

Abhängigkeit und Beziehungen

Überlegungen von Svend O. Andersen
Familien- und Psychotherapeut
Lehrtherapeut des dänischen Familientherapie Institutes

2014

Es kann existentiell gesehen eine sehr schlechte Idee sein, sich seine Abhängigkeit einfach abzugewöhnen. Eine schlechte Idee deshalb, weil das eigentliche Problem damit weder erkannt noch bearbeitet wird. Das ist meiner Erfahrung nach häufig der Grund, warum viele erneut in eine Abhängigkeit „abrutschen“.

Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist existentiell gesehen eine Entscheidung: Eine Entscheidung, sich nicht mehr für die dahinter liegenden, unerfüllten Bedürfnisse zu interessieren und insofern eine Nichtwahl“

Es erfordert einen Aufwand, sich seinen eigenen unerfüllten Bedürfnissen zuzuwenden. Einen Aufwand, der oft ambivalent erlebt wird, weil der Selbsthass groß ist. Warum sollte man sich für jemanden interessieren, den man hasst?

Abhängigkeit ist aber nicht nur eine psychologische Abwehr. Es ist komplizierter. Durch die Bindungstheorie und durch die Gehirnforschung bekommen wir einen Einblick in die Wirkung der frühen Verletzungen auf den Mensch. Und diese frühen Verletzungen innerhalb von Beziehungen stehen in enger Verbindung mit der Entwicklung von Abhängigkeitserkrankungen. Das Wissen, wie wir sinnvoll damit arbeiten können, steigt und dass neue Erfahrungen innerhalb Beziehungen auch neue Möglichkeiten schaffen, ist die Erfahrung langjähriger Arbeit.

Es gibt viele verschiedene Arten der Abhängigkeit, die unterschiedlich zum Ausdruck kommen. Es ist zum Glück inzwischen allgemein bekannt, dass man auch vom Spielen, Einkaufen, Internet surfen, usw. abhängig werden kann. Heutzutage geht es nicht mehr nur um Formen der Abhängigkeit im konventionellen Sinne (Alkoholismus und Drogensucht), die man relativ leicht bei anderen erkennt und von denen die meisten Menschen glücklicherweise nicht betroffen sind. Alkoholismus und Drogensucht haben viele Gemeinsamkeiten jedoch genauso viele Unterschiede - jedenfalls wenn wir von den Auswirkungen dieser Abhängigkeiten sprechen. Ebenso verhält es sich bei jeder einzelnen neu erkannten Abhängigkeit. Jede von ihnen hat ihre eigene Psychologie und Phänomenologie.

Dieser Artikel beschäftigt sich mit den gemeinsamen Faktoren, die Abhängigkeit erklären, rechtfertigen oder aus denen man lernen kann. Je nachdem was die Absicht ist.

Der Blick liegt nicht auf dem vertieften Verständnis der Alkoholabhängigkeit, Spielsucht, etc., sondern richtet den Fokus vom Einzelnen auf die Beziehung, vom Schuld- und Schamgefühl des Einzelnen hin zur Balance zwischen Macht und Verantwortlichkeit in der Beziehung. Derjenige, der die Macht hat, hat auch die Verantwortung. Die Erwachsenen tragen die Verantwortung für die Familie, damit Kinder mit einem gesunden Verantwortungsbewusstsein aufwachsen können. Im Gleichgewicht zwischen ihrem Können, wofür sie auch die Verantwortung tragen können und dem, was sie nicht können und wofür sie um Hilfe bitten müssen. Kinder brauchen durch Erwachsene und deren Vorbild solange Inspiration und Unterstützung, die persönliche existentielle Verantwortung zu übernehmen, bis sie diese alleine tragen können. In einer solchen Familie wird eine gesunde und natürliche Abhängigkeit gelebt. Eine Abhängigkeit, die wie Zusammengehörigkeit wirkt und in der jede(r) einzelne neben den anderen er/sie selbst sein kann. In einer Familie, in der weder Eltern und noch Kinder sicher gebunden sind, entsteht notgedrungen eine ungesunde Form der Abhängigkeit, die als Überlebensstrategie dem Einzelnen und der Familie als Ganzes dient. Die weiteren Ausführungen beziehen sich auf diese Form der Abhängigkeit in und durch Beziehungen.

Grundsätzlich richte ich meinen Fokus auf die ganze Familie - und nicht nur auf die Person, die z.B. trinkt und deswegen am auffälligsten ist. Die Perspektive wird mit anderen Worten erweitert: Es geht nicht nur um einen Notruf, den die Familie durch die trinkende Person an die Umgebung sendet, sondern um die gesamte Familie und die Beziehungen zwischen der Familie und ihrer Umgebung im Hier und Jetzt.

Abhängigkeit entsteht, entwickelt sich und wird in engen Beziehungen aufrechterhalten, meistens in der Familie. Abhängigkeit von etwas (beispielsweise Alkohol), ist ein Verhalten, das eine Person unbewusst wählt, wenn sie dem existentiellen Dilemma zwischen Integrität und Kooperation nicht gewachsen ist.

Welche Art der Abhängigkeit jemand entwickelt, hängt damit zusammen, welche biologischen, sozialen und psychologischen Risikofaktoren eine Rolle spielen. Ob sich diese Risikofaktoren zu einer Abhängigkeit entwickeln, hängt von der Qualität der Beziehungen ab und von der Fähigkeit des Einzelnen, mit seinem existentiellen Dilemma umzugehen.

Daraus folgt, dass die Abhängigkeit zwischen den Mitgliedern der Familie existiert und sie gleichzeitig jeden Einzelnen betrifft. Das Wesentliche an diesem Denkansatz ist, dass das, was ein Mitglied der Familie als problematisch erlebt, für die ganze Familie problematisch ist.

In einer Familie, in der eine Person eine Abhängigkeit entwickelt, gibt es immer mehrere Abhängige, die - jeder für sich - mit dem Dilemma zwischen Integrität und Kooperation kämpfen. Es ist ihnen nicht möglich, mit dem Dilemma zwischen Zusammengehörigkeit und Getrenntsein umzugehen. Die einzelnen Familienmitglieder können ganz unterschiedliche, mehr oder weniger sichtbare, Formen der Abhängigkeit entwickeln: Einer entwickelt eine Alkoholabhängigkeit oder nimmt andere stimmungsverändernden Drogen. Eine andere wird arbeitssüchtig oder lernt bis zur Perfektion und ein dritter wird vielleicht vom Essen oder von Nicht-Essen abhängig. Für jede Person gilt, dass die jeweilige Abhängigkeit eine lebensnotwendige Funktion fürs Überleben in der Familie, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft hat.

Es entstehen immer wieder Gelegenheiten für die Entwicklung neuer Abhängigkeiten, wenn die Familie ihren Umgang mit diesem existentiellen Dilemma nicht verändert und das Zusammenspiel in der Familie keine Aufmerksamkeit und keinen Platz bekommt. Eine eventuelle Behandlung (Therapie) sollte an der Basis ansetzen, die zum abhängigen Verhalten führt. Außerdem sollten die Familienmitglieder darin unterstützt werden, einen sinnvollen Umgang mit dem existentiellen Dilemma ihrer Familie zu finden.

Die verschiedenen Abhängigkeiten sind Symptome dafür, dass etwas nicht stimmt, dass es nicht möglich ist, über das Eigentliche zu sprechen und dass derjenige, der die Abhängigkeit zeigt, das Problem nicht alleine lösen kann. Das Symptom ist nie das eigentliche Problem. Es ist ein Signal, dass es (mindestens) ein Problem gibt. Einige Abhängigkeiten können sich zu Syndromen (= eine Summe von Symptomen) entwickeln.

Abhängigkeiten kommen unterschiedlich zum Ausdruck und müssen genauso unterschiedlich behandelt werden. Nicht selten wird das Symptom selbst als Problem gesehen, das behandelt werden muss. Aber wenn das Symptom \square oder das Signal, wie wir es auch nennen \square ernstgenommen wird, fängt die eigentliche Arbeit erst an. Nämlich die Bedürfnisse, die nicht befriedigt wurden, zu erkennen. Anders gesagt: Wenn das Feuer gelöscht ist, können wir anfangen zu schauen, wo und warum das Feuer entstanden ist und wie das Haus (neu) aufgebaut werden kann.

Wenn in einer Familie alte Muster durchbrochen werden, wenn vertraute Manuskripte verworfen werden und wenn alles im Aufbruch ist, entsteht ein neuer Raum, in dem die Lebensbedingungen existentiell gesehen ganz anders sind.

In dieser Familie:

- sehen die Erwachsenen Unterschiede als wertvolle Grundelemente und Konflikt und Trauer als notwendige Teile des Zusammenspiels.
- setzen die Erwachsenen einander weder unter Druck noch manipulieren sie einander um Veränderung zu erreichen. Sie versuchen sich gegenseitig zu inspirieren, damit sie als Menschen wieder ganz werden.
- können sich die Erwachsenen frei an einander wenden, um das zu bekommen, was sie brauchen; auch wenn sie wissen, dass der andere es nicht immer geben kann.
- wird nur das akzeptiert / angenommen, was freiwillig und mit offenen Armen gegeben wird.
- ist Liebe weder ein Plan noch eine Pflicht, sondern eine Konsequenz daraus, wie wir miteinander umgehen.
- wird es wertgeschätzt, dass sich sowohl Erwachsene als auch Kinder persönlich und direkt ausdrücken: „Nein“, „Ich will haben“, „Ich will nicht haben“, „Ich mag“, „Ich mag nicht“, „Ich will“, „Ich will nicht“.
- entstehen die Normen und der Rahmen der Familie nicht aus einer Idee heraus, wie eine „richtige“ Familie aussehen sollte, sondern daraus, wer jeder Einzelne ist.
- wissen die Eltern, dass das Grundbedürfnis der Kinder Kooperation mit ihren Liebsten ist.
- wissen die Eltern, dass destruktives oder störendes Verhalten immer aufgrund einer Blockade dieses fundamentalen Bedürfnisses auftritt, das wir alle haben.

Wenn eine Familie - mit den Eltern als Vorbild / Rollenmodell - anfängt, sie selbst zu sein, wenn sie mit anderen zusammen ist und sich nicht als Schutz in Einsamkeit versteckt, dann lernt sie eine Verletzlichkeit kennen, die die Familie stärkt. Eine Verletzlichkeit, die es ermöglicht, dass jeder Einzelne spüren kann, was in ihm los ist, aber alle gleichzeitig aufeinander aufmerksam und neugierig sein können. Es ist dann nicht mehr notwendig, alte und vertraute Muster zu benutzen, weil jeder jetzt besser im Stande ist zu merken, was er/sie braucht und dies auch ausdrücken kann. Sie spüren Freude, wenn es erfüllt wird und Schmerz wenn nicht.

Das Ganze mag idealistisch klingen, aber jede/-r Einzelne und die ganze Familie erlebt, dass sich die Komplexität und die Vielfältigkeit proportional mit dem Aufgeben alter Muster erhöhen. Die alten Muster sind vertraut und schützen uns davor, uns zu spüren. Die Offenheit und Herzlichkeit erhöhen die Verletzlichkeit, die Welt erweitert sich und bekommt mehr Nuancen. Der Einzelne erlebt, dass das, was ihn durch das Leben trägt, eine innere Kohärenz ist, die er als Person aufbauen kann. Man kann es auch Selbstwertgefühl nennen. Wenn die Liebe freier fließen kann, ist es unmöglich vorauszusagen, was passieren wird. Das Leben wird im wahrsten Sinne des Wortes spannender!



Svend O. Andersen

Psychotherapeut und Familientherapeut
Sozialpädagoge
Lehrtherapeut des Dänischen Familientherapie Institutes
Lehrender der IGfB- Internationale Gesellschaft für
Beziehungskompetenz - Österreich

Langjähriger Leiter einer Familieneinrichtung für Suchterkrankte und ihre Angehörigen