

Co-Abhängigkeit

Kennen Sie das auch...?

Sie kümmern sich um vieles mehr, weil Ihr Kollege, Ihre Kollegin oder Ihr Vorgesetzter seiner/ihrer Verantwortung nicht mehr nachkommt und Sie übernehmen zunehmend deren Aufgaben.

Das gibt Ihnen einerseits das Gefühl gebraucht zu werden, stark und hilfsbereit zu sein, andererseits ist es für Sie sehr belastend und bringt Sie an Ihre Grenzen bzw. übersteigt vielleicht sogar Ihre Kräfte. Zuerst beschwichtigen Sie die Unzufriedenheit, dass Aufgaben nicht erledigt worden sind. Vielleicht entschuldigen Sie Dritten gegenüber das Verhalten des Betroffenen. All Ihre Anstrengung ändert aber nichts an der Situation.

Ganz im Gegenteil: die Kollegin, der Kollege, oder Vorgesetzte nimmt seine / ihre Aufgaben immer weniger wahr und Sie bekommen immer mehr Arbeit und Verantwortung. Sie ahnen vielleicht schon, oder sind sich sicher, dass die Ursache dieses Verhaltens eine Sucht sein könnte bzw. ist.

In diesem Fall ermöglichen Ihre Hilfsbereitschaft und Ihre Loyalität den Abhängigen, die Sucht zu verleugnen, da der Betroffene davor geschützt wird, die Konsequenzen seines / ihres Suchtverhaltens in vollem Umfang wahrzunehmen: Sie befreien ihn / sie von den Konsequenzen, die seine / ihre Unzuverlässigkeit ohne Ihre Hilfs- und Rettungsaktionen nach sich zöge.

Durch diese Verantwortungsübernahme ist der erste Schritt in die so genannte Co-Abhängigkeit getan, so der Fachbegriff aus der Psychologie.

Im Lauf der Zeit wird dann Ihre Hoffnung enttäuscht, dem anderen in einer „momentanen“ schwierigen Situation helfen zu können, die Gründe für den Suchtmittelgebrauch aus dem Weg zu räumen und ihn / sie zum Aufhören zu motivieren. Durch die Entlastung des Betroffenen und Ihre Überverantwortung wird das bisherige „Problemlösungsverhalten“ unterstützt, da es keine Notwendigkeit gibt, den Konsum einzustellen. Dieses Zusammenspiel verhindert im Gegenteil die Krise, die den Abhängigen zur Änderung seines / ihres Verhaltens bewegen könnte.

Dieses Zusammenwirken verhindert die Verhaltensänderung des Abhängigen, er / sie wird in dem Verhalten eher bestärkt. Gleichzeitig wächst bei Ihnen die Enttäuschung, da sich die Situation nicht verändert, sondern Sie vielmehr selbst an die Grenzen Ihrer Belastungsfähigkeit kommen.

In einem weiteren Schritt wird oft versucht, den Betroffenen zu kontrollieren, um so den Konsum des Suchtmittels zu verhindern. Sie versuchen durch Ihre Anwesenheit, Ihre Hinweise oder Ermahnungen den Betroffenen am Konsum zu hindern, bzw. ihn / sie zum Aufhören zu bewegen. Aber auch hier merken Sie, dass sich im Laufe der Zeit am Verhalten nichts ändert. Dazu kommt, dass der Umgang miteinander und die Atmosphäre sich ändert: die Enttäuschung wird auf Seiten des „Helfers“ immer stärker: die Einsicht, dass all die

Unterstützung, das Engagement nicht erfolgreich waren, breitet sich aus und Sie laufen Gefahr, in eine eher be- oder anklagende Haltung zu kommen und sich enttäuscht zurück zu ziehen.

Umgekehrt bekommt der/ die Betroffene den Eindruck, überwacht und kontrolliert zu werden und ein Gefühl der Scham stellt sich ein. Die Erkenntnis der eigenen Machtlosigkeit kann aber zu einem wichtigen Wendepunkt für Sie werden.

Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Sie weder das Problem des Süchtigen verursacht haben, noch es kontrollieren oder heilen können. Der Co-Abhängige muss lernen, dem Abhängigen die Verantwortung für sein / ihr Tun und dessen Folgen zu überlassen und eventuell für sich selbst Unterstützung oder Rat suchen. Ihre Aufgabe ist es, Ihre Grenzen wieder wahrzunehmen und zu setzen, die Aufgabe der ja nur scheinbaren „Retterin“ nicht mehr zu übernehmen und die Verantwortung wieder an die / den Betroffenen zurück zu geben.

Das Einzige, worauf sie Einfluss haben, ist Ihr eigenes Verhalten.

Eine Möglichkeit, um Unterstützung zu erhalten ist:

suchtbeauftragte@eomuc.de.

- Die „Bistumsinternen Suchtbeauftragten“ arbeiten vertraulich, d. h. Ihre Anfrage wird an niemanden weitergegeben.
- Haben Sie keine Angst vor „dummen“ Fragen oder Ihrer Unsicherheit. Das ist ein ganz „normales“ Gefühl, das sich in einem vertraulichen Gespräch besprechen lässt.
- Die Bistumsinternen Suchtbeauftragten werden mit Ihnen zusammen einen Weg zur Lösung des Problems suchen und Sie im Umgang mit dem/ der Betroffenen unterstützen