

## Co-Abhängigkeit

- Viele zehntausende von Menschen leben in Beziehungen zu suchtkranken, d. h. substanzabhängigen Menschen. Dies betrifft vorwiegend Ehen und Partnerschaften, aber auch Freundschaften und Beziehungen zu Kolleg/en/innen, Vorgesetzten oder Untergebenen.
- Sind auch von der eigentlichen Co-Abhängigkeit vorrangig (Ehe-) Partner/innen betroffen, so gibt es co-abhängige Verhaltensweisen und Symptome jedoch ebenso in vielen anderen, gleichgeschlechtlichen oder distanzierteren Nicht-Liebesbeziehungen.
- Gemeinsam ist den in solcherart Abhängigkeit lebenden Menschen, dass sie in ihrem Bemühen um den substanzabhängigen Partner bis an die Grenzen ihrer eigenen Gesundheit gehen, wobei sie sich oftmals massive psychosomatische Störungen und Leiden (chronischer Kopfschmerz - Migräne, Gastritis - Magengeschwüre) zuziehen. Unter der Last der vermeintlichen Verantwortung für das Wohlergehen des Suchtkranken verbiegen sie sich derart, dass sich ihre Gedanken beinahe ununterbrochen um diesen Menschen drehen. Die eigene Lebensqualität hängt wie selbstverständlich ausschließlich von dessen momentanem Zustand ab. Sie leben in einer dauerhaften Ausnahmesituation, entschuldigen bei anderen, rechtfertigen vor anderen, räumen Probleme aus dem Weg, übernehmen Aufgaben und lügen dem Partner den Rücken frei.
- "Co-Abhängigkeit" beschreibt also einen Zustand, in dem nahe stehende Personen sich zum 'Helfershelfer' des Suchtkranken machen, wobei ihre eigene Abhängigkeit darin besteht, einen Suchtkranken zu haben, der existenziell auf ihre Pflege und Fürsorge angewiesen ist. Beide ergänzen sich in ihrer Bedarfslage und stützen einander in wechselseitiger Abhängigkeit. Falsch verstandene Loyalität bindet die Helferperson an den Suchtkranken und isoliert schlimmstenfalls beide in einer Art "Verschworenengemeinschaft", wobei ihr Wunsch, den "Hilflosen" zu schützen letztlich jegliche Veränderung und Einflussnahme von außen verhindert.
- Wenngleich diese Problematik eine Vielzahl von Menschen, vorwiegend Frauen mit substanzabhängigen Männern, betrifft, reagieren diese typischerweise mit Entrüstung und Ablehnung, sobald sie sich mit dem Thema Co-Abhängigkeit konfrontiert sehen. Nicht genug, dass sie sich seit Jahren um den kranken Partner sorgen, die katastrophalen Begleiterscheinungen mittragen und ununterbrochen um Schadenbegrenzung bemüht sind, sollen sie selbst nun auch noch ein Problem haben! Diese Möglichkeit stellt für den Helfer nicht nur Kompetenz und Motivation infrage, sie wird emotional als tiefe Kränkung und ungerechter Vorwurf empfunden.  
Leider dauert es daher auch häufig viel zu lange, bis sich betroffene Partner/innen auf den Weg machen und beschließen, sich selbst einem Dritten anzuvertrauen und Hilfe zu suchen.
- Erschwerend für die Situation der / des Co-Abhängigen ist sicherlich auch die Tatsache, dass es bis heute keine eigene Krankheitsdiagnose nach dem ICD-System der WHO für die Co-Abhängigkeit gibt. Entsprechend ist es sehr häufig so, dass sich die Angehörigen von Suchtkranken erst in eine anerkannte bzw. anerkannte Krankheit hineinleiden müssen, bis sie aktiv werden und professionelle Hilfe für sich in Anspruch nehmen.
- Ähnlich wie der Substanzabhängige selbst zunächst einmal zu der Einsicht gelangen muss, dass die Lösung seines Problems professioneller Hilfe bedarf, muss auch der Partner / die Partnerin erkennen, dass ihm / ihr das Handwerkszeug fehlt, um dem Süchtigen zu dauerhafter Abstinenz zu verhelfen. Und ähnlich, wie beim Süchtigen die Krankheitseinsicht und Kapitulation kein Zeichen von Schwäche ist, sondern, im Gegenteil, persönliche Stärke bedeutet, gilt dies auch für die in die Suchtgeschichte verstrickte Bezugsperson. Ist auch Verzweiflung und Resignation der Grund für die Einsicht, den Partner nicht therapieren zu können, so bedarf es doch vor allem ihrer Charakterstärke, um diese Wahrheit zu akzeptieren.
- Ein guter Weg, Unterstützung zu erhalten, ist der über so genannte Angehörigen-Gruppen. In diesen, z. T. ärztlich geleiteten Selbsthilfe-Gruppen besteht die große Chance darin, auf Menschen zu treffen, die unter sehr ähnlichen Bedingungen leben und leiden. Hier bekommen viele Betroffene zum ersten Mal überhaupt die Gelegenheit, offen über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen, und, genauso wichtig, verstanden zu werden und sich verstanden zu fühlen.
- Auch wenn es zunächst Überwindung kostet, so stellt sich doch dieser erste Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe oft im Rückblick als ein Schritt heraus, der die gesamte Lebenssituation einschneidend verändert, verbessert und oftmals auch die Krankheitseinsicht beim Partner gefördert hat.

### 3 Phasen der CO-Abhängigkeit

1. **Beschützer- und Erklärungsphase** (Für den Süchtigen lügen, verleugnen, wegsehen, Ausreden erfinden, "mitspielen", sich von ihm einschüchtern lassen)
2. **Kontrollphase** (Ich habe versagt! Ich habe ihn / sie nicht genug geschützt! Ich habe meine Pflichten nicht genügend erfüllt. Hieraus folgt: Schuldgefühle / schlechtes Gewissen. Konsequenz: Aber ab sofort mache ich alles besser! Werde ihn kontrollieren und alles mir Mögliche tun, um ihn aus der Sucht herauszuholen. - Ein "Eiertanz" zwischen beiden beginnt.)
3. **Anklagephase /Beschuldigungsphase** (Du hast versagt. Du bist an allem schuld!)

Das Dramadriek - Opfer / Retter / Verfolger kann über Jahre die Sucht stabilisieren helfen!

**Das Dramadriek muß durchbrochen werden**