

Co-Abhängigkeit, Haltung und Würde

- ein abendlicher Impuls -

1. Definition Co-Abhängigkeit

Der Begriff Co-Abhängigkeit ist in Deutschland durch Vorurteile in Verruf geraten, welche fleißig durch die Suchthilfe, die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen und durch Vertreter der Suchtforschung gepflegt werden. Zu Unrecht, wenn wir uns die ursprünglichen, systemischen Konzepte anschauen.

Zunächst nutze ich, in der Tradition dieser systemischen Sichtweise, den Begriff der Co-Abhängigkeit als Überschrift für die Angehörigenproblematik der Sucht. Angehörige werden in der deutschen Suchthilfe vorwiegend als mit-betroffen bezeichnet. So werden sie als Objekte und Anhängsel der Suchtkranken abgewertet. Der Begriff Co-Abhängigkeit, eingeführt durch Fachmensen, die überwiegend als Kinder aus Suchtfamilien betroffen waren, drückt aus, dass Angehörige selbst **betroffen** sind, eigene Probleme und Störungen und einen eigenen Hilfebedarf haben. Der Begriff ermöglicht, Angehörigen als eigenständige Subjekte mit Würde zu begegnen. Dazu später mehr.

Des Weiteren nutze ich ausschließlich das Adjektiv *co-abhängig*. Die Zuschreibung *Co-Abhängige* nutze ich nicht, weil sie etikettiert. Co-abhängiges Erleben und Verhalten kann unter gewissen Bedingungen in einer nahen Beziehung zu einer suchtkranken Person entstehen. Wenn erstens die Sucht chronifiziert ist, entsteht ein sozialer Dauerzustand, in dem die suchtkranke Person Hilfe bedarf und die anderen in der ausweglosen Pflicht sind, sie zu versorgen. Zweitens verhält sich die suchtkranke Person störungsimmanent uneinsichtig und infolgedessen selbstsüchtig, verantwortungslos, beschuldigend, aggressiv und herrschsüchtig.

Diese Rigidität der Sucht erzeugt im Gegenüber eine komplementäre Reaktion: Die Angehörigen Personen sorgen und kümmern sich und nehmen dabei unbewusst eine selbstlose, verantwortungsbewusste, schuldige, nachsichtige und unterordnende Haltung ein. Es entsteht eine zwischenmenschliche **Schieflage**, die Jahre oder Jahrzehnte lang bestehen kann. Die Angehörigen Personen geben, die suchtkranke Person nimmt. Wie in einer Batterie fließt Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Mühe, Hilfe, Zeit, Geld, Gesundheit und Liebe nur in eine Richtung und wird vom Negativpol der Sucht geschluckt.

Was geschieht, wenn eine Angehörigen Person jahrelang in einer Beziehung mehr gibt, als sie zurückerhält? Die Person läuft langsam aus, **erschöpft** und entleert sich. Sie verliert ihr Gespür und Gefühl dafür, wo oben und unten ist, was stimmig und unstimmig ist und was sie will und nicht will. Dieser Folgezustand ist depressiv. Angehörigen Personen, die sich in der Hilfe für den anderen aufopfern, sich nicht schützen und abgrenzen können, um mit ihren Möglichkeiten zu haushalten, und die ihre Wünsche, Ziele und Interessen vernachlässigen, müssen depressiv enden.

Eltern sind aufgrund der ehemals ausgefüllten elterlichen Verantwortung, die durch das infantile Verhalten der suchtkranken Nicht-mehr-Kinder angetriggert wird, besonders gefährdet, sich zu erschöpfen und zur leeren, depressiven Hülle zu werden. Diesen getriebenen, sinnlosen Zustand muss ich Ihnen nicht näher erläutern, Sie kennen ihn aus der eigenen Erfahrung.

2. Halt und Haltung

Zwei Fragen stellen sich: 1. Was ist eine Haltung? 2. Wie findet man Halt in sich und wie wächst eine Haltung daraus?

Eine **Haltung** ist eine **Zuwendung** zu einem Etwas - einer Person, einem Gegenstand, einem Gedanken oder einem kulturellen oder ethischen Wert. Sie besteht aus zwei Phasen. Zum einen ist sie eine zu- oder abwendende **Bewegung** in Bezug auf das Etwas. Die Bewegung mündet zum anderen darin, dass eine **Stellung** zu dem Etwas eingenommen wird. Die Stellungnahme hält inne, um Resonanz durch das Etwas zu erfahren, z.B. in Form einer ebenfalls Haltung oder - bei Sucht eher wahrscheinlich - einer „Haltungslosigkeit“.

Die Zuwendung und Stellungnahme der Haltung ist **vielschichtig**: leiblich, emotional, kognitiv, verbal und handelnd. Eine Haltung integriert alle Ebenen im Hier und Jetzt zu etwas Einzigartigen.

Eine Haltung ist zwar stark, doch sie entsteht nicht aus der Stärke, sondern aus der Schwäche. Sie gründet im **Halt** in uns selbst, unserer eigenen Leiblichkeit, der Empfindsamkeit, der Bedürftigkeit und den Werten. Wie finden wir Halt *in uns für uns*? Nicht in dem wir uns an etwas Äußerem festklammern, z.B. der co-abhängigen Überzeugung, groß und stark sein zu müssen, vielmehr indem wir **loslassen**. Wir lassen los und fallen tief in uns, bis wir aufschlagen und **Grund** finden. Erst wenn wir in uns gefallen sind, Grund gefunden haben und geweint haben, weil es weh tut, aufzuschlagen, können wir uns wieder **aufrichten**. Eine Haltung fällt und richtet sich auf. Das ist die Grund suchende und findende Bewegung aus der Schwäche in die Stärke.

Dieser begründende Halt in uns ist zwar stabil, doch nicht starr, sondern **elastisch**. Eine Haltung hält zwar die Stellung, kann dabei auf das Etwas zugehen oder zurücktreten. Sie kann zur Seite ausweichen, sich klein oder groß machen. Sie kann laut oder leise werden. Sie kann still sein oder toben. Sie kann traurig, wütend, widerwillig oder schamhaft sein und zwischen den emotionalen Facetten changieren.

Ein Zwischenfazit in Hinblick auf Co-Abhängigkeit: Eine im Selbstkontakt gründende Haltung, die sich einer suchtkranken Person zu- oder abwendet und im Einklang mit den eigenen Bedürftigkeiten und Wertigkeiten Stellung bezieht, verstört und heilt die gestörte, starre, externalisierende Haltung der Co-Abhängigkeit. Metaphorisch öffnet es die Tür des co-abhängigen Schuldgefängnisses als Eltern, damit Sie aus der **Dunkelheit ins Licht** des Erkennens und Handelns treten können. Verantwortung für uns selbst und den anderen, der verantwortungslos konsumiert und manipuliert, benötigt helles Licht und klare Sicht, um gut zu handeln, primär für uns selbst und sekundär auch für den anderen.

3. Würde als eine Art zu leben

Gewöhnlich wird Würde, z.B. in der deutschen Verfassung, als ein Attribut betrachtet, welches dem Menschsein innewohnt. Demnach ist der Mensch ein Träger von Würde, sozusagen einer „inneren Ehre“. Was dies bedeutet und woher diese Würde kommt, wird indes häufig nicht erläutert. Der Schweizer Philosoph Peter Bieri hat eine andere Herangehensweise, welche für Sie als Eltern suchtkranker Nicht-mehr-Kinder hilfreich ist. Nach ihm ist Würde eine Art zu leben. Sie ist nicht passiv, sie **handelt** und **gestaltet** - auf die Welt zugehend und stets aus einer Haltung heraus. Diese ist im Wesentlichen durch erstens Subjektivität, zweitens Eigenständigkeit und Selbstbestimmung und drittens Aufrichtigkeit und Intimität gekennzeichnet.

Eine würdevolle Haltung handelt aus der **Verantwortlichkeit**, durch die die eigenen Bedürfnisse und Wünsche einerseits und die eigenen Werte und die persönliche Ethik andererseits in ein fortwährendes Fließgleichgewicht gebracht und gehalten werden. Würde bedeutet also in erster Linie, die eigenen, subjektiven Lebenswünsche zu vergegenwärtigen und leben zu wollen. Unsere Werte begrenzen uns indes in der Ausgestaltung der Wünsche; sie setzen uns ethische Grenzen im Handeln in Bezug auf uns selbst und die anderen. In ihnen ist enthalten, dass wir unser Gegenüber ebenfalls als ein Subjekt betrachten und respektieren, welches, wie wir, die eigenen Interessen verfolgt und dabei bemüht ist, die eigenen Werte zu berücksichtigen.

Und nun wird die Sache spannend und erhellend hinsichtlich des Kontaktes zu einer suchtkranken Person, die unzureichend fähig ist, Würde zu leben. Die süchtige Person schert sich nicht um die eigenen Bedürfnisse und Werte und die Bedürfnisse und Werte der anderen. Sie befindet sich in einer Parallelwelt, einer Antiwelt, in der die Gesetzmäßigkeiten der Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit außer Kraft gesetzt ist. Sie entscheidet sich jeden Tag für die süchtige Betäubung und Verantwortungslosigkeit, weil sie die grundlegende Bedingung des Lebens nicht akzeptieren will, dass wir in unserer Würde verletzbar sind. Subjektivität, Eigenständigkeit und Intimität wurzeln in der allen Lebewesen innewohnende Fähigkeit, empfindsam zu sein und beim Versuch, zu leben, verletzt werden zu können.

Die suchtkranke Person ist auf der Flucht vor der eigenen Verletzbarkeit und betäubt ihre Fähigkeit zur empfindsamen, manchmal schmerzhaften Erkenntnis zwanghaft. Die Folge ist widersinnig: Auf der Flucht vor Subjektivität, Eigenständigkeit und Intimität verletzt sie ihre Würde und die der anderen ununterbrochen. Sucht ist Krieg gegen sich und die anderen, eine verletzte, sich selbst und andere verletzende Form, das Leben zerstörerisch zu negieren. Auf der Flucht vor der Verletzbarkeit verletzt sich der süchtige Mensch selbst. Durch sein süchtiges Tun erzeugt er die Motivlage, süchtig fortzufahren. Eine Circulus vitiosus. Auf der Flucht vor sich selbst, also fern der eigenen Subjektivität, Eigenständigkeit und dem Vermögen zur Intimität, kann er schließlich sein widersinniges Tun nicht reflektieren und erkennen.

Doch wir wollen hier keinen co-abhängigen Fehler machen und ausschließlich die süchtige Seite beleuchten. Alles, was ich zur Lebensflucht und Würdeverletzung der Sucht gesagt habe, gilt **komplementär** für die Seite der co-abhängig verstrickten Angehörigen Personen. Co-Abhän-

gigkeit ist eine würdelose Weise, sich nicht zu leben. Die verstrickte Person lässt es zu, dass ihre Würde getreten wird. Sie möchte Gutes tun und liefert sich aus, sich schädigen zu lassen. Im Hamsterrad des Sorgens und Kümmerns hält sie nicht inne, um sich zu besinnen, was sie denkt, fühlt und empfindet und was sie will und nicht will. Getrieben von Schuldgefühlen grübelt sie ununterbrochen darüber nach, was für die suchtkranke Person richtig und gut sein könnte, als ob es eine Antwort gäbe. Durch die **Selbstaufopferung** negiert sie ihre einzigartige Subjektivität.

Obendrein lässt sie sich **fremdbestimmen**, unterwirft sich den Gesetzen der Sucht und lässt sich dadurch erniedrigen und erniedrigt sich selbst. Der Kompass des eigenständigen Handelns geht ihr in einem schleichenden Prozess verloren und sie bemerkt es kaum. Statt über ihre eigenen Belange selbstbestimmt zu reflektieren und zu entscheiden, ringt sie um Kontrolle über die Sucht, will den anderen retten, als ob er sich retten lassen wollte.

Und das Vermögen der Angehörigen Person, mit sich selbst und anderen Menschen intime Begegnungen zu genießen, geht verloren. In der alltäglichen Umklammerung mit der suchtkranken Person vernachlässigt die co-abhängige diese intime Kostbarkeit sträflich, sodass sie in ihren Bedürfnissen nach erfüllender, zwischenmenschlicher Nähe nahezu verhungert. Das Schamgefängnis, welches ich auch Scham in der Scham nenne, schnürt der Person den Mund zu: Sie muss schweigen, obgleich ihr zum Schreien zumute ist, weil das Tabu nicht gebrochen werden darf. Die emotionale Kompetenz, sich schämen zu können, ist vielleicht die wichtigste gefühlsmäßige Grundlage von Nähe, Vertrauen und Intimität, also von gelingenden Beziehungen. Die Scham ist Ausdruck des Bedürfnisses nach Annahme und Liebe. Die Angehörigen Person hingegen verbannt das ureigene Schamgefühl und in Folge ihre Liebesfähigkeit in die Katakomben ihrer Seele. Sie ist - so gesehen - selber verantwortlich dafür, dass sie allein und abgetrennt von sich selbst und anderen ist.

4. Eine wesentliche Frage

Die wesentliche Frage, die ich Ihnen als betroffene Eltern stellen und mich darüber mit Ihnen austauschen will, lautet wie folgt:

Wie können Sie gegenüber einer sich süchtig würdelos und verletzend verhaltenden Person, die einst Ihr Kind war, heute aber längst kein Kind mehr ist, zum einen Ihre eigene Würde wahren und zum anderen das Nicht-mehr-Kind in den kläglichen Resten der selbstbeschädigten Würde ernst nehmen?