



# Co-Abhängigkeit:

## Ein persönlicher Lebensbericht

Mein Vater war alkoholkrank – und gleichzeitig der Einzige in unserer chaotischen Familie, mit dem ich reden konnte, wenn ich Fragen hatte. Und er redete mit mir, dem Grundschulkind, über all das Versagen der Mutter, der Geschwister, der Oma, der Tanten und Onkel, eben all derer, die zu unserer Großfamilie gehörten. Und immer wieder: „Du bist die Älteste, du hast Verantwortung, die anderen können eben nicht!“ (Zumindest meine Geschwister wollten nicht, fand ich.) Mein Vater erwartete, dass ich die Mängel der anderen ausglich: für meine Mutter die Wohnung putzte und die Schuhe für alle. Später beaufsichtigte ich die Hausaufgaben der Geschwister mit Schulproblemen. Ich wollte so gerne meinem Vater gefallen und vor allem „gut genug“ sein. Wenn ich es mal wieder nicht geschafft hatte, meinen Vater zufriedenzustellen, sagte er: „Denk daran: wenn das hier weiter so läuft, könnt ihr mich demnächst auf dem Berg besuchen!“ Der Berg – dort lag einsam unser Dorfriedhof. Davor hatte ich eine panische Angst. Die vielen anderen Erwachsenen der Familie wehrten alle Fragen ab: „Sei still! Darüber wird nicht geredet!“

Als ich Teenager war, lernte mein Vater einen Seelsorger kennen, der ihm half, abstinent zu werden. Für mich brach ein neues Leben an! In der Gemeinde gab es Menschen, die mich ermutigten, die verstanden, was Alkoholabhängigkeit für die Kinder bedeutet, die mich lobten (!) – ich konnte tatsächlich den

Erwartungen anderer genügen! Schnell war ich Mitarbeiterin – und trug wieder Verantwortung. Jetzt hieß es: „Du kannst das doch so gut, dann kannst du das und das sicher auch...“ Ich war zugleich glücklich und stolz. Aber ich spürte auch den Druck: Der Seelsorger war „traurig“, wenn ich nicht alles in seinem Sinn tat. Und ich darf doch niemanden traurig machen. Die Schule beendete ich gut – diese Leistung konnte ich bringen. Zur Ausbildung – in einem sozialen Beruf – zog ich zuhause

**Jeder ist für sein eigenes Leben verantwortlich, nicht für den Mist, den andere machen!**

aus. Mein Vater sagte: „Wenn es curer Mutter gesundheitlich schlechter geht, kommst du zurück und kümmerst dich hier um deine Geschwister statt um fremde Menschen!“

Am fremden Ort vertraute ich mich einer Psychologin an, sie half mir zu erkennen, dass die Situation zuhause nicht meine Schuld war! Das war sensationell: nicht mein Versagen war die Ursache, dass alles so entsetzlich beängstigend war und schief lief – es war Aufgabe der Erwachsenen, dort für Ordnung zu sorgen!

Ich suchte und fand Verbündete und kehrte nicht mehr nach Hause zurück. Mein Vater fing wieder an zu trinken, weil er sich über seinen Seelsorger geärgert hatte...

Jahre später: Ich hatte mich inzwischen ausführlicher mit dem Thema Alkohol beschäftigt und zum ersten Mal etwas über Co-Abhängigkeit gelesen. Nun, ich war inzwischen verheiratet, wohnte in einer Stadt, hatte selber mehrere Kinder und war vielfältig sozial engagiert. Ich empfand mich als „befreit“, als unabhängig von

den Erwartungen meines Vaters und dem Erleben meiner Kindheit. Wie sehr ich mich täuschte, habe ich erst Jahrzehnte später erkannt.

Eines unserer Kinder erkrankte schwer: Operationen, Therapien, Familie – „natürlich“ nahm ich alles unter meine Fittiche.

Die Appelle des Psychologen unseres Krankenhauses erreichten mich nicht – er wollte, dass ich mir mal Ruhe gönnte. Wie hätte ich mir ruhigen Gewissens einen Nachmittag freinehmen können?

Ein Christ ist immer im Dienst – sagte mein Verstand. Wenn du nicht anwesend bist, ist es deine Schuld, wenn das Kind stirbt – sagte mein Herz, – nur du kannst das im Ernstfall verhindern! Heute weiß ich: es waren die Botschaften aus meiner Kindheit: Als ich mal in Ferien gefahren war, schrieben mein Vater und meine Oma mir Briefe, was alles schief lief, weil ich nicht zuhause war und mich kümmerte...

Unser Kind überlebte – und ich erkannte, dass ich Hilfe brauchte. Wir zogen wieder mal um, diesmal in eine Großstadt, und hier bearbeitete ich mit einer Psychologin erneut das Thema Co-Abhängigkeit in meinem Leben: Es ist nicht meine Schuld, wenn jemand stirbt oder sich das Leben nimmt, das ist seine eigene Entscheidung! Und: Ich werde im Ernstfall weiterleben! Ich muss nicht die Erwartungen aller um mich herum befriedigen (das geht ja auch gar nicht). Mein Leben ist wertvoll – und vor Gott bin ich okay, auch wenn ich versage. Und: Jeder ist für sein eigenes Leben verantwortlich – aber nicht für den Mist, den andere machen!

Viele Jahr später... das Thema Co-Abhängigkeit ist ab und zu noch mal kurz aufgetaucht, schmerzvoll und erschrocken angeschaut, beachtet und wieder wegelegt worden. Die Kinder sind groß, ich arbeite wieder. Eines Tages sitze ich in einer Fortbildung: u.a. gibt es einen Überblick über das relativ neue Phänomen der „Internet-Sex-Sucht“. Es ist, als würde in mir unbarmherzig ein schützender Schleier zerrissen: In fetten schwarzen Buchstaben erkenne ich: Mein Mann ist internetsexsüchtig! Es ist, als beschriebe der Referent unser persönliches Miteinander. Ich besorge mir weitere Informationen – lege sie meinem Mann vor: „Hier, das ist es, was unser Leben so schwierig macht!“ „Oh, nein,“ sagt er, „du bist nicht gut genug – wenn du dies und das anders machen würdest, dann bräuchte ich das nicht!“ Da ist sie wieder, die Co-Abhängigkeit: Unter dieser mal mehr, mal weniger versteckten Drohung habe ich mich seit Jahren angestrengt, ihm zu gefallen, habe Dinge, die sichtbar schief liefen, „übersehen“, habe gekämpft, um zwischen tiefen Verletzungen, unklaren Schuldgefühlen und grenzenloser Traurigkeit über Wasser zu bleiben...

Übers Internet finde ich eine Selbsthilfegruppe in einer weit entfernten Stadt und erfahre, dass selbst Frauen, die zuerst bei ihrem Mann bleiben wollen, nach 10 Jahren aufgeben und sich von ihrem Mann trennen. Das kann ich jetzt gar nicht brauchen, ich will mich nicht scheiden lassen!

Ich werde krank – psychosomatisch – der Zusammenhang mit dem Stress in unserer Beziehung erschließt sich mir zwar nicht sofort, aber der Leidensdruck verstärkt sich dadurch so sehr, dass ich meinen Mann vor die Wahl stelle: „Entweder du gehst mit zu einer Eheberatung, oder ich werde Entscheidungen treffen, um mich in Sicherheit zu bringen!“ Er geht mit – doch nach einigen Sitzungen beendet die Therapeutin die Gespräche, weil er sich jeglicher Einsicht und Mitarbeit verweigert.

Ich glaube, aus seiner Kindheitsgeschichte heraus zu verstehen, warum er so handelt, aber ich habe auch entdeckt, dass ich nicht wütend werde – und dass das nicht gut ist, weil ich allein Grund hätte, wütend zu sein!

Also mache ich alleine – oder besser: für mich weiter. Ich will endlich diese Co-Abhängigkeit loswerden! Schritt für Schritt durchforste ich mit einer Psychologin meine Alltags- und Beziehungsgestaltung nach ungunstigen Verhaltensmustern. Probiere neue Verhaltensweisen aus. Lerne, mein Kontrollbedürfnis loszulassen – und ihn nicht ständig zu entschuldigen und in Schutz zu nehmen. Irgendwann komme ich wieder alleine klar – und mein Mann lebt mit mal mehr, mal weniger Pornokonsum, je nach dem, wie viel Druck ich mache...

Etwa 2 Jahre später haben sich die in der Therapie erarbeiteten Sicht- und Denkweisen in mir gefestigt und zeigen Wirkung. Ich erkenne, wie sehr ich seelisch und körperlich verletzt bin und wie wenig ich tun kann, meinen Mann zu ändern. Zum ersten Mal geht es mir wirklich nur um mich (und das zu schreiben, fühlt

sich immer noch „falsch“ und egoistisch an). Wieder gehe ich zu einer Therapeutin. Jetzt ist mein Thema: Grenzen setzen.

Da inzwischen alle unsere Kinder erwachsen und aus dem Haus sind, habe ich innerlich und äußerlich mehr Raum zur Auseinandersetzung mit meinem Mann.

Und dann kommt der Tag, an dem ich meinem Mann die PC-Tastatur unter den Händen wegrieße und auf den Boden werfe: „Es reicht jetzt! Wenn du damit nicht aufhörst, werde ich für mich Konsequenzen ziehen – ich mache das nicht mehr mit!“ Und was mich im Nachhinein selber erstaunte: Ich habe in dem Augenblick mit keinem Gedanken daran gedacht, wie er sich dabei fühlen würde, wenn ich so mit ihm rede – ich war einfach völlig bei mir und meinem Empfinden. Die ersten Konsequenzen lieferte ich ihm sofort mit: Keinen gemeinsamen Sex und getrennte Schlafzimmer.

Das wurde der Wendepunkt für unser Miteinander. Seither ist ein Jahr vergangen, wir gehen gemeinsam zu einem Eheberater, der sich speziell zu diesem Thema fortgebildet hat. Meine eigenen therapeutischen Gespräche laufen ebenfalls weiter. Nach dem großen Knall kam eine Phase des Neuanfangs, des Neuverliebt-Seins, ein erstes Einüben neuer Verhaltensweisen. Dann ein Rückfall meines Mannes, den ich fast noch vor ihm spürte, den er aber lange abstritt. Bis ich ihn eines Tages „erwischte“. Diese neue Zeit voller Lügen und Pornokonsum hat in mir eine große Unsicherheit ausgelöst: Wann kann ich vertrauen, wann nicht? Für meinen Mann wurde dieser Rückfall zu einer heilsamen Konfrontation mit seiner eigenen Verantwortlichkeit. Zum Jahreswechsel haben wir noch einmal entschieden, dass wir zusammen bleiben wollen und dass wir beide daran arbeiten werden.

Mir ist heute bewusst, dass Co-Abhängigkeit immer einen gewissen Einfluss auf mein Verhalten haben wird – meine Verantwortung ist es, darauf zu achten und mir Hilfe zu holen, wenn ich mal wieder nicht alleine dagegen ankomme – wenn ich nicht klar erkennen kann, ob mein gewohntes Verhalten gut für mich ist oder nicht. Meine Hoffnung ist, dass wir es schaffen werden, eine gute Ehe miteinander aufzubauen, weil Veränderung, persönliche Reife und Wachstum auch im Älterwerden möglich sind. Ungelöst ist für mich immer noch die Angst davor, dass die Folgen seiner ungunstigen Entscheidungen ja immer auch mich treffen – und trotzdem der Versuchung zu widerstehen, vorschnell selber für ihn zu handeln.

Mein Trost ist, dass Gott es gut mit mir meint und dass er mich so liebt, wie ich bin: mit all meinem Versagen und mit all meinen Fähigkeiten. Ich kann nur für mich sorgen und für mich Entscheidungen treffen – mein Mann ist selber für sich und für seine Entscheidungen verantwortlich.

*Die Autorin möchte anonym bleiben.*



**Gabriele Farke**  
**OnlineSucht.**  
Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden

Mailt und chattet Ihr Partner oder Ihr Kind nur gerne oder besteht schon ein Suchtverhalten? Welche Symptome deuten auf Onlinesucht hin? Wie kommt es überhaupt zu dieser neuen Form von Sucht? Und wo finden Sie als Betroffener oder Angehöriger Rat und Hilfe? Dieses Buch beantwortet Ihre Fragen und bietet Ihnen wichtige Ansätze, auf gute Weise mit dem Thema umzugehen.  
**Kreuz-Verlag, 14,90 €**



**Ralph H. Earle & Mark R. Laaser**  
**Wenn Bilder süchtig machen:**  
Sexuelle Abhängigkeiten erkennen – Falsche Verhaltensweisen loslassen – Seelische Heilung erfahren  
**Brunnen-Verlag, 13,95 €**



**Debra Laaser**  
**Shattered Vows:**  
Hope And Healing  
For Women Who Have  
Been Sexually Betrayed  
(englischsprachig)

Sie sind total fertig, weil Ihr Mann Sie durch sein sexuelles Verhalten betrogen hat? Vielleicht geschah es nur einmal oder aber immer wieder, weil er abhängig ist. Dann sollten Sie wissen, dass Sie nicht in einer Opferrolle zu verweilen brauchen. If you have been devastated by your husband's sexual betrayal – whether an isolated incident or a long-term pattern of addiction – you need to know you don't have to live as a victim.

**Zondervan.com, 12,95 \$**

Zu beziehen über [www.amazon.com](http://www.amazon.com) oder Mayersche Buchhandlung GmbH & Co. KG, Matthiashofstr. 28-30, 52064 Aachen, Tel. 0241-4777400, [info@mayersche.de](mailto:info@mayersche.de)