



ABHÄNGIGKEIT
-
CO-ABHÄNGIGKEIT
-
NEUORIENTIERUNG

AHA! Sylvia C. Trächslin

Quantencoaching®
wingwave®-Coaching
Projekte

Telefon +41(0)61 643 92 26

Mobile +41(0)79 882 71 90

s.trachslin@vtxmail.ch

www.sylviatrachslin.ch

www.quantencoaching-basel.ch

www.wingwave-coaching-basel-land.ch

www.aha-bs.ch

www.holdirhilfe.ch

Hinweis

Beachten Sie bitte die Seite 36 zu Haftungsausschluss und Informationen bezüglich Copyright

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Systeme und Rollenverhalten	3
Wir leben in Systemen	3
In einem System sind wir alle mit betroffen	3
Unser Rollenverhalten in einem intakten System	3
Risiken von Ungleichgewichten	3
Unser Rollenverhalten in einem gestörten System	4
Abhängigkeit als mögliche Folge der Flucht aus Enge und Erstarrung	6
Wie eine Abhängigkeit sich entwickeln kann	6
Substanzen gebundene und Substanzen ungebundene Abhängigkeit	7
Merkmale einer Abhängigkeit kurz zusammengefasst bzw. ergänzt	8
Ausstieg aus einer Abhängigkeit	8
Übersicht zu verschiedenen Abhängigkeitsformen in der Schweiz	9
Systemangehörige und ihre Reaktion auf Systemangehörige mit störendem Verhalten	10
Co-Abhängigkeit als Folge von Überengagement und Rettungsversuchen	11
Kinder und Jugendliche	14
Ihre Rollen und Rollenverhalten in abhängigen-co-abhängigen Systemen	14
Fünf typische Rollen, das Rollenverhalten und die Gefühlsebene	15
Rollen und Rollenverhalten können problematisch werden	15
Folgen von Problemen mit Rollen und Rollenverhalten	16
Schutzfaktoren	16
Vorbeugen und reagieren ist wichtig	17
Erwachsene Ihre Rollen und Rollenverhalten in belasteten Systemen	18
Unbewusste Motive für co-abhängiges Rollenverhalten	20
Unbewusster Nutzen aus co-abhängigen Rollenverhalten	21
Risiken von co-abhängigem Rollenverhalten	21
Neuorientierungen und ‚Systemwechsel‘ brauchen Zeit und Geduld	22
Neuorientierung	22
‚Systemwechsel‘	23
Ehrlich Bilanz ziehen	23
Tipps zum Umgang mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen	25
...was zum Beispiel bei Abhängigkeit auch noch hilft	26
Reagieren auf schwieriges Rollenverhalten oder Abhängigkeit	27
Beratung und Selbsthilfegruppen in der Schweiz	29
Selbstreflexion - Fragebogen ‚Co-Abhängigkeit‘	30
Selbstreflexion - Das persönliche, innere Mobile	31
Selbstreflexion - Ehrliche Bilanz ziehen	32
Selbstreflexion - Zielformulierung	33
AHA! Sylvia C. Trächslin, Quantencoaching®, Mental-Coaching, Körperarbeit, Bildung, Informative Projekte	34
Biografisches in Kurzform	34
Dienstleistungen, Methoden und Praktiken im Quantencoaching®	34
Literatur und Quellen	35
Haftungsausschluss	36

Einleitung

"Sich mit Co-Abhängigkeit befassen heisst, die eigene Welt der Lügen und des Selbstbetrugs aus den Angeln heben und auf heftige Gegenreaktionen im Umfeld gefasst sein. Deshalb verlangt sich aus co-abhängigem Rollenverhalten lösen, ein eigenes Kraftfeld aufzubauen und mit sich selber zu füllen." Sylvia C. Trächslin

Mit dem vorliegenden Hand- und Arbeitsbuch versucht die Verfasserin persönliche Erfahrungen und Erkenntnissen sowie Essenzen aus Fachbüchern, -artikeln und -referaten zu den Themen Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit, Systeme, gestörte Systeme und Rollenfixierungen zu bündeln. Andere AutorInnen als die Verfasserin selbst, die mit Textabsätzen in diesem Dokument zu Wort kommen, sind jeweils oben auf der entsprechenden Seite, inklusive Hinweis zu Literaturquelle, detailliert aufgeführt. Am Schluss von Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit finden sich dieselben AutorInnen sowie Hinweise zu weiterführender Literatur.

Das Kapitel *Systeme und Rollenverhalten* gibt eine theoretische Einführung zu Systemen. Was sind Systeme? Wann ist ein System im Gleichgewicht, wann im Ungleichgewicht? Wie sieht das Rollenverhalten in intakten Systemen aus? Wie in sog. dysfunktionalen Systemen? Welche Prozesse laufen in Systemen ab und welches sind die Folgen davon?

Im Kapitel *Abhängigkeit als Folge von Kompensationsversuchen* wird beschrieben, wie eine Abhängigkeit entstehen kann, welche Abhängigkeitsformen es gibt, was die Merkmale einer Abhängigkeit sind und wie der Ausstieg aus einer Abhängigkeit gelingen kann.

Eine Übersicht zu verschiedenen Abhängigkeitsformen soll aufzeigen, dass wenn von Abhängigkeit die Rede ist, nicht nur Alkohol und andere illegale Substanzen gemeint sind, sondern es auch noch andere Formen von Abhängigkeit gibt.

Im Kapitel *Systemangehörige und ihre Reaktion auf Abhängige* wird das Kapitel Systeme und Rollenverhalten weiter ausgeführt, um dann zum Kapitel *Co-Abhängigkeit als Folge von Kompensations- und Rettungsversuchen* überzugehen.

In einem weiteren Kapitel werden Rollen und Rollenverhalten von Kindern und Jugendlichen wie auch von Erwachsenen sowie die Risiken und Folgen des Erstarrens bzw. sich Fixierens in Rollen und Rollenverhalten beschrieben.

Weitere Kapitel beschäftigen sich mit verschiedenen Aspekten, die ‚Wege und Lösungen‘ aus co-abhängigem Rollenverhalten in einen lebendigen Lebensprozess weisen wollen. Es werden Themen wie ‚Systemwechsel‘, Neuorientierung, Gestaltung gesunder Beziehungen und ‚Wie mit Abhängigen umgehen und reagieren‘ behandelt.

Vier Arbeitsblätter sollen die Selbstreflektion unterstützen und fördern. Zuletzt finden sich Angaben zur Verfasserin, zu Literatur und Quellen.

Sylvia C. Trächslin ergänzt dieses Hand- und Arbeitsbuch fortlaufend. Das Überarbeiten, Lektorieren und Layouten übernimmt sie in Eigenleistung. Mit dem Hand- und Arbeitsbuch wird kein Gewinn erzielt. Das Hand- und Arbeitsbuch ist als soziales Engagement gedacht, und soll dazu beitragen, möglichst viele Menschen über Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit zu informieren und Betroffene zu ermutigen, sich Hilfe zu holen und ihr Leben in ihre eigenen Hände zu nehmen.

Zur Beantwortung von Fragen steht Ihnen Sylvia C. Trächslin gerne zur Verfügung. Sie erreichen sie unter Telefon +41(0)61 643 92 26 oder mit Email an s.traechslin@vtxmail.ch. Bitte beachten Sie diesbezüglich auch noch die Seite 36 zum Thema Haftungsausschluss.

Alles Gute für Ihre Wege und Lösungen wünscht Ihnen
Sylvia C. Trächslin

Birsfelden, im Mai 2018

Systeme und Rollenverhalten

(aus dem Lehrmittel Helden, Sündenböcke & Co. von Sylvia C. Trächslin)

Wir leben in Systemen

Wir leben und bewegen uns ein Leben lang in Gruppen (Systemen). Jede Gesellschaft ist ein System. Als Kind und Jugendlicher kommen wir im Laufe unseres Lebens in Kontakt mit verschiedenen Subsystemen wie Familie, Freundeskreise, Vereine (Sport, Musik, Hobby), Jugendgruppen (Pfadi, Jungschar), Kindergarten, Schule oder Lehrbetriebe. Als Erwachsene bilden wir unsere eigenen Systeme in Beziehungen und Familie und bewegen uns in Systemen wie Universität, Arbeitsplatz, Vereine, Verbände oder Parteien. Ein Leben lang nehmen wir in allen diesen Systemen flexibel und intuitiv zu uns passende Rollen an und leisten damit unseren Beitrag zum Funktionieren der Systeme.

Wie Systeme funktionieren lässt sich am besten mit einem Mobilemodell veranschaulichen. Ein Mobilemodell hat gleich wie ein System hierarchische Ebenen, in welchen jede Figur ihren Platz hat. In einem Mobilemodell hängen oben die Eltern, Lehrpersonen oder Lehrmeister, weiter unten Kinder, SchülerInnen oder Auszubildende. Das Mobilemodell lässt uns erkennen, dass alle Figuren ihr Gewicht haben, miteinander zusammenhängen und verbunden sind (Bild 1). Ausserdem ist es laufend in Bewegung und sucht sein Gleichgewicht. Ziehen wir an einer Figur, erhält diese mehr Gewicht und geht etwas nach unten. Die Folge: Die anderen Figuren zieht es nach oben und das Mobilemodell und die Figuren geraten kurz aus dem Gleichgewicht. Das zeigt uns: Alle Figuren sind von den anderen Figuren sowie von Veränderungen abhängig.



In einem System sind wir alle mit betroffen

Übertragen wir nun die Mobilemodellbetrachtungen auf ein System. Wenn Ereignisse von aussen auf das System treffen oder wenn Personen dieses Systems sich oder ihr Verhalten verändern, verursacht dies jedes Mal Bewegungen, die das System vorübergehend aus dem Gleichgewicht bringen. Wir haben, wie die Figuren am Mobilemodell, unseren Platz, unser Gewicht und sind von jeder Bewegung, jedem Ereignis, das auf das System trifft, mit betroffen.

Unser Rollenverhalten in einem intakten System

Ist das System intakt und verfügen wir und die anderen Systemangehörigen auch in schwierigen Lebenssituationen über genügend Bewältigungsstrategien, können wir die Bewegungen und jedes vorübergehende Ungleichgewicht zulassen und/oder mit der intuitiven Einnahme von Rollen zu konstruktiven Lösungen und zum Funktionieren des Systems beitragen. In einem intakten System nehmen wir Rollen und Rollenverhalten flexibel ein, tauschen diese teilweise und lassen sie auch wieder los.

Dadurch wird die Entfaltung und Weiterentwicklung der Systemangehörigen und des Systems ermöglicht.

Risiken von Ungleichgewichten

Gerät in einem System ein Mensch in eine schwierige Situation (Überforderung oder Unterforderung bei der Arbeit oder in der Schule, Arbeitslosigkeit, Gewalterfahrungen, schwere Erkrankung etc.), dann ist sein persönliches Gleichgewicht gefährdet und er muss versuchen, eine Lösung zu finden. Verfügt er nur über wenige Lösungsstrategien, beginnt er, in einem ihm bereits bekannten, bestimmten Rollenverhalten zu verharren und wird er seine Entfaltung und seinen persönlichen Lebensraum als eingeengt wahrnehmen. Je nach Typ kann er diese Enge zum Beispiel mit Aggressivität zu sprengen versuchen. Oder er will der Enge mit innerem Rückzug oder mit Hilfe von Alkohol- und Drogenkonsum entkommen versuchen. Das wachsende Verharren in einer Rolle und in entsprechendem Rollenverhalten sowie die gewählten Bewältigungsstrategien, auch Kompensationsversuche genannt, werden von Systemangehörigen als störendes (dysfunktionales) Rollenverhalten und als System gefährdend erlebt.

Das früher intakte System und sie selbst geraten mehr und mehr aus dem Gleichgewicht. Das System selbst ist gestört. Typisch für gestörte Systeme ist, dass Systemangehörige mit störendem Verhalten isoliert werden, die übrigen Systemangehörigen näher zusammen rücken, sich niemand mehr frei bewegen kann, Koalitionen eingegangen und Blöcke gebildet werden, sich die Ebenen, Grenzen und Kompetenzen verwischen und die Kommunikation untereinander erschwert ist oder sogar ganz abbrechen kann.

Das Rollenverhalten in einem gestörten System

Auf ein gestörtes System reagieren Systemangehörige meist mit Angst und Verunsicherung: Das gestörte System könnte auseinander fallen und Schwächen offenbaren (eigene, diejenigen anderer oder die des Systems). Aus dieser Angst und Verunsicherung heraus versuchen sie, dem Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten zu helfen, sowie das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie bemühen sich auch, Schwächen zu kompensieren und das Auseinanderfallen des Systems zu verhindern. Dies probieren sie zu erreichen, indem sie bestimmte Rollen und Rollenverhalten einnehmen und sich immer stärker engagieren.

Zunehmend richten sie ihre Aufmerksamkeit auf den Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten und seine Schwierigkeiten sowie auf das aus dem Gleichgewicht gefallene System. Ohne dass es ihnen bewusst ist, verstricken sie sich tiefer und tiefer in Probleme und in ‚helfendes‘ bzw. ‚rettendes‘ Rollenverhalten. Je gestörter das System wird, desto stärker hoffen sie, noch etwas zum Besseren wenden zu können. Sie intensivieren ihr Helferengagement. Dies kann nach einer gewissen Zeit zur Konsequenz haben, dass sie in ihrem Rollenverhalten erstarren. Dann erleben sie Enge und Schmerz und versuchen, die Enge und den Schmerz zu kompensieren bzw. zu betäuben. Dies kann mit Aggressivität, innerem Rückzug oder mit Hilfe von Alkohol- und Drogenkonsum geschehen.

Den Prozess von einem intakten zu einem gestörten System und die Konsequenzen von starrem, sich wiederholenden Rollenverhalten kann gut an einem Mobilemodell veranschaulicht werden.

Für das Verhalten eines Menschen in einer schwierigen Lebenssituation, seine Kompensationsversuche oder seine bereits entstandene Abhängigkeit hängen wir ein Gewicht an die Mobilefigur, die diesen Menschen symbolisiert. Das Mobilemodell gerät aus dem Gleichgewicht (Bild 2). Die Mit-Betroffenen haben das Bedürfnis, das Ungleichgewicht im System auszugleichen und versuchen, dies mit ihrem Rollenverhalten zu erreichen. Dafür hängen wir ein Gewicht an die diesen Menschen symbolisierende Mobilefigur (Bild 3).

Es entsteht ein ‚scheinbares‘ Gleichgewicht. Sobald der Systemangehörige mit dem störenden Verhalten, seinen Kompensationsversuchen bzw. abhängigen Verhalten reagiert (nun hängen wir wieder ein Gewicht an seine Mobilefigur), gerät das System aufs Neue aus dem ‚scheinbaren‘ Gleichgewicht (Bild 4). Reagieren die Mit-Betroffenen wiederum auf dieses neue Ungleichgewicht ausgleichend, das heisst mit ihrem Rollenverhalten, schaffen sie wieder ein ‚scheinbares‘ Gleichgewicht.

Setzt sich ein solcher Prozess (Prozess der Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit) unbemerkt und über einige Zeit fort, wird das System nicht nur noch gestörter, sondern auch schwerer und unbeweglicher. Ab an einem gewissen Punkt bricht das System zusammen und fällt auseinander.

Um den gerade vorgehend beschriebenen, schleichenden Abhängigkeits-Co-Abhängigkeitsprozess noch aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und deutlicher zu machen, wird ein zusätzliches Modell beigezogen. Dieses Modell zeigt einerseits die typische ‚Etappen‘ solch eines Prozesses und andererseits die charakteristischen Verhaltensweisen der Mit-Betroffenen in diesem gestörten System. Die ‚Etappen‘ können sich vermischen, abwechseln oder wiederholen.



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Sind mehrere Systeme gleichzeitig mit betroffen kann beobachtet werden, dass diese sich zum gleichen Zeitpunkt in verschiedenen Prozessetappen befinden können. Die Verläufe innerhalb dieser können auch vom Geschlecht, Alter, Kultur und sozialem Status der Involvierten abhängig sein und dauern unterschiedlich lange (Wochen, Monate, Jahre).

Bagatellisierung und Verdrängung

Es werden Veränderungen, Spannungen, abnehmende Kommunikation, Stimmungsschwankungen, häufiger Streit und Stress im Zusammensein und Zusammenleben wahrgenommen. Unstimmigkeiten werden bagatellisiert.

Mit Bagatellisieren, Zudecken, Verheimlichen, Verdrängen und Leugnen wird versucht, Missstände, störendes und belastendes Verhalten oder das Brechen von Regeln zu übersehen.

Man verhält sich neutral, verharmlost oder schweigt: „So schlimm ist es auch wieder nicht!“ „Bei uns ist alles in Ordnung!“ „Wir haben es im Griff!“

Anklage

Wenn die aktuelle Situation als untragbar erlebt wird und alle Versuche, dem Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten zu helfen, erfolglos geblieben sind, kommt es häufig vor, dass Vorwürfe laut werden:

"Wegen dir bricht alles auseinander. Wegen dir geht es mir schlecht."

Man teilt die eigene Belastung dem Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten mit und droht nicht selten Konsequenzen an, wenn sich dieser nicht ändert.

Erklärungen und Entschuldigungen

Oft versuchen Systemangehörige den Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten zu entschuldigen und zu erklären. Sie übernehmen zunehmend Verantwortung für seine Angelegenheiten und verheimlichen oder decken seine Unregelmässigkeiten vor anderen.

In der Hoffnung, eine Systemstörung und dysfunktionales Verhalten in den Griff zu bekommen

- wird bei persönlichen, schulischen oder beruflichen Pflichten der Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten unterstützt oder entlastet;
- werden stundenlang die Nöte und Ärgernisse Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten angehört.

Kontrolle - Manipulation

Mit-betroffene Systemangehörige verwenden viel Zeit und Energie darauf, den Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten in Schach zu halten. Auflagen und Kontrollen sollen das Verhalten beeinflussen und reglementieren. Formen der Kontrolle können sein:

- Dessen Schwächen zum eigenen Vorteil nutzen;
- Ihn beim Lügen zu ertappen versuchen;
- Personen, die den Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten unterstützen oder verstärken fern halten;
- Probleme des Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten zu lösen oder zu verhindern versuchen;
- Ein Ultimatum stellen.

Wie sich Systemangehörige mit ihren Rollen und Rollenverhalten auch verhalten - ob sie schützen, entschuldigen, erklären, kontrollieren oder anklagen -, sie können dem Systemangehörigen mit dem störenden Verhalten oder kompensierenden bzw. einen eventuell bereits Abhängigen die besten Gründe dafür liefern, das Verhalten nicht zu ändern, sondern zu intensivieren. Denn dieser verstrickt sich in Schuldgefühle und sieht keinen anderen Ausweg, als seine Rollenverhalten und seine Reaktionsweisen zu wiederholen.

Abhängigkeit als mögliche Folge der Flucht aus Enge und Erstarrung

(von Sylvia C. Trächslin)

"Es gibt an sich gar kein Drogenproblem, sondern ein menschliches Problem. Es gab ein Problem in mir und die Metapher dafür war die Droge. Als ich die Chance hatte, dies zu erkennen, hatte ich eine Perspektive."

Konstantin Wecker, Liedermacher, anlässlich der 10. Basler Psychotherapietage am 30.05.2003

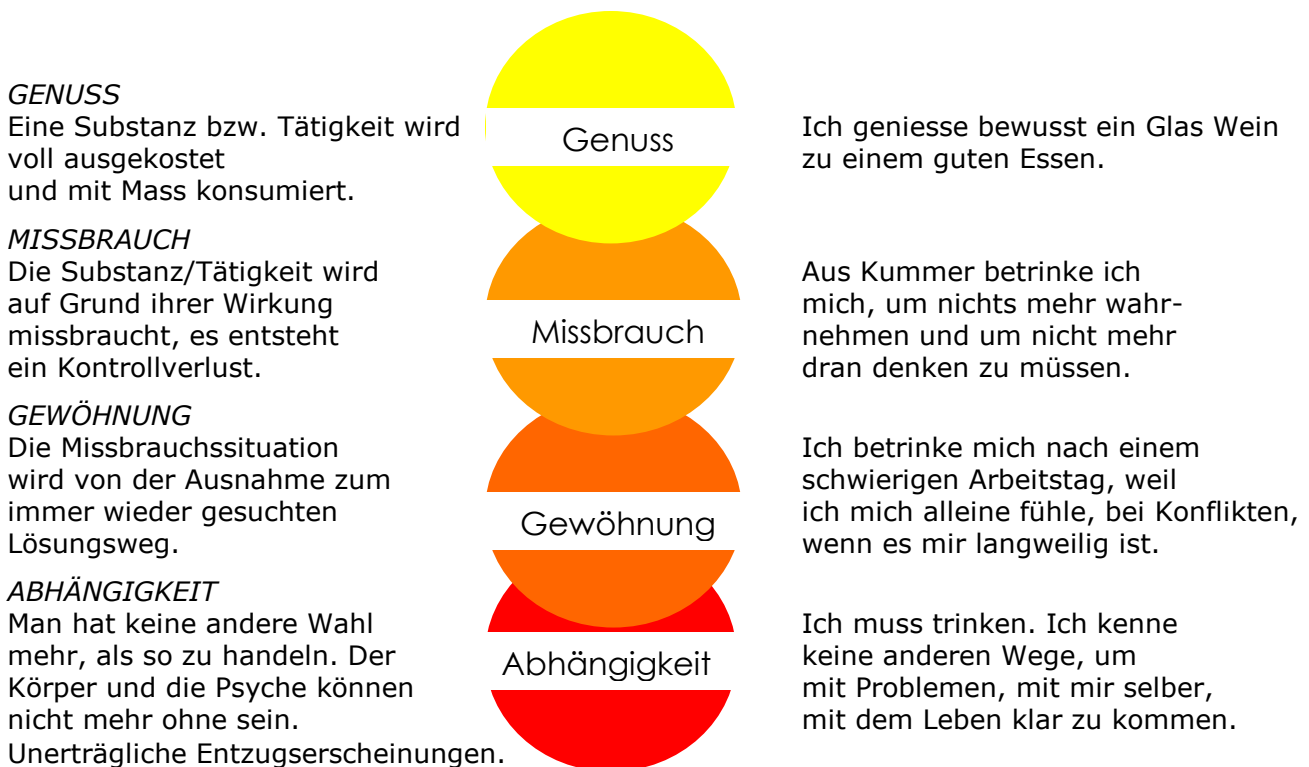
Die Substanz wird genommen, um sich in sehr schwierigen Lebenssituationen zu betäuben, zu entspannen und abzulenken. Sie dient dazu, das Erlebte und die damit verbundenen unerträglichen Gefühle zu verdrängen, um ein Lustgefühl zu erreichen bzw. um Unlustgefühle (Frust, Enge, Starre) zu vermeiden, oder, um Schmerz und Probleme zu verdrängen bzw. zu kompensieren.

Hypothese

Die Verfasserin betrachtet Abhängigkeiten von Substanzen, Verhalten oder Tätigkeiten auch als eine Folge der auf Grund von persönlichen Lebensgeschichten entwickelten Kompensationsversuchen, mit denen ursprünglich die Enge von Rollen und Rollenverhalten bzw. Rollenfixierungen ‚gesprengt‘ werden sollte.

Wie eine Abhängigkeit sich entwickeln kann

Die Abhängigkeitsentwicklung ist ein Prozess, bei welchem die Übergänge von einer Phase in die nächste fließend sind. Im folgenden Modell wurde für die Erläuterungen eines Abhängigkeitsprozesses die Substanz „Alkohol“ gewählt.



Substanzen gebundene und Substanzen ungebundene Abhängigkeit

Bei Substanzen gebundenen Abhängigkeiten haben die Abhängigen ein zwanghaftes Verlangen nach bestimmten Substanzen z.B. nach Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder illegalen Substanzen.

Bei Substanzen ungebundenen Süchten handelt es sich um Tätigkeiten, Verhaltensweisen oder Rollenverhalten, nach denen ein zwanghaftes Verlangen besteht. Dazu gehören vor allem: Arbeitssucht, Glücksspiele, Gamen, Internet-Surfen, Sex haben (Sexsucht) oder Shoppen/Einkaufen (Konsumsucht), aber auch Macht. Als ‚Rauschmittel‘ im Management und in der Politik häufig anzutreffen.

Eine Abhängigkeit kann sich physisch wie auch psychisch bemerkbar machen

Physische Abhängigkeit

Dabei gewöhnt sich der Körper durch regelmässigen Konsum derart an eine Substanz (legale und illegale Substanzen, Medikamente), dass er mit Entzugssymptomen reagiert, wenn er die Substanz nicht mehr bekommt. Die körperlichen Entzugssymptome können sein: Zittern, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schlaflosigkeit usw. Körperlich abhängig kann frau/man nur von Substanzen werden, die sie bzw. er dem Körper zuführt. Die physische Abhängigkeit kommt praktisch nie alleine vor. Sie wird fast immer von einer psychischen Abhängigkeit begleitet.

Die Kriterien für eine stoffgebundene Abhängigkeit sind eine Toleranzentwicklung (Dosissteigerung) Entzugssymptome, Tausch gegen andere Substanzen, Versuch zur Kontrolle der Abhängigkeit und ein grosser Zeitaufwand für die Substanzbeschaffung.

Psychische Abhängigkeit

Darunter versteht man das starke, fast unbezwingbare Verlangen, etwas Bestimmtes zu konsumieren (z.B. Alkohol) oder zu tun (z.B. im Internet surfen, um Geld spielen) oder immer wieder eine bestimmte Rolle spielen zu müssen, obwohl frau/man eigentlich gar nicht will. Ein solches zwanghaftes Verlangen entwickelt sich meist, wenn man in gewissen Situationen etwas über längere Zeit hinweg gewohnheitsmässig immer wieder konsumiert bzw. tut. Wenn frau/man wieder darauf verzichtet, reagiert der Kopf: Frau/man fühlt sich leer, traurig, frustriert, deprimiert oder unruhig und nervös. Das Leben - so scheint es - ist fast nicht auszuhalten "ohne".

Jede Abhängigkeit hat mit der Psyche zu tun: Die Substanz, die Tätigkeit oder das Rollenverhalten, das frau/man nicht lassen kann, scheinen dem Leben Sinn zu geben und lassen frau/man - wenn auch nur für kurze Zeit - vergessen, was im Leben Schwierigkeiten macht. Solche abhängige Verhaltensweisen sind jedoch nie wirkliche Lösungen für Sorgen und Probleme, sondern Kompensationsversuche, die schliesslich in einen Teufelskreis von ständigem Verlangen, Frust und Befriedigung führen, der meist nur schwer zu durchbrechen ist.

Merkmale einer Abhängigkeit kurz zusammengefasst bzw. ergänzt

Merkmale der körperlichen Abhängigkeit

- Ein anhaltendes Verlangen nach einer Substanz.
- Die Steigerung des Konsums einer Substanz und die Zunahme des zeitlichen Aufwands zur Beschaffung und Einnahme der Substanz.
- Wichtige Aktivitäten wie Schule, Beruf und soziales Leben werden zu Gunsten des Substanzkonsums reduziert.
- Während der Schule, bei der Arbeit oder zu Hause treten häufig Rauschzustände auf;
- Substanzen werden trotz besserem Wissen weiter konsumiert.
- Um überhaupt noch einen Rausch zu verspüren, müssen immer grössere Mengen einer Substanz konsumiert werden.
- Beim Absetzen des Konsums einer Substanz kommt es zu Entzugserscheinungen.
- Entzugserscheinungen werden wiederum mit dem weiteren Konsum der Substanz gedämpft.

Merkmale der psychischen Abhängigkeit

- Verlangen nach einer weiteren oder dauernden Einnahme einer Substanz oder Wiederholung einer Tätigkeit bzw. eines Rollenverhaltens, um Lust zu erzeugen und unangenehme Zustände, Gefühle zu vermeiden.
- Das Denken kreist immer wieder um die Wiederholung bzw. den Konsum der Substanz.

Ausstieg aus einer Abhängigkeit

Der Ausstieg aus einer Abhängigkeit ist durch Phasen gekennzeichnet. Dies sind die Kontaktphase, Entziehungsphase, Entwöhnungsphase und Rehabilitationsphase.

Eine ‚Therapiekette‘ ist fast immer der effizienteste und effektivste Weg für den Ausstieg aus einer Abhängigkeit. Die Therapiekette kann wie folgt aussehen:

An erster Stelle steht die ärztliche Behandlung gefolgt von einem spezialisierten Sozialdienst. Der Entzug kann alleine (was aber sehr schwierig, manchmal sogar gefährlich sein kann), ambulant oder stationär in einer Suchtkrankenlinik erfolgen. In Übergangsheimen kann der erreichte Gesundheitszustand stabilisiert werden, und mit ambulanter, teilstationärer oder stationärer Psychotherapie und Gruppentherapie am Ausstieg aus der psychischen Abhängigkeit und an neuem, erweiterten Rollen und Rollenverhalten, weiter gearbeitet werden. Bekannte und auch erfolgreiche Therapie- und Beratungsformen bzw. -prozesse sind:

NLP-Kurzzeittherapie, Systemisch-lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, Körpertherapie, Gestalttherapie, Familienaufstellungen, Living-Process nach Anne Wilson Schaeff, Maltherapie und sportliche Aktivitäten sowie Tanz.

Es gibt viele Bereiche, Themen, Erfahrungen und unterdrückte Gefühle, die aufbrechen und die betrauert werden. Deshalb sind Trauerprozessen, die während oder nach dem Ausstieg aus einer Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit erlebt werden, sorgfältig zu begleiten bzw. begleiten zu lassen. ‚Erfolgreich‘ durchlaufene Trauerprozesse können Energien frei setzen und Betroffenen das Gefühl geben, dass sie über eine stabilere Basis verfügen und gestärkter sind.

Es empfiehlt sich, regelmässig Selbsthilfegruppen zu besuchen.

Einer verbindlichen Nachsorge ist grosse Aufmerksamkeit zu schenken, da, auch wenn das ‚Gröbste‘ überstanden ist, es immer wieder zu kleineren Einbrüchen bzw. Krisen kommen kann. Genau dann ist es wichtig, weiterhin Bezugspersonen zu haben, mit welchen das Gespräch fortgesetzt bzw. gesucht werden kann.

Wichtig ist, falls es zu "Ehrenrunden" (Rückfällen) kommt, diese nicht zu sehr zu dramatisieren aber auch nicht zu bagatellisieren, sondern sie als Hinweise darauf zu nehmen, dass noch die eine oder andere ‚Lektion‘ erkannt werden ‚darf‘.

Übersicht zu verschiedenen Abhängigkeitsformen in der Schweiz

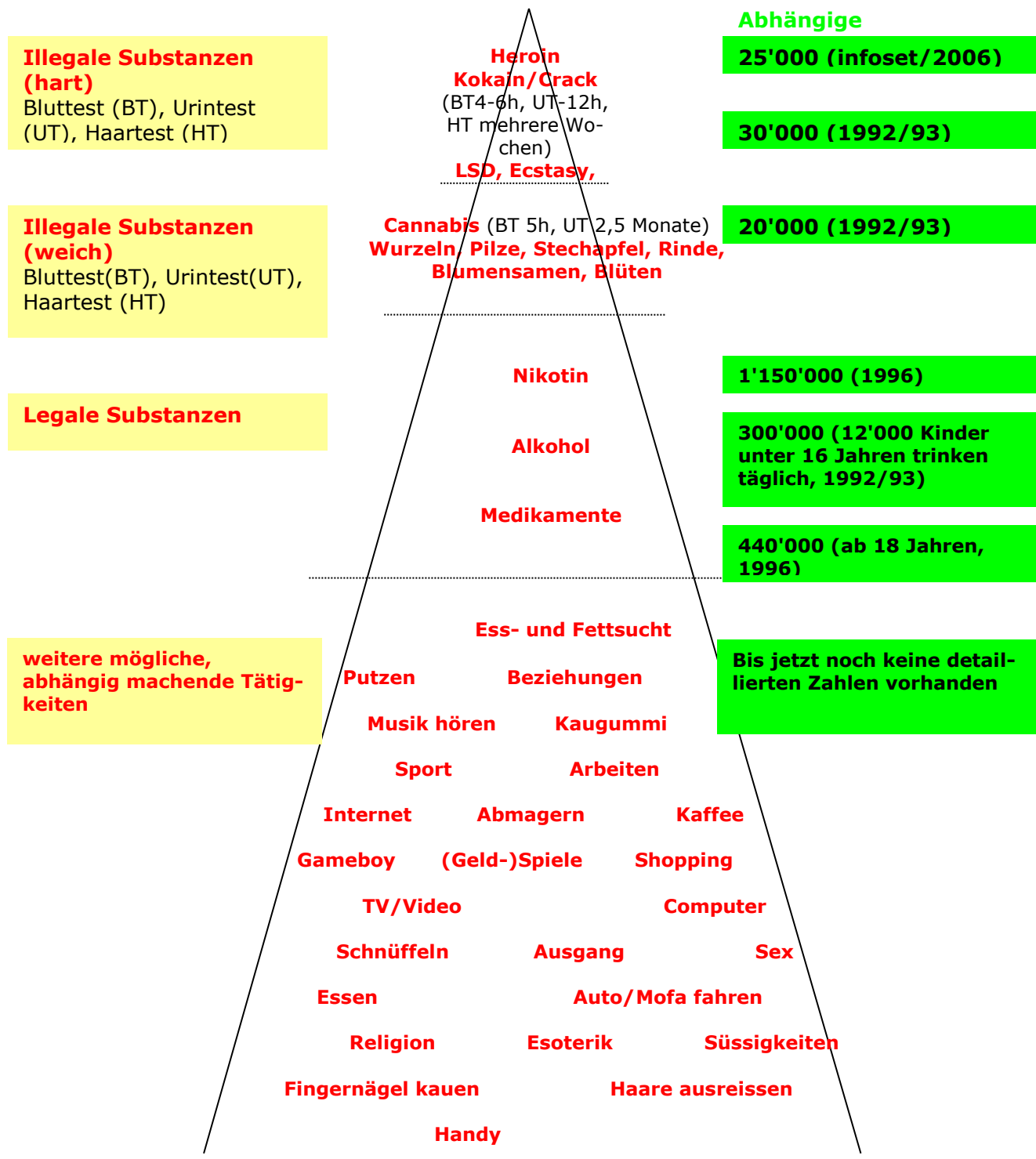
Dieses nachfolgende Modell gibt eine Übersicht über mögliche Substanzabhängigkeiten oder Abhängigkeiten von Tätigkeiten bzw. Rollenverhalten. Diese Übersicht erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Legende

Rot = Substanz, Verhaltensweise, Tätigkeit

Grün = Anzahl Abhängige von Substanzen in der Schweiz (Quelle: SFA, Lausanne)

Schwarz = Wie lange ein Substanzkonsum im Blut, Urin oder Haaren nachgewiesen werden kann.



Systemangehörige und ihre Reaktion auf Systemangehörige mit störendem Verhalten zum Beispiel Missbrauch oder Abhängigkeit

(von Sylvia C. Trächslin)

Systemangehörige erleben in einem belasteten System und während dem schleichenden Prozess der Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit Extreme in vielen Variationen. Sie leben in extremen Hochs oder Tiefs, symbiotischer ‚Liebe‘ oder ‚Hassgefühlen‘, totales Vertrauen oder totales Misstrauen, Überfülle oder Überleere. Diese Extreme haben auch Einfluss auf die Einnahme von Rollen und Rollenverhalten sowie Reaktionen und führen dazu, sich in Rollen und Rollenverhalten festzufahren bzw. zu verstricken (sich co-abhängig verhalten), was wiederum auch zu Kompensationsversuchen von ihrer Seite her führen kann. Auch die Wahrnehmung der Realität wird verzerrt.

Nachfolgend werden Emotionen, Gefühle bzw. Zustände, die Systemangehörige erleben, die sich in überengagiertem, sich verstrickendem bzw. co-abhängigem Rollenverhalten festfahren oder bereits fixiert haben, beschrieben.

Unsicherheit

Systemangehörige mit störendem Rollenverhalten (ab jetzt am Beispiel einer Abhängigkeit beschrieben und von ‚Abhängigen‘ schreibend) vernachlässigen oft ihre Pflichten und verletzen die Gefühle von anderen Systemangehörigen. Durch ihr Verhalten gefährden sie z.B. ihren Arbeitsplatz und ihre finanzielle Sicherheit, Freundschaften o.a. All dies verunsichert sie umgebende Systemangehörige.

Schuldgefühle

Oft fühlen sich Systemangehörige am Verhalten des Abhängigen mitschuldig. Sie leiden insgeheim an Überzeugungen wie zum Beispiel: „Wenn ich liebevoller und ruhiger wäre, würde er/sie sich ruhiger verhalten und seine Probleme lösen können.“

Enttäuschung

Meist sind Abhängige nicht mehr in der Lage, ihren Verpflichtungen nachzukommen. Deshalb werden Systemangehörige häufig enttäuscht durch nicht eingehaltene Abmachungen und unerfüllte Erwartungen.

Einsamkeit

Der Zwang, Probleme nicht anzusprechen, isoliert die Systemangehörigen. Die normale Kommunikation zerbricht, alle müssen den Schmerz allein bewältigen.

Schamgefühle

Schamgefühle führen oft dazu, dass Angehörige Anlässe meiden, an denen z.B. getrunken wird oder überhaupt Kontakte mit Aussenstehenden umgehen.

Angst

Das Leben in belasteten Systemen, wo dauernd unvorhersehbare Probleme bewältigt werden müssen, steht unter dem Zeichen von Stress und führt – neben der Verunsicherung – zu einem Klima der Angst und Wut.

Wut

Da Abhängige sich und ihre Angehörigen häufig überfordern und frustrieren, reagieren diese oft mit Ärger oder Wut. Das erzeugt Spannungen, die Systeme zu zerstören drohen.

Schmerz

Es ist äusserst schmerzhaft zu erleben, wie ein Mensch mit abhängigem Verhalten sich verändert. Es ist ebenso schmerzhaft, immer wieder Streitgespräche und Diskussionen mit ihm zu führen, die nichts bringen oder zu sehen, wie sich der andere mit Selbstvorwürfen quält.

Hoffnung

Vor allem nach Streitgesprächen, in denen Versprechungen abgegeben wurden, ist immer wieder Hoffnung da. Nur zu gerne möchten Systemangehörige dem Abhängigen glauben, dass er nun alles anders macht und alles besser wird.

Co-Abhängigkeit als Folge von Überengagement und Rettungsversuchen

Co-Abhängigkeit ist ein Problem-, Lebens- und Überlebensbewältigungsmuster, das in der Interaktion mit Menschen und Systemen, die sich auffällig verhalten oder abhängig sind, entwickelt, immer wiederholt wird und zu co-abhängigen Rollenverhalten führt.

Die Merkmale einer Co-Abhängigkeit sind: Zunehmende Einschränkungen in der Wahrnehmung von alternativen Lösungsstrategien bis zu einem Gefühl von existentieller Bedrohung durch jegliche Veränderung der Situation.

Co-abhängiges Rollenverhalten zeigt sich in jedem System ähnlich, unabhängig davon, ob es sich um Familien, Schulen, Jugendgruppen, Vereine oder andere Systeme handelt.

Nachfolgend sind in Anlehnung an Anne Wilson Schaef's Buch ‚Co-Abhängigkeit‘ co-abhängiges Rollenverhalten und Konsequenzen aus diesem beschrieben.

Selbstbezogenheit

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige beziehen alles, was einer ihnen wichtigen Person geschieht auf sich selbst. Sie halten sich für den Mittelpunkt der Welt. Deshalb können sie auch glauben, dass sie die Ursachen von Situationen aus der Welt schaffen können. Sie nehmen alles persönlich. Sie haben unbewusst so wenig Achtung vor dem anderen, dass sie ihm nicht erlauben, sein eigenes Problem selbst durchzuarbeiten. Sie übernehmen für andere Verantwortung für ihre Gefühle und Gedanken. Diese Selbstbezogenheit bringt viel Leid und Verwirrung. Sie haben Mühe, ihre Selbstbezogenheit zu erkennen.

Täuschungsmanöver

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige beschäftigen sich viel mit der Frage: „Was denken die anderen von mir?“ Sie wollen Eindruck machen. Da sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige nicht zu sich selbst stehen können, möchten sie von anderen so gesehen werden wie sie es wollen. Dafür müssen sie jedoch auch die Kontrolle behalten. Sie glauben, die Wahrnehmungen anderer manipulieren zu können und müssen ihren Wert von Aussen bestätigt erhalten. Sie glauben, sicher und akzeptiert zu sein, wenn sie sich so verhalten, wie andere sie haben wollen. Erst wenn andere sie bestätigen, dürfen sie leben. Sie übersehen gerne negatives Verhalten von Menschen in ihrem Umfeld. Sie erwarten Unmögliches von sich, wenn sie dies nicht schaffen, verdrehen sie die Realität und manipulieren diese, bis die Situation wieder in ihr Bild passt.

Sich nicht abgrenzen können

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige fehlt es an Grenzen. Sie haben ein grosses Bedürfnis, alles analysieren, definieren und interpretieren zu müssen. Sie lassen sich leicht von der Verwirrung anderer anstecken. Sie fallen aus ihrer geistigen Klarheit und übernehmen Gefühle anderer auch wenn sie selbst ganz anders fühlen.

Kein Vertrauen

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige trauen ihren eigenen Wahrnehmungen nicht bzw. haben ein starkes Misstrauen ihren eigenen Wahrnehmungen gegenüber. Sie glauben erst ihrer Wahrnehmung, wenn andere diese bestätigen. Manchmal können sie sich in ihren Wahrnehmungen versteifen und nichts mehr Neues aufnehmen.

Leiden

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige leiden. Dass sie sich das Leiden nicht eingestehen, ist wiederum eine Form des Leidens. Sie begünstigen eine chaotische Situation indem sie das Leiden aushalten.

Kontrollieren und übertriebene Fürsorge

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige helfen so gerne, was jedoch mit dem Wunsch nach Kontrolle verbunden ist. Sie kontrollieren das Verhalten des Abhängigen, indem sie Verstecke, in denen der Abhängige seine Substanzen verbirgt suchen; ihn von Substanzen bzw. Verhaltensweisen und Handlungen fernhalten und ihn beim Lügen ertappen wollen.

Sie bekommen oft die Wut und Feindseligkeit derer, die sie kontrollieren, manipulieren und beschwichtigen, zu spüren.

Unehrllichkeit

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige können sich unehrlich verhalten bzw. sind unehrlich mit ihren wahren Gefühlen und ihren Wahrnehmungen, indem sie ständig die Erwartungen der anderen erfüllen, indem sie Täuschungsmanöver inszenieren oder nicht offen sagen, was sie bezüglich der Abhängigkeit denken und fühlen.

Auch Versuche, sich aus unangenehmen Situationen heraus zu manövrieren, sind bezeichnend für sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige. Leider macht es sie krank, auch wenn niemand daran Anstoss nimmt.

Leichtgläubigkeit und Abspaltung der eigenen Spiritualität

Leichtgläubigkeit ist eine Form der Lüge sich selbst und anderen gegenüber. Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige sind leichtgläubig, weil sie ihrer eigenen Wahrnehmung nicht trauen und nicht in Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen stehen. Sie glauben fest an die Gesundheit des Abhängigen. Sie missachten ihre eigene Menschenkenntnis, weil nur das gesehen werden darf, was gesehen und gehört werden will. Sie spalten auf diese Weise ihre eigene Spiritualität ab.

Verzerrte Gefühle bzw. nicht zu eigenen Gefühlen stehen

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige können ihre Gefühle schlecht zeigen oder verbalisieren, weil sie nicht in Kontakt mit ihren Gefühlen sind. Immer wenn Gefühle unterdrückt und verzerrt werden, entstehen Groll, Wut und Depression, die sich unkontrolliert Luft machen können. Werden diese Gefühle nicht therapeutisch durchgearbeitet, so können sie in Eifersucht und Besitzgier ausarten. Sowie zum Beispiel Abhängige die Substanzen benötigen, brauchen sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige dann Beziehungen (z.B. die ‚perfekte Ehe‘ oder ‚Klammerbeziehungen‘), sorgen sie sich um andere, (fr)essen oder tun sie tausend andere Dinge, um sich ihren Gefühlen bzw. ihrer inneren Leere nicht stellen zu müssen.

Egozentrik

An etwas Entscheidendem im Leben der anderen nicht teilzuhaben, bedeutet für sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige verlassen zu werden. Danach lechzen, zu hören: „Ich konnte noch nie so wunderbar mit jemandem reden wie mit Dir.“ Bestätigung von anderen erhalten und um jeden Preis gefallen wollen sind unter anderem Merkmale der Egozentrik. Sich co-abhängig Verhaltende fürchten nicht so sehr, wie verlassen zu werden. Sie brauchen es, gebraucht zu werden.

Selbstbetrug und Selbstzerstörung

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige wollen es allen Recht machen. Dies ist eine Form von Betrug an sich selbst. Dies deshalb, weil eigene Bedürfnisse und Wünsche verdrängt werden müssen, um jene der anderen zu erfüllen.

Jede Form von Selbstbetrug führt in die Selbstzerstörung. Je stärker der Prozess Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit desto selbstzerstörerischer ist die Verstrickung im Selbstbetrug. Auch Selbstzerstörung in Form von Vernachlässigung von Körper und Seele findet sich bei sich co-abhängig verhaltenden Systemangehörigen häufig.

Aufgrund dieser Voraussetzungen besteht die Tendenz, alles (zu viel!) zu tun, innerlich aber nicht mehr ansprechbar zu sein, wenn andere es brauchen. Zeit zu haben, zuzuhören oder einfach da zu sein ist nicht mehr möglich, weil sie erschöpft sind.

Physische und psychische Erkrankungen

Die übermenschliche Anstrengung aufgrund des Dranges, die Kontrolle zu behalten oder extrem belastende Situationen auszuhalten, ist die Hauptursache für viele physische und psychische Erkrankungen. Das kann unter anderem zu schweren Depressionen führen.

Je mehr Fehlschläge, desto schwerer die Depressionen und Negativität. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Atemprobleme, Herz-, Magen- und Darmschmerzen, hoher Blutdruck sind weitere Symptome, die häufig beobachtet werden.

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige können auch abhängig werden

Die innere Leere oder auch Enge will gesprengt oder kompensiert werden. Häufig geschieht dies über die Entwicklung von Essstörungen, Überaktivität, Arbeitssucht, Verschwendungssucht oder Alkohol und/oder anderer Substanzenmissbrauch wie auch Gewalt.

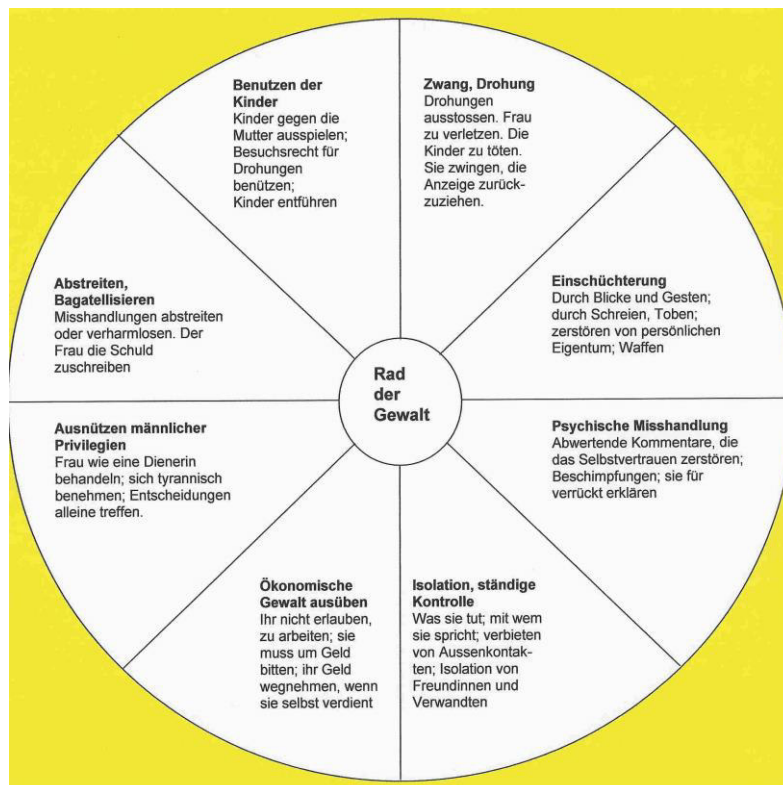
Dysfunktionales Beziehungsverhalten

Sich co-abhängig verhaltende Systemangehörige klammern sich häufig an Beziehungen und sind so sehr vom Menschen abhängig, dass das eigene Leben und die eigene Person völlig nebensächlich werden. Sie geben alles auf, um eine Beziehung aufrechterhalten zu können. Ohne Beziehungen fühlen sie sich als Nichts. Sie gehen umgekehrt engen Beziehungen aus dem Weg, weil sie nicht wissen, wie mit Nähe und Distanz umzugehen ist. Sie haben Angst ihr Selbst zu verlieren. Keiner kann ohne den anderen leben. Dies vermittelt das Gefühl von Sicherheit. Diese Beziehungsform ist jedoch starr und wachstumsfeindlich.

Gewalt in Beziehungen

In abhängigen-co-abhängigen Beziehungen gibt es nebst dem Missbrauch oder einer Abhängigkeit von Substanzen bzw. dysfunktionalen Rollenverhalten und Handlungen auch Probleme mit Gewalt. Die Enge, die in einem dysfunktionalen Beziehungssystem entstanden ist, soll gesprengt werden. Häufig erfolgt dies über das Ausleben von starken Aggressionen und führt zu gewalttätigem Verhalten.

Das nachfolgende Modell ‚Rad der Gewalt‘ wurde im Domestic Abuse Intervention Projekt (Minnesota USA), einem Institutionen übergreifenden Projekt gegen Gewalt an Frauen, entwickelt (vgl. Pence / Paymar, 1993). Dieses Modell gibt eine Übersicht zu verschiedenen gewalttätigem Verhaltensweisen, welche Männer Frauen gegenüber – oder umgekehrt - ausüben. Die beschriebenen Verhaltensweisen können aber auch bei Frauen beobachtet werden.



Kinder und Jugendliche

Ihre Rollen und Rollenverhalten in abhängigen-co-abhängigen Systemen

(aus dem Lehrmittel Helden, Sündenböcke & Co. von Sylvia C. Trächslin)

In intakten Familien wird das Einnehmen verschiedener Rollen und der flexible und intuitive Wechsel von Rollen ermöglicht und unterstützt. Die freie Entfaltung aller Familienangehörigen wird ermöglicht. Für Probleme werden gemeinsam konstruktive Lösungen gesucht.

Gibt es in einer Familie eine Systemstörung, wieder beschrieben am Beispiel „Abhängigkeit“, kann dies für Kinder und Jugendliche gravierende Folgen haben. Einerseits sind sie ganz bestimmten ‚Regeln‘ unterworfen. Andererseits wird der flexible und intuitive Rollenwechsel zusehends verunmöglicht, da in Familien mit einer Abhängigkeitsproblematik Rollen ‚vorgegeben‘ sind bzw. werden oder von Kindern und Jugendlichen angenommen werden.

Kodex

Robert Subby, Sohn einer alkoholabhängigen Mutter und selbst alkoholabhängiger Psychotherapeut, formulierte folgenden Kodex (Regeln), den Familiensysteme mit Abhängigkeits-Co-Abhängigkeitsproblematik bzw. sich co-abhängig Verhaltende und Abhängige im Zusammen- und Wechselspiel über Jahre miteinander entwickeln und einhalten.

Der Kodex dient nebst den nachfolgend beschriebenen Rollen dem Überleben im Familiensystem und besteht aus neun Regeln:

1. Über Probleme spricht man nicht. Alkohol, Drogen oder anderes abhängiges Verhalten sind Tabuthemen. (Die Kommunikation friert ein oder ist von Beginn an unterbrochen)
2. Gefühle (insbesondere negative) werden nicht offen gezeigt.
3. Die Kommunikation geschieht oft indirekt, wobei häufig eine Person als Botschafter zwischen zwei anderen eingesetzt wird
4. Unrealistische Erwartungen wie: Sei stark, gut perfekt. Mach immer alles richtig. Mach uns stolz.
5. Sei nicht egoistisch.
6. Mach es so, wie ich es sage, nicht so, wie ich es selber mache.
7. Sei nicht spielerisch.
8. Sprich nicht über Sexualität.
9. Lass alles am Besten so wie es ist.

Diese Regeln ‚dienen‘ dazu, die einzelnen Familienmitglieder voreinander zu schützen und zu isolieren bzw. sie vor dem Risiko zu bewahren, einander ‚zu‘ nahe zu kommen. Kinder und Jugendliche, die in solch einem Regelsystem aufwachsen, nehmen nicht wahr, dass es noch andere Möglichkeiten und Wege gibt, das Leben zu leben bzw. Herausforderungen aktiv zu begegnen. Sie erleben kaum, dass es erlaubt ist, verletzlich zu sein, Schwächen zu zeigen und um Hilfe zu bitten.

Besteht in einer Familie eine Abhängigkeitsproblematik hat dies für Kinder und Jugendliche gravierende Folgen. Einerseits sind sie ganz bestimmten ‚Regeln‘ unterworfen. Andererseits wird der flexible und intuitive Rollenwechsel zusehends verunmöglicht, da in Familien mit einer Abhängigkeitsproblematik typische Rollen oft ‚vorgegeben‘ sind oder zugelassen

Rollen und Rollenverhalten werden häufig entsprechend dem Platz in der Geschwisterreihe, dem Alter, Geschlecht und der Reife angenommen bzw. zugelassen. Kinder und Jugendliche versuchen unbewusst, sich mit ihren Rollen der Familiendynamik bzw. dem Prozess Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit des Familiensystems anzupassen und zur Erhaltung oder Wiedererlangung des Familiengleichgewichts beizutragen (Bild 5). In Ein-Kind-Familien können Kinder bzw. Jugendliche mehrere Rollen einnehmen. In kinderreichen Familien kann eine Rolle wiederum von mehreren Kindern und Jugendlichen angenommen werden.

Auch sie können in Rollenverhalten erstarren, sich festfahren und fixieren.



Bild 5

Fünf typische Rollen, das Rollenverhalten und die Gefühlsebene

Nachfolgend sind fünf typische Rollen, die in belasteten Familiensystemen oft vorgegeben bzw. angenommen, zugelassen und von Aussen beobachtet werden, das entsprechende Rollenverhalten und die Gefühlsebene beschrieben. Vor Schubladisierung und Diagnosestellung muss man sich unbedingt hüten. Aber: Um sich eine Vorstellung darüber zu verschaffen, welche typischen Rollen und entsprechendes Rollenverhalten Kinder und Jugendliche in schwierigen, familiären Situationen unbewusst einnehmen bzw. vom Familiensystem vorgegeben oder zugelassen werden, ist diese Übersicht hilfreich.

Helden

Sie sind oft altklug, suchen Anerkennung und Lob und signalisieren nach Aussen: Ich habe es im Griff! Sie sind oft selbstkritisch und können ihre Gefühle übermässig kontrollieren. Sie beobachten genau, was läuft, wie die Stimmung ist, um rechtzeitig mit ‚passendem Rollenverhalten‘ Situationen zu entschärfen oder ‚rettend‘ beizustehen. Dadurch können sie ‚lernen‘, sich stark an Leistungen zu orientieren und viel Verantwortung zu übernehmen.

Sündenböcke

Oft leben sie ihre Gefühle so aus, dass sie sich und anderen schaden. Mit ihrem Fehlverhalten lenken sie die Aufmerksamkeit von der schwierigen familiären Situation und den darunter verborgenen Problemen ab und auf sich. Sie können die Schuld für die schwierige, familiäre Situation übernehmen oder werden manchmal auch von der Familie selbst mit dieser überhäuft. Die Beziehung suchen sie eher durch Konfrontation als durch Anpassung.

Clowns

Sie sind sehr sensibel für die familiären Spannungen und versuchen diesen frühzeitig durch Witze vorzubeugen bzw. diese zu entschärfen. Sie verhalten sich meist nett und unreif, sehr spontan und haben Sinn für Humor. Weil sie Mühe haben, die Grenze zum Aufhören zu finden, können sie wiederum auch den Ärger der Familienangehörigen auf sich ziehen.

Vergessene

Sie wirken meist ruhig, zurückgezogen, sind unauffällig oder auch verschlossen. Sie geben sich leicht geschlagen, schliessen sich der Meinung der Mehrheit an und stellen eigene Bedürfnisse zurück. Sie kapseln sich ab und haben dabei den Wunsch, unverletzbar zu sein. Sie leugnen Probleme und betäuben oder unterdrücken ihre Gefühle.

Harmonie Suchende

Ihr Motto könnte bezeichnet werden als ‚Harmonie um jeden Preis‘. Sie haben das Bedürfnis, den Frieden und die Harmonie zu erhalten. Dafür vermeiden sie Konflikte und beschwichtigen bei Problemen. Sie machen viel, um Probleme oder Konflikte zu bagatellisieren. Im Umgang mit anderen sind sie verständnisvoll, einfühlsam und können gut zuhören.

Rollen und Rollenverhalten können problematisch werden

Die emotionale Unterernährung von Kindern und Jugendlichen, die sich in diesen typischen Rollen und Rollenverhalten festgefahren haben, bleibt unsichtbar. Und trotzdem: Sie erleben Angst, Trauer, Wut, Misstrauen, Schuldgefühle, Verlassenheit, Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit. Sie fühlen sich schuldig, minderwertig, nicht dazu gehörend, zurück gewiesen, verlassen, als Opfer oder überrannt, wie wenn sie nicht vorhanden wären.

Verbleiben Kinder und Jugendliche zulange in einer dieser typischen Rollen und entsprechendem Rollenverhalten, besteht die Gefahr, dass sie in diesen erstarren bzw. sich in diesen fixieren. Dies ist für sie insbesondere deshalb heikel, da sich ihre Persönlichkeit und Identität in der Entwicklung befindet und durch das Fixieren in Rollen und Rollenverhalten stark eingeschränkt werden kann. Kinder und Jugendliche erleben ein Gefühl der Enge, da ihre Entwicklung, ihr Lebensraum und ihre Kontaktpflege eingeschränkt sind.

Folgen von Problemen mit Rollen und Rollenverhalten

Haben sich Kinder und Jugendliche in einer Rolle festgefahren bzw. fixiert, versuchen auch sie die daraus entstandene Enge zu ‚sprengen‘ bzw. zu kompensieren. Das kann wiederum belastend und störend auf Familien und andere Systeme wie die Schule einwirken.

Das Umfeld von Kindern und Jugendlichen nimmt meist erst wahr, dass diese in Rollen und entsprechendem Rollenverhalten erstarrt bzw. fixiert sind, wenn diese mit Kompensationsversuchen auffällig werden. Von aussen können dabei Kompensationsversuche, wie nachfolgend beschrieben, wahrgenommen werden:

- *Abweichendes Verhalten* wie Aggressivität, Gewalt, Mobbing, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Essstörung, Missbrauch von Schwächeren, Stehlen, Erpressen, Vandalisieren oder sich extremen Meinungen anschliessen.
- *Emotionale Probleme* wie verzerrte Gefühle, blockierte Kommunikation, Versagensangst, Depression, Über-/Unterforderung, Zurückgezogenheit, negative Haltung gegenüber Erwachsenen und gegenüber sich selber, geringe Anerkennung im Freundeskreis auf Grund des Rollenverhaltens, leichte Beeinflussbarkeit, mangelnde Beziehungsfähigkeit, Unehrllichkeit u.a.
- *Schulische Probleme* wie Lernschwierigkeiten, Lesehemmungen, Konzentrationsschwäche, Energiemangel oder den Unterricht nicht mehr besuchen.

Schutzfaktoren

Nach Meinung von Fachpersonen gibt es für Kinder und Jugendliche in Familiensystemen mit einer Abhängigkeits-Co-Abhängigkeitsproblematik auch Schutzfaktoren.

Schutzfaktoren auf der persönlichen Ebene können positiv wirken. Dies bedeutet, es kommt nicht zu ausgeprägten Rollenfixierungen und Abhängigkeitsprobleme in der Familie werden mehr oder weniger unbeschadet überstanden.

Schutzfaktoren können sein:

Eine gute Intelligenz, Leistungsorientiertheit, ein starker Wille, Charme, Glaube, Kreativität, Autonomie, klare Werte, Beziehungsfähigkeit, Humor als Fähigkeit, sich zu distanzieren.

Bei den Umweltfaktoren ist es mindestens eine kontinuierliche Bezugsperson, die das Kind bzw. der Jugendliche als positiv und verbindlich erlebt und die Liebe und Zuwendung gibt. Das können zum Beispiel Grosseltern, Nachbarn oder Lehrpersonen sein, die das Kind bzw. den Jugendlichen unterstützen und bestätigen.

Es gibt Kinder und Jugendliche, die ihre Verletzungen in einer Familie mit Abhängigkeitsproblematik nicht leugnen, sondern zugeben und es nicht als Schwäche empfinden, verletzt worden zu sein.

Diese Kinder und Jugendlichen seien am ehesten in der Lage, etwas zu tun, um ihre Situation zu ändern und ihren Stress abzubauen. Sie würden trotz schwieriger Umstände 'normal' aufwachsen, als hätte es die Verletzungen nicht gegeben. Sie hätten die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen bzw. sich an diese anzupassen. Sie würden über eine besonders hohe Stressresistenz bei hoher Entwicklungsmöglichkeit verfügen. Es seien demnach Kinder und Jugendliche, die einerseits eine hohe Toleranz für stressreiche Situationen haben und andererseits ein gute Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Lebenssituationen aufweisen.

Vorbeugen und reagieren ist wichtig

Fixieren sich Kinder und Jugendliche in Rollen und Rollenverhalten, haben sie ein höheres Risiko zu verschiedenen problematischen Entwicklungen:

- Sie behalten unbewusst Merkmale ihres Rollenverhaltens bei, auch wenn sie sich nicht mehr in einer schwierigen familiären Situation befinden oder bereits die Klasse gewechselt haben.
- Dadurch sind sie in ihrer Identitätsbildung und persönlichen Entwicklung behindert und entwickeln ein tiefes Selbstwertgefühl.
- Sie haben Angst vor Veränderungen und deshalb manchmal das Bedürfnis nach Kontrolle und Manipulation.
- Sie üben ein hohes Mass an Selbstkritik, neigen zu Perfektionismus und Zwanghaftigkeit und können deshalb vermehrt Probleme mit Fehlern und Misserfolgen haben.
- Sie sind nicht in Kontakt mit sich selbst und ihren persönlichen Bedürfnissen. Dadurch haben sie als Erwachsene Schwierigkeiten, gesunde Beziehungen zu anderen und intakte Systeme aufzubauen.
- Sie brechen die Schule oder Ausbildung ab aus Überforderung mit den an sie gestellten Anforderungen, die sie aufgrund ihrer eingeschränkten Entwicklung nicht erfüllen können.
- Sie entwickeln Abhängigkeitsstörungen stofflicher Art wie Alkohol, Drogen, Medikamente und nicht stofflicher Art wie Essstörungen, Internet, Spiele oder eine Neigung zu Depressionen u.a.
- Lange andauernde Probleme mit Rollen und Rollenverhalten und die daraus resultierende Hoffnungslosigkeit und Resignation können zu gewalttätigem und delinquentem Verhalten führen.

Um diesen Risiken vorzubeugen ist es wichtig, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, kompetent mit Rollen umgehen zu lernen. Sind Kinder und Jugendliche fähig, Rollen flexibel einzunehmen, zu tauschen und wieder loszulassen, haben sie deutlich höhere Chancen, Herausforderungen in ihrem Leben konstruktiv zu bewältigen.

Verfügen Kinder und Jugendliche über persönliche Kompetenzen im Umgang mit Rollen, können sie sich zu zuverlässigen und zielbewussten Menschen entwickeln, die mutig gesunde Risiken eingehen, sich ihrer Realität stellen, sich im Leben behaupten, zu ihrer Meinung stehen und bei Problemen zu kreativen Lösungen finden.

Es ist also wichtig, dass Erwachsene (Eltern, wichtige Bezugspersonen oder Lehrpersonen) reagieren, wenn Kinder und Jugendliche sich in Rollen und Rollenverhalten festfahren bzw. fixieren und so der Entwicklung von co-abhängigem Rollenverhalten vorbeugen helfen!

Erwachsene Ihre Rollen und Rollenverhalten in belasteten Systemen

Es sind nicht nur Kinder und Jugendliche, die aufgrund von Belastungen in Systemen in Rollen erstarren oder sich in problematischem Rollenverhalten fixieren können, sondern auch Erwachsene. Hans Klein beschreibt in seinem Buch ‚Der Alkoholabhängige und seine Helfer‘ erwachsene ‚Helfertypen‘.

Die nachfolgenden Rollentypen (in Anlehnung an Hans Klein ‚Der Alkoholabhängige und seine Helfer‘) sind vereinfacht beschrieben. Trotzdem vermitteln sie einen Eindruck darüber, welche Rollentypen mit welchem Rollenverhalten in der Beratung wahrgenommen werden können. Jeder „Rollentyp“ wird von unbewusstem Nutzen angetrieben. Um welchen Nutzen es sich dabei handeln kann, geht aus nachfolgenden Beschreibungen hervor.

Achtung: Vor Typisierungen und Schubladisierung soll frau/man bitte absehen.

Der väterliche Rollentyp

Dieser Rollentyp übernimmt Aufgaben und Pflichten für andere, weil er sie für unfähig hält, Selbstverantwortung zu tragen. Er strebt an, andere zu verändern, sie zu belehren und als Vorbild auf sie einzuwirken. Väterliche Rollentypen müssen nicht die leiblichen Väter sein. Ältere Personen, auch Frauen, die dieses Lebensstilgrundmuster in sich tragen und ausleben, finden im Leben oft die Möglichkeit, ihre Bedürfnisse zu kultivieren.

Der mütterliche Rollentyp

Dieser Rollentyp ist das Gegenüber von anderen, der diese pflegt, umhegt, in Sorge für sie aufgeht. Der mütterliche Rollentyp hält andere für schwach, schutzbedürftig und muss sie vor der "bösen Welt" bewahren.

Der kumpelhafte Rollentyp

Dieser Rollentyp macht gemeinsame Sache mit Abhängigen, drückt ein Auge zu und macht um der Freundschaft und des lieben Friedens Willen alles mit. Von ihm kommen allenfalls aufmunternde oder beruhigende Floskeln.

Der berufliche Rollentyp

Dieser Rollentyp ist sozial engagiert. Er fühlt sich anderen gegenüber verpflichtet. Hat der berufliche Rollentyp das Bedürfnis, im Helfen wollen seine Bestätigung und Anerkennung zu finden, entsteht eine perfekte Verstrickung. Jeder benutzt jeden. Der eine will betreut werden, der andere erfährt in der Fürsorgeausübung seine Bestätigung.

Der professionelle Rollentyp

Auch dieser Rollentyp fühlt sich anderen gegenüber beruflich verpflichtet. Er muss etwas für sie tun, damit er sich als Helfender bzw. Rettender erfolgreich und gut fühlt. Ob sein Tun anderen zusagt und die es auch wollen, fragt er sich nicht. Für ihn ist das selbstverständlich. Schliesslich weiss er als professioneller Helfender bzw. Rettender genau, was diesen fehlt und was zu tun ist. Deshalb lässt er anderen keine Wahl zur freien Entscheidung.

Der kriminalistische Rollentyp

Dieser Rollentyp will andere überführen und ihnen nachweisen, dass sie sich falsch verhalten, etwas falsch gemacht oder mehr konsumiert haben, als sie zugeben. Beispiel: Er schnüffelt nach Alkoholfahnen, sucht verbissen nach versteckten Flaschen, die er dann ausleert oder als Beweisstück zeigt. Er durchschaut sämtliche Lügen der anderen und setzt sie häufig ins Unrecht. Er hofft, so diesen zur Vernunft zu bringen.

Solches Verhalten gewöhnen sich vorwiegend Ehe- oder Lebenspartner an, die damit ihre Hilflosigkeit überwinden wollen.

Der gottähnliche Rollentyp

Dieser Rollentyp weiss alles. Er weiss genau, was mit anderen los ist und was mit ihnen zu tun ist. Darum hört er ihnen gar nicht erst zu, sondern erklärt ihnen genau, welches Problem sie haben. Kraft seiner Autorität drängt er ihnen seine Meinung über sie selbst und ihren Fall auf und versäumt dabei, diese wirklich zu verstehen.

Der helfende Rollentyp

Dieser scheinbar ‚makellose‘ Rollentyp ist ein hilfsbereiter Mensch, der sich aus Besorgnis und Schuldbewusstsein veranlasst fühlt, anderen aus ihrer misslichen Lage herauszuhelfen. Er will sie aus der augenblicklichen Krise retten und sie von der unerträglichen Spannung befreien, die anderen in ihrer Lage entsteht. In Wirklichkeit aber hilft dieser Mensch mit diesem Rollentyp, ohne sich dessen bewusst zu sein, damit eher sich selbst aus der Not und weniger den anderen.

Der rettende Rollentyp

Dieser Rollentyp greift oft ein und hilft anderen, sowohl angepasst wie auch abhängig zu bleiben. Sind andere beispielsweise unfähig zur Arbeit zu gehen oder gewisse Verpflichtungen einzuhalten, springt dieser Rollentyp ein, entschuldigt Fehlverhalten oder macht die Arbeit anstelle der anderen.

Solches Rollenverhalten schützt andere vor unangenehmen Konsequenzen ihres Verhaltens.

Der fürsorgliche Rollentyp

Dieser Rollentyp nimmt alles auf sich und anderen jede Verantwortung ab, kompensiert die Unzuverlässigkeit der anderen und verkleinert scheinbar die Probleme, die sich aus deren Problemen ergeben. So wird zum Beispiel meist unbewusst und ungewollt eine Abhängigkeit unterstützt.

Der rebellierende Rollentyp

Dieser Rollentyp versucht, durch unangepasstes Benehmen vom grossen Problem in einem System bzw. mit anderen abzulenken. Dies ist ein Rollentyp, der sich durch seine Situation gefangen fühlt und darauf mit schlechten Arbeitsleistungen, Aggressionen und anderen Verhaltensauffälligkeiten reagiert. Dadurch hat er auch Probleme mit seinen Rollen und Rollenverhalten.

Der heldenhafte Rollentyp

Dieser Rollentyp versucht durch vorbildliches Verhalten vom Problem abzulenken. Er hofft, damit anderen zu helfen, ihre störenden Verhaltensweisen aufzugeben. Beispiele dafür sind Bestleistungen im Beruf, Sport oder in der Politik.

Der anklagende Rollentyp

Dieser Rollentyp schiebt sämtliche Probleme auf andere ab.

Beispiel: Einem Abhängigen wird die Rolle des Sündenbocks zugewiesen. So werden die übrigen Systemangehörigen aus ihrer eigenen Verantwortung entlassen. Dies kann die Wut und Hilflosigkeit des Abhängigen verstärken und diesem als Vorwand dienen, sein Rollenverhalten bzw. abhängiges Verhalten beizubehalten.

Der Rollentyp ‚Innerer Rückzug‘

Dieser Rollentyp tritt den inneren Rückzug an, um sich so vor Schmerz und Trauer zu schützen. Er wird passiv, apathisch, scheu, verstummt und entzieht sich damit Schwierigkeiten. Die scheinbare Teilnahmslosigkeit ist ein sehr unauffälliger Abwehrmechanismus und bedeutet auf keinen Fall Gleichgültigkeit. Dieser Rollentyp leidet innerlich, versucht aber den Schmerz zu verdrängen, indem er sich weigert, das Problem und die damit verbundenen Folgen zur Kenntnis zu nehmen.

Unbewusste Motive für co-abhängiges Rollenverhalten

Erwachsene haben meist unbewusste Motive, in abhängigen-co-abhängigen Systemen Rollen und Rollenverhalten anzunehmen und zu leben.

Reinhold Ruth und Peter Glöckl beschreiben in ihrem Buch ‚Alkohol in Ehe und Familien‘ folgende Motive und Nutzen:

Das Bedürfnis, bestätigt zu werden

Wer ein Defizit an Anerkennung und Bestätigung in seiner Kindheit erfahren hat, versucht durch Fürsorge, Aufmerksamkeit, Mütterlichkeit und Verständnis Dankbarkeit und Wohlwollen zu erhalten. Dazu braucht es aber einen Menschen, der bedürftig ist und das gesamte Zuwendungsmuster in Gang setzt.

Die bewunderte Tugendhaftigkeit

Nicht wenige Menschen verspüren einen unwiderstehlichen Drang, sich durch Tugendhaftigkeit auszuzeichnen, um öffentliche Sympathien und Bewunderung zu erhalten. Während sie sich ihrer Anstrengungen rühmen, Abhängige zu lieben und zu „retten“, preisen sie sich tatsächlich nur wegen ihrer Tugendhaftigkeit an.

Martyrium

Die masochistische Leidenssucht, die aus Leiden Kapital schlägt, findet sich häufig in Beziehungen mit Abhängigkeitsproblematik. In der Märtyreratmosphäre demonstrieren „Märtyrer“, wie brutal andere sind und wie „unschuldig“ und „hilflos“ sie sind.

Masochismus ist unter anderem ein Symptom starker Minderwertigkeitsgefühle. Der Masochist benutzt den Schwachen und Abhängigen, um selbst oben zu stehen. Das Überlegenheitsstreben des Masochisten ist vordergründig nicht erkennbar.

Wiedergutmachen

Menschen, die in ihrer Kindheit selbst zu kurz gekommen sind, und zwar durch Krieg, gestörte Familiensysteme, Schicksalsschläge in der Familie, Tod von Angehörigen, schlechte Behandlung und vieles andere mehr, entwickeln oft Züge im Lebensstil, erlittenes Unrecht an Kindern, Lebenspartnern oder Mitmenschen wieder gut machen zu wollen.

Damit der abhängige Lebensstil und der Wiedergutmachungs-Lebensstil nahtlos ineinander greifen, entwickelt der Abhängige Bestrafungstendenzen, um den Partner zu vermehrter Wiedergutmachungsaktivität zu verleiten.

Andere beglücken wollen

Viele sich co-abhängig Rollenverhaltende sind in ihrer Grund- und Lebenshaltung optimistisch, ausserordentlich lebensbejahend und tatendurstig. Sie sind es von Kindheit an gewohnt, für Schwierigkeiten Lösungen zu finden und sie zu meistern.

Ihre unängstliche und zupackende Gesinnung, die mitreisst, findet darin ihre Anerkennung, dass sie Schwache, Initiativlose und Ängstliche in ihren Bann zieht und ermutigt.

Sie glauben an sich und brauchen die Gegentypen, die von ihrem Optimismus und ihrer grenzenlosen Zuversicht fasziniert sind. Diese Beglückter fühlen sich besonders geschmeichelt, wenn Schwache und Initiativlose ihre Lebensart bewundern.

Wenn sich dann der Schwache als Abhängiger herausstellt, benutzt der Abhängige seine Schwächen, um seinen Beglückter zu immer neuen Ermutigungen anzutreiben. Dass der Beglückter eines Tages alle seine Kräfte eingebüsst hat, gehört auch zum tragischen Spiel dieser Menschen.

Die eigene Bedürfnislosigkeit

Wenn der Nichtabhängige ein Mensch ist, der für sich keine Wünsche und Bedürfnisse anmeldet, der glücklich ist, nur für den anderen da sein zu können, stellt das ein gestörtes Verhalten dar. Wer nur aus dem anderen lebt, macht sich von ihm abhängig. Er hat sein Eigenleben aufgegeben und verliert seine Identität.

Unbewusster Nutzen aus co-abhängigen Rollenverhalten

Wenn von unbewusstem Nutzen geschrieben wird, dann ist dies wortwörtlich zu verstehen. Die allerwenigsten Menschen wollen, abgesehen von Menschen, die ihr Geld mit der Abhängigkeit anderer verdienen, bewusst Nutzen aus der Abhängigkeit eines anderen ziehen.

In Prozessen der Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit scheint es so, dass Abhängige Schwächen ‚produzieren müssen‘, damit sich co-abhängig Rollenverhaltende ‚auf ihre Kosten kommen‘.

Würden Abhängige plötzlich gesund und ihre Abhängigkeitssymptome völlig verschwinden, wären sich co-abhängig Rollenverhaltende sozusagen ‚arbeitslos‘. Sie kämen je nach dem in eine schwere Lebenskrise. Denn:

- Sich co-abhängig Rollenverhaltende fühlen sich im Gegensatz zum Abhängigen gesund und sicher vor Abhängigkeiten.
- Sie haben einen Lebenssinn. Die misslungenen Hilfeversuche sind einerseits eine Quelle ständiger Frustration und kosten sehr viel Energie, andererseits bieten sie Beschäftigung und die Bestätigung ein "guter" Mensch zu sein.
- Sie haben Macht und ihre Ohnmacht spalten sie ab. Die Abhängigkeit eines anderen führt zu einem Zuwachs an Macht für sich co-abhängig Rollenverhaltende. Sie können zum Beispiel zum Finanzminister im Familiensystem oder zum alleineinigen Ansprechpartner für das Umfeld werden.
- Sie werden für ihre Hilfs- und Aufopferungsbereitschaft sowie Stärke gelobt.
- Die vollständige Konzentration auf den Abhängigen versperrt und erspart die Auseinandersetzung mit den Problemen der eigenen Persönlichkeit.

Risiken von co-abhängigem Rollenverhalten

(aus dem Lehrmittel Helden, Sündenböcke & Co. von Sylvia C. Trächslin)

Helfen rettendes, unterstützendes bzw. co-abhängiges Rollenverhalten am Anfang diese Prozesses Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit noch weiter, können sie mit der Zeit zu einem grossen Problem werden. Zum einen ist da das Erstarren in den Rollen und Rollenverhalten. Zum anderen wächst aber auch die Angst, für Probleme keine Lösungen mehr zu finden bzw. zu versagen und die Überzeugung, noch nicht das Richtige unternommen oder noch zu wenig getan zu haben.

Die Orientierung nach Aussen nimmt zu. Frau/man will herausfinden, ob die Rollen und Rollenverhalten, um Probleme zu lösen passend oder nicht passend sind. Dabei können verschiedene Fragen ins Zentrum des Denkens rücken: „Was würden die anderen in dieser Situation tun? Was erwarten die anderen von mir? Wie stehe ich in den Augen der anderen da? Was denken oder fühlen wohl die anderen?“

Mit der zunehmenden Aussenorientierung nimmt die Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele ab. Auch die Fähigkeit, sich für die Realisierung dieser zu engagieren tritt in den Hintergrund. Wachsende Angst- und Schamgefühle tragen ihr übriges dazu bei, dass frau/man sich wie gelähmt fühlt und es ihr bzw. ihm nicht mehr möglich ist, mit anderen über ihre bzw. seine Situation zu sprechen. Der Rückzug und die Isolation von der Gesellschaft sind weitere mögliche Folgen.

Ob frau/man sich selber in einer Rolle und in einem starren Rollenverhalten fixiert hat oder ob frau/man in diesen Rollen von Personen im System festgehalten werden:

Die Not und Enge können gross werden, dass auch sie bzw. er wie Abhängige diese versuchen mit Kompensationen (innerer Rückzug, Alkohol- und Drogenkonsum, Gewalt etc.) zu mildern und sprengen.

Oft bemerkt sie bzw. er nicht, dass all ihre bzw. seine Bemühungen beizustehen oder zu helfen, nicht fruchten, sondern die Interventionen ins Gegenteil vom Gewünschten führen, nämlich in die Unterstützung und Verlängerung einer Abhängigkeit.

Neuorientierungen und ‚Systemwechsel‘ brauchen Zeit und Geduld

(von Sylvia C. Trächslin)

Neuorientierung

Für Menschen mit co-abhängigen Rollenverhalten, die in gestörten Systemen oder im Umfeld von Abhängigen leben oder arbeiten, ist der Weg der Neuorientierung genauso wie für Abhängige ein umfassender Prozess der Veränderung. Da müssen Überzeugungen geprüft, evt. über Bord geworfen, altes Rollenverhalten mit Neuem ersetzt und entsprechendes Rollenverhalten erlernt und in die Tat umgesetzt werden.

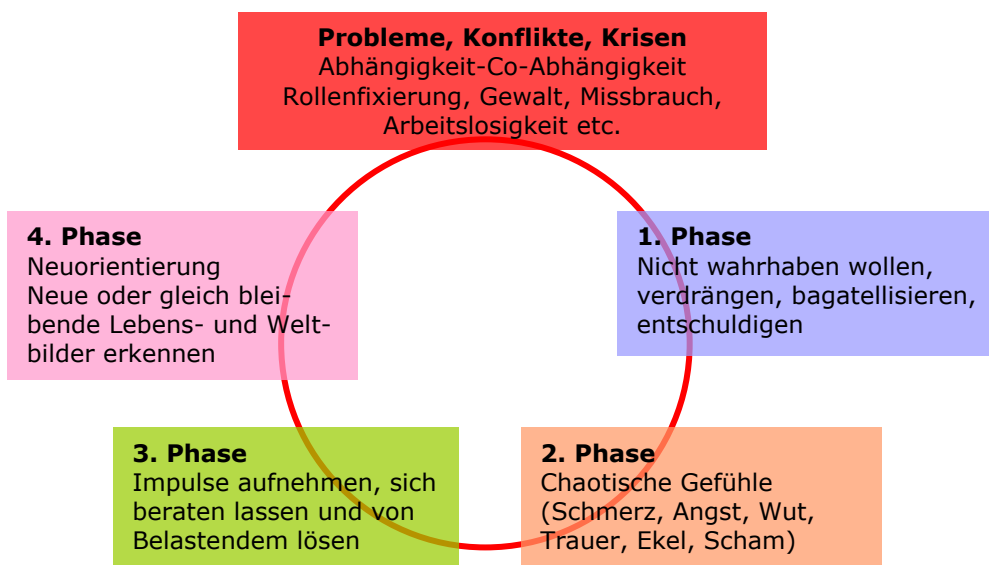
Lange Zeit können unbewusste Ängste diesen Weg der Neuorientierung auch be- bzw. verhindern. Zum Beispiel Angst vor Verlust der Anerkennung, dem eigenen Versagen, Vorwürfen oder davor, den geliebten Menschen zu verlieren, die ganze Schlacht zu verlieren, als „unwert“ entdeckt zu werden oder zugeben zu müssen, dass man einem Scheinbild nachgejagt ist, nicht geliebt zu werden, nicht genug getan zu haben, vorzeitig aufgegeben zu haben, dass man dann an den Pranger gestellt wird.

Aussteigen aus co-abhängigem Rollenverhalten bzw. gestörten Systemen und/oder ungesunden Beziehungen bedeutet, einen Systemwechsel zu vollziehen müssen: Dies heisst, dass ein Wechsel von einem dysfunktionalen zu einem intakten, lebendigem Leben vollzogen werden muss. Um die Klarheit zurück zu gewinnen, muss frau/man ihr bzw. sein Leben, ihre bzw. seine Einstellung, ihr bzw. sein Verhalten, Denken und Tun von Grund auf und Schritt für Schritt überdenken und ändern.

Zeit, Geduld, Liebe und Übung

Es müssen neue Rollen und Rollenverhalten eingeübt und das eigene Leben mit neuen Inhalten gefüllt und aufgebaut werden. Sich aus co-abhängigem Rollenverhalten lösen, heisst einen richtiggehenden ‚Systemwechsel‘ - das heisst vom Prozess der Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit zurück in den Lebensprozess - zu vollziehen. Dafür braucht es Zeit, Geduld, Liebe und Übung.

Das folgende Modell kann Menschen mit co-abhängigem Rollenverhalten helfen, die laufenden Prozesse einordnen zu können. Die Hoffnung darauf, dass das Leben weiter gehen und dass, wenn Hilfe für sich in Anspruch genommen wird, Entspannung und Freude am Leben möglich werden, soll gefördert werden. Dieses Modell zeigt auch, dass das Leben ein Kreislauf mit immer neuen Herausforderungen ist und das Leben als ein Zyklus von wiederkehrenden Auf und Abs, von Ebbe und Flut betrachtet werden kann. Diese Zyklen können auch so aufgefasst werden und angenommen werden, dass Menschen mit diesen in ihrer Entfaltung und in ihrem Wachstum gefördert werden, wenn sie nicht in diesen ‚hängen‘ bleiben.



„Systemwechsel“

Während eines „Systemwechsels“ geht es darum, sich von Aussenstehenden (Beratern, Therapeuten, wichtigen Bezugspersonen) begleiten zu lassen bis sich neue, gesunde Handlungsweisen und Alltagsabläufe eingespielt und stabilisiert haben.

Während dieses begleiteten Systemwechsels haben Personen mit co-abhängigem Rollenverhalten die Chance, sich mit folgenden, verschiedenen Aspekten, Themen und Bereichen auseinander zu setzen:

Mut zur Veränderung schöpfen. Ziele formulieren. Lösungen erarbeiten. Gesunde Grenzen entwickeln. Nein sagen lernen. Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse haben. Für das Wohl des eigenen Körpers (Ernährung, Pflege, Entspannung) sorgen. Werte und Lebenssinnfragen klären. Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Wertschätzung stärken. Den Glauben an eigene Fähigkeiten aufbauen. Gefühle wie Trauer und Schmerz zulassen und verarbeiten. Sich schwierigen, unangenehmen Situationen stellen. Gesprächs- und Konfliktfähigkeit ausbauen. Verständnis für den eigenen Hintergrund, die Vorfahren und Angehörigen bekommen.

Einen „Systemwechsel“ (vom Prozess der Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit zu einem intakten und gesunden Leben) zu vollziehen, ist nach Meinung und persönlicher Erfahrung der Verfasserin eine grosse Herausforderung, die ein Mensch mit co-abhängigem Rollenverhalten bewältigen muss. Es braucht Zeit und Geduld bis die ersten „Früchte“ eines „Systemwechsels“ geerntet werden können.

Die Qualität der „Früchte“ (Lebensqualität, Freude, innere Gelassenheit, Ruhe und Frieden) ist jedoch hoch und verstärkt die eigene Lebenskraft derart, dass es keine Frage mehr ist, ob frau/man einen Systemwechsel aktiv angehen will oder nicht. Die Frage lautet nur noch: Heute, Morgen, Übermorgen oder ...?

Ehrlich Bilanz ziehen

Folgende Themen sollten bei co-abhängigem Rollenverhalten reflektiert werden, um aktiv aus co-abhängigem Rollenverhalten aussteigen zu können:

- Gesunde Grenzen machen den eigenen Lebensbereich deutlich und erlauben Intimität, ohne zu Verstrickungen zu führen. Das bedingt, auch mal Nein zu sagen.
- Sich selber wertschätzen heisst, sich selbst zu mögen und das Zusammensein mit sich selbst zu geniessen.
- Selbstvertrauen ist, an die eigenen Fähigkeiten und daran, lohnende Ziele erreichen können zu glauben.
- Selbstwert bedeutet, sich selber gegenüber Respekt haben und das eigene Verhalten und die eigenen Gedanken als wertvoll zu erachten.
- Kann frau/man dem eigenen Leben einen Sinn geben, stellt sich ein Gefühl für die Richtung oder den Zweck ein, der dem eigenen Leben Bedeutung gibt.
- Gefühle wie Trauer, Schmerz und Leiden zulassen, ernst nehmen und als Bestandteile des Lebens akzeptieren, lässt frau/man das Leben als lebendig erleben und Mut zur Veränderungen schöpfen.
- Sich schwierigen, unangenehmen Situationen stellen statt ausweichen, stärkt den Selbstwert.
- Mit Menschen zusammen zu treffen, die innere Klarheit haben oder sich um diese bemühen, verstärkt das eigene Gefühl, von anderen akzeptiert zu werden; dazu zu gehören sowie ein Mitgefühl für andere.
- Ist die Gesprächs- und Konfliktfähigkeit entwickelt, ergeben sich daraus wiederum lebendige Kontakte und Beziehungen.
- Das Verständnis für den eigenen Hintergrund, die Vorfahren und Verwandten erleichtert das sich selber vergeben.
- Den eigenen Weg gehen und zu diesem stehen, heisst spirituell leben.

Im hinteren Teil des Handbuchs gibt es eine Vorlage, um alleine „ehrlich Bilanz“ zu ziehen.

Gesunde Beziehungen leben

(von Sylvia C. Trächslin)

Die Beraterin erlebt in Beratungen häufig, dass Klientinnen und Klienten keine Erfahrung haben bzw. über mangelnde Informationen darüber verfügen, was eine gesunde Beziehungen leben heissen kann. Daher informiert sie zum Beispiel wie folgt über dieses Thema:

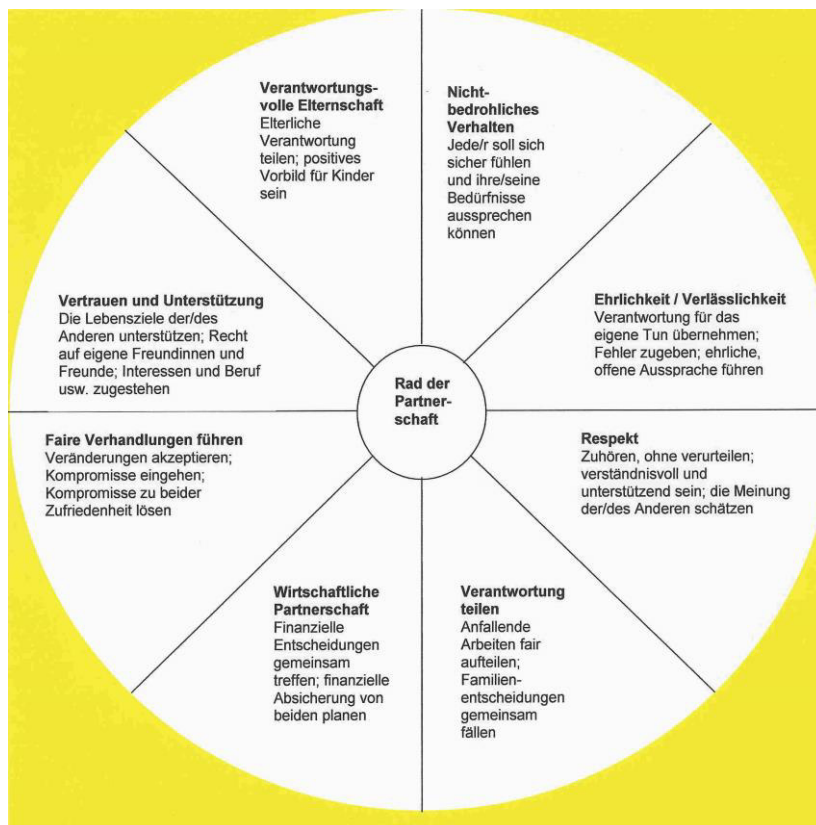
Ungesunde Beziehungen

Eine Beziehung ist ungesund, wenn einer von beiden oder beide durch die Beziehung in einer Rolle festgehalten wird, die ihrem bzw. seinem persönlichen Entwicklungsstand nicht mehr entspricht, oder sie bzw. ihn an ihrer bzw. seiner Selbstentfaltung hindert.

Wie eine gesunde Beziehung konkret aussieht, das kann niemand sagen. Aber: *Gesunde Beziehungen*

geben Beziehungspartnern - zumindest über einen längeren Zeitraum betrachtet - zusätzliche Kraft und befähigen zur Selbstverwirklichung. Sie ermöglichen Leben. Eine Beziehung und die Aufgabenteilung in ihr sind solange passend, solange alle in ihrer Rolle und in ihrem Rollenverhalten zufrieden sind und ihre Rollen und Rollenverhalten flexibel und intuitiv einnehmen, tauschen und loslassen können.

Das Modell ‚Rad der Partnerschaft‘ aus dem Domestic Abuse Intervention Projekt (Minnesota USA), einem Institutionen übergreifenden Projekt gegen Gewalt an Frauen entwickelt (vgl. Pence / Paymar, 1993), gibt Hinweise darauf, wie eine gesunde Beziehungen aussehen und was sie beinhalten können.



Gesunde Beziehungen - Grenzen und Bedürfnisse

Menschen, die aktiv gesunde Beziehungen gestalten wollen, müssen in der Lage sein, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen, offen auszusprechen und deren Befriedigung aktiv anzustreben. Um gesunde Beziehungen führen zu können, hilft auch die individuelle Klärung folgender Fragen: Wer bin ich? Was will ich? Wie kann ich das, was ich will erreichen? Was sind meine Bedürfnisse? Wie befriedige ich meine Bedürfnisse selber? Wo bin ich dabei auf andere Personen angewiesen? Welche Kompromisse will und muss ich eingehen, machen? Bleibt dabei genügend Raum für mich? Wie teile ich meine Bedürfnisse und Wünsche mit?

Tipps zum Umgang mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen

(von Sylvia C. Trächslin)

Manchmal sind weniger die entstandenen oder bestehenden Situationen mit einem Menschen das Problem, was lange nicht anerkannt und geachtet wird. Etwas nicht wahrnehmen, anerkennen und achten kann vorkommen, indem ein übermässiges Engagement der sich co-abhängig verhaltenden Person für andere besteht.

Erkennbar ist übermässiges Engagement wie folgt:

- Frau/man findet andere besonders sympathisch und versteht sich auf Anhieb sehr gut mit ihnen.
- Frau/man wendet viel Zeit und Energie für Gespräche für und mit andere auf;
- Wenn frau/man sich bei anderen besonders gut ein fühlen kann und versteht, warum diese Schwierigkeiten haben.
- Oder wenn frau/man immer wieder darüber hinwegsieht, dass Abmachungen und Regeln nicht eingehalten werden.
- Auch kommt es vor, dass frau/man es vermeidet mit anderen über ihre bzw. die schwierige Lebenssituation des anderen zu sprechen, weil er/sie ein ungutes Gefühl hat

Es ist herausfordernd, sich aus co-abhängigem Rollenverhalten zu lösen und erst noch im Kontakt mit Menschen mit belastendem, störendem Rollenverhalten oder einer Abhängigkeit zu stehen bzw. zu bleiben. Aber: Es gibt doch einige Aspekte, die den Umgang erleichtern und konstruktiv beeinflussen können.

Die Haltung

Es ist nicht immer das Wissen, das entscheidet ob eine Handlung eine positive Wirkung erzielt, sondern auch die innere, wertschätzende Haltung gegenüber dem Menschen in der schwierigen Lebenssituation. Mit Wärme, Akzeptanz und Authentizität kann frau/man viel dazu beitragen, dass sich diese wohl fühlen, sich in einem Gespräch öffnen und die Geduld aufbringen und kleine Schritte Richtung Veränderungen zu tun.

Grenzen

Frau/man muss sich der eigenen Rolle sowie den eigenen Möglichkeiten, Grenzen und eigenen Bedürfnissen bewusst sein. Dieses Bewusstsein und eine klare Kommunikation darüber, was sie/er bereit ist zu tolerieren und zu akzeptieren, erleichtert einerseits das Grenzen setzen und andererseits das Hinschauen und Ansprechen von schwierigem Rollenverhalten, Missbrauch oder einer Abhängigkeit.

Präsenz

Präsenz heisst, mit der ganzen Aufmerksamkeit da zu sein und dem Gegenüber zu signalisieren, dass man/frau wahrnimmt, was vor sich geht. Dies hilft, die eigene Klarheit zu behalten und angemessen Hilfe zu leisten.

Regeln

Regeln vereinbaren tragen zur Rückkehr zu einem gesunden Gleichgewicht im System und zu einer positiven Atmosphäre bei. Regeln bieten für Ernstfälle einen Rückhalt und geben verbindliche Strukturen und damit mehr Sicherheit und Orientierung.

...was zum Beispiel bei Abhängigkeit auch hilft

Es hilft, folgende Sätze aus ‚Drogen‘ von Schmid – Schuler – Rieger am Kühlschrank, Spiegel im Badezimmer oder neben dem Bett anzubringen und sie immer wieder zu lesen. Sie prägen sich ein, führen zu mehr innerer Freiheit oder helfen, die Klarheit zu behalten.

Hilfreich ist es auch, wenn sich co-abhängig Rollenverhaltende vom Umfeld Sätze wie die in den nachfolgenden Feldern gesagt bekommen. Diese Sätze ermutigen und unterstützen, hinzuschauen, zu sich zu finden und loszulassen, was nicht länger ertragen werden kann.



Reagieren auf schwieriges Rollenverhalten oder Abhängigkeit

(Zum Teil aus dem Lehrmittel Helden, Sündenböcke & Co. von Sylvia C. Trächslin)

Hinschauen

Wichtig ist bei Problemen mit Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder einer Abhängigkeit hinzuschauen. Frau/man darf dabei ihrer/seiner eigenen, subjektiven Wahrnehmung vertrauen. Um Vermischungen von Wahrnehmungen, Interpretationen und Vermutungen gering zu halten, empfiehlt es sich, Wahrnehmungen schriftlich festzuhalten. Diese Notizen können für ein späteres Gespräch nützlich sein.

Mit **KLARHEIT** die Klarheit behalten

Quelle: Helmut Kowitz: Die Liebe und der Suff

Die nachfolgende Gesprächstaktik **KLARHEIT** beschreibt Dr. H. Kowitz in seinem Buch ‚Die Liebe und der Suff‘ als hilfreich in der Beratung bzw. Therapie von Abhängigen-Co-Abhängigen. Sie eignet sich aber auch für Systemangehörige, um Gespräche mit Menschen, die Probleme mit Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder Abhängigkeit haben zu führen.

Diese Gesprächstaktik hilft, im Denken und Handeln klar zu bleiben und damit Wege für konstruktive Problemlösungen zu ebnet.

- **K** steht für **K**onfrontieren mit Fakten und **K**onsequenz. Im Einzelnen heisst das: Menschen mit problematischem Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder Abhängigkeit werden angesprochen. Es wird ihnen aufgezeigt, welches Verhalten und Tun, wenn statt gefunden, im System und bei einem selber auslöst hat. Es wird klar mitgeteilt, dass frau/man nicht länger will, dass problematisches Rollenverhalten, Kompensationsversuche oder eine Abhängigkeit das Zusammenleben oder gemeinsame Arbeiten erschweren.
- **L** steht für **L**oslassen und **L**enken. Dies bedeutet für die Person, die das Gespräch führt, dass sie sich nicht in das problematisches Rollenverhalten, in Kompensationsversuche oder die Abhängigkeit einbinden lässt, sondern die eigene Rolle und das eigene Verhalten im Auge behält und aus diesem Blickwinkel geeignete Schritte vornimmt.
- **A** steht für **A**bgrenzung vor zu viel emotionaler Nähe, zum Beispiel Wut, Angst und Selbstmitleid von Menschen mit problematischem Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder einer Abhängigkeit.
- **R** steht für **R**uhe bewahren, sich nicht irritieren lassen, sich emotional gesund abgrenzen.
- **H** steht für **H**umor. Humor hilft, ein gesundes Verhältnis zur eigenen Rolle zu behalten.
- **E** steht für **E**hrlichkeit. Dies bedeutet: Sich eingestehen, wie frau/man fühlt, denkt und wo die eigenen Grenzen verlaufen.
- **I** steht für **I**ntelligenz. Frau/man handelt intellektuell, sozial und emotional intelligent.
- **T** steht für **T**oleranz gegenüber eigenen Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen und der des Menschen mit dem problematisches Rollenverhalten, den Kompensationsversuchen oder einer Abhängigkeit.

Die Sprache

Die Sprache ist der Gesprächspartnerin bzw. des Gesprächspartners anzupassen. Gemeint ist: Keine Fremdwörter verwenden, kurze Sätze formulieren und Pausen zwischen den Sätzen machen, damit das Gesagte verarbeitet werden kann.

Hilfe durch Nicht-Hilfe

An die Stelle des bisherigen "Haltens" tritt ein "Loslassen". Menschen mit schwierigem Rollenverhalten, Kompensationsversuchen bzw. einer Abhängigkeit werden dadurch nicht im Stich gelassen oder aufgegeben!

Statt ihnen jedoch ein Leben mit und ihren Schwierigkeiten zu erleichtern, gestattet man ihnen, ihre Situation und Verfassung am eigenen Leib zu spüren. Sich co-abhängig Verhaltende durchbrechen die fest gefügten Beziehungsmuster und bringen Bewegung in die erstarrte Beziehung und in ihre Fixierung in einer Rolle bzw. Rollenverhalten.

Ansprechen

Eine ‚innere Haltung‘, welche von Wertschätzung, Achtung und Respekt gegenüber der Gesprächspartnerin bzw. dem Gesprächspartner geprägt ist, beeinflusst den Erfolg, ins Gespräch zu kommen und ist zugleich überhaupt die Basis des Vertrauens, welche es braucht, um Menschen zuzutrauen, selber aktiv werden zu können und alleine Konflikte durchstehen zu lassen. Damit Menschen selber Lösungen und Ziele erkennen und Entscheidungen treffen können, ist es wichtig, dass ihr Umfeld

- Nicht aktiver als sie selber wird.
- Nichts für sie tut, was sie selber tun können.
- Klärt, wie sie ihre Situation ändern können;
- Nur eingreift, wenn ihre Gesundheit ernsthaft bedroht ist.
- Sich bewusst ist, dass jede/jeder trotz ihrer/seiner Probleme das Recht auf Selbstbestimmung hat.
- Deren Würde (Geschichte, Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken) achtet.

Vor jedem Gespräch führt frau/man sich vor Augen, dass auf keine Abmachungen eingegangen wird, die bedingen, dass nach dem Gespräch etwas kontrolliert oder übernommen werden muss. Vor dem Ansprechen einer schwierigen Situation, problematischem Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder einer Abhängigkeit schaffen folgende Fragen eine erste Klarheit:

- Wo verlaufen meine eigenen Grenzen?
- Was will ich mit dem Gespräch erreichen?
- Welche Forderungen darf ich stellen?
- Welche Verhaltensweisen, Tatsachen, Regelbrüche machen mir Sorgen?
- Über welche Hilfsangebote (Beratungsstellen, Therapeuten) kann ich informieren?
- Zähle ich die Vorteile von anderem Verhalten auf? Spreche ich Zukunftsperspektiven an?
- Auf welche Versprechungen gehe ich nicht ein?
- Wie schaffe ich es, Lösungen und dazu nötigen Handlungen zu besprechen?
- Welche Konsequenzen kündige ich an, bei denen es mir wohl ist und welche ich einhalten werden kann?
- Welche Fristen setze ich?
- Wie will ich das Gespräch beginnen?
- Wie wird das Gegenüber vermutlich reagieren?
- Wie kann ich mich verhalten, damit es zu keinem „Schlagabtausch“ kommt und ich mich nicht „einwickeln“, (wieder) verstricken lasse?
- Braucht es eine schriftliche Vereinbarung mit den Absprachen, die getroffen wurden?

Zeit und Geduld

Sich aus co-abhängigem Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder einer Abhängigkeit lösen, braucht Zeit, Geduld, Akzeptanz und Toleranz sich selber gegenüber wichtig. Denn: In diesen Veränderungsprozessen sind Probleme, die auf Grund von Problemen mit Rollen und Rollenverhalten, Kompensationsversuchen oder einer Abhängigkeit entstanden sind zu klären und neue Rollen und entsprechendes Rollenverhalten zu erlernen.

Beratung und Selbsthilfegruppen in der Schweiz

Beratung

Sich einer Person ausserhalb des eigenen Systems anzuvertrauen, von eigenen Ängsten, Sorgen und Freuden zu erzählen und verstanden zu werden, ist eine wichtige Hilfe, um sich besser von Schwierigkeiten abgrenzen und sich aus abhängigen-co-abhängigem Verhalten, gestörten Systemen bzw. Abhängigkeit lösen zu können.

Um in einer schwierigen Situation möglichst schnell und effizient eine Verbesserung zu erzielen, sollte nicht gezögert werden, Beratung in Anspruch zu nehmen. Eine professionelle Beratung hilft, die eigene Haltung, die Rollen und Rollenverhalten sowie eigene Grenzen und eigene Werte sowie Bedürfnisse mit einer ausstehenden, neutralen Person zu reflektieren und praktische Lösungen zu erarbeiten.

Hilfe bei -Co-Abhängigkeit im Zusammenhang mit Abhängigkeitsthematik

- Sucht Schweiz
Avenue Louis-Ruchonnet 14, Lausanne, Tel: 021 / 321 29 11, www.suchtschweiz.ch
- Blaues Kreuz Schweiz www.blaueskreuz.ch
- Im Telefonbuch finden sich unter Beratung Adressen von Beratungsstellen bzw. beratenden Fachpersonen.

Selbsthilfegruppen in der Schweiz

Im Telefonbuch finden sich Angaben zu Selbsthilfegruppen in der Nähe.
Unter www.kosch.ch sind Selbsthilfegruppen in der Schweiz aufgeführt.

Selbstreflexion - Fragebogen ‚Co-Abhängigkeit‘

Der nachfolgende Fragebogen aus Reinhold Ruthe's und Peter Glöckl's Taschenbuch ‚Alkohol in Ehen und Familien‘ soll es den Lesenden erleichtern, sich und ihr Verhalten zu prüfen.

Der Einfachheit halber wurde die männliche Form beibehalten. Selbstverständlich sind Personen des weiblichen Geschlechts gleichermassen angesprochen.

- Haben Sie oft besser als Ihr Partner/Kollege gewusst, was gut für ihn ist?
- Machen Sie sich häufig Sorgen über Ihren Partner/Kollegen?
- Getrauen Sie sich oft nicht zu zeigen, dass es Ihnen schlecht geht?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, alles könnte zusammenbrechen, wenn Sie es nicht zusammenhalten?
- Haben Sie sich manchmal so sehr mit dem Verhalten Ihres Partners/Kollegen befasst, dass Sie nur noch wenig Aufmerksamkeit für sich selbst hatten?
- Empfinden Sie Verantwortung für die Probleme Ihres Partners/Kollegen?
- Versuchen Sie, auf Ihren Partner/Kollegen Optimismus auszustrahlen?
- Haben Sie schon einmal Ihre ganze Energie darauf verwandt, jemand ändern zu wollen?
- Machen Sie Ihrem Partner/Kollegen häufig Vorwürfe?
- Gebrauchen Sie bisweilen Notlügen, um Ihrem Partner/Kollegen zu helfen?
- Haben Sie Ihre eigenen Ziele häufig hinten angestellt?
- Haben Sie schon oft den Wunsch verspürt, sich einfach auch einmal gehen lassen zu können?
- Hoffen Sie manchmal, dass Ihr Partner/Kollegen Ihnen zuliebe seine Symptome aufgibt?
- Haben Freunde gelegentlich zu Ihnen gesagt: „Jetzt denk auch mal an dich!“?
- Versuchen Sie öfter, Ihrem Partner/Kollegen negative Konsequenzen seines Tuns zu ersparen und diese selbst auf sich zu nehmen?
- Ist es für Sie riskant, sich offen und frei auszudrücken, weil Sie Reaktionen Ihres Partners/Kollegen fürchten?
- Wenn Sie nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen gefragt werden, fällt Ihnen dann nur wenig ein, was Sie ausschliesslich für sich möchten?
- Neigen Sie dazu, die Probleme von anderen zu Ihren eigenen zu machen?



Durch wertfreie Selbstbeobachtung können sich Probleme mit co-abhängigem Rollenverhalten ändern und lösen

Nutzen Sie die neu gewonnenen Einblicke in Ihr Verhalten als Kurskorrektur, Schritt für Schritt! Dadurch finden Sie zur echten, wirksamen Hilfe für sich selbst und suchen Sie sich die Beratung, die Ihnen am meisten entspricht.

Selbstreflexion - Das persönliche, innere Mobile

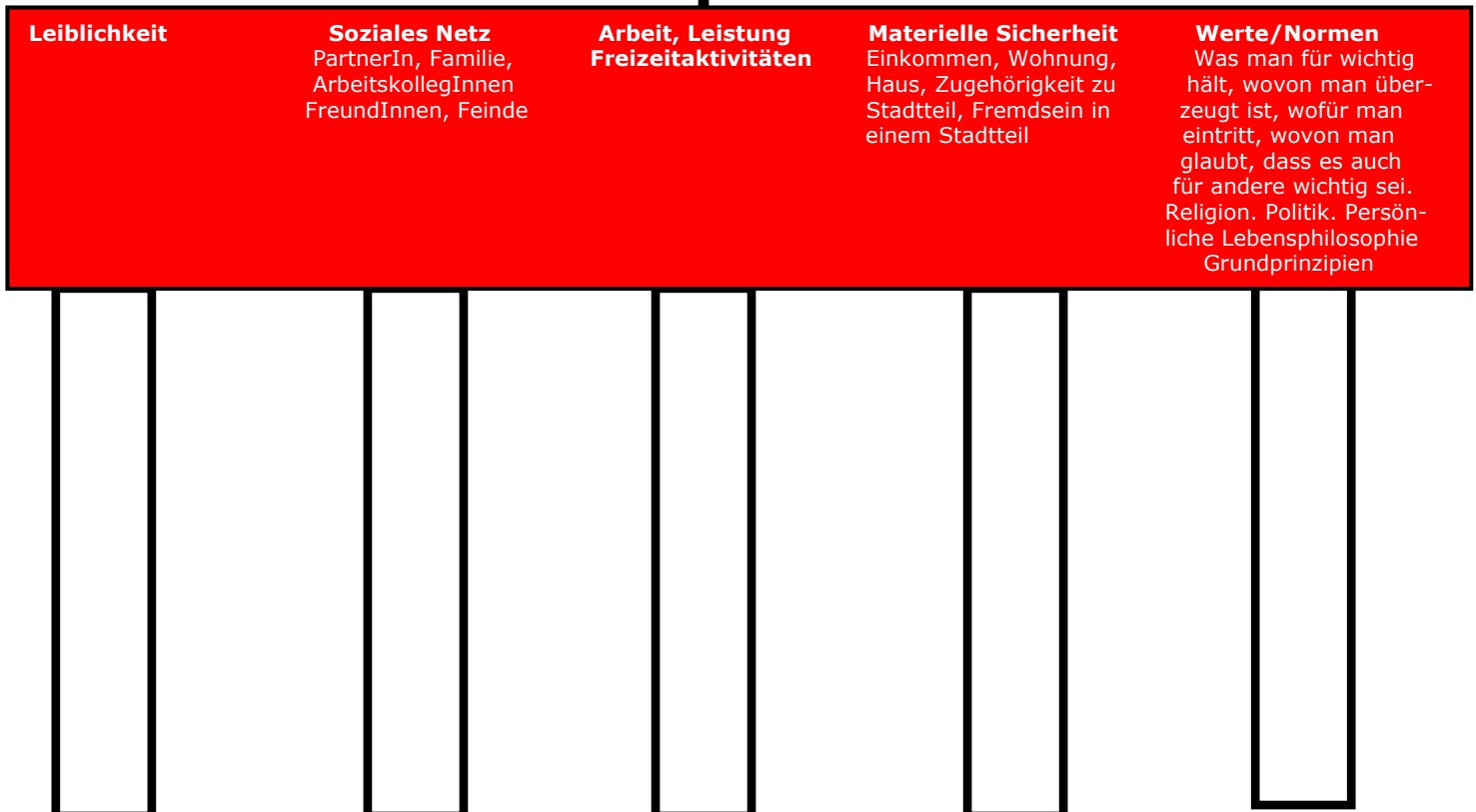
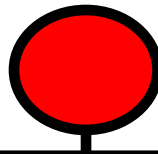
(von Sylvia C. Trächslin)

Um aus einem co-abhängigen Rollenverhalten heraus zu finden, ist es wichtig, das aktuelle Gleichgewicht des ‚Persönlichen, inneren Mobiles‘ und die entsprechenden Themen wahrzunehmen. Die Wahrnehmung und Anerkennung des persönlichen, inneren Gleichgewichts oder Ungleichgewichts in den verschiedenen Lebensbereichen schafft eine Grundlage dazu, weitere Entscheidungen treffen zu können.

Zum Beispiel: Ist Ihre Leiblichkeit aktuell nicht im Gleichgewicht, markieren Sie dieses Feld nur so stark, wie sie denken, dass sie noch gesund sind. Dieser Vorgang kann auslösen, dass sie sich eher in Bewegung bringen und einen Termin bei einem Arzt vereinbaren.

Vorgehen

- Sie überlegen sich, wie es Ihnen in den verschiedenen Themenbereichen geht und markieren diese entsprechend Ihrem im Gleichgewichtsein, Wohlbefinden so viel wie es für Sie im Moment passend erscheint aus.
- Betrachten Sie das Ergebnis und notieren Sie Ihre Gedanken auf einem Blatt Papier.
- Nun lesen Sie folgende Fragen und notieren wieder Ihre spontanen Antworten auf dem Blatt Papier:
„Was kann mir helfen, mein Wohlbefinden im Bereich XY zu steigern?“
„Was wäre mein erster Schritt, um mein Wohlbefinden im Bereich XY zu steigern?“
„Was könnte dieser erste Schritt für Folgen haben: Für mich, für mein Umfeld, anderes?“
„Bin ich bereit, für meinen ersten Schritt zur Selbsthilfe Verantwortung zu übernehmen?“
„Falls ja: Wann mache ich diesen Schritt? Wen möchte ich kontaktieren? Usw.“



Selbstreflexion - Ehrliche Bilanz ziehen

(von Sylvia C. Trächslin)

Das Ziel ist, dass frau/man nach der Bearbeitung der Vorlage weiss, wo sie bzw. er steht und überprüfen kann, in welchem Themenbereich sie die ersten Schritte ‚unter die Füsse‘ genommen werden, ob dies alleine möglich ist oder ob eine Beratung, die den ‚Systemwechsel bzw. eine Neuorientierung‘ begleitet, in Anspruch genommen werden sollte.

Vorgehen Bitte kopieren Sie diese Vorlage oder verwenden Sie einen Bleistift und bringen Sie auf den Skalen dort ein Kreuz an, wo es für Sie passt.

<p>Gesunde Grenzen gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Selbstwertschätzung gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Selbstvertrauen gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Fokus auf den Sinn für eigenes Leben gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Verständnis für den eigenen Hintergrund, die Vorfahren und Verwandten. gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Gefühle zulassen gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Sich schwierigen, unangenehmen Situationen stellen gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Mut zu Veränderungen gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Gesprächs- und Konfliktfähigkeit gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Zufrieden in der Gemeinschaft leben gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Bewusstsein für eigene Gefühle, Bedürfnisse und seinen Körper gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Den eigenen Weg gehen und zu diesem stehen (Spiritualität). gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>
<p>Gesunde, partnerschaftliche Beziehungen gestalten gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl mit entsprechender Beratung und Sinnklärungen stärken gar nicht ja sehr</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>1 2 3 4 5 6</p>

Selbstreflexion - Zielformulierung

(von Sylvia C. Trächslin)

Eine Zielformulierung für die ersten Schritte aus Ihrem bisherigen Rollenverhalten (Denken, Fühlen, Tun)

Bitte beantworten Sie für sich folgende Fragen

Was müsste passieren, damit Sie sagen können:

„Es war eine gute Entscheidung, mich aus meinem bisherigen Rollenverhalten (Denken, Fühlen, Tun) lösen zu wollen.“

Was müsste sich verändern, damit Sie sagen können:

„Ich habe mich aus meinem bisherigen Rollenverhalten (Denken, Fühlen, Tun) lösen können.“

Wer wird es auch bemerken, dass Sie sich aus Ihrem bisherigen Rollenverhalten (Denken, Fühlen, Tun) lösen konnten?

Haben sich Veränderungen in Ihrem Rollenverhalten (Denken, Fühlen, Tun) ergeben, stellen Sie es daran fest, dass...

Haben sich Veränderungen in Ihren Beziehungen zu anderen ergeben, stellen Sie es daran fest, dass...

Überprüfung der Zielformulierung

Zeitpunkt Einige Wochen später

Bitte beantworten Sie für sich folgende Frage

Was ist anders, besser bzw. hat sich in Bezug auf Ihr Rollenverhalten (Denken, Fühlen, Tun) verändert?

Wie und was hat Ihnen dabei geholfen?

P.S. Tun Sie weiterhin mehr davon!

Sylvia C. Trächslin

Quantencoaching®, wingwave®-Coaching, Projekte



Biografisches

Sylvia C. Trächslin, geboren 1961, wuchs in einem mit Generationen überschreitender Alkohol- und Medikamentenmissbrauch- sowie Gewaltproblematik belasteten Familiensystem heran. Als junge Frau, fixiert in Rollen und Kompensationen, trug auch sie zu einem weiteren dysfunktionalen Familiensystem bei. 1986 und 1991 wurde sie Mutter. 1993 beschloss sie, Betroffene, Interessierte sowie Lehrpersonen, Schüler und Führungskräfte über Co-Rollenverhalten und die Risiken für soziale Systeme und Systemangehörige zu informieren, und Betroffene in Neuorientierungsprozessen zu begleiten. 1997 löste sie sich nach sechzehn Jahren von der von Alkohol und Drogen belasteten Ehe. 1999 gründete sie das Einzelunternehmen AHA! Sylvia C. Trächslin, welches aktuell folgende Dienstleistungen anbietet:

- **Quantencoaching®** - Ganzheitliche Kurzzeitbegleitung in komplexen Lebens- und Berufssituationen (Co-Abhängigkeit, Krise, Missbrauch- und Gewalterfahrungen etc.) sowie bei spirituellen Anliegen und Neuorientierungsprozessen
- **wingwave®-Coaching** (punktgenauer Abbau von Leistungsstress)
Weiter werden angeboten:
- **Überregionales Präventionsprogramm Helden, Sündenböcke & Co©** mit Lehrmittel inklusive DVD und weiteren Modulen.
- **www.aha-bs.ch** Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit und Neuorientierung
- **www.holdirhilfe.ch** Kinderrechte, Kindsmissbrauch, Hol dir Hilfe!, Hilfsangebote
- **www.holdirhilfe.org** Grundrechte gemäss Bundesverfassung Schweizerische Eidgenossenschaft, Beziehungsprobleme, Emotionale Abhängigkeit, Formen von Gewalt, Häusliche Gewalt, Gewaltspirale, Wenn Eltern nicht lieben, Folgen von Gewalt, Neuorientierung und Neuanfang, Rad der Partnerschaft, Selbst-Stärkung, Beratungsstellen - Sich Hilfe holen, Wie helfen wenn Sie Gewalt wahrnehmen, Literatur, Holen Sie sich Hilfe!

In Quantencoaching®-Prozessen werden kompatible Methoden miteinander verknüpft. Des Weiteren fließen Erfahrungen und Wissen im Zusammenhang mit Weisheitslehren, Quantenpsychologie, Quantenphilosophie, Figurationssoziologie, Historisches, Systemtheoretisches, Neuro-Psychologie, Energetische Psychologie, Energiearbeit, komplementärmedizinische Verfahren sowie mit Bezug auf eigene Projekte zu Co-Abhängigkeit, Gewalt, Störungen in sozialen Systemen und Probleme mit Rollen ein. Die Methodenvielfalt bewährt sich im Zusammenhang mit der Auseinandersetzung mit komplexen Themen und Situationen.

- Energie im Fluss - Körper- und Lebensenergie im Fluss
- Neuro-Tuning - Spirituell-Energetische Psychologie
- Klopfakupressur mit EFT - Emotional Freedom Techniques
- Biofeedback mit Freeze-Framer® - vom HeartMath Institute
- 2 Punkt Methode - Matrix Transformation und Integration
- Schamanische Energiefeldtherapie mit flüssigem Bienenwachs
- Kinesiologische Testverfahren O-Ring-Muskeltest für Körperfeedback und punktgenaues Austesten von Verletzungen, Störungen, Blockaden
- Systemisch-, ressourcen- und zielfokussierte Coaching nach Steve de Shazer
- Coaching mit NLP
- Systemisches Hängen am PrOzEsS MoBiLe®
- Systemisches Aufstellen von Themen, Situationen, Gruppen
- EMDR im Coaching - Wache REM-Phasen - Bilaterale Hemisphärenstimulation
- Inner Kind Dialoge und Handlungen für das innere Kind im Alltag
- Reise zurück zum Beginn - Zurückgehen zur Geburt, zu vorgeburtlich Erlebtem
- Cutting nach Phyllis Krystal - Lösen von Verstrickungen, Ablösen von internalisierten Anteil
- Reflektion und lösen von Täter-Opfer-Retter-Dynamiken
- Vergebungsarbeit (verschiedene Ansätze)
- Enneagramm - Motivations- und Handlungsstrategie-Analysen und Persönlichkeitsentwicklung
- Rituale und Zeremonien - Anleitung oder Gestaltung und Durchführung

Literatur und Quellen (es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit)

- Sylvia C. Trächslin Augsburg, Verena Gauthier-Furrer: Pädagogisches Lehrmittel Helden, Sündenböcke & Co inklusive DVD, Vertrieb über die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA in Lausanne, www.sfa-isp.ch
- Ingrid Arenz-Greiving: Die vergessenen Kinder – Kinder von Suchtkranken, Hoheneck Verlag
- Ruth Brunner Zimmermann, lic.phil. Referat ‚Die vergessenen Kinder‘, Sarganserländer Suchtfachtagung 2003
- M. Galliker: Die heimliche Unterstützung der Abhängigkeit: Co-Abhängigkeit, Neuland, Geesthacht, 1999
- Prof. Dr. Michael Klein, Psychologe, Soziologe, Psychotherapeut: Referat „Transmissionsforschung in Suchtfamilien“ an der Sarganserländer Suchtfachtagung 2003
- Hans Klein: Der Alkoholabhängige und seine Helfer, Blaukreuz Verlag Bern
- Helmut Kolitzus: Ich befreie mich von deiner Abhängigkeit, Kösel Verlag
- Helmut Kolitzus: Die Liebe und der Suff, Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie, Kösel Verlag
- Pia Melody: Verstrickt in die Probleme anderer; über Entstehung und Auswirkung von Co-Abhängigkeit, Kösel-Verlag
- Pia Melody: Wege aus der Co-Abhängigkeit. Ein Selbsthilfebuch, Kösel-Verlag
- Robin Norwood: Wenn Frauen zu sehr lieben, die heimliche Abhängigkeit gebraucht zu werden
- Monika Rennert: Co-Abhängigkeit, was Abhängigkeit für die Familie bedeutet, Lambertus-Verlag
- Dr. Volker Riegas: Alkoholprobleme, Ratgeber für Angehörige und andere Betroffene, Humboldt-Taschenbuchverlag
- Reinhold Ruthe, Peter Glöckl: Alkohol in Ehe und Familie, Blaukreuz-Verlag Wuppertal
- St. Sander: Abhängig und Co – „Co-Abhängigkeit“ im Familiensystem, Hoheneck Verlag
- M. Seligmann: Erlernte Hilflosigkeit, Urban & Schwarzenberg Verlag, 1986
- SFA/ISPA Lausanne: Alkoholismus in der Familie, Kleiner Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- SFA/ISPA Lausanne: Was tun bei Alkoholproblemen?
- SFA/ISPA, Lausanne: Leben hat viele Gesichter, Abhängigkeit hat viele Ursachen
- Schmid-Schuler-Rieger: Drogen, Ravensburger Buchverlag
- Anne Wilson Schaef: Co-Abhängigkeit. Die Abhängigkeit hinter der Abhängigkeit, dtv-Verlag München
- Anne Wilson Schaef: Im Zeitalter der Abhängigkeit, dtv-Verlag München
- Anne Wilson Schaef: Mein Weg zur Heilung. Jenseits von Wissenschaft und Therapie, dtv-Verlag München
- Anne Wilson-Schaef: Co-Abhängigkeit – nicht erkannt und falsch behandelt, Wildberg Verlag, 1986
- Anne Wilson Schaef: Die Flucht vor der Nähe. Warum Liebe, die abhängig macht, keine Liebe ist, dtv-Verlag München

Haftungsausschluss

Es wurden alle zumutbaren Schritte unternommen, um die Zuverlässigkeit der auf den AHA!-Websites sowie in diesem Hand- und Arbeitsbuch präsentierten Informationen sicherzustellen. AHA! übernimmt jedoch keine Gewähr hinsichtlich der Informationen auf den AHA!-Webseiten und dem vorliegenden Hand- und Arbeitsbuch bezüglich inhaltlichen Richtigkeit, Genauigkeit, Aktualität, Zuverlässigkeit und Vollständigkeit.

Alle AHA!-Dienstleistungsangebote sind freibleibend und unverbindlich. AHA! behält sich somit ausdrücklich vor, Teile von Webseiten und von diesem Hand- und Arbeitsbuch, oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Nutzung der in diesem Hand- und Arbeitsbuch enthaltenen Informationen sowie der Gebrauch von in demselben aufgeführten Angeboten und dem Literaturverzeichnis erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Haftungsansprüche gegen AHA! wegen Schäden materieller oder immaterieller Art, welche aus dem Zugriff oder der Nutzung bzw. Nichtnutzung von veröffentlichten Informationen, durch Missbrauch der Verbindung oder durch technische Störungen entstanden sind, werden ausgeschlossen, sofern seitens von AHA! kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Email-Verkehr bzw. Email Coaching

Mit der Angabe einer E-Mail-Adresse im Kontaktformular der Webseite www.sylviatraechslin.ch, oder falls sich ein Kunde direkt an AHA! wendet, stimmt dieser zu, dass bezüglich Coachings, Projekten und Veröffentlichtem per E-Mail korrespondiert werden kann. AHA! geht davon aus, dass die Kunden die Risiken von E-Mails kennen und diese in Kauf nehmen, insbesondere die fehlende Vertraulichkeit, Manipulation oder Missbrauch durch Dritte, Viren, etc. So können aufgrund der fehlenden Vertraulichkeit von E-Mails unberechtigte Dritte gegebenenfalls auf eine bestehende oder künftige Coaching- oder Projektbeziehung schliessen.

AHA! lehnt jede Haftung für Schäden im Zusammenhang mit der Verwendung von E-Mail-Verkehr ab, sofern AHA! die geschäftsübliche Sorgfalt nicht verletzt hat.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Copyright, Urheberrechte

Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien in diesem Hand- und Arbeitsbuch gehören ausschliesslich AHA! Sylvia C. Trächslin oder den speziell genannten Rechtsinhabern. Beim Herunterladen oder Kopieren solcher Inhalte, Bilder, Fotos oder anderer Dateien findet keine Übertragung dieser Rechte statt.

Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.

Allgemein Rechtliches

Die Darstellung der Produkte unter Preise und AGB auf www.sylviatraechslin.ch stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern eine unverbindliche Dienstleistungsübersicht dar, welche jederzeit geändert werden kann.

Die Vertragssprache ist Deutsch.

Für sämtliche allfällige Streitigkeiten zwischen Nutzern dieses Hand- und Arbeitsheftes, sowie der AHA!-Webseiten, welche aus dem Besuch von AHA!-Webseiten herrühren und AHA!, sowie für allfällige Streitigkeiten zwischen Kunden, welche AHA!-Dienstleistungen (Coaching, Rituale, Projekte) in Anspruch nehmen und AHA!, sind ausschliesslich die Gerichte am Sitz von AHA! Sylvia C. Trächslin zuständig. Anwendbar ist ausschliesslich Schweizer Recht.