

*Nimmste was, biste was?! Frauen mit Süchten in der Wohnungslosenhilfe. Fachtagung der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e. V. 26./27. Mai 2008 in Weimar*

## **Vortrag: Co-Abhängigkeit der HelferIn – eine reale Gefahr? Wie schütze ich mich? Wie grenze ich mich ab?**

*Dr. Claudia Sußmann, Psychologische Psychotherapeutin, Leiterin der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle des Frauentherapiezentrum München*

### Einleitung

Ich freue mich, dass Sie an dieser Tagung, an der es darum geht, wie wir als Frauen mit süchtigen Frauen arbeiten, sich auch mit dem Thema Co-Abhängigkeit beschäftigen. Das ist nämlich ein absolutes Frauenthema. In heterosexuellen Partnerschaften, in denen der Mann trinkt, bleibt die Partnerin sehr lange bei ihm. Wenn die Frau trinkt trennen sich die männlichen Partner ziemlich schnell. Wir Frauen als traditionelle Beziehungsarbeiterinnen sind geneigt zu bleiben, auszuharren, uns auch maßlos zu bemühen und endlos zu hoffen. Auch als Professionelle! Damit tragen wir zu einer doppelten Tragik bei: wir verfehlen zum einen unsere eigenen Ziele, zum anderen unterstützen wir das problematische Verhalten der anderen Seite und tragen damit unter Umständen zur Aufrechterhaltung der Sucht bei.

### Co-Abhängigkeit der HelferIn – eine reale Gefahr? Ja – ein Praxisbeispiel

Der Titel meines Vortrages beginnt mit „Co-Abhängigkeit der HelferIn – eine reale Gefahr?“ Aus eigener Erfahrung muß ich sagen: Ja! Ich möchte es mit einem Beispiel aus meiner Praxis illustrieren. Vielleicht möchten Sie beim Zuhören sozusagen auf einer zweiten Spur schauen, ob Ihnen ein Fall aus Ihrer Praxis einfällt, vielleicht erinnern einzelne Aspekte meines Falls Sie an eine eigene Klientin.

*Frau Maier, 42 Jahre, verheiratet, 10-jähriger Sohn, Lehrerin. Sie hat seit mehreren Jahren eine Benzodiazepin-Abhängigkeit aufgrund einer Angststörung, fühlt sich jetzt jedoch soweit stabilisiert, dass sie die Benzos langsam absetzen möchte. Sie wandte sich aus alter*

ideeller Verbundenheit ans Frauentherapiezentrum. Ich nehme den Auftrag an. Sie kam im Sommer und sagte, dass sie bei großer Hitze jedoch nicht mit dem Reduzieren beginnen könne. Das kann ich verstehen. Es wird Herbst, sie kommt wöchentlich, da müßte es ja dann gehen, denke ich. Sie kann aber immer noch nicht reduzieren. In der Schule ist gerade so viel Streß. Das kann ich verstehen. Es kommen die Herbstferien, das müßte doch dann eine gute Zeit sein, um einzusteigen, denke ich. Sie kann immer noch nicht beginnen zu reduzieren, da der Sohn zum ersten Mal ins Schullandheim geht, und das ist extrem aufregend für sie. Das kann ich verstehen. Dann wird es langsam kälter, sie hat immer noch nicht begonnen zu reduzieren, da es auf Weihnachten zu geht und Weihnachten ist eine absolut stressige Zeit. In den Weihnachtsferien reflektiere ich die Arbeit für mich und merke, dass bezüglich des Auftrages gar nichts vorwärts geht. Ich merke, dass ich viel zu lang geduldig und verständnisvoll war und ich werde ziemlich sauer. Innerlich beschuldige ich die Klientin, dass sie so mit meinem Unterstützungsengagement umgeht. Im Januar kommt sie wieder, es war ihr wieder nicht möglich, mit der Reduktion zu beginnen (sie hatte Streß mit ihrem Ehemann). Ich konfrontiere sie damit, dass sie seit einem halben Jahr kommt und nichts vorwärts geht und dass das so nichts nützt. Ich denke, dass mein Ärger spürbar wurde. Sie selber äußerte sich auch frustriert. Wir vereinbarten, dass wir die Beratung an diesem Punkt beenden und verabschiedeten uns.

Soweit meine Zusammenarbeit mit Frau Maier bis zu diesem Punkt. Haben Sie eigene Erfahrungen wiedererkannt?

### Überblick über den weiteren Vortrag

Lassen Sie uns anhand des 3-Phasen-Modells der Co-Abhängigkeit schauen, wie sich der Prozess entwickelt hat. Dann möchte ich Ihnen einige Merkmale auflisten, woran wir erkennen können, dass wir in eine Co-Abhängigkeit reingerutscht sind, und aufzeigen, wie wir wieder rausfinden können.

Zum Abschluß möchte ich Ihnen dann die Fortsetzung der Geschichte mit Frau Maier erzählen, es gibt nämlich eine Fortsetzung.

## Phasen der Co-Abhängigkeit

### 1. Beschützer- und Erklärungsphase

- Suchtverhalten wird erklärt und entschuldigt
  - Vertuschen nach außen
  - Aufgaben und Verantwortlichkeiten werden übernommen
  - Verständnis für die Betroffene über die eigenen Grenzen hinaus
- ➔ Betroffene wird davor geschützt, die Konsequenzen ihres Verhaltens zu erleben
- ➔ Verhalten der Co-Abhängigen entspricht zwar einerseits zumindest teilweise unseren Werten als Menschen, als Frauen, als Professionelle (unterstützen, geduldig sein...), teilweise verstößt es jedoch gegen die persönlichen und auch fachlichen Werte sowie möglicherweise institutionellen Grenzen

### 2. Kontrollphase

- Kontrolle des Suchtmittelkonsums
  - Versuch, dem Suchtmittelkonsum gegenzusteuern
  - Kontrolle verstärkt Verheimlichung des Suchtmittelkonsums
  - Versprechungen der Betroffenen, sich zu verändern, lassen die Co-Abhängige immer wieder hoffen. Die regelmäßig nicht gehaltenen Versprechen führen regelmäßig zu großen Enttäuschungen.
- ➔ Stimmung (und Selbstwertgefühl) der Co-Abhängigen steht und fällt mit dem Suchtmittelkonsum
- ➔ Co-Abhängige übernimmt noch mehr Verantwortung, bis und über alle Grenzen. Sie zieht aber auch Selbstbewußtsein und Sinn aus dieser Tätigkeit.

### 3. Anklagephase

- Co-Abhängige ist enttäuscht und resigniert, hat evt. eine Depression entwickelt
  - Wut, Haß und Verzweiflung
  - Gegenseitige Schuldzuweisung
- ➔ Co-Abhängige sind offen für Hilfe von außen

## Co-Abhängigkeit im Team / System

Woran kann ich nun in der Praxis merken, dass ich möglicherweise in eine Co-Abhängigkeit reingerutscht bin?

Vielleicht mögen Sie – in einer Minute – kurz den Fall durchgehen, der Ihnen möglicherweise vorhin einfallen ist, als ich Ihnen mein Beispiel erzählt habe, und vielleicht fällt Ihnen auch ein, was Ihnen rausgeholfen hat.

Vielleicht mögen Sie – nur für sich – einige Stichworte notieren.

-- 1 min --

Im Folgenden stelle ich Ihnen eine Sammlung von Merkmalen und Hilfsmöglichkeiten vor, die ich in Fortbildungsveranstaltungen mit den Teilnehmenden erarbeitet habe.

### Merkmale

Meine *Gefühle*:

- Ärger, Wut, Verzweiflung, bekomme ich teilweise nur schwer in den Griff
- Ich fühle mich ohnmächtig
- Ich werde emotional abhängig vom Erfolg / Misserfolg des Klienten
- Große Nähe zu Person → Angst vor Belastung der Beziehung

Meine *Gedanken*: „schon wieder“

Mein *Verhalten*:

- Ich mache zu viele Zugeständnisse
- Ich übernehme zuviel Verantwortung und Aufgaben (Stapel von Briefen)
- Ich vermeide die Akte, seine/ihre Telefonanrufe, notwendige Hausbesuche
- Ich nehme Fall „mit nach Hause“

Die *Wirkung meines Verhaltens*: null

*Verhalten der Klienten*:

- Klienten verhalten sich ungewöhnlich (Körperkontakt, Geschenke)

## Ausweg

Was kann uns helfen, aus der Co-Abhängigkeit rauszukommen, wieder klar zu werden?

- Rückendeckung, emotionale Entlastung im Team
- Fallbesprechungen mit *Auftragsdarstellung* und (erneuter) *Auftragsklärung*
- Supervision
- Wir stellen uns im Team immer wieder die Frage: womit hat sie mich gekriegt?
- Co-Arbeit, Tandem-Arbeit
- Falltausch
- Evt. externe Unterstützung (z. B. Suchtberatungsstelle)
- Mit Klientin Zwischenbilanz erstellen, insbesondere auch bezogen auf den Auftrag
- Mit Klientin neue Vereinbarungen treffen (Verantwortungsrückübergabe)
- Evt. Zeit geben (ggf. nach erneuter Auftragsklärung und Verantwortungsrückübergabe)
- Bei Sucht im Kollegenkreis: Dienstvereinbarung Sucht

## Allgemein: Klären der Grenzen und Dilemmata, ggf. erweitern der Grenzen per Konzept

- Meine *persönlichen* Grenzen: verschwimmen sie mir manchmal, weil ich die Klientin retten will und diesbezüglich Allmachtsphantasien habe? Und ansonsten mit meiner Ohnmacht und Trauer konfrontiert werde?
- Meine *fachlichen* Grenzen (aufgrund meiner Ausbildung, meiner Rolle, meines Aufgabenbereiches)
- Unsere *institutionellen* Grenzen: was geht bei uns, was geht nicht?
  - o Kontrolliertes Trinken hat der Katholische Männerfürsorgeverein in seinen Einrichtungen eingeführt
  - o Gibt es einen Belegungsdruck / Unterbelegung
- Grenzen des *Kosten-bzw. Leistungsträgers*

### Wege aus der Abhängigkeit

(Kolitzus, Helmut (2000). Ich befreie mich von deiner Sucht. Hilfe für Angehörige von Suchtkranken. München: Kösel)

K Klarheit, Konsequenz

L Loslassen, Lenken: ich behalte den Focus des Gesprächs auf Alkohol

A Abgrenzen gegenüber gefühlsmäßigen Übergriffen

R Ruhe bewahren

H Humor

E Ehrlichkeit mit sich und anderen

I Intelligenz: soziale Intelligenz, Einfühlungsvermögen, Sensibilität

T Toleranz: Gefühle, Gedanken und Erfahrungen anderer gelten lassen

### Abschluß der Geschichte mit Frau Maier

Nach etwa zwei Jahren kam Frau Maier wieder, wieder mit dem Anliegen, das Benzodiazepam abzusetzen. Wir reflektierten das Ende unserer ersten Zusammenarbeit.

Dieses Mal nun gab ich die Verantwortung explizit in ihre Hände und bat sie, einen realistischen Reduktionsplan zu erstellen, aus dem sie ersehen kann, in welchen Schritten sie wieviel reduzieren muß, damit sie in einem für sie guten Zeitrahmen clean wird. Sie arbeitete zuhause einen Plan aus und war überrascht, wieviel Zeit sie realistischerweise einplanen muß, damit der Körper und die Seele die Umstellung gut verkraften können. Sie plante zusätzliche Pufferzeit für unvorhergesehene Streßfaktoren ein. Auch setzte sie sich einen Anfangspunkt. Nachdem sie so die Verantwortung für ihren Prozeß übernommen hatte gelang ihr die Umsetzung dann sehr gut. Die letzte Etappe bewältigte sie ohne meine Hilfe, sie kam danach nochmals, um mir von ihrem Cleansein zu berichten.

## Phasen der Co-Abhängigkeit

1. Beschützer- und Erklärungsphase
2. Kontrollphase
3. Anklagephase



*Kolitzus, Helmut (2000). Ich befreie mich von deiner Sucht. Hilfe für Angehörige von Suchtkranken. München: Kösel*

**K Klarheit, Konsequenz**

**L Loslassen**

**Lenken: ich behalte den Focus des Gesprächs auf Alkohol**

**A Abgrenzen gegenüber gefühlsmäßigen Übergriffen**

**R Ruhe bewahren**

**H Humor**

**E Ehrlichkeit mit sich und anderen**

**I Intelligenz: soziale Intelligenz, Einfühlungsvermögen, Sensibilität**

**T Toleranz: Gefühle, Gedanken und Erfahrungen anderer  
gelten lassen**