

# *Der rote Faden*

Gladys Jordan saß auf der äußersten Kante ihres Sessels, die Füße sprungbereit auf dem Boden, als wollte sie jeden Augenblick die Flucht ergreifen. Ihre knöchigen Finger waren unentwegt damit beschäftigt, sich ineinander zu verschränken und wieder zu entfalten. Gelegentlich hielt sie inne, um eine Strähne ihres ergrauenden Haares aus der Stirn zu streichen, dann nahm sie ihre nervöse Bewegung wieder auf. Laut Karteikarte war sie dreiundfünfzig. Ihrem Aussehen nach hätte sie auch fünfundsechzig sein können.

Im Sessel neben ihr lehnte sich ihr Mann John mit verschränkten Armen und finsterem Gesicht zurück. Er war ein untersetzter, kräftiger Mann, keineswegs dick, aber sicher auch kein Kostverächter. Vierundfünfzig Jahre in der Sonne hatten bei ihm unzählige Fältchen um die Augen und eine tief gebräunte Haut hinterlassen. Als Bauunternehmer genoß er einen tadellosen Ruf, weil er stets das Budget unterschritt und Termine einhielt.

„Ich bin hergekommen, weil Gladys es wollte“, verkündete er. „Aber ich glaube nicht, daß ein Psychologe uns helfen kann. Es ist zu spät.“

John Jordan gab sich keine Mühe, seine Vorbehalte gegen uns zu verbergen.

Hier in der Minirth-Meier-Klinik kennen wir aufgrund langjähriger Erfahrung die unausgesprochenen Bedenken, die seiner ablehnenden Haltung zugrunde liegen, also gestanden wir ihm das zu. „Sie haben vielleicht den Eindruck, es sei falsch, daß Sie heute hier sind“, sagten wir. „Wenn man die Hilfe eines Psychologen oder Psychiaters in Anspruch nimmt, sieht es so aus, als sei man zu schwach, um seine Probleme selbst zu lösen; als fehle einem der gesunde Menschenverstand, denn mehr steckt hinter der Psychologie auch nicht. Gesunde Menschen sind schließlich jederzeit

Herr ihrer Einstellungen und Gefühle. Ist das so ungefähr, was Sie denken?“

„So ziemlich.“

„John, wie ich höre, haben Sie Ihre Baufirma aus dem Nichts aufgebaut.“

„Ich habe gleich nach der Schule damit angefangen, mit einem gebrauchten Kleinlaster.“

„Wie viele Fahrzeuge haben Sie jetzt?“

„Sieben Kleinlaster, zwei Kipper, ein paar Lieferwagen, einen Tieflader und eine Raupe.“ Ein Anflug von Stolz lag in Johns Stimme – berechtigter, gesunder Stolz.

„Aha. Ein Jammer, daß Sie nicht stärker sind! Wenn Sie stark genug wären, bräuchten Sie all diese teuren Hilfsmittel gar nicht. Sie könnten die Lasten alle selber tragen und die Baustellen mit einer Schaufel planieren ...“

Johns Gesicht bot einen köstlichen Anblick. Sein verdutzter Ausdruck wich dem Aufleuchten plötzlicher Erkenntnis und hinterließ ein schlaues Funkeln in seinen Augen. Dieses Funkeln war das erste schwache Zeichen, daß sich seine feindselige Haltung vielleicht ein wenig abschwächen würde, aber es verschwand schnell wieder. „Ich verstehe, was Sie meinen. Lebensberatung ist auch nur ein Werkzeug; trotzdem läuft es auf dasselbe hinaus. Wenn ich mich einfach hinsetzen und mir selbst Vernunft beibringen könnte, oder wenn mein Glaube stärker wäre – dann wären wir nicht hier.“

„Das stimmt nicht. Sie versuchen ja auch nicht, Berge mit einem Wort einzuebnen, sondern benutzen eine Planier- raupe dafür; nicht, weil Sie zuwenig Glauben haben, sondern weil das hier unten auf der Erde so gemacht wird. Wir möchten Ihnen und Ihrer Frau helfen, einen Berg einzu- ebnen.“

Gladys, Sie sind einunddreißig Jahre verheiratet und haben drei Kinder – zwei Jungen und ein Mädchen. Wahrscheinlich stehen sie mittlerweile auf eigenen Füßen. Was machen sie?“ fragten wir.

Ihre Stimme klang heiser und wirkte ebenso gequält und nervös wie ihre Bewegungen. „John junior hat Betriebswirt-

schaft studiert und eine Reinigungsfirma aufgemacht. Er sagt, es braucht viel Zeit und Arbeit, aber er ist sehr erfolgreich. Marsha ist Krankenschwester auf der Unfallstation im St.-Joseph-Krankenhaus. Sie hat es gern, wenn viel los ist, wissen Sie? Sie wird gut mit Druck fertig. Und James ...“ Sie fuhr sich mit der Zunge über die Lippen. „Er hatte ein paar Probleme, aber jetzt macht er eine Entziehungskur. Er wird schon wieder auf die Beine kommen.“

„John, wir hörten, daß Ihnen beiden Ihr Glaube sehr wichtig ist. Scheidung kommt nicht in Frage, stimmt's? Sie würden, wenn man so sagen will, vielleicht eher an Mord denken als an Scheidung.“

Der Bauunternehmer zog die Mundwinkel hoch, mehr zu einer Grimasse als zu einem Lächeln. „Sie haben's erfaßt.“ Das Lächeln, das keines war, zerschmolz, und endlich klang wirklich so etwas wie Nachgiebigkeit in seiner Stimme auf. „Von Unvereinbarkeit und unversöhnlichen Gegensätzen brauchen Sie mir nichts zu erzählen. Bei uns ist es ständig so. Angeblich werden Ehen im Himmel geschlossen. Unsere bestimmt nicht! Wenn Scheidung in Frage käme – wenn wir die Wahl hätten – einer von uns hätte schon vor Jahren einen Schlußstrich gezogen.“

Gladys' Züge verhärteten sich. *Wenn wir die Wahl hätten.* Sie brauchte den Ausdruck *in der Falle* gar nicht auszusprechen. Er war deutlich in ihr trauriges Gesicht gemeißelt.

Ihre Hände waren unaufhörlich in Bewegung gewesen, seit sie sich gesetzt hatte. „John hört mir nicht zu. Er versucht nicht einmal, zu hören, was ich sage. Es ist so frustrierend, wenn man immerzu versuchen muß, eine Mauer zu durchbrechen.“

John entgegnete: „Was sie im Sinn hat, ist nicht Kommunikation. Kommunikation heißt, daß man über das Gute ebenso wie über das Schlechte spricht. Aber alles, was sie sagt, ist negativ. In ihren Augen kann ich überhaupt nichts richtig machen oder sagen. Was immer ich tue, sie will mehr oder etwas anderes. Es ist nie richtig, nie gut genug.“

In der Ehe und im Leben der Jordans gab es keine Freude

mehr. Der Lärm ihrer ständigen Reibereien hatte die friedliche Stille eines glücklichen Lebens längst übertönt. Vor uns, auf deutlich voneinander entfernten Sesseln, saß eine entsetzliche Tragödie: zwei gute, aufrichtige Menschen, die sich nur lieben wollten und es einfach nicht fertigbrachten.

Durch das Leben der Jordans – und vielleicht auch durch Ihres – läuft etwas wie ein roter Faden und verursacht unsägliches Leid und Elend. Es zieht und zerrt an ihrem Unterbewußtsein. Es beeinträchtigt ihr Urteilsvermögen und beraubt sie ihrer Entscheidungsfreiheit, selbst wenn sie fälschlicherweise glauben, intelligente und gute Entscheidungen zu treffen. Wir in der Minirth-Meier-Klinik und andere, die sich damit auseinandersetzen, nennen dieses Phänomen „Kodependenz“.

### ***Kodependenz***

Im weitesten Sinne kann man Kodependenz definieren als *eine Sucht nach Menschen, Verhaltensweisen oder Dingen*. Kodependenz ist der hoffnungslose Versuch, die inneren Gefühle unter Kontrolle zu bekommen, indem man Menschen, Dinge und Ereignisse in seiner Umgebung kontrolliert. Für einen kodependenten Menschen ist Kontrolle oder fehlende Kontrolle der zentrale Aspekt in jedem Lebensbereich.

Ein Kodependenter kann süchtig nach einem anderen Menschen sein. Bei einer solchen zwischenmenschlichen Kodependenz ist der Kodependente so in die andere Person verstrickt, daß das Bewußtsein des Selbst, die eigene Identität, erheblich eingeschränkt und von der Identität und den Problemen dieser anderen Person verdrängt wird.

Darüber hinaus können sich Kodependente wie außer Kontrolle geratene Staubsauger verhalten und nicht nur andere Menschen, sondern auch chemische Substanzen (meistens Alkohol oder Drogen), Aktivitäten oder Dinge an sich ziehen – Geld, Essen, Sexualität oder Arbeit. Sie bemühen

sich unablässig, das riesige emotionale Vakuum in ihrem Innern zu füllen. Manche unserer Patienten beschreiben es so: „Man läuft herum und fühlt sich wie das Loch in der Mitte eines Schmalzkringels. Irgend etwas fehlt in mir.“

### *Selbsthilfegruppen*

Das Problem der Kodependenz wurde vor einigen Jahrzehnten zum ersten Mal erkannt, als Familienberater versuchten, Alkoholikern und ihren Familien zu helfen. Wegbereiter dieser modernen Bewegung waren die Anonymen Alkoholiker (AA). Die Gründer der AA bemerkten gewisse gemeinsame Züge bei Alkoholikern: Sie waren tief verbittert gegen Gott, sie waren rebellisch (unabhängig) und doch gleichzeitig in geradezu kindischer Weise von den Menschen um sie her abhängig.

Obwohl die ersten AA-Mitarbeiter eine tiefe Beziehung zu Gott hatten, empfanden sie, daß sie diese Bitterkeit gegen Gott in gewisser Weise umgehen mußten, indem sie in ihren heute berühmten *Zwölf Schritten* die Formulierung „Gott, wie ich ihn verstehe“ verwendeten. Es ging ihnen darum, die Notwendigkeit der Hilfe von außen bewußt zu machen. Man bekämpfte die Alkoholsucht Zentimeter um Zentimeter, Tag für Tag, indem man die *Zwölf Schritte* anwendete und an den Treffen mit anderen Alkoholikern teilnahm.

Durch die Arbeit der AA konnten viele Alkoholiker von ihrer Sucht befreit werden, doch es gab eine schwerwiegende Nebenwirkung – innerhalb eines Jahres, nachdem die Alkoholiker trocken geworden waren, zerbrachen ihre Familien. Den Mitarbeitern wurde klar, daß die Familie eines Alkoholikers oft genauso von dessen Alkoholismus abhängig war wie er selbst vom Alkohol. Die Angehörigen hatten nicht nur ihr ganzes Leben, sondern ihre ganze Sicht des Lebens auf das Zusammenleben mit einem Alkoholiker eingestellt. Sie versetzten ihn in die Lage, seine Gewohnheit aufrechtzuerhalten; sie verdrängten; sie ignorierten; sie navigierten um den heißen Brei herum. Besonders für die Kinder war dieses

Sucht. Die beiden sind gleichermaßen abhängig voneinander – kodependent.

dem Alkoholiker, „kodependent“ von dessen Alkoholismus. So kam es zu diesem Begriff.

Gruppen wie Al-Anon (Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern) entstanden nicht, um dem Alkoholiker zu helfen, sondern den Menschen, die ihm nahestehen. Ihr Programm zielt darauf ab, die Weltsicht kodependenter Menschen neu zu strukturieren – sie wieder geradezubiegen, wenn Sie so wollen –, um ihnen zu helfen, sich auf eine völlig neue Dynamik in der Familie einzustellen.

Das Konzept von Abhängigkeit und Kodependenz ist heute nicht mehr auf Alkohol beschränkt; der ganze Bereich des Mißbrauchs von Substanzen gehört dazu – sei es Kokain, Marihuana, Tabak oder Heroin – und anderes mehr. Dieses „andere“ schließt fast jede Form von Zwanghaftigkeit ein, jede Verhaltensweise, die bis zum Exzeß getrieben wird. Eßstörungen (z. B. Magersucht und Bulimie), Sucht nach Sex, Wutanfälle, Arbeitssucht, zwanghaftes Geldausgeben, eine extrem strenge und gesetzliche Lebensweise, der Zwang, sich fünfzigmal am Tag die Hände zu waschen – all diese und noch weitere Formen der Sucht werden heute in die gleiche Kategorie eingeordnet wie Alkoholismus. Derartige Störungen haben Auswirkungen auf Angehörige und nahestehende Personen – die Kodependenten – die darunter ebenso leiden können wie der Abhängige selbst, vielleicht sogar noch stärker.

Das Konzept der Kodependenz schließt auch den Alkoholiker selbst mit ein. Manche meinen, der Ehepartner eines Alkoholikers sei die einzige kodependente Person. Das ist falsch. Das Wort *kodependent* bedeutet wörtlich „mit-abhängig“. Der Alkoholiker selbst ist ebenfalls aktiv kodependent. Seine Abhängigkeit bezieht sich auf eine Sache – Alkohol. Der Ehepartner ist abhängig von einer Person, dem Alkoholiker, und von dem Wesen ihrer Beziehung, denn der Ehepartner unterstützt und bestärkt den Alkoholiker in seiner

Sucht. Die beiden sind gleichermaßen abhängig voneinander – kodependent.