

Im Schatten der Sucht - Wie Angehörige lernen können, sich wieder wichtig zu nehmen

Bilder zum Thema "Sucht" sind sicher vielfältig und doch haben sie meist gemein: in unserer Vorstellung handelt es sich um eine Gruppe von Menschen, die am Rande unserer Gesellschaft steht, die wir bedauern, ja vielleicht sogar fürchten, zu der wir aber wesentlich keinen Kontakt haben oder pflegen.

Woran wir zunächst nicht denken ist, dass auch süchtige Menschen Familie, Freunde und Nachbarn haben, die nicht zwangsläufig am Rande unserer Gesellschaft stehen, sondern mitten unter uns leben, in ein soziales Netzwerk eingebunden und Teil einer Familie sind.

Da gibt es die Frau, die ihrem Mann verzweifelt aus der Sucht zu helfen versucht, indem sie den Inhalt jeder neu entdeckten Schnapsflasche vernichtet und dabei sich und die Kinder vor den zornigen Ausbrüchen ihres Ehemannes zu schützen versucht. Da gibt es die Mutter einer drogenabhängigen Tochter, die bei jeder Sirene eines Krankenwagens in Panik verfällt aus Angst um das Leben ihrer Tochter, deren Gedanken sich 24 Stunden am Tag um die Sucht ihrer Tochter drehen, so dass sie ihren Alltag nur noch als anstrengend und lästig empfindet und sich sozial immer mehr zurückzieht. Viele Eltern oder Partnerinnen Partner kommen jahrelang für den Lebensunterhalt der/des Süchtigen auf, übernehmen Schulden, verhandeln mit Behörden, Arbeitgebern. Kinder stellen ihre Bedürfnisse hintan, übernehmen Aufgaben der süchtigen Eltern und versuchen nach außen zu verheimlichen, dass sie verzweifelt sind und um das Leben ihrer Eltern bangen.

So sehr die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit den Abhängigen gilt, so wenig werden zunächst die Mitbetroffenen in der Familie eines süchtigen Menschen wahrgenommen. Und wenn wir an die Angehörigen denken, dann häufig im Sinne von Schuld und Verantwortlichkeit für eine Suchterkrankung: "Bei dem Vater ist es ja kein Wunder, dass..." oder " mit der Frau an meiner Seite würde ich es auch nicht ohne Alkohol aushalten...". Sucht ist mit vielen Vorurteilen, Schuldzuweisungen und Beurteilungen von außen verbunden. Und nicht nur von außen: Auch die Angehörigen selbst reagieren so, suchen bei sich selbst nach Fehlern in der Vergangenheit und falschem Verhalten in der Gegenwart, durch die sie zu der Sucht beigetragen haben könnten. Sie neigen dazu, sich selbst zu verurteilen und sich aus Scham und Schuldgefühlen heraus zurückzuziehen. Daher dauert es oft Jahre bis manche Angehörige sich an Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen wenden. Manchmal erst dann, wenn sie an die eigenen Grenzen der Belastbarkeit geraten Ohnmacht und Isolation sie einholen.

Eine betroffene Mutter: "In den langen Jahren der Drogenabhängigkeit meines Sohnes, merkte ich, dass ich mich selbst immer tiefer in das süchtige Leben hineinziehen ließ. Ich fühlte mich so verstrickt, dass mir manchmal die Luft zum atmen ausging. Die Angst schnürte mir die Kehle zu".

Diese seelische Verstrickung der eigenen Lebensinhalte und Verhaltensweisen von Angehörigen mit denen des süchtigen Menschen wird in der Fachliteratur als "Co-Abhängigkeit" bezeichnet.

Co-Abhängigkeit meint also, dass die eigenen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse zum Wohle eines anderen Menschen zurückgestellt werden. Alles Handeln, alle Verhaltensweisen sind auf die süchtige Person bezogen und so verengt sich nach und nach die eigene Lebenswelt. Der eigene Lebenssinn und Selbstwert gehen verloren. Was bleibt ist Überlastung und unsägliche Erschöpfung im Wechsel zwischen Hoffnung und Enttäuschung. Manche Angehörige von Suchtkranken wissen im Laufe der Zeit schon nicht mehr, was es heißt, sich zu freuen, Glück zu empfinden, genießen zu dürfen. Oftmals fühlen sie sich allein gelassen in ihrer Situation und isoliert von ihrer Umgebung, da eigene Scham und die Angst vor Veränderung, aber auch Vorwürfe von außen sie daran hindern, Hilfe anzunehmen.

Für Angehörige ist es wichtig zu wissen, dass sie ein Anrecht auf Hilfe in ihrer Situation haben und dass sie dabei gleichzeitig wichtige Partnerinnen und Partner im Heilungsprozess des suchtkranken Menschen sind. Die Veränderung eines Teiles eines "suchtkranken Familiensystems" bedeutet immer auch eine Veränderung für alle Mitglieder dieser Familie. Für alle Beteiligten gilt es, unabhängig zu werden: unabhängig von dem Suchtmittel oder unabhängig von der Sucht eines Nahestehenden. Der Weg dorthin ist selten kurz und einfach. Auch hier zeigen sich Parallelen zu dem Weg des Süchtigen in die Abstinenz: Es gibt Fortschritte und Rückschläge, Phasen von Ermutigung wechseln sich ab mit Phasen tiefer Verzweiflung und großer Erschöpfung. Oft wird erst schrittweise bewusst, wie viele eigene Wünsche und Bedürfnisse über lange Jahre zurückgesteckt wurden, bis sie kaum noch erinnerbar sind. Oft wird erst dann klar wie viel Kraft und Mittel in die Hilfe für den süchtigen Angehörigen investiert wurden. Wut auf den Süchtigen wechselt sich ab mit Gefühlen der Scham und der Frage, ob man noch die Kraft aufbringen wird, hier etwas grundlegend zu verändern.

Unterschiedliche Angebote können für Angehörige in dieser Situation eine Hilfe sein. Ob in persönlichen Beratungsgesprächen, angeleiteten Angehörigengruppen oder Selbsthilfegruppen: Vor allem brauchen Angehörige genauso wie Abhängige einen Ort des Verständnisses und der Wertschätzung. Sie wollen ernst genommen werden in ihrer Not, mit ihren nicht enden wollenden Fragen. Sie brauchen Informationen über die Entstehung und Entwicklung von Sucht, über das Suchthilfesystem und die Inhalte von Beratung und Therapie, um sich ein eigenes Bild von der Situation ihrer Angehörigen machen zu können. Für sie selbst geht es ganz entscheidend um Entlastung von Schuldgefühlen und innerem Druck und um Raum für die massiven Ängste. Denn Schuldgefühle und Ängste sind häufig der Motor, der alte Verhaltensweisen aufrechterhält. Angehörige brauchen Zeit und Unterstützung, um ihre selbstschädigenden Handlungsweisen erkennen zu können und sie in langsamen, persönlich auf sie abgestimmten Schritten zu verändern. So können sie erlernen, besser mit der belastenden Situation umzugehen, ihren eigenen Bedürfnissen wieder nachgehen, ihr eigenes Leben wieder als lebenswert empfinden.

Die Suchtberatungsstellen der Stadt München bieten Angehörigen kostenlos und vertraulich Beratungsgespräche an.