

Rezension

Ich möchte vorweg sagen, dass ich mich gerne mit dem Buch von Jens Flassbeck auseinander gesetzt habe, ist es doch ein Buch das sich mit den Sorgen und Nöten derer beschäftigt, die im Schatten stehen, die durch die unlösbar erscheinenden Probleme ihrer Angehörigen mitbetroffen sind. Der Autor des Buches Co-Abhängigkeit (erschienen im renommierten Klett-Cotta-Verlag) hat sich mit Herzblut und vollem Engagement all denen zugewandt, die unter anderen leiden, die Opfer sind, die helfen wollen und doch nicht können, deren Motive verständlich sind, die darunter leiden, mit ihrem Helfenwollen, keinen oder nur geringen Erfolg zu haben. Wie der Arzt, der seinem sterbenden Patienten nicht mehr helfen kann, der sich in Demut vor dem Scheitern seiner Kunst verneigen muss.

Der Verdienst dieses Buches ist, sich einem Thema zuzuwenden, das bisher weitgehend übersehen wurde. Es ist die Bewältigung der Ohnmacht der Motivierten, der Mitbetroffenen, der Mitleidenden, die in der Gefahr stehen, selbst zu Opfern, zu Kranken zu werden. Überspitzt formuliert: „Sie, als Co-Abhängige sind die Letzten, die helfen können, Sie brauchen so viel Hilfe, wie möglich, Sie müssen sich aus der Verstrickung befreien, ihr eigenes Leben aufbauen, die Wut, die Sie empfinden, ist berechtigt, Ihre Abwehr ist nötig, Ihr Mitgefühl – nicht Mitleid – braucht einen guten Platz bei professionellen Helfern, im hilfreichen System!“

In dem Buch werden die Phasen der Verstrickung transparent, die Talfahrt verdeutlicht, die Schussfahrt verhindert. Als Co-Abhängiger kann man nur scheitern, wenn man nicht befähigt wird, die gefährlichen Verstrickungen zu entdecken, ihnen entgegen zu arbeiten. Wie beim Suchtkranken auch sind Rückfälle möglich, ja wahrscheinlich, aber nur Mut, die Wahrnehmung des Unglücks lohnt sich, frei von Schuld und frei für verantwortliches Tun. Dabei hilft dieses Buch.

Ich hatte das Glück, Jens Flassbeck dabei zu helfen, sein therapeutisches Potenzial zu entwickeln. Er hat sich aus einer Co-Abhängigkeit zu mir, seinem Ausbilder befreit, früh schon, hat einen eigenen Stil der Arbeit entwickelt, in freundschaftlicher Distanz und voller Achtung und gesunder Nähe. Ich wünsche ihm auch bei weiteren Husarenstreichen alles Gute.

Dr. Wolfgang Neumann, Bielefeld, 2011