



# ARCHE

**No. 80 / September 2011**

*mein Bericht  
& Bilder  
& Buer*

# Co- Abhängigkeit

Kreuzbund Diözesanverband  
Augsburg e.V

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und Angehörige

[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

# Co-Abhängigkeit



Der Begriff Co-Abhängigkeit ist abgeleitet von „Co-Dependents“ und wird häufig undifferenziert benutzt. In erster Linie sind Personen gemeint, die ihr gesamtes Selbstwertgefühl von den Reaktionen ihrer Umwelt abhängig machen. Häufig, aber eigentlich fälschlich, wird es verwendet, um die Angehörigen von Süchtigen damit zu bezeichnen. In Fachkreisen wird aber von „Angehörigen von Suchtkranken“ gesprochen.

Burn-Out, Depressionen und psychosomatische Beschwerden nehmen in der heutigen Zeit ständig zu. Es ist nicht ganz einfach, schließlich leben wir in einer schnelllebigen Zeit. Es ist leider nicht von der Hand zu weisen, Leistungsdruck, Hektik, Stress, unerwartete und negative Ereignisse im Berufsleben und im privaten Umfeld können zu psychischen Erkrankungen führen. Auch erfolgreiche und vermeintlich glückliche Menschen kann ein Schicksalsschlag in tiefe Probleme stürzen. Vor allem Personen mit hohen Ansprüchen an sich selbst sind gefährdet.

Wie viele Co-Abhängige sind oder waren in einer Psychotherapie, ohne dass die Co-Abhängigkeit aufgedeckt wurde? Co-Abhängigkeit steht im allgemeinen im Zusammenhang mit einem Suchtproblem eines Familienangehörigen oder in der Partnerschaft. Meistens wird ein Suchtproblem auf den Süchtigen verlagert, ohne zu erkennen, dass es einen eigenen Anteil gibt.

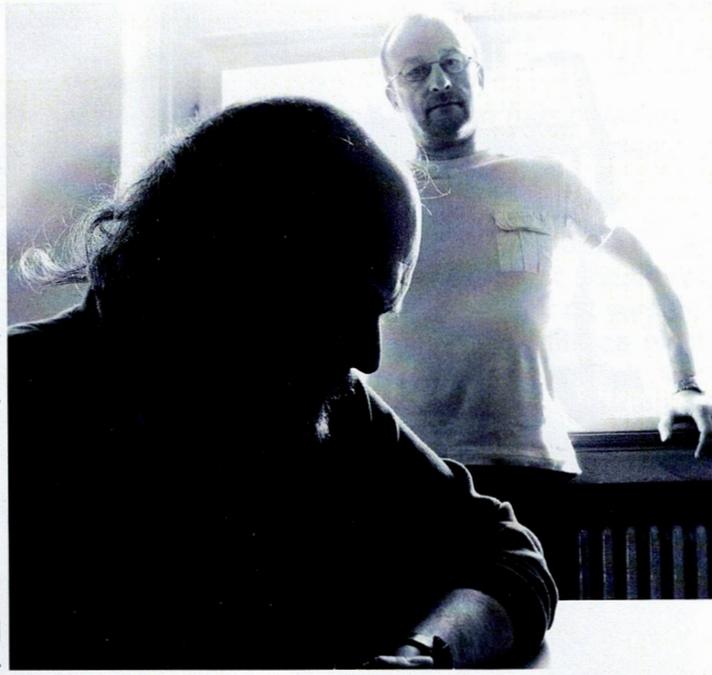
Bestimmte Verhaltensweisen könnten auf eine Co-Abhängigkeit in Familien hinweisen. Der Ehepartner/Lebenspartner trinkt häufiger zu Hause mit ihm/mit Ihr Alkohol, damit derjenige nicht in der Wirtschaft versackt. Die Gefühle hängen sehr stark von der Situation des Partners ab. Fühlen sich zum Lügen und Decken von Unregelmäßigkeiten gezwungen, weil Sie Ihren, Partner/in nicht ausliefern wollen. Übernehmen zunehmend Aufgaben und Verantwortung, für die eigentlich ihr Partner/in zuständig wäre. Vermeiden mit anderen Personen über das Trinkproblem des Partners/in zu sprechen. Manche fühlen sich stark wenn sich der Suchtkranke schwach fühlt. Haben das Gefühl, dass der Alkohol immer wichtiger in der Partnerschaft wird. Drohungen über Schei-

dung oder Trennung werden ausgesprochen, weil er/sie so viel trinkt. Haben das Gefühl, dass Sie gegen den alkoholabhängigen Partner machtlos sind Gefühle für den Partner/in wechseln zwischen Hass und Liebe. Finanzielle Schwierigkeiten aufgrund der Alkoholab-

hängigkeit des Partners kommen oft hinzu. Haben das Gefühl, dass der Partner noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn/sie verlassen. Oft steigt die Gewaltbereitschaft, gerade bei männlichen Alkoholikern, die auch zu sexuellen Übergriffen übergehen kann. Co-Abhängige leiden und lächeln in der Öffentlichkeit. Ist eine Person co-abhängig, stellt sie eigene Bedürfnisse in den Hintergrund und ist sich meistens nicht bewusst, dass durch diese Verhaltensmuster, das Trinkverhalten aufrechterhalten wird. Ebenso wie der Süchtige, muss sich der Co. seiner eigenen Problematik klar werden.

#### **Gibt es noch andere Beziehungs-Modelle, wo man von Co-Abhängigkeit sprechen könnte, die über die Grenzen des Alkoholismus hinausgeht?**

Ein Co. ist bereit, die Folgen von Fehlverhalten eines Kollegen, Untergebenen, Vorgesetzten, Ehepartner und Lebenspartner, Elternteil und eigenem Kind, mitzutragen, zu verheimlichen, zu verharmlosen, zu decken und zu leugnen. In eine Co-Abhängigkeit kann jede/r hineingeraten, meistens sind Frauen häufiger betroffen als Männer.



#### **Folgende Eigenschaften und Einstellungen könnten eine weitere Rolle spielen?**

Bei Menschen die Schwierigkeiten haben zu erkennen, was sie fühlen. Sich völlig selbstlos verhalten und sich dem Wohl anderer verpflichtet fühlen. Schwierigkeiten haben, Hilfe, Anerkennung und Lob anzunehmen. Sie verleugnen eigenen Werte, um nicht von anderen abgelehnt zu werden. Verbleiben zu lange in schädlichen Beziehungen und Situationen. Bewerten Ansichten und Gefühle anderer höher als die eigenen aus Angst vor Ablehnung und Abwertung. Müssen "gebraucht" werden, um dadurch Lebensberechtigung zu erfahren. Co-Abhängige tun sich schwer „Nein“ zu sagen. Die Beziehungen sind eher von Disharmonie geprägt. Trotzdem halten Sie an der Beziehung fest, egal wie schädlich es für die eigene Gesundheit ist.

#### **Schauen wir uns doch mal Beziehungs-Modelle an, die nicht im Zusammenhang Alkohol stehen.**

**Gewalt in den Partnerschaften** hier wird häufig vermutet, dass Alkohol eine Rolle spielt, doch es gibt auch viele Fälle ohne Alkoholmissbrauch. Andere Ur-



sachen für diese Entgleisungen sind möglich. Gewalt ist immer Ausdruck großer Hilflosigkeit auf Seiten des Gewalttätigen. Er weiß sich nicht anders zu helfen. Es fehlen ihm die Worte, um Konflikte anzusprechen und zu bereinigen. Und der Gewalttätige hat nur eine geringe Selbstkontrolle. Frauen werden vom eigenen Partner geschlagen, bedroht oder vergewaltigt und können / wollen sich niemandem mitteilen. Auch verbale Demütigungen oder harsche Kritik sind eine Form der Gewalttätigkeit. Frauen, die zum Opfer von Gewalt in der Ehe wurden, suchen die Schuld erst mal bei sich. Deshalb tun sich Betroffene erst einmal schwer, sich zu trennen oder den Täter in die Schranken zu weisen. Die Scham ist zu groß. Viele Frauen hoffen, dass ihr Partner beginnt, seine Versprechungen wahr zu machen und sich ändert.

dem Selbstvertrauen, die ihre Kollegen als Bedrohung erleben. Opfer sind eher die Außenseiter, die nur wenig Kontakt zu ihren Kollegen haben. Auch Mitarbeiter, die sich mit ihrem Können oder ihrem Eifer den Unmut ihrer Kollegen zuziehen bzw. Neid auslösen, können Opfer von Mobbing werden. Was hat dies alles mit Co-Abhängigkeit zu tun? Nun, dies ist nicht einfach zu erklären, schauen wir uns die Eigenschaften, Einstellungen und wozu ein Co. bereit ist an. Hierbei sollte man zwischen Täter, Opfer und Mitläufer (Kollegen) unterscheiden.

#### **Wege aus der Co-Abhängigkeit.**

Leider ist es oft ein sehr langer Weg, bis erkannt wird, dass was passiert sein muss. Bei jedem gibt unterschiedliche Schwerpunkte, weshalb man schwierige Lebensumstände in Kauf nimmt. Der Leidensdruck ist oft sehr

#### **Mobbing:**

Menschen, die Konflikte nicht lösen können, sondern schleichend größer werden lassen, sowohl zu Tätern als auch zu Opfern werden können. Ängste und Unsicherheiten sind grundlegende Ursachen für Mobbing. Verlust- und Existenzängste (Arbeitsplatzverlust) gehören zu den gravierendsten Erfahrungen von Menschen.

Die Täter sind oft Menschen mit mangel-

groß, bis Hilfe gesucht und in Anspruch genommen wird. Eigenverantwortung für sich zu übernehmen ist wohl der schwerste Schritt. Alleine ist dies kaum möglich. Deshalb sollte sich Hilfe von außen gesucht werden. Beratungsstellen, bieten viele praktische Hilfsangebote und zeigen neue Lösungsmöglichkeiten für jeden einzelnen auf.

Der zweite Schritt könnte therapeutische Unterstützung sein. Meist sind Prägungen in der Lebensgeschichte verantwortlich, eine Rückschau in die Ursprungsfamilie könnte hilfreich sein. Sich selber verstehen lernen und sich selber als erwachsenen Menschen anzuerkennen ist notwendig. Angst, Pflicht- und Schuldgefühle sind meist Ursachen für emotionale Erpressung, geringes Selbstwertgefühl und mangelnde soziale Kompetenz.

Selbstfürsorge üben ist einer der wichtigsten Schritte um aus der Falle der Co-Abhängigkeit zu kommen.

*Eure  
Sonja Kölling-Forster  
Öffentlichkeitsarbeit Augsburg*



#### **Wege aus der Co-Abhängigkeit:**

**Ein Selbsthilfebuch  
Amazon 22,95 Euro**

Die Unabhängigkeit zurückgewinnen: Ein Selbsthilfebuch für Co-Abhängige  
Ein Buch, das Betroffenen einen Weg aus der Co-Abhängigkeit zeigt und motiviert.