



Risiken erkennen Gesundheit schützen

Co-Abhängigkeit ist eine Krankheit

Mit Urteil des Bundessozialgerichtes vom Juni 1968 wird „Trunksucht“ als Krankheit anerkannt. Die „Regelwidrigkeit“ liegt in der körperlichen wie auch der psychischen Abhängigkeit vom Alkohol. Das Stadium des Verlustes der Selbstkontrolle und des „Nichtaufhörenkönnens“ sind Merkmale dieser körperlich-seelischen Komplexerkrankung.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist jedoch nicht nur der Suchtkranke allein betroffen, sondern immer auch sein soziales Umfeld: Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Arbeitskollegen. Co-Abhängigkeit ist ein Krankheitsbild, das sich als Beziehungsstörung ausdrückt. Das Miterleben und das Mitleiden einer akuten Suchterkrankung, ganz besonders aber auch einer Persönlichkeitsstörung, können für Angehörige außerordentlich belastend sein.

Nicht alle Angehörigen entwickeln eine behandlungsbedürftige Co-Abhängigkeit, aber alle Co-Abhängigen bedürfen eines gezielten auf ihre Problematik hin abgestimmten Beratungsangebotes.

Co-Abhängigkeit ist auch Beziehungsstörung

Co-Abhängige unterstützen ihre Partner bis zur eigenen Selbstaufgabe. Sie sind in dieser Zeit nicht in der Lage, die Aussichtslosigkeit ihres Verhaltens zu bewerten und sich entsprechend zu verhalten. Dies kann so weit führen, dass Co-Abhängige sich selbst nicht mehr fühlen und wahrnehmen – in der Beziehung zum Süchtigen bzw. Gestörten, oft aber auch darüber hinaus. Co-Abhängigkeit ist also Irrtum, Versäumnis und Verstrickung.

Nicht nur Partner und Kinder von suchtkranken bzw. psychisch gestörten Menschen können Co-Abhängigkeit entwickeln. Gefährdet sind auch Menschen mit einer beruflichen Beziehung. Das können sowohl Ärzte, Therapeuten, Fachkräfte in Pflege wie auch Angestellte von verhaltensauffälligen Chefs sein.

Ursache von Co-Abhängigkeit

Die Co-Abhängigkeit ist gekennzeichnet durch starre und extreme Rollenzuschreibungen, wie „Schwarzes Schaf“, „Clown“, „Träumer“, „Zappelphilipp“, „mein Maskottchen“ oder „das goldene Kind“. Sie entwickeln sich langsam, unmerklich und sind Voraussetzung für Familienmitglieder, um in einer länger anhaltenden, belastenden und schmerzlichen Familiensituation bestehen zu können. Die Übernahme einer bestimmten Rolle ist Abwehrmechanismus gegen den emotionalen Schmerz. Doch gleichzeitig wird das „Chaos“ verinnerlicht und als Eigenes unangemessen gelebt und erlitten. Man glaubt, selbst „verrückt zu sein“.

Co-Abhängigkeit verläuft oft - ähnlich wie die Suchtkrankheit - in mehreren Phasen, wobei nicht grundsätzlich eine Phase auf die andere folgt, sondern es kann zu einem Verharren in einer Phase kommen, oder aber es können Phasen übersprungen werden.

Phase 1: Beschützen und Erklären

Am Anfang einer sich entwickelnden Co-Abhängigkeit sind die davon betroffenen Menschen genervt vom Umgang des Partners mit dem Suchtmittel bzw. emotionalen Verhalten. Dennoch bemühen sie sich, nach außen Entschuldigungen und Erklärungen zu finden. Co-Abhängige beginnen, Verantwortung zu übernehmen, sie schirmen sich und die Familie ab, verschließen sich nach außen und meiden Kontakte mit Nachbarn. Co-Abhängige beginnen, gegen ihre eigenen Regeln und ihre persönliche Ethik zu verstoßen. Sie fühlen sich mit dem Geheimnis der Sucht bzw. Störung im Hintergrund unwohl.

Phase 2: Kontrolle

Der gestörte Partner bzw. das Suchtmittel nimmt in der Beziehung jetzt den wichtigsten Platz ein. Alles dreht sich darum. Die Stimmungslage und das Selbstvertrauen des Co-Abhängigen sind sehr eng an den Suchtmittelkonsum geknüpft. Die eigenen Enttäuschungen und Versagensgefühle werden auf den Suchtkranken projiziert. Es entwickelt sich eine „Hassliebe“. Permanente Anspannung, gegenseitige Vorwürfe, Misstrauen, latente oder offene Depressionen prägen das gemeinsame Zusammenleben.

Phase 3: Anklage

Co-Abhängige sind am Ende ihrer körperlichen Kraft und seelischen Belastbarkeit. Sie fühlen sich ausgelaugt, sind bisweilen selbst krank. Dafür geben sie dem Suchtkranken die Schuld, machen ihn zum Sündenbock für alle unangenehmen Gefühle. Diese Phase markiert den Endpunkt in der Entwicklung eines prozesshaften Verlaufs. In dieser Phase sind Co-Abhängige ansprechbar für fachliche Behandlung.

Diagnostik und Therapie

Nicht jedes Auftreten von Co-Abhängigkeit, die sich aus dem Zusammenleben mit einem gestörten Menschen entwickelt hat, ist behandlungsbedürftig (sowie zum Beispiel auch nicht jede depressive Verstimmung als klinisch relevante Depression anzusehen ist). Wird die seelische Belastung allerdings so groß, dass psychosomatische Beschwerden, körperliche Erkrankungen oder psychische Störungen auftreten und somit eine eindeutig subjektive Beeinträchtigung vorliegt, so ist die Co-Abhängigkeit als behandlungsbedürftig zu diagnostizieren.

In der Therapie gilt es jetzt, Hilfe durch Nicht-Hilfe zu erlernen. Nicht-Hilfe ist aber nicht mit Nichts-Tun zu verwechseln. Diesen Unterschied zu verinnerlichen ist für Co-Abhängige oftmals ein langer Prozess.

Grundsätzlich gelten für die Therapie und Prävention von Co-Abhängigkeit die folgenden fünf Punkte:

- Ein besseres Verständnis für die eigene Abhängigkeitserkrankung entwickeln.
- Übung in der Wahrnehmung eigener Gefühle und Impulse. Gefühle zeigen uns die Wirklichkeit so, wie sie von innen her ist.
- Wieder (miteinander) sprechen lernen. Im offenen Gespräch geht es darum, symbiotische Erwartungen, Rollenzuschreibungen und Rollenverschiebungen aufzudecken.
- Das Leid als Teil des Lebens zu akzeptieren. Es gibt schmerzliche Erfahrungen, die man sich und anderen nicht ersparen kann.
- Selbstwertgefühl entwickeln und stärken.

Wer aus seiner Kindheit ein gewisses Maß gesunden Selbstwertgefühls mitbringt, hat ein wirksames Mittel gegen Co-Abhängigkeit.

3

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wann immer es für Sie wichtig ist.

Viele Grüße & bis bald
Ihr Hans-Peter Hepe