

**Emma**

### **Wie meine Beziehungen durch die Suchtkrankheit meiner Familie geprägt wurden**

In meiner Ursprungsfamilie zählte Leistung und gutes Ansehen nach außen. Die Überforderung, die damit einherging wurde z. T. mit Alkoholtrinken, gestörtem Essverhalten von Ess- Magersucht, Bulimie, Tablettenabhängigkeit und anderen körperlichen Krankheiten ‚bewältigt‘.

Obwohl Alkohol überwiegend in Maßen getrunken wurde, war er aber täglich präsent und führte zu ausgiebigen Streitereien. Entweder wurde sich über das Trinken oder zu viel Arbeiten oder über schlechte Leistungen, die mangelnder Anstrengungen zugeschrieben wurden gestritten.

Ausruhen war nur erlaubt, wenn jemand krank war. Auch das zählte nicht immer. Standen den Klassenarbeiten an, wurden wir auch mit Fieber in die Schule geschickt. Man durfte ja nichts verpassen. Wie diese Arbeiten ausfielen, kann man sich denken.

Urlaub oder Reisen kannten wir nicht, höchstens einmal im Jahr in eine größere Stadt einen Tagesausflug machen. Das Geld war immer knapp, da mein Vater allein arbeitete und meine Mutter vier Kinder und ihre Eltern versorgte.

Ich bin in dem Gefühl aufgewachsen, immer auf der Hut zu sein, wie die Stimmung gerade ist und dafür zu sorgen, dass die Stimmung gut ist, freundlich sein, auch wenn ich sauer war, zu funktionieren, auch wenn ich keine Lust hatte. Das hat nicht so geklappt, ich habe mich oft aufgelehnt, war zerrissen zwischen Wut, Hass und Sehnsucht nach Anerkennung, geliebt zu werden. Das drückte sich sowohl durch Schlägereien von mir, als auch in Unterwürfigkeit aus.

Es hat sich maßgeblich auf meine Beziehungen ausgewirkt. Ich hatte viele Partner, mal über kürzere und über längere Zeit. Mein erster Freund, ich war 11 Jahre, bekam irgendwann von seinen Eltern das Verbot sich mit mir zu treffen, weil ich in einer Straße wohnte, in der Asoziale wohnen. Es war die Parallelstraße zu seinem Elternhaus.

Als ich glaubte meine erste wirklich große Liebe mit 13 Jahren gefunden zu haben, habe ich diese durch meine Eifersucht komplett an die Wand gefahren.

Danach habe ich aus heutiger Sicht immer Männer gewählt, die genauso viel Angst vor Beziehung und Nähe hatten, wie ich. Mein Motto war lange Zeit: „Wenn er mich wirklich kennenlernt, will er mich bestimmt nicht.“ Also habe ich immer versucht mich um den lieben Friedens willen so gut wie möglich nach deren Wünschen verhalten.

Ich habe mich über die Maßen gekümmert, verantwortlich gefühlt, mich Sexualpraktiken eingelassen, die ich widerlich fand, nur um mich nicht als prüde oder frigid bezeichnen zu lassen, und um schlechte Stimmung zu vermeiden. Ich nannte es damals schon moderne Prostitution in jeder Hinsicht. Ich war davon überzeugt, dass ich mich nur mehr anstrengen muss, dann funktioniert das schon mit der Beziehung.

Mit 18 Jahren landete ich in einer Selbsthilfegruppe. Diese besuchte ich wöchentlich und klagte mein Leid, da ich ja diejenige war, die sich um die Beziehung bemühte und mein Freund der Arsch war, für den ich alles machen musste. Rückmeldungen, die ich dort bekam, es waren keine schönen Worte, haben mich jedes Mal zu dem Entschluss geführt, dort nicht wieder hinzugehen. Jedoch stand ich jede Woche wieder vor der Tür und wurde reingelassen. Nur mit meinem Gejammer, dass ich ja nichts für meine Situation kann, bin ich nicht durchgekommen.

Ich bekam immer wieder zu hören: „Du bist co-abhängig, weil du aus einer Alkoholiker Familie kommst. Tu was für dich.“ Damit konnte ich nichts anfangen, aber irgendetwas hat trotzdem gut gewirkt. Nach 10 Jahren Selbsthilfegruppe und endlich Trennung von meinem damaligen Freund bin ich in eine psychosomatische 12-Schritte-Klinik gegangen. Ich wollte dorthin, weil viele aus meiner Gruppe dort waren und es ihnen so gut ging, hinterher. Das wollte ich auch.

Vorgenommen hatte ich mir auch, dass ich, sollte ich mich nochmal verlieben, nur in jemanden, der auch Therapie gemacht hat. Dort fand ich einen Mann, auf den ich mich einließ, trotz meiner mir mittlerweile bekannten Reaktionen, auf Männer, die nicht gut für mich sind. So kam es dann auch. Er war ein lieber netter Kerl, ist es auch heute noch, aber natürlich auch problembelastet. Warum sonst geht man auch in eine solche Klinik.

In unserer Beziehung haben wir uns allein schon durch unsere Co-Abhängigkeit zerfleischt. Mein Therapeut hatte mich damals davor gewarnt. Wir konnten uns im Guten trennen und haben heute einen guten Kontakt, sind beide verheiratet und glücklich mit unseren Liebsten.

Wie viel Angst ich vor wirklicher Nähe hatte, merkte ich, als ich meinen jetzigen Mann kennenlernte. Er war wahrhaftig aufmerksam und freundlich. Vor der Therapie hätte er mich nicht interessiert, zu nett, wird bestimmt langweilig.

Wir haben uns viel Zeit zum Kennenlernen genommen und als wir endlich zusammen kamen, war klar, wir möchten den Rest unseres Lebens gemeinsam verbringen.

Zu Beginn der Beziehung konnte ich das Glücksgefühl kaum aushalten, habe dem nicht getraut. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich darauf vertraute, dass es gut bleibt. Mein Mann hat viel Geduld, ist meinen Versuchen die schönen Gefühle zu boykottieren gelassen begegnet, drängt mich mit nichts, unterstützt mich genauso, wie ich ihn. Klar, es gibt auch Reibungspunkte, aber wir leben eine verlässliche Beziehung und sind daran interessiert, dass es uns beiden gut geht.

Mit meiner Geschichte hätte ich nie geglaubt, dass ich eine gute Beziehung leben kann und/oder jemanden finde, der das auch ernsthaft möchte. Das geht nun schon fast 25 Jahre gut. Ich möchte auch anderen Mut machen, sich auf den Weg zu machen. Es lohnt sich total.