

Co - Abhängigkeit

Die Co - Abhängigkeit ist eine der vielen Begleitsymptome von Suchterkrankungen, häufig in Verbindung mit dem Alkoholismus, die erst in den letzten Jahren als eine eigenständige Krankheit in den Fachbüchern auftaucht. Es gibt sie aber auch in Bezug auf z.B. Beziehungssucht, Romanzen/Harmoniesucht und Sexsucht. Betroffen sind meist nicht nur der Lebensabschnittsgefährte/in, sondern auch Kinder, Freunde und Kollegen. In den allermeisten Fällen sind es aber die Ehefrauen, die in diese Co - Abhängigkeit, zu Anfang meist unbemerkt, hinein gleiten. Auch wird die Co - Abhängigkeit als Suchtstabilisierender Faktor angesehen.

Im Folgenden wird deshalb die Co - Abhängige als sie bezeichnet und der Süchtige als er.

Das besondere Verhalten von ihr ist oft schon seit frühester Kindheit anezogen, durch ihre eigene Mutter, die immer versucht hat, den süchtigen bzw. trinkenden Vater nach außen hin, also gegenüber dem persönlichen Umfeld der Familie, normal erscheinen zu lassen. Dabei nimmt sie - zu Anfang unbemerkt - immer mehr die Fäden für die Familie zusammen und verhält sich entschuldigend, entlastend und vertuschend z.B. gegenüber dem Chef und erfindet immer neue Ausreden für das Fernbleiben ihres Mannes von der Arbeit.

Unter Co - Abhängigkeit versteht man aber auch ein völliges Unterordnen dem Süchtigen gegenüber, bis hin zur vollständigen Selbstaufgabe. Auch die Schuld für die Trunksucht des Partners lastet, ihrer Meinung nach, nur auf ihren Schultern. Dem Betroffenen wird dabei jegliche Verantwortung für sein Leben abgenommen und schützt ihn vor den Konsequenzen seiner Sucht. Sie macht sich ganz und gar von der Person und seinem Verhalten abhängig, so

dass die eigenen Gefühle unterdrückt, blockiert oder verdreht wahrgenommen werden. Auch eine Unehrllichkeit gegenüber sich selbst und Symptome wie Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Frust, Wut, Hass, zunehmende Gereiztheit und Resignation für die Situation gehören dazu.

Sie versucht, sich in die Gedanken und Gefühle des anderen hinein zu denken bzw. zu fühlen. Das geht soweit, dass es bisweilen dazu kommt, sich selber von dem Stoff - meist Alkohol - zu bedienen, um die eigene Unzulänglichkeit zu verschleiern. Denn die Schuld sucht sie nur bei sich.

Aber auch die vermeintlichen Erwartungen, die die Umwelt an sie stellt, werden zu einer großen Last, denn sie ist - teilweise durch ihre Erziehung - der Meinung, dass es bestimmte Dinge in einer Familie gibt, die nicht nach außen dringen sollen bzw. dürfen. Dabei spielen Sprüche in der Kindheit wie: "sei nicht kindisch, sei gut und stark, sonst bist du ein Versager" eine große Rolle. Diese Aussagen diktieren ihr, sich so zu verhalten, dass sie die Sucht des Partners einfach so mitzutragen hat und sich selbst ihm gegenüber unterzuordnen hat. Daher spricht die Fachliteratur auch von der so genannten Beschützer- oder Erklärungsphase.

Alle Versuche, die Sucht des Partners zu verstehen, verlaufen frustriert, weil der Betroffene nicht aktiv mitarbeitet, so dass es nun zu einer Kontrollphase kommt.

Hierbei wird versucht, dem Süchtigen durch Kontrollen und angedrohte Sanktionen das Verhalten zu reglementieren. Vermehrt wird auch auf eventuelle "Fahnen" geachtet, die bislang z.B. nach einem Gang in den Keller aufgetreten sind. Auch werden Striche an die versteckten Reseveflaschen gemacht, um zu kontrollieren, wie viel konsumiert wurde. Es

folgt eine Zeit der Abstinenz, die der Betroffene vordergründig einhält, um Konsequenzen aus dem Weg zu gehen. Sollte es dann doch zu einem offensichtlichen Rückfall kommen, wird er häufig als persönlicher Rückschlag empfunden. Diese Phase der Co - Abhängigkeit kann sich über Jahre hin ziehen mit immer wieder neuen Hoffnungen, Enttäuschungen und Frustrationen.

Doch irgendwann läuft das Fass im wahren Sinne des Wortes über. Es folgt die Anklagephase.

Jetzt wird aller aufgetauter Ärger herausgelassen und die angedrohten Konsequenzen und Sanktionen werden verstärkt, so dass der Betroffene nun einen deutlichen Druck verspürt, dass er etwas unternehmen muss.

Die Konsequenzen können sein: keine Lügen mehr gegenüber dem Chef und dadurch die drohende Kündigung oder die Trennung bzw. Scheidung. Der Süchtige fühlt, dass er quasi mit dem Rücken an der Wand steht und handeln muss. Meist folgt hierauf eine Phase der Abstinenz mit dem Versprechen, nie mehr zu trinken. Doch solange keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, kommt es früher oder später zu einem erneuten Rückfall. Anfangs vielleicht verstecktes Trinken, später dann, wie bei allen Süchtigen, ein Zurückfallen in alte Verhaltensmuster.

Durch den neu aufgebauten Glauben, dass der Betroffene wirklich mit dem Trinken aufgehört hat, ergibt sich ein neues Gefühl, dass er "geheilt" ist. Doch bald beginnt sich die Spirale der Sucht erneut zu drehen und der Einstieg in die erste Phase liegt nah.

Die oben aufgezählten Phasen müssen nicht klassisch komplett durchlaufen werden, oft werden auch Sprünge - gerade zwischen der ersten und zweiten Phase - gemacht.

Der Ausstieg aus dieser Spirale ist sehr schwer, denn meist zieht sich dieser Prozess

über Jahre. Anfangs behindern sich die beiden Kontrahenten gegenseitig. Nur wenn sie ein völlig neues Verhaltensmuster an den Tag legt, z.B. ihm Beratungsstellen nennt - aber keinen Termin ausmacht ! - oder die Trennung weitestgehend vorbereitet, muss er reagieren. Erst jetzt ist er auch offen für eine professionelle Behandlung seiner Sucht.

Immer mehr Paare schaffen es, sich eine neue und vor allem gemeinsame Zukunft aufzubauen. Die Zeit, in der sich der Partner in einer Langzeittherapie befindet, sollte sie nutzen, um z.B. in psychosomatischen Kuren oder in einer Selbsthilfegruppe sich selbst weiterzuentwickeln.

Jörg Sengpiel (vom Braunschweiger Freundeskreis, Betroffener) und Kirstin Denecke (Angehörige in einer Gruppe des Blauen Kreuzes für Betroffene und Angehörige) haben im Rahmen ihrer Ausbildung zu ehrenamtlichen Suchtkrankehelfer(inne)n dieses Referat über Co-Abhängigkeit ausgearbeitet, dessen Skript wir mit ihrer freundlichen Genehmigung im ECHO abdrucken dürfen. Die Redaktion sagt DANKE und "habt ihr gut gemacht".

Hilfreiche Internetseiten:

- www.leben-ohne-alkohol.de (hier ist ein Test zur Co - Abhängigkeit möglich)
- www.suchtprozesse.de
- www.aida-selbsthilfe.de
- www.wikipedia.de (nur bedingt wegen des Wahrheitsgehalts zu empfehlen)
- www.coda-deutschland.de
- www.blue.de (Portal für jugendliche und erwachsene Kinder von Alkoholabhängigen)
- www.saufnix.com (für Alkohol und Co - Abhängige)
- www.sprechzimmer.ch
- www.lzg-bayern.de