



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

DAGMAR RUHWANDL

# Vom Glück, Verantwortung zu teilen

*Leben ohne Überforderung*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Unter Verwendung des Fotos © Soloviova Liudmyla / Fotolia

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86123-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

- Vorwort . . . . . 9**
  
- 1. Einleitung. . . . . 10**
  
- 2. Warum es schwer sein kann,  
Verantwortung zu teilen . . . . . 13**
  - 2.1 Eigene Geschichte . . . . . 16
  - 2.2 Familiengeschichte . . . . . 22
  - 2.3 Innere Antreiber . . . . . 29
  - 2.4 Berufswahl und Verantwortung . . . . . 31
  - 2.5 Typen: Welche charakteristischen Muster gibt es  
bei der Übernahme von Verantwortung? . . . . . 34
  - 2.6 Schlechtes Gewissen: Ein nutzloses Gefühl? . . . . . 42
    - Woher kommt das schlechte Gewissen?* . . . . . 44
    - Schuldgefühle und Überforderung: ein Teufelskreis* . . . . . 45
  - 2.7 Wann wird Verantwortung zu Überforderung? . . . . . 46
  - 2.8 Trage ich zu viel Verantwortung? . . . . . 46
  
- 3. Was ist das, Verantwortung? . . . . . 48**
  - 3.1 Schicksal oder Gottes Wille?
    - Philosophische Aspekte . . . . . 50
    - Komplette Stabilität ist unlebendig* . . . . . 52
  - 3.2 Das Große und Ganze –  
Gesellschaft und Verantwortung
    - Soziologische Aspekte . . . . . 54
    - Gesellschaftliche Erwartungen und Entwicklungen* . . . . . 58
  - 3.3 Wir alle übernehmen Verantwortung –  
Lasten teilen in der Gruppe
    - Gruppendynamische Aspekte . . . . . 62

<b>4. Warum Verantwortung so ungleich verteilt ist . . . . .</b>	<b>65</b>
4.1 »Lauter Faulpelze!« Die Generation Y . . . . .	66
<i>Was die Verantwortungslosigkeit der Generation Y mit</i>	
<i>der Verantwortung früherer Generationen zu tun hat . . . . .</i>	<i>67</i>
<b>5. Verantwortung teilen lernen . . . . .</b>	<b>69</b>
5.1 Wie viel Verantwortung ist gut für mich? . . . . .	70
<i>Schritt 1: Wie spüre ich Bedürfnisse auf? . . . . .</i>	<i>70</i>
<i>Schritt 2: Wie merke ich, was gut für mich ist? . . . . .</i>	<i>73</i>
<i>Eigene Bedürfnisse erkennen . . . . .</i>	<i>76</i>
<i>Unerfüllte Sehnsucht zulassen . . . . .</i>	<i>83</i>
<i>Eigene Bedürfnisse verwirklichen . . . . .</i>	<i>85</i>
<i>Schritt 3: Das rechte Maß finden . . . . .</i>	<i>88</i>
<i>Individuelle Erholungsfähigkeit . . . . .</i>	<i>89</i>
<i>Anerkennung als Maßstab . . . . .</i>	<i>92</i>
5.2 Sich von Lasten befreien . . . . .	94
<i>Erkennen, was die Lasten sind . . . . .</i>	<i>94</i>
<i>Antreiber durch Gegen-Sätze abschwächen . . . . .</i>	<i>98</i>
<i>Verantwortung an frühere Generationen zurückgeben . . . . .</i>	<i>101</i>
<i>Selbstüberforderung einschränken . . . . .</i>	<i>108</i>
5.3 Teilen macht glücklich . . . . .	112
5.4 Vertrauen in sich und andere gewinnen . . . . .	115
<i>Sich und anderen vergeben schafft Vertrauen . . . . .</i>	<i>116</i>
5.5 Einfach mal ausprobieren . . . . .	119
<i>Gegen den Strich . . . . .</i>	<i>120</i>
5.6 Verantwortung in Organisationen teilen . . . . .	122
5.7 Verantwortung, die man nicht (mehr)	
übernehmen sollte . . . . .	125
<i>Wenn wir spüren, dass etwas nicht stimmt . . . . .</i>	<i>125</i>
<i>Verantwortung im Beruf . . . . .</i>	<i>126</i>

**6. Grenzen beim Teilen von Verantwortung . . . . . 128**

**Dank . . . . . 130**

**Literatur, Tipps und Links . . . . . 132**

# Vorwort

In diesem Buch soll es um ganz verschiedene Menschen gehen. Sie haben, von außen betrachtet, recht unterschiedliche Mengen an Verantwortung zu tragen. Lassen Sie mich zwei Beispiele herausgreifen: zum einen ein Unternehmer mit Verantwortung für Hunderte von Mitarbeitern, Projekte und Geld. Also ein Mensch, bei dem jeder sagt: Der trägt Verantwortung. Und Menschen mit vermeintlich wenig Verantwortung. Zum Beispiel eine nicht berufstätige Mutter von erwachsenen Kindern, die sich »nur« ehrenamtlich engagiert. Was von außen gesehen so verschieden anmutet, kann von innen betrachtet einander viel ähnlicher sein als gedacht. Was alle von mir beschriebenen Menschen eint, ist, dass sie ein subjektiv viel zu hohes Maß an Verantwortung übernehmen. Wobei die wenigsten dieses Maß benennen können. Vielmehr spüren sie in der Regel ein beständiges, nagendes schlechtes Gewissen. Sie fühlen sich in ihrem Leben überfordert, und egal, was und wie viel sie tun, das schlechte Gewissen bleibt. Die Last von so unterschiedlich Tätigen wie dem Unternehmer und der Ehrenamtlichen kann sich für beide gleich schwer anfühlen.

Um dieses Übermaß an Verantwortung soll es gehen, darum, wie es uns belastet, wie wir uns damit überfordern, und vor allem, wie wir diese Überforderung auf eine gute Weise reduzieren können. Und um das Glück, das entstehen kann, wenn wir unbelasteter leben. Ein Glück, das nicht nur uns betrifft, sondern auch die Menschen um uns glücklicher macht.

# 1. Einleitung

»Stephan Gerdes hat eine stolze Karriere hingelegt: vom Sohn eines Kfz-Mechanikers zum Partner in einer international tätigen Steuerkanzlei. Nie hat er Mühen und Kosten gescheut, um noch besser zu verdienen, noch höher aufzusteigen und noch mehr Aufträge an Land zu ziehen. Er ist geschätzt, und zum Teil auch gefürchtet, wegen seiner Durchsetzungsstärke und seines schier unglaublichen Durchhaltevermögens. Bei seinen Mitarbeitern ist er angesehen, auf ihn ist immer Verlass. Anders als viele seiner Manager-Kollegen bleibt er ruhig und freundlich. Darum kommen die Leute lieber zu ihm. So bleibt mehr an ihm hängen, aber okay, man will die Mitarbeiter ja nicht vor den Kopf stoßen. Zwar bedeutet das, dass er von Montag bis Freitag ständig auf Achse ist und keine Nacht mehr als sechs Stunden schläft. Auch am Wochenende ist er natürlich erreichbar, er will, dass nichts schief läuft. Aber er hält ja was aus. Und hat dadurch einiges erreicht. Mit seinen Einkünften hat er sich Sicherheit geschaffen. Er und seine Familie haben keine finanziellen Sorgen, die Kinder bekommen die beste Ausbildung, und alle sind, Gott sei Dank, gesund. Er hat also alles richtig gemacht. Allerdings beschleicht ihn oft ein schlechtes Gewissen. Unter der Woche zu wenig Zeit für die Familie! Darum ist er an den Wochenenden für alles da, was die Familie braucht. Was immer die Kinder oder seine Frau wollen, er versucht alles möglich zu machen. Das ist schon ein bisschen viel auf Dauer, aber Grenzen sind natürlich dazu da, um überschritten zu werden. Das hat er schon als Leichtathlet gelernt. Bisher hat er immer alles gemanaged, für alle mitgedacht und sich gekümmert. Nun ja, so ganz für sich selbst hat er schon lange nichts mehr gemacht. Ist aber nicht so wichtig, Pflicht und Verantwortung für die Familie gehen vor. Ist doch selbstverständlich ...

Doch von einem Tag auf den anderen geht nichts mehr. Der Rücken schmerzt höllisch, die Augen brennen, und das Aufstehen fällt unend-



lich schwer. Lustlos und gleichzeitig voller innerer Unruhe schleppt er sich durch den Tag. Dabei hat er vor zwei Wochen die Nachricht erhalten, dass er bei einer renommierten Kanzlei eine noch besser bezahlte, noch interessantere Position bekommen wird! Er könnte sich eigentlich freuen und mal wieder richtig »abhängen«. Wie früher im Urlaub mit seiner Schwester, als sie Kinder waren. Den ganzen Tag am See, ohne Uhr, ohne Ziel, ohne Druck, aber mit ganz viel Spaß. Machen, was man will, ohne Zeitlimit, ohne ein größeres nächstes Projekt, als die jüngere Schwester im Sand einzubuddeln und dann an den Zehen zu kitzeln. Sogar die Eltern waren abends, wenn sie wieder zum Zelt kamen, gut gelaunt und entspannt. Ganz anders als zu Hause.

Aber er kann sich nicht freuen. Er kann schon gar nicht abhängen und genießen, wie er es sich erhofft und vorgestellt hatte, sondern gibt sich den ganzen Tag beschäftigt. Er bleibt morgens keine Minute länger liegen, setzt sich spätestens um acht Uhr an den Schreibtisch, ohne dass es eine besondere Aufgabe gäbe, die dringend erledigt werden müsste. Irgendwie ist er sogar unzufriedener als in normalen Zeiten, in denen er kaum zum Nachdenken kommt, wenn er von frühmorgens bis in die Nacht arbeitet. Dabei sehnt er sich so nach Ruhe und Zufriedenheit.◀◀

Warum kann Herr Gerdes nicht loslassen? Warum bekommt er ausgerechnet jetzt Angst und fühlt sich unwohl, wenn ein Zustand, den er lange herbeigesehnt hat und der eigentlich Beruhigung bedeuten sollte, eintritt? Und wie kann er innerlich zur Ruhe kommen, den Moment genießen, ohne an das nächste Projekt, die nächste Verantwortung zu denken?

Warum fällt es vielen Menschen schwer, Verantwortung abzugeben oder loszulassen? Warum meinen sie, alles selbst in die Hand nehmen zu müssen? Und warum macht das viele auf Dauer schwach und krank?

Aus meiner Sicht als Ärztin, Psychotherapeutin, Unternehmensberaterin und Trainerin ist unser Umgang mit Verantwortung einer der wichtigsten Schlüssel zur Beantwortung dieser Fragen. Verantwortung ist eine komplexe innere und äußere Angelegenheit. Unsere persön-

liche, familiäre und gesellschaftliche Prägung trägt dazu bei, in welchem Maß wir Verantwortung wahrnehmen und übernehmen. Unsere gegenwärtige persönliche und berufliche Umgebung bringt uns Dinge, Menschen und Tätigkeiten, für die und bei denen wir Verantwortung übernehmen können, sollen oder müssen. Die richtige, zu uns passende, Menge an Verantwortung trägt in großem Maße dazu bei, wie wir mit unserer Kraft zurechtkommen und ob wir gesund bleiben oder womöglich überlastet und krank werden.

Ich möchte die Erfahrungen aus meiner ärztlich-psychotherapeutischen Praxis und aus der Beratung von Unternehmen mit Ihnen teilen. Auf der Suche nach Ursachen nehme ich Sie mit in die Lebens- und zum Teil Leidensgeschichten meiner Klienten. Vielleicht finden Sie sich in einer der beschriebenen Geschichten wieder und können sich dadurch etwas besser verstehen. Vielleicht gibt die ein oder andere Idee Ihnen Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Ich möchte Sie in meinem Buch mitnehmen in die Bewältigungsstrategien meiner Patienten, meiner Seminarteilnehmer und auch der Unternehmen, die ich beraten durfte. Verantwortung zu teilen kann wunderbar befreiend sein. Nicht nur für den, der abgibt, sondern auch für die, mit denen er teilt. Ich möchte Ihnen Lust auf dieses Teilen machen. Denn oft hält uns nur eine diffuse Angst zurück. Und die können wir am besten durch ein Freude versprechendes Ziel überwinden. Freuen Sie sich also darauf, Verantwortung zu teilen!

## 2. Warum es schwer sein kann, Verantwortung zu teilen

Verantwortung zu übernehmen ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Wir schauen mit Respekt, zum Teil mit Neid auf Menschen mit viel Verantwortung. Verantwortungsvolle Menschen werden in der Regel gelobt, ihnen wird Anerkennung zuteil, und man redet »in höchsten Tönen« von ihnen. »Auf den kann man sich hundertprozentig verlassen« oder »Wenn die es in die Hand nimmt, läuft es wie am Schnürchen« heißt es dann. Schon Kindern wird die Übernahme von Verantwortung schmackhaft gemacht: Haben sie ein Amt, wie das des Klassensprechers, dann steht ihr Name vorne im Klassenbuch, oder sie werden öfter aufgerufen. Später locken uns Geld oder Macht und auch immer Anerkennung und Wertschätzung, verantwortungsvollere Aufgaben zu übernehmen, privat wie beruflich. Werden wir Vorsitzender im Segelverein, ist uns Aufmerksamkeit sicher, haben wir ein Team von Mitarbeitern unter uns, klingt das beim Jahrestreffen gleich viel bedeutsamer und spannender als bei dem Schulfreund, der ›nur‹ als Sachbearbeiter tätig ist.

Obwohl man so bewundert werden könnte, überlegen sich viele von uns gut und gründlich, ob sie (mehr) Verantwortung übernehmen sollen. Denn zunächst mal ist der Schritt dazu mit mehr Anstrengung verbunden. Schon im Kindesalter wird schnell klar, dass Klassensprecher nicht nur cool ist, weil man von der Mehrheit gewählt wurde, sondern dass man in manchen Situationen nun auch Dinge tun muss, die man eigentlich nicht mag. Man muss versuchen, einen Streit zu schlichten, der einfach nicht zu schlichten ist. Man muss Dingen hinterher sein, die man ohne diesen Posten einfach liegen gelassen hätte. Das alles macht Arbeit und bringt manchmal trotzdem keine Anerkennung. Als Erwachsener überlegt man sich dann: Organisiere ich die Feier oder komme ich nur und bringe einen Kasten Bier mit? Bin ich wirklich

schon bereit, Vater zu werden, oder muss ich erst noch ein bisschen erwachsener werden, mehr Sicherheiten haben? Möchte ich wirklich den beruflichen Aufstieg zum Teamleiter, wenn damit zwar ein bisschen mehr Geld auf dem Konto ist, aber gleichzeitig Zuständigkeit für mehrere Kolleginnen und Kollegen? Eigentlich immer, so merken wir im Laufe des Lebens, ist Verantwortung mit Arbeit verbunden.

Es gibt eine ganze Menge Leute, die nach dem Trägheitsprinzip für sich entscheiden: Ich übernehme nur eine kleine Menge Verantwortung. Vielleicht so viel, wie nötig ist, um ein ruhiges und angenehmes Leben zu haben. Wenig Arbeit – viel Spaß! Verantwortung übernehmen ist viel zu mühsam, ich mach's mir lieber leicht im Leben. Da kann es manchem merkwürdig erscheinen, dass es für bestimmte Menschen viel schwerer ist, Verantwortung nicht anzunehmen, abzugeben oder zu teilen. Kann doch nicht so schwierig sein! Muss man doch nur einfach damit aufhören. Oder gar nicht erst anfangen! Übernehmen von Verantwortung ist schwer, abgeben kann doch nicht schwer sein. Oder?

Meine Erfahrung mit Patienten, Seminarteilnehmern und Coachees ist, dass es oft andersherum ist: Verantwortung abgeben, mit anderen teilen fällt vielen enorm schwer.

Ursachen dafür sind (bei jedem Menschen in unterschiedlichen Gewichtungen):

- eine persönliche (sozusagen angeborene) Veranlagung, mehr Verantwortung zu übernehmen als andere
- die eigene Geschichte, also Erlebnisse und Erfahrungen aus der eigenen Biographie
- die Familiengeschichte, also Erlebnisse und Erfahrungen vorangegangener Generationen, sowie
- gesellschaftliche Erwartungen.

Natürlich tragen auch der Beruf und die berufliche Position dazu bei, wie viel Verantwortung wir tragen. Und das wirkt sich mitunter darauf aus, wie wir auch im Privaten mit diesem Thema umgehen. So hat ein

Jurist oder eine Krankenschwester ein völlig anderes berufliches Korsett, in dem er oder sie verantwortlich tätig ist, als zum Beispiel jemand mit einem hauptsächlich kreativen Beruf. Doch ist ein bestimmter Beruf, eine Position oder Hierarchiestufe nicht unbedingt die Ursache dafür, in welcher Art und Menge man Verantwortung übernimmt. Vielmehr richtet sich die Wahl des Berufes und der beruflichen Position nach den Erfahrungen, die man mit der Übernahme von Verantwortung in früheren Jahren gemacht hat oder die in der Familie üblich waren. So gibt es »Verantwortungs-Traditionen« in Familien, zum Beispiel Ärzte- oder Unternehmerfamilien, in denen sehr klar (zum Teil glasklar!) vorgelebt und erwartet wird, was man zu tun hat, wo man Verantwortung zu übernehmen hat. Nicht selten gegen ein inneres Gefühl und zum Teil unter Aufopferung/Hintanstellung von persönlichen Freiheiten und Bedürfnissen.

Verantwortung abgeben zu können bedeutet außerdem, dass wir Vertrauen haben müssen. Vertrauen, dass ein anderer (oder etwas anderes) die Verantwortung (mit) übernehmen wird – und trotzdem alles gut wird. Diese Art von Grundvertrauen haben viele Menschen, die ich berate, nicht oder nur wenig. Alle sind kluge Menschen, die viel wissen, sich engagieren, die Dinge gut verstehen und Überblick haben. Sie glauben, Verantwortung übernehmen zu müssen, weil sie sich auskennen, weil sie das Gefühl haben, gebraucht zu werden, weil sie meinen, helfen zu müssen. Und sie übernehmen sich gleichzeitig damit und muten sich zu viel zu, weil sie nicht genug Vertrauen in sich selbst haben. Verantwortung in gutem Maß mit anderen teilen können Menschen am besten, wenn sie zunächst sich selbst vertrauen. Das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit, in die eigenen Emotionen und das eigene Tun, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um anderen zu vertrauen und Verantwortung teilen zu können.

Was sind die Gründe, dass Menschen zu viel Verantwortung übernehmen und sich damit überfordern? Eigene Erfahrungen, aber auch die Erfahrungen früherer Generationen sowie gesellschaftliche Erwartungen spielen dabei eine Rolle.

## 2.1 Eigene Geschichte

»Luis Ziegler hat schon viel erlebt. Er war der Älteste von drei Geschwistern. In der Familie war das Geld meist knapp, aber alle strengten sich an und kamen durch. Die Ehe der Eltern war nicht unbelastet, aber meist lief es so einigermaßen. Der Vater war beruflich viel unterwegs, die Mutter war nicht mehr ins Arbeitsleben zurückgekehrt. Vor allem als die Kinder größer wurden und in die Pubertät kamen, fühlte sich die Mutter zunehmend unglücklich. Sie hatte ihren Beruf aufgegeben. Nun waren die Kinder nicht mehr zu versorgen und wurden zunehmend flügge – und frech. Die Mutter fühlte sich nutzlos und ungeliebt. Als sie dann noch ihren Mann beim Fremdgehen erwischte, verfiel sie in eine schwere Depression. Die jugendlichen Töchter und Söhne bekamen zwar etwas davon mit, konnten es aber nicht einordnen – die Mutter war einfach noch ein bisschen uncooler und nerviger als sonst. Als die Mutter eines Tages abends nicht zu Hause war, wunderte sich die Familie, denn das hatte es bislang selten gegeben – Mutter war eigentlich immer zu Hause! Die anfängliche Verwunderung wich im Laufe des Abends immer mehr der Sorge. Bis ein Anruf der Polizei eintraf: Ein Spaziergänger hatte die Mutter am Ufer eines Sees gefunden – sie hatte sich erhängt.

Die gesamte Familie stand unter Schock. Alle waren mit der Situation völlig überfordert – leider auch Luis Vater. Nachdem die nötigsten Dinge für die Beerdigung organisiert waren, war er nicht mehr in der Lage, seinen Kindern in die Augen zu schauen. Er zog aus der gemeinsamen Wohnung aus und zu seiner Freundin. Luis war 17 und ab dem Zeitpunkt für seine Geschwister verantwortlich. Er organisierte alles, sodass zumindest das Jugendamt fernblieb.

Zu mir kam Herr Ziegler, nachdem er in einem mittelständischen Unternehmen Karriere gemacht, geheiratet hatte und Vater von zwei Töchtern geworden war. In allen Bereichen war *er* es, der unglaublich viel Verantwortung übernahm. Als Projektmanager und Ingenieur hatte er etliche Großaufträge verantwortet und Dutzende kritische Situatio-

nen gemeistert. Er war auf der Hut, für Meetings stets bestens und genauestens vorbereitet zu sein. Im Kindergarten der Töchter übernahm er natürlich Aufgaben in der Elternvertretung, organisierte Eltern-Kind-Treffen und war als stets hilfreicher Ansprechpartner beliebt. Bei gemeinsamen Urlauben mit Freunden übernahm er die Organisation. Doch obwohl er einen großen Freundeskreis hatte, überall dabei und sicher beliebt war, fühlte er sich oft furchtbar einsam und verlassen. Was ihn dazu bewegte, sich im Kontakt mit anderen noch mehr anzustrengen, noch mehr zu übernehmen, noch weniger zu übersehen. Und umso größer wurde die Angst, nicht geliebt zu werden. Ein Teufelskreis. In der Beziehung zu seinem Bruder war es immer Luis, der den Kontakt pflegte, der ihn besuchte, ein gemeinsames Wochenende arrangierte, ihn finanziell unterstützte – der Bruder dagegen griff oft monate-, manchmal jahrelang nicht mal von sich aus zum Telefon. Als seine Schwester ihn auch zu ihrer zweiten Hochzeit nicht einlud (zu anderen Familienfesten sowieso nicht), war ein Maß an Frustration erreicht, das Luis nicht mehr schultern konnte. Obwohl stets er es war, der den Vater anrief, um sich nach dessen Wohlbefinden zu erkundigen, obwohl er Treffen der Familie organisierte, hatte er immer das Gefühl, links liegen gelassen zu werden. Und er konnte sein Verhalten nicht ändern. Statt zu sagen: »Ihr spinnt einfach alle! Behandelt mich besser! Ich habe Freunde, die mich mehr achten als ihr, die ihr eigentlich meine Familie seid und die ich eigentlich liebe; die sich nicht von mir bedienen lassen und mich gleichzeitig aus ihrem Leben ausschließen.« Er konnte das nicht. Sein Schluss war immer: »Ich mache es nicht gut genug, ich bin nicht liebenswert.« Und so strengte er sich noch mehr an, es allen recht zu machen. Eine Sisyphusaufgabe.◀◀

Luis Geschichte zeigt, wie sich zu früh übernommene Verantwortung auf das ganze Leben auswirken kann. Der plötzliche Tod der Mutter, anschließend das Verlassenwerden durch den Vater und die Übernahme der Verantwortung für die jüngeren Geschwister im Alter von nur 17 Jahren haben Luis geprägt. Er hat in einer sehr wichtigen Zeit

seines Lebens, in der er als Jugendlicher eigentlich den Schutz der Eltern zum Ausprobieren und Erwachsenwerden gebraucht hätte, keine Unterstützung erfahren. Er hat, gemessen an seinem Alter, viel zu viel geschultert und war dadurch maßlos überfordert. Eine gewisse Grundkondition (viel Energie und Strebsamkeit – in der Familie gelernt und auch ein Stück weit persönliche Anlage) und seine Stellung als Ältester machten ihn besonders empfänglich für diese Aufgabe. Das tragische Lebensereignis, der Tod der Mutter, und der feige und unverantwortliche Rückzug des Vaters führten zu einer massiven Überbelastung, die Luis sein ganzes Leben lang als schweren Rucksack mit sich herumschleppte.

Im Beispiel wurde ein Jugendlicher mit einer viel zu großen Bürde belastet. Aber sogar Kinder werden manchmal in zu viel Verantwortung gezwungen. Besonders häufig findet sich diese Art der Überforderung bei Kindern aus Familien, in denen ein Angehöriger entweder eine (meist unbehandelte) depressive Erkrankung hatte oder ein Familienmitglied, oft der Vater, alkoholabhängig ist oder war.

Zunächst will ich auf die Situation in Familien eingehen, in denen ein Elternteil alkoholkrank ist. Ein häufiges Muster dieser Familien ist, dass die Alkoholerkrankung, vor allem die Exzesse wie Kontrollverlust und Gewalttätigkeit (verbal und tötlich), schamhaft versteckt werden. Alles muss so aussehen, als wäre die Welt völlig im Lot. Nicht selten haben Familien eine akkurate, fast penible oberflächliche Ordnung: Die Wohnung ist blitzblank geputzt, kein Staubkorn ist zu sehen. Die Kinder sind immer tiptop angezogen in der Schule, vor allem die Mädchen haben beste Manieren und drängen sich nicht in den Vordergrund. Alles, um das eigentliche Drama zu Hause zu übertünchen.

Nicht selten sind auch Verantwortlichkeiten in Familien mit Alkoholkranken völlig falsch verteilt. Was der abhängige Vater nicht schafft und die co-abhängige Mutter nicht mehr sehen mag, muss oft eines der Kinder erledigen, bevorzugt das älteste. So müssen Kinder von Alkoholkranken manchmal schon im Grundschulalter ihre Väter aus dem Wirtshaus holen.