

## Co-Abhängigkeit

Eine Abhängigkeit bedeutet, dass A einen Einfluss auf B hat:

$$A \rightarrow B$$

Wenn der Einfluss groß genug ist, kann man sagen: B ist abhängig von A. A ist der Alkohol, B der Betroffene, der Abhängige.

Zur Co-Abhängigkeit kommt mindestens ein Weiterer dazu, der Co-Abhängige C:

$$A \rightarrow B \rightarrow C$$

Der Co-Abhängige ist nicht direkt vom Alkohol abhängig (obwohl auch das möglich ist), sondern indirekt über den Alkoholabhängigen, den Alkoholiker. Co-abhängig können viele sein, der Partner, das Kind, therapeutisch tätige Freunde, Bekannte, Verwandte, Arbeitskollegen, der Therapeut selbst, wenn es denn einen gibt.

Jedoch: Nicht jede Beziehung, in der ein Alkoholabhängiger steht, ist eine durch Co-Abhängigkeit geprägte Beziehung, und nicht jede Beziehung zu einem Alkoholabhängigen führt zu einer Co-Abhängigkeit. Wäre das so, brauchte es den Begriff der Co-Abhängigkeit nicht. Ein wissenschaftlicher Begriff muss trennscharf sein, das heißt, er muss die Gegebenheiten in mindestens zwei Gruppen einteilen können, für die der Begriff zutrifft oder eben nicht. Sonst ist der Begriff eine Leerformel, die nichts aussagt; und Leerformeln sind keine wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Was macht nun das Besondere der Co-Abhängigkeit aus, das einen eigenen Begriff rechtfertigt? Die Wissenschaft ist sich über die Definition der Co-Abhängigkeit, den Begriff, keineswegs einig. Es gibt keine anerkannte sozusagen offizielle Definition. Wir können nur versuchen, eine Vorstellung von der Co-Abhängigkeit zu entwickeln, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

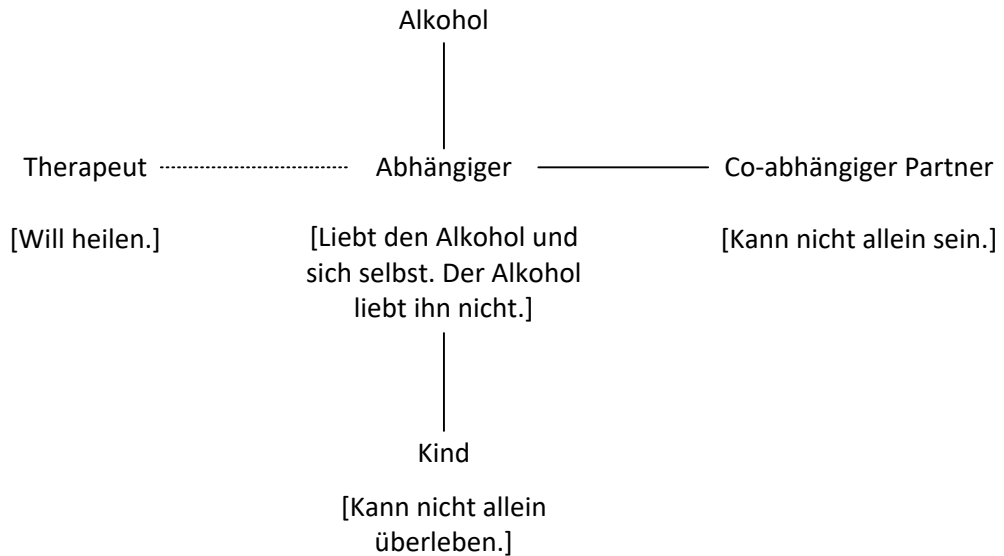
Woher der Begriff stammt, ist unklar. Entwickelt hat sich der Begriff in der therapeutischen Beschäftigung mit der Alkoholkrankheit und mit den Alkoholkranken. Wenn die Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist, dann ist auch die Co-Abhängigkeit eine Krankheit. Daraus folgt: Nicht jeder, der in einer Beziehung zu einem Alkoholabhängigen steht, ist co-abhängig. Es gibt gesunde und ungesunde, kranke, pathologische Beziehungen. Nur um die ungesunden, krankhaften und krankmachenden Beziehungen geht es.

Das Angesicht der Krankheit ist zweifach. Wie jede Krankheit betrifft sie den einzelnen Menschen. Es ist keine körperliche Krankheit (kann aber zu einer werden). Die Krankheit beginnt als Persönlichkeitsstörung. Aber auch die Beziehung zum Alkoholabhängigen ist krank; die Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung.

Dieses doppelte Gesicht der Krankheit, die Vielfältigkeit der Persönlichkeitsstörungen und die Vielfältigkeit der Beziehungsstörungen, macht es unmöglich, eine einfache Definition der Co-Abhängigkeit zu entwickeln. Man kann nur versuchen, anhand einer Situation, die man für typisch hält, Merkmale einer Co-Abhängigkeit zu finden.

Typisch ist zunächst das Umfeld. Es gibt den Alkohol, den Alkoholabhängigen, den Partner, das Kind, möglicherweise den Therapeuten oder therapeutisch Tätige. Über allem steht der Alkohol.

## Co-Abhängigkeit



Der Abhängige glaubt, sein Leben mit der Kraft seines Willens gestalten zu können.<sup>1</sup> "Ich kann jederzeit aufhören." Der Co-Abhängige teilt diesen Glauben. "Wenn ich mich nur genug anstrengende und wir zusammenhalten, dann hört er auch auf zu trinken." Beide wissen nicht oder wollen es nicht wissen, dass es Situationen gibt, die kein Mensch kontrollieren kann. Den Alkoholkonsum eines Abhängigen kontrollieren zu wollen, wenn er etwas getrunken hat, ist eine solche Situation. Das ist nicht möglich, das kann weder der Abhängige selbst noch der Co-Abhängige.

Damit haben wir ein Kriterium für Co-Abhängigkeit: Der Co-Abhängige glaubt, den Kranken mit der Kraft seines Willens heilen zu können.

Aber das ist noch nicht krankhaft. Das reicht noch nicht, um Co-Abhängigkeit zu diagnostizieren. Die Probleme kommen, wenn der Glaube in die Tat umgesetzt wird. Frau zum Mann: "Tu' mir einen einzigen Gefallen, trink' heute nichts. Es ist der Geburtstag meiner Schwester, die ganze Familie ist da, und du weißt, ihr Mann hat gerade den Führerschein verloren und muss zur MPU. Sei besser als er!" Es klappt, und die Frau ist glücklich.

Am nächsten Morgen ist die Ginflasche leer, das Tonic-Water ist noch da. Der Mann schwört, nie wieder was zu trinken, aber ich kann unmöglich ins Büro, ruf' du an, ich hab' mir den Magen verstimmt, oder besser noch, Magen-Darm-Grippe. Die Frau macht es und ist unglücklich. Der Mann auch, aber aus Freude über den freien Tag braucht er erstmal ein Bier, er ist ja so ausgedörrt.

Dass man den Versprechungen ihres Mannes nicht trauen kann, begreift die Frau schnell. Und es stimmt ja auch, der Körper darf nicht austrocknen, jeder hat mal eine Magen-Darm-Grippe, und im Büro dürfen sie nichts merken. Außerdem war der Geburtstag der Schwester wirklich sehr nervig, das konnte ich selbst nur mit Alkohol aushalten, ich durfte ja endlich mal selbst was trinken und musste nicht fahren. Ich war auch so stolz auf ihn, dass er den ganzen Abend nichts getrunken hat. Wenn nur die Familie ihn nicht die ganze Zeit so misstrauisch angestarrt hätte. Vielleicht hätte ich auch nichts trinken sollen. Ja, ich darf ihn nicht auch noch animieren. Zusammen können wir es schaffen, ach nein, er will schon wieder ein Bier. Ich muss mir etwas einfallen lassen.

Noch ist die Grenze zu Co-Abhängigkeit nicht überschritten, aber die Grenze ist nicht mehr weit. Das Ganze kann eine Episode bleiben, wenn sich die Frau von ihrem Mann trennt. Tut sie das nicht, geht der Prozess weiter. Die giftigen Keime sind schon alle da.

<sup>1</sup> Die folgenden Ausführungen beruhen auf Timmen L. Cermak, Diagnosing and Treating Co-Dependence, A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children, Minneapolis, Minnesota 1986, S. 12 ff.

## Co-Abhängigkeit

Der Nicht-Abhängige versucht weiterhin, den Abhängigen zu einer Verminderung seines Alkoholkonsums zu bewegen. Er fühlt sich inzwischen für den Alkoholabhängigen verantwortlich. Die Erfolge führt der Nicht-Abhängige auf seine eigenen Anstrengungen zurück, die Nicht-Erfolge aber auch. Die Misserfolge werden auf die eigene Unzulänglichkeit zurückgeführt. Ich war nicht gut genug, ich hätte noch mehr für ihn tun müssen. Aber allein schafft er das doch nicht, wenn er mich nicht hätte!

Das Selbstwertgefühl des Nicht-Abhängigen steigt, wenn der Alkoholabhängige mal ein bisschen weniger trinkt, das Selbstwertgefühl sinkt, wenn er weitertrinkt. Damit ist aus dem Nicht-Abhängigen ein Co-Abhängiger geworden. Wir können sagen: Ein zweites Kriterium für die Co-Abhängigkeit ist die Abhängigkeit des Selbstwertgefühls vom Verhalten des Süchtigen.

Je weniger der Co-Abhängige für sich selbst tut, desto weniger wird sein eigenes Selbstwertgefühl von ihm selbst bestimmt, desto höher ist der Grad seiner Co-Abhängigkeit. In der höchsten Stufe der Co-Abhängigkeit ist die Identität des Co-Abhängigen nur noch ein Spiegelbild des Abhängigen. Aber der Abhängige sieht nur sich selbst im Spiegelbild, der andere ist sein Echo.

Wer macht das mit? Warum geht die Frau nicht ins Frauenhaus, nimmt die Kinder mit, warum lässt sie sich nicht scheiden, warum trauert sie der Liebe ihres Lebens nach, wenn der Mann längst an den Folgen des Alkoholkonsums gestorben ist?

Die Neigung zur Co-Abhängigkeit kann eine Charaktereigenschaft sein; die Co-Abhängigkeit kann aber auch gelernt werden. Letzteres ist für Kinder wichtig. Um in ihrer totalen Abhängigkeit zu überleben, müssen sie lernen, sich zu schützen.

Co-Abhängige entwickeln besondere Fähigkeiten. Süchtige sind unberechenbar, ihre Handlungen hängen oft von ihrer jeweiligen Stimmung und von ihrem Alkoholisierungsgrad ab, ihre Entscheidungen sind keine Entscheidungen, auf ihre Versprechen kann man sich nicht verlassen. Und das sind noch die harmloseren Aspekte.

Was dagegen hilft, ist äußerste Wachsamkeit, das Erfühlen von Stimmungen und Stimmungswechseln, von bedrohlichen Entwicklungen, das Wahrnehmen jeder noch so kleinen Schwingung. Diese äußerste Wachsamkeit, in ihrer krankhaften Form Hypervigilanz genannt, ist eine Angststörung. Die Angst kann sich verselbstständigen, das heißt von ihrer Ursache lösen und zu einer Angst vor allem werden, zu einer generalisierten Angststörung.

Um mit dem Alkoholabhängigen fertig zu werden, sind scharfe Sinne und gute Antennen für die augenblickliche Situation und ihre Entwicklung aber sehr hilfreich für den Co-Abhängigen. Den Alkoholabhängigen auf diese Weise zu steuern kann für den Co-Abhängigen durchaus befriedigend und erfüllend sein. Und auch der Alkoholabhängige profitiert. Ihm werden die kleinsten, kaum ausgesprochenen Wünsche erfüllt – dazu kann auch die Beschaffung von Alkohol gehören, die Verleugnung der Sucht, die Entschuldigung der Sucht.

Es entsteht eine gegenseitige Abhängigkeit, die manche als Liebe empfinden. Und das immer wieder. Co-Abhängige suchen sich Partner, die zu ihnen passen, Kinder aus Suchtfamilien tun das auch, sie haben die Co-Abhängigkeit ja gelernt. Die eigenen Anstrengungen und das Bemühen um den Süchtigen werden als Preis dafür gesehen, nicht allein sein zu müssen. Wem das genügt, kann als Co-Abhängiger mit einem Abhängigen eine stabile Beziehung führen.

Geht in einer solchen Beziehung der Partner verloren, wird der Co-Abhängige ein Gefühl völliger innerlicher Leere spüren. Das eigene Selbst war im Süchtigen aufgegangen, das Selbstwertgefühl nur von ihm bezogen, und nun ist er nicht mehr da. Der Co-Abhängige fühlt sich nutzlos, wertlos, leer.

## Co-Abhängigkeit

Die Witwe eines Süchtigen sagte: "Ich war die Hälfte von etwas Wunderbarem. Jetzt bin ich die Hälfte von nichts, und die Hälfte von nichts ist nichts."<sup>2</sup>

Das ist Co-Abhängigkeit.

---

<sup>2</sup> Vgl. Timmen L. Cermak, a.a.O., S. 29