

Sucht und Co-Abhängigkeit

Hilfe durch Nicht-Helfen

Was ist Co-Abhängigkeit?

Dort, wo Familienmitglieder, gute Freunde oder Arbeitskollegen abhängig sind, gibt es Menschen, die unmittelbar von den Auswirkungen der Suchterkrankung betroffen sind. Sie sind mit betroffen. Von daher wird in der Suchtkrankenhilfe von einem Sucht-System und der Familienkrankheit „Sucht“ gesprochen. Die Suchterkrankung eines Menschen beeinflusst sein gesamtes Umfeld. Die Angehörigen beschäftigen sich mit den Problemen der Abhängigen. Sie versuchen, Hilfestellungen zu geben. Sie warnen und ermahnen, um dann doch wieder zu beschützen, zu erklären und zu rechtfertigen.

- Der Mann, der seine Kollegin nicht verraten möchte, wenn diese schon wieder betrunken zur Arbeit kommt und er deshalb für sie Arbeiten übernimmt, für sie lügt...
- Die Frau, die ihrer Freundin immer und immer wieder zuhört, für sie Termine „sauen“ lässt, sogar nachts für sie Zeit hat, mit deren Partner „verhandelt“, weil die Freundin es wegen ihrer Abhängigkeit nicht mehr kann...
- Das Kind, das putzt, wäscht, kocht usw., damit die Familie zusammengehalten wird, während die Mutter sich mit Tabletten betäubt...
- Die Ehefrau, die sich für ihren Mann Alibis ausdenkt, ihn vor den Kindern und Nachbarn entschuldigt, ihn abends aus der Kneipe abholt...
- Die Mutter, die für ihren Sohn wiederholt Kredite aufnimmt und (Spiel-)Schulden begleicht... All diese Menschen zeigen co-abhängige Verhaltensweisen.

Die Sucht wird mitgetragen und dadurch verlängert

Diese Beispiele erscheinen nicht außergewöhnlich. Es gilt vielmehr in unserer Gesellschaft als Wert, dass ein Kollege sich „kollegial“ verhält, dass Freunde füreinander da sind und gemeinsam „durch Dick und Dünn“ gehen, dass die Ehefrau sich für ihren Mann einsetzt und sich schützend vor die Ehe stellt, ja sogar, dass ein Kind „schon mal aushilft“, wenn die Eltern unpässlich sind. Das Umfeld bewertet diese „helfenden“ Menschen mit positiven Äußerungen wie: Sie „setzten sich ein“, „halten viel aus“, „sind gute Freunde“, „sind belastbar“, „sie halten zusammen“, „sind besonders selbständig“. Mit diesem scheinbar helfenden Verhalten wird dem abhängigen Menschen jedoch keinesfalls wirklich geholfen. Die Sucht wird lediglich mitgetragen und dadurch verlängert. Je nach Intensität dieses Verhaltens wird von „Co-Abhängigkeit“ gesprochen. Der co-abhängige Mensch übernimmt Aufgaben des Abhängigen, **bis** dieser keine Verantwortung mehr trägt. Oder er übernimmt Aufgaben **weil** der Abhängige keine Verantwortung mehr trägt. Er beschäftigt sich fast pausenlos mit dem Zustand seines Gegenübers. Die eigene Person gerät völlig in den Hintergrund – hierfür

ist keine Zeit und keine Kraft mehr vorhanden. Es wird nur noch für den anderen und durch den anderen Menschen gelebt. Dieser stellt gleichermaßen Lebensaufgabe und Lebenssinn dar.

Entstehung von Co-Abhängigkeit

Co-Abhängigkeit entsteht unabhängig von der Art des Suchtmittels und der Suchtform. Sie kann als „Gegenstück“ einer jeden Abhängigkeit auftreten. Co-Abhängigkeit entwickelt sich genau wie jede Suchtkrankheit über einen gewissen Zeitraum. Doch nicht alle Angehörigen sind co-abhängig. Co-Abhängigkeit ist meist in Paarbeziehungen zu finden, wobei 90 % der Co-Abhängigen Frauen sind. Dies liegt u.a. darin begründet, dass Frauen die von der Gesellschaft zugesprochene Aufgabe, Ehe und Familie zusammenzuhalten, verinnerlicht haben. Sie sind es gewohnt, so zu handeln. Es bestehen in unserer Gesellschaft unterschiedliche Bilder von Angehörigen suchtkranker Menschen: Eine Frau würde den abhängigen Mann „im Stich lassen“, würde sie sich von ihm abwenden. Einem Mann hingegen ist eine abhängige Frau „nicht zuzumuten“. Er trennt sich eher von seiner abhängigen Partnerin. Die co-abhängigen Partner/-innen kommen meist aus Familien, in denen die Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit nicht oder nur schwer möglich war. Das Klima in diesen Familien ist bestimmt durch Strenge und Kontrolle auf der einen Seite und Desinteresse, Gefühlsarmut und Vernachlässigung auf der anderen Seite. In vielen Fällen war ein Elternteil (oder beide) ebenfalls abhängig. Das co-abhängige Verhalten wurde hier schon früh gelernt. So ist es kein Zufall, dass die schon vorbelastete Frau sich einen Mann sucht, der entweder bereits abhängig ist oder dabei ist, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Die drei Phasen der Co-Abhängigkeit

Die Co-Abhängigkeit wird in Phasen unterteilt. Im Folgenden werden die Phasen am Beispiel eines abhängigen Mannes und seiner Frau dargestellt.

- **Die Entschuldigungs- und Beschützerphase**

Die Frau bringt dem Verhalten des Mannes Verständnis entgegen. Er trinkt, spielt etc. - und sie versteht ihn. Sie erklärt sein Verhalten gegenüber Freunden/-innen und Nachbarn/-innen. Sie meint zu wissen, was ihm wirklich fehlt und möchte ihn durch ihre Liebe heilen.

- **Die Kontrollphase**

Die Abhängigkeit des Mannes spitzt sich langsam zu. Die Frau setzt sich mehr und mehr mit ihm auseinander. Sie schüttet Alkohol weg, versteckt Medikamente. Nach außen hält sie die Fassade aufrecht. Sie bildet immer den perfekten Gegenpol zum Verhalten ihres Mannes und hält damit die Beziehung im Gleichgewicht. Ihr Verhalten ist von Bemühungen um Kontrolle geprägt. „Wenn ich mir nur genügend Mühe gebe, werde ich die Situation in den Griff bekommen.“

- **Die Anklagephase**

Der Abhängige wird zum Sündenbock. Er hat Schuld, dass die Frau kein eigenes Leben mehr leben kann und sich nur noch um ihn kümmern muss. Die Frau sucht nun Unterstützung im Freundeskreis.

Hier wird sie durch Bewunderung für ihre Stärke aufgebaut und geht neu motiviert zurück in die Beziehung. Die Karussellfahrt beginnt: Auf einen Streit folgt Versöhnung – auf Versprechungen Enttäuschung – auf jedes Hoffnungs-Hoch ein Verzweiflungs-Tief. Dieser Kreislauf wird durch inkonsequentes Verhalten der Frau unbewusst fortgesetzt. In ihrer Not spricht sie Drohungen aus, die sie anschließend nicht durchführt: „Wenn du weiter trinkst, dann verlasse ich dich.“ Die Frau ist jedoch nun in ihrem eigenen Suchtkreislauf gefangen. Alles dreht sich um die Beziehung zum Süchtigen.

Der Ausstieg aus der Co-Abhängigkeit

Für die co-abhängigen Partner/-innen ist das oberste Ziel, selbst zu gesunden und ein selbstbestimmtes zufriedenes Leben zu führen. Bislang stand der/die abhängige Partner/- in im Mittelpunkt – nun wird die eigene Person ins Zentrum gerückt. Für co-abhängige Menschen kann der Ausstieg folgendermaßen aussehen:

- Aufhören zu leugnen und die eigene Abhängigkeit anerkennen
- den Krankheitsfaktor der Abhängigkeit erkennen
- die eigene Angst vor dem Versagen des abhängigen Angehörigen überwinden
- aufhören zu helfen und sich um Dinge zu kümmern, die nicht die eigenen sind
- das Gefühl überwinden, schuld an der (Sucht-) Situation zu sein
- Verantwortung für das eigene Leben (wieder) übernehmen
- erkennen: „Ich bin Ich und Du bist Du“, die Angehörigen haben ihr eigenes Leben und die Verantwortung dafür
- konsequent bleiben und sich nicht in Drohungen ohne Folgen verlieren.

Die Devise für die Auseinandersetzung mit den abhängigen Partnern lautet: „Hilfe durch Nicht-Helfen“, wobei Nicht-Helfen nicht Nichts-Tun bedeutet. Es geht vielmehr darum, die laufende Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags des Suchtkranken zu unterlassen. Abhängige Menschen sind auf die Anerkennung des Umfeldes angewiesen. Wenn Fehler sichtbar werden, sind sie gezwungen, die Realität wahrzunehmen und wieder selbst Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. (Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. (Hrsg.): Ein Angebot an alle, die einem nahe stehenden Menschen helfen möchten)

Im Landkreis Rosenheim gibt es ein dichtes Netz an Selbsthilfegruppen - für Abhängige und ihre Angehörigen. Wöchentliche Treffen für Abhängige und Angehörige finden unter anderem in Rosenheim, Pfaffing, Prien, Kiefersfelden, Bad Endorf, und Bad Aibling statt. Für Anghörige oder Freunde von Alkohol-Abhängigen sind die Al-Anon Selbsthilfe-Gruppen zu empfehlen. Deren Treffpunkte können Sie in der Praxis Hauch telefonisch

erfragen. Menschen, die Wege aus der Sucht oder co-abhängigem Verhalten suchen, werden psychologisch begleitet in der

Praxis für Psychotherapie (HpG) Florian Hauch Salinstr. 9 Tel. 08031 /37544

bei Bedarf in Zusammenarbeit mit Haus- und/oder Facharzt und Suchtberatungsstellen

Weitere Unterstützung finden Sie außerdem bei den regionalen Suchtberatungsstellen:

Neon Rosenheim

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim
Tel.: Ro. 304230

Caritas Suchtberatung

Reichenbachstr. 5
83022 Rosenheim
Tel.: Ro. 20370

Fachambulanz für Suchterkrankungen

Beratung und Behandlung für Menschen mit
Suchtproblemen, deren Angehörige und Freunde
Kufsteiner Str. 55
83022 Rosenheim
Tel.: Ro. 356280