

# Co-Abhängigkeit ... was ist das?

Quelle: [wikipedia](#), der freien Enzyklopädie

Co-Abhängigkeit bezeichnet ein psychiatrisches Konzept, nach dem manche Bezugspersonen eines Suchtkranken durch Tun oder Unterlassen seiner Sucht Vorschub leisten. Die Personen sind zwanghaft in Verhaltensweisen festgefahren, die verhindern, dass die Sucht erfolgreich behandelt wird. Co-Abhängige sollen ebenfalls psychotherapeutisch behandelt werden. Krankhafte Formen solchen Verhaltens werden als Persönlichkeitsstörung angesehen. Andererseits wird diese Einordnung eines Fehlverhaltens auch kritisiert, weil "offizielle" psychiatrische Diagnosen die soziale Ausgrenzung der Betroffenen fördern können.

Beispiele für Co-Abhängigkeit sind Arbeitskollegen, die die trunkenheitsbedingten Minderleistungen eines Kollegen vertuschen und kompensieren, Familienangehörige, die den Suchtmittelkonsum finanzieren, oder Ärzte, die suchtbildende Medikamente ohne korrekte Indikation verordnen. Co-abhängiges Verhalten reduziert den Leidensdruck des Suchtkranken und verlängert so seine Krankheits- und Leidensdauer.

Co-Abhängigkeit kann in Phasen verlaufen: In der Beschützerphase erfährt der Suchtkranke besondere Zuwendung und Mitgefühl in der Hoffnung, er könne seine Sucht aus eigener Kraft überwinden. In der Kontrollphase übernehmen die Bezugspersonen seine Aufgaben und Probleme und verdecken die Sucht gegenüber Dritten. Die Anklagephase ist durch zunehmende Aggression und Verachtung dem Kranken gegenüber geprägt. Am Ende kann vollständige Hilflosigkeit der Co-Abhängigen stehen.

## Ursachen für Co-Abhängigkeit

Die Ursachen sind wie bei den meisten psychischen Erkrankungen schwer auszumachen. Vieles spricht für das multifaktorielle Modell, also eine Mischung soziologischer Ursachen, kognitiver Ursachen und genetischer Dispositionen. Meist (aber nicht immer) kommen Co-Abhängige aus dysfunktionalen Familien. Allen gemein ist ein mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

## Sucht- und Helferrolle

Abhängige verhalten sich typischerweise manipulativ. Durch ihr Verhalten verstricken sie andere in co-abhängiges Verhalten. Co-Abhängige machen den Abhängigen zum Mittelpunkt ihres Lebens. Sie erfahren dafür zunächst die Anerkennung ihrer Umgebung. Sie nehmen die Helferrolle ein bis zur völligen Selbstverleugnung. So kommt es z. B. zur Überschuldung bei dem Versuch, einem Heroin-Süchtigen zu helfen, oder zum Burnout bei dem Versuch, die Firma durch Überstunden zu retten. Neben dem Partner leiden auch Kinder unter den lautstarken oder rabiaten Auseinandersetzungen. Dies verhindert oft das Erlernen entsprechender Kompetenzen - z. B. die Beurteilung, wann und wie auf einen Anlass adäquat zu reagieren ist. Diese soziale Unsicherheit wird als Ursache für spätere Abhängigkeitserkrankungen der Kinder gesehen.

## Therapie

Bei der Behandlung von Abhängigen ist es sinnvoll, auch dessen Bezugspersonen (Partner, Familienangehörige, ...) mit in die Therapie einzubeziehen. So können sie erkennen, welchen Schaden sie genommen haben, welche Rolle sie übernahmen und wodurch sie die Abhängigkeit unterstützt haben. Selbsthilfegruppen bieten Hilfen für Angehörige oder Partner an. (Eine Liste befindet sich am Ende des Artikels zur Alkoholkrankheit.)

## **Literatur**

Monika Rennert, Co - Abhängigkeit. Was Sucht für die Familie bedeutet, Lambertus-Verlag;  
Auflage: 2., Aufl. (1990),  
ISBN 3-7841-0443-6

Pia Mellody , Andrea Wells Miller, J. K. Miller, Verstrickt in die Probleme anderer. Über Entstehung und Auswirkung von Co-Abhängigkeit, Kösel, Auflage (1991) ISBN 3-466-30309-5

Reinhold Aßfalg, Die heimliche Unterstützung der Sucht: Co - Abhängigkeit, Neuland, Geesthach, 5. überarb. Auflage (2006),  
ISBN 3-87581-251-4