

## Co-Abhängig?

Co-Abhängige können durch das Zusammenleben mit Alkoholkranken, z. B. in der Familie, im Beruf oder in der Freizeit, auf Dauer so geschwächt werden, dass sie Hilfe brauchen. Dies einzusehen, fällt ihnen oft nicht leicht, denn Co-Abhängige haben in vieler Hinsicht enorme Stärken: Sie können viel Verantwortung tragen; sie können über lange Zeit Aufgaben erfüllen, die eigentlich anderen zukämen; sie können ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Aber gerade diese Stärken können im Umgang mit einem Abhängigen schädigende Auswirkungen auf den Co-Abhängigen haben. Warum? Ein Co-Abhängiger trinkt normalerweise nicht mit dem Alkoholabhängigen. Und dennoch sind Co-Abhängige oft Verbündete des Abhängigen, ohne dass ihnen dies bewusst ist, indem sie u. a. Verantwortung für den Alkoholabhängigen übernehmen, ihm Aufgaben abnehmen, sein Verhalten entschuldigen oder decken, ihre Co-Abhängigkeit vor sich selbst nicht wahrhaben wollen und sie von dem Abhängigen und anderen nicht zeigen oder zugeben, die Tatsachen über die Suchtentwicklung und die Konsequenzen daraus leugnen oder verniedlichen. Co-Abhängige werden in ihrem Wohlbefinden sehr stark vom Verhalten des Abhängigen bestimmt und sind dadurch unfrei, eben co-abhängig. Sie haben ihren eigenen gesunden, unabhängigen Standpunkt verloren und brauchen Hilfe. Die folgenden Fragen können ihnen helfen herauszufinden, inwieweit sie als Angehöriger oder Kollege eines Alkohol-kranken co-abhängig sind.

Ja                      nein

1. Sie ahnen, dass ihr Angehöriger/Ihre Kollegin „anders“ trinkt. Haben sie ihn/sie schon des Öfteren darauf ohne Erfolg angesprochen?
2. Sie möchten, dass ihr Angehöriger/Kollege weniger trinkt, und deshalb z., B. zu Hause bleibt und nicht in die Gastwirtschaft geht. Haben sie schon mit getrunken, damit er nicht zuviel trinkt?
3. Übernehmen sie zunehmend Aufgaben und Verantwortung in Bereichen, für die ihr Angehöriger/Kollege zuständig ist?
4. Werden sie von Verwandten/Nachbarn/Kollegen oder Anderen für ihren Einsatz und ihr „Opfer“ gelobt?
5. Fühlen sie sich zum Lügen und zum Decken von Unregelmäßigkeiten genötigt, weil sie ihren Angehörigen/Kollegen nicht fallenlassen wollen?
6. Fühlen sie sich gut und stark, wenn sich der Abhängige schwach fühlt und sie braucht?
7. Zweifeln sie manchmal an ihrer eigenen Beobachtungsgabe und Wahrnehmung, wenn es um die Beurteilung ihres Angehörigen/Kollegen geht
8. Sind sie mit ihren Gefühlen stark von der Situation des Angehörigen/Kollegen abhängig?
9. Manchmal haben sie die Hoffnung, dass alles wieder wie früher wird. Dann verstärken sie ihre Hilfe und sind bei einem Rückfall völlig niedergeschlagen und verzweifelt
10. Die ständige Belastung greift ihre Gesundheit an. Leiden sie unter körperlichen und psychischen Beschwerden?

11. Greifen sie selbst zum Alkohol bzw. zu Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmitteln usw.), um den Stress aushalten zu können?
12. Haben sie ihrem Angehörigen schon einmal mit Trennung gedroht, weil er soviel trinkt?
13. Haben sie ihrem Kollegen schon einmal mit einem Gespräch beim Chef bzw. mit Abmahnung gedroht, weil er soviel trinkt?
14. Kreisen manchmal Todeswünsche in ihrem Kopf (z.B. „Wenn er doch einmal gegen den Baum fahren würde!)?
15. Fühlen sie sich angesichts des Abhängigen und ihrer Lage Ohnmächtig und möchten sie am liebsten aufgeben?
16. Haben sie das Gefühl, dass ihr Angehöriger/Kollege völlig abrutschen könnte, wenn sie sich nicht mehr um ihn kümmern würden?
17. Ziehen sie sich zurück aus ihrem Freundes- und Bekanntenkreis und vom gesellschaftlichen Leben?
18. Teilen sie ihrem Angehörigen/Kollegen die Alkoholrationen ein bzw. kontrollieren sie sein Trinken?
19. Haben sie dem Abhängigen schon des Öfteren gedroht, aber diese Drohungen dann doch nicht wahrgemacht oder vergessen?
20. Haben sie manchmal Angst vor Aggressionen oder Gewaltanwendung ihres Angehörigen/Kollegen?
21. Fühlen sie sich für das Trinken ihres Angehörigen/Kollegen irgendwie verantwortlich, ja vielleicht schuldig?
22. Wissen sie zeitweise nicht, wie sie, bedingt durch das Verhalten des Alkoholabhängigen, finanziell über die Runden kommen sollen?
23. Wissen sie zeitweise nicht, wie sie, bedingt durch das Verhalten des Alkoholabhängigen mit der Mehrarbeit und Mehrbelastung zurecht kommen sollen?
24. Sind ihnen im Zusammenleben mit dem Abhängigen wichtige Bereiche einer gesunden Beziehung z. B. Vertrauensbasis, Austausch von Zärtlichkeiten u.s.w. verlorengegangen?
25. Sind ihnen in der Zusammenarbeit mit dem Abhängigen wesentliche Bereiche eines guten Betriebsklimas verlorengegangen, z. B. Verlässlichkeit, Kollegialität, Ehrlichkeit?

## Testergebnis

Wie viele Fragen haben sie mit „Ja“ beantwortet? Fragen

„Wenn sie drei Fragen mit „Ja“ angekreuzt haben, besteht die Möglichkeit, dass sie co-abhängig sind.“

Wenn sie fünf oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sind sie stark betroffen und co-abhängig.

Auch wenn es ihnen nicht sofort einsichtig ist, sie brauchen Hilfe von außen, damit sie aus ihrer Co-Abhängigkeit herauskommen. Darum: Brechen sie ihr Schweigen und wenden sie sich an sachkundige Menschen, denen sie sich anvertrauen können.