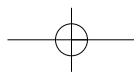
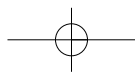


HEYNE





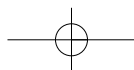
Melody Beattie

Die Sucht gebraucht zu werden

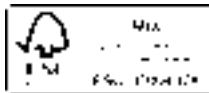
Aus dem Amerikanischen
von Hartmut Hult



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Titel der amerikanischen Originalausgabe:
CODEPENDENT



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dieser Titel erschien bereits in der Reihe
Heyne Lebenshilfe unter der Bandnummer 17/38.

17. Auflage dieser Ausgabe

Redaktion: Irmgard Gerisch und Friedel Wahren
Copyright © 1990 der deutschen Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 1987 Hazelden Foundation
Printed in the Czech Republic
Umschlagillustration: Zefa/G. Gemballa
Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Neuötting
Satz: Schaber Datentechnik, Austria
Druck und Bindung: PBtisk, a.s., PŘÍBRAM

ISBN: 978-3-453-08520-6

Inhalt

Einleitung9

TEIL I

Was ist Co-Abhängigkeit und wer wird so? 19

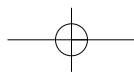
- 1 Jessicas Geschichte 21
- 2 Andere Geschichten 29
- 3 Co-Abhängigkeit 41
- 4 Eigenschaften der Co-Abhängigkeit 52

TEIL II

Die Grundlagen der Selbstfürsorge 69

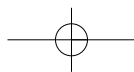
- 5 Loslassen 71
- 6 Sich nicht von jedem Wind umwehen lassen 84
- 7 Befreien Sie sich! 94
- 8 Entfernen Sie das Opfer! 104
- 9 Unabhängigkeit 120
- 10 Unser eigenes Leben leben 138
- 11 Eine Liebesbeziehung mit uns selbst eingehen 146
- 12 Die Kunst des Akzeptierens 157
- 13 Die eigenen Gefühle fühlen 172
- 14 Wut 184
- 15 Ja, wir können denken 198
- 16 Eigene Ziele setzen 205
- 17 Kommunikation 214
- 18 In einem Zwölf-Schritte-Programm arbeiten 224
- 19 Dies und das 248
- 20 Lernen, wieder zu leben und zu lieben 272

Epilog	280
Bibliographie	282
Adressen	285



Es ist nicht leicht,
Glück in sich selbst zu finden,
aber unmöglich,
es anderswo zu finden.

AGNES REPPLIER, *The Treasure Chest*



FÜR DIE HILFE,
DIESES BUCH ZU VERWIRKLICHEN,
DANKE ICH:

Gott, meiner Mutter, David, meinen Kindern,
Scott Egleston, Sharon George,
Joanne Marcuson und allen Co-Abhängigen,
die von mir gelernt haben
und von denen ich lernen durfte.
Dieses Buch ist mir gewidmet.

Einleitung

Meine erste Begegnung mit Co-Abhängigen fand Anfang der sechziger Jahre statt. Damals nannte man Menschen, die durch das Verhalten anderer in Mitleidenschaft gezogen wurden, noch nicht Co-Abhängige, ebensowenig wie man Menschen, die nach Alkohol und anderen Drogen süchtig waren, als Abhängige bezeichnete. Obwohl ich nicht wußte, wie Co-Abhängige waren, so wußte ich doch, wer sie waren. Als Alkoholikerin und Süchtige stürmte ich durchs Leben und trug dazu bei, daß weitere Menschen co-abhängig wurden.

Co-Abhängige waren ein notwendiges Übel. Sie waren feindselig, kontrollierend, beeinflussend, Schuldgefühle verursachend. Es fiel schwer, mit ihnen zu reden, erst recht mit ihnen übereinzustimmen, manchmal waren sie direkt zum Hassen und ein Hindernis für meinen Zwang, *high* zu werden. Sie sprachen mich an, versteckten meine Pillen, machten ein böses Gesicht, schütteten meinen Alkohol in den Ausguß, versuchten mich daran zu hindern, mir Drogen zu beschaffen, wollten wissen, warum ich ihnen das antat, und fragten, was mir denn fehle. Aber sie waren immer da, bereit, mich aus meinen selbstgeschaffenen Katastrophen zu retten. Die Co-Abhängigen in meinem Leben verstanden mich nicht, und dieses Mißverstehen beruhte auf Gegenseitigkeit. Ich verstand mich nicht, und ich verstand sie nicht.

Beruflich begegnete ich Co-Abhängigen erstmals Jahre später, 1976. Zu dieser Zeit waren Süchtige und Alkoholiker in Minnesota im Sprachgebrauch zu Suchtkranken geworden, ihre Familien und Freunde galten als Sonderlinge, die Hilfe brauchten, und ich war eine *genesende Süchtige* und *Alkoholikerin*. Inzwischen arbeitete ich als Beraterin in der Suchtkrankenhilfe, diesem Netzwerk von Institutionen, Pro-

grammen und Vermittlungsstellen, das Suchtkranken bei der Genesung hilft. Weil ich eine Frau bin und die meisten »wichtigen anderen« zu dieser Zeit Frauen waren und weil ich das niedrigste Dienstalter hatte und keine meiner Kolleginnen diese Aufgabe übernehmen wollte, beauftragte mich mein Chef im Behandlungszentrum in Minneapolis, innerhalb des Programms Gruppen für Frauen von Süchtigen zu organisieren.

Ich war auf diese Aufgabe nicht vorbereitet. Ich hielt Co-Abhängige noch immer für feindselig, kontrollierend, beeinflussend, Schuldgefühle verursachend, schwer erreichbar und mehr.

In meiner Gruppe sah ich Menschen, die sich für die ganze Welt verantwortlich fühlten, die sich aber weigerten, Verantwortung dafür zu übernehmen, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen und zu leben.

Ich sah Menschen, die anderen ständig gaben, aber nicht wußten, wie man nahm. Ich sah Menschen, die gaben, die wütend, erschöpft und völlig leer waren. Ich sah manche geben, bis sie aufgaben. Ich sah sogar eine Frau geben und so leiden, daß sie im Alter von 33 Jahren eines natürlichen Todes starb – »am Alter«. Sie war Mutter von fünf Kindern und Frau eines Alkoholikers gewesen, den man zum dritten Mal ins Gefängnis gesteckt hatte.

Ich arbeitete mit Frauen, die Expertinnen darin waren, sich um alles zu kümmern, jedoch ihre Fähigkeit anzweifeln, sich um sich selbst zu kümmern.

Ich sah bloße Hüllen von Menschen, die sich kopflos von einer Aktivität in die nächste stürzten. Ich sah Helferinnen, Märtyrerinnen, Stoikerinnen, Tyranninnen, verwelkende Reben, anklammernde Reben und – um H. Sacklers Satz aus seinem Stück *The Great White Hope* (»Die große weiße Hoffnung«) zu entlehnen – »verkniffene Gesichter, die das Elend verrieten«.

Die meisten Co-Abhängigen waren auf andere Menschen fixiert. Sie konnten mit großer Genauigkeit und in allen Einzelheiten lange Listen mit Taten und Missetaten der Süchti-

gen aufsagen; was er oder sie dachte, fühlte, tat und sagte; und was er oder sie nicht dachte, nicht fühlte, nicht tat und nicht sagte. Die Co-Abhängigen wußten, was der Alkoholiker oder Süchtige tun oder nicht tun sollte. Und sie wunderten sich immer wieder, warum er sich nicht daran hielt.

Doch diese Co-Abhängigen, die einen so großen Einblick in andere hatten, sahen sich selbst nicht. Und wenn es ihnen doch einmal gelang, dann wußten sie nicht, wie sie ihre eigenen Probleme lösen sollten - falls sie überhaupt andere Probleme hatten als das eine: den Alkoholiker.

Sie waren eine schreckliche Gruppe, diese Co-Abhängigen. Sie litten, beklagten sich und versuchten jeden und alles außer sich selbst zu beherrschen. Und bis auf ein paar wenige Pioniere im Bereich der Familientherapie wußten viele Berater (mich eingeschlossen) nicht, wie sie ihnen helfen sollten. Die Suchtkrankenbetreuung gedieh, aber die Hilfe konzentrierte sich auf den Süchtigen. Literatur und Ausbildung für Familientherapien waren knapp. Was brauchten Co-Abhängige? Was wollten sie? Waren sie nicht einfach Anhängsel eines Alkoholikers, Besucher im Therapiezentrum? Warum konnten sie nicht mitarbeiten, statt ständig Probleme zu verursachen? Der Alkoholiker hatte eine Entschuldigung dafür, verrückt zu sein - er war betrunken. Die »wichtigen anderen« hatten keine solche Entschuldigung. Was den Alkohol betraf, waren sie nüchtern.

Ich machte mir bald zwei weitverbreitete Ansichten zu eigen: Diese verrückten Co-Abhängigen sind kränker als die Alkoholiker selbst. Und: Kein Wunder, daß Alkoholiker trinken! Wer hält das bei so verrückten Partnern sonst aus?

Inzwischen war ich seit einer ganzen Weile trocken. Ich verstand mich selbst allmählich besser, aber ich verstand Co-Abhängigkeit nicht. Ich versuchte es, es gelang mir aber nicht; erst Jahre später, als ich mich im Chaos von Alkoholikern so verstrickte, daß ich aufhörte, ein eigenes Leben zu leben. Ich hörte auf zu denken. Ich hörte auf, positive Gefühle zu spüren, und was mir blieb, waren Wut, Bitterkeit, Haß, Furcht, Depression, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Schuld.

Zuweilen wollte ich nicht mehr leben. Ich hatte keine Energie. Ich verbrachte die meiste Zeit damit, mir Sorgen um andere zu machen und zu überlegen, wie ich sie unter Kontrolle halten könnte. Ich konnte nicht nein sagen (außer wenn es darum ging, etwas Fröhliches zu unternehmen), nicht einmal dann, wenn mein Leben auf dem Spiel stand – und es stand oft auf dem Spiel. Meine Beziehungen zu Freunden und Familienangehörigen waren ein Scherbenhaufen. Ich fühlte mich schrecklich geopfert. Ich verlor mich selbst und wußte nicht, wie es geschehen war. Ich wußte nicht, was geschehen war. Ich dachte, ich würde verrückt. Und ich hielt es, den Finger auf andere gerichtet, für ihre Schuld.

Leider wußte niemand außer mir selbst, wie schlecht es um mich stand. Meine Probleme waren mein Geheimnis. Anders als die Alkoholiker und andere Menschen in meinem Leben, die Schwierigkeiten hatten, schaffte ich kein Durcheinander und erwartete auch nicht, daß irgend jemand hinter mir aufräumte. Tatsächlich machte ich im Vergleich zu einem Alkoholiker einen guten Eindruck. Ich war ja so verantwortungsbewußt, so zuverlässig. Zuweilen war ich mir nicht sicher, ob ich Probleme hatte. Ich wußte, daß ich mich elend fühlte, aber ich verstand nicht, warum es mit meinem Leben nicht klappte.

Nachdem ich mich eine Weile verzweifelt abgestrampelt hatte, verstand ich nach und nach mehr. Wie viele Menschen, die andere streng verurteilen, begriff ich, daß ich einen sehr langen und schmerzlichen Gang in den Schuhen derer gemacht hatte, die ich verurteilte. Ich verstand diese verrückten Co-Abhängigen jetzt. Ich war selbst eine von ihnen geworden.

Allmählich kletterte ich aus meinem schwarzen Abgrund heraus. Auf diesem Weg entwickelte ich ein leidenschaftliches Interesse am Thema Co-Abhängigkeit. Als Beraterin (obwohl ich nicht mehr ganztags tätig war, betrachtete ich mich als solche) und als Schriftstellerin war meine Neugier erwacht. Als eine ›in Flammen stehende, kenternde Co-Abhängige‹ (eine Formulierung, die ich von einem Al-Anon-

Mitglied übernahm), die Hilfe brauchte, stand für mich auch persönlich etwas auf dem Spiel. Was geschieht mit Menschen wie mir? Wie geschieht es? Warum? Vor allem aber: Was brauchen Co-Abhängige, um sich besser zu fühlen? Und dann auch so zu bleiben?

Ich sprach mit Beratern, Therapeuten und Co-Abhängigen. Ich las die wenigen verfügbaren Bücher über dieses Thema und verwandte Themen. Ich las die Grundlagen immer wieder – die Therapiebücher, die sich bewährt hatten –, suchte nach nützlichen Anregungen. Ich ging zu Al-Anon, einer Selbsthilfegruppe, die auf den Zwölf Schritten der Anonymen Alkoholiker basiert, aber auf die Person ausgerichtet ist, die durch das Trinken eines anderen Menschen in Mitleidenschaft gezogen wird.

Schließlich fand ich, was ich suchte. Ich begann, zu erkennen, zu verstehen und mich zu verändern. Mein Leben lief wieder. Bald leitete ich eine andere Gruppe von Co-Abhängigen in einem anderen Therapiezentrum in Minneapolis. Dieses Mal hatte ich eine vage Vorstellung davon, was ich tat.

Ich hielt Co-Abhängige noch immer für feindselig, kontrollierend, manipulierend, unaufrichtig und so weiter, wie ich sie zuvor gesehen hatte. Ich beobachtete noch immer diese eigenartigen Persönlichkeitsveränderungen, wie ich sie früher schon beobachtet hatte. Aber ich schaute tiefer.

Ich sah Menschen, die feindselig waren; sie hatten so viel Leid erfahren, daß Feindseligkeit ihre einzige Verteidigung dagegen war, erdrückt zu werden. Sie waren so zornig, weil jeder zornig geworden wäre, der ihr Schicksal ertragen hätte.

Sie beherrschten alles, weil alles um sie und in ihnen außer Kontrolle war. Ständig drohte der Damm ihres Lebens und das Leben der Ihren zu zerbrechen und alle mit schlimmen Konsequenzen zu überfluten. Und niemand außer ihnen schien das zu bemerken oder sich darum zu kümmern.

Ich sah Menschen, die manipulierten, weil Manipulation der einzige Weg zu sein schien, damit der Alltag funktionier-

te. Ich arbeitete mit Menschen, die unaufrichtig waren, weil ihre Lebenssysteme Ehrlichkeit nicht zu tolerieren schienen.

Ich arbeitete mit Menschen, die verrückt zu werden glaubten, weil sie so viele Lügen geglaubt hatten, daß sie nicht wußten, was Wirklichkeit war.

Ich sah Menschen, die so sehr mit den Problemen anderer Menschen beschäftigt waren, daß sie keine Zeit hatten, die eigenen Probleme zu erkennen und zu lösen. Dies waren Menschen, die sich so eingehend und oft zerstörerisch um andere Menschen gekümmert hatten, daß sie vergessen hatten, wie sie sich um sich selbst kümmern sollten. Die Co-Abhängigen fühlten sich für so vieles verantwortlich, weil die Menschen um sie sich für so wenig verantwortlich fühlten; sie glichen das einfach wieder aus.

Ich sah verletzte, verwirrte Menschen, die Trost brauchten, Verständnis und Information. Ich sah Opfer des Alkoholismus, die nicht tranken, nichtsdestoweniger aber dem Alkohol ausgeliefert waren. Ich sah Opfer, die sich verzweifelt anstrebten, eine Art Macht über die Täter auszuüben. Sie lernten von mir, und ich lernte von ihnen.

Bald gewann ich neue Ansichten über Co-Abhängigkeit. Co-Abhängige sind nicht verrückter oder kränker als Alkoholiker. Aber sie fügen ebensoviel Schaden zu - wenn nicht sogar mehr. Sie haben nicht alle Seelenqual für sich gepachtet, aber sie haben ihren Schmerz (den ihnen suchtkranke Menschen zufügten) ohne die betäubende Wirkung von Alkohol, Drogen oder anderen Rauschzuständen durchlitten. Und der Schmerz, der aus der Liebe zu einem Menschen entsteht, der in Schwierigkeiten steckt, ist tief.

»Der Suchtkranke betäubt die Gefühle durch Alkohol, und der Nichtsüchtige wird durch den Schmerz betäubt, wovon er nur Erleichterung durch Zorn oder gelegentliche Phantasien findet«, schrieb Janet Geringer Woititz in einem Artikel des Buches *Co-Dependency, An Emerging Issue*.

Co-Abhängige sind insofern nüchtern, daß sie nüchtern erleben, was sie mitmachen.

Kein Wunder, daß Co-Abhängige verrückt sind. Wer wäre

nicht verrückt, wenn er mit solchen Menschen wie sie zusammengelebt hat?

Es war für Co-Abhängige schwierig, die Information und die Hilfe zu bekommen, die sie brauchten und verdienten. Es ist schwer genug, Alkoholiker (oder andere gestörte Menschen) dazu zu bringen, Hilfe zu suchen. Weit schwieriger ist es, Co-Abhängige davon zu überzeugen – weil sie ja vergleichsweise normal wirken, aber nicht so empfinden –, daß sie Probleme haben.

Co-Abhängige leiden im Schatten des Kranken. Wenn sie sich erholen, tun sie auch das im Hintergrund. Bis vor kurzem wußten viele Berater (wie ich) nicht, wie ihnen zu helfen ist. Manchmal gab man Co-Abhängigen die Schuld; manchmal wurden sie nicht beachtet; manchmal wurde von ihnen erwartet, daß sie wie durch Zauberei genesen (ein altmodisches Verhalten, das bei Alkoholikern nicht funktioniert hat und den Co-Abhängigen auch nicht hilft). Co-Abhängige wurden selten als hilfsbedürftige Menschen behandelt, um die man sich kümmern muß. Selten wurde für ihre Probleme und ihren Kummer ein persönliches Genesungsprogramm entwickelt. Doch durch das Wesen des Alkoholismus und andere Suchtkrankheiten bedingt, werden alle, auf die die Krankheit einwirkt, zu Opfern – zu Menschen, die Hilfe brauchen, selbst wenn sie nicht trinken, Drogen nehmen, spielen, zuviel essen oder zwanghaft handeln.

Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Es entstand aus meinen Nachforschungen, aufgrund meiner persönlichen und beruflichen Erfahrungen und meiner Leidenschaft für das Thema. Es vertritt eine persönliche und an einigen Stellen vorgefaßte Meinung.

Ich bin keine Expertin, und dies ist kein Fachbuch für Experten. Ob derjenige, von dem Sie sich beeinflussen lassen, Alkoholiker, Spieler, eßsüchtig, magersüchtig, arbeits-süchtig, sexsüchtig, kriminell, rebellischer Teenager, neurotische Eltern, andere Co-Abhängige oder eine Kombination aus allem ist – dieses Buch ist für Sie, den Co-Abhängigen, bestimmt.

In diesem Buch geht es nicht darum, wie Sie Ihrem Alkoholiker oder der Problemperson helfen können, obwohl seine oder ihre Chance der Genesung sich vergrößert, sobald es Ihnen besser geht. Es gibt viele gute Bücher darüber, wie man einem Alkoholiker helfen kann. Dieses Buch behandelt Ihre wichtigste und wahrscheinlich am meisten vernachlässigte Verantwortung: sich um sich selbst zu kümmern. Es geht darum, was Sie tun können, damit Sie sich nach und nach besser fühlen.

Ich habe versucht, einige der besten, hilfreichsten Gedanken über Co-Abhängigkeit zusammenzutragen. Ich habe Zitate von Menschen eingefügt, die ich für Experten halte, um ihre Ansichten darzulegen. Ich habe auch Fallbeispiele eingefügt, um zu zeigen, wie Menschen mit ungewöhnlichen Problemen fertig geworden sind. Obwohl ich Namen und gewisse Einzelheiten aus Gründen der Anonymität geändert habe, sind alle diese Fallbeispiele wahr und nicht erfunden. Ich habe eine Bibliographie beigefügt, um zu zusätzlicher Lektüre anzuregen. Doch vieles davon, was ich gelernt habe, stammt von anderen Menschen und ihren ähnlichen Gedanken zu diesem Thema. Viele Ideen sind ausgesprochen und weitergegeben worden, und ihre Quellen sind nicht mehr feststellbar. Ich habe sorgfältig versucht, sie ausfindig zu machen, aber es ist mir nicht immer gelungen.

Obwohl dies ein Selbsthilfebuch ist, ein Ratgeber, denken Sie bitte stets daran, daß es kein Kochbuch für geistige Gesundheit ist. Jeder Mensch ist einzigartig; jede Situation ist einzigartig. Versuchen Sie Ihren eigenen Genesungsweg zu finden. Dazu könnte das Aufsuchen professioneller Helfer gehören oder der Anschluß an Selbsthilfegruppen wie zum Beispiel Al-Anon und das Erbitten um Hilfe von einer Macht, die größer ist als wir selbst.

Ein Freund, Scott Egleston, der in der Psychiatrie arbeitet, erzählte mir eine Therapiefabel. Er hatte sie von jemandem gehört, der sie von jemand anderem gehört hatte. Hier ist sie:

Es war einmal eine Frau, die begab sich vor langer Zeit zu einer Höhle in den Bergen, um bei einem Guru zu studieren.

Sie wolle, erklärte sie, alles lernen, was es zu wissen gab. Der Guru gab ihr Stapel von Büchern und ließ sie allein, damit sie studieren konnte. Jeden Morgen kehrte der Guru in die Höhle zurück, um den Fortschritt der Frau zu überprüfen. In der Hand hielt er einen schweren Holzstock. Jeden Morgen stellte er ihr dieselbe Frage: »Hast du alles gelernt, was es noch zu wissen gibt?« Jeden Morgen war ihre Antwort dieselbe. »Nein«, sagte sie, »das habe ich nicht getan.« Daraufhin schlug der Guru ihr mit dem Holzstock auf den Kopf.

Diese Szene wiederholte sich monatelang. Eines Tages betrat der Guru die Höhle, stellte dieselbe Frage, hörte dieselbe Antwort und hob den Stock, um sie auf die übliche Art zu schlagen, aber die Frau entriß dem Guru den Stock und unterbrach seinen Angriff mitten in der Luft.

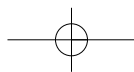
Erleichtert, die täglichen Prügel beendet zu haben, doch Vergeltung fürchtend, blickte die Frau zu dem Guru auf. Zu ihrer Überraschung lächelte der Guru. »Meinen Glückwunsch«, sagte er, »du hast bestanden. Du weißt jetzt alles, was du wissen mußt.«

»Wie das?« fragte die Frau.

»Du hast gelernt, daß du nie alles lernen wirst, was es an Wissen gibt«, erwiderte er. »Aber du hast gelernt, wie du den Schmerz beenden kannst.«

Darum geht es in diesem Buch: den Schmerz zu beenden und das Leben zu meistern.

Viele Menschen haben dies gelernt. Sie können es auch.



TEIL I

***Was ist
Co-Abhängigkeit
und
wer wird so?***