

SCHLUSS MIT DER CO-ABHÄNGIG- KEIT

Wie du lernst, loszulassen
und für dich selbst zu sorgen

MELODY BEATTIE

ullstein 

MELODY BEATTIE

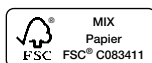
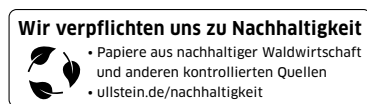
SCHLUSS
MIT DER
CO-ABHÄNGIG-
KEIT

Wie du lernst, loszulassen
und für dich selbst zu sorgen

Aus dem Englischen von Ursula Pesch

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe
im Ullstein Taschenbuch

I. Auflage Juni 2024

© für die deutsche Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin 2024

© Melody Beattie, 2022

International Rights Management

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *Codependent No
More*, Spiegel & Grau, New York, 2022.

Die deutsche Erstausgabe dieses Werkes erschien
erstmalig 1990 unter dem Titel *Die Sucht, gebraucht zu werden*
im Wilhelm Heyne Verlag, München.

Umschlaggestaltung: zero-media.de, München,
nach einer Vorlage von © David Marty

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der Centennial LT Std

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06914-2

*Dieses Buch widme ich mir selbst – und
allen Menschen, die von mir gelernt und
mir erlaubt haben, von ihnen zu lernen.*

*Es ist nicht leicht, Glück in uns selbst zu finden,
und nicht möglich, es woanders zu finden.*

Agnes Repplier

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Teil I	
Was ist Co-Abhängigkeit, und wer ist davon betroffen?	23
1 Meine Geschichte	25
2 Andere Geschichten	37
3 Co-Abhängigkeit	49
4 Merkmale der Co-Abhängigkeit	60
Teil II	
Die Grundlagen der Selbstfürsorge	79
5 Loslassen	81
6 Sei kein Fähnchen im Wind	94
7 Befreie dich	105
8 Gib die Opferrolle auf	115
9 Unabhängigkeit	131
10 Leb dein eigenes Leben	149
11 Führe eine Liebesbeziehung mit dir selbst	157
12 Erlerne die Kunst des Akzeptierens	168
13 Spüre deine Gefühle	183

8 *Inhalt*

14 Wut	196
15 Ja, du kannst denken	208
16 Setz dir Ziele	215
17 Kommunikation	223
18 Praktiziere ein Zwölf-Schritte-Programm	234
19 Dies und das	260
20 Beruhige dich selbst	280
21 Lerne, wieder zu leben und zu lieben	307
Danksagung	315
Bibliografie	317
Anmerkungen	325

Vorwort

Am Valentinstag 1986 kam mein Nachbar Terry Spahn im Auftrag des Verlegers zu meinem Haus in Stillwater, Minnesota, um mir die mit einem Typenraddrucker ausgedruckten Seiten zu entreißen, aus denen schließlich *Schluss mit der Co-Abhängigkeit* wurde.

Ich hatte sie auf einem Kaypro-Computer, einem der ersten Homecomputer überhaupt, geschrieben und auf Diskette gespeichert. Die neue Schreibtechnologie faszinierte mich, denn sie ermöglichte es mir, meine Texte immer wieder zu überarbeiten und (anders als bei reinen Textverarbeitungscomputern) in Arbeitspausen *Pong* zu spielen. Auch deswegen musste Terry vorbeikommen und das Manuskript an sich nehmen. Ich hielt es fest an mich gedrückt und tanzte einen Moment lang damit herum, während Terry es mir wegzunehmen versuchte. Dann ließ ich es los und gab es zur Veröffentlichung frei.

Schluss mit der Co-Abhängigkeit hat seit jenem Tag in Stillwater, Minnesota, nichts von seiner Popularität eingebüßt und sich als wirksam und praxisnah erwiesen. Ich bin nach wie vor zufrieden mit dem Rhythmus und der grundlegenden Aussage des Buches.

Doch in den vergangenen zwei Jahrzehnten hat mich – vor allem angesichts der technologischen Fortschritte, die einen so großen Einfluss auf unser aller Leben haben – einiges daran zusammenzucken lassen: die manchmal archaische Sprache und die überholten Literaturhinweise, die vorsichtige Art, wie ich *meine* Geschichte erzählt habe, das zeitweilige Geschwafel (in meinem Leben und im Buch) darüber, ob es okay, wirklich okay ist, uns

selbst zu lieben, und falls ja, wie sehr und was dies konkret bedeutet.

Wir waren von einem anderen Bewusstsein geprägt, als ich das Buch in den 1980er-Jahren schrieb, begannen aber, Ideen, die wir für selbstverständlich gehalten hatten, infrage zu stellen. Aus abhängigen Frauen mit wenigen Rechten wurden Personen, deren Eigenständigkeit zunehmend anerkannt wurde. Die Menschen suchten begierig nach Informationen, die ihnen helfen würden, das Leben in einer sich rasch verändernden Welt zu verstehen. In den Buchläden gab es noch keine Selbsthilfe-Abteilungen, doch die Menschen wurden neugierig auf ihr Innenleben. Obwohl die grundlegenden Aussagen dieses Buches auch heute noch Bestand haben, fühlte sich einiges Drumherum so veraltet an, dass es von den hilfreichen Informationen ablenkte. Das Buch brauchte ein Update.

»Glauben Sie, dass jüngere Leser überhaupt wissen werden, wer Bob Newhart ist?«, fragte ich meine neue Lektorin mit Blick auf ein Kapitelmotto.

»Nein«, sagte sie, »aber sie wissen, dass sie ihn googeln können.«

Seit der Veröffentlichung von *Schluss mit der Co-Abhängigkeit* hat es auch in meinem Leben viele Veränderungen gegeben, die mich und meine Überzeugungen geformt haben: den Umzug nach Kalifornien, den Tod meines Ex-Manns (des Vaters meiner Kinder) und den Tod meines Vaters – zwei der drei Personen, von denen ich ursprünglich co-abhängig war – sowie die Pflege meiner Mutter am Ende ihres Lebens (mit der ich eine von Hassliebe geprägte Beziehung hatte).

Der tiefgreifendste Verlust war jedoch der Tod meines Sohnes Shane am Tag nach seinem zwölften Geburtstag. Er stürzte mich in die Welt der Trauer, ja, traumatisierte mich.

Dieser entsetzliche Schicksalsschlag lehrte mich vieles darüber,

wie sich Traumata, Angst, PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) und Co-Abhängigkeit überschneiden. Natürlich wusste ich diese Lektionen, als ich sie lernte, nicht zu schätzen. Das Wort *Trauma* benutzten wir damals nur im Zusammenhang mit Soldaten, die aus einem Krieg zurückkehrten. Erst nachdem wir am 11. September ein kollektives Trauma erlitten hatten, wurde der Begriff Teil unseres Fachjargons. Die Gemeinschaft der Genesenden erkannte nun, dass das innere Chaos und die Angst, die daher rührten, dass wir in einer Alkoholikerfamilie aufgewachsen oder Opfer sexueller Übergriffe oder körperlichen Missbrauchs geworden waren, mit einem Krieg vergleichbar waren. Ich persönlich erkannte, dass ich mich mit meinem Residualtrauma auseinandersetzen musste, um heilen und Frieden finden zu können.

Das inspirierte mich letztlich dazu, das neue Kapitel in diesem Buch, »Beruhige dich selbst«, zu schreiben. Ich bin dankbar, es geschrieben zu haben.

Während ich das Buch überarbeitete, beschloss ich auch, meine eigene Geschichte der Co-Abhängigkeit offen darzulegen. Da die Menschen, von denen ich am stärksten co-abhängig war, 1986 noch lebten, verschleierte ich damals sowohl ihre als auch meine Identität. Ich fand, dass es mir nicht zustand, ihre Geschichten zu erzählen. Jetzt nehme ich diese Geschichten hier mit auf. Ich tue es nicht, um schlecht von den Verstorbenen zu sprechen, aber ich decke sie auch nicht länger, so wie ich es früher tat. Wir können liebevoll und mitfühlend die Wahrheit über unsere Erfahrungen erzählen – ohne andere oder uns selbst herabzuwürdigen.

Ein weiteres Ziel der Überarbeitung war es, das Geschriebene zu entpathologisieren – die Menschen losgelöst von ihren Leiden, von den Etiketten, die man ihnen verpasst hatte, und von ihren Kämpfen und Krankheiten zu sehen. Es gibt eine große Anzahl von Spektren, auf denen viele von uns landen – irgendwo. Obwohl sich ein Großteil dieses Buches auf die Co-Abhängigkeit konzent-

riert, die durch jemandes Alkohol- oder Drogenmissbrauch getriggert wird, wirst du auch Geschichten finden, die nichts damit zu tun haben. Das Genesungsverhalten, das in diesem Buch erörtert wird, gilt für eine Vielzahl von Co-Abhängigkeits-Triggern.

Je älter ich werde, desto überzeugter bin ich davon, dass unsere primäre Aufgabe im Leben darin besteht, einen Weg zu finden, Frieden mit uns selbst, unserer Vergangenheit und unserer Gegenwart zu schließen – egal, womit wir konfrontiert werden, und egal, wie oft wir es tun müssen. Es ist auch unsere Aufgabe, achtsam Selbstliebe zu praktizieren. Jeden Tag. Unser Leben lang. Damit nehmen wir keine narzisstische oder schädlich egoistische Haltung gegenüber dem Leben und unseren Beziehungen ein. Selbstliebe ist etwas Bescheideneres, Ruhigeres. Du wirst dich daran gewöhnen. Ich mag die Selbstliebe. Vielleicht wirst auch du sie mögen.

Am Valentinstag 2022 reichte ich die neu überarbeitete und aktualisierte Version von *Schluss mit der Co-Abhängigkeit* ein. Sie ist mein Vermächtnis und mein längst überfälliges Geschenk an *uns*, während wir nach dem chaotischen Ende des vergangenen Zeitalters in das Zeitalter des Wassermanns eintreten.

Möge diese neue Ausgabe gesegnet sein.

Einleitung

Meine erste Begegnung mit Co-Abhängigen hatte ich Anfang der Sechzigerjahre. In jener Zeit bezeichnete man Menschen, die unter dem Verhalten anderer zu leiden hatten, noch nicht als Co-Abhängige und Menschen, die alkoholsüchtig oder von anderen Drogen abhängig waren, noch nicht als substanzabhängig. Obwohl ich nicht wusste, was Co-Abhängige kennzeichnete, wusste ich in der Regel doch, wer sie waren. Als jemand, der mit Alkoholsucht und Abhängigkeit zu kämpfen hatte, trug ich, während ich durchs Leben stürmte, dazu bei, dass weitere Menschen co-abhängig wurden.

Co-Abhängige waren ein notwendiges Übel. Sie waren feindselig, kontrollsüchtig, manipulativ und unaufrichtig. Sie sorgten dafür, dass ich Schuldgefühle hatte, waren schwierige Gesprächspartner, im Allgemeinen unangenehm, ja, manchmal ausgesprochen gemein, und vor allem stellten sie sich meinem Zwang in den Weg, high zu werden. Sie schrien mich an, versteckten meine Pillen, schauten mich böse an, kippten meinen Alkohol in den Ausguss, versuchten, mich davon abzuhalten, mir mehr Drogen zu besorgen, wollten wissen, warum ich ihnen das antat, und fragten, was mit mir los sei. Aber sie waren immer da, bereit, mich vor selbst verschuldeten Katastrophen zu bewahren. Die Co-Abhängigen in meinem Leben verstanden mich nicht, und dieses Nichtverstehen beruhte auf Gegenseitigkeit. Ich verstand sie nicht, aber ich verstand auch mich nicht.

Den ersten beruflichen Kontakt mit Co-Abhängigen hatte ich Jahre später, 1976. Damals waren Süchtige und Alkoholiker in

14 *Einleitung*

Minnesota im allgemeinen Sprachgebrauch zu *Suchtkranken*, ihre Familien und Freunde zu *Bezugspersonen* und ich zu einer *genesenden Süchtigen* und *trockenen Alkoholikerin* geworden. Inzwischen arbeitete ich auch als Beraterin in der Suchtkrankenhilfe, dem riesigen Netzwerk von Institutionen, Programmen und Vermittlungsstellen, die Suchtkranken helfen, gesund zu werden. Da ich eine Frau bin, die meisten Bezugspersonen damals Frauen waren, ich das geringste Dienstalter hatte und keine meiner Kolleginnen die Aufgabe übernehmen wollte, trug mein Arbeitgeber im Behandlungszentrum in Minneapolis mir auf, im Rahmen des Programms Selbsthilfegruppen für die Ehefrauen von Suchtkranken zu organisieren.

Ich war auf diese Aufgabe nicht vorbereitet, empfand Co-Abhängige nach wie vor als feindselig, kontrollsüchtig, manipulativ und vieles mehr.

In meiner Gruppe waren Menschen, die sich für alles und jeden verantwortlich fühlten, aber sich weigerten, die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Ich sah Menschen, die permanent anderen etwas gaben, aber unfähig waren, Dinge anzunehmen; Menschen, die gaben, bis sie wütend, erschöpft und völlig leer waren. Ich sah manche geben, bis sie aufgaben. Eine Frau gab sogar so viel und litt so stark, dass sie im Alter von 33 Jahren eines natürlichen Todes starb, nämlich an »Altersschwäche«. Sie war die Mutter von fünf Kindern und die Ehefrau eines Alkoholikers gewesen, der zum dritten Mal im Gefängnis gelandet war.

Ich arbeitete mit Frauen, die Expertinnen darin waren, für alle um sie herum zu sorgen, doch ihre Fähigkeit, für sich selbst sorgen zu können, anzweifelte.

Ich sah Menschen, die nur noch ein Schatten ihrer selbst waren und sich gedankenlos von einer Aktivität in die nächste stürzten. Ich hatte es mit Jasagerinnen, Märtyrerinnen, Stoikerinnen, Tyranninnen, ausgelagten Frauen, klammernden Frauen und – um

H. Sacklers *Die große weiße Hoffnung* zu zitieren – mit »verhärmten Gesichtern, die das Elend verrieten« zu tun.

Die meisten Co-Abhängigen waren besessen von anderen Menschen. Sie konnten präzise und detailliert eine lange Liste der Taten und Missetaten anderer herunterbeten: was diese dachten, fühlten, taten und sagten und was sie nicht dachten, fühlten, taten und sagten. Die Co-Abhängigen wussten, was die anderen tun und nicht tun sollten. Und sie machten sich eingehende Gedanken darüber, warum sie es taten oder nicht taten.

Doch diese Co-Abhängigen, die so umfassende Erkenntnisse in Bezug auf andere hatten, waren nicht in der Lage, sich selbst zu sehen. Sie wussten nicht, was sie fühlten. Sie waren nicht sicher, was sie dachten. Und sie wussten nicht, was sie, wenn überhaupt, tun konnten, um ihre Probleme zu lösen – falls sie tatsächlich irgendwelche anderen Probleme hatten als andere Personen.

Sie waren eine schwierige Gruppe, diese Co-Abhängigen. Sie litten, klagten und versuchten, alles und jeden, außer sich selbst, zu kontrollieren. Und mit Ausnahme einiger weniger Pioniere der Familientherapie wussten viele Berater (einschließlich meiner selbst) nicht, wie man ihnen helfen könnte. Die Suchtkrankenhilfe wurde ausgebaut, konzentrierte sich jedoch auf die Süchtigen. Es gab kaum Literatur zur Familientherapie und so gut wie keine Ausbildungsmöglichkeiten. Was brauchten Co-Abhängige? Was wollten sie? Waren sie nicht einfach nur Anhängsel von Alkoholikern, Besucher des Behandlungszentrums? Warum konnten sie nicht kooperieren, statt ständig Probleme zu machen? Alkoholiker hatten eine Entschuldigung dafür, so verrückt zu sein – sie waren betrunken. Die Bezugspersonen hatten keine Entschuldigung. Sie waren, was Alkohol anging, nüchtern.

Schon bald machte ich mir zwei verbreitete Meinungen zu eigen: Diese verrückten Co-Abhängigen (Bezugspersonen) sind kränker als die Alkoholiker. Und kein Wunder, dass der Alkoholo-

16 Einleitung

liker trinkt. Wer würde das nicht tun mit einer derart verrückten Ehepartnerin?

Damals war ich schon eine Weile lang trocken. Ich begann, mich selbst zu verstehen, verstand jedoch nicht die Co-Abhängigkeit. Ich versuchte es, aber vergeblich – bis ich mich Jahre später so stark im Chaos *meines Alkoholikers* verstrickte, dass ich aufhörte, mein eigenes Leben zu leben. Ich hörte auf zu denken. Ich hatte keine positiven Gefühle mehr, sondern wurde beherrscht von Wut, Bitterkeit, Hass, Angst, Depressionen, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Schuldgefühlen. Manchmal wollte ich einfach nicht mehr leben. Ich hatte keine Energie. Ich verbrachte die meiste Zeit damit, mir Sorgen um andere Menschen zu machen und herauszufinden, wie es möglich wäre, sie zu kontrollieren. Ich konnte nicht Nein sagen (zu nichts, außer Freizeitaktivitäten), nicht einmal, wenn mein Leben davon abhing, was der Fall war. Meine Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern waren in einem desolaten Zustand. Ich fühlte mich völlig ungerecht behandelt. Ich verlor mich selbst und wusste nicht, wie es passiert war. Ich wusste nicht, was passiert war. Ich glaubte, verrückt zu werden. Und ich dachte, während ich meinem Alkoholiker mit dem Finger drohte: Es ist *seine* Schuld.

Traurigerweise wusste abgesehen von mir selbst niemand, wie schlecht ich mich fühlte. Meine Probleme waren mein Geheimnis. Im Unterschied zu dem Alkoholiker sorgte ich nicht dauernd für Chaos und erwartete auch nicht, dass jemand hinter mir aufräumte. Tatsächlich gab ich im Vergleich zu meinem Alkoholiker ein gutes Bild ab. Ich war so verantwortungsbewusst, so verlässlich. Manchmal war ich mir nicht sicher, ob ich wirklich ein Problem hatte. Ich wusste, dass ich mich elend fühlte, begriff aber nicht, warum mein Leben nicht funktionierte.

Eine Zeit lang war ich völlig verzweifelt, begann dann jedoch zu verstehen. Wie viele Menschen, die hart über andere urteilen, erkannte ich, dass ich gerade einen sehr weiten und schmerzhaft

ten Weg in den Schuhen der von mir Verurteilten zurückgelegt hatte. Ich verstand jetzt diese verrückten Co-Abhängigen. Denn ich war selbst eine von ihnen geworden.

Nach und nach gelang es mir, aus diesem dunklen Loch herauszukommen. Dabei entwickelte ich ein leidenschaftliches Interesse am Thema Co-Abhängigkeit. Als Suchtberaterin und Autorin war meine Neugier geweckt. Und ich hatte auch ein persönliches Interesse an diesem Thema. Was geschah mit Menschen wie mir? Wie geschah es? Warum? Und vor allem: Was mussten Co-Abhängige tun, um sich auf Dauer besser zu fühlen?

Ich sprach mit Beratern, Therapeuten und Co-Abhängigen. Ich las die wenigen zu diesem Thema und zu verwandten Themen verfügbaren Bücher. Ich las auf der Suche nach nützlichen Ideen noch einmal die grundlegende Literatur – die Therapiebücher, die die Zeit überdauert hatten. Ich ging zu Meetings von Al-Anon, einer 1951 gegründeten Selbsthilfegemeinschaft für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, die nach dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker arbeitet, dieses jedoch so abgewandelt hat, dass es auf diejenigen ausgerichtet ist, die durch den Alkoholkonsum einer anderen Person in Mitleidenschaft gezogen werden.

Schließlich fand ich, wonach ich suchte. Ich begann zu sehen, zu verstehen und mich zu verändern. Mein Leben funktionierte nach und nach wieder. Schon bald leitete ich eine weitere Gruppe für Co-Abhängige in einem anderen Behandlungszentrum in Minnesota. Und dieses Mal hatte ich eine vage Vorstellung von dem, was ich tat.

Ich empfand Co-Abhängige nach wie vor als feindselig, kontroll-süchtig, manipulativ und unaufrichtig. Ich sah noch immer all die eigenartigen Persönlichkeitsveränderungen, die ich zuvor beobachtet hatte. Aber ich blickte tiefer.

Ich sah Menschen, die feindselig waren. Sie hatten so viel Schmerz erfahren, dass Feindseligkeit ihr einziger Schutz davor