


Co - Abhängigkeit

| | | |
|---|---|---------|
| <u>1</u> | <u>Definition</u> | Seite03 |
| <u>2</u> | <u>Entwicklung der Co - Abhängigkeit</u> | Seite03 |
| 2.1 | Eine Form der Suchtentstehung | Seite03 |
| | <u>Beteiligte der Co - Abhängigkeit</u> (Grafik)..... | Seite04 |
| 2.2 | Suchttoleranz in der Umgebung | Seite05 |
| 2.2.1 | Anorexia nervosa und Bulimie | Seite05 |
| 2.2.2 | Alkoholismus | Seite05 |
| 2.2.3 | Illegale Drogen | Seite06 |
| 2.2.4 | Nichtstoffliche Süchte | Seite06 |
| 2.3 | Die Phasen der Co - Abhängigkeit | Seite06 |
| 2.3.1 | Beschützer - oder Erklärungsphase | Seite06 |
| 2.3.2 | Kontrollphase | Seite07 |
| 2.3.3 | Anklagephase | Seite08 |
| 2.3.4 | Der Co - Abhängige nach der Therapie des Süchtigen | Seite08 |
| | <u>Co - Abhängigkeit</u> (Grafik)..... | Seite09 |
| <u>3</u> | <u>Wege aus der Co - Abhängigkeit</u> | Seite10 |
|  | <u>Literaturhinweise</u> | Seite10 |

1 Definition

In eine Co - Abhängigkeit kann jede/r, die/der sich im Umfeld einer/s Süchtigen¹ bewegt, hineingeraten. Durch wohlmeinendes Verhalten, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, Ausprägung eines Helfersyndroms sowie durch Kompensation der vom Süchtigen verursachten Ausfälle, schafft sich der Co - Abhängige eine Position, die den Abhängigen einerseits von seiner Eigenverantwortung losspricht und andererseits eine Lage der zusätzlichen Abhängigkeit verursacht. Damit entsteht ein weiterer circulus vitiosus, der es sowohl dem Abhängigen, als auch dem „hilflosen Helfer“ erschwert, die einmal eingenommene Rolle wieder zu verlassen.

2 Entwicklung der Co - Abhängigkeit²

Der Beginn einer stofflichen oder nichtstofflichen Abhängigkeit wird von der Umwelt zumeist sehr spät als bedrohlich erlebt. Deshalb sollen zunächst mögliche einzelnen Schritte von einem Normalverhalten zu einer Suchtentstehung dargestellt werden.

2.1 Eine Form der Suchtentstehung

- der spätere User hat zunächst ein völlig unauffälliges Verhältnis zu dem späteren Suchtmittel
- es tritt eine allmähliche Gewöhnung zu dem bevorzugten Suchtmittel auf, der Gebrauch des Suchtmittels wird zur Gewohnheit; durch die Selbstverständlichkeit des Suchtmittelsgebrauch geht sukzessive das Gefühl des Genusses verloren ⇒ das Genußmittel wird unreflektiert benutzt und benötigt
- es folgt der Mißbrauch des Rauschmittels mit zunehmender Dosissteigerung nach der Maßgabe, „eigentlich brauche ich es nicht“ (weiter S. 5)

¹ In der Folge werde ich aus Gründen der Vereinfachung immer die maskuline Form wählen. Gemeint ist jedoch immer auch die feminine Form.

² Sitzung vom 24-04-97, SE Protz-Franke, TU

Beteiligte der Co - Abhängigkeit



modifiziert aus: Alkohol im Betrieb geht jeden an, Herausgeber: Bayerische Landesstelle gegen die Suchtgefahren, Autor: Hallmaier, Roland, 2. Auflage RB-Nr. 10/94/11

- erreichen des „point of no return“; es ist eine behandlungsbedürftige Sucht mit hohem Krankheitswert entstanden

2.2 Suchttoleranz in der Umgebung

Je nachdem welche Sucht sich im Laufe der Zeit manifestiert, erfährt der Süchtige mehr oder weniger Toleranz aus seiner Umgebung. Es wird, jeweils der entstehenden Sucht entsprechend, reagiert.

2.2.1 Anorexia nervosa und Bulimie

Beginnt ein Jugendlicher zunächst weniger Nahrung zu sich zu nehmen, wird die Umgebung evtl. feststellen, daß der Jugendliche sowieso etwas stämmig war, ein wenig Gewichtsverlust demnach nicht schadet. Bis sich dann das Bild einer voll entwickelten Anorexia nervosa darstellt, kann es für professionelle Hilfsmaßnahmen zu spät sein. Oder aber, der Jugendliche beginnt nach einer Phase der asketischen Nahrungsaufnahme plötzlich sehr viel zu essen. Die Umgebung wird zunächst erleichtert bemerken, daß das Kind sowieso schon reichlich dünn geworden ist. Daß nun jedoch die Unmäßigkeit der Nahrungsaufnahme mit forciertem oder reflektorischen Erbrechen kompensiert wird, bleibt lange Zeit verborgen.

2.2.2 Alkoholismus

In der westeuropäischen Gesellschaft ist es durchaus üblich, Alkohol zu konsumieren. Es wird getrunken, um zu feiern, um zu vergessen, um zu trauern, zum Essen, weil der Stoff gut und teuer ist (Prestigehaltung). Hierbei wird auch das eine oder andere Mal Alkohol über die verträgliche Menge hinaus genossen. Es fällt demnach zunächst kaum auf, wenn ein Mensch immer häufiger diesem Suchtstoff zuspricht. Die Umgebung übersieht die ersten Warnhinweise. Der Betroffene selbst wird, wenn er die ersten Warnsignale aus seinem Umfeld erhält, auch zunehmend heimlich konsumieren.

2.2.3 Illegale Drogen

werden häufig zunächst in Gesellschaft konsumiert. Für die Umgebung ist es zunächst schwierig, das Rauschverhalten von dem nach zuviel Alkoholgenuß zu unterscheiden. Nach geraumer Zeit wird bei dem Gebrauch dieser Drogen schneller ein hoher finanzieller Bedarf bemerkbar. Die Umgebung ignoriert jedoch häufig dieses oder glaubt Ausreden.

2.2.4 Nichtstoffliche Süchte

wie Spielsucht, Fernsehsucht, Kaufsucht u. ä. bleiben zumeist über einen sehr langen Zeitraum unentdeckt, da der Süchtige durch die fehlende Zufuhr eines Suchtstoffes für die Umgebung zunächst kaum ein auffälliges Verhalten aufweist. Je nach Suchtfaktor fallen schließlich höherer Geldbedarf, fehlendes Engagement für die alltäglichen Belange etc. auf.

2.3 Die Phasen der Co - Abhängigkeit

Im Bereich der Familientherapie werden drei Phasen der Co - Abhängigkeit beschrieben.

2.3.1 Beschützer - oder Erklärungsphase

In dieser Phase neigen die Angehörigen, die Freunde, die Mitarbeiter, die Vorgesetzten dazu, das Verhalten des Abhängigen zu entschuldigen. Es werden alle möglichen Erklärungen im Umfeld des Süchtigen gesucht und auch gefunden. Da kann es z. B. einen Todesfall in nächster Umgebung gegeben haben, gesundheitliche Probleme der Kinder oder Ehefrau eine Rolle spielen, ein hoher Geldverlust Ursache sein, eine vorläufige Überlastung angenommen werden. Durch diese Erklärungen werden die Reaktionen des Süchtigen nicht mehr objektiv wahrgenommen und beurteilt. Es wird versucht, den Süchtigen zu entlasten, damit er sich wieder „fangen“ kann. Anforderungen werden sukzessive zurückgenommen. Die dringend benötigte Klarheit im Umgang mit dem Süchtigen wird zugunsten eines Harmoniebedürfnisses zurückgestellt.

Dieser Zustand kann sich über mehrere Jahre hinweg aufbauen, ehe es zu einem ersten ernsthaften Gespräch über den Zustand des Süchtigen kommt. In der Regel gelobt der Süchtige nun Besserung. Die unvermeidlich eintretenden Rückfälle werden von der Co - abhängigen Umwelt über einen nochmals recht langen Zeitraum als unvermeidlich toleriert. Doch dieser Zustand führt unweigerlich in die nächste Phase.

2.3.2 Kontrollphase

Nachdem sich Rückfälle häufen, beginnt eine steinige Wegstrecke für alle Beteiligten. Der Co - Abhängige versucht nun mit alle möglichen Mitteln den Süchtigen davor zu bewahren, mit seinem Suchtmittel in Kontakt zu gelangen, bzw. das Suchtverhalten weiterhin zu pflegen. Mittels Auflagen und Kontrollen wird versucht, dieses Vorhaben umzusetzen. Der Bulimiker wird während der Nahrungsaufnahme kontrolliert. Der Spieler darf nur noch mit eingeweihten Freunden und Familienangehörigen unterwegs sein. Der Alkoholiker findet im Haushalt keinen Tropfen Alkohol mehr vor. Der Fixer wird rigide von seinem Freundeskreis isoliert. Die Spielarten, die sich in dieser Phase der Co - Abhängige einfallen läßt, sind grenzenlos. Er fühlt sich für das Gelingen dieser Aktion verantwortlich. Zunächst erlebt der Süchtige diese Beschränkungen als hilfreich. Da jedoch in dieser Phase die Eigenverantwortung des Abhängigen auf ein Minimum herabgesetzt ist, dauert es zumeist nicht lange, bis ein Befreiungsversuch aus diesen Fesseln erfolgt. Nun setzt der Abhängige seinerseits auch sehr viel Phantasie ein, die ihm auferlegten Schranken zu umgehen. Das heißt, Alkohol wird heimlich besorgt und versteckt. Bei Tisch wird brav gegessen, aber kurze Zeit darauf doch wieder erbrochen etc. Dieses ständige Auf und Ab, ständig die Hoffnung und die Enttäuschung zu erleben, zermürben den Co - Abhängigen völlig. Er fühlt sich für die ständigen Rückfälle verantwortlich. Irgendwann entladen sich dann Frustration und Selbstzweifel. Es geht nun in die 3. Phase.

2.3.3 Anklagephase

Der Abhängige gerät nun durch den Co - Abhängigen in die Rolle des alleinigen Sündenbocks. Er ist für alles, was in den letzten Jahren schiefgelaufen ist, verantwortlich. Im Arbeitsleben erfolgt in dieser Phase zumeist die Kündigung, im Privatleben wird der Süchtige von Freunden und Familie verlassen. Oftmals erlebt der Süchtige in dieser Phase seine eigene Lage als sehr bedrohlich. Er gelobt Besserung und kann sich häufig auch einige Zeit suchtfrei verhalten. Läßt der äußere Druck wieder nach, beginnt, zumeist erst langsam, der Suchtkreislauf von vorne. Es kann jedoch auch sein, daß sich der Abhängige durch die nun aufgetretene akute Notlage ernsthaft mit dem Gedanken an eine Therapie auseinandersetzt. Evtl. Beginn einer Therapie.

2.3.4 Der Co - Abhängige nach der Therapie des Süchtigen

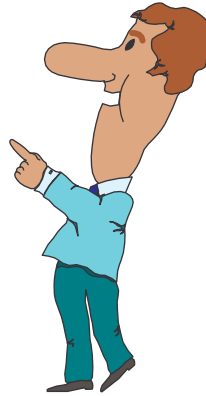
Diese Situation kann als die vierte Phase der Co - Abhängigkeit verstanden werden. Über einen langen Zeitraum hinweg (oftmals über Jahre) haben sich die Co - Abhängigen in ihrem Denken, Handeln, Fühlen, auf den Süchtigen eingestellt. Sie haben für ihn Verantwortung übernommen, Schwierigkeiten bereinigt. Sie haben sich mit ihrer Co - Abhängigkeit einen ganz neuen Lebensinhalt geschaffen. Und dieser Lebensinhalt ist nach solch einer langen Zeit oftmals der alleinige Lebensinhalt geworden. Nun kommt nach einer erfolgreichen Therapie der Kranke wieder in seine gewohnte Umgebung. Er ist therapiert. Der Co - Abhängige ist es nicht. Die Lebensaufgabe, die er sich im Laufe der Zeit geschaffen hatte, ist hinfällig geworden. Er muß wieder loslassen lernen, den Anderen wieder in seine Eigenverantwortlichkeit entlassen. Hier ist eine Schnittstelle, die oftmals einen möglichen Therapieerfolg zunichte macht. Auch der Co - Abhängige bedarf einer therapeutischen Begleitung, denn auch er muß neue Verhaltensmuster erlernen, muß die Sinnhaftigkeit seines Daseins wieder neu definieren.

Co - Abhängigkeit

Der Co - Abhängige----- Der Abhängige-----

Beschützer - phase

- deckt ab
- schafft
Schonraum
- verharmlost
- erklärt
- übersieht



- paßt sich an
- streitet ab
- vermeidet
- bagatellisiert
- wird
kurzfristig
clean

Rückfall

Kontroll - phase

- tabuisiert
- vermeidet
Gefährdungs-
situationen
- kontrolliert
- schränkt ein

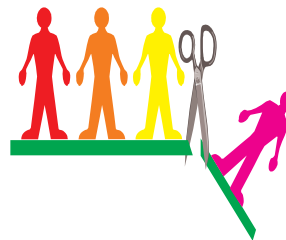


- projiziert
- konsumiert
heimlich
- entwickelt
Schuldgefühle
- zieht sich
zurück
- wird
kurzfristig
abstinent

Rückfall

Anklage - phase

- beschuldigt
- wird
aggressiv
- lehnt ab
- verläßt



- fühlt sich
beschuldigt
- geht in die
Defensive
- verpflichtet
sich zur
Abstinenz

3 Wege aus der Co - Abhängigkeit

Ebenso wie der Süchtige, muß sich der Co - Abhängige seiner eigenen Problematik klar werden. Er muß anerkennen, daß er erheblichen Anteil an dem Verhalten des Abhängigen mit einbringt. Eine ganz wesentliche Erkenntnis sollte für den Co - Abhängigen darstellen, daß eine entstandene Sucht ausschließlich über einen professionellen Weg therapeutisch beeinflussbar ist. Das heißt für den Betroffenen, daß er möglichst bereits in der Phase 1 sein eigenes Verhalten kritisch reflektieren kann, um sich nicht mit den Fallstricken zu binden. Die Rolle des Beschützers annehmen heißt, den Süchtigen

- zu entmündigen
- von einer erfolversprechenden Therapie über einen längeren Zeitraum hinweg abhalten
- von den Folgen seines eigenen Versagens zu entlasten

Es müssen möglichst frühzeitig Symptome einer Sucht erkannt und als Wahrheit anerkannt werden. Für den Umgang mit dem Süchtigen heißt das, klare Verabredungen treffen, die bei Nichteinhaltung auch Konsequenzen haben müssen, die dann auch zwingend sind.

Ertappt sich der Co - Abhängige bereits in der 2. Phase in dieser Rolle, ist es sinnvoll, daß er sich selbst professionelle Unterstützung sucht. In dieser Phase hat er es bereits gelernt, sich mit seiner Kompensationsrolle zu identifizieren. Nur so kann die 3. Phase der Co - Abhängigkeit erfolgreich umschifft werden, die ansonsten in der Regel für beide Seiten irreparable Schäden hinterläßt. Ein ganz wesentlicher Faktor ist, daß der Co - Abhängige seine eigene Hilfsbedürftigkeit anerkennt und sein Handeln entsprechend ausrichtet.



- Alkohol im Betrieb geht jeden an, Herausgeber: Bayrische Landesstelle gegen die Suchtgefahren, Autor: Hallmaier, Roland, 2. Auflage RB-Nr. 10/94/11
- Beattie, Melody, Die Sucht gebraucht zu werden, Wilhelm Heine Verlag München, 5. Auflage 1993, ISBN 3-453-03760-X
- Kaufman, Edward & Kaufmann, Pauline N., Familientherapie bei Alkohol- und Drogenabhängigkeit, Lambertus Verlag Freiburg im Breisgau 1983, ISBN 3-7841-0237-9
- Neuendorf/Schiel, Al-Anon - Selbsthilfe für Angehörige von Alkoholkranken, Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt/Main 1985, 680-ISBN-3-23361-5
- Rennert, Monika, Co - Abhängigkeit, Was Sucht für die Familie bedeutet, , Lambertus Verlag Freiburg im Breisgau 1989, ISBN 3-7841-0443-6