

Aus der Sucht ins Leben

Ich bin

Montag 28. Februar 2005.

Zwei Jahre nach Therapieantritt gleicht mein Leben in vielerlei Hinsicht und von außen betrachtet noch immer einem Scherbenhaufen - mehr als vor der Therapie. Trotzdem sehe ich mich als "Gewinnerin"...

...obwohl ich keine eigene Wohnung mehr habe, eine Menge Schulden (mehr als zuvor), nicht mehr in meinem gutbezahltem Job arbeite und gerade eine zerbrochene Beziehung verarbeite. Wie kann das sein?

Ich will versuchen, das aus meiner Sicht zu beschreiben. Sucht ist etwas sehr Lebensfeindliches - und die Wurzel dieser lebensfeindlichen Grundüberzeugung zu finden, das war wohl meine Aufgabe in diesen Jahren. Der Weg dorthin war steinig, ging durch die Wüste, manche Abschnitte bezeichne ich immer noch als "höllisch".

Vor wenigen Wochen fügten sich die vielen Puzzleteile, die ich im Laufe der Jahre zusammengetragen hatte, zu einem fast vollständigen Bild. Da waren Erzählungen meiner Mutter, Erinnerungen an meine Kindheit, Aufzeichnungen aus meinem ersten Klinikaufenthalt und natürlich auch der aktuelle Kummer mit all seinen psychischen und physischen Auswirkungen.

Ende Januar war ich wie gelähmt durch einen sehr hässlichen Vorfall, dies wirkte sich auch auf der körperlichen Ebene aus. Mein gesamter Oberkörper war völlig taub, gefühllos, fast ohne Schmerzempfinden und meine Seele spielte völlig verrückt. In dem Zustand konnte ich nicht zur Schule gehen und so war ich zwei Wochen lang arbeitsunfähig. Als ich zurückkehrte, hatte ich ein längeres Gespräch mit unserer Sozialarbeiterin. In diesem Gespräch platzte der erste Knoten.

Ganz zu Beginn meines Lebens, noch im Mutterleib, war mein Leben in Gefahr durch die Androhung einer Abtreibung. Ich war bei der Vorstellung dieser Szene voller Angst, sah mich selbst in der Falle, an die Wand des Uterus gepresst, mit rasendem Herzen, voller Panik, in Todesangst. Damals muss sich die Überzeugung ausgebildet haben: "Ich darf nicht sein."

Plötzlich wurde klar, warum ich in der jetzigen Situation steckte: Wer kein Recht hat, zu leben, der braucht weder Arbeit noch Wohnung, der darf nicht für sich eintreten, nichts fordern, nichts annehmen, er braucht keine Wertschätzung und erst recht kein gutes Leben. Er braucht keine guten Beziehungen und schon gar keine gleichwertigen. Und wenn alles zu viel wurde und im Rausch Vergessen gesucht wird, dann ist es egal, ob man stirbt oder nicht.

Kein Gefühl für mich selbst - also auch kein Körpergefühl, statt dessen Taubheit, Betäubung.

Selbst das einzufordern, was mir zusteht, war immer wie ein Kampf auf Leben und Tod. Ich hatte Phasen, da konnte ich nicht mal telefonieren, so viel Überwindung erforderte das. Wenn ich mir vor Augen führe, wie oft ich gegen die Todesangst angegangen bin, wird mir noch ganz anders. Sie hat mich völlig eingeschränkt, regelrecht behindert. Gänge zu Ämtern lösten einen scheußlichen Stress aus, selbst einfache Auseinandersetzungen waren sehr kräftezehrend.

An dem Tag dieses Gespräches, das so viel erhellte, habe ich viel geweint, getrauert und war doch erleichtert. Zwei Tage später hatte ich einen Termin in der Lebensberatung und ich sprach das Thema des Nicht-Sein-Dürfens an. Und plötzlich war da die Gewissheit, dass es auch anders sein kann. Ich selbst musste mir die Erlaubnis geben, leben zu dürfen. Die alte, völlig unbewusste Prägung kann ich ja heute - bewusst und als Erwachsene - nach und nach aufheben.

Es war beinahe unglaublich für mich, das erste Mal wirklich körperlich mein Sein zu fühlen. Mir wurde ganz warm im Brustraum und in der Herzgegend. Ein Lächeln zog über mein Gesicht und ich fühlte mich so eins mit mir. Und in mir stieg die Gewissheit auf: "Ich darf sein." Nicht viel später griff ein Satz, den mir vor wenigen Jahren eine Freundin, eine Kinesiologin, als den meinen gegeben hat:

ICH BIN.

Mit diesen beiden Worten kann ich mir so viel geben, immer wieder das, was ich so lange im Außen suchte, weil ich es nicht besser wusste: Liebe, Wärme, Geborgenheit. In diesem Zustand der Freude über das zurückeroberte Leben - mein Leben - durfte ich fast eine Woche lang bleiben. Dann kamen andere alte "Viren" hoch, alte Glaubenssätze, unbewusst aufgenommen, aber immer noch zerstörerisch am Werke.

Die "Viren"

Nach und nach schossen die alten Glaubenssätze hoch. Insbesondere die, die mich in meinen Beziehungen bestimmten und teilweise noch steuern. Mit meiner Therapeutin zupfte und sortierte ich, was da zutage trat.

Da waren die Überzeugungen bzw. das, was man mir vorgelebt hatte wie: „Man muss immer alles zusammen unternehmen, sonst ist die Ehe nicht gut. Man darf nie im Zwist oder Streit auseinandergehen. Man muss immer als "Einheit" auftreten. Du sorgst für mich und ich Sorge für dich.“ Und viele mehr.

Ich mag es gar nicht, wenn ich alles zusammen mit meinem Partner unternehme, ich brauche mein eigenes Leben. Aber das wusste ich nicht, nicht so, wie ich es heute weiß. Ich legte es darauf an, alles gemeinsam zu tun, überforderte mich damit komplett und meinen jeweiligen Partner gleich mit. Auf meine Weise brach ich aus und fühlte mich dann schlecht und verurteilte mich für meine eigenen Wege. Meine Unzufriedenheit kreidete ich meinem Partner an.

Ab und an brach ich einen Streit vom Zaun. Einmal, weil ich eben auch streitbar bin und dann, weil meine Erwartungen nicht erfüllt wurden und weil ich sauer auf mich selbst war. Schwankend zwischen Selbsterniedrigung und Selbsterhöhung schuf ich mir meine persönliche Beziehungshölle. Und da ich das dann alles nicht aushielt, betäubte ich mich. Nach der Betäubung kam das schlechte Gewissen. Und dann begann das Spiel von vorn.

Die ersehnte Einheit brachte das natürlich nicht. Weder sorgte ich für mich und meine Bedürfnisse noch war ich in der Lage, sie zu erkennen. Auf die Idee, dass meine Glaubenssätze nicht mir gemäß waren, kam ich gar nicht. Darauf kam ich erst in jenem letzten Winter, nachdem ich mir eine Abfuhr geholt hatte, die alles bisher Erlebte übertraf. Und ich begriff, weshalb mich dieser Mann hatte zurückweisen müssen: Ich war nicht als Frau, als Partnerin zu ihm gekommen, sondern als bedürftiges Kind, als kleines Mädchen, das sagte: "Du, Sorge für mich. Mach', dass ich mich gut fühle. Nimm mir meine Angst, nicht geliebt und nicht gesehen zu werden. Halte mich fest. Sorge für mich. Dann Sorge ich für dich, koche, putze und erdulde alles, bin still und halte mich zurück." Der Mann wollte aber eine Partnerin, kein kleines Mädchen. Es war gut, dass er mich zurückwies. Ich war auf mich selbst zurückgeworfen.

Ganz allmählich begriff ich, dass ich Liebe mit Symbiose verwechselte, Nähe ebenfalls mit Symbiose. Ich lernte, zu unterscheiden, was meines ist und was nicht. Ich lernte sehr, sehr mühsam, mich abzugrenzen, ohne dabei das Gefühl zu haben, sterben zu müssen. Denn wer in mir Furcht vor dem Sterben hatte, das war das ganz kleine, hilflose Kind. Dem musste ich beibringen, dass ich seinen Hunger stillen würde, auch wenn es einmal eine Weile weinte und dass das nicht gleichbedeutend mit dem befürchteten Tod ist.

Dieses Kind in mir nicht zu überfahren, nicht zu überfordern, und es zu mögen - das brauchte einige Monate. Kindheitserinnerungen lieferten mir Anhaltspunkte, herauszufinden, welcher Anteil gerade bemerkt werden wollte, und ich lernte, herauszufinden, wie alt dieser Teil ist. Wenn ich nicht sprechen konnte, dann war ich jenseits der Sprachfähigkeit. Wenn ich mich bestimmter Dinge schämte, kam die innere "Miss Teenie" zum Vorschein. Irgendwann begriff ich, dass ich als emotional etwa 10jährige mein Leben bewältigt hatte einschließlich des Entzuges, der Therapie und der Erfahrung der Wohnungslosigkeit. Mit den Mitteln einer 10jährigen hatte ich überlebt, allein in einer mir sehr fremden Stadt und dank der Hilfe von Freunden, mit denen ich überwiegend über das Internet Kontakt hielt. Das erste Mal in meinem Leben sah ich mich nicht als schwach an, sondern sah meine Stärke.

Aber noch immer war ich nicht stabil, und vieles war einfach nur eisernes Durchhalten, um nicht wieder in die Sucht zurückzufallen. Es gab Dinge, die hauten mich nach wie vor von den Füßen - und waren damit bedrohlich, denn dann reagierte ich wie ein Automat und hatte jedes Mal große Angst, wieder in die Sucht zurückzufallen. Zwar hielten meine "Reißleinen" - die Verhaltensweisen, die ich mir in der Therapie angeeignet hatte -, aber ich war immer unsicher.

Aber ich wollte mehr: Ich wollte stehen - auf meinen Füßen.