

Zum Mythos der Co-Abhängigkeit und zur Lebensrealität von Angehörigen aus suchtblasteten Partnerschaften und Familien

Burkhard Kastenbutt

Dieser Teil der Dokumentation fragt nach der Bedeutung des Begriffs der *Co-Abhängigkeit*, der heute zum Teil noch in der Suchtselbsthilfe, aber auch in der Suchtforschung benutzt wird. Eine solche Auseinandersetzung erscheint wichtig, da es darum geht, falsche Zuschreibungen in Bezug auf die Rolle und Funktion Angehöriger im Rahmen des Suchtgeschehens in Partnerschaft und Familie aufzugreifen bzw. kritisch zu hinterfragen. Dabei soll vor allem geklärt werden, inwieweit es sich bei dem Begriff um ein Konstrukt handelt, das mit bestimmten Zuschreibungen und Sichtweisen an die Rolle und Handlungsweisen mitbetroffener Menschen verknüpft ist.

Im Vordergrund der Diskussion stehen vor allem weibliche Angehörige, die sich aufgrund ihrer Eigengeschichte und ihres Rollenhandelns von männlichen Angehörigen unterscheiden (vgl. dazu u.a. Riecher-Rösler 2016, S. 22).

Darüber hinaus erscheint es wichtig, auf jene gesellschaftlichen Zuschreibungen und Erwartungen einzugehen, die direkten oder indirekten Einfluss auf das Rollenhandeln von Frauen haben. Dabei wird nicht verneint, dass es unterschiedliche Lebensformen und Handlungsmuster gibt, auch wenn in unserer Gesellschaft immer noch bestimmte Erwartungen an die weibliche Rolle als Mutter existieren, egal, ob sie tatsächlich Kinder hat oder haben möchte. Folgende Eigenschaften stehen dabei vielfach im Vordergrund: stets zur Verfügung stehen, verständnisvoll sein, für andere da sein, eigene Interessen hintenanstellen, für eine angenehme Atmosphäre in Partnerschaft und Familie sorgen.

Unterschiedliche gesellschaftliche Kategorisierungen und damit verbundene Erwartungen an die Rolle der Frau lassen sich auch in anderen Zusammenhängen beobachten, wenn es zum Beispiel um Fragen der Gleichberechtigung der Geschlechter geht. Zwar wird in Politik und Gesellschaft in einem breiten Maßstab seit Jahren über die Verwirklichung einer gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe diskutiert, nur sind wir davon in Deutschland noch relativ weit entfernt. Dies betrifft besonders die Care- und Hausarbeit, die auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts zwischen Männern und Frauen immer noch ungleich verteilt ist (vgl. Wippermann 2018).

Anzumerken ist darüber hinaus, dass bestimmte politische Strömungen heteronormative Geschlechtermodelle als naturgegeben und unumstößlich betrachten, obwohl dies durch etliche wissenschaftliche Studien in einem breiten Maßstab widerlegt ist (vgl. Hartmann et al. 2007; Kahlert/Weinbach 2015; Burkart 2018; Menz/Sorge 2023). Gemeint ist ein Geschlechtersystem, das nur zwei Geschlechter akzeptiert, die dazu noch in einem hierarchischen Verhältnis zueinanderstehen, wobei Männlichkeit kategorisch über Weiblichkeit gestellt wird (vgl. Penny 2022). Ein solches Denken fördert ein Rollenbild, das eine atmosphärische Frauenfeindlichkeit nährt und dazu beiträgt, dass man Frauen noch allzu oft in die zweite Reihe stellt, woran sich bestimmte Rollenerwartungen festmachen (vgl. Barthels 2021). Dabei klafft jedoch eine erhebliche Lücke, wenn es um geschlechtsspezifische Kategorisierungen und Erwartungshorizonte in Bezug auf die Lebensrealität von Frauen geht.

Schaut man sich dazu die Ergebnisse statistischer Untersuchungen zur Rolle der Frau in unserer Gesellschaft an, wird deutlich, dass sich ein überdurchschnittlich großer Teil von ihnen nicht mehr auf die dauerhafte Rolle einer *Nur-Hausfrau* festlegen lässt. So ist die Erwerbstätigkeit für viele Frauen schon seit Jahrzehnten zu einem selbstverständlichen Teil ihres Lebens geworden. Während sich die Mehrheit der Frauen im Verlauf eines mühsamen historischen Prozesses schrittweise aus der traditionellen Rolle gelöst hat, leisten sie neben ihrem Beruf im Durchschnitt immer noch den größten Anteil an Care- und Hausarbeit (vgl. Becker-Schmidt 2006; Criado-Perez 2020; Hartmann 2020).

Damit lebt die ungleiche Verteilung der Arbeit in Haushalt und Familie zwischen den Geschlechtern weiter fort. Und selbst für berufstätige Frauen hat sich dies in den letzten Jahrzehnten nur in Nuancen verändert (vgl. Wippermann 2016; WSI vom 22.08.2024). Bei verheirateten Paaren mit Kindern übernehmen, statistisch betrachtet, die meisten Frauen den Haushalt, so dass das Selbstbild solcher Partnerschaften wenig modern ist, sondern in Bezug auf die Alltagspraxis der Haushaltsführung eher vormodern, was traditionellen Rollenbildern gleicht (vgl. Peuckert 2019). Ein solches traditionales Denken ist zwar in einem gesellschaftlich breiten Maßstab vorhanden, nur wünscht sich die Mehrheit der Frauen eine ausgewogenere Aufteilung der Haus- und Betreuungsarbeit (vgl. BMFSFJ 2024).

In diesem Sinne geht der Wandel der Rolle der Frau mit einem paradoxen Effekt einher: Einerseits hat sich ihr Leben in den vergangenen Jahrzehnten, relativ betrachtet, verbessert, wobei sich die Lohn- und Gehaltskluft zwischen beiden Geschlechtern nur in Nuancen verändert hat. Andererseits schätzen Frauen den Grad ihres Wohlbefindens im Verhältnis zu Männern allgemein schlechter ein, was sich u.a. auf aufsteigende Belastungen im Privat- und Berufsleben zurückführen lässt (Scherger et al. 2021; Schutzbach 2021).

Dabei sind Frauen allgemein stärker auf die Partnerschaft hin orientiert als Männer. Sie haben im Durchschnitt zudem höhere Ansprüche an eine Beziehung, sehen diese aber seltener als erfüllt an und fühlen sich dadurch emotional belastet, was auch vor dem Hintergrund ihrer Rolle als *Beziehungspflegerin* zu betrachten ist (vgl. Wunderer 2005; Stiefel 2023).

So legen Frauen im Gegensatz zu Männern allgemein mehr Nachdruck auf Gefühle, innere Nähe und gegenseitiges Verstehen und machen die Qualität einer Paarbeziehung mehr an Gleichberechtigung und Kommunikation fest. Aufgrund ihrer Sozialisation sind sie im Durchschnitt beziehungsorientierter und beziehungsbewusster als Männer. Insgesamt sind sie dialogbereiter und mehr auf Gegenseitigkeit bedacht (vgl. Hassebrauck 2003, S. 28; Hank 2023, S. 78). Und gerade dies spricht dafür, die Mitbetroffenheit von Frauen stärker aus einem solchen Blickwinkel zu betrachten.

Sucht ist mehr als ein individuelles Problem

Will man sich näher mit dem Thema *Co-Abhängigkeit* beschäftigen, macht es Sinn, sich vor Augen zu halten, dass Sucht mehr als ein individuelles Problem ist, handelt es sich doch um ein Geschehen, das mit etlichen sozialen, seelischen und gesundheitlichen Folgen für Angehörige verbunden ist. Frauen leiden darunter mit den damit einhergehenden Problemen oft mehr als der Suchtkranke selbst. Vor allem die Sorge um die Gesundheit oder gar das Leben eines nahestehenden Menschen berührt sie psychisch äußerst stark, wobei das soziale Zusammenleben durch komplexe Anspannungen und Stimmungsschwankungen gekennzeichnet ist. Dazu kommen oftmals noch finanzielle Sorgen, die sich zusätzlich belastend auf das Miteinander in Partnerschaft und Familie auswirken können. Angehörige Frauen neigen des Weiteren dazu, in einer für sie ungünstigen Lebenslage zu verharren, sich dabei selbst zu beschuldigen, zu grübeln und dadurch niedergeschlagen zu sein (vgl. Nolen-Hoeksema 1994). Natürlich

stehen auch mitbetroffene Männer in der Zeit der Sucht ihrer betroffenen Partnerinnen unter einem oftmals enormen Druck und unternehmen alles, damit sie ihr Suchtverhalten aufgeben. Die hier vorliegende Untersuchung zeigt daher deutlich, dass die meisten der von uns befragten Angehörigen bemüht waren, ihre Partnerinnen und Partner von ihrer Sucht abzubringen. Besonders bei den weiblichen Angehörigen bestand vielfach das Risiko, sich selbst zu verlieren, sich nicht mehr zu spüren und die eigenen Bedürfnisse, Ziele und Interessen aus den Augen zu verlieren.

Jedoch wird von Frauen noch allzu oft verlangt, dass sie ihre persönlichen Belange zugunsten von Partnerschaft und Familie zurückstellen. Vor allem die mittlere und ältere Generation der Frauen hat diese Erwartungen in ihren Rollenmustern im Kontext ihrer Sozialisation relativ stark verinnerlicht. Dazu kommen noch die in den letzten Jahrzehnten gestiegenen affektiv-emotionalen Ansprüche und Erwartungen an eine bestimmte Qualität von Partnerschaft, Ehe und Familie, was zu unerfüllten Bedürfnissen seitens der Frau beitragen kann (vgl. Burkart 2018; S. 285ff). Die Hauptverantwortung und Hauptlast der Fürsorge- und Betreuungsarbeit lastet damit auf ihren Schultern, und zwar unabhängig von ihrer Erwerbsbeteiligung (vgl. Wippermann 2018; Peuckert 2019; Criado-Perez 2020).

Das Konstrukt der Co-Abhängigkeit

Wie Angehörige eine Suchterkrankung in Partnerschaft und Familie erleben und welche Bewältigungsstrategien sie daraufhin entwickeln, wurde seit den 1970er-Jahren fast ausschließlich mit dem Begriff der *Co-Abhängigkeit* beschrieben (vgl. Laging 2023, S. 147). Untersuchungen zu diesem Thema zeigen, dass der Begriff wahrscheinlich in den 1970er-Jahren in der Angehörigenselbsthilfe in den USA entstanden ist (vgl. Ruckstuhl 2014). Dieser „beschrieb zuerst die eigene Mitbetroffenheit von einer Suchterkrankung, hat dann aber eine Wandlung vollzogen. Angehörige wurden ab diesem Zeitpunkt mehr und mehr als Ursache für Suchterkrankungen gesehen und wegen ihres Verhaltens für die Aufrechterhaltung des Substanzkonsums verantwortlich gemacht“ (Dethlefs 2016, S. 355). Solche Zuschreibungen beziehen sich besonders auf angehörige Frauen aus suchtbelasteten Partnerschaften und Familien, dagegen weniger auf mitbetroffene Männer (vgl. Bischof/Bischof 2024).

Für manche Forscher und Forscherinnen stellt sich die Co-Abhängigkeit jedoch als ein Problem- und Bewältigungsmuster dar, das in der Interaktion mit einem suchtkranken Menschen entwickelt und verstärkt wird. Dabei erlebt die mitbetroffene Person selbst Einschränkungen in ihren Verhaltensalternativen und kann ein Gefühl existenzieller Bedrohung bei Veränderungsprozessen entwickeln. Dies kann mit einem Verlust von Selbstwertgefühl und Realitätssinn bis hin zu Beeinträchtigungen der Persönlichkeitspotenziale einhergehen (vgl. Renner 2012, S. 230f.; Kostrzewa 2022, S.155).

Der Begriff der *Co-Abhängigkeit* wird in verschiedenen Publikationen jedoch äußerst uneinheitlich und unpräzise dargestellt. Beschrieben werden zum Beispiel Haltungen und Verhaltensweisen von Frauen, die durch ihr Tun und Unterlassen dazu beitragen, dass diejenigen Partner mit Suchtproblemen süchtig oder suchtgefährdet bleiben (vgl. Uhl/Puhm 2007). Für manche Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen handelt es sich dabei um eine Persönlichkeitsstörung, die durch eine *pathologische Abhängigkeit* von einer anderen Person gekennzeichnet ist. Es geht sogar so weit, dass man Co-Abhängigkeit als *toxisches Hirnsyndrom* und *Unreife* sowie *Muster gelernter Verhaltensweisen, Gefühle und Überzeugungen* charakterisiert, die das Leben schwermachen (vgl. Bischof/Bischof 2024, S. 96).

Solche Aussagen beinhalten einen stigmatisierenden und zugleich etikettierenden Charakter, denn sie sind dabei behilflich, das Sozialverhalten angehöriger Frauen gegenüber ihren betroffenen Partnern zu verklären. Die realen Lebensverhältnisse werden dabei kaum ins Kalkül gezogen, so dass die Hintergründe des Verhaltens weiblicher Mitbetroffener dabei vielfach außen vor bleiben. Daher macht es Sinn, weiter auszuholen, um diesen Sachverhalt zu klären, denn auch die Entwicklung des Substanzmissbrauchs bei den betroffenen Partnern spielt in diesem Zusammenhang eine nicht unbedeutende Rolle.

Eine Sucht manifestiert sich oft am Ende einer langen Verkettung unterschiedlicher Ursachen und Bedingungen. Damit gemeint ist, dass ein betroffener Partner zum Beispiel lange vor Beginn der Beziehung zu seiner heutigen Partnerin einen gesundheitsriskanten Substanzkonsum betrieben hat, auch wenn er zum damaligen Zeitpunkt noch nicht manifest alkohol- oder drogenabhängig war. Allein aus diesem Grund wäre es zu einfach, das Suchtverhalten eines Partners der mitbetroffenen Partnerin anzulasten. Wichtiger wäre es, sich konkret mit den Hintergründen des Substanzkonsums der betroffenen Person zu beschäftigen,

um damit einen ausgewogeneren Blick auf das spätere soziale Miteinander in Partnerschaft und Familie und auf die Mitbetroffenheit angehöriger Frauen zu erhalten.

Daher sei an dieser Stelle noch einmal angemerkt, dass die meisten der von uns befragten weiblichen Angehörigen sich dafür eingesetzt haben, dass ihr Partner mit dem Suchtmittelkonsum aufhört, da sie dies als eine starke psychosoziale Belastung empfunden haben. Dafür spricht auch, dass sich ein Großteil von ihnen darüber gefreut hat, als ihr Partner dazu bereit war, abstinent zu leben, auch wenn einige der Frauen in den Anfängen der Abstinenz ihrer Männer noch verunsichert waren, da sie Bedenken hatten, ob ihr Partner es damit überhaupt ernst meint. Mit der Zuschreibung *Co-Abhängigkeit* aber gibt man ihnen pauschal die Mitschuld an der Suchterkrankung, obwohl bis heute keine wissenschaftlich anerkannte Definition dieses Begriffs existiert, so dass es sich dabei um ein Konstrukt handelt.

Fakt ist, dass Mitbetroffene durch die Suchterkrankung ihres Partners einer hoch belastenden Situation ausgesetzt sind. Daher sollte der Begriff der *Co-Abhängigkeit* möglichst neutral betrachtet werden, da suchtförderndes Verhalten eher unbewusst und aus dem Wunsch heraus geschieht, einem nahestehenden suchtkranken Menschen zu helfen (vgl. Tielking/Rabes 2024, S. 36). Eine solche Aussage lässt sich jedoch nicht verallgemeinern, da laut unserer Untersuchung Angehörige primär daran interessiert sind, dass ihre betroffenen Partner ihre Suchtmittelabhängigkeit möglichst rasch beenden, auch wenn ein Großteil der befragten Frauen über einen relativ langen Zeitraum mit solchen Belastungen konfrontiert wurde.

Durch das belastete soziale Zusammenleben im Kontext der Sucht können sich Anspannungen und Stress in Partnerschaft und Familie entwickeln, was mit Streitgesprächen und Formen einer reduzierten Kommunikation einhergehen kann. Um ein Gleichgewicht wiederherzustellen, „werden verschiedene Verhaltensweisen ausprobiert, und es wird herausgefunden, welche Reaktionen sich in kritischen Situationen eignen. Dieser Prozess verläuft bei beiden Partnern eher unbewusst, aber es entwickeln sich Gewohnheiten, die als Abwehrreaktionen schnell aktiviert werden können“ (Kostrzewa 2022, S.154).

Dazu ist anzumerken, dass solche Abwehrmechanismen im menschlichen Verhalten stets eine geschichtliche Entwicklung haben, was u.a. auf das Sozia-

lisationsgeschehen im Elternhaus und anderen Sozialisationsinstanzen hinweist. Es kommt dabei aber stets darauf an, wie man in seiner bisherigen Lebensgeschichte mit Belastungen und Problemen umgegangen ist und über welche Ressourcen man zu deren Lösung verfügt (vgl. Storck 2021). Natürlich sind auch reale Einflüsse in Bezug auf die Arbeits- und Lebenswelt, in der sich Angehörige bewegen, in eine solche Analyse mit einzubeziehen. Notwendig wäre sogar eine schichten- oder milieuspezifische Untersuchung, um die realen Lebensverhältnisse und Lebensweisen von Angehörigen näher zu erfassen (vgl. Kastenbutt 2023).

Auch spielt es eine Rolle, auf welche Weise vor der nassen Phase der Sucht in Partnerschaft und Familie miteinander kommuniziert wurde und ob die Partner für die Bearbeitung bzw. Lösung von Belastungen und Problemen offen waren (vgl. Willi 1989). Diese Feinheiten gilt es zu beachten, will man sich eingehend mit der Geschichte von Angehörigen und ihrem Verhalten gegenüber betroffenen Partnern beschäftigen. Dabei sollten unterschiedliche Sozialisationserfahrungen und geschlechtsbezogene Rollenerwartungen mit einbezogen werden, um ein konkreteres Bild bezüglich des Verhaltens von Angehörigen zu erhalten.

Auch sei noch einmal im Rahmen unserer Studie darauf verwiesen, dass sich viele der befragten Frauen für die Beziehungsarbeit und die Erfüllung der Bedürfnisse anderer in Familie und Partnerschaft verantwortlich fühlten und fühlen. Sie fühlen sich nicht nur stärker verantwortlich, sondern sie werden auch dafür verantwortlich gemacht, wenn Probleme in diesen Bereichen auftreten. „Sie entwickeln dann teilweise massive Schuld- und/oder Versagensgefühle. Dies trifft im Besonderen auf Mütter zu“ (Dethlefs 2016, S. 358). Dazu sei betont, dass Frauen verletzbarer sind, da sie im Lebenslauf mit mehr emotionalisierenden Erlebnissen konfrontiert werden als Männer, was u.a. im Kontext von Fertilität, Schwangerschaft, Geburt und Verlusterfahrungen zu betrachten ist (vgl. Wimmer-Puchinger 2016, S.3).

Es ist daher müßig, den Begriff *Co-Abhängigkeit* im Sinne einer neutralen Bezeichnung für alle Angehörigen von Suchtkranken weiterhin zu benutzen und ihn auf alles anzuwenden, was problematisch erscheint oder pathologisches Verhalten verursachen, verstärken oder aufrechterhalten kann (vgl. Bischof/Bischof 2024; Thielking/Rabes 2024). Besser wäre es, den Begriff konsequent zu vermeiden und nicht von *Co-Abhängigen*, sondern von *Angehörigen* oder *Be-*

zugspersonen zu sprechen, wobei auch die Zuschreibung *Mitbetroffene* nicht verkehrt ist (vgl. Uhl/Puhm 2015).

Unstrittig ist und bleibt aber, dass die Lebensqualität der Angehörigen durch das Suchtgeschehen mehr oder weniger stark beeinträchtigt wird. Vielfach empfinden sie aus moralischen Gründen Scham- und Schuldgefühle, wobei die Sucht des Partners oftmals nicht nach außen kommuniziert wird (vgl. Kastenbutt 2018). Ein solches Verhalten ist jedoch verständlich, da sie auf diese Weise Partnerschaft und Familie vor Bloßstellung und Stigmatisierung schützen wollen, was unseren Interviews zu entnehmen ist.

Dazu kommt, dass angehörige Frauen im Laufe der Zeit immer umfangreichere Aufgaben und größere Verantwortung in Partnerschaft und Familie übernehmen. Die Belastungen erhöhen sich noch mehr und unausweichlich, wenn Kinder im Haushalt leben. Oft nimmt auch die Angst um den Arbeitsplatz der betroffenen Person zu, denn damit wäre der Familie in den meisten Fällen eine wichtige finanzielle Grundlage genommen. So kann sich in der Zeit der familialen Suchtbelastung ein kräfteverzehrender Kampf entwickeln, der erst durch die Kapitulation des Betroffenen vor dem Suchtmittel gestoppt wird, auch wenn noch viele Probleme in Partnerschaft und Familie aufzuarbeiten sind.

Das kommunikative Miteinander in der Abstinenz stärken

In der Phase der Sucht haben, wie betont, Betroffene und Mitbetroffene im Rahmen ihres partnerschaftlichen Zusammenlebens oftmals nicht konstruktiv miteinander kommuniziert. Sie haben sich, so könnte man formulieren, mehr oder weniger unbewusst auf bestimmte Formen des Miteinanders geeinigt, um sich vor dem Bewusstwerden und der Konfrontation mit weiteren Konflikten zu schützen, die mit dem Suchtgeschehen und den daraus entstehenden Belastungen in einem engen Zusammenhang stehen. Indem sie Problemen aus dem Weg gingen, wollten sie sicherstellen, dass diese möglicherweise nicht noch weiter eskalieren.

Das kommunikative Miteinander kann dabei von unterschiedlicher Art sein, indem man zum Beispiel das Suchtproblem innerhalb von Partnerschaft und Familie verharmlost und nach außen vertuscht. Dass dies im Endeffekt zu neuen Anspannungen und Belastungen führt, bleibt nicht aus, denn kommunikative Probleme bestehen durchaus weiterhin. Nur geht dies meistens zu Lasten beider

Partner, die sich in diesem Sinne nicht mehr offen und ehrlich begegnen und damit oftmals nur noch in einem recht eingeschränkten Maße austauschen können.

Eine solche Kommunikation kann sich demnach erst verändern, wenn der suchtkranke Teil der Partnerschaft zum abstinenten Leben bereit ist. Erst dann besteht die Chance, dass beide Partner an ihrem Rollen- und Kommunikationsverhalten arbeiten. Oftmals verläuft ein solcher Prozess der Veränderung nur langsam, was in einer Zeit des Umbruchs von der Sucht zur Abstinenz aber normal ist. Wichtiger erscheint, dass beide Partner an sich arbeiten und lernen, sich gegenseitig zu achten und unterstützen, sich ergänzen und stellvertretend füreinander bestimmte Aufgaben erfüllen. Dies wiederum erhöht die Wirksamkeit des sozialen Miteinanders und verschafft dem Paar mehr Befriedigung und Zusammengehörigkeitsgefühle. Damit haben sie die Chance, sich besser aufeinander einzustellen und wieder gegenseitiges Vertrauen aufzubauen, das in der nassen Phase der Sucht zu oft verspielt wurde. Zu einer ausgewogenen Kommunikation gehört dann auch die Fähigkeit, bestehende Probleme und Konflikte nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern sie direkt und gezielt anzugehen.

In diesem Sinne spielt das offene und vertrauensvolle Miteinander zwischen den Partnern eine zentrale Rolle, damit sich eine Balance aus Vertrauen und echter Nähe in ihrem sozialen Zusammenleben entfalten kann. Die Aufteilung von Aufgaben, das gegenseitige Ergänzen und die Integration konstruktiver Verhaltensweisen können für beide Partner dann ein Gewinn und eine Bereicherung sein. Dazu gehört auch die Teilnahme beider an einer Selbsthilfegruppe, die einen bedeutenden Einfluss auf das soziale Miteinander und das Rollenverhalten angehöriger Frauen und ihrer betroffenen Partner haben kann.

Literatur:

Barthels, I. (16.02.2021): Das Geschäft mit der Demütigung hat eine lange Tradition. In: Der Tagesspiegel online: <https://www.tagesspiegel.de/kultur/das-geschäft-mit-der-demütigung-hat-eine-lange-tradition-4230727.html> (Zugriff am 12.12.2024).

Becker-Schmidt, R. (2006): Doppelte Vergesellschaftung von Frauen: Divergenzen und Brückenschläge zwischen Privat- und Erwerbsleben. In: *Becker, R./Kortendiek, B. (Hrsg.):* Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Wiesbaden, 65-74.

- Bischof, G./Bischof, A. (2024):* Mythos Co-Abhängigkeit: Belastungen Angehöriger von Menschen mit Suchterkrankungen und das Co-Abhängigkeitsmodell. In: *Extrablick: (Ent)Stigmatisierung und Sucht*. Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, 95-99.
- BMFSFJ (2024):* Familienreport 2024. Berlin.
- Burkart, G. (2018):* Soziologie der Paarbeziehung. Wiesbaden.
- Criado-Perez, C. (2020):* Unsichtbare Frauen: Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert. München.
- Deimel, D. et al. (2024):* Soziale Arbeit in der Suchthilfe. Köln.
- Dethlefs, V. (2016):* Angehörige Frauen von suchtkranken Menschen. In: *Tödte, M./Bernard, C. (Hrsg.): Frauensuchtarbeit in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme*. Bielefeld, 355-370.
- Fronhöfer, D. (2022):* Suchtselbsthilfe – Erwartungen, Herausforderungen und Zukunftschancen. Tagungsdokumentation der 27. Suchtselbsthilfetagung der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin vom 15.05.2022. Berlin.
- Hank et al. (2023):* Familiensoziologie. Wiesbaden.
- Hartmann, A. (2020):* Entsorgung der Sorge: Geschlechterhierarchie im Spätkapitalismus. Münster.
- Hartmann, J. et al. (Hrsg.) (2007):* Heteronormativität. Empirische Studien zu Geschlecht, Sexualität und Macht. Wiesbaden.
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (2023):* Sechster Suchtbericht des Landes Hessen. Wiesbaden.
- Kahlert, H./Weinbach, C. (Hrsg.) (2015):* Zeitgenössische Gesellschaftstheorien und Genderforschung. Wiesbaden.
- Kastenbutt, B. (2018):* Sucht und Abstinenz im Spiegel von Geschlecht, Generation und Gesellschaft. Herausgegeben vom Landesverband der Freundeskreise in Niedersachsen e. V. Norderstedt
- Kastenbutt, B. (2023):* Das tripolare Modell der Sucht im Fokus sozialwissenschaftlicher Forschung. In: *Kastenbutt, B./Legnaro, A./Schmieder, A. (Hrsg.): Suchttheorien in progress. Jahrbuch Suchtforschung*, Bd. 11. Berlin, 53-68.
- Kastenbutt, B. (2024):* Entwicklung, Stand und Perspektive der Suchtselbsthilfe in Deutschland. In: *Rausch – Wiener Zeitschrift für Suchttherapie. Selbsthilfe im Suchtbereich*. Lengerich, 175-183.

- Kastenbutt, B./Müller, H.-W. (2018):* Suchtselbsthilfe im Wandel. Zwischen alten und neuen Formen der Abhängigkeit. Norderstedt
- Kofahl, C. et al. (2015) (Hrsg.):* Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Medizinsoziologie. Band 24. Münster.
- Kostrzewa, R. (2022):* Alkohol und Drogen in der Familie: Präventionswissen für Eltern und pädagogische Fachkräfte. Stuttgart.
- Laging, M. (2023):* Soziale Arbeit in der Suchthilfe. Grundlagen – Konzepte – Methoden. Stuttgart.
- Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. (LSSH) (2021):* Wirksamkeit in der Suchtselbsthilfe. Finaler Ergebnisbericht der Projektjahre 2020/ 21. Kronshagen.
- Menz, M./Sorge, K. (2023):* Gleichberechtigung in Deutschland. Stuttgart.
- Nolen-Hoeksema, S (1994):* The emergence of gender differences in depression during adolescence, *Psychological Bulletin* 115(3), 424–443.
- Penny, L. (2022):* Sexuelle Revolution: rechter Backlash und feministische Zukunft. Hamburg.
- Peuckert, R. (2019):* Familienformen im sozialen Wandel. Wiesbaden.
- Rennert, M. (2012):* Co-Abhängigkeit. Was Sucht für die Familie bedeutet. Freiburg im Breisgau.
- Riecher-Rössler, A. (2016):* Weibliche Rollen und psychische Gesundheit. In: *Wimmer-Puchinger, B. et al. (Hrsg.):* Irrsinnig weiblich – Psychische Krisen im Frauenleben, Berlin und Heidelberg, 19-34.
- Ruckstuhl, L. A. (2014):* Angehörige von drogenabhängigen Menschen. Suchterkrankung aus einer anderen Perspektive. Zürich.
- Scherger, S. et al. (2021):* Geschlechterungleichheiten in Arbeit, Wohlfahrtsstaat und Familie: Festschrift für Karin Gottschal. Frankfurt am Main und New York.
- Schutzbach, F. (2021):* Die Erschöpfung der Frauen: wider die weibliche Verfügbarkeit. München.
- Stiefel, E. (2023):* Arbeit im Brennglas von Haushalt und Familie. In: *Knobloch, U. et al. (Hrsg.):* Caring Societies – Sorgende Gesellschaften: neue Abhängigkeiten oder mehr Gerechtigkeit? Weinheim und Basel, 126-142.
- Storck, T. (2021):* Abwehr und Widerstand. Wiesbaden.

Thielking, K./Rabes, M. (2024): Sucht und Gesundheit. Soziale Perspektiven für Suchtprävention und Suchthilfe. Wiesbaden.

Uhl, A./Puhm, A. (2007): Co-Abhängigkeit – ein hilfreiches Konzept? Wiener Zeitschrift für Suchtforschung, 30, 13–20.

*Uhl, A./Puhm, A. (2015): „Co-Abhängigkeit“. Ein populärer Ausdruck, der mehr Verwirrung als Klarheit stiftet. In: *Sucht. Grüner Kreis-Magazin*. Ausgabe Winter 2015,10–11.*

*Wimmer-Puchinger, B. (2016): Weiblicher Selbstwert auf dem gesellschaftlichen Prüfstand. In: *Wimmer-Puchinger, B et al. (Hrsg.): Irrsinnig weiblich – Psychische Krisen im Frauenleben, Berlin und Heidelberg, 3-18.**

Wippermann, C. (2016): Männer-Perspektiven. Auf dem Weg zu mehr Gleichberechtigung? BMFSFJ. Berlin.

Wippermann, C. (2018): Frauen in Teilzeit. Lebensqualität oder Teilzeitfalle? DELTA-Institut Penzberg.

WSI (22.08.2024): Die unbezahlte Doppelbelastung: Warum Frauen nicht noch mehr arbeiten können. <https://www.wsi.de/de/blog-17857-die-unbezahlte-doppel%20belastung-warum-frauen-nicht-noch-mehr-arbeiten-koennen-62407.htm> (Zugriff am 14.02.2025).

Quelle: *Kastenbutt, B. (2025): Zum Mythos der Co-Abhängigkeit und zur Lebensrealität von Angehörigen aus suchtbelasteten Partnerschaften und Familien. In: Kastenbutt, B./Müller, H.-W. (Hrsg.): Stärkung von Angehörigen aus suchtbelasteten Partnerschaften und Familien durch Hilfe zur Selbsthilfe. Hamburg, 35-46.*