Buchrezension

Carol Cannon
Ständig unglücklich? 12 Schritte aus der Sorgenfalle

Advent-Verlag Lüneburg, 2022, 240 Seiten,
Paperback: 20,00 Euro
ISBN-13: 978-3-8150-1987-0
www.advent-verlag.de

Dass Kinder aus Alkoholiker-Familien vernachlässigt aufwachsen und als Erwachsene mit Selbstwertproblemen und selbstzerstörerischen Verhaltensweisen zu kämpfen haben, ist eine gesellschaftlich anerkannte Problematik. Zur Behandlung von stofflichen Süchten wie Alkohol-, Nikotin-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit gibt es anerkannte Therapeuten und Kliniken.

Nichtstoffliche Abhängigkeiten wie Arbeitssucht, Perfektionismus, Kontrollzwang, geistlicher Missbrauch und andere mehr sind in der Regel gesellschaftlich akzeptiert oder sogar hoch angesehen – wie Workaholismus, der bei Führungskräften oft als Qualitätszeichen gilt. Sie werden jedoch nicht als „Suchtkrankheiten“ definiert, obwohl sie genauso verheerende psychische Wirkungen zeigen.

Zur Autorin und zum Buch
Carol Cannon, Tochter aus einer streng konservativen, perfektionistischen Missionarsfamilie, beschreibt authentisch und aus eigener Erfahrung die Leiden Erwachsener, die in perfektionistischen und unbarmherzigen, nicht unterstützenden Umfeldern aufgewachsen sind. Dabei entlarvt sie schonungslos den Egoismus, der sich hinter ungesunder Selbstaufopferung und Märtyrertum verbirgt und beschreibt auf anrührende Weise die Leiden der Kinder von „Helfer“-Eltern, die sich für ihre kirchliche Aufgabe aufopfern und dabei versäumen, in angemessener, liebevoller Weise für ihre eigenen Kinder zu sorgen.
Mit 45 Jahren, nach vielen vergeblichen Versuchen, sich von eigenen Abhängigkeiten zu befreien, begibt sich die Autorin – selbst seit langem als zertifizierte Suchttherapeutin tätig – endlich in klinische und therapeutische Behandlung und entdeckt die „Zwölf Schritte“ der Anonymen Alkoholiker als hilfreiches Instrument auf dem Weg zur Befreiung von ihrem zwanghaften Verhalten.

Fazit
Ein sehr lesenswerter, praktischer Ratgeber, der Fachwissen verständlich auf den Punkt bringt. Der Satz „Dieses Buch kann dein Leben verändern“ ist nicht im Geringsten übertrieben. Pflichtlektüre für Seelsorger und Therapeuten, nützlich für alle, die sich in Kirchengemeinden engagieren und ihre Religiosität entspannter und freudiger leben wollen.

Heidemarie Klingeberg