



ARCHE

No. 80 / September 2011

Co - Abhängigkeit

Kreuzbund Diözesanverband
Augsburg e.V

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige

www.kreuzbund-augsburg.de

Eure Beiträge für die nächste ARCHE bitte bis zum 31.10.2011!



Co-Abhängigkeit	Seite 6
Himmel und Hölle	Seite 7
Die Hoffnung stirbt zuletzt	Seite 10
Petra's Story	Seite 13
Ich kann nicht mehr	Seite 13
Beschreibung der Co-Abhängigkeit	Seite 14
Grillfest 2011	Seite 23
25 Jahre Gruppenjubiläum	Seite 24
Wie die Jungfrau zum Kinde	Seite 25
Frauenseminar Mutter und Tochter	Seite 25
Wanderung Südtirol	Seite 26
Zufriedene Abstinenz	Seite 28
Senden OPEN Minigolf	Seite 29
Kegelturnier	Seite 30
Herbstwanderung Kleinwalsertal	Seite 30

Inhalt

Das ARCHE-Team	Seite 3
Ich habe eine 30jährige Alkoholkarriere	Seite 4
Susanne Grüßhaber	Seite 5
Vorstandswochenende	Seite 16
Na? Klingelts?	Seite 18
Kunst und Kultur	Seite 19
Frühjahrswanderung des DV-Augsburg	Seite 20
Eine Wanderung zwei Erlebnisse	Seite 21
Bergmesse Hündlekopf	Seite 21
Ein Lehrer vermittelt Wissen	Seite 22
Abschied	Seite 31
Termine	Seite 31
Neue Mitglieder	Seite 32

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 Alkoholabhängigkeit 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 führen 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 auf-rechterhalten 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, Frauen sind 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-



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-

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 ist. Bei jedem gibt unterschiedliche Schwerpunkte, weshalb man schwierige Lebensumstände in Kauf nimmt. Der Leidensdruck ist oft sehr

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

Die Unabhängigkeit zurückgewinnen: Ein Selbsthilfebuch für Co-Abhängige

Ein Buch, das Betroffenen einen Weg aus der Co-Abhängigkeit zeigt.

Amazon 22,95 Euro

Himmel und Hölle

„kommt zu mir her“ spricht Gottes Sohn, all die ihr seid beschwert nun, mit Sünden hart beladen, ihr Jungen, Alten, Frau und Mann, ich will euch geben, was ich kann, will heilen euren Schaden.

Da sind sie wieder, die Grübchen in seinem Gesicht, wenn er lächelt. Er ist glücklich, dass seine Kopfschmerzen weg sind und die Medikamentenabhängigkeit überwunden ist. Aber das ist erst seit gut zwei Jahren so.

Als ich meinen Mann kennengelernt habe, hatte er schon ständig Kopfschmerzen, brauchte Tabletten. Seine Eltern nahmen Medikamente gegen allerlei Wehwehchen, drei Schwestern plagten sich mit Kopfschmerzen, der Bruder trank gerne. Ich war damals 20 Jahre alt, habe mir nichts dabei gedacht.

1970 haben wir geheiratet, 1973 kam unser Wunschkind zur Welt. Es waren schöne Jahre und ich erinnere mich gerne daran. Bald verstärkten sich seine Schmerzen. Die Ärzte – er war bei vielen – verschrieben ihm starke Medikamente gegen diese Kopfschmerzen. Optalidon, Valeron, Musaril, Valium, Adumbran,... und der Tablettenverbrauch steigerte sich so, dass er high war.

Dazu noch die rezeptfreien Doppelspalt, Novalgin, die ihm seine Kopfschmerzen nur noch verstärkten. Es war ein Teufelskreis. Außerdem hatte er sich seinen Magen, die Nieren und fast die Leber ruiniert. Er stand kurz vor der Dialyse, aber eben nur fast und er änderte nichts.

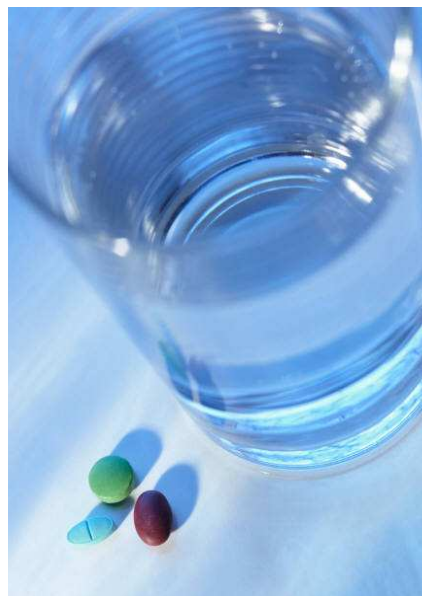
Es war ein Auf und Ab, gute und schlechte Jahre folgten. Die guten Zeiten dauerten Gott sei Dank länger, wir führten ein harmonisches Familienleben. Sonst hätte ich es wohl nicht so lange durchgehalten.

Die Abstürze kamen ohne Vorwarnung aus heiterem Himmel. Die bitteren Phasen haben mich



sehr belastet. Ich habe meine Interessen abgelegt, saß Trübsal blasend zu Hause. Ich wollte mit ihm nicht spazieren gehen oder Freunde und Verwandte besuchen, damit niemand von seinem Zustand erfährt und habe uns so vor der Außenwelt abgeschirmt.

Dass er seine Sucht hat, dass er krank ist, war mir klar. Ihm nicht, aber er würde ab morgen keine



Tabletten mehr nehmen. Er wollte keine Hilfe, er schaffe es alleine. Er hat es mir oft versprochen. Aber er schaffte es nicht. Ruhelos suchte ich nach versteckten Tabletten, fand sie und warf sie ihm vor die Füße oder in den Müll.

Es häuften sich unter diesen Umständen Unfälle: tiefe Schnittwunden, Augenverletzungen, Verkehrsunfälle: Blechschäden, die ohne Polizei geregelt wurden. Sollte man dazu Glück sagen?

Hippokrates sagte: „Das Leben ist eine Komödie für den Denkenden und eine Tragödie für die, welche fühlen.“

Ich wusste nicht weiter, war froh wenn er zu Hause war. Er legte sich hin und schlief. Meine Chance war am Morgen, die Vorwürfe trafen ihn hart, mit voller Wucht. Danach die üblichen Versprechungen. Meine Worte „ich verlasse dich“ haben ihn auch nicht dazu bewegen können Hilfe anzunehmen.

Im Juni 2009 waren wir mal wieder soweit, dass ich ihn verlassen wollte. Doch dieses Mal kam die Einsicht – er hat endlich akzeptiert, dass er Hilfe braucht. Er hat sich für eine ambulante Therapie bei der Caritas Suchtberatung entschieden.

Seither gibt es keine Kopfschmerzen mehr und keine Tabletten. Wir besuchen regelmäßig die Kreuzbund – Selbsthilfegruppe und sind mit dem neuen Leben zufrieden.

Eure Anna

*Kreuzbundgruppe
Landsberg am Lech
„Die Brücke“*

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Ich würde keine halbwegs objektive Geschichte über meine Co-Abhängigkeit schreiben können, wenn ich nicht die notwendige Distanz zum Geschehen hätte. Sei diese zeitlich oder persönlich bedingt. Genau so verwerflich wäre es, einen detailliert intim-biographischen Text zu verfassen. Es ist eine Sache, die Erfahrung mit der eigenen Sucht zu beschreiben; da lässt man schließlich die eigenen Hosen runter. Aber wenn man über Co-Abhängigkeit schreiben will, kommt man nicht umhin auch die Suchterkrankung des Partners zu illuminieren. Es wäre etwas anderes, würde man über irgendeine andere Krankheit dozieren. Doch wenn es um Alkoholismus geht, so kann es leicht vorkommen, dass man mit einem „A“ stigmatisiert wird: A wie Asozial. Von denen wahrlich, die es nicht besser wissen. Und da ich hier über einen Menschen schreibe, den ich einmal geliebt habe, will ich so etwas verhindern. Mag man mir darin auch schon co-abhängiges Verhalten diagnostizieren.

Natürlich gab es emotionale Momente, wenn die Auswirkungen des Trinkens unerträglich wurden. Da waren dann Wut, Hilflosigkeit und Enttäuschung die Gefühlsregungen, die dominierten. Das waren Augenblicke, in denen ich sie zur Hölle wünschte. Es war nicht mehr die Frau, die für mich alles bedeutet hatte. Aber in solchen Momenten vergisst man das.

Doch dann gab es wiederum Zeiten in denen die Hoffnung keimte, die Hoffnung auf ein gemeinsames Leben ohne Alkohol.

Wir liebten und wir hassten uns, wir prügeln uns und vertrugen uns wieder, oft stritten wir und



selten waren wir einer Meinung; aber wir tranken zusammen, manchmal auch jeder für sich, abhängig, exzessiv und süchtig. Und als ich im Januar 2004 erkannt hatte wie abhängig, wie süchtig ich war, befreite ich mich aus diesem Gefängnis des trinken müssen. Ich erwartete dass sie es mir gleich tat. Hatte gedacht, sie würde zu mir aufblicken, wie zu einem Helden, würde ihren Stolz über mein Handeln Jedermann und Jedefrau mitteilen. Doch was ich nicht erwartet hatte, war, dass ich mich plötzlich in einem Krieg befand in dem es darum ging, mich schnell wieder an die Flasche zu bekommen. Denn jetzt lag der Focus nur noch auf ihr Trinkverhalten, anders als wir noch zusammen getrunken hatten, da war immer nur mein Tun und Lassen im Kontext mit dem Alkohol.

Bis zur Langzeittherapie, die ich am 20. April 2004 begann, ging es mir wie dem bodenschwingischen Trinker, ich musste in einer Umgebung überleben, die geprägt war von den Trinkensitten meiner Gattin und weil ich es wagte, gegen ihren Alko-

holstrom zu schwimmen, wurden mir noch Steine, oder besser gesagt volle Flaschen, in den Weg geworfen. Meine junge Abstinenz wurde also gewaltig attackiert. Nach meiner Langzeittherapie dann der Versuch, dass Erlernte anzuwenden und sie zu überzeugen, mit dem Trinken aufzuhören. Aber de facto ließ sie sich nicht von mir therapieren. Selbst das Thema Alkohol und Sucht waren ein Tabu. Ich hatte eine Gehirnwäsche hinter mir und sie konnte kontrolliert trinken – ihrer Auffassung nach. Am nächsten Morgen nach einem besonders schlimmen Exzess, dann schon mal ein leichtes Einlenken. Was dann wieder die Erwartung in mir weckte, sie würde aufhören mir dem Trinken. Ich glaube, an dieser Stelle – ab diesem Zeitpunkt - wäre es nötig mich als Co-Abhängig zu bezeichnen. Es ist nicht so, dass ich Co-Abhängig war, nur weil ich mit einer Suchtkranken zusammenlebe, es war meine emotionale Einbindung in ihre Alkoholabhängigkeit. Wie sie von ihrem Suchtmittel abhängig war, so war ich abhängig von ihren

Stimmungen. Eigene Empfindungen blieben außen vor. Dieses Ritual von Gefühlen innerer Zerrissenheit und dieser Intuition, die im Grunde genommen nichts anderes war, als sich selber etwas vorzumachen, was doch nie eintreten würde und was man Hoffnung nennt, dauerte bis zum Frühjahr 2005. In meiner Kreuzbundgruppe hörte ich oft, wie man von der zufriedenen Trockenheit sprach. Für mich war das ein Begriff wie Mythos und Nirwana, und mit einer alkoholkranken Partnerin nicht zu erlangen. Langsam machte sich dann auch meine Co-Abhängigkeit körperlich bemerkbar. Ich bekam Probleme mit dem Magen. Eine Überproduktion der Magensäure, die durch eine Refluxkrankheit meine Speiseröhre angegriffen hatte und immer noch dazu führt, dass ich ohne Medikamente Beschwerden haben würde. Dann im Frühjahr ihre Entscheidung, die im Vollrausch ihr Motiv hatte, auszuziehen und sich eine eigene Wohnung zu nehmen. Mir – richtig müsste es uns heißen, denn unsere zwei Töchter lebten auch noch bei uns – ging es vier Wochen richtig gut. Doch ich ließ mich von ihrer falschen Reue blenden und sie zog wieder ein. Ich dachte, sie hätte die Erkenntnis gewonnen Alkoholabhängig zu sein, denn sie ließ sich bereitwillig darauf ein, eine ambulante Therapie zu machen. Eine stationäre lehnte sie ab. Nach drei Sitzungen brach sie ab, sie würde auch so klar kommen. Irgendwie glaubte ich ihr damals, obwohl ich es hätte besser wissen müssen. Nach drei Wochen dann der Beginn der üblichen Rituale, wie ich sie schon beschrieben habe. Sie trank heimlich, was ich anfangs noch als Erfolg für mich verbuchen wollte. Sah es als Respekt vor mir und meinem Willen zur Abstinenz an. Jedoch die Auswirkungen des Trinkens

sahen ganz anders aus. Im Grunde genommen konnte sie ja trinken. Wer wollte es ihr verbieten? Und ihr Trinken hatte ja auch keine Konsequenzen für sie. Eigentlich ging es ihr doch dabei noch richtig gut. Ich verwaltete das Haushaltsgeld, kümmerte mich um das Konto, trug Sorge darum, wenn es um schulische Angelegenheiten unserer jüngsten Tochter ging, die mittlerweile zwölf Jahre alt ist.. Am Wochenende war ich dann auch mit der Kleinen unterwegs. Sei es im Schwimmbad oder andere Aktivitäten außerhalb der Wohnung. Diese Zeit nutzte sie dann damit, dass sie entweder trinken konnte oder sie kurierte sich von den Folgen eines Alkoholexzesses vom Vortag aus. Doch ich entwickelte mich weiter. Im Kreuzbund übernahm ich einige Aufgaben. War mit im Redaktionsteam der Stadtverbandszeitschrift. Baute eine Kindergruppe mit auf, die zunächst als Gruppe von Kindern aus suchtbelasteten Familien ange-dacht war, was letztendlich aber als Präventivmaßnahme endete. Machte eine Ausbildung zum Gruppenleiter. Hatte auch einige Zeit eine Gruppe übernommen. Aber es klappte nicht so richtig damit und irgendwann ging ich dann wieder in meine alte Grup-

pe zurück. Auch beruflich ging es aufwärts mit mir. Nach der Arbeitslosigkeit, zunächst ehrenamtlich als Betreuer von Behinderten und Senioren, dann im gleichen Bereich eine geringfügige Beschäftigung und gleichzeitig Schulung als Sozialhelfer und Begleiter für Demenzkranke. Durfte mich dann Dozent nennen für Maßnahmen durch das Integrationscenter. Später übernahm ich dann ein Nachbarschaftscafé, bei dessen Aufbau ich auch mit beteiligt war. Nur sie trank weiter. Es hatte sich nichts geändert. Und was sie im nüchternen Zustand gut geheißsen hatte, das was ich erreicht hatte oder was ich für die Familie machte, wurde im alkoholisierten Zustand ins Negative gekehrt.

In der Gruppe war man der Auffassung, und diese teilten auch unsere Kinder, dass es mir besser gehen würde, wenn ich mich von meiner Frau trennen würde. Doch wie der Trinker Gründe sucht, um sein Trinken zu rechtfertigen, so hatte ich auch Ausreden, um am Fortbestehen unsere Ehe festzuhalten. Der jüngsten Tochter sollte die Familie nicht entzogen werden. Dann die Momente der Hoffnung; manchmal waren es auch Wochen die nicht getrunken



wurde. Selbst religiöse Aspekte führte ich für mich an. Sah mich in der Pflicht an meinen Eid bei

Verhältnis, das ich mit ihr hatte oder wollte, die mich dann aber zu dem Handeln brachte, dass



der Heirat. Dann war es das Gewissen, ich würde eine kranke Frau alleine lassen oder wenn ich mich trennte, ihr Trinken noch schlimmere Ausmaße annehmen könnte. Auch die lange, gemeinsame Zeit von 30 Jahren spielte dabei keine unwichtige Rolle.

Nur meine Gefühle zu ihr hatten sich geändert. Die Reaktion auf das Trinken war Wut, Zorn, Hilflosigkeit und manchmal Hass. Doch der Allgemeinzustand war Gleichgültigkeit. Selbst der Versuch, durch eine kurze Reise zu zweit, meine Empfindungen einzuschätzen, war nicht von Erfolg beschieden. Ich tat zwar alles, damit alles zu ihrer Zufriedenheit war und verzichtete auf eigene Bedürfnisse, doch innerlich war ich nicht mir im Reinen.

Im Mai 2009 dann die Erkenntnis, dass ich doch noch zu anderen Emotionen fähig war. Eine andere Frau spielte dabei eine Rolle, der sie sich zwar nicht bewusst war – es war kein

ich mich von meiner Frau trennte. Ein wichtiger Aspekt war auch, und den will ich an dieser Stelle nicht außer Acht lassen, wie sie mit ihrem Kind umgegangen ist; respekt- und liebevoll.

Um es kurz zu machen, am 15. Juni 2010 zog ich dann mit meiner Tochter, es war ihr 10. Geburtstag, in unsere neue Wohnung. Ich hatte vorher schon alles mit dem Jugendamt abgeklärt, damit alles seinen rechten Gang gehen sollte. Nun gab meine Frau zu alkoholkrank zu sein. Ich glaube, wäre ich streng katholisch, ich hätte eine Kerze angezündet auf dem Altar der Heiligen Maria. Musste ich ihr erst das Kind entziehen, damit sie zur Vernunft kommt? Sie würde in eine Selbsthilfegruppe gehen, einen Suchtberater aufsuchen und auch eine Langzeittherapie anstreben. Unsere große Tochter wollte im Gegenzug dann bei ihr bleiben, damit die Wohnung nicht aufgegeben werden musste. Sie war dann auch

bei einer Beratungsstelle, wollte sich eine Gruppe suchen, aber nicht im Kreuzbund, sie wollte ihren eigenen Weg gehen. Aber...

Worte sind wie Schall und Rauch und sie ging nie in eine Gruppe, von dem Vorhaben zur Langzeittherapie ganz zu schweigen und der Suchtberater hätte sie als nicht Alkoholkrank wieder zurück geschickt. Und sie trank weiter, weil sie ja keine Alkoholikerin ist.

Mittlerweile habe ich die Scheidung eingereicht und das alleinige Sorgerecht beantragt. Wir haben auch keinen Kontakt mehr mit ihr. Die Tochter will nicht mehr zu ihr. Die Mutter hat zu viel zerstört durch Lügen und Telefonate im alkoholisierten Zustand. Sie hätte jetzt einen neuen Partner. Ich gönne es ihr, so ist auch der Anspruch auf Verantwortung den ich noch hatte, von mir genommen. Was bleibt, ist manchmal das Gefühl versagt zu haben, ihr nicht helfen können.

Aber uns geht es besser. Wenn ich jetzt in meine Gruppe gehe, dann nicht, weil das Trinken meiner Frau wieder mal Thema ist, sondern weil ich das Bedürfnis habe, die bekannte Gesichter wieder zu sehen. Wenn ich dann sage, dass es mir gut geht, dann geht es mir auch gut. Ich glaube, jetzt darf ich ruhig sagen, dass ich zufrieden Trocken bin.

*Uwe Müller
Öffentlichkeitsarbeit DV Essen*

**Hier könnte
Ihre/Eure/
Deine
Werbung
stehen!**

Petra's Story

Seit über zwei Jahren besuche ich gemeinsam mit meinem Partner eine Selbsthilfegruppe in Sömmerda. Als Angehörige eines Alkoholikers, der trocken leben will, habe ich in dieser Zeit viel über die Alkoholsucht und ihre Auswirkungen für die Betroffenen und ihre Angehörigen erfahren. In der gemischten Kreuzbundgruppe konnte ich über meine Probleme reden und man hat meine Ängste verstanden. Zuerst wollte ich vor allem meinen Partner unterstützen, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Aber bald wurde mir bewusst, dass auch ich Hilfe brauche, um aus meiner jahrelangen Co- Abhängigkeit herauszukommen. Deshalb nutze ich neben den wöchentlichen Treffen in der Gruppe auch Seminare, die sich mit ihren Themen an Angehörige von Suchtkranken wenden. In den Jahren 2005 und 2006 besuchte ich Treffen von Angehörigen in der Fachklinik Klosterwald und in der Fachklinik Römhild. Die Beiträge der Therapeuten und der anderen Angehörigen haben einen tiefen Eindruck hinterlassen und mir deutlich gemacht, dass alle Angehörigen ähnliche Probleme, die das Zusammenleben mit einem Suchtkranken mit sich bringen, bewältigen. Ich habe begriffen, dass ich für mich selbst Richtlinien für mein weiteres Leben festlegen muss. Ich werde meinen Partner im Kampf gegen die Sucht begleiten, mich aber nicht wieder in eine Co- Abhängigkeit drängen lassen. Die Gespräche in der Kreuzbundgruppe und das Wissen, dass ich mir in Seminaren aneigne, werden mir helfen, meinen Partner zu unterstützen und mein Leben wieder lebenswert zu machen.

Petra W. aus R

Ich kann nicht mehr



Suchterkrankung ist eine Familienkrankheit, die nicht nur den oder die Abhängige/n ins Abseits stellt, hier liegt eine massive Belastung der gesamten Familie vor. Die Qual der Angehörigen erreicht oft die Grenzen des Erträglichen. Trotzdem gehen die meisten Partner mit Suchtmittelkranken den Weg gemeinsam, decken und verstecken das Problem nach außen hin. Sie sind Co-Abhängig, das bedeutet auch, mitabhängig zu sein, von den Stimmungen und Launen des Trinkenden, von seinem Verhalten und den Konsequenzen, die daraus erwachsen. Aus der Ohnmacht der Angehörigen erwachen häufig Verzweiflung und Wut den Abhängige gegenüber, weil dieser nicht wahrhaben möchte, was doch offensichtlich Realität ist – nämlich seine Abhängigkeitserkrankung. Kinder fühlen sich vernachlässigt und schämen sich, Spielgefährten mit nach Hause zu bringen. Der Bekanntenkreis wird weniger, die Familie lebt immer mehr isoliert.

Schuldgefühle und Scham nehmen Angehörigen den Mut, sich Hilfe zu suchen, aus ihrer Einsamkeit auszubrechen. Sie wagen es oft nicht einmal, ihr Problem ihren engsten Bekannten

mitzuteilen. Doch manchmal findet sich im Umfeld der Betroffenen ein guter Freund, der Angehörige Hilfsmöglichkeiten aufzeigt (Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen) und ihnen klar macht, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Angehörigen sollte

bewusst werden, dass sie in erster Linie etwas für sich tun müssen!

Co-Abhängigkeit ist ein eigenständiges Phänomen, dessen Bewältigung als eine eigenständige Behandlung erfolgen muß und nicht in Abhängigkeit zur Suchterkrankung. So ist es für sie unumgänglich, ihr eigenes „Ich“, ihre Gefühle und Wünsche wieder zu finden, sich selbst aufzubauen. Es sollte ihnen klar werden, dass „Hilfe durch Nicht-Hilfe“ die einzige erfolgversprechende Verhaltensalternative für sie ist. In den Gruppen des Kreuzbundes e.V. finden Angehörige Verständnis und Hilfe für ihre Situation. Bei den Gruppengesprächen mit Menschen, die ihr Suchtproblem zum Stillstand gebracht haben und deren Angehörigen wird offen über eigene Erfahrungen der Abhängigkeit gesprochen. Somit werden Wissen und Erkenntnisse vermittelt, die, mit eigenen Erlebnissen verglichen, zur positiven Weiterentwicklung für die Zukunft beiträgt. Gesprächskreise und Freizeitaktivitäten bieten die Möglichkeit, Freundschaften zu schließen, einen Bekanntenkreis mit gleichen Erfahrungen zu finden.

Manfred Trompell

Beschreibung der Co-Abhängigkeit



Jeder, der mit einem Alkoholiker in Verbindung steht, wird auf irgendeine Weise von dessen Krankheit beeinflusst. Die direkten Folgen treffen jedoch seine Familie, die Menschen, die buchstäblich sein Leben und später seine Krankheit mit ihm teilen.

Die Freunde können sich abwenden, der Chef kann kündigen, Kollegen können ihn meiden. Aber die Familie des Alkoholkranken bleibt der Situation ausgesetzt, es sei denn sie ist zu einer grundlegenden Veränderung bereit und trennt sich von dem Menschen, den sie liebt oder einmal geliebt hat. Alkoholismus hat immer wieder den gleichen Tatort: die Familie. Tag für Tag laufen hier Szenen ab, die allen Familienmitgliedern feste Rollen aufzwingen.

Da sich eine Abhängigkeit schleichend entwickelt, bemerken auch Angehörige lange nicht, dass all ihre Bemühungen zu helfen das Suchtverhalten des Betroffenen eigentlich nur unterstützen und verlängern. In Fachkreisen hat man hier den Begriff der Co-Abhängigkeit geprägt. Gemeint sind all jene typi-

schen Verhaltensweisen von Bezugspersonen des Alkoholkranken, die damit die süchtige Fehlhaltung unterstützen und eine rechtzeitige Behandlung verhindern. Menschen, die mit Suchtkranken zusammenleben, werden durch das Verhalten des Süchtigen, sowie dessen Konsequenzen mitbetroffen, beeinträchtigt und gekränkt, ohne zu wissen, was sie anders machen könnten.

Angehörige versuchen meistens allein ihre Lebenssituation zu bewältigen und soviel Kontrolle wie möglich über diese chaotische Situation zu gewinnen. Das bedeutet gleichzeitig, dass dem Abhängigen Verantwortung abgenommen wird.

Suchtförderndes Verhalten von Partnern, Eltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen kann sehr unterschiedlich aussehen und letztendlich ist es dabei unerheblich welches Suchtmittel missbraucht wird - ob es sich um Alkohol oder eine andere Droge handelt.

Heute kennt man mehrere typische Verhaltensstile, die von einer Co-Abhängigen Person praktiziert werden:

Vermeiden und beschützen: Der Abhängige wird davor bewahrt, die volle Tragweite der schädlichen Konsequenzen des Suchtmittelkonsums zu spüren.

Kontrolle: Der Co-Abhängige übernimmt die Kontrolle über den Suchtmittelkonsum des Abhängigen.

Der Co-Abhängige übernimmt zunehmend die persönlichen Verantwortlichkeiten des Abhängigen, seien dies Tätigkeiten im Haushalt oder am Arbeitsplatz.

Rationalisieren und Akzeptieren: Verhaltensweisen des Co-Abhängigen, mit denen er den Suchtmittelmissbrauch erklärt und rechtfertigt oder gar akzeptiert.

Unterstützung und Beteiligung des Co-Abhängigen bei der Beschaffung, der Zubereitung und dem Gebrauch des Suchtmittels.

Retten und sich dem Abhängigen nützlich machen: Der Abhängige wird übermäßig beschützt.

Im allgemeinen wird die Co-Abhängige Rolle von der Person übernommen, die dem Abhängigen emotional am nächsten steht. In einer Familie handelt es sich dabei oft um den Partner bzw. die Ehefrau/ den Ehemann.

Diese Rolle kann aber auch von einem Freund, einer Freundin, anderen Angehörigen und sogar vom ältesten Kind übernommen werden.

Ist ein Kind abhängig, so übernimmt meistens ein Elternteil die aktive Unterstützung der Sucht - eben jener Elternteil, der sich dem Kind gefühlsmäßig besonders verbunden fühlt, es können aber durchaus auch Beide sein.

Wege aus der Co-Abhängigkeit

Ich möchte mit diesem Beitrag ein wenig Orientierung darüber geben, wie man als Angehöriger

eigenes suchtförderndes Verhalten bei einem abhängigen Familienmitglied verändern kann. Wichtig ist zunächst die persönliche Erkenntnis, dass so dem Suchtkranken nicht geholfen wird. Der Betroffene kann sein Problem nur allein lösen. Als Angehöriger kann man allenfalls dabei begleiten. Als wichtige Verhaltensregel im Umgang mit süchtigen Menschen gilt: Alles zu unterlassen, was die Sucht verlängern kann (siehe auch Hilfestellung für Co-Abhängige). Verständnis für die Erkrankung des süchtigen Menschen zu haben, darf nicht bedeuten, dass das Verhalten und dessen Auswirkungen auf die eigene Person toleriert wird. Es sollten klare Grenzen gesetzt werden, was in Kauf genommen wird und was nicht. Werden diese Grenzen nicht eingehalten, ist es wichtig verbindlich zu sagen, wie man dann darauf reagieren wird. In unserer beruflichen Praxis machen wir oft die Erfahrung, dass Süchtige im nachhinein das kon-

sequente Verhalten von Angehörigen als hilfreich beschreiben. Die persönliche Abgrenzung ist keine Entscheidung gegen den süchtigen Menschen, sondern gegen seine süchtigen Verhaltensweisen.

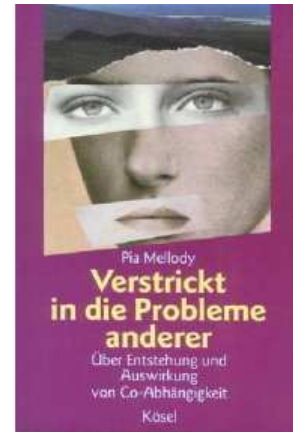
Zudem scheint es notwendig, dass Angehörige sich selbst ein suchunabhängiges Leben bewahren. Das Recht auf eine eigene Lebensgestaltung wird mit der Suchterkrankung eines Familienmitgliedes nicht grundsätzlich in Frage gestellt, auch wenn die Sucht eine wesentliche Beeinträchtigung darstellt. Die persönliche Selbstaufgabe des Co-Abhängigen stellt für den Suchtkranken keine Hilfe dar. Wichtig wäre persönliche Antworten auf folgende Frage zu finden:

Wie kann man als Angehöriger eines Suchtkranken so gut wie möglich leben, sein Leben zufriedenstellend gestalten, wenn der andere sich nicht ändert und man selbst noch nicht bereit ist, sich vollständig zu lösen?

Von großer Bedeutung sind auch die Kontakte zu anderen Menschen, denn ein hoher Preis der Co-Abhängigkeit ist in vielen Fällen innere Verzweiflung und Isolation. Gerade wenn das Selbstvertrauen, das Urteilsvermögen, die Überzeugung, dass das eigene Leben lebenswert sei usw. durch die Suchterkrankung eines Familienmitgliedes stark erschüttert ist, sind Menschen aus dem sozialen Umfeld sehr hilfreich. Die sozialen Bindungen zu

Freunden, Bekannten, Verwandten oder auch Nachbarn unterstützen die Wahrung der Selbstachtung und Selbständigkeit des Angehörigen. Die Beziehung zu Mitmenschen sichert soziale Kompetenz und die Fähigkeit zum eigenständigen Leben.

<http://www.alkohol-hilfe.de/Co/coabhaengigkeit.htm>



Verstrickt in die Probleme anderer: Über Entstehung und Auswirkung von Co-Abhängigkeit

Wenn Sorge zur Sucht wird

Wenn die Sorgen um einen Suchtkranken für einen Menschen zum Lebensinhalt wird, liegen ernstzunehmende Symptome vor, die einer Behandlung bedürfen. Die Wurzeln dieser Krankheit zu erkennen ist eine grundlegende Voraussetzung, um das eigene Leben meistern zu können.

Über den Autor

ist eine international anerkannte Spezialistin auf dem Gebiet der Co-Abhängigkeit. Sie leitet seit 11 Jahren ein Zentrum für die Therapie von Co-Abhängigen in Wickenburg, Arizona.

Amazon. 17,95 Euro

