

# Abhängigkeit



Als ich mich entschlossen hatte, mir wieder einmal ein Thema zu überlegen, schoss mir spontan das Wort „Abhängigkeit“ durch den Kopf. Mir als Angehörigen.

Zuhause habe ich erst mal im Wörterbuch nachgeschlagen, was das Wort eigentlich für eine Bedeutung hat und da stand: Abhängigkeit ist die Abwesenheit von Selbständigkeit; Unfreiheit; Bindung; durch gewisse Voraussetzungen bestimmt.

Bin ich unselbständig, unfrei, bestimmt? Ich doch nicht! Ich manage doch immer alles. Ich trinke keinen Alkohol, rauche seit 5 Jahren nicht mehr und kann sogar eine halbe Tafel Schokolade zurück in den Kühlschrank legen. Und außerdem hat ja schließlich mein Mann gesoffen. Er ist doch der Abhängige.

Doch allein schon die Tatsache, dass ich seine Trinkerei zehn Jahre ertragen, mitgetragen, mitgelebt habe, hat mich zum Nachdenken gebracht.

Weshalb habe ich eigentlich nicht früher reagiert? Wieso habe ich mir seine Launen so lange gefallen lassen? Warum habe ich ihn nicht hinausgeworfen? Was hat mich an ihn gebunden? War ich von ihm abhängig? Wieso hab ich ihn überhaupt geheiratet, er hat doch damals schon getrunken?

War ich abhängig, unfrei, welche Voraussetzungen bestimmten mich?

Natürlich ist jeder Mensch von Geburt an erst mal abhängig davon, dass sich jemand um ihn kümmert und versorgt.

Im Kindergartenalter möchten die kleinen Menschen schon ziemlich viel selber machen, sind aber trotzdem abhängig von ihrem Versorger und brauchen auch dringend die Ermutigung und das Lob, um sich weiter zu entwickeln.

Je älter und selbständiger die Kinder werden, desto weniger brauchen sie die Erwachsenen als Versorger, aber immer noch um Bestätigung, Ermutigung und Lob zu erhalten und dann ist es

besonders schön, wenn man jemand in Rücken spürt, der einem Halt gibt und der auch dann zu einem steht, wenn man mal Mist gebaut oder Fehler gemacht hat.

Erwachsen sein bedeutet, dass man für sich selbst verantwortlich ist, dass niemand mehr das Recht (auch nicht die Pflicht) hat, sich in das Leben eines anderen einzumischen. Und wer bis dahin genügend Selbstvertrauen aufgebaut hat, der wird sich selber loben und ermutigen und unabhängig sein eigenes Leben leben.

Was aber, wenn das mit dem Loslassen und Abnabeln, dem erwachsen werden und auch das mit dem Selbstvertrauen nicht so richtig geklappt hat? Genau in dieser Zeit haben meine Eltern nämlich geklammert ohne Ende. Die Lehre musste ich Zuhause machen, da sie mir nicht zutrauten, allein in einer fremden Stadt zu leben. Als ich danach die Stelle wechseln wollte, drohten sie mir mit Enterbung und damit, mich aus der Familie auszustoßen. Damals stellte sich heraus, dass sie mir genügend Angst eingeflößt hatten, so dass ich wieder mal klein bei gab.

Meine ersten Beziehungen zu Männern scheiterten daran, dass sie mir zu selbständig waren. (oder ich zu unselbständig) Sie erwarteten von mir, dass ich für mich einstehe und sage, was ich möchte. Ich hatte aber Angst davor, dass sie mich nicht mehr mögen würden, wenn ich etwas anderes tun oder anderer Meinung wäre als sie.

Ich aber war abhängig davon, dass andere mich lobten, mich mochten und dass ich dazu gehörte. Allein hatte ich Angst.

Wahrscheinlich ist das gerade der Grund, warum ich bei meinem Mann hängen geblieben bin. Er hatte nur Selbstbewusstsein, wenn er getrunken hatte. Da war also endlich jemand, der auch Aufmunterung und Ermutigung nötig hatte. Das kannte ich ja so gut. Und ich merkte, wie er durch das Zusammensein mit mir aufblühte. Er hatte zum ersten Mal in seinem Leben über Jahre hinweg die selbe Arbeitsstelle. Sein Leben regelte sich durch meine Regeln und für mich war seine gute Laune und ,wieder mal, das Lob, das ich von außen für mein Engagement bekam, das Zeichen dafür, dass ich meine Sache gut machte.

Wir waren gegenseitig abhängig von einander. Er brauchte mich als Co-Abhängige, ich fühlte mich anfangs stark und gebraucht, auch verdiente er das Geld. Später habe ich mir oft überlegt, mich von ihm zu trennen. Aber wovon sollte ich leben? Die Kinder waren noch klein und an Vollzeit-Arbeit nicht zu denken. Getrennt hätte das Geld für keinen von uns gereicht. Wieder abhängig.

Wieder einmal war es die Bestätigung und die Unterstützung eines anderen Menschen, die mir den Mut und die Kraft gab, mich von meiner Abhängigkeit zu meinem Mann zu lösen. Und siehe, vor die Wahl gestellt, ich oder der Alkohol, ist er bei mir geblieben. Trocken. Seit fast schon wieder zehn Jahren.

Durch den Tod meiner Eltern hat sich die Angst vor Enterbung und Ausschluss aus der Familie, die Abhängigkeit, erledigt. Und so nach und nach lösen sich ihre Fesseln. Ich denke nicht mehr zuerst an ihren Ruf und ihre Einwände, wenn ich etwas mache. Ich brauche keine Angst mehr zu haben, in ihren Augen etwas falsch zu machen.

Diese neue Freiheit bereitet mir manchmal Angst und ich fühle mich wie ein winziger Grashalm in einer riesigen Wiese. Allein unter Tausenden. Zu frei? Auch Freiheit und Selbstbestimmung muss man erst mal lernen, und ich ertappe mich wie ich immer wieder Rückschritte in die bekannte und somit sichere Abhängigkeit von anderen mache.

Aber ich habe erkannt, dass Angst unfrei macht und nur Mut und noch viel mehr Vertrauen in mich selbst den Weg aus der Abhängigkeit von anderen bedeuten. An mich glauben, daran, dass meine Meinung und meine Entscheidungen für mich richtig sind und dazu stehen. Und dass ich sie jederzeit neu überdenken und ändern kann. Egal, was andere denken und sagen. Egal, ob sie mich dann noch mögen oder nicht.

Gisela

Mitglied im Freundeskreis Westallgäu

im Mai 2007

Foto: Ernst Rose (<http://home.arcor.de/ernst.rose>)

Foto: Hemera Technologies Inc.