

Carol Cannon

# Ständig unglücklich?



12 Schritte aus der Sorgenfalle

  
ADVENT  
VERLAG

Originaltitel: *Hooked on Umhappiness – Breaking the Cycle of Discontent*  
© 2008 Pacific Press® Publishing Association, Nampa, Idaho (USA), alle Rechte vorbehalten. Deutschsprachige Ausgabe gemäß einer Lizenzvereinbarung mit dem Copyrightinhaber.

Übersetzung: Heidemarie Klingeberg  
Lektorat: Manuela Hübler  
Korrektorat: Inga Bertz  
Einbandgestaltung: Designstudio Monoflosse  
Satz: rimi-grafik, Celle  
Gesamtherstellung: Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der Bibel nach der *Lutherübersetzung* (revidiert 2017), © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, entnommen.

1. Auflage 2022

© 2022 Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

ISBN: 978-3-8150-1987-0

# Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1	Bekenntnisse einer arbeitssüchtigen Pessimistin . . . . . 13
Kapitel 2	Märtyrer und andere Arten von Negaholikern . . . . . 27
Kapitel 3	Was kennzeichnet einen Negaholiker? . . . . . 37
Kapitel 4	Was Märtyrer am besten können . . . . . 49
Kapitel 5	Wie wird man Negaholiker? . . . . . 65
Kapitel 6	Neurochemie für Menschen ohne Dokortitel . . . . . 81
Kapitel 7	Märtyrer in der Ehe: Die Heilige Mutter und der Bad Boy . . . . . 93
Kapitel 8	Märtyrerverhalten durch Fürsorge . . . . . 103
Kapitel 9	Die hohe Kunst, alles zu übertreiben . . . . . 117
Kapitel 10	Eine praktische Anleitung zum Weinen und Klagen 131
Kapitel 11	Den Kreislauf von Jammern und Klagen durchbrechen . . . . . 147
Kapitel 12	Die zwölf Schritte sind nicht für Menschen, die sie nicht brauchen. . . . . 161

Kapitel 13	Es gibt Heilung .....	173
Kapitel 14	Die Wahrheit wird euch frei machen .....	191
Kapitel 15	Von der Theorie zur Praxis.....	207
Kapitel 16	Wenn wir uns selbst gefunden haben.....	221
Danksagungen	.....	227
Anhang A	20 Fragen an Negaholiker .....	229
Anhang B	Eine (buchstäblich) erschöpfende Liste von Dingen, angesichts derer man sich Sorgen machen oder sich elend fühlen könnte .....	230
Anhang C	Eine kleine Liste von Märtyrerverhaltensweisen ....	232
Anhang D	Wie man Abstinenz von Suchtverhalten unterscheiden kann .....	234
Anhang E	Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erik Erikson.....	236
Anhang F	Wie man Negaholiker behandelt .....	237
Anhang G	Hilfsangebote .....	238

# Einleitung

Wenn Pam morgens aufwacht, listet sie minutiös ihre Schmerzen auf, damit sie später in der Lage ist, der ersten Person, die ihr begegnet, detailliert davon zu berichten. Beim Frühstück beantwortet sie das freundliche „Na, wie geht's?“ ihres halbwüchsigen Sohnes mit einem Stöhnen. Sie hat schlecht geschlafen, ist völlig erschöpft, und die Schmerzen in ihrer Schulter sind noch schlimmer geworden. Während sie ihr Müsli isst, widmet sich Pam ganz ihrer To-do-Liste. Ein ungelöstes Problem plagt sie und vergrößert das Durcheinander in ihrem Kopf. Ihr Blick wird sorgenvoll. Zu allem Überfluss fragt ihr Ehemann auch noch, was denn nicht in Ordnung sei. Sie beginnt mit der Litanei ihrer Wehklagen. Als sie aufblickt, ist er verschwunden.

Kennst du einen guten, freundlichen, anständigen Menschen, der schon jetzt unter den Qualen der Verdammten zu leiden scheint? Solche Menschen sind stolz auf ihre geistige Armut. Sie scheinen es zu genießen, um der Gerechtigkeit willen verfolgt zu werden. Die Bibel sagt, alles habe seine Zeit – Glück, Freude, Schmerz und Sorge. Aber die düstere Wolke über diesen unglücklichen Seelen zieht niemals weiter. Wie sehr sie sich auch bemühen – sie werden dem Sumpf der Niedergeschlagenheit niemals entkommen. Sie können gar nicht anders, als sich elend zu fühlen.

Manche versuchen, ihre negativen Gefühle zu vertreiben, indem sie sie analysieren. Andere wollen ihrem Pessimismus mit positiven Aussagen entgegentreten. Diejenigen, die meinen, es entspreche

Gottes Plan, dass seine Nachfolger immer wunschlos glücklich sind, sagen Bibeltexte auf oder beten unaufhörlich, um die Dämonen der Traurigkeit zu vertreiben. Und wenn das nicht funktioniert, fühlen sie sich schuldig und werden noch depressiver.

Wenn diese Beschreibung auf dich oder einen deiner Lieben zutrifft, dann habe ich gute Nachrichten: Wenn man sich ständig schlecht fühlt, ist das kein Mangel an Glauben oder ein Zeichen von Schwäche oder fehlender Normalität, und ganz gewiss ist es nicht dein Fehler. Wenn du andauernd niedergeschlagen und unglücklich bist und unter diesen Gefühlen leidest (und ich meine wirklich *leiden*), dann besteht Hoffnung. Negaholismus (zwanghaft negatives Denken) kann man behandeln. Wenn du dein ganzes Leben lang gegen dunkle Gefühle, Schwermut und Verzweiflung gekämpft hast, dann hast du nichts zu verlieren und eine Menge zu gewinnen, wenn du jetzt weiterliest.

Stelle dir folgende Fragen, um zu ermitteln, ob du tatsächlich Negaholiker bist: Bist du häufiger schlecht als gut gelaunt? Kritisierst du alles und jeden in deiner Umgebung? Klammerst du dich an schmerzliche Erinnerungen? Schaust du mit sorgenvollem Blick auf das Weltgeschehen? Wenn jemand zu dir sagt: „Guten Morgen!“ – denkst du dann: *Was soll an diesem Morgen gut sein?*<sup>1</sup>

Wenn Klagen deine Lieblingsbeschäftigung ist, wenn du deinem Ärger gern Luft machst und Jammern zur Kunst erhoben hast, dann ist dieses Buch für dich geschrieben. Es ist möglich, die Gewohnheit, chronisch niedergeschlagen zu sein, zu durchbrechen.

Da ich im Schatten zahlreicher religiöser Einrichtungen aufgewachsen bin, musste ich feststellen, dass Kirchen oft die Abhängigkeit von negativen Gefühlen und übertriebener Aufopferung (Märtyrertum) begünstigen. Doch offen gesagt glaube ich nicht, dass Kirchen einen Exklusivanspruch auf das Elends- und Märtyrersyndrom haben. Die Abhängigkeit von negativen Gefühlen ist eine Krankheit – eine unheilvolle Mischung aus ungesunden Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen, die alle Bereiche

---

<sup>1</sup> Sheri Stritof, *How to Deal With a Negative Spouse*, auf: [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/is-negativity-hurting-your-marriage-2300514), 15.4.2022, <https://www.verywellmind.com/is-negativity-hurting-your-marriage-2300514> (letzter Zugriff: 22.4.2022).

unserer Gesellschaft ergriffen hat, vom Schönheitssalon bis zum Konferenzraum, vom Supermarkt bis zum Sportstadion. Wir alle lieben es zu kritisieren, zu klagen und auf Katastrophen zu warten. Gott schütze uns vor unserem Selbstmitleid!

Eine Anmerkung für gläubige Leser: Ich halte mich für eine konservative Christin, dennoch möchte ich in diesem Buch nicht moralisieren oder meine persönlichen religiösen Überzeugungen lehren. Im Einklang mit meinem Glauben habe ich mich den Traditionen des Zwölf-Schritte-Programms zugewandt, die tief spirituell sind, aber weltanschaulich neutral bleiben möchten. Religion kann ein Teil der Spiritualität sein, kann aber nicht gleichgesetzt werden.

Ein Wort des Dankes richte ich an die Menschen, die mich auf dem Weg zu meiner Gesundheit begleitet haben, meine Mentorin und meine Wegbegleiter – in Gegenwart und Vergangenheit – auf der Brücke zur Heilung. Ein besonderer Dank gilt Nancy Green, meiner persönlichen Assistentin, und Paul, meinem stets optimistischen Partner.



## Kapitel 1

# Bekenntnisse einer arbeits-süchtigen Pessimistin

*„Ich denke, ich ziehe es einfach vor, die dunkle Seite der Dinge zu betrachten. Das Glas ist immer halb leer. Und es hat einen Sprung. Und ich habe mir daran die Lippe aufgerissen. Und ein Stück Zahn abgeschlagen.“*

Janeane Garofalo

Vor einiger Zeit meinte eine allzeit fröhliche Freundin, ich sei die größte Pessimistin, die ihr jemals begegnet sei. Entschuldigung? Du hältst es nicht für normal, das Leben durch schwarz getönte Brillengläser zu betrachten? Ich dachte, ich sei einfach nur realistisch! Meiner Familie und meinen Freunden (einer Truppe unverbesserlicher Optimisten) war mein negatives Denken aufgefallen. Der Postbote und der Zeitungsaussträger hatten es wahrscheinlich auch bemerkt. Nur ich merkte nicht, wie negativ ich durchs Leben ging, und hielt meine Einstellung auch nicht für ungesund. Ich war der letzte Mensch in meinem Umfeld, der erkannte, dass ich in meinen negativen Gedanken und Empfindungen gefangen war.

Meine Aufmerksamkeit und Energie richteten sich auf Krisen und Chaos, Tragödien und Traumata – so sicher wie eine Motte von der Flamme angezogen wird. Ich konnte nicht begreifen, wie sorglos jeder um mich herum mit den harten Realitäten des Lebens umging. Der Himmel stürzte herab, die Erde zerbrach unter unseren Füßen,



und die Wellen überrollten uns. Interessierte das denn sonst niemanden?

Wer auch immer da draußen verantwortlich war, er brauchte offensichtlich einen persönlichen Assistenten, aber ich sah niemanden, der sich für diesen Job interessierte. Nun, *ich* war bereit, mich zur Verfügung zu stellen. (War *das* nicht bewundernswert?) Ich ernannte mich selbst zum Adjutanten des Allmächtigen und machte mich auf, alles und jeden, den ich für problematisch hielt, zu retten und zu reparieren. Während ich versuchte, das Universum zu *meiner* Zufriedenheit zu arrangieren, dachte ich, *Gottes* Plan zu entsprechen. Dabei übersah ich das Offensichtliche: *Ich* hatte die Kontrolle verloren. *Ich* war verrückt geworden.

## Im negativen Denken gefangen

Durch meine zwanghaften Bemühungen, das Universum zu beherrschen, wurde *mein* eigenes Leben unbeherrschbar. Ich machte mir permanent Sorgen um all den Schmerz und das Leid in meinem Umfeld. Mich zu sorgen gab mir die Illusion von Kontrolle. So konnte ich Menschen und Umstände innerhalb der Grenzen meines Denkens lenken.

Meine zwanghaften Gedanken erzeugten eine enorme Angst, die zu noch mehr Sorgen führte, die immer noch größere Angst schürte. Wenn ich gerade nicht alarmiert oder über irgendetwas entsetzt war, dachte ich, ich hätte den Bezug zur Realität verloren! Ich war wie eine nervöse junge Hündin, die ihrem eigenen Schwanz nachjagte. Das Sorgen wurde zu einer Endlosschleife. Ich verhedderte mich in den Schlingen meiner Gedanken.

Über Worst-Case-Szenarien zu grübeln versetzte mich in den Kampf-oder-Flucht-Modus und erzeugte einen stimulierenden Adrenalinschub. Genauso gut hätte ich Amphetamine nehmen können. Wenn die Adrenalinflut versickert war, blieb ich erschöpft und deprimiert zurück – wie Elia nach seiner stressreichen Erfahrung auf dem Berg Karmel.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. 1. Könige 19,4.

Schließlich lief mein Hormonsystem auf Hochtouren. Ich konnte nicht mehr zurück und meine Angelegenheiten Gott überlassen. Ich war davon überzeugt, *er* brauche meine Hilfe, und befand mich deshalb täglich vierundzwanzig Stunden und das an sieben Tagen der Woche im Einsatz.<sup>2</sup>

Der Zusammenbruch, der meinen Sorgen- und Arbeitsexzessen folgte, ähnelte dem Entzugssyndrom von Drogensüchtigen, wenn der Rausch nachlässt. Ich befand mich im Zustand des Adrenalinabbaus. Um diesen unangenehmen Zwischenzustand zu beenden, stürzte ich mich mit Übereifer ins nächste Projekt. Immer volle Kraft voraus!

Um einen dauerhaft hohen Adrenalinpiegel zu halten, erweiterte ich mein Repertoire um die Fürsorge für andere. Menschen zu retten erlaubte mir, noch härter, länger und effektiver zu arbeiten. Es war eine toxische Kombination. Ich steigerte mich 1. vom Betrachten der Probleme in jeder Situation 2. zur Sorge vor den katastrophalen Folgen, wenn es mir nicht gelang, alle zerbrochenen und einige *nicht* zerbrochene Dinge zu reparieren, 3. bis hin zur Bitte, Gott möge ein Wunder tun, während ich mich 4. gleichzeitig fast zu Tode arbeitete, damit meine eigenen Gebete erfüllt würden. Dieser Kreislauf schien meinem Leben einen Sinn zu geben. Vielleicht hatte ich das Pfadfinder-Programm „Fleißiges Bienchen“ etwas zu ernst genommen.

Allgegenwärtige Sorge prägte jede meiner Wach- und die meisten meiner Schlafzeiten. Wenn es mir gelang, eine Herausforderung zu meistern, was den *Grund* meiner Sorgen für einen Augenblick abschwächte, empfand ich nur vorübergehend Erleichterung. Sekunden später tauchte mit Sicherheit die nächste Krise auf, und ich würde alles dafür tun, um *irgendetwas* zu reparieren oder *irgendjemanden* zu retten.

Findest du dich in dieser Beschreibung wieder? Mich beruhigt die Vorstellung, dass ich mit meinem Wahn nicht allein bin. Wenn ich mich auf die Probleme anderer Menschen konzentrierte, half mir das, meinen eigenen Ängsten aus dem Weg zu gehen. Die chemischen Veränderungen in meinem Gehirn, die sich zeigten, wenn ich

---

<sup>2</sup> Zu dieser Zeit konnte ich mir Gott nur als männliches Wesen vorstellen. Mittlerweile presse ich die höhere Macht nicht mehr in eine Geschlechterkategorie.

wie oben beschrieben agierte, wirkten wie ein selbst hervorgerufener Rauschzustand. Wer braucht schon einen Dealer? Ich fabrizierte meine eigenen Stimulanzien!

Alles deutete mit hoher Wahrscheinlichkeit darauf hin, dass ich ein neurologisches Problem hatte, das mir nicht bewusst war – einen biochemischen Mangelzustand, den ich unbewusst kompensierte. John Ratey, klinischer Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School, glaubt, dass abhängiges Verhalten mit einem falschen System von Nachrichten und Belohnungen zusammenhängt. Er nannte es das *Reward Deficiency Syndrome* (System der fehlenden Belohnungen).<sup>3</sup> Offensichtlich hatte ich dieses Problem, bevor es einen Namen bekam. Wenn Drogensüchtige ihren Körper mit Alkohol, Marihuana, Kokain und Heroin berauschen, dann bringen sie die Kommunikation zwischen den Neuronen in ihrem Gehirn durcheinander. Als ich mein System mit stimulierenden Aktivitäten und Prozessen belastete, verwirrte ich die Neuronen in meinem Gehirn auf ähnliche Weise. Ich – eine Drogenabhängige? Wer hätte damit gerechnet?

## Kindheit

Liegt es ausschließlich an mir, dass ich mich zum Adrenalinjunkie entwickelt habe? War es meine Idee, mein Leben in der Opferrolle zu verbringen? Habe ich meine Abhängigkeit von negativen Gefühlen selbst verursacht? Inzwischen denke ich, dass mein Großvater väterlicherseits das dominante Gen beigesteuert hat. Opa war ein Schwarzseher. Sein Einfluss trug dazu bei, dass ich von Geburt an oder sogar schon vorher körperlich und seelisch verwundbar war. Nach dem Autor John Powell „beginnt der Prozess der Osmose, durch den Kinder das Realitätsverständnis ihrer Eltern verinnerlichen, tatsächlich bereits mit Einflüssen im Mutterleib oder vor der

---

<sup>3</sup> John Ratey, *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention, and the Four Theaters of the Brain*, New York 2001, S. 118, 123. Während die Neurochemie eine entscheidende Rolle bei unseren emotionalen Problemen spielt, geht es mir hier darum, dass wir Verantwortung für eine positive Veränderung übernehmen. Das schließt ein, dass wir uns von einem qualifizierten Arzt beraten lassen, ob eine Medikation notwendig ist.

Geburt.“<sup>4</sup> Offensichtlich wird die Veranlagung eines von negativen Gedanken abhängigen Menschen bereits geprägt, bevor er oder sie das Licht der Welt erblickt hat!

Meine Mutter, ein rot-weiß-blau-blütiges amerikanisches Mädchen, war mit mir schwanger, als 1941 Pearl Harbor angegriffen wurde. Dieses Ereignis muss sie so erschüttert haben, wie wir vom Terroranschlag am 11. September 2001 geschockt waren. Die Amygdalastürme in ihrem Gehirn haben mein fötales Umfeld geprägt. (Die Erregung der Amygdala korreliert mit Stress und Angst.) Mamas erhöhte Stresshormone kreisten durch meinen Körper. Das könnte dazu geführt haben, dass ich ein ängstliches Kind wurde. So wie mir erging und ergeht es vielen.

Man übersieht schnell, wie viele heute geborene Kinder durch Terrorismus, Tsunamis und andere Tragödien biochemisch geprägt werden. Ich habe keinen Zweifel daran, dass ich als nervöse, ängstliche, negative Person „programmiert“ wurde. Ein Artikel in der *New York Times* vom November 1996 bestätigt dies. Dort wird eine Studie des renommierten Journals *Science* zitiert, die Menschen, die neurologisch vulnerabler auf stressige Lebenssituationen reagieren als andere, ein bestimmtes Gen zuordnet.<sup>5</sup>

Sensibel gegenüber den körperlichen und emotionalen Bedrohungen in meinem Universum taumelte ich in einem Zustand unkontrollierbarer Unbehaglichkeit durch mein Leben. Es war wie das Aufwachsen in einer Alkoholikerfamilie – einem Ort, wo Kinder in ständiger Furcht davor leben, was als Nächstes passiert.

Die 1950er-Jahre waren für mich keine „glücklichen Tage“. In der Grundschule war ich täglich neuen Meldungen über den Koreakrieg ausgesetzt. Fasziniert von biblischer Prophetie behauptete mein Großvater, dass der unerklärte Nichtkrieg eine Erfüllung der biblischen Warnungen hinsichtlich „Kriegen und Kriegsgeschrei“ sein müsse und somit das zweite Kommen Christi vor der Tür stehe. Wir sollten uns auf das Kommen des Herrn vorbereiten, damit wir nicht im Feuersee vernichtet würden, der die Bösen verzehrt, wenn Jesus

---

<sup>4</sup> John Powell, *Fully Human, Fully Alive: A New Life Through a New Vision*, Niles, Illinois 1976, S. 63.

<sup>5</sup> Edward M. Hallowell, *Worry*, New York 1997, S. xiv.

kommt. Du tust also besser daran, gut zu sein, kleines Mädchen! Wenn Gott dich nicht erwischt, dann kriegt dich der Nikolaus.

Opas Feuer-und-Schwefel-Predigten erschreckten mich genauso wie der Krieg. Viele Kinder, die in religiösen Elternhäusern aufwachsen, sind ähnlichen Überzeugungen ausgesetzt. Vielleicht war ich sensibler als ein durchschnittliches Kind. Was ich mit Sicherheit weiß: Ich war ständig mit Schreckensmeldungen konfrontiert. Heute fühlt mein Herz mit Kindern, die früh kirchlichen Lehren ausgesetzt sind, die überwältigende Furcht hervorrufen. Vor Kurzem fragte ich meinen Mann, einen Seelsorger, in welchem Alter man Kindern von der Endzeittheologie erzählen sollte. „Wenn sie fünfundzwanzig sind“, antwortete er.

Als Heranwachsende habe ich sogar daran *gedacht*, unser nationales Beruhigungsmittel – Alkohol – einzusetzen, um meine Ängste zu unterdrücken. Mir wurde beigebracht, dass Trinken eine Todsünde sei. Wenn du trinkst, dann hast du keinen Zutritt zum Himmel, dann kannst du dich auch nicht mit 200 Dollar freikaufen, du gehst direkt in den Feuersee oder die Hölle oder das Fegefeuer, oder du bleibst allein auf einem Feld zurück, während jeder andere entrückt wird (das hängt ganz davon ab, was deine Kirche lehrt).

Ich musste einen Weg finden, meine Gefühle zu betäuben – einen, den Gott nicht ablehnen würde. So suchte ich nach einer Möglichkeit, mein emotionales Befinden zu verbessern, ohne *seinen* oder Vaters Zorn zu erregen. Was die vom Psychologen Lawrence Kohlberg formulierten Entwicklungsstufen des Moralbewusstseins betraf, entsprach ich der Norm.<sup>6</sup> Auf meiner Stufe der Präadoleszenz war ich moralisch noch nicht reif genug, um Gott zu suchen. Ich war nur daran interessiert, dem Feuersee und der vorherigen Trübsal zu entgehen.

Vielleicht würde ich, wenn ich versuchte, vollkommen zu sein, herausfinden, wie ich die Anerkennung von beiden – Gott und meinem Vater – gewinnen könnte. Dann hätte ich eine bessere Chance

<sup>6</sup> Lawrence Kohlberg entwickelte die Theorie der sechs Stadien moralischer Entwicklung. In den früheren Stadien würden kleine Kinder aus Furcht vor Strafe oder Konsequenzen zu sozial akzeptiertem Verhalten motiviert. Sie seien nicht reif genug, ethische Entscheidungen auf der Grundlage von anspruchsvollen Gedanken oder Absichten zu treffen.

zu überleben. Vielleicht konnte ich mich bei Gott so unentbehrlich machen, dass er mich verschonen *musste*. Ich wählte meine Überlebensstrategie nicht zufällig. Sie war wirklich kreativ. Beides – Erbgut und Umfeld – führten zu meiner Entscheidung.

Ich hatte nicht nur Angst vor der Zukunft – auch die Gegenwart war ziemlich erschreckend. Mein Vater hatte finanzielle Probleme, und meine Mutter litt an Depressionen. Auf einer Stimmungsskala von 1 bis 10 stand meine Mutter irgendwo zwischen -2 und +1. Ihr emotionaler Zustand wurde mein Maßstab für Normalität. Sie lebte mir negatives Denken vor, und ich war zusätzlich genetisch vorgeprägt.

Ich erinnere mich genau, wie ich mich mit zehn Jahren abgewertet und unverstanden fühlte. Als ich auf die weiterführende Schule ging, hatte ich einen dauerhaft pessimistischen Blick auf das Leben entwickelt. Ich strotzte nicht vor Optimismus, Begeisterung und Energie wie so viele andere Teenager.

## Auf der Suche nach Anerkennung

Weil ich es für meine Pflicht hielt, meine Eltern glücklich zu machen, begann ich damit, einen übertriebenen Leistungsdruck zu entwickeln, zu viel zu arbeiten – in allen Bereichen zu viel zu tun. Ich entwickelte mich – ziemlich unerbittlich – zu einem kompletten Workaholic und einer Weltklasse-Gesetzestreu und trieb mich selbst an, um die Anerkennung und Akzeptanz von Gott und Menschen zu gewinnen. *Ich wurde getrieben, meine Existenz im Hier und Jetzt und gleichzeitig meine ewige Erlösung zu verdienen.* Hört sich das nach einer gesunden Entwicklung einer Heranwachsenden an?

Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich ein Lob für eine freundliche Tat erhielt. In meinem ersten Jahr auf der Highschool verschenkte ich ein paar Sachen meiner eigenen überschaubaren Garderobe an eine bedürftige Mitschülerin. Soweit ich mich erinnere, war mein Motiv selbstlos, aber als ich für meinen freundlichen Akt öffentlich gelobt wurde, war ich sofort abhängig von dieser Art von Bewunderung. Das war die Bestätigung, die ich mir mein Leben

lang gewünscht hatte. Das arme kleine Hündchen fing an, mit dem Schwanz zu wedeln.

Von da an war ich quasi zu allem bereit, um Pluspunkte zu sammeln. Systematisch opferte ich mich auf, um Anerkennung zu gewinnen, und trieb die Nächstenliebe zu einem solchen Extrem, dass ich mich – im übertragenen, wenn nicht sogar im buchstäblichen Sinn – um ein Haar selbst zerstörte. Wahrscheinlich habe ich auch die Empfänger meiner „Wohltaten“ mit meiner Freundlichkeit fast umgebracht ... Helfen hat mein Ego aufgeblasen. Ich habe meinen niedrigen Selbstwert erhöht. Ich täuschte mich selbst, indem ich mir einredete, von Natur aus selbstlos zu sein.

Wenn ich mich so hätte sehen können, wie andere mich wahrnahmen, hätte ich meine Motive infrage gestellt. Ich habe oft und laut geseufzt und mich bei jedem beklagt, der es hören wollte. Nach und nach habe ich mein Image der Bemitleidenswerten perfektioniert. Jammern und Stöhnen, Weinen und Klagen sind die Verhaltensweisen, mit denen der Märtyrer heimlich seinem Ärger Luft macht und die Aufmerksamkeit ahnungsloser Sympathisanten auf sich zieht. Ich hielt mich für ein Opfer, aber das war ich nicht. In Wirklichkeit war ich eine *Freiwillige!*

In *Codependents' Guide to the Twelve Steps* beschreibt Melody Beattie, wie sich die negative Grundhaltung auf ihre engsten Beziehungen auswirkte. „Ich konnte meinen Freunden nicht viel bieten, nur meine dauernden Klagen über das Elend des Lebens. Die meisten meiner Freundschaften kreisten um Geschichten, in denen ich das Opfer war. [Ich nenne dies Bindung durch Märtyrertum.] Ich habe meine Gefühle nicht gespürt [...] meine Bedürfnisse nicht empfunden. Ich war stolz auf meine Fähigkeit, nutzloses Leid zu ertragen, mich selbst einzuschränken und leer auszugehen.“<sup>7</sup>

Beatties Modus Operandi war auch meiner. Ich war in dem Denken gefangen, Gott habe mich auserwählt, eine überdurchschnittliche Last zu tragen, weil *er* mir das zutraute. Als ich schließlich aufwachte und mir meiner überheblichen Haltung bewusst wurde, schämte ich mich.

---

<sup>7</sup> Melody Beattie, *Codependents' Guide to the Twelve Steps*, New York 1990, S. 10.

Arbeitssucht, Fürsorge und Kontrolle wurden zu einem sich beständig fortsetzenden Kreislauf. Mit fünfundfünfzig Jahren war ich erledigt – ausgebrannt durch Überarbeitung und übermäßige Sorge. Ich wusste, ich musste etwas ändern. Ich versuchte mich aus meinem obsessiv-zwanghaften Verhalten zu befreien. Aber es gelang mir nicht. Am Anfang merkte ich nicht, was das bedeutete. Damals war ich zertifizierte Beraterin für Menschen mit Alkohol- und Drogenproblemen, aber mein eigenes Verhalten erkannte ich nicht als Abhängigkeit. Reden wir nicht lange um den heißen Brei herum: Ich steckte im Sumpf der Selbsttäuschung und Verdrängung!

## Die Niederlage eingestehen

Die Wahrheit war, dass ich einen Märtyrerraffen auf dem Rücken trug. Tatsächlich handelte es sich um einen gigantischen Gorilla – einen rasierten King Kong, wie es ein charismatischer Prediger ausdrückte. Wach auf und riech den Geruch des Todes, kleines Fräulein! Du bist spirituell ausgebrannt und brauchst dringend selbst eine Behandlung!

Das war vor zwanzig Jahren. Ich würde an dieser Stelle gern berichten, ich hätte sofort einen Therapeuten angerufen und einen Termin vereinbart, aber das tat ich nicht. *So* krank war ich nicht. Stattdessen verbrachte ich einige Monate mit dem vergeblichen Bemühen, mich selbst zu behandeln. Denn schließlich war ich ja eine professionelle Therapeutin! Ich *musste* doch in der Lage sein, auch mich selbst zu heilen. Falsch gedacht! Als eifrige Gottesdienstbesucherin dachte ich, wenn ich nur genügend Glauben aufbrächte, würde Gott mich sofort gesund machen. Ich wollte nicht meine Zeit und *sein* Geld (ein bisschen Manipulation ...) an eine Therapie verschwenden; stattdessen betete ich noch intensiver.

Weil ich mich an der Erlösung durch Werke orientierte, las ich in der Zwischenzeit jedes Selbsthilfebuch, das auf dem Markt war. Leider konnte ich die dort genannten Ratschläge nicht umsetzen. Der Autor und Berater Terry Kellogg sagt, dass Wissen aus einem Abhängigen nur einen besser informierten Gefangenen mache. Er hat recht! Ich konnte gute Ideen nicht in ein neues Verhalten umsetzen, weil ich noch nicht genug Leidensdruck oder persönliche



Hilflosigkeit verspürte. Ich hatte noch nicht den Halt verloren. Mein Schmerz war noch nicht so groß, dass er mich demütig und zugänglich gemacht hätte. Mein Versuch, mich durch Selbststudium zu heilen, war gescheitert.

Je stärker ich versuchte, mein Verhalten zu kontrollieren, umso mehr verlor ich die Kontrolle. *Puff, puff, ratter, ratter ...* Ich war der kleine Motor, der nicht mehr auf Touren kam. Monate später, endlich am Boden liegend, begann ich ein klinisches Behandlungsprogramm für Suchtkrankheiten und Co-Abhängigkeit – die weit gefasste diagnostische Kategorie, in die zwanghafte Fürsorge, Kontrolle, Märtyrertum und andere „saubere“ Süchte fallen. Aus diesem Programm stammen meine besten Ideen, Glaubenssätze und Verhaltensweisen.

Als arbeitssüchtige Pessimistin, zwanghafte Helferin und grandiose Märtyrerin hatte ich keine Vorstellung davon, wie ich die Abhängigkeiten loswerden sollte, die ich so lange verdrängt hatte. Ich musste meine Niederlage zugeben. Damals war es mir nicht bewusst, aber ich ging damit meinen ersten Schritt zur Gesundung.

Der Negaholismus hat meinen Charakter beschädigt, wertvolle Beziehungen sabotiert und meine Spiritualität untergraben – genau so, wie es bei Alkoholismus geschieht. Die körperlichen und seelischen Entzugserscheinungen waren identisch mit denen, die Alkoholiker und Drogenabhängige bei Abhängigkeiten von chemischen Substanzen erleben. Ich endete in einem Behandlungszentrum voller Alkoholiker, denn genau wie sie litt ich an einer tödlichen Krankheit. Mein Problem war zu groß für mich, größer als alle Ressourcen, die ich aus mir selbst abrufen konnte. Ich litt an einer primären, chronischen, fortschreitenden, fatalen Krankheit, die ich nicht selbst heilen konnte. Ich konnte mein außer Kontrolle geratenes Verhalten nicht stoppen und ich konnte nicht mit den Folgen umgehen.

## **Heilung ist ein Prozess**

Während mein Bemühen um Wissen und Erkenntnis mir keine Erleichterung brachte, war das geistliche Programm der Anonymen Alkoholiker erfolgreich. In meiner Therapie musste ich Treffen der AA besuchen. Dort entdeckte ich, dass das gleiche Programm, das

bei Alkoholikern Erfolg hat, auch bei Negaholikern zum Ziel führt, ebenso wie bei Essgestörten, Beziehungsjunkies oder Kontrollfreaks.

Da alle Süchte einen Selbstmord auf Raten bedeuten, betrachte ich die Abhängigkeit von negativem Denken als Ursprung aller Abhängigkeiten. Ich möchte den Begriff Abhängigkeit in diesem Zusammenhang nicht im engeren Sinn als Terminus technicus verstanden wissen. Märtyrertum, Fixierung auf Negatives, Fürsorge und Kontrolle und viele andere co-abhängige Verhaltensweisen sind tief verwurzelte Gewohnheiten, die man per se als Suchtstörungen betrachten kann oder nicht. Mit Sicherheit werden sie nicht in einem Lexikon für Therapeuten aufgeführt. Aber was die Heilung betrifft, sprechen sie ziemlich gut auf Zwölf-Schritte-Programme an. Aus diesem Grund betrachte ich die meisten Zwangshandlungen als Abhängigkeiten und bezeichne sie auch in meinem persönlichen und beruflichen Leben als solche.

Lange gefestigte, tief sitzende Gewohnheiten verschwinden nicht über Nacht. Man kann sie nicht einfach entlassen oder sie gelegentlich abwerfen. Heilung ist ein Prozess, kein Ereignis. Ich begann mich zu verändern, als ich die Tatsache akzeptierte, dass ich meine Probleme nicht allein überwinden konnte.

Nach und nach begriff ich, dass es in Ordnung war, Niederlagen zuzugeben. Es war sogar eine Erleichterung. Ich konnte aufhören, das Unmögliche zu versuchen. Es funktionierte sowieso nicht! Ich stellte fest, dass Kraftlosigkeit nicht das Gleiche ist wie Hilflosigkeit. Meine Kraftlosigkeit zuzugeben bedeutete einfach, anzuerkennen, dass ich Hilfe brauchte. Willkommen in der wirklichen Welt, Carol!

Heute feiere ich täglich die Befreiung von meiner Negativitätsabhängigkeit. Ich bin nicht geheilt, aber ich genieße das Märtyrertum, die Zwanghaftigkeit, das Sich-Sorgen oder Deprimiertsein nicht mehr. Ich empfinde kein Hochgefühl mehr, wenn ich schlecht behandelt und verletzt werde. Ich freue mich nicht mehr, wenn ich verlassen werde. Ich genieße lieber Frieden und Freude als den Wahnsinn der Arbeitswut, übergriffige Fürsorge und rücksichtsloses Selbstmitleid. Ich respektiere mich und behandle mich mit Respekt. Ich fühle mich nicht mehr gedrängt, nach Problemen zu suchen oder um Lasten zu betteln.

In seinem Buch *Fully Human, Fully Alive* beschreibt der Autor John Powell Menschen, deren ganzes Leben wie ein immerwährender Trauerzug erscheint.<sup>8</sup> Das war die Geschichte meines Lebens. Ich habe mich nur dann normal gefühlt, wenn ich vernachlässigt oder zurückgewiesen wurde. Ich war high, wenn ich „müde und matt“ war – eine Phrase aus einem der kirchlichen Lieblingslieder meines arbeitswütigen Großvaters. Keinen Tag länger! Bin ich jemals rückfällig geworden? Ja, aber ich habe mich dafür nicht mehr selbst bestraft.

Ein Heilungsprozess hat zwar seine Höhen und Tiefen, und Wachstum und Veränderung können herausfordernd sein, aber es ist leichter, nach Gesundheit und Glück zu streben, als das eigene Elend bis ins Unendliche zu treiben. Alte Verhaltensweisen abzulegen und neue Fähigkeiten zu entwickeln braucht Zeit, aber das Ergebnis entschädigt für alle Anstrengungen. Negaholiker *können* gesund werden! Jeder, der den Wunsch hat, nicht mehr negativ zu denken, kann mit dem Klagen aufhören, seine Sorgen ablegen und sich weigern zu jammern – Tag für Tag.

Auf den folgenden Seiten werde ich die Merkmale eines Märtyrers benennen, erklären, was Negaholismus verursacht, zeigen, wie er sich in persönlichen Beziehungen auswirkt, und beschreiben, wie man die Gewohnheit negativen Denkens besiegen kann. Dabei verwende ich die Begriffe Abhängigkeit von negativem Denken, Märtyrertum, Negaholismus, Negativität und Unglücklichsein synonym.

Obwohl ich die Gewohnheit, negativ zu denken, negativ zu glauben und sich negativ zu verhalten, als genauso zerstörend wie Alkoholismus einschätze, möchte ich in meinem Buch eine positive Haltung einnehmen. Über die Abhängigkeit von negativem Denken zu seufzen würde bedeuten, vor ihr zu kapitulieren. Ich möchte die helle Seite betonen, auch wenn ich die dunkle anerkenne. Mir gefällt die Vorstellung nicht, dass jemand depressiv wird, weil er ein Buch über die Abhängigkeit von negativem Denken liest! Das entspricht nicht meiner Vision. So wollen wir wenigstens genauso viel lachen wie weinen und zu einem schwungvollen Rhythmus tanzen – und

---

<sup>8</sup> Powell, *Fully Human, Fully Alive*, S. 21.

nicht zu einer traurigen Melodie. Wir sollten nicht einmal in die Versuchung kommen, uns oder unsere Heilung allzu ernst zu nehmen!

Es würde sich falsch anfühlen, über die Abhängigkeit von negativem Denken zu schreiben, ohne meine eigene Geschichte einzubeziehen. Ich berichte zuerst von der Kraftlosigkeit. Jede der im zweiten Kapitel beschriebenen Personen könnte ich sein.

## **Es gibt Hoffnung**

Viele Negativitätsabhängige halten ihr Unglücklichsein für unabwendbar, während ihre Familie und ihre Freunde diese Lebenseinstellung unverzeihlich finden. In Wirklichkeit stimmt keine der beiden Annahmen. Wenn du dem negativen Denken nicht entfliehen kannst, dann solltest du ein wenig nachsichtig mit dir sein. Es ist in Ordnung, zuzugeben, dass du ein Problem hast, das größer ist als deine Kräfte und größer als alle Ressourcen, die du aus dir selbst aufbringen kannst. Wenn du dir deine Hilfsbedürftigkeit eingestehst, ist das nicht dasselbe wie deiner Schwäche zu unterliegen. Erlaube dir, den vergeblichen Kampf gegen negative Gedanken zu beenden. Du kannst die Gewohnheit des ständigen Grübelns nicht wegdenken. Wende dich stattdessen auf der Suche nach Hilfe und Unterstützung an einen Außenstehenden. Wenn du damit aufhörst, das Unmögliche zu tun, dann öffnest du die Tür zu einer Vielzahl neuer Möglichkeiten.

### **Zum Weiterdenken**

1. Welche Situation aus diesem ersten Kapitel ist dir vertraut? Womit identifizierst du dich – aufgrund deiner eigenen Erfahrung – am ehesten?
2. Welche der folgenden Adjektive beschreiben am besten, wie du dich beim Lesen der vorangegangenen Seiten gefühlt hast? Glückliche, verletzt, traurig, erleichtert, zornig.
3. Bist du bereit, ehrlich zu dir zu sein? Wenn ja, schreibe auf, was du angesichts einer oder mehrerer schmerzlicher Kindheitserinnerungen empfindest.

4. Wenn du dich beim Lesen dieses Kapitels niedergeschlagen oder überfordert gefühlt hast, überlege, ob du mit einem guten Freund oder Therapeuten über deine Empfindungen reden möchtest. Verschiebe das Lesen von Kapitel 2, bis du Zeit hast, deine Gefühle einzuordnen.