



Angehörige von
Suchtkranken oder
„der Frosch im Kochtopf“

Friedemann Alsdorf
APS Workshop 2019

IGNIS Akademie 
GLAUBE. PSYCHOLOGIE. LEBEN.

Friedemann Alsdorf ist Psychologischer Psychotherapeut und war knapp neun Jahre als therapeutischer Leiter einer Fachklinik für suchtkranke Männer (Teen Challenge Fehmarn) tätig. Heute berät er Suchtbetroffene ambulant und unterrichtet das Thema als Dozent der IGNIS Akademie.

Hinweis: Wie jede Wissenschaft sind Medizin und Psychologie ständigen Entwicklungen unterworfen. Sämtliche Angaben in diesem Heft erfolgen daher trotz sorgfältiger Erarbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Das Heft kann den Rat eines Arztes oder Psychotherapeuten nicht ersetzen, kann nicht zur Erstellung einer Diagnose verwendet werden und stellt keine Behandlungsempfehlung dar. Eine Haftung des Autors oder der IGNIS-Akademie aus dem Inhalt dieses Heftes ist ausgeschlossen.

Trotz eigener inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der IGNIS-Akademie.

© Titelbild: gunnar3000 @ fotolia.com # 15168765

Inhalt

1	Angehörige von Suchtkranken	3
1.1	Partner von Suchtkranken	3
1.2	Kinder von Suchtkranken	4
1.3	Eltern von Suchtkranken	5
1.4	Co-abhängiges Verhalten	5
1.5	Der Frosch im Kochtopf	6
1.6	Co-abhängige Tendenzen in Beziehungen	8
2	Schritte aus der Co-Abhängigkeit	9
2.1	Das Bild der Waage	9
2.2	Die Machtverhältnisse anerkennen	9
2.3	Hilfe durch Nicht-Hilfe	9
2.4	Und die Bibel?	12
2.5	Die Last von den eigenen Schultern nehmen	13
2.6	Was will ich – mit Gottes Hilfe – verändern?	14
3	Literatur	15

1 Angehörige von Suchtkranken

Angehörige von Suchtkranken stehen oft unter hohem Druck. Viele gehen sehr gut damit um und finden eine gute Balance zwischen Hilfe und Abgrenzung. Schwierig wird es, wenn ich bestimmte Katastrophenszenarien um jeden Preis verhindern will. Ich setze mich dann sehr für den anderen ein oder übe Kontrolle aus. Doch während das, was nicht passieren darf, weiterhin real droht, weicht das eigene Verhalten immer mehr von dem ab, was ich selbst als wünschenswert, entspannt und souverän empfinde. Habe ich mich anfangs noch stark und hilfsbereit erlebt, wachsen mit der Zeit Ermüdung und Ratlosigkeit, Ängste und Schuldgefühle.

Wofür bin ich verantwortlich? Was sagt die Bibel dazu? Wie komme ich aus dem „Kochtopf“ der Co-Abhängigkeit heraus? Wie kann ich besser und nachhaltiger helfen – auch Klienten und anderen Angehörigen?

1.1 Partner von Suchtkranken

Partner von Suchtkranken leben im Vergleich zur Normalbevölkerung unter einem deutlich erhöhten Duldungs- und Katastrophenstress (Klein, 2001:209f.).

- Duldungsstress entsteht, wenn jemand über längere Zeit hinweg Bedingungen ausgesetzt ist, die er trotz Abneigung nicht glaubt, verändern zu können.
- Katastrophenstress entsteht, wenn häufig unerwartete, unberechenbare, bisweilen auch traumatisierende Ereignisse passieren, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen.

Zusätzlich kommen von Eltern oder Schwiegereltern u.U. Schuldzuweisungen („Wie konntest du es so weit kommen lassen!“) und wenn Kinder da sind, wird vom nicht abhängigen Elternteil oft erwartet, zu funktionieren und alles zu organisieren – egal, wie es ihm selber geht.

Häufig sehen Kinder im Nachhinein den Elternteil, der nicht abhängig ist, besonders kritisch. Denn in den Augen des Kindes gibt es für sie keine Entschuldigung, dem Kind nicht genügend Liebe und Schutz gegeben zu haben, eventuell sogar abweisend und unehrlich gewesen zu sein. (DHS, 2015b:37)

Unter diesen Belastungen entsteht Druck in Richtung eines co-abhängigen Verhaltens (siehe Abschnitt 7.4). Dennoch sind Partner von Suchtkranken eine sehr hetero-

gene Gruppe; nur ein Teil von ihnen zeigt eindeutig co-abhängige Symptome – viele von ihnen gehen auf gesunde Weise mit den Belastungen um.

1.2 Kinder von Suchtkranken

„Ein Kind bekommt ja nicht alles so mit“ – diese Vorstellung ist zwar weit verbreitet, aber grundlegend falsch. (DHS, 2015b:42)

Kinder in Suchtfamilien wachsen oft mit wenig Urvertrauen, Orientierung und Halt auf; sie müssen extreme Stimmungsschwankungen und Konflikte aushalten und wissen oft nicht, ob sie geliebt werden oder stören, was vom abhängigen Elternteil als Nächstes kommt und ob das gestern Versprochene heute noch gilt. Wenn die Sucht als Ursache der Probleme verschwiegen wird, steigen Verwirrung und Angst. Kinder fragen sich, ob sie vielleicht schuld sind an den Spannungen und Belastungen in der Familie.

Darüber hinaus werden Kinder in Suchtfamilien nicht selten zu Ersatzpartnern gemacht, in Loyalitätskonflikte zwischen den Eltern gezogen oder sie werden zu Opfern von sexueller Gewalt oder Vernachlässigung. Sie sind oft einsam und leiden unter starken Schamgefühlen.

In Suchtfamilien herrschen oft besondere (unausgesprochene) Regeln und Kindern fehlt der Vergleichsmaßstab, was daran falsch sein soll:

- Der Alkohol ist *das* bestimmende Element in Suchtfamilien. Die Atmosphäre ist davon geprägt, ob der Abhängige getrunken hat oder nicht.
- Über die Sucht darf nicht geredet werden, obwohl jeder davon weiß. Niemand darf sagen, wie er sich wirklich fühlt. Annahme: Alles wird nur noch schlimmer!
- Die Sucht wird verleugnet, verzerrt u. entschuldigt (externalisiert): Der Alkohol ist nicht die Ursache von Problemen. Der abhängige Elternteil ist nicht für seine Abhängigkeit verantwortlich, Schuld sind andere oder die Umstände.
- Veränderung wird als Bedrohung empfunden. Der Status quo muss unbedingt erhalten bleiben, koste es, was es wolle.
- In einer Suchtfamilie werden die Grenzen des Einzelnen meist nicht hinreichend respektiert. Es finden Übergriffe in den Persönlichkeitsbereich anderer Familienmitglieder statt.
- Grenzen nach außen sind unangemessen dicht. Die Familie schottet sich ab.

- Jeder in der Suchtfamilie ist ein „Enabler“ (Ermöglicher). Meist gibt es noch einen „Chief Enabler“. Diese Person (i.d.R. der Partner) ist meist sehr eng mit dem/der Süchtigen verbunden und ermöglicht mehr als andere Mitglieder die Sucht. (Stark, 2009)

Noch stärker als Partner sind daher Kinder in Gefahr, co-abhängig zu reagieren, d.h. alle eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu unterdrücken in dem Wunsch, die Situation irgendwie kontrollieren zu können:

Kinder lieben ihre Eltern. Sie wollen es ihnen recht machen, ihnen gefallen und ihre positive Aufmerksamkeit bekommen. Dafür tun sie alles, sind auch bereit, ihre eigenen Gefühle auszublenden, um sich so den Stimmungen und Bedürfnissen ihrer Eltern vollkommen anzupassen. (DHS, 2015a:50)

1.3 Eltern von Suchtkranken

Neben dem oben erwähnten Duldungs- und Katastrophenstress haben Eltern von Suchtkranken in besonderer Weise mit Schuldgefühlen zu kämpfen: *„Was haben wir falsch gemacht, dass unser Kind auf die schiefe Bahn geraten ist?“* Mancher versucht, die Schuldgefühle

durch besonders viel Fürsorge wieder wettzumachen, was wiederum problematisch werden kann. Das schlimmste Szenario scheint der Bruch mit dem eigenen Kind, was meist als vollständiges elterliches Versagen empfunden wird (DHS, 2015b:38).

1.4 Co-abhängiges Verhalten

Je größer die Gefahr durch die Sucht ist und je näher einem der Betroffene steht, desto stärker wird der Druck auf Angehörige, sich in co-abhängiger Weise zu verhalten. Co-abhängiges Verhalten heißt, dass man unter Aufopferung der eigenen Bedürfnisse und der eigenen Würde das suchtkranke Verhalten des Partners entschuldigt, deckt oder zumindest ermöglicht. Oft wird Kontrolle übermäßig wichtig – als Hauptweg, die eigene Angst wieder in den Griff zu bekommen. Co-abhängiges Verhalten geht mit vielfältigen Merkmalen einher (zusammengefasst nach Schaef, 1986, und Hemfelt, Minirth, Meier, 2000):

1. Außenorientierung: Das eigene Glück wird von anderen abhängig gemacht, fremdbestimmt sein, sich nicht abgrenzen können
2. Kontrollverhalten: Sorge um Dinge, die sich außerhalb der eigenen Kontrolle befinden

3. Übertriebene Fürsorge: Sich unentbehrlich machen, Märtyrer-Mentalität, Pendeln zwischen extremer Abhängigkeit und extremer Unabhängigkeit
4. Zwanghaftigkeit: Starrheit, Perfektionismus, Entweder-Oder-Denken
5. Gestörtes Gefühlsleben: Nicht im Kontakt mit den eigenen Gefühlen, abgespaltene oder verzerrte Gefühle
6. Wiederholung der Situation der Ursprungsfamilie
7. Leichtgläubigkeit: Nur das sehen und hören, was man will
8. Geringe Selbstachtung, da das Lebensziel wiederholt scheitert.

Viel häufiger als symmetrische Interaktionen (beide Partner schimpfen, beide lassen sich gehen, ...) treten bei Co-Abhängigen unflexib-

le komplementäre Interaktionen auf (einer schimpft, der andere beschwichtigt, einer lässt sich gehen, der andere verhält sich kontrolliert – und zwar jeweils immer derselbe).

Angehörige beklagen selbst oft ihre Unfähigkeit zu konsequentem Verhalten. Daran beteiligt sein könnten unrealistische Ziele („ich trenne mich noch heute“), Angst vor Veränderung und ein „tertiärer Krankheitsgewinn“ (Anerkennung oder Mitleid aus dem Umfeld). Tatsächlich geschehen Veränderungen am ehesten als Folge kritischer Lebensereignisse (Unfall, schwere Krankheit, ...).

Bei Co-abhängigem Verhalten gibt es keine Ja-Nein-Diagnose, sondern einen fließenden Übergang zwischen verantwortlichem und überverantwortlichem Handeln:

Co-Abhängigkeit Überverantwortlkt.	lieben verantwortlich handeln		Egoismus Unterverantwortlkt.
Klammern	sich ergänzen	selbständig sein	Autonomie
Kontrolle	sich hingeben	loslassen	Vernachlässigung
Märtyrer sein	helfen	Hilfe annehmen	nichts nehmen /
Starrheit	selbstlos handeln	Wünsche sagen	nichts geben
sich verlieren	„Was willst Du?“	„Ich will.“	„Ich, ich, ich...!“

1.5 Der Frosch im Kochtopf

Wie kann co-abhängiges Verhalten eine solche Macht über die Betroffenen entwickeln? Ähnlich wie im Bild des Frosches im Kochtopf (der ins

heiße Wasser geworfen sofort herausspringt, aber sitzen bleibt und stirbt, wenn man kaltes Wasser nur allmählich erhitzt) geht es oftmals Angehörigen mit ihrem suchtkran-

ken Partner. Der Suchtkranke überschreitet eine Grenze und verlangt dem Angehörigen etwas ab, was dieser eigentlich nicht will. Aus Angst vor einem Konflikt oder größerem Schaden sagt sich der Angehörige: „Nur dieses eine Mal, noch mal lasse ich mir das nicht bieten.“ Beim zweiten Mal ist die Grenze schon beschädigt und es ist schwerer zu begründen, warum letztes Mal „Ja“ und diesmal „Nein“ zu sagen wäre; auch die Angst vor dem Konflikt besteht weiterhin und man gibt nochmals nach. Allmählich gewöhnt man sich etwas an die Situation, und dann wird die nächste Grenze überschritten ...

In einer Kette von immer neuen kleinen Grenzüberschreitungen

gelangt man schließlich in einen Verhaltensbereich, den man nüchternen Sinnes und ohne die vorausgegangene Entwicklung niemals akzeptiert hätte. Aber inzwischen hat man schon so viel investiert, so viel ausgehalten, dass jetzt doch noch den Konflikt zu provozieren hieße, alles infrage zu stellen und alles zu verlieren oder alles als Anstrengung in die falsche Richtung erkennen zu müssen. So investiert man weiter ...

Co-abhängige Entwicklungen können übrigens auch durch andere dauerhaft asymmetrische Konstellationen wie z.B. chronische psychische oder körperliche Erkrankungen eines Familienmitgliedes begünstigt werden.

1.6 Co-abhängige Tendenzen in Beziehungen

Die folgenden Fragen können helfen, eigenen co-abhängigen Tendenzen auf die Spur zu kommen. Sie laden gleichzeitig dazu ein, sich darüber mit einem Freund / einer Freundin, einem Seelsorger oder Berater auszutauschen.

1. Gibt es Beziehungen, in denen es mir besonders schwer fällt, ich selbst zu sein und zu meinen Bedürfnissen und Gefühlen zu stehen? (Und gibt es andere Beziehungen, in denen es mir leicht[er] fällt?)
2. Was darf in dieser „schwierigen“ Beziehung keinesfalls passieren – was möchte ich um jeden Preis verhindern (und gerate deshalb ggf. ins Kontrollieren oder in die Überverantwortung)?
3. Was tue ich daher „für die Menschen und nicht für Gott“? (Kol.3:23: „Alles, was ihr tut, das tut von Herzen für den Herrn und nicht für Menschen.“)
4. Worunter leide ich?
 - nicht mehr richtig wahrgenommen zu werden?
 - ständig etwas zu tun, für das eigentlich der andere zuständig ist?
 - der Problematik des anderen hilflos ausgesetzt zu sein
 - immer wieder enttäuscht zu werden, Vertrauen zu verlieren?
 - das Fehlverhalten des anderen vor Dritten entschuldigen zu müssen?
 - dass mich die Sucht des anderen finanziell schwer schädigt
 - mir ständig Sorgen um den anderen machen zu müssen
 - fast verrückt zu werden angesichts der Verleugnung der Probleme
 - selbst krank zu werden vor lauter Sorgen?

Wenn ich eine oder mehrere dieser Fragen bejahe, leide ich unter der Problematik meines Angehörigen und sollte dringend etwas für mich tun!

5. Werde ich ...
 - immer mehr zum alleinigen Ansprechpartner für Dritte?
 - immer mehr zum „Kanzler“ und „Finanzminister“ der Familie?
 - immer häufiger von Dritten gelobt für meinen Einsatz, mein Opfer?

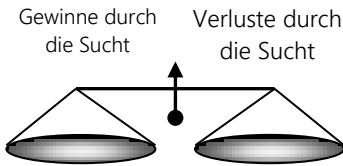
Wenn ich eine dieser Fragen bejahe, profitiere ich in gewisser Weise von der Schwäche meines Angehörigen, erlebe einen familiären Machtzuwachs. Wenn ich diese Rolle beibehalte, hat der andere keinen Grund, etwas zu ändern.

(Punkte 4 und 5 nach DHS, 2015c:51f.)

2 Schritte aus der Co-Abhängigkeit

2.1 Das Bild der Waage

Wie verlängert co-abhängiges Verhalten die Sucht des Partners? Dies lässt sich hilfsweise anhand einer Waage darstellen:



Solange die Gewinne überwiegen, wird kaum ein Betroffener sein Verhalten ändern wollen. Erst mit der Zeit summieren sich die Verluste, die Gewinne sind nicht mehr so groß, und mit dem Leidensdruck steigt die Veränderungsmotivation. Wenn ein Angehöriger im Wunsch, den Betroffenen zu schützen, von den Verlusten etwas wegnimmt, wird er die Sucht verlängern bzw. weiterhin ermöglichen. Wenn er das nicht länger tut, muss der Betroffene selbst aktiv werden.

2.2 Die Machtverhältnisse anerkennen

Der Ausweg aus co-abhängigem Verhalten geht meist über die Schritte:

1. Erkenntnis: „So geht es nicht mehr weiter!“
2. Einsicht: „Ich brauche Hilfe“

3. Praktische Umsetzung: „Ich suche mir Hilfe, bin bereit, Hilfe anzunehmen.“

Dabei kommt man in Berührung mit den realen Machtverhältnissen zwischen dem Suchtkranken und dem Angehörigen:

Wer (mit seiner Sucht) Leiden in Kauf nimmt, gewinnt an Macht über alle Menschen, die an seinem Wohlergehen interessiert sind. Die meiste Macht gewinnt immer noch der, der bereit ist, den eigenen Tod in Kauf zu nehmen. Was tun wir alles dagegen, dieses Übel abzuwenden. (Nowak, 1997:4)

Ausstieg aus co-abhängigem Verhalten setzt voraus, dass ich als Angehöriger mir dieses Machtgefälle eingestehe („Kapitulation“) und die Illusion loslasse, mit genügend Anstrengung und Kontrolle könnte ich alles in den Griff bekommen.

2.3 Hilfe durch Nicht-Hilfe

Es steht nicht im Rahmen meiner Möglichkeiten, einen suchtkranken Angehörigen von seiner Sucht loszubekommen. Und es ist auch nicht meine Aufgabe (auch von Gott her gesehen nicht)! Ich kann dem Suchtkranken in nüchternen Momenten sagen, was ich wahrnehme, und kann ihn auf Hilfemög-

lichkeiten hinweisen. Ob er diese nutzt, ist seine Entscheidung.

Aber ich kann mein eigenes Verhalten steuern. Ich kann Grenzen setzen, wo mir etwas zu viel wird, und Konsequenzen von meiner Seite einführen, wenn diese Grenzen nicht eingehalten werden. Ich verlasse die Opferrolle und lote meinen Handlungsspielraum aus. In Situationen, die mich überfordern, hole ich mir Rat und Unterstützung. Damit, dass es mir noch länger schlecht geht, ist niemandem geholfen – auch dem Suchtkranken nicht. Wenn ich bei Kräften bin und wieder Zufriedenheit und Dankbarkeit spüren kann, kann ich auch eine bessere Unterstützung und Vorbild sein (DHS, 2014:12).

Hilfe durch Nicht-Hilfe

Ich verabschiede mich von jeder Form von Hilfe, die darauf hinausläuft, den Betroffenen vor den Konsequenzen des eigenen Verhaltens in Schutz zu nehmen oder sein Verhalten zu verheimlichen. Diese Art „Hilfe“ hilft dem Süchtigen nur, mit der Sucht zu leben – aber nicht, von ihr loszukommen. Ich höre auf, das Suchtverhalten kontrollieren zu wollen, und setze meine Kräfte an besseren Stellen ein.

Die eigene Angst überwinden

Im Vertrauen auf Gott stelle ich mich den Ängsten, die auf mich

einstürmen und mich vor dem neuen Weg der Hilfe zurückschrecken lassen:

„Wenn ich ihr nicht mehr helfe, gelte ich als herzlos und hart!“

„Alles wird noch viel schlimmer werden! Er wird völlig abgleiten!“

„Alle werden merken, wie es um meine Frau steht, und über uns reden.“

Im Loslassen der Ängste gewinne ich neue Handlungsmöglichkeiten.

Schuldgefühle überwinden

Angehörige von Süchtigen quälen sich häufig mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen, ganz besonders die Eltern suchtkranker Kinder.

Ich werde bereit, die in der Vergangenheit begangenen Fehler und Sünden an der Hand Gottes zu erkennen – aber auch, mich von falschen Schuldzuweisungen zu lösen. So komme ich in eine neue Freiheit hinein.

Kein Kuss für den Frosch!

Da ward die Königstochter bitterböse, holte den Frosch auf ihre Hand und warf ihn aus allen Kräften wider die Wand. Als er aber herabfiel, war er gar kein Frosch, sondern ein Königsson mit schönen, freundlichen Augen.“ (Brüder Grimm: Der Froschkönig)

Lange war die Königstochter allen Erwartungen (des Frosches und

ihres Vaters) gefolgt. Erst als der kalte Frosch in ihr schönes seidenes Bettlein will, da graust es ihr doch zu sehr. Sie folgt ihren Gefühlen und sagt endlich: „So nicht mehr!“ Da tut sich für sie – und den Königssohn – eine neue Welt auf (DHS, 2015c:58).

Abstand gewinnen, das eigene Leben wieder neu entdecken

Wenn ich bewusst sage: „*So nicht mehr!*“ gewinne ich neuen Raum. Ich lasse nicht mehr zu, dass die Sucht mein ganzes Leben beherrscht. In dem Bemühen, meinem Angehörigen zu helfen, habe ich die Entfaltung eigener Interessen vernachlässigt, bin selbst hilflos geworden. Oft habe ich im Stillen den anderen für die Freudlosigkeit meines Lebens verantwortlich gemacht. Jetzt erkenne ich, dass diese Haltung zu nichts führt, und beginne, mein Leben an der Hand Gottes wieder selbst zu gestalten. Ich öffne mich bewusst für all das Gute, das er für mich bereithält, und mache aktiv Schritte darauf zu.

Konsequent bleiben

Dinge, die ich ankündige, führe ich auch durch, und Dinge, die ich nicht durchführen kann oder will, drohe ich auch nicht mehr an. So werde ich wieder glaubwürdig.

Wofür habe ich Verantwortung und wofür nicht?

Lange habe ich Dinge getan, für die eigentlich andere verantwortlich sind. Ich gebe Verantwortungen dorthin zurück, wohin sie gehören, und konzentriere mich auf die Dinge, für die ich ohne Zweifel zuständig bin (Impuls M).

Wenn Kinder da sind

Ich spreche mit meinen Kindern so offen wie möglich über die Suchterkrankung und ihre Folgen. Ich mache deutlich, dass die Probleme nicht ihre Schuld sind, und zeige, dass ich sie lieb habe und gern Zeit mit ihnen verbringe. In meinem Bemühen, wieder positive Inhalte des Lebens zu gewinnen, kann ich ihnen ein Vorbild sein.

Beginnt ein Angehöriger mit dieser „Hilfe durch Nicht-Hilfe“, wird zunächst ein höchst herausfordernder Prozess in Gange kommen, denn das „Familiengleichgewicht“ gerät ja heftig ins Schwanken. Der Partner wird eventuell versuchen, durch verstärktes Suchtverhalten, vielleicht durch Selbstmorddrohungen oder aber durch das Versprechen, sich ab jetzt „auf jeden Fall und ganz bestimmt“ zu bessern, den alten Zustand wieder herzustellen.

Nun ist es wichtig, Geduld und Durchhaltevermögen zu haben, von der Richtigkeit des eingeschlagenen Weges überzeugt zu sein, Rück-

schläge hinzunehmen, Enttäuschungen auszuhalten und begründete Hoffnung aufzubauen. Dafür braucht man wiederum Unterstützung von Dritten (Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kontakte unter Freunden oder in der Gemeinde).

2.4 Und die Bibel?

Es ist ein verbreitetes geistliches Missverständnis, eine solche Art der Abgrenzung und der guten Verantwortungsübernahme für sich selbst seien nicht im Sinne der Bibel. Christen müssten doch stets die linke Wange hinhalten und die zweite Meile mitgehen? Dem steht entgegen, dass sich Jesus immer wieder klar distanziert hat von falschen Erwartungen und Aufträgen an ihn:

Es sprach aber einer aus dem Volk zu ihm: Meister, sage meinem Bruder, dass er mit mir das Erbe teile. Er aber sprach zu ihm: Mensch, wer hat mich zum Richter oder Erbschlichter über euch gesetzt? (vgl. Mt. 15,21-28)

In der jungen Gemeinde werden Leiter an verschiedenen Stellen zu einer verantwortlichen Entscheidung herausgefordert, wem sie in

Geduld nachgehen und wo sie Abstand wahren oder herstellen sollen:

2.Tim.2:24-3,5 Ein Knecht des Herrn aber soll nicht streitsüchtig sein, sondern freundlich gegen jedermann, im Lehren geschickt, der Böses ertragen kann und mit Sanftmut die Widerspenstigen zu rechtweist, ob ihnen Gott vielleicht Buße gebe, die Wahrheit zu erkennen und wieder nüchtern zu werden aus der Verstrickung des Teufels, von dem sie gefangen sind, zu tun seinen Willen.

Das sollst du aber wissen, dass in den letzten Tagen schlimme Zeiten kommen werden. Denn die Menschen werden viel von sich halten, geldgierig sein, prahlerisch, hochmütig, Lästere, den Eltern ungehorsam, undankbar, gottlos, lieblos, unversöhnlich, verleumderisch, zuchtlos, wild, dem Guten Feind, Verräter, unbedacht, aufgeblasen. Sie lieben die Wollust mehr als Gott; sie haben den Schein der Frömmigkeit, aber deren Kraft verleugnen sie; solche Menschen meide!“ (vgl. Eph.5:5-11, 1.Kor.5:9-13)

2.5 Die Last von den eigenen Schultern nehmen

Ich stelle mir die Situation bildlich vor: Ich trage einen Rucksack, der mit der Zeit immer schwerer wurde, evtl. auch noch Einkaufstüten und Taschen in den Händen. Jedes Paket in Rucksack und Taschen hat einen Eigentümer. Manches ist von mir, manches vom Partner, von Kindern, Eltern oder anderen. Nun packe ich langsam aus, nehme jedes Paket in die Hand und frage dabei: Wer ist Eigentümer der Päckchen ...

„Abwasch“

„Geld verdienen“

„Kinderzimmer aufräumen“

„Freundschaften pflegen“

„Einkaufen“

„Miete bezahlen“

„Essen kochen“

„Fahrrad reparieren“

„Hobbys und Freizeit“

„Geistliche Impulse geben“

„Urlaub organisieren“

„_____“

„_____“

„_____“

„_____“

„_____“

„_____“ ?

Alles, was nicht mir „gehört“, gebe ich den anderen Eigentümern zurück.

Ich merke, wie viel leichter der Rucksack geworden ist und wieviel weniger Druck auf meinen Schultern lastet.

(nach DHS, 2014:17)

2.6 Was will ich – mit Gottes Hilfe – verändern?

„Das klingt ja alles ganz schön, aber ich kann mir das gar nicht vorstellen!“ So denke ich vielleicht manchmal und fühle mich als Co-Abhängige/r oder Suchtbetroffene/r meilenweit weg von einem freien Leben.

Was will ich denn erreichen? Was könnte Gottes Sicht für mein Leben sein? Als eine von vielen Möglichkeiten, neue Perspektiven zu entwickeln, bietet sich die „Disney-Methode“ an. Von Walt Disney wird gesagt, er sei Träumer, Kritiker und Realist in einer Person gewesen. In dieser Übung kann ich alle Positionen selbst durchspielen.

Träume

In der Haltung des Träumers darf ich mir mein neues Leben in den schönsten Farben ausmalen: Was möchte ich alles tun, was mir früher gefallen hat? Was möchte ich Neues ausprobieren? Wobei geht mein Herz auf? Ich lasse meinen Sehnsüchten und Wünschen freien Lauf, notiere jede Idee, lasse alle stehen.

Bedenken

Dann werde ich zum Kritiker: Auf einem zweiten Blatt notiere ich zu meinen Ideen alle Schwachpunkte und jede Hürde bei der Umsetzbarkeit. Als Kritiker darf ich alle meine Ängste, Sorgen und Zweifel „rauslassen“.

Leben

Nun frage ich: Wie sieht Gott mich? Ich denke praktisch und realistisch: Was braucht es dazu, damit scheinbar Unmögliches machbar wird? In dieser Haltung schaue ich meine bisherigen gegensätzlichen Notizen an. Was brauche ich, um einzelne Hürden zu überwinden und meine Träumen umzusetzen? Nicht gleich alle, aber ein paar? Ich notiere meine Ideen und entwickle daraus einen möglichst genauen Schritt-für-Schritt-Plan. Der erste Schritt darf klein sein, damit ich ihn sofort tun kann.

Falls mir ein solches Gedankenspiel nicht liegt, gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten, neue Perspektiven im eigenen Leben zu entwickeln. Wichtig ist, dass ich aus Passivität und Opferrolle herauskomme und mich – mit Gottes Hilfe – auf die Suche mache. Er wird mich auf dem Weg in ein neues Leben geleiten.

(nach DHS, 2015c:61)

3 Literatur

- Cloud, Henry; Townsend, John (2008): *Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen*. Holzgerlingen (Hänsler)
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2015a): *Suchtprobleme am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche*. Hamm
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2015b): *Suchtprobleme in der Familie. Informationen und Praxishilfen für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen*. Hamm
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2015c): *Frau Sucht Gesundheit. Informationen, Tipps und Hilfen für Frauen, deren Angehörige Probleme mit Rausch- und Suchtmitteln haben*. Hamm
- DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2014): *Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten. Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten*. Hamm
- Hemfelt, Robert; Minirth, Frank; Meier, Paul (2000): *Mut zur Liebe*. (Thema: Beziehungssüchte & co-abhängiges Verhalten) Aßlar (Gerth)
- Klein, Michael (2001): Das personale Umfeld von Suchtkranken. In: Felix Tretter, Angelica Müller (Hrsg.): *Psychologische Therapie der Sucht. Grundlagen, Diagnostik, Therapie*. Göttingen (Hogrefe), S. 201-229
- Miller, William R.; Rollnick, Stephen (2015): *Motivierende Gesprächsführung*. 3. Auflage des Standardwerks in Deutsch. Freiburg (Lambertus)
- Müller, Angelica (2001): Interaktion mit Menschen mit problematischem Suchtmittelkonsum. In: Felix Tretter, Angelica Müller (Hrsg.): *Psychologische Therapie der Sucht. Grundlagen, Diagnostik, Therapie*. Göttingen (Hogrefe), S. 285-304
- Nowak, Manfred (1997): *Kapitulation – nicht unser Weg*. In: EK-Informationen 1/97, Bundesverband der Elternkreise. Berlin
- Schaeff, Anne Wilson (1986): *Co-Abhängigkeit*. München (DTV)
- Stark, Stefan (2009): Kinder aus suchtblasteten Familien. Referat auf dem APS-Kongress 2009. www.akademieips.de/download/8350-Stark_Kinder_aus_suchtblasteten_Familien.pdf

Die Broschüren der DHS können kostenfrei heruntergeladen oder als Druckversion bestellt werden unter www.bzga.de



Wir glauben,
dass mit Gottes
Hilfe Leben
besser gelingt.

Und wir glauben, dass
mit psychologischer
Reflexion Glauben
besser gelingt.

- ✓ Seelsorges Schulungen
- ✓ Beraterausbildungen
- ✓ Dozentenausbildung
- ✓ Fernkurs und Webinare

www.ignis.de



IGNIS Akademie | Kanzler-Stürtzel-Str. 2 | 97318 Kitzingen



Um Wissen und Kompetenz zu vermitteln, benötigt es mehr als ein Skript und den Projektor. Möchten Sie als Dozent **effektiv arbeiten** und Ihren Teilnehmern für einen **nachhaltigen Erfolg** Seminarinhalte emotional und intelligent verpackt vermitteln?

Die **procurs Dozentenausbildung** verbindet eine grundlegende Ausbildung für Dozenten in der Erwachsenenbildung mit den neuesten Wegen der Wissensvermittlung.

Kommunikativ – Motivierend – Kompetent
**WERDEN SIE EIN DOZENT
MIT PERSÖNLICHKEIT**



www.pro-curs.de