

Workshop 6 Zur Rolle von Angehörigen

Im Geflecht von Schuldgefühlen, Wut und Hilflosigkeit: Was können Angehörige wirklich tun – für sich selbst und für ihre/n betroffene/n Partner/in?

„Der Ursprung aller Konflikte zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, dass ich nicht sage, was ich meine, und dass ich nicht tue, was ich sage.“
(Martin Buber, Religionsphilosoph)

Suchtentwicklung in der Familie/Partnerschaft

Sucht (jegliche Form süchtigen Verhaltens, sei es eine substanzbezogene Abhängigkeit, sei es eine Verhaltenssucht) entwickelt sich innerhalb eines Beziehungsnetzes, manifestiert sich dort und wird durch dieses Netz auch erhalten. (Bild: Mobile)

Sucht entwickelt sich über Jahre hinweg und nimmt Einfluss auf das Umfeld.
Auch Angehörige verändern sich allmählich und grundlegend.

Diese Veränderungen finden im Denken, Fühlen und Verhalten statt.

Auch bei Angehörigen bauen sich im Verlauf der Suchtentwicklung die gleichen Abwehrmechanismen gegen die Erkenntnis der Wahrheit auf wie beim Betroffenen selbst.

Angehörige erleben eine Art „Gehirnwäsche“. Es besteht eine ständige Unsicherheit, ob der eigenen Wahrnehmung getraut werden kann.

Auch Angehörige verharmlosen, verheimlichen, streiten ab.

Die Phasen der Suchtentwicklung im Familiensystem

Die Phasen lassen sich einteilen in:

1. Die Verleugnungsphase, entsprechend beim Glücksspiel die Gewinnphase
2. Die Phase, in der versucht wird, das Problem in den Griff zu bekommen
Entsprechend beim Glücksspiel die Verlustphase
3. Die Phase der Resignation und der Anpassung an das Problem
Entsprechend beim Glücksspiel die Verzweiflungsphase

Der Weg hinaus

Die drei KS: nicht kontrollieren, nicht korrigieren und nicht kurieren!

Es ist wichtig, dass Angehörige wieder anfangen an sich zu denken: wie geht es mir, was fehlt mir und was brauche ich?

Sorgen Sie in erster Linie für sich selbst, tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und planen Sie dafür genügend Zeit ein.

Pflegen Sie Ihre Freundschaften und Kontakte, gehen Sie offen mit Ihrer Situation um, reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen über Ihre Sorgen und Nöte.

Nehmen Sie die Probleme mit dem Suchtverhalten als solche wahr, bagatellisieren Sie sie nicht. Sehen Sie den Tatsachen ins Auge.

Versuchen Sie den Krankheitswert der Abhängigkeit zu akzeptieren.

Werden Sie sich darüber klar, dass Sie an der Sucht Ihres Partners keine Schuld haben und versuchen Sie, Ihre Schuldgefühle zu überwinden. Versuchen Sie zu handeln, auch wenn Sie Ihr „schlechtes Gewissen“ plagt. Es ist besser mit schlechtem Gewissen zu handeln, als gar nicht zu handeln.

Versuchen Sie Ihre Ängste wahrzunehmen und Möglichkeiten zu finden, sie zu bewältigen.

Drohen Sie nicht mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können. Kündigen Sie nur Maßnahmen an, die Sie auch tatsächlich durchsetzen können und wollen.

Überhäufen Sie den Abhängigen nicht mit Vorwürfen. Reden Sie über Ihre Bedenken und Sorgen in einem Moment, in dem es Ihnen möglich ist, ruhig zu bleiben. Bei suchtmittelbezogener Abhängigkeit sind Gespräche, wenn der Partner betrunken ist, völlig unwirksam und führen oft zu einer Eskalation der Situation.

Auszüge aus der Diskussion:

Betroffene Angehörige und Helfer/-innen oder Profis haben oft ähnliche Gefühle: Sie fühlen sich hilflos und machtlos, belastet und suchen verzweifelt nach einer Lösung (Habe ich etwas Vergessen? Gibt es nicht doch noch etwas, was ich nicht getan habe oder was ich noch anbieten könnte?). Für beide Gruppen wurde „Gelassenheit“ und „Übernahme von Selbstverantwortung“ als zielführende Haltung definiert. Selbsthilfegruppen wurden als wichtiges unterstützendes Angebot auch für Angehörige beschrieben.

„Ihr könnt den Menschen nie auf Dauer helfen, wenn Ihr für sie tut, was sie selber für sich tun sollten und könnten.“ (Abraham Lincoln)

Cornelia Schmidt, Diplom-Pädagogin
Suchtzentrum der Stadtmission Nürnberg e.V.
26.09.2011

