

Wege für Angehörige aus der Co-Abhängigkeit

Wie Situationen erkannt und mittels professioneller Hilfe gelöst werden können

München, 26. November 2020. Dass unter Suchterkrankungen oft auch Angehörige oder Freunde leiden, ist eigentlich logisch. In Deutschland ist es mindestens jeder Zehnte betroffen. Doch wie diese mit dem Suchtkranken umgehen ist die tatsächliche Herausforderung. Wie indirekt Betroffene der Sucht konsequent begegnen oder aus dem Weg gehen können, wird in dem Dossier zur Co-Abhängigkeit beschrieben.

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.

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. Rund 90 Prozent der Co-Abhängigen sind weiblich. Das liegt zum großen Teil daran, dass Männer deutlich häufiger an Suchterkrankungen leiden als Frauen, denn 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.

Ein Beispiel: 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. Alkohol ist Teil seines Lebens – als Bauarbeiter gibt es ein Feierabendbier, im Verein wird viel gefeiert. Als die Kinder aus dem Haus sind, ist ihr Mann wenig daheim und kommt auch öfter betrunken nach Hause. Daraufhin angesprochen, ob er ein Alkoholproblem habe, streitet ihr Mann dies ab. Mit der Zeit vernachlässigt Werner G. nach exzessivem Alkoholkonsum seine Arbeit sowie andere Aufgaben und Verpflichtungen. Seine Frau entschuldigt ihn immer wieder bei seinem Arbeitgeber. Außerdem übernimmt sie immer mehr Aufgaben für ihn und holt ihn häufig abends oder spät nachts aus der Kneipe ab. Die Abwärtsspirale aus Alkoholeinfluss, Streit, Affären und „alles wird wieder gut“ tritt ein.

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.

Mögliche Ausprägungen einer Co-Abhängigkeit

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

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

Kritik an der Begrifflichkeit

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 empfehlen daher, besser von „suchtbegünstigendem Verhalten“ zu sprechen.

Unterstützung durch Therapie

Menschen an der Seite von Suchtkranken durchleben drei Phasen: Die Beschützerphase, die Kontrollphase und die Anklagephase.

Der Angehörige steht mit zunehmender Dauer seiner eventuell co-abhängigen Verstrickungen immer stärker vor der Entscheidung, selbst professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese braucht er, um sich wieder stärker auf sich selbst und sein eigenes Leben konzentrieren. Der Suchtkranke indes erhält damit die volle Verantwortung für die Sucht. Letzten Endes ist dieses Loslassen des Angehörigen notwendig, um dem Suchtkranken den Einstieg in die eigene Sucht-Therapie zu erleichtern.

Die Lebensqualität von Menschen mit einer Co-Abhängigkeit ist deutlich beeinträchtigt ist, es ist möglich, dass sie 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.

Zum Dossier Co-Abhängigkeit :

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/co-abhaengigkeit/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner [therapie.de](https://www.therapie.de)

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de