



Rina Schmeller
Co. Debütroman

Penguin Verlag
208 Seiten. Hardcover
€ 23,00 [D] / € 23,70 [A] / CHF 31,90
ISBN 978-3-328-60474-7
Erscheinungstermin: 11. März 2026

»Co« ist ein intensives Leseerlebnis. Unbedingt kunstvoll an dieser bitteren, harten Geschichte des Scheiterns einer Liebe ist die Verdichtung. Dieses Buch kann ein Gewinn für Betroffene sein.«

Thomas Andre, *Hamburger Abendblatt*

»Rina Schmeller erzählt die Geschichte der Co-Abhängigkeit einer Frau einfühlsam, aber ohne jede Sentimentalität – und enthüllt dabei alle Facetten des Schreckens, aber auch dessen, was Liebe ist.«

Jenny Erpenbeck

Eine Begegnung auf einer Brücke. Ein Erkennen, eine Liebe. Die Entscheidung für ein gemeinsames Leben – ungeachtet der Droge, die ihn begleitet und somit nun auch ihren Alltag bestimmt. Sie verstrickt sich in seine Abhängigkeit, beginnt, um ihn zu kreisen wie er um die Droge: stilles Zentrum, dritte Instanz. Sie flieht immer wieder vor der Gewalt, doch kehrt stets nach Hause zurück – bis sie es eines Tages nicht mehr tut.

»Co« erzählt von Mitgefühl und von schleichender Selbstsabotage. Von der Dynamik der Sucht, einer Krankheit, vor der niemand sicher ist. Davon, was es heißt, co-abhängig zu leben. Und von Selbstermächtigung. Inbegriff einer Befreiung, erzählt »Co« vom Weg einer Frau, die die Kraft aufbringt, sich nach Jahren als Co zu lösen: ihre Chance zu überleben. Wie sie mit Mühe, aber entschieden nach einem eigenen Leben zu suchen beginnt – und mit jeder Phase unabhängiger wird.

Schritt für Schritt, Schleife für Schleife spürt Rina Schmeller dem Wiederfinden eines Ich nach und erzählt mit Kraft vom Zurückerlangen der eigenen inneren Freiheit. Mit einer Sprache voller Klarheit, Rhythmus und Stille schreibt sie gegen das Tabu an.



© Jacintha Nolte

Rina Schmeller, 1986 geboren, hat in Leipzig Literarisches Schreiben und in Berlin Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft studiert. Sie hat Aufenthaltsstipendien erhalten und war Teil der Autor*innenwerkstatt Prosa 2020 des Literarischen Colloquiums Berlin. Zu ihrer Arbeit an »Co« hat sie 2024 den Essay »Bedeutung erleben« veröffentlicht (Edit Nr. 91). Sie lebt in Lübeck.

Rina Schmeller live:

31. März: Künstlerhaus Wentdorf

24. April: Hof, Hofer Buchtage

30. April: Lübeck, Buchhandlung Langenkamp

08. Juni: Berlin, Literarisches Colloquium

[>> weitere Informationen im Presseportal](#)



... Rina Schmeller



»Co« | Debütroman
erscheint am 11. März 2026
Penguin Literatur

Frau Schmeller, können Sie kurz umreißen, wovon Ihr Debütroman »Co« erzählt?

»Co« handelt von Co-Abhängigkeit, indirekt auch von Abhängigkeit bzw. Sucht, wie wir meist sagen. Diese Krankheit verstrickt häufig Angehörige. In »Co« geht es um diese Dynamik, konkret um die von Alkoholismus innerhalb einer Partnerschaft. Es könnte aber auch eine andere Droge sein; die Geschichte wäre im Prinzip dieselbe. Es geht um die co-abhängige Beziehung der Ich-Erzählerin zu ihrem Mann, der wiederum in abhängiger Beziehung zum Alkohol lebt. Um die chronischen Erkrankungen zweier Menschen also, die ineinandergreifen. Im Fokus von »Co« steht explizit die Erkrankung der Ich-Erzählerin. Dieses Buch erzählt davon, wie sie es schafft, aus der Co-Abhängigkeit auszusteigen.

Niemand schreibt über Sucht, der diese nicht selbst erlebt hat. Stimmt das?

In meinem Fall: ja. Ich denke, man erzählt immer auf der Basis von Erfahrung – ob es die eigene ist oder die von anderen. Die Frage ist nur, auf welche Art und in welchem Maß man diese Erfahrung verschlüsselt und wie man literarisch von ihr erzählt. Ich habe mich für einen sehr offensiven Umgang entschieden, weil das für mich und das Thema wichtig war. Es ist nicht unbedingt einfacher, über die eigene Erfahrung zu schreiben und entsprechend aufzutreten, es lohnt sich aber in diesem Fall, weil es eine andere Autorität über den Stoff mit sich bringt. Für mich gab es nur diesen Weg.

»Co« ist als Roman ausgewiesen. Warum haben Sie sich für diese Form und nicht für die des autobiografischen Essays entschieden?

»Co« ist Autofiktion und erzählt in reduzierter, verdichteter Form von meiner persönlichen Erfahrung. Dieses Buch ist das Ergebnis eines Prozesses, der auch darin bestand, eine Sprache zu finden. Ich habe mit diesem Stoff literarisch zu schreiben begonnen. Die Vision eines Buches gibt es noch nicht lange. Ich habe »Co« geschrieben, weil es nötig war, um gesund zu werden und um für das Thema zu sensibilisieren. Die Form ist mit der Zeit gewachsen – suchend, tastend – aus diesem Prozess heraus. Viele Bücher entstehen vermutlich so. Dennoch habe ich erzählerische Entscheidungen getroffen und mich dabei am Thema orientiert. Dass ich von Autofiktion spreche, ist Ausdruck einer Haltung. Ich hätte verschlüsseln können, habe das aber bewusst nicht.

Die Entstehung von »Co« gehört in die Jahre 2018 bis 2025. Während des Schreibprozesses habe ich an einem Essay gearbeitet, den ich heute als das poetologische Making-of betrachte. Das Ich darin so klar setzen zu können, empfand ich 2022 als befreiend. Würde ich jetzt noch einmal ansetzen, über das Thema zu schreiben, entstünde vermutlich ein autobiografischer Essay – weil ich nun erzählerisch, dank »Co«, über das Ich verfüge, das ich dafür bräuchte. Früher hatte ich das aufgrund meiner Co-Abhängigkeit nicht. Diese Entwicklung ist in »Co« wahrscheinlich spürbar enthalten. Ebenso wie die Scham, die Sprachlosigkeit. Das wäre sie jetzt nicht mehr. Ich könnte über sie nachdenken, sie auch zeigen, aber in dem Maße fühlbar wäre sie nicht.

Kann man »Co« als Aufklärungsroman bezeichnen?

»Co« behandelt ein wenig beleuchtetes, tabuisiertes Thema, das dennoch allgegenwärtig ist. Ich würde weniger von Aufklärung sprechen als von einer Sichtbarmachung dessen, was ohnehin existiert, sich aber oft im Verborgenen, im privaten Raum abspielt.

Sie haben lange an diesem Debüt gearbeitet. Welche Rolle spielte Zeit für Ihren Schreibprozess?

Eine elementare. In der Co-Abhängigkeit gibt es keine Zeit; sie wird durch die Wiederholung der Ereignisse quasi aufgehoben, vergeht aber trotzdem. Das ist das Fiese: Man konserviert. Irgendwann stellt man fest (wenn es gut läuft), dass man auf der Stelle getreten ist – und erst dann beginnt man, sich zu bewegen. Das braucht Zeit. Ein eigenes Leben neu aufzubauen ist ziemlich zeitaufwendig – wie das Schreiben.

Gewalt existiert, auch wenn sie nie explizit erzählt wird. Das macht es noch monströser. War das ein Mittel, sich zu schützen?

Ich habe während der Arbeit an »Co« nie versucht, mich oder irgendwen zu schützen; das war weder der Anspruch noch die Herausforderung. Sie bestand ganz im Gegenteil darin, diesen Schutz als Reflex aufzugeben. Das war unfassbar schwierig und hat lange gedauert.

Von Gewalt zu erzählen, ist anspruchsvoll. Es stellt sich immer die Frage, wo Gewalt überhaupt beginnt. Ich wollte sie weder reproduzieren noch verschweigen. Nicht normalisieren und nicht spannend erzählen. Deshalb habe ich mich für eine Art Mittelweg entschieden und sie indirekt, in den Leerstellen erzählt. Der Versuch bestand darin, die Gewalt durch die Auslassung spürbar und das Verfahren sichtbar zu machen. An wenigen Stellen wird die Sprache durchaus explizit, um das Ausmaß zu zeigen, die Realität.

Ist Scham der stärkste Verbündete der Sucht, weil sie das Schweigen nach außen hin erzwingt?

Könnte gut sein. Im Zustand der Co-Abhängigkeit weiß man oft gar nicht, dass man sich schämt, weil man kaum noch fühlt und zudem sehr beschäftigt ist. Dennoch versucht man, sich zu verstecken, und schämt sich noch mehr, weil man spürt, dass das nicht richtig gelingt. Die Angst, bloßgestellt zu werden, zwingt einen zu schweigen. Man beschützt, wovon man abhängig ist, weil man meint, sonst alles zu verlieren – auch die »eigene« Identität. Nur die Sprache, der Ausdruck, das eigene Handeln können dem etwas entgegensetzen. Wenn man zu der Erfahrung zu stehen beginnt, verschwindet die Scham allmählich.

Gibt es einen aktivistischen Charakter Ihres Schreibens?

Nicht meines Schreibens an sich, hinter »Co« steht aber ein solches Interesse, das kam mit der Zeit hinzu. Zu wissen, dass viele betroffen sind, war für mich ein wichtiger Antrieb. Einen Ausdruck zu finden, war auch deshalb so schwierig, weil das Thema tabuisiert ist. Co-Abhängigkeit wird oft übersehen, weil Betroffene nach außen hin »funktionieren«, was gut zu unserem Gesellschaftssystem passt. Für Nahestehende ist ihr Leid zwar erkennbar, aber sie können die Situation nicht ändern. Es braucht professionelle Hilfe, um aus diesem Zustand auszubrechen. Ich hätte es ohne die jahrelange Begleitung der Suchthilfe jedenfalls nicht geschafft – auch nicht, dieses Buch zu schreiben. Soweit ich weiß, werden von Jahr zu Jahr Gelder gestrichen, obwohl Sucht auch im öffentlichen Raum sehr präsent ist und Angehörige vermehrt Hilfe suchen. Das Bewusstsein nimmt zu, die finanzielle Unterstützung fehlt. Ich weiß, was das konkret für die Menschen bedeutet.

Fragen: Kristin Rosenhahn | Presse Penguin Literatur