

## ZU DIESEM BUCH

Suchtkranke sind fast immer umgeben von mehreren nahestehenden Menschen, die ihnen helfen, sie aus der Sucht befreien wollen. Angst, Scham, Verdruss, immer wieder zerstörte Hoffnung und Enttäuschung, Ohnmacht und Verzweiflung sind das täglich Brot der Angehörigen. Ihre Erschöpfung und ihr Leiden werden bisher weder von Therapeuten noch von der Gesellschaft gesehen. Das Buch nimmt diese behandlungsbedürftige Gruppe in den Blick, beschreibt die typischen Abläufe einer co-abhängigen Verstrickung, die Symptome, Auffälligkeiten und spezifischen Erkrankungen. Auch werden die gesellschaftlichen Aspekte und die Defizite der Suchthilfe kritisch abgehandelt. Die hier entwickelten Leitlinien für eine dringend gebotene Behandlung Co-Abhängiger helfen zielgenau, das Umfeld von Süchtigen zu stabilisieren und die Qualität der Suchthilfe zu verbessern.

*Jens Flassbeck*, Diplom-Psychologe und Gesprächspsychotherapeut, ist Gesamtleiter der Fachklinik Extertal (Rehabilitationsklinik für Drogenabhängige) bei Lemgo/Lippe.

Jens Flassbeck

# Co-Abhängigkeit

Diagnose, Ursachen und Therapie  
für Angehörige von Suchtkranken

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Horst Antes: »Dreiäugige Figur mit schwarzer Weste«

© VG Bild-Kunst, Bonn 2011

© Foto: Reni Hansen, Kunstmuseum Bonn

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89106-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhalt

Vorweg .....	11
Einleitung	
Von Frosch, Prinzessin, Hoffnung und Küssen .....	13
Von gesellschaftlicher Routine und verkappter Menschlichkeit ...	14
Abhängigkeit ist ein soziales System .....	16
Vom stillen Funktionieren und vergessenen Leiden .....	20
Was Sie erwartet .....	23
Zum Gebrauch von Sprache .....	23
Zu den Inhalten .....	25
I. Was ist Co-Abhängigkeit? .....	29
1.1 Eine Ordnung: Drei Formen und drei Systemebenen .....	30
1.2 Co-Abhängigkeit als co-abhängiges Risiko und persönliche Verstrickung .....	34
Das stille Leiden .....	34
Helfen ist menschlich, aber »Perlen vor die Säue« .....	36
Von Langmut und anderem persönlichen Zierrat .....	38
Vom Wegschauen der anderen .....	39
Von Sprachlosigkeit und überwältigenden Gefühlen .....	41
Zum familiären Zusammenhalt .....	44
Eine Definition der co-abhängigen Verstrickung .....	45
1.3 Co-Abhängigkeit als therapeutische Verstrickung .....	47
1.4 Co-Abhängigkeit als Co-Abhängigkeitssyndrom .....	48
Abhängigkeitsspezifische Symptome .....	50
Schamkomplex und andere sozioemotionale Störungen ...	52
Zusätzliche wichtige und typische Auffälligkeiten .....	56

	Symptomatischer Abgleich Co-Abhängigkeit versus Sucht	58
	Operationalisierung der Diagnose .....	61
1.5	Co-Abhängigkeit in Abgrenzung zu anderen Formen zwischenmenschlicher Abhängigkeit .....	62
1.6	Co-Abhängigkeit in Wechselwirkung mit anderen psychischen Störungen .....	64
1.7	Co-Abhängigkeit bei Kindern .....	68
<b>2.</b>	<b>Institutionelle Co-Abhängigkeit .....</b>	<b>70</b>
2.1	Institutionelle Diagnose .....	72
	Abhängigkeitsspezifische Auffälligkeiten .....	74
	Einseitige Solidarität und Überbetonung des Sozialen .....	78
	Weitere personelle und organisatorische Störungen.....	82
2.2	In Kombination mit macht- und ökonomisch begründeter Abhängigkeit .....	84
	Zu den Machtaspekten .....	85
	Zu den ökonomischen Aspekten .....	86
<b>3.</b>	<b>Daten und Fakten .....</b>	<b>90</b>
3.1	Prävalenz .....	91
	Einige kritische Anmerkungen und Fragen .....	92
	Eine eigene nicht repräsentative Schätzung .....	94
3.2	Ambulante Behandlungsquote .....	97
3.3	Zur Geschlechterasymmetrie .....	98
3.4	Zum co-abhängigen Risiko von Kindern aus Suchtfamilien	100
3.5	Weitere Befunde zu Kindern aus Suchtfamilien .....	102
3.6	Eine kleine Auszählung an Veröffentlichungen .....	103
<b>4.</b>	<b>Störungsbedingungen und Ressourcen .....</b>	<b>106</b>
4.1	Der Schliff zur Prinzessin .....	107
	Von der Last, Prinzessin zu sein .....	108
	Mögen hätte ich schon gewollt, aber dürfen habe ich mich nicht getraut .....	111

4.2	Die Prinzessin küsst sich zur Fröschin .....	113
	Vom übermäßigen Bedürfnis, gebraucht zu werden .....	115
4.3	Die Beliebbarkeit der (co-)abhängigen Rollenverteilung .....	117
4.4	Eine nicht alltägliche, irrationale und komplexe Belastung	119
	Spezifischer co-abhängiger Stress .....	120
	Unspezifischer Stress .....	122
4.5	Vom kindlichen Trauma einer Suchtfamilie .....	123
	Traumatisierende Bedingungen und ihre traumatischen Folgen .....	124
4.6	Von Freiheit, Selbsterhaltung und Ressourcen .....	129
<b>5.</b>	<b>Institutionelle und gesellschaftliche Aspekte .....</b>	<b>133</b>
5.1	Die systemimmanente Fehldynamik .....	134
5.2	Das co-abhängige Dilemma von Konsequenz und Menschlichkeit .....	137
5.3	Zum Mangel an offenem und kritischem Dialog .....	139
5.4	Von positiven, doch inhaltsleeren Images .....	141
5.5	Sucht zieht nicht nur Süchtige magisch an .....	144
5.6	Aspekte der Arbeitszufriedenheit .....	148
5.7	Abhängigkeit durch formale und informelle Macht .....	149
5.8	Ökonomische Zwänge .....	152
5.9	Zur Suchtgesellschaft .....	154
<b>6.</b>	<b>Wo finden Angehörige Beratung und Therapie? .....</b>	<b>157</b>
6.1	Aufklärung und Prävention .....	157
6.2	Beratung und Therapie .....	160
6.3	Ineffektive und ineffiziente Suchthilfe .....	168
<b>7.</b>	<b>Leitthemen und Leitlinien der Behandlung .....</b>	<b>170</b>
7.1	Ein personenzentriertes Behandlungsangebot .....	170
	Psychotherapeutische Stoßrichtung .....	171

	Der Frosch muss an die Wand, viele Male! – zur Prozessorientierung .....	174
7.2	Reden hilft .....	175
7.3	ICH statt ER – Anstoßen der Selbstaktualisierung .....	176
	Wie geht es Ihnen? .....	177
	Der kleine Anfang, wieder etwas für sich zu tun .....	179
	Die berühmte Frage nach dem Warum .....	181
	Die Hoffnung stirbt zuletzt .....	184
	Aufhören zu lächeln .....	186
	Trennen oder Trennung .....	189
	Heilsame Verstörung des Mythos vom moralisch besseren Menschen .....	193
	Ehrgeiz entwickeln und die Therapie gut beenden .....	197
	Therapie klären oder zur Not vorzeitig beenden .....	198
7.4	DU statt ER – Anstoßen der Beziehungsfähigkeit .....	202
	Nein sagen .....	203
	Scham überwinden .....	206
	Hilfebedürftigkeit eingestehen und annehmen .....	209
	Auseinandersetzen und Auseinandersetzung .....	213
	Den Frosch an die Wand werfen – gesunde Aggressivität ...	220
	Angst vor Rückfällen .....	223
	Feste Kost für den großen Hunger nach Gebrauchtwerden	224
7.5	Vermittlung von Wissen und Kompetenzen .....	226
	Sucht und der Umgang damit .....	227
	Sich und andere schützen .....	231
	Co-Abhängigkeit als Thema .....	233
	Die Ex-Coabhängige als Multiplikator .....	233
7.6	Psychotherapie für Kinder in Suchtfamilien .....	235
7.7	Zur Traumabewältigung einer Suchtfamilie .....	238
	Die Wiedererinnerung, so nebenbei (Schritt 1).....	240
	Zusammenhänge zwischen Trauma damals und Leben heute (Schritt 2) .....	241
	Stabilisieren, stärken und selbst behaupten (Schritt 3).....	243
	Das übersehene Kind bergen und Ressourcen aktivieren (Schritt 4).....	245

8.	Institutionelle Strategien und Maßnahmen .....	249
8.1	Allgemeine institutionelle Strategien .....	249
	Mit Bedacht reden .....	250
	Coaching .....	252
	Klarheit, Verbindlichkeit und Kontrolle .....	253
	Demokratisches, wertschätzendes und kritisches Arbeitsklima .....	254
8.2	Institutionelle Maßnahmen in der Suchthilfe .....	255
	Angehörigenangebote .....	255
	Schritte zu einer angehörigenzentrierten Haltung .....	257
	Konzentration auf den Einzelfall und kleine, unabhängige Einrichtungen .....	262
	Kommunikation und Kooperation – Zauberwort Vernetzung .....	263
	Personelle Durchlässigkeit .....	264
	Wirtschaftliche Unabhängigkeit .....	265
	Resümee .....	266
	Literatur .....	268