

JULIA MARIA KESSLER

Mitgefangen in der Sucht

Wie du dich aus der Co-Abhängigkeit
bei Alkoholismus befreist



JULIA MARIA KESSLER

Mitgefangen in der Sucht

JULIA MARIA KESSLER

Mitgefangen in der Sucht

Wie du dich aus der Co-Abhängigkeit bei
Alkoholismus befreist

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Draeger

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/yokunen

Illustration: S. 73 Shutterstock.com/rolandtopor

Satz: Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung, Köln

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0402-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-785-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-786-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für Keke und Vico

Inhalt

Einleitung

1. Suchtsystem: Co-Abhängigkeit verstehen
2. Suchtsystem: Alkoholismus verstehen
3. Die Weichen stellen
4. Manipulation erkennen
5. Selbstwirksamkeit
6. Richtungswechsel
7. Ohnmacht vs. Entscheidung
8. Auf zu neuen Ufern

Nachwort

Danksagung

Einleitung

Solange du versuchst, die Sucht eines anderen Menschen zu kontrollieren, wird diese Sucht dich kontrollieren.

Co-Abhängigkeit bezeichnet ein sozialmedizinisches Konzept, nach dem sich Angehörige oder Bezugspersonen eines Suchtkranken im Bestreben zu helfen immer tiefer in dessen Abhängigkeit verstricken. Sie entwickeln Strategien, die ihnen selbst extrem schaden und die das Suchtverhalten unbeabsichtigt stabilisieren. So weit, so gut, aber was nützt es einem, solche Einordnungen zu lesen, wenn man betroffen ist? Was nützen einem Statistiken und hochtrabend formulierte Abhandlungen über Suchtprozesse? Was nützt es einem zu hören: »Das ist nur eine Frage des Willens ... er/sie soll einfach aufhören zu saufen!« Es nützt Angehörigen eines alkoholkranken Menschen gar nichts. Ganz im Gegenteil: Symptome wie Scham, Schuldgefühle, Angst und Isolation, die der Nährboden der Co-Abhängigkeit sind, werden sich sehr wahrscheinlich noch verstärken.

Ich bin Julia Maria Kessler, 45 Jahre alt, Mutter von zwei großartigen Jungs, das Gesicht hinter dem Account [juliamariakessler.de](https://www.instagram.com/juliamariakessler.de), Autorin, zertifizierter Life

• Coach für co-abhängige Menschen, und ich leite beim
• Blauen Kreuz in München eine Gruppe für Angehörige
• von Alkoholkranken.

• Durch die Beziehung zu einem Alkoholiker rutschte
• ich in einem schleichenden Prozess in die Co-
• Abhängigkeit. Obwohl die Zahl der Betroffenen, alleine
• in Deutschland, auf rund acht Millionen Menschen
• geschätzt wird und die tatsächliche Zahl sicherlich weit
• darüberliegt, fallen sie häufig durch das Netz und
• erleben leider nicht selten, wie schwer es ist, Hilfe zu
• bekommen, die auch tatsächlich eine Hilfe ist.

• Auch ich steckte in dieser Sackgasse fest. Heute
• wundere ich mich, wie es möglich ist, dass ich auf
• meinem Weg so lange niemanden traf, der mir sagte,
• was ich heute weiß. Und da es mit allen Zielen im
• Leben so ist, dass man am besten denjenigen um Rat
• fragt, der schon da ist, wo man selbst hin möchte,
• entschied ich mich in diesem Buch, meine gelebten
• Erfahrungen mit der nach wie vor tabuisierten
• Krankheit Alkoholismus und der daraus resultierenden
• Co-Abhängigkeit zu teilen.

• Es ist für dich und enthält alles Wissen, das ich mir
• selbst vor Jahren gewünscht hätte. Ich erzähle dir von
• meinen absoluten Tiefpunkten, von meinen größten
• Ängsten und allen bahnbrechenden Erkenntnissen, die
• ich auf dem Weg zurück zu mir gesammelt habe. Ich
• erzähle dir meine Geschichte, die – ob du es glaubst
• oder nicht – auch gleichzeitig deine Geschichte ist.

• Denn unabhängig von den individuellen
• Umständen, dem Einkommen, dem Bildungsgrad, der
• gesellschaftlichen Stellung, der beruflichen Laufbahn
• oder dem Elternhaus, läuft die Beziehung zu einem
• alkoholkranken Menschen immer nach demselben
• Schema ab.

Das war mir lange nicht bewusst, und schließlich war es für mich ein wichtiger Türöffner hinaus aus meiner Scham, der mir half, zurück in mein Selbstvertrauen zu finden. Mir wurde klar, dass sowohl das Verhalten meines Partners als auch mein eigenes einem bestimmten Muster folgten, das absolut nichts über uns, unsere Intelligenz oder gar unseren Wert aussagte. Es war die typische Entwicklung von selbstsabotierenden Denk- und Verhaltensweisen in einem Suchtsystem. Egal, ob es ein altes Kanu oder eine Luxusyacht ist: Co-Abhängige sitzen alle im selben Boot.

Du bist mit deinen schlimmen Erfahrungen, deinem Schmerz und deiner Ohnmacht nicht alleine, denn was Alkoholismus aus den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen macht, läuft in den Grundzügen immer gleich ab. Und im Umkehrschluss lässt sich bereits erahnen, dass es sich mit dem Ausweg ähnlich verhält. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er von ein paar essenziellen Erkenntnissen gepflastert ist, die es einem ermöglichen, verunsichernden Gedanken die Stirn zu bieten und endlich wieder eine andere Richtung einzuschlagen: zurück zu deinem Selbstvertrauen, zurück zur emotionalen Freiheit, zurück in deine Kraft und vor allem zurück zu dir!

Als ich die Krankheit Alkoholismus endlich verstanden hatte und für mich somit auch die Zusammenhänge zu meiner daraus resultierenden Co-Abhängigkeit herstellen konnte, verspürte ich plötzlich den überbordenden Wunsch, die für mich richtungsändernden Erkenntnisse, die es mir schließlich ermöglichten, die zerstörerischen Muster des Suchtsystems zu durchbrechen, mit anderen Betroffenen zu teilen.

Ich konnte kaum glauben, dass mir weder ein Arzt noch ein Therapeut das, was ich mir selber erarbeitet hatte, zuvor erklären konnte. Stattdessen bekam ich, als ich nach Hilfe suchte, Antidepressiva verschrieben. Das war tatsächlich alles, was dem Professor, der – Internist und Psychotherapeut – als Koryphäe auf dem Gebiet der Suchterkrankungen gilt, zu meinem Zustand einfiel.

Fast schien es, als ginge es darum, dass ich als Partnerin seines alkoholkranken Patienten weiterhin funktionieren konnte, anstatt mir die Augen dafür zu öffnen, dass ich co-abhängig und es allerhöchste Zeit war, die manipulativen, zerstörerischen Fesseln dieses Zustands emotionaler Abhängigkeit endlich zu sprengen.

Schließlich litt ich nicht an einer nicht nachvollziehbaren, gedrückten Stimmung oder einer unbegründeten Antriebslosigkeit, sondern an den Folgen des Zusammenlebens mit einem nicht trockenen Alkoholiker. Doch nachdem ich ihm schilderte, in welcher Situation ich mich befand, erntete ich nichts weiter als gedankenschweres Stirnrunzeln, verständnisvolles Nicken, ein Rezept und einen festen Händedruck zum Abschied, nicht zu vergessen die Rechnung für diese bahnbrechende Sitzung. Es fiel kein einziges Wort über Co-Abhängigkeit. Kein Hinweis auf die Dringlichkeit, mich um mich selbst zu kümmern und alte Strategien durch neue zu ersetzen. Er ging direkt über zur Tagesordnung und all meine Aufmerksamkeit war wie zuvor auf meinen alkoholkranken Partner fokussiert. Ich sollte, als Fazit der Erkenntnis, dass ich verzweifelt, ratlos und am Ende meiner physischen und psychischen Kräfte war, ab sofort meinem Partner und mir Medikamente verabreichen. Dazu später mehr.

Meine Erfahrung ist, dass die Co-Abhängigen häufig durch das Netz fallen, während es für Alkoholranke zahlreiche Angebote gibt. Ich nenne die Angehörigen von alkoholranken Menschen deshalb »Die vergessene Mehrheit«.

Während es für wahrscheinlich alle anderen Themen einen Ansprechpartner und gute Ratgeber gibt oder sogar Spezialisten im Freundeskreis und der Familie, steht man mit dieser Problematik meistens einsam und alleine da. Das liegt daran, dass zwar jeder eine Meinung zu Alkoholismus hat, aber kaum jemand wirklich versteht, wie diese Krankheit funktioniert. Daraus resultieren bei den meisten Menschen be- oder auch abwertende Kommentare, weshalb man sich als Co-Betroffener noch mehr schämt und es so schwerfällt, sich jemandem anzuvertrauen.

Normalerweise erfährt man, wenn man krank ist, Mitgefühl und Verständnis. Das ist bei diesem stigmatisierten Tabuthema häufig nicht der Fall. Viele Menschen glauben nicht einmal daran, dass es sich bei Alkoholismus überhaupt um eine Krankheit handelt, obwohl Suchterkrankungen generell zu den häufigsten psychiatrischen Krankheitsbildern zählen. Die Alkoholabhängigkeit ist ebenso weit verbreitet wie stigmatisiert und wird nicht selten fälschlicherweise als Charakterschwäche oder Teil des Lebenswandels einer sozial schwachen Schicht betrachtet, was den betroffenen Menschen einen zielführenden Umgang mit dieser Krankheit umso schwerer macht. In der Folge führen Scham- und Schuldgefühle sie eher in die Isolation, als dass sie die Betroffenen ins Handeln bringen.

Angehörige von alkoholranken Menschen winden sich nicht selten in Erklärungen, schämen sich und fühlen

sich schuldig. Auch ich versuchte jedem, der mich auf den Alkoholkonsum meines Partners ansprach, zu beweisen, dass ich alles im Griff hatte, oder zu vermitteln, dass es eben nicht so einfach ist ... Und im selben Moment wusste ich längst, dass solche Gespräche alles andere als hilfreich sind, und setzte alles daran, sie in Zukunft möglichst zu vermeiden. Ich versuchte, meine Rolle noch überzeugender zu spielen, den Schein noch perfekter zu wahren und meinen Partner noch besser zu decken, als wäre ich seine Komplizin, sein Bodyguard und sein Alibi im Dauerabo. Irgendwann hatte ich diese Rolle wie so unendlich viele Co-Abhängige oskarverdächtig gut drauf. Ich funktionierte wie mechanisch, wusste ganz genau, was mir welche Situation abverlangte, und Selbstsabotage wurde zwangsläufig zu meiner Königsdisziplin. In meinem Kopf kreisten die immer gleichen Fragen: »Wie geht es ihm? Wie ist er drauf? Wie läuft die Therapie? Wie läuft es nach der Therapie? Was könnte seinen Zustand das nächste Mal zum Kippen bringen? Wer oder was könnte ihn stressen? Was könnte ich ihm noch abnehmen? Was darf ich ihm zumuten? Ist die Einladung bei Freunden zu viel für ihn? Ist es in Ordnung, wenn ich alleine hingehe, oder macht ihn das nervös? Wie sage ich ihm, dass ich seinen Rückfall wahrgenommen habe, ohne dass er abblockt, wegrennt oder aggressiv reagiert?«

Bemerkte ich, dass er wieder (heimlich) zur Flasche gegriffen hatte, machten sich die vertrauten wie toxischen Gefühle in mir breit und ich fühlte mich zunehmend ohnmächtig, wütend, enttäuscht und traurig.

Ich wusste, dass es keinen Zweck hatte, ihn darauf anzusprechen, wenn ich den leeren Blick und seine veränderte Persönlichkeit erkannte oder seine Fahne

• riechen konnte. Tat ich es doch, leugnete er und ging
• sofort in den verbalen Angriff, warf mir tausend Dinge
• an den Kopf, was typisch für diese Krankheit ist. Die
• Tatsache, dass er ein schwerer Alkoholiker ist, dem
• bereits etliche Therapien in den scheinbar besten
• Kliniken ermöglicht worden waren, blendete er ebenso
• aus wie das, was sein Zustand mit mir und den
• anderen Betroffenen in seinem Umfeld machte.

• Er suchte und fand einen Sündenbock,
• bagatellisierte und ignorierte den eigentlichen Grund
• des Dramas. Und er tat alles, um die Wahrheit, dass er
• (s)einen Weg in ein nüchternes Leben finden musste,
• auszublenden. Nur um vom Rückfall abzulenken, tat er
• alles dafür, mich abzuwerten und meinen Selbstwert
• so sehr zu demontieren, bis ich aufgab. Dann wähnte
• er sich im Recht und hatte, wie so oft, das letzte Wort.
• Das Ganze garnierte er gekonnt mit
• Schuldzuweisungen, die ich meistens auch bereitwillig
• zu mir nahm. Das hatte er perfektioniert: sich selbst
• schlecht zu benehmen und es trotzdem zu schaffen,
• dass ich diejenige war, die am Ende solcher
• destruktiven Streitereien ein schlechtes Gewissen
• hatte.

• Ich wusste damals noch nicht, dass das die typische
• Dynamik des Suchtsystems ist, und zweifelte
• zunehmend an mir und meiner Wahrnehmung.

• Unsere Beziehung bestand letztendlich aus
• emotionalen Höhenflügen und noch tieferen Abstürzen.
• Es gab genau genommen niemals einen entspannten
• Flow-Zustand dazwischen.

• Das Fatale war, je besser und schöner seine, und
• somit unsere guten Phasen waren, umso härter war für
• mich der Aufprall auf dem Boden der Tatsachen, wenn
• er wieder einen Rückfall hatte.

Rückblickend weiß ich, dass wir uns beide in einer – für das Suchtsystem typischen – ungesunden Abhängigkeit voneinander befanden und wir zu keinem Zeitpunkt eine Beziehung auf Augenhöhe führten, in der man wachsen und authentisch sein konnte. Je schlimmer aber sein Zustand und unsere Situation wurden, umso mehr isolierte ich mich auch von meinen engsten Bezugspersonen. Und je mehr ich mich isolierte, umso mehr fokussierte ich mich auf ihn und desto manipulierbarer wurde ich.

Zu einer Zeit, in der ich mich der Krankheit meines Partners endgültig völlig orientierungslos ausgeliefert fühlte, stieß ich durch Zufall, Schicksal oder Fügung auf einen Film über den trockenen Alkoholiker Rolf Bollmann.

Er arbeitete bis zu seinem persönlichen Tiefpunkt als Manager in einem amerikanischen Konzern, hatte ein Familienleben, ein schönes Haus, einen schicken Wagen mit Chauffeur und trug Designeranzüge von Dior und Krawatten von Hermès. Rolf hatte 37 Jahre lang Alkohol getrunken. Nachdem er sein ganzes Vermögen versoffen, 14 Autos zu Schrott gefahren und alles verloren hatte, was ihm lieb und teuer war, schaffte er es, wie er selber sagt, in letzter Sekunde, seine Nüchternheit in einem County Detox in den USA zu erlangen. Diese Abstinenz hält nun schon über 30 Jahre lang an.

Rolf half mir, er war es, der mir die Augen öffnete und mir dadurch ermöglichte, die alten zerstörerischen Muster aufzulösen. Denn erst als ich durch ihn die Krankheit Alkoholismus und die daraus resultierende Co-Abhängigkeit wirklich verstanden hatte (endlich!),

- konnte ich einen neuen Weg einschlagen, der mich
- nach und nach zurück in meine Kraft und zurück zu mir
- führte.
-
- Je mehr ich über die Krankheit Alkoholismus lernte und
- die Co-Abhängigkeit begriff und je besser es mir ging,
- desto klarer wurde mir, wie all diese Erfahrungen einen
- Sinn bekommen konnten. Ich hatte es für mich
- aufgelöst und wollte es nun weitergeben. Wie Rolf an
- mich.
-

Von Alkoholismus betroffen zu sein ist kein Grund, sich zu schämen, aber ein Grund, ins Handeln zu kommen. Je früher, desto besser.

1.

Suchtsystem: Co-Abhängigkeit verstehen

Eine Co-Abhängigkeit muss der betroffene Mensch erst einmal verstehen. Das Problem dabei ist, dass er den Kopf voller Gedanken hat, die um den Alkoholabhängigen kreisen. Da ist zunächst einmal gar kein Raum für Fragen zur eigenen Situation. Wer macht sich schon klar, dass man gemeinsam in einem System steckt, obwohl doch nur der Partner/die Partnerin abhängig ist. Aber genau das ist der Punkt: Es leiden mehr Menschen unter einer Alkoholsucht als nur der Betroffene selber. Aber ich kann dir aus eigener Erfahrung versichern: Es gibt einen Ausweg aus der Co-Abhängigkeit. Das Wichtigste ist, die eigene Beteiligung zu verstehen.

Was bedeutet Co-Abhängigkeit?

Ich habe viele Co-Abhängige kennengelernt, die selbst nach jahrelangen Leidenswegen nicht wussten, was Co-Abhängigkeit bedeutet. Sie waren sich nicht im Klaren darüber, dass dieses sozialmedizinische Konzept existiert

und sie davon betroffen waren. Somit ist der allererste Schritt aus der Co-Abhängigkeit, sich überhaupt erst einmal dessen bewusst zu werden, dass man co-abhängig ist.

Co-abhängig von einem alkoholkranken Menschen zu sein bedeutet, sich für dessen Sucht, alle daraus resultierenden Folgen, seine Handlungen und Emotionen verantwortlich zu fühlen. Man befindet sich sozusagen in dem verzweifelten Versuch, das Unkontrollierbare – die Sucht des anderen – kontrollieren zu wollen, immer im Außen. Darüber aber verliert man zwangsläufig den Kontakt zu sich, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Man entwickelt eine emotionale Abhängigkeit, die von Schuldgefühlen und riesengroßen Ängsten gefestigt wird, weil man sich ausmalt, was dem Alkoholkranken alles zustoßen könnte, wenn man nicht mehr auf ihn »aufpasst« und aufhören würde, für ihn die Konsequenzen seiner Sucht zu tragen.

Das eigene Leben, Handeln und Wohlbefinden wird somit zunehmend von der Alkoholsucht des Kranken gesteuert. Aus Scham, Unwissenheit und Überforderung versucht der Co-Abhängige zudem permanent, den Schein zu wahren und alles am Laufen zu halten. Dieser enorme Druck, der riesig hohe Dauerstresslevel, die Unsicherheit, die mit der Unberechenbarkeit der Alkoholsucht einhergeht, die Angst und ein Alltag, der zwangsläufig zu einer Zerreißprobe wird, wirken sich über kurz oder lang nicht nur auf die Stimmung, sondern natürlich auch auf die Gesundheit des Co-Abhängigen aus. Während dieser in seiner Rolle immer weiter funktioniert und etwa versucht, die Auswirkungen der Sucht zu vertuschen und die Konsequenzen zu tragen, isoliert er sich darüber zunehmend von seinem Umfeld, lädt sich immer mehr Verantwortung auf und bemerkt leider meistens viel zu spät, dass der Mensch, um den er sich eigentlich dringend kümmern sollte, er selbst ist.

Ein Co-Abhängiger versucht das
Unkontrollierbare zu kontrollieren.

Der Weg in die Co-Abhängigkeit

Co-abhängig wird man nicht von heute auf morgen. Es ist ein Prozess, der heimtückisch schleichend ist und in der Regel mehrere Jahre dauert. Schließlich ist auch der Übergang von einem genussvollen zu einem riskanten bis hin zu einem unkontrollierten Trinken meist kein Paukenschlag. Diese Entwicklung kann zunächst unauffällig vor sich gehen, weshalb es den Angehörigen so schwerfällt festzumachen, ab wann man es überhaupt mit Alkoholismus zu tun hat. Der Grat zwischen genussvollem, riskantem und unkontrolliertem Trinken ist schmal.

Etliche Anlässe sind häufig wie selbstverständlich von Alkohol begleitet. Viele von uns erleben wahrscheinlich, dass auch in ihrem Umfeld regelmäßig getrunken wird. Wir trinken an Geburtstagen, in Vereinen, bei Straßenfesten und Familienfeiern. Wir trinken bei Hochzeiten und Beerdigungen. Wir trinken, wenn wir die Berghütte erreicht haben oder im Tal das Après-Ski-Programm beginnt. Wir genehmigen uns gerne einen Drink zum Feierabend wie zum Sonntagsbraten. Wir gehen in einem schicken Hotel noch auf einen Absacker an die Bar, freuen uns auf den Sundowner im Urlaub, einen Aperitif vor dem Essen und die Happy Hour nach einem stressigen Tag im Büro. Wir stoßen beim Brunch mit Sekt, auf Partys mit Gin Tonic, beim Grillen mit Bier, beim Dinner mit Champagner, vor dem Kamin mit Whiskey und auf dem Weihnachtsmarkt mit Glühwein an.

Die Schattenseiten und Gefahren des Alkoholkonsums werden dabei gerne ausgeblendet, belächelt oder

bagatellisiert. Alkohol ist gesellschaftsfähig und für die meisten von uns im Privatleben allgegenwärtig, ganz genau wie Alkoholismus, auch wenn sich diese Krankheit meist erstaunlich lange und sehr gut tarnen kann.

Obwohl man die betroffenen Menschen nicht zwangsläufig auf den ersten Blick erkennt, gibt es sie überall in unserem Umfeld, in allen Berufsgruppen, mit jedem Bildungsgrad, in jeder erdenklichen Lebenssituation, und das Trinkverhalten bei einer Alkoholkonsumstörung ist so individuell wie der Mensch an sich.

Die Angehörigen wachsen in den meisten Fällen langsam und zunächst unauffällig in die Co-Abhängigkeit hinein, relativieren oder ignorieren das immer auffälliger werdende Trinkverhalten, bis die Sucht irgendwann offensichtlich und somit zwangsläufig vorangeschritten ist. Die Auswirkungen machen vor den Angehörigen nicht halt. Ist man sich schließlich darüber bewusst, dass man längst im Strudel der Alkoholsucht eines anderen Menschen gefangen ist und Denk- sowie Verhaltensweisen entwickelt hat, die einem selbst extrem schaden, steckt man bereits mittendrin und hat die herausfordernde Aufgabe, sich wieder aus dem zerstörerischen System zu befreien.

Die Strategien eines Co-Abhängigen haben sich zunächst beinahe unbemerkt, klammheimlich und leise eingeschlichen und werden bis zu dem Punkt, wo sie einem plötzlich um die Ohren fliegen, leider selten hinterfragt. Die Betroffenen bauen sie stattdessen weiter aus und perfektionieren sie, weil Angehörige von Alkoholkranken schließlich das tun, was sie für richtig, hilfreich und zielführend halten. Die Tatsache, dass sich alles zunehmend zum Schlimmeren entwickelt, wird meist ausgeblendet. Co-Abhängige halten an den vertrauten und eingespielten Vorgehensweisen fest, nicht zuletzt, weil es an alternativen Ansätzen mangelt.

Hinzu kommt ganz häufig die riesengroße Angst vor einer Trennung, die einen Druck erzeugt, der die betroffenen Menschen zusätzlich lähmt und auf der Stelle treten lässt. Doch um das Muster des Systems zu durchbrechen, ist es nicht nötig, den alkoholkranken Partner zu verlassen oder den Kontakt zu einem alkoholkranken Verwandten oder Freund abubrechen. Ich selbst kenne diese Angst und erlebe sie oft in meiner Beratung. Aber gerade dann, wenn ein Mensch seine Beziehung zu einem Alkoholkranken retten möchte, ist es wichtig, den Teufelskreis der manipulativen Dynamik des Suchtsystems zu stoppen.

Wie aber befreit man sich aus diesem System? Der Schlüssel ist, die Strategien, die das Suchtsystem stabilisieren, als solche zu erkennen, sie zu durchbrechen und Schritt für Schritt neue Verhaltensweisen zu etablieren. Man kann ein Verhalten erlernen, das es einem ermöglicht, bei sich zu bleiben, sich abzugrenzen, sich nicht verunsichern zu lassen und Verantwortlichkeiten richtig zuzuordnen. Um zu veranschaulichen, wie dies überhaupt erst möglich wird, hole ich hier ein wenig aus.

Der Mensch ist ein soziales Lebewesen. Kommen wir zur Welt, sind wir über eine sehr lange Zeit nicht alleine lebensfähig. Wir sind existenziell auf andere angewiesen, weshalb wir die Bindung zu anderen Menschen suchen. Wir lernen von Geburt an, innerhalb der Familie nicht nur die Freuden miteinander zu teilen, sondern füreinander da zu sein, uns gegenseitig zu unterstützen und uns einander im erforderlichen Maße anzupassen, um diese wichtige Bindung nicht zu verlieren. Kurz: Wir sind füreinander da. In guten wie in schlechten Zeiten. Wir leisten einander Gesellschaft, auch wenn es manchmal nicht so lustig ist, und wir versuchen, jedes Problem gemeinsam zu schultern.

Ich erinnere mich gerne daran, wie glücklich meine Oma jedes Mal war, wenn die ganze Familie gespannt lauschte,

weil sie mit verschmitzt blickenden Augen wieder einmal das Geheimnis ihres himmlischen Apfelkuchens preisgab. Wir alle kennen wahrscheinlich die wunderschönen und emotionalen Momente bei Schulaufführungen, wenn ein holperig und mit glühenden Wangen vorgetragenes Gedicht zu tosendem Applaus führt. Auch ich klatschte stolz und mit Tränen in den Augen, bis meine Hände glühten, wenn meine Kinder in einem selbstgebastelten Kostüm aus der Reihe ihrer Klassenkameraden traten und sichtlich aufgeregt ihre Strophe aufsagten. Für Menschen, die mir wichtig sind, würde ich die letzten Groschen zusammenzukratzen oder sie, wie es sicherlich für viele Menschen selbstverständlich ist, im Krankheitsfall pflegen oder eine Versorgung durch Dritte finanzieren, wenn es der Kontostand zuließe.

Für das Wohl und das Glück der Sippe gibt man sein letztes Hemd. Zumindest entspricht das wohl allgemein der Idealvorstellung von Familienzusammenhalt, die auf einem der unter anderem von Psychotherapie-Forscher Klaus Grawe postulierten vier menschlichen Grundbedürfnisse basiert. Es sichert unser Überleben: Bindung beziehungsweise Zugehörigkeit. Und diese Idee von bedingungsloser Verbundenheit und Loyalität nehmen wir auch mit in unsere frei gewählten Beziehungen zu Freunden und Partnern. Dieses Denken im Familiensystem hat uns gelehrt, füreinander da zu sein, erst recht, wenn wir uns etwas bedeuten – und das ist ja gerade bei Partnern und Familie so, aber auch im Kollegenkreis oder unter Freunden. Dabei geht es in erster Linie nicht darum, die Schuldfrage zu stellen, wenn etwas schief läuft, sondern Lösungen zu finden, zuzuhören und füreinander da zu sein.

Wer geduldig und großzügig mit den Menschen ist, die einen Platz im eigenen Herzen haben, möchte nicht, dass sie unglücklich sind. Das bedeutet: Wir tun alles dafür, sie wieder aufzurichten, wenn das Leben sie beutelt. Und genau

dieses Muster greift auch, wenn ein Mensch, der uns nahesteht, alkoholkrank ist: Wir helfen, schützen und engagieren uns.

Angehörige und Bezugspersonen eines Alkoholikers fühlen sich in der Regel verantwortlich, möchten den Alkoholkranken vor den unzähligen und beängstigenden Folgen seines Trinkens (be)schützen und bemerken darüber meist nicht, wie sich die Schlinge der Sucht langsam, aber sicher auch um ihren eigenen Hals legt.

Ich selbst kenne das sehr gut, da auch ich viel zu beschäftigt mit meinem alkoholkranken Partner war: Ich checkte seinen Atem, seinen Blick und seine Stimmung, als sei ich der Bodyguard eines Staatsoberhauptes, und jagte dabei unermüdlich der Illusion hinterher, ich könne den nächsten »ersten Schluck« abwenden oder mich zumindest darauf vorbereiten. Die Wahrheit ist, man kann weder das eine noch das andere.

Insgeheim wusste ich das bald und versuchte deshalb, die guten Momente in dem Bewusstsein zu genießen, dass sie ein immer kürzeres Verfallsdatum hatten. Manchmal gelang es mir, mich von dem Damoklesschwert Rückfall abzulenken und die Hoffnung, dass doch noch alles gut werden würde, wieder mit letzter Kraft zu entfachen. Dann pustete ich sozusagen verzweifelt in die fast erloschene Glut. Doch auch wenn die letzten verkohlten Holzscheite im Kamin noch einmal auflodern, ist es am Ende meist nur ein kurzer Zauber. Und die heiß ersehnte Atempause ist nur die Ruhe vor dem nächsten Sturm.

Als ich mir vornahm, meinen Partner aus seiner Alkoholsucht zu retten, schrieb ich es mir auf die Fahnen, ihn nicht im Stich zu lassen. Ich wollte ihn beschützen: vor dem Alkohol, den Auslösern, die ihn zum Straucheln bringen konnten, vor seinen Dämonen und vor sich selbst. Ich war wild entschlossen, diesen Kampf für ihn zu gewinnen, und daher

wollte ich sehr lange nicht wahrhaben, dass ich diese Auseinandersetzung nicht für ihn gewinnen konnte.

Anstatt meine wenig zielführenden Strategien der Co-Abhängigkeit infrage zu stellen, perfektionierte ich sie, wodurch sich das Suchtsystem zwangsläufig stabilisierte – ganz im Gegensatz zu mir, zu ihm und unserem Leben.

Was mir damals nicht bewusst war: Indem ich versuchte, die Verantwortung für die Sucht meines Partners zu tragen, hielt ich das System, indem er maximal »bequem« weitertrinken konnte, am Laufen und hielt somit der Sucht, die Schluck für Schluck die Kontrolle übernahm, unwissentlich die Tür weiter auf.

Wie lange man sich als Rädchen in diesem Suchtsystem dreht, hängt dabei weniger vom Leidensdruck ab, der meistens schnell groß genug wird, um jederzeit daran zerbrechen zu können, sondern davon, die Mechanismen des Systems zu verstehen. Denn alles zu tun, was man für zielführend hält, bedeutet nicht, dass man tatsächlich etwas zum Positiven verändert. Es geht im Kern darum, genau diese Illusion der co-abhängigen Gewohnheiten aufzubrechen. Erst wenn man bewusst die Entscheidung trifft, etwas Grundlegendes verändern zu wollen, kann sich etwas Grundlegendes verändern.

Auch ich wartete jahrelang darauf, dass es bei meinem Partner »Klick« machte, doch am Ende war ich es, die den entscheidenden Schritt tat. Nicht bei ihm legte sich der Schalter um, sondern ich ermöglichte mit meinen Entscheidungen den Richtungswechsel. Dafür war es aber entscheidend, dass ich erkannte: Der Weg in ein nüchternes Leben führt ausschließlich von innen nach außen und ihn kann nur der Kranke selbst gehen.

Allein der alkoholkranke Mensch ist imstande, seine Ängste aufzulösen, seine seelische Obdachlosigkeit mit Vertrauen zu füllen und herauszufinden, was ihm den Halt

gibt, der eine langfristige Nüchternheit ermöglicht – und nein, dieser Halt sind nicht co-abhängige Angehörige.

Denn ein Co-Abhängiger kann rund um die Uhr parat stehen, sich aufopfern, verständnisvoll sein, drohen, trösten, weinen, flehen, hoffen, schreien, schweigen und im Außen bis zur Erschöpfung Purzelbäume schlagen – es wird absolut nichts nützen. Solange man das als Co-Abhängiger nicht erkannt hat, wird man gemeinsam mit dem Alkoholiker im Strudel seiner Sucht untergehen.

Es ist so, als ob sich zwei Ertrinkende aneinander festklammerten. Sie haben nur eine einzige Chance zu überleben: Sie müssen einander loslassen und versuchen zu schwimmen. Jeder für sich. Vielleicht schafft es keiner ans rettende Ufer – oder auch nur einer. Aber es ist die einzige Option, die sie haben, damit nicht am Ende beide mit Sicherheit und im wahrsten Sinne des Wortes ertrinken.

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit

Co-abhängige Partner, Kinder oder Eltern geraten aus dem Wunsch heraus, helfen zu wollen, mit in den Sog der Abhängigkeit und leiden mitunter sogar noch mehr als der Alkoholranke. Während sich dieser Schluck für Schluck in seiner Sucht verliert, verlieren sich die Angehörigen häufig ebenfalls darin, allerdings ohne dafür selbst einen einzigen Schluck trinken zu müssen. Sie baden aus, was ein anderer verursacht hat. Sie können und müssen sich an alle hässlichen Details erinnern, denn bei ihnen löscht der Blackout eines Vollrauschs nicht gleichsam alle hässlichen Vorfälle der letzten Nacht von der Festplatte. Sie tragen die schmerzenden Wunden der emotionalen Verletzungen mit

sich, genau wie diese unerträgliche Ohnmacht, ihre Sorgen und ihre Hilflosigkeit. Sie halten ihre Ängste aus und den Alltag, der zwangsläufig zur Zerreißprobe wird, am Laufen. Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse stellen sie immer selbstverständlicher in den Hintergrund.

Co-Abhängige versuchen häufig sehr lange, den Schein zu wahren, und kümmern sich gezwungenermaßen nicht nur um den alkoholkranken Menschen, sondern natürlich auch um den eigenen Job, die Finanzen, anstehende Termine, die gemeinsame Firma, den Haushalt und – die Familie. Sie funktionieren auch dann, wenn der Alkoholkranke sie beschimpft, seine großen Versprechungen bricht, heimlich trinkt und ihnen obendrein noch Schuldgefühle einredet.

Selbstmorddrohungen, betrunkene Autofahrten mit den Kindern, Handgreiflichkeiten, verbale Verletzungen, die immer häufiger auch auf Bereiche jenseits der Gürtellinie zielen, Entgiftungen, Unfälle, mehrtägiges Verschwinden und Anrufe der Polizei werden Teil des Lebens vieler Co-Abhängiger, während sich das, was ihnen einmal als normal erschien, langsam, aber sicher in Luft auflöst. Allmählich gibt es das alles nicht mehr: Vertrauen, ein Austausch auf Augenhöhe, Unbeschwertheit, Verlässlichkeit und Vorfreude werden von einer toxischen und unberechenbaren Atmosphäre abgelöst. Bis diese als einzig zuverlässige Konstante in der neuen Realität übrig bleibt.

Irgendwann kennen das alle engen Familienangehörigen eines Alkoholkranken: Ein Treffen mit deiner Freundin? Besser nicht ... Wer weiß, was in deiner Abwesenheit alles passieren könnte. Ein Spielenachmittag mit den Kindergartenfreunden deiner Tochter könnte von deinem volltrunkenen Mann gesprengt werden, die Einladung bei den Nachbarn sagst du lieber gleich ab, als in Kauf zu nehmen, dass es nicht gut geht, und wichtige Termine erledigst du schon lange selber, anstatt zu riskieren, dass dein alkoholkranker Partner erneut eine wichtige Frist

versäumt oder völlig derangiert zu eurem Kunden torkelt. Du weißt gar nicht mehr, wie dir all die Ausreden einfallen, wo du trotz deiner grenzenlosen Erschöpfung die Energie hernimmst, die Kinder aus der Schusslinie und alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten, aber du schaffst es. Irgendwie. Du spielst deine Rolle immer perfekter.

Kurzum: Je fortgeschrittener die Alkoholsucht eines Menschen ist, desto fataler sind die Folgen nicht nur für ihn, sondern auch für seine engen Bezugspersonen.

Die Angehörigen schämen sich zunehmend für die Auswirkungen der Alkoholsucht, die auch ihr Leben dominiert und immer existenzieller erschüttert. Infolgedessen flüchten sich co-abhängige Menschen sehr häufig in die Isolation, die zu Hause eine vermeintliche Kontrolle sicherstellen und verhindern soll, dass jemand mitbekommt, wie schlimm es wirklich ist und welche hässliche Szenen sich bereits abspielen.

Auch ich lebte mit einem alkoholkranken Mann zusammen und erlebte immer häufiger, dass es jederzeit passieren konnte, dass sein nächster Absturz meinen Alltag von jetzt auf gleich aus den Angeln heben konnte. Nervosität, Unsicherheit und permanente Anspannung wurden chronisch, und versetzten mich in einen Zustand, der seine Spuren hinterließ. Ich wusste nicht mehr, was mich erwartete, wenn ich seinen Schlüssel im Schloss hörte oder wenn ich die Haustüre aufsperrte.

Alkoholismus ist eine Krankheit der Extreme, der Tabus, der Unaufrichtigkeiten, der Manipulation, der Scham, der Angst und der kaputten Beziehungen. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit: eine Krankheit, unter der die ganze Familie in extremer Form leidet.

Mütter sitzen mit zwei kleinen Kindern und einem trinkenden Mann, der seinen Job verloren hat, in einem mit

Schulden hoch belasteten Neubau und kämpfen verzweifelt darum, dass der Alkohol nicht nur ihren Lebensplan, sondern auch noch ihre Existenz zerstört. Großmütter schleppen Bierflaschen in die Wohnung ihrer erwachsenen Töchter oder Söhne, weil sie Angst haben, was passiert, wenn sie es nicht tun. Um die Wahrheit nicht auszusprechen, erfinden Väter Ausreden, die es ihnen ermöglichen, fluchtartig das Büro zu verlassen. Ehefrauen versuchen, den betrunkenen Mann nach einem Sturz alleine ins Bett zu hieven, oder sie holen ihn aus der Ausnüchterungszelle bei der Polizeiwache ab, wobei sie sich auch noch dafür verantwortlich fühlen, ihn möglichst unauffällig nach Hause zu schaffen, damit sein guter Ruf unter den Blicken der Nachbarn nicht zu Schaden kommt.

Erwachsene Kinder alkoholkranker Eltern besuchen Selbsthilfegruppen, um sich aus den manipulativen und selbstsabotierten Mustern des Suchtsystems zu befreien. Ihre co-abhängigen Denk- und Verhaltensweisen sitzen oft besonders tief und werden durch eine räumliche Distanz leider nicht automatisch aufgelöst. Sie ziehen zwar zu Hause aus, doch sie nehmen alles mit: ihre Ängste, ihre Schuldgefühle, ihren Schmerz, ihre Wut, ihren schwachen Selbstwert, ihre Überangepasstheit und häufig leider auch noch die Überzeugung, sie seien nicht nur für die Alkoholsucht und ihre Folgen, sondern auch für den co-abhängigen Elternteil verantwortlich.

Welche Auswirkungen die co-abhängigen Überlebensstrategien ihrer von Alkoholismus geprägten Kindheit haben und wie sehr sie aktuell verschiedene Lebensbereiche beeinflussen können, wird vielen erst dann bewusst, wenn sie beginnen, sich aktiv und mit professioneller Unterstützung mit ihren wiederkehrenden Problemen auseinanderzusetzen. Bei näherer Betrachtung entdecken sie nämlich sehr häufig einen roten Faden, der