

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

JENS FLASSBECK

Ich will mein Leben zurück!

Selbsthilfe für Angehörige
von Suchtkranken



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

JENS FLASSBECK

Ich will mein Leben zurück!

*Selbsthilfe für Angehörige
von Suchtkranken*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Titelbild: © fotolia – Fiedels

Illustrationen: Sina Gruber

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86045-0

E-Book: ISBN 978-3-608-10723-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20245-8

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2014 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Schnelleinstieg

- **Co-Abhängigkeit hat viele Gesichter** ► SEITE 18
- **Die Sucht-Familie** ► SEITE 34
- **Checkliste – Wie betroffen bin ich?** ► SEITE 46
- **Wie Verstrickungen entstehen** ► SEITE 53
- **Befreiungsstrategien** ► SEITE 78
- **Übungen und Aktionen** ► SEITE 80
- **Das wahre Gesicht der Sucht** ► SEITE 100
- **Selbstwertung für Fortgeschrittene** ► SEITE 106
- **Übungen und Aktionen** ► SEITE 108
- **Hilfe durch professionelle Helfer** ► SEITE 141
- **Internetadressen** ► SEITE 151
- **Bücher** ► SEITE 157

Inhalt

1 Hilfloze Helfer brauchen Hilfe	9
2 Wie Sie betroffen sein können	18
2.1 Das Leben mit einem Suchtkranken ist riskant	20
2.2 Stress rund um die Uhr	21
2.3 An Co-Abhängigkeit können Sie erkranken	28
2.4 Kinder aus Suchtfamilien leiden vielfältig und allzu häufig ein Leben lang	34
2.5 Ganze Familien oder Einrichtungen können sich verstricken	40
3 Testen Sie sich	45
3.1 Wie belastet sind Sie?	46
3.2 Wie verstrickt sind Sie?	48
3.3 Wie beeinträchtigt sind Sie?	50
4 Wie und warum entstehen Verstrickungen?	53
4.1 Süchtige sind selbstsüchtig, Angehörige selbstlos	55
4.2 Zu viel Stress macht krank	60
4.3 Frauen kümmern sich gerne	62

4.4	Ihre Freundlichkeit kann ausgenutzt werden	65
4.5	Wenn Ihr Selbstwertgefühl schon einen Knacks hat . . .	68
4.6	Zur Suchtfamilie oder vom »Elch im Wohnzimmer«	71
5	Werden Sie wieder Sie selbst	78
5.1	Vorweg: Seien Sie geduldig mit sich	79
5.2	Reden Sie	81
5.3	Nehmen Sie Abstand und gönnen Sie sich Pausen . . .	83
5.4	Wie geht es Ihnen?	85
5.5	Lassen Sie den Ballon der falschen Hoffnung platzen. . .	87
5.6	Werden Sie im Kleinen wieder für sich aktiv	88
5.7	Lernen Sie, sich besser abzugrenzen und Nein zu sagen	90
5.8	Klären und trennen Sie Mein und Dein	93
5.9	Schützen Sie sich und andere	96
5.10	Was Sie wirklich über Sucht wissen sollten	100
6	Erobern Sie Ihr Leben wieder	106
6.1	Ziehen Sie eine nüchterne Bilanz Ihrer Ohnmacht . . .	106
6.2	Die Kunst, um Hilfe zu bitten	109
6.3	Werfen Sie die Moral vom besseren Menschen über Bord	112
6.4	Sich mit der Trauer anfreunden	115

6.5	Entwickeln Sie eine gesunde Aggressivität	115
6.6	Entdecken Sie die Kunst zu streiten	123
6.7	Leben Sie Ihre Träume	127
6.8	Wenn die Angst vor Rückfällen Sie überfällt	128
6.9	Lassen Sie das Unglück einer Suchtfamilie hinter sich	130
6.10	Wie Sie institutionelle Verstrickungen überwinden . .	136
6.11	Werden Sie Multiplikator und helfen anderen Angehörigen.	138
7	Hilfe für hilflose Helfer	140
7.1	Familie und Freunde sind die besten Helfer	142
7.2	Selbsthilfe – geteiltes Leid ist halbes Leid	142
7.3	Professionelle Hilfe – welche ist die richtige für Sie? . .	143
7.4	Hilfen für Kinder und verstrickte Bezugspersonen . . .	145
8	Denn jedem Ende wohnt ein Anfang inne	149
9	Internetadressen für Angehörige	151
	Anhang.	154
	Literatur	157

1 Hilflöse Helfer brauchen Hilfe

Sucht betrifft viele, Co-Abhängigkeit alle anderen.

Als Angehörige eines Suchtkranken haben Sie es schwer. Sie leiden unter der verfahrenen Situation. Sie machen sich Sorgen um den Suchtkranken, schämen sich für sein Verhalten und sind aufgrund der scheinbaren Aussichtslosigkeit vielleicht schon mehr oder weniger verzweifelt. Die Ausfälle des Suchtkranken sind zusätzlich belastend. Die Verantwortung für alles, was er liegen lässt, lastet auf Ihren Schultern. Hinzu kommen Täuschungen, Manipulationen, Beschuldigungen oder Abwertungen seinerseits, die Sie ertragen müssen. Sie kennen keine Freizeit. Sie sind den Launen des Süchtigen alltäglich ausgesetzt.

Das ist rund um die Uhr stressig, schafft eine Menge Probleme und kann Sie im schlimmsten Fall krank machen. Sie verlieren sich und Ihre Maßstäbe im Engagement für den Suchtkranken und im ungewissen Auf und Ab des Alltags. Sie wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht und was richtig oder falsch ist. Alles dreht sich nur noch um den Suchtkranken und die Frage, wie Sie ihm helfen können, damit er wieder Kontrolle über sich und sein Verhalten gewinnen kann. Ich nenne diesen Zustand, den Sie als Angehörige erleben, auch »ER statt ICH«. Ihr Gefühl für sich selbst geht nach und nach im Strudel seiner Sucht verloren, zerfleddert und löst sich auf. Sie sind als Angehörige auch betroffen. Ihre Mit-Betroffenheit wird Co-Abhängigkeit genannt.

Verstrickungen. Der Begriff »Angehörige« wird in diesem Ratgeber für alle Personen genutzt, die in einem näheren und helfenden Kontakt zu einem Suchtkranken stehen. In diesem Sinne betroffen können viele sein: Kinder, Eltern, Partner, Geschwister, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen, Pastoren, Lehrer, Trainer, Ärzte, Sozialarbeiter, Psychologen oder auch Suchthelfer. Der Suchtkranke braucht Ihre Hilfe, das sei hier nicht infrage gestellt. Wenn aber Ihre Balance zwischen gesunder Abgrenzung und Abstandhalten auf der einen Seite und Zuwendung und

Unterstützung auf der anderen Seite aus dem Gleichgewicht gerät, dann verstricken Sie sich. So unterschiedlich die Personengruppen sind, so verschieden können die Verstrickungen ausfallen, was ich Ihnen einfürend kurz anhand einiger typischer Beispiele aufzeigen möchte:

- *Partner* sind vollkommen erschöpft, weil sie sich rund um die Uhr um den Haushalt, die Kinder, das Geldverdienen und nicht zuletzt um den Suchtkranken sorgen und die ungünstigen Folgen der Sucht ausbaden.
- *Eltern* (auch Großeltern, ältere Geschwister, Tanten oder Onkel) suchtgefährdeter Jugendlicher oder suchtkranker erwachsener Kinder engagieren sich, getrieben von Schuldgefühlen, in übermäßig »bemutternder« Art und Weise um das Nicht-mehr-Kind.
- *Kinder* in Suchtfamilien entwickeln häufig entweder Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsstörungen, oder aber sie passen sich übermäßig an, um nicht aufzufallen. Sie übernehmen viel zu früh, viel zu viel Verantwortung. Durch die Tabuisierung des Themas sowie die Schamgefühle und Sprachlosigkeit der Kinder erfährt niemand von ihren Belastungen und Traumata.
- *Erwachsene Kinder* aus Suchtfamilien leiden häufig noch viele Jahre später in vielschichtiger Form an posttraumatischen Folgeschäden. Die in der Kindheit verinnerlichte Sprachlosigkeit, das stille Leiden, die Isolation und Entfremdung können bei ihnen ein Leben lang fort dauern.
- *Geschwister* werden vernachlässigt, weil sich alles nur um das suchtkranke oder suchtgefährdete Geschwisterkind dreht. Nicht selten werden sie darüber hinaus in die schuld motivierte Hilfe einbezogen.
- Besorgte *Freunde* oder *Nachbarn* wollen gerne helfen und verstricken sich hilflos in die familiären Probleme.
- *Lehrer* sorgen sich mit viel Herz, aber unüberlegt, um suchtgefährdete Schüler und übersehen die Grenzen ihrer Berufsrolle.
- *Seelsorger* kümmern sich im diakonischen Einsatz um Suchtkranke der Gemeinde und bemerken nicht, dass die Familie des Betroffene-

nen, der Rest der Gemeinde, die eigene Familie und der Kontakt zu Gott zu kurz kommen.

- Ambitionierte *Trainer* werden für suchtgefährdete Sportler – typischerweise eine Magersüchtige – zur rettenden Ersatzelternfigur und vergessen darüber die eigene Familie und den Rest der Trainingsgruppe.
- *Suchthelfer* (Pfleger, Erzieher, Sozialarbeiter, Psychologen oder Ärzte) kümmern sich mit weltretendem Eifer um suchtkranke Klienten, gehen eine private Beziehung zu ihnen ein oder landen im Extremfall sogar im Bett mit ihnen.

Haben Sie sich in der Auflistung wiedergefunden? Diese ist bei Weitem nicht erschöpfend. Es kann sein, dass Ihr Fall etwas oder ganz anders aussieht. Denn Co-Abhängigkeit ist nicht gleich Co-Abhängigkeit. So vielfältig die Mit-Betroffenheit sein kann, es gibt dennoch eine Schnittmenge, die Sie und alle aufgezählten Fälle vereint: Der Suchtkranke erfährt auf der einen Seite eine Menge Aufmerksamkeit und Sorge durch Sie und andere. Sie als Angehörige erfahren auf der anderen Seite komplementär einen Mangel an Zuwendung und Beachtung. Das bedeutet auch, dass Ihr Selbstkontakt und Ihre Selbstfürsorge als Angehörige womöglich gemindert sind. Dieses Ungleichgewicht in der Beachtung ist der zugrunde liegende Kernprozess von Verstrickungen.

Übermäßige Verantwortung. Der amerikanische Wissenschaftler Marc A. Schuckit (1994) hat herausgefunden, dass Töchter mit mindestens einem suchtkranken Elternteil ein deutlich erhöhtes Risiko haben, im späteren Leben als Erwachsene eine Beziehung zu einem Suchtkranken aufzunehmen. Söhne können im Einzelfall auch betroffen sein, ihr Risiko ist aber statistisch betrachtet nicht erhöht. Die co-abhängige Rolle wird folglich vor allem in einer weiblichen Linie als psychologisches Erbe von Generation zu Generation weitergereicht. Es ist also wahrscheinlich, dass Sie, liebe Leserin, als an der Thematik Interessierte eine Frau sind.

Erst müssen die betroffenen Mädchen als Kinder viel zu früh jede

Menge Verantwortung für die Ausfälle ihrer suchtkranken Eltern übernehmen. Danach zeigen sie als erwachsene Frauen das gleiche übermäßige helfende Engagement für die suchtkranken Partner. Schließlich können sie als Mütter bei den eigenen (süchtig und co-abhängig gefährdeten) Kindern die Bürde der grenzenlosen Zuständigkeit und Fürsorglichkeit nicht mehr ablegen. Aus dem unersättlichen Bedürfnis nach Bestätigung, gebraucht zu werden ergreifen die betroffenen Frauen darüber hinaus nicht selten einen helfenden Beruf, z. B. als Erzieherin, Krankenschwester oder Suchthelferin. Die übermäßige Verantwortungsübernahme und das damit zusammenhängende abhängige Bedürfnis, gebraucht zu werden, sind Neigungen, die alle Menschen vereint, die sich in der Beziehung zu einem Suchtkranken und in ihrem helfenden Engagement für diesen verstrickt haben.

Weil überwiegend Frauen als Töchter, Partnerinnen und Mütter im Kontakt zu mehrheitlich männlichen Suchtkranken, also Vätern, Partnern und Söhnen, betroffen sind, wird in diesem Ratgeber eine geschlechtsspezifische Wortwahl genutzt: die Angehörige und der Suchtkranke. Es gibt immer Ausnahmen von der Regel. Selbstverständlich können sich auch Männer in der Beziehung zu einer suchtkranken Frau oder Väter in der Sorge um eine suchtgefährdete Tochter übermäßig engagieren. Falls Sie, lieber Leser, also ein Mann sind, nehmen Sie mir meine geschlechtsspezifische Wortwahl nicht übel und lesen Sie weiter. Sie sind selbstverständlich mitgemeint.

Selbsthilfe. Jeder, der einen näheren Kontakt zu einem Suchtkranken hat und helfen möchte, wird sich mehr oder weniger in die süchtige Problematik verstricken und darüber Stress erfahren. Es kommt, das ist meine Überzeugung, nicht darauf an, jegliches Engagement zu vermeiden und jeglichem Stress aus dem Weg zu gehen. Suchtkranke brauchen unsere Hilfe. Als Suchttherapeut kämpfe ich mit Herz und Leidenschaft darum, suchtkranken Menschen zu helfen. Der Stress lohnt sich. Doch Sie als helfende Angehörige und auch ich als professioneller Helfer benötigen ebenfalls Hilfe, falls wir uns problematisch verstricken. Darum genau geht es hier ausschließlich. Selbsthilfe ist die beste Hilfe.

Darin möchte Sie dieser Ratgeber solidarisch anregen, stärken und begleiten.



Es wird Ihnen eine Fülle von Inhalten, Sichtweisen, Anstößen, Kompetenzen und Strategien an die Hand gegeben, die Sie unterstützen sollen, spezifische Probleme, Belastungen und Verstrickungen im Zusammenleben mit einem Suchtkranken zu erkennen, abzumildern und aufzulösen. Der kämpferische Titel des Ratgebers, »Ich will mein Leben zurück!«, gibt dabei die Zielrichtung vor. Es geht darum, dass Sie sich nicht zu sehr in der Hilfe verlieren und das eigene Lebensgefühl erhalten oder zurückgewinnen.

Die Inhalte und Strategien sind aus meinem integrativen Konzept der Co-Abhängigkeit und dem darauf basierenden Therapiekonzept der angehörigenzentrierten Behandlung abgeleitet (Flassbeck, 2013 a, 2013 b, 2010). Das Therapiekonzept basiert auf einer Kombination des personenzentrierten Ansatzes nach Carl Rogers, in Deutschland auch unter dem Begriff Gesprächspsychotherapie bekannt, und verhaltenstherapeutischen Techniken und Methoden. Vor allem jedoch beruhen alle Empfehlungen dieses Selbsthilfebuches auf meiner praktischen Arbeit mit betroffenen Angehörigen. Das meiste, was ich über die Angehöri-

genproblematik weiß, habe ich von Betroffenen selber lernen dürfen. Alle Ratschläge und Anregungen haben sich in der Beratung und Therapie als hilfreich und nützlich erwiesen. Für alles, was ich von den Betroffenen lernen durfte, bin ich dankbar und möchte es gerne an Sie weitergeben.

Was kann dieses Buch nicht? Das Lesen des Ratgebers erspart Ihnen nicht, eigene Entscheidungen zu treffen, für sich aktiv zu werden und eigene Erfahrungen zu sammeln, was Ihnen hilft und was nicht. Es erspart Ihnen nicht, konkrete, individuelle und passgenaue Lösungen Ihrer Situation zu finden, kreativ und tatkräftig umzusetzen und anzupassen. Es erspart Ihnen obendrein nicht, sich durch andere vertraute Menschen helfen zu lassen. Und falls Sie mit Ihrer Situation überfordert sind, Sie allein dastehen oder psychisch erkrankt sind, erspart es Ihnen nicht den Gang in eine Selbsthilfegruppe, zur Beratungsstelle oder zum Psychotherapeuten. Sollten Sie im Übrigen schon in einer Hilfemaßnahme sein oder eine solche beginnen wollen, kann Sie der Ratgeber unterstützen, die Beratung oder Therapie noch besser zu nutzen. Darüber hinaus richtet sich der Ratgeber an Moderatoren von Selbsthilfegruppen, Suchtberater und -therapeuten. Er bietet eine explizite Anleitung zu einer qualifizierten und differenzierten Angehörigenarbeit und eine implizite Anleitung zur Psychohygiene von Suchthelfern in der Arbeit mit einer schwierigen Klientel.

Gesichter der Sucht. Ein Hinweis noch vorweg zur Verwendung der Begriffe »Suchtkranker« und »Süchtiger«. Suchtkranke haben in diesem Buch eine für sie ungewohnte Rolle, sie sind nebensächlich. Zudem kommen sie oftmals nicht gut weg. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Es gibt viele Suchtkranke, die ihre Sucht überwunden und hinter sich gelassen haben. Sie verdienen für diese Leistung unseren ganzen Respekt. Es gibt auch eine Menge Menschen mit Suchtproblemen, die noch mit sich und ihrer Problematik am Kämpfen sind und die zweifelsfrei unser liebevolles und anpackendes Engagement brauchen. Aber darum genau geht es hier nicht. Es geht solidarisch um Sie als Opfer der süchtigen Eskapaden, Manipulationen, Abwertungen und Übergriffig-

keiten. Süchtige sind leider nicht selten auch Täter. Diese uneinsichtige, negative und unsoziale Beschaffenheit der Sucht wird in diesem Buch mit dem Ausdruck »Süchtiger« markiert. Sonst wird der neutrale Begriff »Suchtkranker« verwendet. Sucht ist gleichermaßen eine Krankheit, die Hilfe benötigt, aber auch eine Zumutung für die Angehörigen, die ebenfalls Solidarität, Zuwendung und allzu häufig auch Hilfe und Schutz benötigen.

Verstrickungen entstehen unabhängig vom Suchtmittel oder Suchtverhalten des Suchtkranken. Zweifelsohne können sich die Folgen verschiedener Suchtstörungen im Konkreten unterscheiden. Z. B. können die schädlichen Folgen von Alkoholsucht und Spielsucht durchaus differieren (eher körperlich bei Alkohol und eher wirtschaftlich bei Spielsucht) und in den Folgen für Sie als Angehörige einen Unterschied machen. Doch die Suchtfolgen haben unabhängig vom Suchtmittel oder -verhalten eine große Schnittmenge, und der Sog der süchtigen Selbstzerstörung ist für Sie als Angehörige stets derselbe. Da es hier allein um Sie und Ihre Mit-Betroffenheit geht, spielen die Suchtmittel und Suchtverhaltensweisen keine besondere Rolle. In Beispielen kann die Rede von Alkoholkonsum, Medikamentenkonsum, Drogenkonsum, Glücksspiel oder Magersucht sein. Sie sind aufgefordert, dann bitte die Parallele zu Ihrem Fall zu ziehen.

Aktiv werden. Kann es sein, dass der Suchtkranke die Krankheit überwunden hat, Sie als Angehörige aber in Ihren co-abhängigen Erlebens- und Verhaltensmustern gefangen bleiben? Ja, das ist gut möglich. Verstrickungen können ausschließlich dort entstehen, wo Sucht besteht. Aber Co-Abhängigkeit kann Jahre oder im Fall von Kindern aus Suchtfamilien sogar Jahrzehnte fortbestehen, obwohl der Suchtkranke geheilt oder der Kontakt zum Suchtkranken beendet ist. Die Überwindung von Co-Abhängigkeit ist ein eigener, unabhängig vom Heilungsprozess des Suchtkranken ablaufender Entwicklungsprozess. Gleichgültig also, ob in Ihrem Fall der Suchtkranke noch uneinsichtig seiner Sucht nachgeht, um Abstinenz ringt oder die Sucht schon überwunden hat, es lohnt sich, dass Sie für sich aktiv werden.

Dieser Ratgeber ist auch ein Arbeitsbuch. Allein das Lesen von Texten schafft keine Veränderung. Es werden Ihnen deswegen immer wieder kleine Aufgaben gestellt (Aktionskästchen), damit Sie aktiv werden und ins Handeln kommen. Co-Abhängigkeit ist durch schick-salergebenes Reagieren gekennzeichnet. Sie fühlen sich mehr oder weniger der Sucht und ihren Folgen ausgeliefert. Aus der Nummer sollen Sie heraus. Sie sollen das Heft des Handelns wieder in die Hand nehmen. Nur durch tatkräftiges und gezieltes Handeln können Sie wieder Unabhängigkeit gewinnen. Aller Anfang ist schwer. Durch die Aufgabenstellungen können Sie sich im Kleinen üben, Mut sammeln und sich auf den Weg machen, Lösungen zu finden und Ihr Leben zurückzugewinnen.

Zum Aufbau dieses Ratgebers

Dieser Ratgeber bzw. dieses Arbeitsbuch bietet Ihnen inhaltlich Folgendes:

1. Im zweiten Kapitel werden Ihnen verschiedene *Formen und Schweregrade der Mit-Betroffenheit* vorgestellt und in typischen Fallgeschichten illustriert. So können Sie einen Überblick über die Problematik gewinnen. Mithilfe des zweiten Kapitels, aber vor allem auch der *Checkliste* im dritten Kapitel können Sie das Ausmaß Ihrer Verstrickungen einstufen und beurteilen.
2. Im vierten Kapitel werden Sie über *Ursachen, Bedingungen und Zusammenhänge* der Angehörigenproblematik informiert. Das soll Sie unterstützen, Ihre Situation zu analysieren und klarer zu durchschauen.
3. Das fünfte und sechste Kapitel sind die Kernstücke des Ratgebers. Hier wird Ihnen aufeinander aufbauend eine Fülle an *Kompetenzen* und *Strategien* nahegebracht, sich und Ihre Situation besser wahrzunehmen, sich zu befreien und Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.
4. Im siebten Kapitel werden Ihnen Hilfeangebote in *Selbsthilfe, Bera-*