

**Zur Rolle von Angehörigen: Im Geflecht von Schuldgefühlen, Wut und Hilflosigkeit:  
Was können Angehörige wirklich tun – für sich selbst und für ihre/n betroffenen  
Partner/in, Sohn oder Tochter? – Schwerpunkt: Töchter und Söhne**

Referentin: Marion Gruber, Condrobs e.V., marion.gruber@condrobs.de

**Die Sucht eines Menschen hat auch für die Menschen in seiner Umgebung Auswirkungen.** „Mit-Betroffene“ sind in erster Linie Familienmitglieder und Lebenspartner. Oftmals leiden sie mehr als der Betroffene selbst. Viele Angehörige, v.a. Frauen verheimlichen ihr Leid und reiben sich über Jahre in dem Versuch auf, die Sucht geheim zu halten. Am Ende sind sie abhängig vom Verhalten des Suchtkranken – sie sind co-abhängig.

**Die Co-Abhängigkeit entwickelt sich in mehreren Phasen.**

In der *Anfangsphase* verleugnen die Angehörigen das Alkoholproblem ebenso wie der Betroffene. Es gibt erste Ermahnungen weniger zu trinken, ebenso übernimmt der Angehörige aber Verantwortung für den Betroffenen und findet Entschuldigungen und Ausreden für dessen Verhalten. In der folgenden „*kritischen Phase*“ ist das Problem so offensichtlich, dass es nicht mehr unterdrückt werden kann. Der Angehörige fordert ganz klar eine Veränderung, es kommt zu Vorwürfen, denen der Süchtige nicht nachkommen kann. Der Betroffene flüchtet sich immer tiefer in seine Sucht. Der Angehörige versucht immer verzweifelter ihm zu „helfen“ und zweifelt an seiner eigenen Wahrnehmung. Vielleicht nimmt er die Situation nur falsch wahr? In der „*akuten Phase*“ ist das Problem nicht mehr vor dem Umfeld der Familie zu verheimlichen. Der Angehörige versucht nur noch kurzfristige Ziele zu setzen, er droht ohne Konsequenzen zu ziehen, übernimmt alle Verantwortungen und Pflichten des Süchtigen. Es kommt immer mehr zum sozialen Rückzug. Letztendlich findet sich der Angehörige in der Phase der „*Kapitulation*“ wieder. Jetzt werden ernsthafte Anstrengungen unternommen, der Problematik zu entrinnen. Der Co-Abhängige lernt loszulassen und erkennt seine eigene Machtlosigkeit.

Co-Abhängigkeit begegnet uns innerhalb der Familie oder Partnerschaft genauso wie auch am Arbeitsplatz oder im professionellen Kontext.

**Welche Gefühle herrschen in Familien mit Suchtproblematik vor?** Die Gefühle Schuld, Scham, Verletzung und Kränkung führen zu Wut. Wut führt wiederum zu Schuldgefühlen und einem nicht endenden, sich zuspitzenden Kreislauf. Um aus diesem Kreislauf auszubrechen versuchen sich die Angehörigen mit verschiedenen Abwehrmechanismen abzugrenzen. Beispielsweise indem sie „zu gut um wahr zu sein“ sind. Sie reißen die Verantwortung für den Anderen an sich, versuchen im Chaos Ordnung zu schaffen. Fehler sollen nicht zugelassen werden, sie versuchen immer perfekt zu sein. Die unangenehmen Konsequenzen für den Süchtigen bleiben aus, er kann sein Verhalten fortsetzen. Eine andere Reaktion ist die Rebellion. Der Angehörige zieht die Aufmerksamkeit durch sein rebellisches Verhalten auf sich und lenkt damit vom Betroffenen selbst ab. Ein sehr unauffälliges Abwehrverhalten ist, apathisch zu sein. Wer apathisch ist zeigt kaum oder wenig Gefühle und wirkt dadurch fälschlicherweise ruhig und gelassen. Im Grunde jedoch verweigert der apathische Angehörige, die Probleme und Sorgen wahrzunehmen und erhält die Illusion aufrecht, dass in der Familie alles in Ordnung ist.

Vergleichbar mit einem Mobile wirkt sich nun die Abhängigkeit eines Familienmitgliedes auf alle anderen Familienmitglieder aus. **Ein Suchtsystem entsteht.** Häufige Auswirkungen auf die Angehörigen von Suchtkranken wurden von den Workshopteilnehmern gesammelt: Unsicherheit, Gefühlsschwankungen, Angst, Leid, sozialer Rückzug, mehr Verantwortung, eigene Interessen geraten in den Hintergrund, eigene Erkrankungen, finanzielle Probleme, Zukunftsangst um sich und um den Anderen, Wut, Angst, Sozialer Rückzug und vieles mehr.

Die laufende Unterstützung durch die Familie bei der Bewältigung des Alltags trägt dazu bei, dass Süchtige ihre Krankheit leugnen und sich hinter dem Glauben verstecken können, sie kämen ja im Leben noch zurecht. Also könne es so schlimm noch nicht sein.

**Was können Eltern nun für sich selbst und für ihre betroffenen Kinder tun - basierend auf dem Konzept der „Nicht-Hilfe als Hilfe“?** Die TeilnehmerInnen diskutierten nach einer knappen Einführung auf dem Hintergrund eigener und/oder beruflicher Erfahrungen. Die Ergebnisse wurden anschließend zusammengetragen und ergänzt:

- Das Kind soll mit seinen Sorgen und Problemen ernst genommen werden. Die Eltern sollen Offenheit signalisieren und Interesse zeigen, mögen die Probleme und Sorgen eines Jugendlichen auch manchmal banal erscheinen. Die Eltern sollen sich dafür interessieren was der Jugendliche unternimmt, welche Computerspiele er spielt etc.
- Schlagwort Kommunikation. Eltern und Kinder sollen im Gespräch bleiben. Dafür muss ehrliche Gesprächsbereitschaft gezeigt werden, der richtige Moment, die richtige Atmosphäre muss für ein Gespräch geschaffen werden.
- Dem Betroffenen (Kind/Jugendlichen) müssen Grenzen gesetzt werden. Es wurde diskutiert wie man „liebvoll konsequent“ sein kann. Es ist sinnvoll nur Konsequenzen auszusprechen, die man auch einhalten kann. Regeln und Konsequenzen können *mit* dem Kind zusammen vereinbart werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang immer, dass Vater und Mutter gemeinsam an einem Strang ziehen und sich über ihren eigenen Standpunkt einig sind und diesen auch zusammen vertreten. Auch wenn dies als Eltern nicht immer einfach ist.
- Selbsthilfegruppen (angeleitete oder nicht angeleitete Gruppe) ermöglichen den Austausch mit anderen Betroffenen. In diesem Rahmen fällt es leichter sich zu öffnen. Man ist nicht allein mit seinem Problem. Über seine eigenen Gefühle zu sprechen und seine Betroffenheit offen zeigen zu können fällt in einer Gruppe von Gleichgesinnten leichter. Sollte es noch keine Gruppe geben, kann man sich mit Hilfe der Selbsthilfekoordinationsstellen um die Gründung einer eigenen Gruppe bemühen.
- Außerdem sollte man zügig Hilfe von außen zulassen um die Familie zu stabilisieren. Also sich auch professionelle Hilfe holen, für sich selbst genauso wie für den Betroffenen. Alleine das Problem offen zu machen kann schon eine große Last nehmen. Von der Gruppe wurde bemängelt, dass man oft nicht wisse welche Hilfsangebote es gibt.
- Als Elternteil auch Distanz wahren zu können, Abstand halten und sich abgrenzen spielt eine wichtige Rolle um nicht alle Kraftreserven zu verbrauchen. „Raum für das eigene Leben behalten“.
- Vertrauen schenken, auch wenn es schwer fällt. Positive Seiten des Kindes sehen und sich nicht nur auf das Negative konzentrieren. Ressourcen vom Kind aber auch vom Elternteil sollten „wiederbelebt“ werden. Nicht mehr nur auf das Problem starren sondern auch auf sich selbst schauen. Auch genannt wurde, dass Eltern ihren eigenen Perfektionismus ablegen müssten und auch versuchen sollten mit „Humor“ an gewisse Dinge heranzugehen.
- Diskutiert wurde, ob es in der Konstellation Eltern/Kind ebenso wie in einer Partnerschaft möglich ist irgendwann die Trennung zu vollziehen. Ist ein Kontaktabbruch zum eigenen Kind möglich und wenn ja wie sinnvoll ist dieser? Wichtig ist in jedem Fall dem Kind Selbstständigkeit und Eigenverantwortung zu übermitteln.