

Co-Abhängigkeit: Wenn Angehörige in die Sucht verstrickt sind

Artikel von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Dr. Christine Amrhein

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	2
Einleitung	2
Fallbeispiel.....	2
Definition: Was versteht man unter Co-Abhängigkeit?	3
Wie erhält co-abhängiges Verhalten die Sucht aufrecht?	4
Verschiedene Phasen der Co-Abhängigkeit.....	5
Kritik am Begriff der Co-Abhängigkeit	5
Wie häufig ist Co-Abhängigkeit und wer ist besonders gefährdet?.....	6
Mögliche Folgen von Co-Abhängigkeit	6
Psychische und körperliche Erkrankungen sind häufig.....	7
Besonders problematisch: Co-Abhängigkeit bei Kindern suchtkranker Eltern	7
Häufig Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter.....	8
Wo können Co-Abhängige Unterstützung finden?.....	8
Wie wird Co-Abhängigkeit im Rahmen einer Suchttherapie behandelt?.....	9
Was können co-abhängige Angehörige selbst tun?.....	10
Was können Sie für sich selbst tun?	10
Wie können Sie Ihren suchtkranken Angehörigen sinnvoll unterstützen?.....	10
Wie kann Kindern suchtkranker Eltern geholfen werden?.....	12
Serviceteil: Wo können Sie Informationen und Unterstützung zum Thema Co-Abhängigkeit finden?.....	13
Liste der Anlaufstellen.....	13
Quellen	14

Einleitung

Wenn ein nahestehender Mensch in eine Sucht abgleitet, ist es normal, dass Angehörige, Freunde oder Kollegen ihm helfen möchten. Für die Angehörigen ist es dabei wichtig, eine gute Balance zwischen Unterstützung für den Suchtkranken und eigenen Zielen und Bedürfnissen zu finden. Denn es kommt nicht selten vor, dass Familienmitglieder oder Freunde sich intensiv um den Betroffenen kümmern. Dabei werden eigene Gefühle, Bedürfnisse und Lebensinhalte stark zurückgestellt. Ihr Leben dreht sich quasi nur noch um den suchtkranken Angehörigen. Durch ihr Verhalten tragen sie ungewollt dazu bei, dass die Sucht aufrechterhalten wird. In diesem Fall spricht man auch von einer Co-Abhängigkeit.

Wie kann es den Betroffenen gelingen, sich aus der Co-Abhängigkeit zu befreien und sich wieder stärker auf das eigene Leben zu konzentrieren? Und wie können Angehörige dem Suchtkranken tatsächlich helfen, die Sucht zu überwinden? Informationen dazu erhalten Sie im folgenden Artikel.

Franziska G. ist 49 Jahre alt, Verwaltungsangestellte und seit 24 Jahren mit ihrem Mann Werner verheiratet. Ihre beiden Kinder sind bereits erwachsen und leben in anderen Städten. Schon in der ersten Zeit ihrer Beziehung fällt Franziska G. auf, dass ihr Mann gerne Alkohol trinkt. In seinem Job als Bauarbeiter ist es üblich, ab und zu ein Bier zu trinken, und abends geht er öfters zu Vereinstreffen oder trifft sich mit Freunden in der Kneipe. Am Anfang stört Frau G. das nicht besonders. Später, als die Kinder größer werden, ist ihr Mann immer öfter außer Haus und kommt auch öfter betrunken nach Hause. Frau G. vermutet immer mehr, dass er ein Alkoholproblem hat. Anfangs versucht sie, ihn darauf anzusprechen und zu motivieren, sich Hilfe zu suchen. Ihr Mann bestreitet jedoch, dass er ein Problem hat und lehnt jede Hilfe ab.

Im Lauf der Zeit kommt es immer häufiger vor, dass Werner G. nach exzessivem Alkoholkonsum nicht zur Arbeit gehen kann. Auch andere Aufgaben und Verpflichtungen vernachlässigt er immer mehr. Franziska G. macht sich große Sorgen, dass er seine Arbeit verlieren könnte und entschuldigt ihn immer wieder bei seinem Arbeitgeber. Außerdem übernimmt sie immer mehr Aufgaben für ihn. Aus Angst, ihr Mann könnte betrunken „Dummheiten machen“, holt sie ihn häufig abends oder spät nachts aus der Kneipe ab.

Von Zeit zu Zeit wird ihr Mann unter Alkoholeinfluss wütend, schreit sie an und macht ihr Vorwürfe. Von anderen Leuten erfährt Frau G., dass er häufig mit anderen Frauen flirtet und auch Affären hat, was sie sehr belastet. Immer wieder denkt sie darüber nach, sich zu trennen, und auch ihre Freunde und Kinder raten ihr dazu. Andererseits hofft sie immer noch, dass alles „wieder gut“ werden könnte. Sie kümmert sich dann besonders um ihren Mann und kocht zum Beispiel sein Lieblingsgericht – in der Hoffnung, ihn so wieder zu versöhnen und ihn vom Trinken sowie vom Fremdgehen abzuhalten. Tatsächlich kommt es immer wieder vor, dass ihr Mann sich entschuldigt, besonders nett zu ihr ist und verspricht, ab jetzt weniger zu trinken. Dann schöpft Frau G. jedes Mal Hoffnung, dass ab jetzt alles besser werden könnte.

Doch mit der Zeit leidet Franziska G. immer stärker unter der Situation. Sie fühlt sich häufig niedergeschlagen, schläft schlecht, macht sich viele Sorgen und weiß nicht mehr, wie es

weitergehen soll. Einerseits ist die Situation für sie kaum noch erträglich, andererseits kann sie sich nicht vorstellen, ihren Mann zu verlassen. Sie hat das Gefühl, dass sie alleine völlig hilflos wäre, nicht zurechtkommen würde und ihr Leben dann keinen Sinn mehr hätte.

Auf den Rat einer Freundin hin wendet Franziska G. sich schließlich an eine Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie. In der Therapie lernt Frau G. ihre eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und sich stärker von ihrem Mann abzugrenzen. Sie nimmt wieder Kontakt zu alten Freundinnen und Hobbies auf. Weil ihr Mann trotz wiederholter Gespräche weiterhin trinkt und eine weitere Affäre eingeht, trennt sie sich und sie zieht kurzerhand in eine eigene Wohnung. Überrascht stellt sie fest, dass sie auch ohne ihren Mann gut zurechtkommt und sich nun sogar besser fühlt als vorher.

Definition: Was versteht man unter Co-Abhängigkeit?

Wenn jemand Alkohol, Drogen oder Medikamente (wie Schlaf- Beruhigungs- oder Schmerzmittel) missbraucht oder eine Abhängigkeit entwickelt, beeinträchtigt das auch das Leben der Angehörigen stark. Das betrifft in erster Linie den Partner und die Kinder, aber auch andere Bezugspersonen wie Eltern, Freunde oder Arbeitskollegen. Der Suchtkranke ist für sie nach wie vor ein wichtiger, nahestehender Mensch und sie möchten ihm helfen, dass es ihm bessergeht. Vielen Angehörigen gelingt es dabei, ein gutes Gleichgewicht zwischen einer hilfreichen Unterstützung des Suchtkranken und eigenen Zielen sowie Bedürfnissen zu finden. Es muss also nicht sein, dass Angehörige eine Co-Abhängigkeit entwickeln.

Von Co-Abhängigkeit spricht man, wenn ein Angehöriger den starken Wunsch hat, dem Suchtkranken zu helfen oder ihn zu „retten“, sich intensiv um ihn kümmert und dabei eigene Bedürfnisse, Gefühle und Lebensinhalte stark vernachlässigt. Sein ganzes Denken, Fühlen und Handeln dreht sich nur noch um den suchtkranken Angehörigen. So wird er quasi selbst mit in die Sucht verstrickt. Zudem ist sein Verhalten zwar gut gemeint, aber nicht hilfreich. Denn es trägt nicht dazu bei, dass der Suchtkranke seine Sucht überwinden kann. Das Verhalten führt im Gegenteil dazu, dass die Sucht aufrechterhalten wird und sich möglicherweise weiter verschlechtert.

Mit „Co-Abhängigkeit“ ist also ein bestimmtes, typisches Verhalten von Angehörigen eines Suchtkranken gemeint. Es bedeutet jedoch nicht unbedingt, dass jemand psychisch krank ist. So gibt es auch in den internationalen Diagnosesystemen keine Diagnose „Co-Abhängigkeit“. Stattdessen soll der Begriff dazu beitragen, dass Angehörige ihr problematisches Verhalten besser verstehen können und anfangen, etwas daran zu ändern.

Allerdings kann Co-Abhängigkeit unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Auch sind mit co-abhängigem Verhalten vielfältige Belastungen verbunden. Aufgrund dessen ist das Risiko erhöht, als Angehöriger selbst irgendwann eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Das ist vor allem dann der Fall, wenn der Suchtkranke nicht bereit ist, professionelle Hilfe anzunehmen und die Sucht mit der Zeit chronisch wird. Dann kümmern sich die Angehörigen häufig immer intensiver um ihn, vernachlässigen eigene Bedürfnisse immer mehr und sind zunehmend belastet sowie erschöpft.

Der psychologische Psychotherapeut und Experte für Co-Abhängigkeit Jens Flassbeck unterscheidet drei verschiedene Ausprägungen von Co-Abhängigkeit:

1. Jemand zeigt typische co-abhängige Erlebens- und Verhaltensweisen mit dem Risiko, eine Co-Abhängigkeit zu entwickeln.
2. Der Betroffene ist problematisch in die Sucht eines Angehörigen verstrickt.
3. Das co-abhängige Verhalten ist stark ausgeprägt, so dass eine co-abhängige Störung besteht.

Kritik am Begriff der Co-Abhängigkeit

Einige Experten kritisieren, dass der Begriff Co-Abhängigkeit unterstellt, die Angehörigen würden durch ihr Verhalten zur Aufrechterhaltung der Sucht beitragen – und ihnen so indirekt eine Mitschuld an der Sucht gibt. Weiterhin legt das Wort „co-abhängig“ nahe, die Angehörigen seien ebenfalls abhängig und somit psychisch krank. Manche Fachleute schlagen daher vor, statt „Co-Abhängigkeit“ besser von „suchtbegünstigendem Verhalten“ zu sprechen.

Verschiedene Phasen der Co-Abhängigkeit

Co-Abhängigkeit kann sich in einer Reihe verschiedener Verhaltensweisen äußern. Häufig lassen sich im zeitlichen Verlauf der Sucht unterschiedliche Verhaltensweisen beobachten. Experten beschreiben drei verschiedene Phasen, die aber nicht in jedem Fall genauso auftreten müssen.

1. Beschützerphase

Typisch zu Beginn der Suchterkrankung ist, dass die Angehörigen noch hoffen, dass der Betroffene die Sucht aus eigener Kraft überwinden kann. Sie bringen ihm viel Mitgefühl und Zuwendung entgegen und möchten ihn vor den negativen Folgen seiner Sucht schützen. Dazu gehört, dass sie dem Suchtkranken Aufgaben abnehmen, dass sie die Sucht vor anderen herunterspielen oder verheimlichen. Es kann auch sein, dass Angehörige die Sucht entschuldigen und sie zum Beispiel mit einer schweren Kindheit oder einer aktuell schwierigen Lebenssituation erklären. Durch dieses Verhalten tragen die Angehörigen jedoch dazu bei, dass der Suchtkranke seiner Sucht weiter ungehindert nachgehen kann und sich die Sucht möglicherweise verstärkt.

2. Kontrollphase

In einer späteren Phase versuchen Co-Abhängige häufig, dem Suchtkranken zu „helfen“, indem sie versuchen, den Konsum des Suchtmittels zu kontrollieren oder zu verhindern. So kann es sein, dass ein Angehöriger die Wohnung regelmäßig nach Alkohol beziehungsweise Drogen durchsucht und diese wegwirft oder dass er den Suchtkranken und seinen Konsum ständig überwacht. Allerdings erreichen die Angehörigen damit nicht das Ziel, dass der Suchtkranke weniger Alkohol, Drogen oder Medikamente nimmt oder die Sucht ganz überwindet. Stattdessen führt ihr Verhalten nur dazu, dass der Betroffene das Suchtmittel heimlich nimmt und den Konsum vertuscht oder leugnet. Daraufhin reagieren die Angehörigen oft enttäuscht oder verärgert.

3. Anklagephase

Wenn die Sucht über längere Zeit besteht, sind die Angehörigen oft resigniert oder wütend, weil der Suchtkranke sein Verhalten nicht ändert und nicht von seiner Sucht loskommt. Sie machen ihm Vorwürfe, drohen ihm oder verhalten sich ablehnend und sogar verächtlich. Auch damit erreichen sie jedoch nicht, dass der Betroffene sein Verhalten ändert. Stattdessen fühlt er sich in die Enge getrieben und macht möglicherweise Versprechungen, die er nicht einhalten kann. Oft kommt es zwischen Angehörigem und Suchtkrankem immer wieder zu Streit. Schließlich kann es sein, dass der co-abhängige Angehörige nicht mehr bereit ist, dem Suchtkranken zu helfen und ihn nicht weiter unterstützt oder den Kontakt ganz abbricht.

Wie häufig ist Co-Abhängigkeit und wer ist besonders gefährdet?

Genauere Zahlen zur Häufigkeit von Co-Abhängigkeit in Deutschland gibt es nicht. Es wird geschätzt, dass es hierzulande etwa acht bis zehn Millionen co-abhängige Angehörige von Menschen mit einem problematischen Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum gibt.

Frauen haben ein deutlich höheres Risiko, co-abhängig zu werden als Männer – so sind etwa 90 Prozent der Co-Abhängigen weiblich. Das liegt zum großen Teil daran, dass Männer deutlich häufiger an Suchterkrankungen leiden als Frauen: Rund 80 Prozent der Suchtkranken sind Männer. Als weiterer Grund wird diskutiert, dass Mitgefühl und Fürsorge für Frauen wichtiger sind als für Männer und dass Frauen es stärker als ihre Aufgabe ansehen, sich um Beziehungen zu kümmern und sie aufrecht zu erhalten.

Zudem entwickeln Menschen, die wenig selbstsicher sind oder die dazu neigen, sich an andere zu klammern – die also selbstunsichere beziehungsweise abhängige Persönlichkeitseigenschaften haben – möglicherweise eher eine Co-Abhängigkeit als andere Menschen.

Besonders gefährdet für eine Co-Abhängigkeit sind die Kinder suchtkranker Eltern. So sind 60 Prozent der Frauen, die mit einem suchtkranken Partner zusammenleben, bereits in einer Familie mit einem suchtkranken Elternteil aufgewachsen. Die Betroffenen haben oft schon in ihrer Kindheit co-abhängiges Verhalten gelernt, zum Beispiel Aufgaben für den suchtkranken Vater oder die Mutter übernommen und / oder die Sucht vor anderen verheimlicht. Dieses Verhalten setzt sich oft unbewusst im Erwachsenenleben fort: Sie suchen sich oder „geraten an“ einen Partner, der ebenfalls eine Sucht hat.

Mögliche Folgen von Co-Abhängigkeit

Wie erhält co-abhängiges Verhalten die Sucht aufrecht?

Typisch für Suchtkranke ist, dass sie alles tun, um ihrer Sucht weiter nachgehen zu können – zum Beispiel um weiter Alkohol zu trinken oder an Drogen zu kommen. Wenn ihnen das alleine nicht gelingt, nehmen sie oft Hilfe von anderen in Anspruch – zum Teil bewusst, zum Teil unbewusst. Zum Beispiel leiht sich der Suchtkranke von anderen Geld, um sein Suchtmittel zu kaufen, oder bittet andere bei Aufgaben um Hilfe, die er selbst wegen seiner Sucht nicht mehr schafft.

Familienangehörige, Freunde oder Arbeitskollegen möchten dem Betroffenen helfen, durch seine Sucht nicht in Schwierigkeiten zu geraten und ihn vor den negativen Folgen der Sucht schützen. Zum Beispiel meldet der Partner den Betroffenen beim Arbeitgeber krank, verheimlicht und vertuscht die Sucht vor anderen oder übernimmt Aufgaben, die der Suchtkranke nicht mehr erledigen kann. Weiterhin kann es sein, dass Familienangehörige die Schulden des Suchtkranken bezahlen oder ihm Geld leihen, dass Kollegen Aufgaben für ihn übernehmen, um ihn vor einer Kündigung zu schützen oder dass Freunde gemeinsam mit dem Betroffenen feiern gehen und ihm so einen Vorwand liefern, ohne schlechtes Gewissen zu trinken.

Mit diesem Verhalten tragen die Angehörigen aber unbeabsichtigt dazu bei, dass die Sucht stabilisiert und aufrechterhalten wird. Denn durch die vermeintliche „Hilfe“ leidet der Suchtkranke weniger unter der Sucht und ihren Folgen. Er hat dadurch weniger Grund, sein Suchtverhalten zu ändern, sich professionelle Hilfe zu suchen und seine Sucht zu überwinden. Durch ihr co-abhängiges Verhalten tragen die Anderen also indirekt dazu bei, dass der Suchtkranke länger krank bleibt.

Mit ihrem Verhalten befriedigen Co-Abhängige in manchen Fällen auch eigene Bedürfnisse. Indem ein Angehöriger sich intensiv um den Suchtkranken kümmert, vermeidet er es, sich mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen und sich um sein eigenes Leben zu kümmern. Jemand, der ein geringes Selbstwertgefühl hat, fühlt sich möglicherweise stark und bestätigt, wenn er glaubt, vom suchtkranken Angehörigen gebraucht zu werden. Durch ihr unterstützendes beziehungsweise aufopferndes Verhalten erhalten die Betroffenen oft auch viel Anerkennung von anderen. Solche Zusammenhänge spielen bei einigen Angehörigen mit einer Co-Abhängigkeit eine Rolle, müssen aber nicht bei allen Betroffenen vorliegen.

Überfordert, verunsichert, krank

Durch den starken Wunsch, ihrem suchtkranken Angehörigen zu helfen, vernachlässigen Co-Abhängige eigene Ziele und Bedürfnisse häufig stark. Dazu kommen viele weitere Belastungen. Suchtkranke haben oft starke Gefühlsschwankungen – von großer Euphorie und Liebesbekundungen bis hin zu Wutausbrüchen. Dieses unberechenbare Verhalten kann für die Angehörigen sehr belastend sein.

Auch ständige Auseinandersetzungen über den Alkohol- oder Drogenkonsum oder über die negativen Folgen der Sucht sind sehr nervenaufreibend. Viele Angehörige haben Angst vor dem nächsten Alkohol- oder Drogenexzess und dessen Folgen.

Dazu kommen finanzielle Sorgen, wenn der Suchtkranke viel Geld für Alkohol oder Drogen ausgibt oder durch die Sucht seine Arbeit verliert.

Insgesamt erleben Co-Abhängige so ein ständiges Wechselbad der Gefühle, von Liebe und Sorge über Hoffnung und Enttäuschung bis hin zu Wut, Verzweiflung und auch Verachtung. Belastend ist für viele Angehörige auch, dass sie viele Aufgaben übernehmen müssen, die der Suchtkranke nicht mehr schafft.

Weiterhin leiden Co-Abhängige oft unter Scham- und Schuldgefühlen: Auf der einen Seite schämen sie sich für den Suchtkranken, auf der anderen Seite auch dafür, dass sie sich so für ihn aufopfern. Manche Angehörigen haben Schuldgefühle, weil sie glauben, zu wenig für den Suchtkranken zu tun

– andere, weil ihnen im Grunde bewusst ist, dass sie zu viel für den Betroffenen tun und dabei sich selbst und andere Kontakte sowie Aufgaben vernachlässigen.

Manche Co-Abhängigen versuchen, nach Außen den Schein der Normalität zu wahren und erzählen – zum Teil über viele Jahre – niemanden von der Sucht. Dadurch können sie aber auch mit niemanden über ihre Probleme und ihr eigenes Leid sprechen. Das führt zu immer größerer Einsamkeit – und dazu, dass irgendwann als einzige Bezugsperson nur der suchtkranke Angehörige bleibt, von dem der Co-Abhängige immer mehr abhängig wird.

Besonders problematisch ist, wenn der Suchtkranke unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen körperlich gewalttätig wird oder nahestehende Menschen wie den Partner oder die Kinder sexuell missbraucht.

Psychische und körperliche Erkrankungen sind häufig

All diese Belastungen führen dazu, dass die Lebensqualität von Menschen mit einer Co-Abhängigkeit deutlich beeinträchtigt ist und dass viele irgendwann selbst psychisch oder körperlich krank werden. Häufig leiden sie unter Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen, Essstörungen oder Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Nicht selten entwickeln Betroffene selbst eine Sucht. Auch psychosomatische Beschwerden und körperliche Erkrankungen sind häufig: Das können zum Beispiel Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Asthma, Migräne oder Herz-Kreislauf-Probleme sein.

Wo können Co-Abhängige Unterstützung finden?

Um sich aus der Co-Abhängigkeit zu lösen, ist es für die Betroffenen wichtig, sich selbst Unterstützung zu suchen. Dazu müssen sie den Mut haben, die Heimlichkeit zu überwinden und sich mit ihren Problemen einem anderen Menschen anzuvertrauen. Wenn der suchtkranke Angehörige dazu bereit ist, können sie sich gemeinsam mit ihm professionelle Unterstützung suchen. Ist das nicht der Fall, sollten Co-Abhängige diesen Schritt aber auch alleine gehen und für sich selbst Unterstützung suchen.

Mögliche Anlaufstellen sind Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen für Angehörige von Suchtkranken oder eine ambulante Psychotherapie. Überall dort erhalten Co-Abhängige Informationen und lernen, wie sie ihr eigenes Leben wieder stärker selbst in die Hand nehmen können.

Als Beratungsstellen kommen Suchtberatungsstellen beziehungsweise Fachberatungsstellen für Abhängige sowie Ehe- und Familienberatungsstellen in Frage. Es ist auch möglich, sich an das Info-Telefon oder die Online-Beratung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) zu wenden. Diese bietet eine erste persönliche Beratung bei Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen an, mit dem Ziel, die Ratsuchenden an geeignete Hilfs- und Beratungsangebote vor Ort zu vermitteln. Ein weiterer möglicher erster Ansprechpartner ist der Hausarzt.

Bei Selbsthilfegruppen lassen sich Gruppen für Angehörige von Suchtkranken und Gruppen, an denen Suchtkranke und Angehörige gemeinsam teilnehmen, unterscheiden. In einer Selbsthilfegruppe können Betroffene – möglicherweise zum ersten Mal – offen über ihre Situation und ihre Probleme sprechen, was sehr entlastend sein kann. Gleichzeitig können sie sich mit anderen Angehörigen austauschen und so von den Erfahrungen anderer Betroffener profitieren. Dabei lernen sie, was Co-Abhängigkeit ist und wie sie allmählich wieder zu einem selbstständigeren Leben gelangen können.

Bei einer stark ausgeprägten Co-Abhängigkeit ist in vielen Fällen es sinnvoll, die Probleme in einer ambulanten Psychotherapie zu bearbeiten. Darin lernen die Betroffenen, eine gesunde Distanz zum suchtkranken Angehörigen aufzubauen, ihre eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele wieder stärker wahrzunehmen, zu verwirklichen und wieder mehr Kontrolle über ihr Leben zu erlangen.

Ist der suchtkranke Angehörige motiviert, selbst eine Behandlung zu beginnen, ist es auch möglich, als Angehöriger an der Therapie teilzunehmen. Dann kann die Co-Abhängigkeit im Rahmen der Therapie des Suchtkranken behandelt werden. Das kann zum Beispiel in einer ambulanten Psychotherapie oder in einer Behandlung an einer Suchtklinik geschehen.

Wie wird Co-Abhängigkeit im Rahmen einer Suchttherapie behandelt?

In vielen Fällen wird das co-abhängige Verhalten eines Angehörigen im Rahmen einer Suchttherapie mitbehandelt. So ist es bei der Behandlung einer Sucht wichtig, dass auch nahestehende Menschen wie Partner, Familienangehörige, Freunde oder Arbeitskollegen in die Therapie mit einbezogen werden. In der Therapie geht es zum einen darum, dem Suchtkranken Wege aus seiner Sucht aufzuzeigen. Zum anderen sollen die Bezugspersonen lernen, wie sie den Betroffenen bei seinem Weg aus der Sucht so unterstützen können, dass es für sie selbst und den Suchtkranken günstig ist.

Dabei sollten die Angehörigen individuelle, speziell auf ihre Probleme und Belastungen zugeschnittene Unterstützung erhalten. Es ist wichtig, dass sie wieder Verantwortung für sich selbst und ihr eigenes Leben übernehmen. Dazu müssen sie sich in gesundem Maße von ihrem suchtkranken Angehörigen distanzieren und aufhören, sich übermäßig um ihn zu kümmern. In der Therapie lernen die Angehörigen, sich vom Suchtverhalten ihres Familienmitglieds klar abzugrenzen. Zu Beginn erarbeitet der Therapeut mit ihnen, was Co-Abhängigkeit ist und wie sich diese auswirken kann. Dabei wird auch überprüft, inwieweit die Angehörigen selbst von Co-Abhängigkeit betroffen sind. Auf diese Weise können sie allmählich erkennen, durch welches Verhalten sie die Abhängigkeit bisher aufrechterhalten haben und wie sie sich damit selbst geschadet haben.

Im nächsten Schritt können co-abhängige Angehörige anfangen, Veränderungen in ihrem Leben einzuleiten. Ziel dabei ist zum einen, dass sie ihr eigenes Leben nicht mehr oder nur noch in begrenztem Maß von der Sucht ihres Familienmitglieds beeinträchtigen lassen. Zum anderen sollen sie dem suchtkranken Angehörigen klar zeigen, dass sie ihn nicht mehr in seinem Suchtverhalten unterstützen werden. In manchen Fällen sind dabei auch drastische Maßnahmen wie Kontaktsperren oder eine Scheidung notwendig.

Was können co-abhängige Angehörige selbst tun?

Was können Sie für sich selbst tun?

Für Angehörige eines Suchtkranken ist es nicht leicht, sich aus einer Co-Abhängigkeit zu lösen. Viele haben das Gefühl, ihren suchtkranken Angehörigen im Stich zu lassen, wenn sie ihn nicht weiter in seinem Suchtverhalten unterstützen. Deshalb müssen Sie zunächst verstehen, wie Sie Ihrem Angehörigen tatsächlich helfen können: Nämlich, indem Sie ihn bei der Therapie, aber nicht bei seiner Sucht unterstützen.

Folgendes können Sie für sich selbst tun:

- Werden Sie selbst aktiv und suchen Sie sich professionelle Unterstützung. Haben Sie den Mut, offen mit jemandem, dem Sie vertrauen, über Ihre Probleme zu sprechen. Sie sind mit der Situation nicht alleine und Sie brauchen sich auch nicht dafür zu schämen – es gibt viele andere Menschen, die ein suchtkrankes Familienmitglied haben und von Co-Abhängigkeit betroffen sind.
- Fragen Sie sich: „Was kann ich für mich selbst tun? Wie kann ich verhindern, dass das Suchtmittel auch mein Leben ruiniert?“ So kann es gelingen, dass Sie sich wieder mehr um ihre eigenen Interessen kümmern und zum Beispiel soziale Kontakte oder Freizeitaktivitäten wiederaufnehmen.
- Akzeptieren Sie, dass Ihr Angehöriger eine Sucht hat – und dass dies nicht nur eine schlechte Phase ist, die irgendwann vorbeigeht. Machen Sie sich klar, dass Sucht eine Krankheit ist, die professionell behandelt werden muss. Die Behandlung kann von einem ambulanten Psychotherapeuten oder Psychiater oder in einer Suchtklinik durchgeführt werden. Dabei ist es gut zu wissen, dass die Chancen, mit einer solchen Therapie die Sucht langfristig zu überwinden, gutstehen.
- Sagen Sie sich, dass Sie sich ab jetzt nicht mehr darum kümmern werden, ob Ihr Angehöriger weiter seiner Sucht nachgeht – denn das ist seine eigene Verantwortung. Machen Sie sich außerdem klar, dass Sie keine Schuld an der Suchterkrankung haben. Das Loslassen der Verantwortung kann sehr entlastend sein. Zugleich kann es Ihrem suchtkranken Angehörigen helfen (siehe unten).

Wie können Sie Ihren suchtkranken Angehörigen sinnvoll unterstützen?

Angehörige sollten sich zunächst klarmachen, dass der Suchtkranke die Sucht nur überwinden kann, wenn er selbst einsieht und akzeptiert, dass er krank ist. Außerdem müssen sein Leidensdruck und sein Wunsch nach Veränderung so groß sein, dass er bereit ist, sich professionelle Hilfe zu suchen und wirklich etwas zu verändern. Andere Menschen können ihm diesen Weg nicht abnehmen.

Das können Sie tun:

- Wenn Ihr Angehöriger noch nicht über eine Behandlung nachdenkt: auch wenn es nicht leichtfällt – sprechen Sie ihn darauf an, dass Sie den Eindruck haben, dass sein Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten problematisch ist. Sagen Sie dabei, wie Sie selbst die

Situation sehen, wie das Verhalten auf Sie wirkt und was Sie dabei empfinden. Verzichten Sie auf Vorwürfe oder Belehrungen.

- Machen Sie Ihrem Angehörigen klar, dass Sucht eine Krankheit ist, und es deshalb wichtig ist, sie zu behandeln.
- Seien Sie darauf gefasst, dass Ihr Angehöriger ablehnend oder gereizt reagiert. Erhoffen Sie sich von dem Gespräch nicht, dass sich unmittelbar etwas ändert. Das Ansprechen der Problematik kann aber dazu beitragen, dass der Betroffene anfängt, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen – und möglicherweise irgendwann zu dem Schluss kommt, dass er Hilfe braucht.
- Es ist wichtig, zu verstehen, wie Sie Ihren suchtkranken Angehörigen durch Ihr Verhalten (unbeabsichtigt) in seiner Sucht unterstützen und was Sie zukünftig nicht mehr tun sollten. Wenn Sie ihn durch Ihr Verhalten vor den negativen Folgen seiner Sucht schützen, verhindern Sie, dass er wirklich etwas verändern möchte und sich professionelle Hilfe sucht.
- Das bedeutet: Tun Sie ab jetzt nichts mehr, was Ihrem Angehörigen die Sucht leichter macht. Versuchen Sie nicht mehr, den Alkohol- oder Drogenkonsum und dessen Folgen vor anderen zu verheimlichen oder zu vertuschen. Übernehmen Sie keine Aufgaben mehr für Ihren Angehörigen. Hören Sie auf, den Alkohol- oder Drogenkonsum Ihres Angehörigen zu kontrollieren. Akzeptieren Sie keine Versprechungen mehr von ihm. Wichtig ist auch, dass Sie dabei konsequent bleiben und das, was Sie ankündigen, auch tatsächlich tun beziehungsweise unterlassen.
- All das fällt vielen Angehörigen nicht leicht. Sie können sich aber vor Augen halten, dass das „Loslassen“ der Verantwortung dazu beitragen kann, dass Ihr suchtkranker Angehöriger zu einer echten Veränderung bereit ist:
 - Zum einen wird er nun viel mehr mit den negativen Folgen seiner Sucht konfrontiert. So sehen und spüren viele Betroffene zum ersten Mal das ganze Ausmaß ihres Problems. Auch die Angst, vom co-abhängigen Angehörigen, der zunehmend selbständiger wird, irgendwann ganz verlassen zu werden, kann den Suchtkranken dazu motivieren, sich Hilfe zu suchen.
 - Zum anderen erlebt der Betroffene, dass es seinem Angehörigen gelingt, sich Unterstützung zu suchen und auf diese Weise einiges zu verändern. Das kann dazu beitragen, dass er selbst Vorbehalte gegenüber einer professionellen Behandlung abbauen kann und dass es ihm möglicherweise leichter fällt, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Ist Ihr Angehöriger bereit, sich professionelle Hilfe zu suchen, können Sie ihn bei seinem Weg aus der Sucht unterstützen: Sie können ihm aufzeigen, wo er Hilfe finden kann – zum Beispiel in einer Suchtberatungsstelle, einer Selbsthilfegruppe, einer ambulanten Suchttherapie oder einer stationären Suchteinrichtung. Zudem können Sie ihm anbieten, gemeinsam mit ihm zu einem ersten Gespräch zu gehen und ihn bei der Behandlung zu unterstützen. Sagen Sie aber auch deutlich, dass Sie ihn nicht weiter in seiner Sucht unterstützen werden.

- Lehnt Ihr Angehöriger das Angebot ab, ihn bei der Überwindung seiner Sucht zu unterstützen, sollten Sie sich darauf konzentrieren, Ihren eigenen Weg zu gehen und sich aus der Co-Abhängigkeit zu lösen (siehe oben).

Besonders problematisch: Co-Abhängigkeit bei Kindern suchtkranker Eltern

Etwa ein Sechstel bis ein Fünftel der Kinder in Deutschland hat einen oder sogar zwei suchtkranke Elternteile. Diese Kinder werden quasi automatisch in die Co-Abhängigkeit verstrickt und leiden oft besonders unter der Situation.

Dem betroffenen Elternteil sind Alkohol, Drogen oder Medikamente oft wichtiger als die eigenen Kinder. Dadurch bekommen sie in einer der ersten und wichtigsten Beziehungen im Leben nicht das, was sie eigentlich bräuchten: Liebe, Geborgenheit, Unterstützung und Verlässlichkeit. Oft verhält sich der suchtkranke Vater beziehungsweise die Mutter sehr emotional, wechselhaft und unberechenbar: Manchmal ist er oder sie übermäßig liebevoll und gut gelaunt, dann wieder gereizt und aggressiv oder kalt und abweisend. Für die Kinder ist es deshalb sehr schwer, ihren Vater oder ihre Mutter richtig einzuschätzen. Gleichzeitig lernen sie nicht, welches Verhalten angemessen beziehungsweise unangemessen ist.

Solange die Kinder bei ihren Eltern leben, sind dem Verhalten ihres suchtkranken Elternteils besonders ausgeliefert und ihr Leben ist von Ängsten und Sorgen geprägt. Häufig möchten sie dem suchtkranken Vater oder der Mutter helfen, kümmern sich um diese und übernehmen Aufgaben, für die sie eigentlich noch zu jung sind: Zum Beispiel kümmern sie sich um den Haushalt oder um die jüngeren Geschwister. Dadurch können sie ihre Kindheit nicht richtig leben und übernehmen zu früh zu viel Verantwortung.

Oft schämen sich die Kinder für die Sucht ihres Vaters oder ihrer Mutter und versuchen, sie vor anderen – zum Beispiel vor Freunden und Schulkameraden – zu verheimlichen. Das führt jedoch oft dazu, dass sie einsam und isoliert sind: Sie können keine Freunde mit nach Hause bringen und mit niemandem über ihre Situation und ihre Sorgen sprechen. Viele Kinder glauben zudem, dass sie an den Problemen ihrer Eltern (mit-)schuld seien.

Häufig Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter

Die Erfahrungen in der Kindheit prägen viele Betroffene bis ins Erwachsenenalter und können auch zukünftige Beziehungen deutlich beeinträchtigen. So haben viele Kinder suchtkranker Eltern ein geringes Selbstwertgefühl, neigen zu komplizierten Beziehungen und kommen häufig mit einem Partner zusammen, der selbst eine Suchtproblematik hat. Darüber hinaus haben sie ein deutlich erhöhtes Risiko, selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Häufig treten Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, emotionale Störungen oder Störungen des Sozialverhaltens (wie aggressives oder dissoziales Verhalten) auf. Schließlich haben die Betroffenen ein deutlich erhöhtes Risiko, später selbst eine Sucht zu entwickeln. Ein solches Risiko ist bei Männern höher als bei Frauen. Schätzungen zufolge entwickelt etwa ein Drittel der Kinder, die einen

suchtkranken Elternteil hatten, später selbst eine Sucht und ein weiteres Drittel eine andere psychische Störung.

Allerdings haben nicht alle Kinder mit einem suchtkranken Elternteil später Probleme. Einige entwickeln in der belastenden Situation Fähigkeiten und Stärken, die ihnen helfen, als Erwachsene ein psychisch gesundes Leben zu führen. Manchmal gehen diese Kinder sogar gestärkt aus der schwierigen Situation hervor. So haben Untersuchungen gezeigt, dass etwa ein Drittel der Kinder über eine gute psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) verfügt.

Wie kann Kindern suchtkranker Eltern geholfen werden?

Je früher Kinder aus Familien mit einem suchtkranken Elternteil Hilfe bekommen, desto eher ist es möglich, dass sie ungünstige Verhaltensmuster verändern können, ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln und psychisch gesund aufwachsen. Deshalb ist es wichtig, dass die Suchtproblematik in der Familie frühzeitig erkannt wird. So sollte der Partner, der nicht von einer Sucht betroffen ist, möglichst frühzeitig Unterstützung suchen, zum Beispiel bei einer Familien- oder Suchtberatungsstelle.

Damit den betroffenen Kindern wirklich geholfen werden kann, ist es oft notwendig, dass sie keinen Kontakt mehr zu ihrem suchtkranken Vater oder Mutter haben. Das kann zum Beispiel geschehen, indem der andere Elternteil sich trennt und mit dem Kind in eine eigene Wohnung zieht. Ältere Kinder, bei denen ein Elternteil von einer Sucht betroffen ist und die dadurch psychische Belastungen erleben, können sich selbst bei einer der genannten Einrichtungen Unterstützung suchen. Betroffene getrennt lebende Eltern können Hilfestellung in verschiedenen Beratungsstellen für Erziehungsfragen oder in der individuellen Rechtsberatung erhalten.

Serviceteil: Wo können Sie Informationen und Unterstützung zum Thema Co-Abhängigkeit finden?

Liste der Anlaufstellen

- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein Info-Telefon zur Suchtvorbeugung, eine Online-Suche nach Suchtberatungsstellen vor Ort, eine Liste von Selbsthilfegruppen für Suchterkrankte und ihre Angehörigen und eine Online-Beratung (nach vorheriger Registrierung) an:
 - Info-Telefon zur Suchtvorbeugung: Tel.: 0221-892031, Montag bis Donnerstag: 10-22 h, Freitag bis Sonntag: 10-18 h, <https://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote/telefonberatung/> Berät bei Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen und vermittelt an lokale Hilfs- und Beratungsangebote.
 - Suche nach Suchtberatungsstellen vor Ort: <https://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote/beratungsstellen/>
 - Liste von Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und ihre Angehörigen: <https://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote/selbsthilfegruppen/>
 - Online-Beratung (nach vorheriger Registrierung): <https://ks.bzga.de/ccsw/user/index.html?p=eba>
- Selbsthilfegruppen für Co-Abhängige in verschiedenen Orten Deutschlands: CoDA Deutschland e. V. (Co-Dependents Anonymous): <http://www.coda-deutschland.de/>
- Selbsthilfegruppen für Co-Abhängige in verschiedenen Städten Deutschlands: Al-Anon Familiengruppen e. V.: <https://al-anon.de/>
- Bundeszentrale Blaues Kreuz Deutschland e. V.: Christliche Organisation zur Selbsthilfe bei Suchtkrankheiten, bietet Informationen und Unterstützung für Suchtbetroffene und ihre Angehörigen: <https://www.blaues-kreuz.de> , Telefon: 0202- 62003-0

Quellen

1. „Angehörige und Co-Abhängigkeit. Was können Angehörige bei Alkoholabhängigkeit tun?“ auf der Webseite „Alkohol? Kenn dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA), <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/alkoholabhaengigkeit/angehoerige-und-co-abhaengigkeit/>
2. „Das Besondere an einer Selbsthilfegruppe ist ihre eigene positive Dynamik“ auf der Webseite „Alkohol? Kenn dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA), <https://www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/artikel/selbsthilfegruppen-fuer-angehoerige/>
3. „Mitgehangen – mitgefangen? Wie sich Suchtprobleme auf Angehörige auswirken“, Artikel von Christine Hofheinz und Renate Soellner auf der Webseite „The Inquisitive Mind“, Ausgabe

04/2020, <https://de.in-mind.org/article/mitgehangen-mitgefangen-wie-sich-suchtprobleme-auf-angehoerige-auswirken>

4. „Für Angehörige: Informationen finden“ auf der Webseite Blaues Kreuz in Deutschland e. V., <https://www.blaues-kreuz.de/de/sucht-und-abhaengigkeit/fuer-angehoerige/>
5. „Angehörige und Bezugspersonen. Die Sucht eines Menschen hat auch Folgen für die Familie und die Angehörigen“ auf der Webseite des Vereins BZBplus, ambulante Suchtberatung im Raum Aargau, Schweiz, <https://bzbplus.ch/sucht/angehoerige/>
6. „Co-Abhängigkeit: Die verkannte Krankheit“, Artikel von Ursula Armstrong vom 28.06.2011 auf der Webseite der Ärztezeitung, <https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Co-Abhaengigkeit-Die-verkannte-Krankheit-273401.html>
7. „Damit der Ausstieg aus dem Suchtstrudel gelingt“, Artikel vom 28.06.2011 auf der Webseite der Ärztezeitung, <https://www.aerztezeitung.de/Wirtschaft/Damit-der-Ausstieg-aus-dem-Suchtstrudel-gelingt-260680.html>
8. „Co-Abhängigkeit: Mitgefangen in der Sucht“, auf der Webseite apotheken-umschau.de, <https://www.apotheken-umschau.de/Sucht/Co-Abhaengigkeit-Mitgefangen-in-der-Sucht-555737.html>
9. „Co-Abhängigkeit“, Artikel auf der Webseite Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Co-Abh%C3%A4ngigkeit>