

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

JENS FLASSBECK

# Ich will mein Leben zurück!

Selbsthilfe für Angehörige  
von Suchtkranken



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta



Sind Sie übermäßig eingenommen von der Sorge um den Suchtkranken und dem Wunsch, ihm helfen zu wollen? Ihr Denken, Fühlen und Handeln dreht sich in diesem Fall zwanghaft um den Suchtkranken und sein Suchtverhalten. Womöglich schlafen Sie aus Sorge schlecht und kommen kaum noch zur Ruhe. Diese übermäßige Eingenommenheit, die Sie rund um die Uhr ausfüllt und dem Sie alles andere unterordnen, ist die zentrale Auffälligkeit der co-abhängigen Störung. Der Suchtkranke kann als Ihr Suchtmittel und Ihr ständiges Bemühen, die Sucht kontrollieren und ihn retten zu wollen, als Ihr Suchtverhalten verstanden werden.

Dazu gehört auch, dass die räumliche Trennung vom Suchtkranken oder auch Gedanken an Abstandnehmen, Loslassen oder eine Trennung Unruhe und Ängste bei Ihnen auslösen. Sie vernachlässigen mehr oder weniger Ihre seelische und körperliche Gesundheit, Ihre persönlichen Ziele und Interessen wie auch Aktivitäten und sozialen Kontakte. Auch leidet möglicherweise Ihre etwaige Berufstätigkeit. Typischerweise werden Sie die Suchtprobleme und die Folgen der problematischen Situation schönreden, kleinreden, rechtfertigen oder entschuldigen. Oder Sie verheimlichen und verleugnen Ihre belastende Situation gegenüber anderen, im Extremfall auch gegenüber sich selbst.

## **2. Wenn Sie sich für alles schämen oder schuldig fühlen**

Ihre Fixierung auf den Suchtkranken und das zwanghafte Helfenwollen

ist fast immer von ausgeprägten Scham- und Schuldgefühlen begleitet. Es ist wahrscheinlich, dass Sie den Suchtkonsum des anderen mehr oder minder als Ihr eigenes Versagen betrachten. Sie fragen sich, ob Sie den Suchtkranken wirklich genügend lieben und sich ausreichend anstrengen, ihm zu helfen. Wenn Sie nur die richtige Strategie oder den richtigen Weg kennen würden, würde er Ihnen zuliebe aufhören und alles würde gut.

Vielleicht leiden Sie auch unter starken Selbstzweifeln und fühlen sich persönlich für die negativen und unangenehmen Begleiterscheinungen der Sucht schuldig. Auch fühlen Sie sich für alles verantwortlich, was schiefgeht. Ihre Ansprüche an sich selbst sind hoch, die an den Süchtigen und andere Menschen niedrig. Vielleicht nehmen Sie das mit den hohen Selbstansprüchen gar nicht so wahr, erleben sich als ganz normal, jedoch haben es Ihnen andere schon zurückgemeldet, dass Sie es übertreiben.

Sie sind stets freundlich und höflich und bemühen sich fortwährend darum, es anderen recht zu machen. Sie erdulden alltäglich das typische Auf und Ab der Gefühle zwischen euphorischer Hoffnung und abgrundtiefer Verzweiflung, wie es Ihnen schon oben beschrieben wurde. Sie sind in Ihrer Befindlichkeit abhängig davon, ob er gerade konsumiert oder einen guten Tag hat. Eventuell sind die Stimmungsschwankungen aber schon einer starken persönlichen Verbitterung und Klagsamkeit gewichen. Sie fühlen sich vom Schicksal betrogen oder vom Leben bestraft.

Haben Sie schon aus Schamgefühlen vor anderen den Schein der »heilen Welt« oder der »glücklichen Familie« gewahrt? In diesem Fall kennen Sie gewiss ebenso die Gewohnheit, nach außen gute Laune zu zeigen, obwohl es in Ihrem Inneren ganz anders aussieht. Vielleicht haben Sie sogar schon aus Scham und Not gelogen, damit andere, Familie, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, nichts mitkriegen.

Eventuell haben Sie manchmal Momente der ohnmächtigen Wut oder der Verzweiflung, was Sie überwältigt und lautstark aus Ihnen herausbricht. Sonst aber wird es Ihnen an gesunder Aggressivität mangeln. Gefühle des Ärgers und der Unzufriedenheit nehmen Sie womöglich nicht oder nur unzureichend wahr. Oder Sie übergehen sie gewohnheitsmäßig und schlucken sie herunter. Ihr Verhalten ist typischerweise gegenüber dem Suchtkranken und auch anderen Personen stark inkonsequent. Entscheidungen, Konsequenzen oder Drohungen, die Sie in emotional überwältigenden Momenten verkünden, z. B. ihm die Autoschlüssel wegzunehmen, ihn anzuzeigen oder ihn herauszuwerfen, setzen sie aber nicht um. Es fehlen Ihnen die

Stärke und der Mut dazu.

### **3. Wenn die Energien verbraucht sind, macht sich Erschöpfung breit**

Falls die bisherigen Beschreibungen weitgehend auf Sie zutreffen, werden Sie als drittes zentrales co-abhängiges Merkmal an einer abgrundtiefen Erschöpfung oder einem hohen Ausgebranntsein leiden. Dies ist die Folge des oben beschriebenen Stresses im Zusammenleben mit einem Suchtkranken. Zusätzliche Auffälligkeiten und Beschwerden können Ihr Leiden begleiten, typisch sind:

- Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Pessimismus
- Nervosität, vielfältige Unsicherheiten und Ängste oder Schreckhaftigkeit
- Kopfschmerzen, Magenprobleme oder Schlaflosigkeit
- Misstrauen, Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit.

Es könnte auch sein, dass Ihre co-abhängige Problematik in Kombination mit einer weiteren psychischen oder psychosomatischen Störung auftritt: Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen, Traumafolgestörungen oder Persönlichkeitsstörungen sind mögliche Zweitdiagnosen.

#### **Bitte diagnostizieren Sie sich nicht selber!**

Sie haben sich sicherlich in dem einen oder anderen Merkmal oder Symptom wiedergespiegelt gefühlt. Sie kennen das Phänomen: Wir lesen etwas über irgendeine Krankheit, und plötzlich, mit zunehmendem Erschrecken, entdecken wir die Krankheitssymptome an uns. Der kleine Hypochonder in uns meldet sich und verlangt nach sofortiger Aufmerksamkeit. Niemand kann sich besser bewerten als wir selbst, aber niemand kann ebenso zu größeren Fehlurteilen kommen als wir selbst. Seien Sie also bitte vorsichtig mit Selbstdiagnosen.

Falls Sie sich in den obigen Beschreibungen wiederfinden, dann ist dies nur als ein Hinweis oder eine Möglichkeit zu betrachten. Es benötigt viele verständnisvolle Gespräche mit vertrauten anderen, bis Sie Ihre ganze verstrickte Situation in der ganzen Komplexität klar wahrnehmen und beurteilen können. Für eine ordentliche Diagnose braucht es des Weiteren stets einen kundigen Fachmenschen, also

einen Sozialarbeiter, Psychologen oder Arzt. Dasselbe gilt auch für das folgende Kapitel, in dem Sie die Möglichkeit haben, die Merkmale und Auffälligkeiten von Verstrickungen in Fragebogenform bei sich zu überprüfen. Sollten Sie sich also in den Ausführungen wiederfinden, dann nehmen Sie dies als einen Hinweis dafür, dass Sie der Sache weiter nachgehen sollten und Sie gegebenenfalls Hilfe anderer benötigen.

Zuvor sollen Ihnen aber noch die Abgründe und Untiefen der co-abhängigen Störung anhand zweier Fallbeispiele konkretisiert werden.

### **Ein Fallbeispiel: Frau Tiefpunkt telefoniert und fühlt sich leer**

*»Frau Tiefpunkt verlässt kaum noch das Haus. Sie fühlt sich innerlich immerzu leer und müde. Alles ist anstrengend, und sie hat zu nichts mehr Lust. Die Hausarbeit und das Ums-Kind-Kümmern fallen ihr so schwer. Ihre Tochter ist gerade ein Jahr alt. Wenn die Kleine schläft, sitzt Frau Tiefpunkt schlapp herum. Sie vernachlässigt den Haushalt. Immer wenn sie wieder ein wenig Kraft hat, telefoniert sie besorgt hinter ihrem Mann her, um zu kontrollieren, ob er wieder spielt. Wenn er nicht abnimmt, weiß sie, dass er am Automaten sitzt. Wenn er antwortet, ist sie immer nur für wenige Minuten erleichtert. Dann breitet sich die Leere wieder aus, macht Platz dafür, dass die Sorgen um ihren Mann in ihr aufsteigen können. Wenn er nach Hause zurückkehrt, kommt es zu zermürbenden Diskussionen und Streitigkeiten, die er stets früher oder später durch türenschlagendes Verlassen der Wohnung beendet. Manchmal bleibt er auch tagelang weg. Die Ängste fressen sie auf. Ihre vielfältigen Hobbys hat sie alle aufgegeben. Obwohl sie einen großen Freundes- und Bekanntenkreis hat, meidet sie nun schamvoll jeglichen Kontakt. Freundinnen, die sich um sie bemühen, vergrault sie zusätzlich mit ihrer schlechten Laune. Weil ihr Mann eine größere Summe hinterzieht, wird ihm gekündigt. Die Schulden zahlt Frau Tiefpunkt mit ihrem in die Ehe eingebrachten kleinen Vermögen ab. Obwohl die Familie eigentlich von ihrem Gehalt abhängig ist, hat sie ihre Arbeit wegen der Geburt der gemeinsamen Tochter aufgegeben. Sie möchte verständlicherweise ihre Tochter nicht allein mit ihm zu Hause zurücklassen. Nun reicht das Geld vorne und hinten nicht. Am Monatsende ist manchmal nicht mal mehr ausreichend Geld für Nahrungsmittel da. Neue Kleidung leistet sie sich schon länger nicht mehr. Klamotten für die Kleine erhält sie von der Schwester und einer Tante. Die Eltern stecken ihr Geld zu, was ihr peinlich ist.*

## **Ein Fallbeispiel professioneller Verstrickung: Frau Allein ist Suchtberaterin**

»*Frau Allein hatte keine schlechte Kindheit. Sie hatte alle Freiheiten. Alle kümmerten sich zunächst um den älteren Bruder. Der sollte, wie es Tradition ist, als Sohn den elterlichen Betrieb übernehmen. Heute sorgen sich alle um den kiffenden und depressiven Bruder. Keiner darf etwas bemerken. Der Vater führt, obwohl er längst im Rentenalter ist, immer noch den Betrieb. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Vielleicht kommt der Sohn noch zur Vernunft. Frau Allein wohnt nebenan. Sie ist Sozialpädagogin geworden und arbeitet als Suchtberaterin in einer Beratungsstelle. Sie versucht seit Jahren, die Eltern zu überzeugen. Wovon? Das weiß sie gar nicht mehr genau. Doch so geht es nicht weiter. Das hat sie in ihrer Therapieausbildung gelernt. Mit Männern hat sie immerzu Pech. Sie verliebt sich in einen drogenabhängigen Klienten. Sie geht offen damit um. Alle raten ihr von einer Beziehung ab. Sie fühlt sich unverstanden. Endlich hat sie einmal Glück und keiner gönnt es ihr. Ihr Chef darf nichts wissen. Er würde ihr kündigen. Das weiß sie. Er sagt es ihr, als sie versuchsweise vage Andeutungen macht. Auf die Kollegen ist Verlass, sie halten dicht. Ihr neuer Freund muss wegen Beschaffungsdelikten für einige Zeit in den Vollzug. Sie hilft ihm, die für ihn schwere Zeit zu überstehen. Dann zieht er bei ihr ein. Nun steht er ihr bei. Sie ist häufig unsicher, und er kennt sich gut aus. Sie bespricht alles mit ihm. Er sagt ihr, was sie tun und lassen soll.*

## **2.4 Kinder aus Suchtfamilien leiden vielfältig und allzu häufig ein Leben lang**

Sind Sie in einer suchtblasteten Familie aufgewachsen? Wer war suchtkrank: Ihr Vater, Ihre Mutter, beide Eltern, ein Geschwisterkind oder die Großeltern? Und wer hat die co-abhängige Helferrolle ausgefüllt:

Sie als Kind, Mutter, Vater, ein älteres Geschwisterkind, die Großeltern, Tante, Onkel, ein Freund der Familie oder ein Familien- oder Suchthelfer? Die Belastungen durch den Alltag in einer Suchtfamilie auf die noch unreife und im Wachsen befindliche Seele