



CO-ABHÄNGIGKEIT

**Informationen für Kolleginnen und Kollegen
suchtkranker Menschen im Dienst des Erzbistums Köln**

Liebe, von der Suchterkrankung eines Anderen Mit-Betroffene,

auf den ersten Blick kommt Ihnen diese Anrede vielleicht völlig schräg vor. Aber wenn die Alkoholabhängigkeit eines Mitarbeiters oder Kollegen oder sogar eines Vorgesetzten im Team offensichtlich wird, sind (fast) immer Menschen in seiner Umgebung anzutreffen, die ihm helfen und ihn unterstützen möchten. Leider machen diese Menschen hierbei auch Erfahrungen, die ihnen den Mut nehmen. Auf Versprechungen und Zusagen, die immer wieder den Anschein von Hoffnung geben, folgen zunehmend Streitigkeiten, Enttäuschungen und Rückzug. Durch das ständige Denken an das Suchtverhalten des Abhängigen bemerkt man kaum, wie das eigene Leben und Arbeiten dadurch eingenommen wird und man sich bereits auf dem Weg in die Co- Abhängigkeit befindet.

Wir als interne Suchtberater des Erzbistums möchten Sie durch diese Broschüre über die Gefahren und Erscheinungsweisen der Co- Abhängigkeit informieren, Ihnen Hilfestellungen anbieten und die Möglichkeit geben, mit Hilfe einiger Fragen zu testen, inwieweit Sie bereits co-abhängige Verhaltensweisen angenommen haben.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gern auch persönlich zur Verfügung. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen können.

Suchtberatung im Erzbistum Köln

Johannes Schmitz, Diakon

Christian Ott, Pfarrer

Co-Abhängigkeit - was ist das eigentlich?

„Co“ ist eine lateinische Vorsilbe und bedeutet „mit“. Ein Co-Abhängiger ist jedoch keiner, der den Betroffenen süchtig macht und nicht unbedingt jemand, der mit ihm zusammen trinkt.

Ein Co-Abhängiger ist ein unwissentlich Verbündeter und ein doppelter

Teilnehmer an der Krankheit. Er bekommt seinen Teil ab, und er trägt ungewollt dazu bei, dass die Abhängigkeit sich verfestigt. Co-Abhängigkeit ist also eine Abhängigkeit mit verteilten Rollen.

Die heimliche „Komplizenschaft“ des Co- Abhängigen besteht darin, den Abhängigen davor zu schützen, die volle Wirkung und die Konsequenzen seines Alkoholkonsums am eigenen Leib zu erfahren. Der Co-Abhängige hilft dem Alkoholiker, sich selbst zu täuschen, so dass sein Trinkverhalten kein Problem darstellt.

Co-Abhängigkeit ist also nicht an eine bewusste Absicht gebunden, sondern nur vom Ergebnis her definiert: Als ein Verhalten, das der Sucht entgegenkommt und ihr dienlich ist.

Zu den Co-Alkoholikern sind deswegen auch alle Kontaktpersonen zu rechnen, welche die Verantwortung übernehmen, die sonst der suchtkranke Mensch in und außerhalb seines Arbeitsbereiches wahrgenommen hätte, was er aber aufgrund des Alkoholkonsums nicht mehr tun kann oder tun will.

Konkret können das im Arbeitsbereich sein:

Vorgesetzte, Arbeitskolleginnen und -kollegen aus dem Seelsorgeteam, Verantwortliche aus Gruppen und Gremien im Seelsorgebereich, Mitbrüder im Dekanat, aber auch Ärzte und Therapeuten, Beraterinnen und Supervisoren...

Das Verhalten Co-Abhängiger

Das mögliche **Verhalten eines Co-Abhängigen** spiegelt sich auf drei Weisen wieder:

Schützend...

...Kontrollierend...

...Anklagend...

Diese bauen aufeinander auf und verlaufen parallel zur Suchtentwicklung des Abhängigen.

Die drei Phasen der Co-Abhängigkeit

Entschuldigen und Beschützen

"Ich weiß ja, was ihr/ihm wirklich fehlt; so ist er/sie eben, da kann man nichts machen und man sollte ihn/sie doch in Ruhe lassen. Schließlich haben wir doch alle unsere kleinen Fehler. Wir brauchen niemand anderes und helfen ihm/ ihr in unserem Team /in der Gemeinde selbst".

*Das **schützende** Verhalten zeigt sich besonders in Entschuldigungen und Ausreden für den Betroffenen und Übernahme von Verantwortung bei alkoholbedingten Schwierigkeiten. Das lieblose Miteinander, die Eigenarten und der Ausfall im Arbeitsfeld werden von dem Co-Abhängigen verstanden und entschuldigt mit „Er/Sie hatte heute einen schweren Tag“. Bei direktem Ansprechen auf das Suchtverhalten des Abhängigen wiederholt man die Entschuldigungen und Erklärungen des Suchtkranken und fügt eigene hinzu. Dieses co-abhängige Verhalten basiert auf Fürsorge, Mitleid oder Angst.*

Kontrollieren

"Wenn nur das ganze Team, die Gemeinde etc. zusammenhält und er/sie immer unter Kontrolle oder Beobachtung ist, dann müssen wir das doch schaffen".

*Das **Kontrollieren** kann alle Lebensbereiche des Alkoholkranken umfassen, z. B. Trink- und Essgewohnheiten, Umgang mit Geld oder Erfüllung der familiären und sozialen Aufgaben. Verstecken der Flaschen, Bezahlen von Schulden und Abholen aus der Kneipe sind nur einige Merkmale eines co-abhängigen Verhaltens auf einer persönlichen Ebene, die Übernahme von Terminen und Pflichten, das fortgesetzte und umfangreiche Entlasten ergänzen diese auf der Ebene der Zusammenarbeit. Die Fassade soll aufrecht gehalten werden und oft geben sich Co-Abhängige die Schuld an dieser Lage: „Wenn ich mir nur genügend Mühe gebe, werde ich die Situation in den Griff bekommen.“*

Anklagen

Die Enttäuschungen nehmen zu, jeder wirft dem anderen vor, dass wenn er/sie anders wäre, das Leben so schön sein könnte. Auf Auseinandersetzungen folgen Versöhnungen, auf Versprechen folgen Enttäuschungen, auf Hoffnung folgt Ver-zweiflung. Hilflosigkeit, Wut und Enttäuschung kennzeichnet die Beziehungen mehr und mehr und das Gefühl, nicht genug oder nicht richtig geholfen zu haben.

*Die **Anklagen** sind zunehmend emotional zu erklären. Aus Resignation, Ohnmacht und Verbitterung wird der Suchtkranke für alles verantwortlich gemacht, was schief läuft. **Drohungen** verlaufen meist ohne Konsequenzen. Es beginnt ein Kreislauf: „Ich schimpfe, weil du trinkst“ und „Ich trinke, weil du schimpfst“ ist ein oft zu beobachtendes Wortspiel der beiden Betroffenen. Ein Wechsel zwischen Streiten und Versöhnen, Versprechen und Enttäuschen beginnt und beide Seiten verlieren zunehmend das Vertrauen in die eigenen Entscheidungen und zuletzt in sich selbst.*

Keine dieser Verhaltensweisen ist geeignet für einen Änderungsentschluss des Suchtkranken. Dieser fühlt sich lediglich angegriffen und wehrt sich gegen dieses Verhalten, zieht sich möglicherweise mehr und mehr zurück.

Der Weg in Richtung Eingeständnis und Änderungsbereitschaft bleibt ihm jedoch versperrt.

Wird jede(r) co-abhängig?

Voraussetzung für eine Co-Abhängigkeit im Arbeitsbereich ist zunächst eine typische Kommunikationsform aus „Schweigen, Verschweigen - und wenn, dann über Dritte kommunizieren“; ein stiller Konsens „Wir kommen uns gegenseitig nicht ins Gehege!“ Besonders gefährdet sind also Teams, bei denen die Grenzen nicht hinreichend genug gezogen sind, bei denen wenig Eigenständigkeit gelebt werden kann oder darf oder unausgesprochene Verpflichtungen aneinander binden. Schwierig wird es außerdem, wenn man das Co-abhängige Verhalten aus ethischen Gründen für geboten hält oder wenn man keine wirkliche Alternative dazu finden kann.

Was hilft in dieser Situation?

Dem Trinkenden hilft, wenn er selbst Verantwortung für seinen Alkoholmissbrauch übernimmt. Das geht am ehesten, wenn er oder sie merkt, dass das Team die Situation so nicht länger mittragen kann und will. Typisch für eine Sucht ist, dass Probleme nicht auf eine angemessene Weise bewältigt werden, sondern ertränkt. Ein suchtkranker Mensch muss also zuerst lernen, sich zu stellen, statt sich zu betäuben. Er/Sie muss wieder Verantwortung für sich selbst und für das eigene Handeln übernehmen.

- Ich kann an der Trinkerei des Abhängigen nichts ändern. Ich drohe und kontrolliere nicht mehr. Ich verwöhne und versorge den Abhängigen nicht mehr länger. Ich werde für den Abhängigen nicht mehr lügen und ich lasse mich auf keinerlei Diskussionen mit dem Abhängigen ein.
- Ich verstehe, dass er/sie krank ist. Aber ich werde sein/ihr Verhalten nicht tolerieren. Ich ändere von nun an die Spielregeln: Ich setze klare Grenzen, was ich in Kauf nehme und was nicht. Außerdem sage ich verbindlich, was ich tun werde, wenn er an seinem Verhalten nichts ändert.
- Ich tue etwas für mich. Ich tausche mich mit den Kolleginnen und Kollegen über die Situation aus, informiere mich über das mögliche Vorgehen und die Suchtordnung des Erzbistums und nehme eine Beratung wahr. (siehe dazu auch die Hinweise am Ende dieser Broschüre)
- Ich möchte wieder kompetent und zufrieden meine Arbeit tun, auch wenn der andere sich nicht ändert.

Es ist natürlich schwer, jemandem der einem nahe steht, sich selbst zu überlassen. Viele denken, dass „alles den Bach runter geht“, wenn sie aufhören, das System aufrecht zu erhalten. Trotzdem ist die Unterbrechung des bisherigen Musters der wichtigste Schritt, um die Co-Abhängigkeit zu beenden und auch dem suchtkranken Menschen die Chance für einen Neuanfang zu geben.

Übrigens: Rund ein Drittel der therapeutisch behandelten Alkoholiker bleibt auf Dauer trocken, ein weiteres Drittel wird rückfällig, schafft es aber, wieder trocken zu werden. Ein Drittel der Abhängigen hält die Abstinenz gar nicht durch.

Suchtberatung im Erzbistum Köln:

Christian Ott, Pfarrer

Johannes Schmitz, Diakon

Telefonisch Mo-Fr 9-12:30h erreichbar über

Diözesanstelle pastorale Begleitung

Tel. 0221-1642-3143

www.pastorale-begleitung.de

Hilfreiche Literatur

Amtsblatt des Erzbistums Köln

Ordnung für Geistliche und Dienstvereinbarung für Gemeinde- und Pastoralreferenten/-innen zur internen Suchtberatung im Erzbistum Köln 142.Jahrgang (2002) S.83-85.

Kolitzus, Helmut: „Ich befreie mich von deiner Sucht Hilfe für Angehörige von Suchtkranken“ Blaukreuz- Verlag Wuppertal 2000

Klein, Hans: „Der Alkoholabhängige und seine Helfer Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Grundhaltungen in der Suchtkrankenhilfe““ Blaukreuz- Verlag Wuppertal 2001

Schneider, Ralf: „Die Suchtfibel“

Schneider Verlag, Hohengehren 2001