



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Co-Abhängigkeit als Folge von Überengagement und Rettungsversuchen

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 danach, ein eigenes Kraftfeld aufzubauen und mit sich selber zu füllen

Den folgenden Text finden Sie auch im als PDF Datei kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'

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 sozialen System ähnlich unabhängig davon ob es sich um Familien, Schulen, Jugendgruppen, Vereine oder andere Systeme handelt. Nachfolgend werden in Anlehnung an Anne Wilson Schaefer'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

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



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.

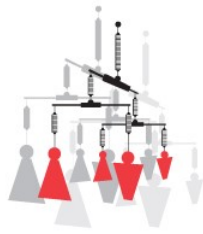
Kontrollieren und übertriebene Fürsorge

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.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



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 Gesundung des Abhängigen bzw. sich dysfunktional Verhaltenden. 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.

Verzernte 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

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



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-abhängige 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. Mehr dazu auf der Info-Site www.holdirhilfe.org.

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. Mehr dazu auf der Info-Site www.holdirhilfe.org.