

**Drogenkonferenz 2013**  
**Sucht und Heilungswege – Wer braucht was?**  
**30. September 2013**

**Co-Abhängigkeit und die Bedeutung für die Familie**

Dr. Monika Rennert

Sucht- und Gesundheitsbeauftragte für Beschäftigte der Landeshauptstadt Wiesbaden, Autorin des Buches: „Co-Abhängigkeit – Was Sucht für die Familie bedeutet“ – 3. aktualisierte Auflage, Lambertus Verlag Freiburg, 2012

Alkoholismus und Abhängigkeit von anderen Drogen haben nicht nur Schäden für die Süchtigen selbst zur Folge: Auch die Menschen im familiären Umfeld werden psychisch und oft auch physisch stark belastet. Sie leben im Dauerstress und entwickeln allein schon deshalb häufig stressbedingte Folgeschäden.

Aber viele Verhaltensweisen der Suchtkranken sind für die Mit-Betroffenen auch direkt verletzend, da diese sie nicht als Krankheits-symptome erkennen können und sich zum Beispiel angelogen, absichtlich getäuscht und entsprechend gekränkt fühlen. So werden Angehörige in vielen Fällen auch selbst krank – in unterschiedlicher Ausprägung und mit unterschiedlichen Störungsbildern. Gleichzeitig ist häufig zu beobachten, dass sie durch verschiedenste Hilfs- und Rettungsaktionen für die Suchtkranken Bedingungen herstellen, die es diesen ermöglichen, ihr süchtiges Verhalten weiterhin fortzusetzen und in ihrer Krankheitsentwicklung weiter fortzuschreiten.

Das Bedürfnis zu helfen und zu schützen ist zunächst auch naheliegend und ganz normal, im Zusammenleben mit Süchtigen, jedoch nicht wirklich hilfreich. Aber auch wenn die Familie in vielen Fällen damit zur Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung von Sucht beiträgt – so sind sich die einzelnen Mitglieder nicht bewusst, dass sie „mitspielen“. Versuchen sie denn nicht einfach, die zunehmenden Krisen durch die Dauerbelastung im Zusammenleben mit dem süchtigen Menschen zu bewältigen, und „es so gut zu machen“, wie es nur möglich ist?

In den 80er Jahren haben derart Mit-Betroffene – überwiegend „erwachsene Kinder von alkoholkranken Eltern“ in den USA den Begriff der „Co-Abhängigkeit“ geprägt und populär gemacht, zu dem diese beiden Seiten gehören – das eigene Leid und die Unterstützung der Sucht. Inzwischen hat dieser jedoch eine inflationäre Entwicklung erlebt und ist derzeit höchst umstritten. Er wird oft einseitig – Schuld zuschreibend – benutzt. Zum Stereotyp für Co-Abhängigkeit gehört, dass die mitbetroffene Person – meistens weiblich – sich immer mehr um den kranken Menschen und die Kontrolle von dessen Verhalten kümmert und dabei ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Sie macht ihren Selbstwert davon abhängig, wie sich der Suchtkranke verhält. Im Extremfall braucht sie ihn, um selbst eine Lebensberechtigung und Identität zu haben. Es gibt jedoch viele und auch widersprüchliche Definitionsversuche von Co-Abhängigkeit und schon gar kein wissenschaftlich haltbares Konzept. Er wird daher von etlichen Professionellen und auch von einigen Angehörigen abgelehnt. Andererseits hat der Begriff in der praktischen Arbeit und auch bei einem Teil der Betroffenen einen festen Platz gefunden.

In meiner Arbeit verstehe ich Co-Abhängigkeit zunächst ganz allgemein als wechselseitig bedingte Mit-Betroffenheit von der Sucht, die sich auf verschiedene Weise darstellt. Partnerinnen und Mütter werden meistens überfürsorglich, aber auch Männer, die in ihrer Herkunftsfamilie schon eine entsprechende Rolle übernommen haben. Bei den Kindern in Suchtfamilien lassen sich oft (wie auch in anderen belasteten Familie) bestimmte Rollen beobachten – von (über)fürsorglichen „Heldinnen und Helden“ bis zu unverantwortlich handelnden Sündenböcken, Kinder, die überhaupt nicht auffallen und Kasperkinder. Jedes ist anders, alle sind mitbetroffen. Bei vielen wirken sich die individuellen früh geübten Problembewältigungsstrategien im Laufe der Zeit mehr oder weniger hinderlich in der Weiterentwicklung aus. Gleichzeitig gibt es auch resiliente Kinder, die ohne nennenswerte Beeinträchtigung erwachsen werden.

Die professionelle Suchtkrankenhilfe sowie die Selbsthilfeorganisationen sind zurzeit noch überwiegend auf die Suchtkranken konzentriert, für Angehörige sind unbedingt mehr Hilfsangebote zu entwickeln.