

## Co- Abhängigkeit

„Co- Dependence“ bedeutet übersetzt „Mit- Abhängigkeit“ und kommt weitestgehend aus dem Gebiet der Drogenabhängigkeit, mit dem der Zustand des Partners eines Alkoholikers beschrieben wird. Es sind aber auch Personen gemeint, die ein zwanghaftes Bedürfnis nach Zuwendung, Aufmerksamkeit und Bestätigung haben und ihr gesamtes Selbstwertgefühl von den Reaktionen ihrer Umwelt abhängig machen.

Es gibt keine wirklich umfassenden Theorien über die Co- Abhängigkeit. Der Begriff wurde eher von Leuten gegründet, die sich selbst in einer Co- Abhängigkeit befanden und dies erkannt haben. Sie können aufrichtig sagen: „Ich weiß wie du dich fühlst“

Im Folgenden werden einige Ansichten von Therapeuten über die Co- Abhängigkeit angeben um zu erläutern, was unter Co- Abhängigkeit alles verstanden werden kann.

Earnie Larsen, Suchtberater: „Co- Abhängig ist jemand, der durch einen Suchtkranken geschädigt ist“. Er weitete die Definition aus auf „Alle Personen, die über einen längeren Zeitraum hinweg in enger Gemeinschaft mit einem Neurotiker leben“

Sandra Smalley: „Co- Abhängigkeit ist ein Muster von erlernten Verhaltensweisen, Gefühlen und Einstellungen, die uns das Leben schwer machen“ Außerdem ist für sie der Co- Abhängige „beziehungs-abhängig und arrangiert sein Leben um ein Suchtmittel“ Sie definierte den Begriff Co- Abhängigkeit auch eher als „ Persönlichkeitsstörung“

Hierbei ist wichtig, dass die Verantwortung nicht auf den Suchtkranken zu schieben ist, denn Co- Abhängigkeit ist keine ansteckende Krankheit, die übertragen und vom Co- Abhängigen aufgeschnappt werden kann!

Co- Abhängigkeit hat wie eine Krankheit eine eigene Symptomatik, bei der es einen Anfang (der Punkt wo der Betroffenen sein Leben nicht mehr im Griff hat), einen vorhersehbaren Verlauf (der langsam fortschreitende emotionale, physische, psychische und geistige Verfall) und –im schlimmsten Fall, bei nicht behandeln oder erkennen- ein absehbares Ende (den Tod)

Interessanterweise stirbt bei einer Suchtfamilie der Co- Abhängige meist vor dem Süchtigen.

Sharon Wegscheider- Cruse, Sozialarbeiterin: Co- Abhängig ist: „eine Person, die 1. einen Alkoholiker liebt oder mit einem solchen verheiratet ist. 2. deren Eltern oder Großeltern Alkoholiker sind oder 3. Personen die in einer emotionalen repressiven Familie aufgewachsen sind“ Dieser Definition nach sind ungefähr 96% der Bevölkerung „Co- Abhängige“

Robert Subby: „Ein Co- Abhängiger ist ein emotionaler und psychischer verhaltensmäßiger Zustand, der dann entsteht, wenn ein Mensch über längeren Zeitraum starren Regeln ausgesetzt ist und sie befolgt,- Regeln, die seine eigenen Gefühle unterdrücken und eine offene Kommunikation verhindern“ und „Co- Abhängigkeit ist ein Gefühls- und Verhaltensmuster, das durch die in einer Familie geltenden Regeln entsteht und nicht nur durch Alkoholismus“

Robert Subby ist der Ansicht, dass sich der Co- Abhängige einen Partner sucht, der „nach ähnlichen Regeln“ lebt, wie er selbst.

Für ihn sind eingefahrene Familienregeln z.B.:

1. über Probleme spricht man nicht
2. seine Gefühle zeigt man nicht
3. Kommunikation findet am besten indirekt statt, wobei eine dritte Person als Vermittler fungiert
4. sei stark, gut, richtig und perfekt!
5. wir wollen stolz auf dich sein (unrealistische Erwartungen)
6. sei selbstlos (gib dich für andere auf)
7. tu was ich sage (aber nicht was ich tue)
8. sei nicht kindisch
9. sei manierlich, mach uns keine Schande.

Wenn man all diese Ansichten überprüft, taucht die Frage auf, muss man Co- Abhängigkeit immer nur in Verbindung mit Alkoholismus bezeichnen oder geht sie weit darüber hinaus?

Die Co- Abhängigkeit hat die Symptomatik wie eine schwere und widernatürliche Erkrankung, und die damit verbundenen Einstellungen, Verhaltensweisen, Überzeugungen, und der Mangel an Spiritualität verneinen das Leben und führen zu weiteren körperlichen Symptomen wie z.B.: Erkrankung des Magen-Darm-Trakts, Geschwüre, hoher Blutdruck, Krebs und können sogar zum Tod führen.

Weiterhin kann Co- Abhängigkeit zur völligen Überschuldung bei dem Versuch, einem Heroin-Süchtigen zu helfen, oder zum Burnout bei dem Versuch, die Firma durch Überstunden und völlige Verausgabung zu retten. Da die Co-Abhängigkeit auch eine psychosomatische Erkrankung ist, können die körperlichen Symptome sehr vielfältig sein. Zum schon erwähnten Burnout über Fettsucht, Migräne, Beziehungssucht, Sexsucht, Magersucht und Angstneurosen gibt es vielfältige Formen. Häufig ist es sehr schwer, die eigentliche Problematik dahinter zu erkennen.

## **Was ist eigentlich Sucht?**

In der Sucht- und Drogenberatung gilt jene Person als süchtig, die ein zwanghaftes Bedürfnis nach einer Substanz oder einem Ereignis außerhalb ihrer Selbst hat, die wichtiger werden als die eigene innere Klarheit.

Anne Wilson Schaef definiert Klarheit als eine Lebensweise, bei der ein Mensch sich und anderen nichts vormacht und im Einklang mit seiner Spiritualität lebt.

Eine Abhängigkeit zu einer Substanz oder nach einem Ereignis spaltet uns von unserem Selbst ab. Sie spaltet uns von unseren Gefühlen, unserer inneren Moral und unserer Wahrnehmung ab. Auch das Beschaffen einer Substanz oder das Aufrechterhalten eines Ereignisses oder Zustandes kann zu einer Sucht werden. Unser Lebensfluss wird durch diesen Prozess gestört.

Wenn ein „nicht Co- Abhängiger“ mit sich selbst im klaren ist, sich seiner selbst bewusst ist und in Kontakt mit seinen eigenen Gefühlen ist, dann kann sich ein Süchtiger auf den Kopf stellen und seine Show abziehen- er lässt sich in seinen Prozess nicht mit hineinziehen. Wie bereits gesagt, er weiß wie der andere fühlt, lässt sich aber nicht mit hineinziehen und hat seine eigenen Grenzen ganz klar gesetzt.

Ist er allerdings nicht mit sich selbst im „Klaren“ dann beschreibt Kathy Cappell-Sowder den „Krankheitsverlauf“ eines Co- Abhängigen am Beispiel eines Alkoholikers wie folgt: Je mehr sich der Alkoholiker bemüht, den „Stoff“ zu beschaffen, zu trinken und sich den Alkohol ja nicht wieder wegnehmen zu lassen, desto mehr konzentriert sich der Co- Abhängige ganz auf den Alkoholiker, auf sein Verhalten und seinen Konsum. Mehr und mehr dreht sich bei dem Co- Abhängigen alles nur noch um den Süchtigen. Er fängt an, dem Alkoholiker nachzuspionieren, um so zu verhindern, dass er sich Alkohol beschafft, er kontrolliert ihn. Er sorgt krampfhaft für Frieden in der Familie und schränkt alle Aktivitäten außerhalb der Familie ein. Er findet anderen gegenüber ausreden, um zu verhindern, dass er durch den Alkoholiker in unangenehme Situationen kommt. Sein ganzes Leben ist völlig auf den Süchtigen ausgerichtet.

Hiermit erfüllt auch er alle Voraussetzungen für einen Suchtkranken und eignet sich diese Eigenschaften an.

Gute Beispiele bietet auch die Frauen- oder Männerbewegung (Mitte des 19. Jahrhunderts bis Anfang des 20. Jahrhunderts) bei der der Krankheitsverlauf gut zu der „nicht befreiten Frau oder dem nicht befreiten Mann“ passt. Wie der Süchtige und Co- Abhängige sind auch die nicht befreite Frau oder der nicht befreite Mann abhängig und fremdbestimmt und nicht in Verbindung zu ihren eigenen Gefühlen.

Die Frau, die die Frauenbewegung befreien will, ist die Co- Abhängige in Reinkultur. Sie bezieht ihre Identität von außen, sie hat keine Selbstachtung, kein Selbstwertgefühl; sie ist abgespalten von ihren Gefühlen. Sie ist stets bemüht zu ergründen, wie andere sie haben wollen, damit sie deren Erwartungen erfüllen kann. In Wirklichkeit ist sie furchtbar einsam, weil sie sich selbst nicht findet. Aus diesem Grund muss sie ständig kontrollieren. Sie opfert ihr ganzes Leben.

Zwischen der nicht befreiten Frau und einem Co- Abhängigen besteht somit kein Unterschied. Der Co- Abhängige in einer Suchtfamilie kontrolliert den Süchtigen und richtet sein Leben nach dem Süchtigen. Die nicht befreite Frau kontrolliert ihren Mann, um das Bild, das sie für ihn sein möchte und für sich selbst geschaffen hat, aufrecht zu erhalten.

Der nicht befreite Mann ist ebenfalls nicht in Kontakt mit seinen Gefühlen. Oft betäubt er sie mit Drogen und wendet viel Zeit auf, um bei Anderen Eindruck zu schinden. Er möchte, dass andere ihn so sehen, wie er gerne gesehen werden möchte, und glaubt tatsächlich, dass er sie dazu manipulieren kann. Der nicht befreite Mann ist meist maßlos- bei seiner Arbeit, im Essen und Trinken. Er ist unredlich zu sich selbst, in seinen Beziehungen und auf seiner Arbeit. Darin gleicht er dem Drogenabhängigen. Weil er sich durch andere bestimmt, hat er seine eigene Identität noch nicht gefunden. Er möchte in Kontakt mit seiner eigenen Wirklichkeit kommen.

Bei beiden entsteht ein innerliches Sehnsuchtsgefühl, das sie eigentlich nicht beschreiben können und das sie Zeit ihres Lebens begleitet. Es ist die Sehnsucht nach eigener Klarheit und Ausdruckskraft.

Eine perfekte Ehe (so wie sie von Familie und Kirche gefordert wird) basiert auf gegenseitiger Abhängigkeit. Keiner kann ohne den anderen leben. Ihrer beider Leben ist so ineinander verflochten, und kein Opfer ist groß genug für die Illusion der Sicherheit (völlige Kontrolle, keine Individualität) Dabei wird unterstellt, dass bei völliger gegenseitiger Abhängigkeit keiner den anderen je verlassen wird, dass so jeder in Sicherheit ist. Diese Sicherheit ist jedoch starr und Wachstumsfeindlich. Diese Arrangement führt dazu, dass keiner mehr ohne den anderen leben kann- und das ist Sucht!..und führt ebenfalls zum Sehnsuchtsgefühl, nach der eigenen Identität und der eigenen „Klarheit“ bei beiden! Das Gefühl des Unglücklichseins ist vorprogrammiert.

## Wann ist ein Mensch Co- Abhängig?

*Co- Abhängige sind Beziehungssüchtig.* Sie benutzen die Beziehung wie ein Trinker den Alkohol. Da der Co- Abhängige sich selbst nicht wichtig findet, sucht er seine Bestätigung bei anderen. Menschen die ausschließlich fremdbestimmt sind, tun so gut wie alles um eine Beziehung aufrecht zu erhalten, ganz gleich wie zerstörerisch sie ist. Sie können sich nicht vorstellen, dass sie so, wie sie sind, von anderen als wertvoll betrachtet werden können. Sie geben ihr letztes Selbstwertgefühl auf, wenn es darum geht eine Beziehung aufrecht zu erhalten. Ohne Beziehung fühlt sich der Co- Abhängige buchstäblich als „Nichts“.

Viele ehemalige Co- Abhängige gehen jedem engen Verhältnis aus dem Weg oder verlassen es gar nicht erst, weil sie Angst haben ihre Anteile des eigenen Ichs zu verlieren oder aufgeben zu müssen (noch mehr). Oft verlangt dies der Partner gar nicht. Der Co- Abhängige kann nicht anders. Er ist sozusagen auf Co- Abhängigkeit dressiert. (dies ist bei den meisten Kindern von Alkoholikern der Fall).

Der Co- Abhängige muss lernen, sein eigenes Selbst wahrzunehmen. Er muss lernen Beziehung oder Freundschaften zu führen, ohne sich selbst aufzugeben- so wie es vielleicht zuvor in der Ursprungsfamilie gefordert war. (sei selbstlos, mach uns keine Schande etc.)

*Co- Abhängige können sich nicht abgrenzen.* Er weiß nicht, wo er aufhört und wo der andere anfängt. Sie lassen sich sehr leicht von der Verwirrung anderer anstecken. Dies gilt auch für Emotionen wie Freude, Wut, Schmerz und Angst. Überhaupt für alle Gefühle die man von anderen übernimmt, obwohl man ganz tief innerlich ganz anders fühlt. Dies könnte überhaupt der Springende Punkt bei Co- Abhängigkeit sein. Wir lernen dies bereits in der Schule, Familie oder sogar in der Kirche. Man lehrt uns, zu denken, was wir denken sollen, zu fühlen, was wir fühlen sollen, zu handeln, wie wir handeln sollen und zu wissen, was wir wissen sollen. Dies ist das beste Co- Abhängigkeitstraining. Wir lernen, dass der Bezugspunkt für unser Denken, Fühlen und Wissen außerhalb unseres Selbst liegt. Wir machen unsere Gefühle von anderen Abhängig. „Ich fühle mich nur gut, wenn du bei mir bist“. „Ich bin nur mit meinem Mann, meiner Frau, meinem Auto, meinem Haus wertvoll“. „Ich fühle mich nur durch dies oder das gut“ usw. All dies ist Co- Abhängigkeit. Sie sind nach Außen orientiert.

Um sich abgrenzen zu können, müssen wir lernen unser eigenes Selbst wahrzunehmen. Wir müssen den Teil in uns finden, der unabhängig vom Aussen ist. Dazu müssen wir wissen, was wir innerlich wollen, wie wir denken und fühlen. Wenn wir in Einklang mit uns selbst sind, dann können glückliche Beziehungen geführt werden, mit uns selbst und mit anderen.

Ein gutes Beispiel für fehlende Grenzen liefert Anne Wilson Schaef: „Der Mann einer Frau hatte das Gefühl, das ein befreundetes Ehepaar ihn nicht mehr möge. Er schickte seine Frau los, um herauszufinden, ob er mit seiner Vermutung richtig läge. Die Frau tat dies natürlich sofort. Und siehe da, das ist gleich doppelte Co- Abhängigkeit! Obwohl die Frau gar nicht den Eindruck oder überhaupt das Gefühl hatte, das die anderen ihren Mann nicht mochten, übernahm sie bereitwillig die Mission, weil diese für ihren Mann unangenehm war.“

Dies ist ein klasse Beispiel für verwischte Grenzen in einer Co- Abhängigen Beziehung. Keiner weiß, wo er selbst anfängt und wo er aufhört. Hat einer ein Problem, so haben es beide. Muss einer eine Sache klären, so muss es der andere auch. Hat der eine Stress mit jemand, so hat es der andere auch.

Der Mann übernahm in dem Beispiel nicht die Verantwortung für sich und seine Gefühle, und die Frau war so Co- Abhängig, das sie seine Sache zu ihrer machte. Beide haben ihre eigenen Grenzen verloren, bzw. es gab gar keine.

Um eine wirklich enge Beziehung führen zu können, muss man mit sich selbst eine enge Beziehung führen können. Man muss sich Selbst gefunden haben, zu dem es letztendlich gar keine Beziehung gibt. Es gibt nur ein „Selbst“. Wie könnte da eine Beziehung nicht funktionieren und zu wem sollte sie überhaupt geführt werden? Du bist, was du bist! Blockierende Beziehungen sind daher ein guter Spiegel für die eigene innere Beziehung zu dir Selbst. Folgst du deiner eigenen Wahrheit, oder unterdrückst du sie?

In einer Alkoholikerfamilie kann man das Fehlen von Abgrenzungen sehr deutlich beobachten. Jedes Familienmitglied übernimmt das Problem des Trinkers. Das ganze Leben der Familie richtet sich nach den Stimmungen und Launen des Alkoholikers. Er hat sozusagen die Macht. Er bestimmt sie und beeinflusst sie. Je mehr die Krankheit fortschreitet, desto mehr verwischen die Grenzen. Der Co- Abhängige übernimmt nach und nach unbewusst das Kontrollverhalten, dem er dem Alkoholiker unterworfen war und projiziert es später auf andere. „Du kontrollierst mich und engst mich ein. Du vereinnahmst mich total“ Ein typisches Beispiel für ein angelerntes Verhaltensmuster. Er wirft anderen vor, in was er zuvor selber drin steckte. Wäre ihm dies bewusst (Selbstbewusstsein), würde er es erkennen und die Verantwortung für sich selbst übernehmen und dem anderen den Raum zur Selbstverwirklichung lassen.

*Co- Abhängige täuschen andere.* Co- Abhängige möchten gerne Eindruck schinden. Da sie nicht wirklich zu sich selbst gefunden haben, ist es ihnen unbedingt wichtig, dass andere ihn immer so sehen, wie er von anderen gesehen werden möchte. Sie möchten, dass andere immer einen guten Eindruck von ihnen haben und glauben allen Ernstes, dass sie die Wahrnehmung anderer manipulieren können. Dies ist im Grunde nichts anderes als Kontrollverhalten. Verlieren sie die Kontrolle, verlieren sie sich selbst und werden wütend.

Sie wollen es allen Recht machen. Sie entwickeln erstaunliche Fähigkeiten, die Vorlieben und Abneigungen ihrer Umwelt aufzuspüren und glauben tatsächlich, sicher und akzeptiert zu sein, wenn sie sich so verhalten, wie die andere sie haben wollen. Co- Abhängige leiten ihrer Existenzberechtigung ausschließlich von anderen her.

Ein Beispiel von Anne Wilson Schaef: Eine Frau verhielt sich bei einer Gesprächsrunde erst ganz ruhig; sie saß eine Zeit nur da und beobachtet die anderen. Erst wenn sie herausgefunden hatte, was die anderen (ihrer Meinung nach) von ihr erwarteten, beteiligte sie sich am Gespräch. Sie plapperte eigentlich die Gedanken der anderen nach und hatte keine eigene Meinung. Als sie drauf angesprochen wurde, dämmerte ihr, dass sie ihre Informationen fast alle von außen bezog und das sie eigentlich nie von sich selbst aus agieren konnte.

Wenn Co- Abhängige nicht von anderen geschätzt und bestätigt werden, dann glauben sie, keine Daseinsberechtigung auf dieser Welt zu haben. Ihr Lösungswort lautet: „Es tut mir schrecklich leid“- womit sie sich eigentlich dafür entschuldigen, überhaupt geboren zu sein.

*Co- Abhängige wollen um jeden Preis gefallen.* Wenn dies nicht möglich ist, dann erleben sie das als ganz persönliches Versagen und wollen nicht zugeben, dass sie nicht jedermanns Erwartung erfüllen können. Zu glauben, dass es für alles und für jeden eine Lösung geben muss, das ist ein typisches Beispiel für Co- Abhängigkeit. Manchmal gibt es einfach keine direkte Lösung.

*Co- Abhängige erwarten Unmögliches von sich.* Wenn sie ihre unrealistischen Erwartungen nicht erfüllen können, fangen sie an zu manipulieren und die Tatsachen zu verdrehen. Sie können keine offene und unkomplizierte Kommunikation führen, weil sie sich nach Außen anders geben, als sie sich innerlich fühlen.

*Co- Abhängige haben kein Vertrauen in die eigenen Wahrnehmung.* Sie neigen dazu, ihrer eigenen Wahrnehmung nicht zu vertrauen, bis sie von Außen die Bestätigung dafür bekommen. Sie haben zwar oft den gleichen Eindruck wie andere, teilen dies aber erst mit, wenn andere es auch bestätigen. Und das, obwohl sie von vorne herein ein eigenes Gefühl zu einer Sache hatten. Sie misstrauen ihrem eigenen innern Gefühlen, Wünschen und Wahrnehmungen. Sie sind abhängig von der Meinung anderer. Sie brauchen erst die Bestätigung eines anderen. Die Co- Abhängigkeit kann auch in die entgegengesetzte Richtung gehen, nämlich dann, wenn sich jemand auf seine Meinung versteift und nichts neues mehr aufnehmen kann. Er ist nicht wirklich offen für neues und bezieht seinen Selbstwert aus dem „Recht haben wollen“. Er ist ebenfalls abhängig von der Meinung des anderen. Ja, sogar drauf angewiesen. Er kann eine Diskussion nicht einfach beenden.

*Co- Abhängige machen sich gern unentbehrlich und neigen zu Übertriebener Fürsorge.* „Helfenwollen“ ist ein typischer Charakterzug des Co- Abhängigen, da sie selber ein niedriges Selbstwertgefühl haben und auf die Bestätigung anderer angewiesen sind. Sie dienen nicht aus einem höheren Sinne heraus, sondern aus dem Wunsch, ihr Selbstwertgefühl aufzupeppen.

Co- Abhängige können sich nur schwer vorstellen, von anderen ihrer selbst wegen gemocht zu werden, also müssen sie sich unentbehrlich machen. Das kann man etwa tun, indem man anderen „hilft“- indem man Dinge für sie tut, die sie eigentlich ganz gut selbst erledigen könnten.

Dazu ein Beispiel von Anne Wilson Schaef: „Ich war mit einer Frau befreundet, die vorzügliche Körpertherapie machte, aber Alkoholikerin war. Da sie ganz ausgezeichnet war, schickte ich ihr ab und zu Klienten. Wegen ihrer Alkoholabhängigkeit vergaß sie jedoch häufig die Termine, und ich hatte es dann mit einem wütenden Klienten zu tun. Solange ich noch Co- Abhängig war, fand ich tausend Entschuldigungen für die Therapeutin und versuchte, den Klienten zu beschwichtigen. Was ich in Wirklichkeit damit tat: Ich stellte mich selbst in den Mittelpunkt (ich machte mich unentbehrlich) und hinderte so die beiden daran, selbst mit der Situation klarzukommen“.

Wirkliche Hilfe wäre in dem Fall gewesen, die Klienten darauf hinzuweisen, dass sie unzuverlässig sei und man sich darauf einstellen müsse. So wäre sie zu sich selbst ehrlich und die Klienten würden das Vertrauen zu ihr behalten. Die Körpertherapeuten sollte darauf angesprochen werden, dass man sie nicht mehr guten Gewissens weiterempfehlen kann, wenn sie weiterhin so unzuverlässig sei. So würde mit offenen Karten gespielt werden und es würde allen geholfen sein.

Erledigen wir Sachen für andere, die sie selber tun müssen, dann machen wir uns unentbehrlich und helfen ihnen überhaupt nicht. Wir nehmen uns heraus, für sie zu sorgen und machen sie damit abhängig von uns! Co- Abhängige brauchen es, gebraucht zu werden.

*Co- Abhängige sind Märtyrer.* Sie leiden, und das soll man auch sehen. Selber können sie sich das nicht eingestehen und das ist wiederum eine Form des Leidens. Sie leiden schließlich für eine gute Sache. Sie halten zum Beispiel die Familie zusammen. Auf Dauer ist dies sehr anstrengend (wg. der dauernden Kontrolle) und es verstreicht viel zu viel Zeit, bis wirklich etwas Hilfreiches geschehen kann. Sie begünstigen chaotische Situation eher noch. Im Falle eines Süchtigen kümmern sie sich um ihn, entschuldigen ihn, bügeln verfahrenere Situation aus und lassen geduldig die Ausbrüche des Süchtigen über sich ergehen usw. Dabei wäre es für alle besser, wenn man die Sache gleich beim Namen nennt. Da die Taten des Märtyrers jedoch so beeindruckend und tapfer sind, ist es schwer, diese als Symptome einer Co- Abhängigkeit zu erkennen.

*Co- Abhängige sind Selbstbezogen.* Co- Abhängige sind nicht selten stolz, wie selbstlos sie doch sein können. (hört sich ganz schön Selbstbezogen an!) Die Selbstbezogenheit zeigt sich darin, dass sie glauben, das alles was mit einem ihnen wichtigen Menschen passiert, mit ihnen zu tun haben muss. Sie halten sich für den Mittelpunkt der Welt. Immer wieder kann man hören: „Du siehst so traurig aus! Was habe ich falsch gemacht?“ Sie nehmen alles persönlich. Wenn jemand in der Familie wütend ist, glauben sie, sie seien die Ursache dafür und versuchen das Problem aus der Welt zu schaffen. Die Selbstbezogenheit ist auch sehr aufdringlich. Sie haben so wenig Achtung vor dem anderen, dass sie es ihm nicht erlauben, seine eigenen Probleme zu lösen. In der Selbstbezogenheit möchten sie ständig helfen und vermitteln, als könnte und müssten sie alles in Ordnung bringen.

Co- Abhängige übernehmen für andere die Verantwortung- für ihre Gefühle, Gedanken und sogar für ihr Leben. Diese subtile Form der Selbstbezogenheit, die Abhängigkeit fördert und Abwehr erzeugt (Menschen hassen schließlich den, ohne den sie nicht leben können!), bringt für den Co- Abhängigen viel Leid und Verwirrung.

Co- Abhängige bekommen nicht selten den ganzen Schwall von angestauter überwältigender Feinseligkeit und Wut derer ab, die ständig kontrolliert, beschwichtigt, manipuliert und wieder in eine neue Abhängigkeit geraten waren. Für den Co- Abhängigen ist diese Reaktion nur schwer zu verstehen- haben sie denn nicht immer nur das Beste gewollt?

Anne Wilson Schaef: „Ich möchte noch einmal betonen, dass Selbstbezogenheit mit dem Fehlen von Grenzen zu tun hat. Da selbstbezogene Personen sich für den Mittelpunkt der Welt halten, müssen sie alles definieren und interpretieren. Sie wissen also nicht, wo sie aufhören und andere anfangen. Sie sind gefangen in dem Dualismus: „Das habe ich doch wirklich nicht verdient- was habe ich bloß getan?“ Im Mittelpunkt steht das Ich!

Der Alkoholiker hingegen stellt sich und sein Trinken in den Vordergrund. Sie sind oft sehr Überheblich und erwarten, dass sich die ganze Welt nur um sie dreht. Die Wahrnehmung geht sogar soweit, dass sie glauben, nur ihre Wahrnehmung der Dinge stimme, und die Wirklichkeit hätte sich danach zu richten.

*Co- Abhängige müssen unbedingt Kontrollieren.* Je schlimmer und chaotischer eine Situation wird, desto verzweifelter müssen sie die Kontrolle behalten. Es gibt fast nichts, was der Co- Abhängige nicht gern unter Kontrolle hätte. Sie glauben wahrhaftig, sie könnten die Wahrnehmung anderer beeinflussen (durch Täuschungsmanöver): Wie andere ihre Familie sehen sollen, was ihre Kinder erkennen und fühlen sollen und was mal aus ihnen werden soll. Sie sind der festen Überzeugung, wenn sie sich noch ein wenig mehr anstrengen, dann können sie die Familie wieder ins Gleis bringen und alles wird sich ihrer Vorstellung nach zum Guten wenden. All diese vergeblichen Versuche, das Unkontrollierbare zu kontrollieren, führen zu schweren Depressionen, weil Co- Abhängige sich als Versager fühlen, wenn es nicht klappt. Je mehr „Fehlschläge“, desto mehr Depressionen und Negativität.

*Co- Abhängige stehen nicht in Kontakt zu ihren Gefühlen.* Für gewöhnlich stehen sie nur selten in Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen. Wenn sie dann doch Zugang zu ihren Gefühlen bekommen, dann kommen diese übermächtig zum Ausbruch und überwältigen alle Beteiligten (nicht zuletzt sie selbst).

Sie sind so sehr mit dem Erfüllen der Erwartungen anderer beschäftigt, dass sie den Kontakt zu sich selbst verloren haben. Sie glauben, sie müssten verstehen, wie der andere fühlt, und hätten kein Recht auf eigene Gefühle. Um ja akzeptiert zu werden, verdrängen sie eigene Erfahrungen und Gefühle.

Häufig verdrehen sie die eigenen Gefühle, um das Bild aufrechtzuerhalten, das sie von sich selbst haben. Wenn ein Co- Abhängiger z.B. ein netter und freundlicher Mensch sein möchte, das Verhalten seines Partner oder eines Süchtigen aber verabscheut, dann ist er in der eigenen Falle gefangen. Dies führt natürlich langsam und sicher zu Groll, Wut und Depressionen, da sie die eigenen Wünsche und Gefühle unterdrücken.

Sie werden sich an anderer Stelle Luft verschaffen. Dies ängstigt und verwirrt sie selbst und ihre Umgebung. Wenn diese unterdrückten Gefühle nicht sanft therapiert werden, führen sie zu Eifersucht und Besitzgier. Sie können schließlich nicht glauben, dass andere Menschen sie aus freien Stücken so mögen, wie sie sind. Deshalb müssen sie andere Personen besitzen und kontrollieren.

So wie der Alkoholiker zur Flasche greift um die Gefühle zu betäuben, benutzen Co- Abhängige Dinge wie Beziehungen (sich-um-andere-sorgen), Lebensmittel (Fresssucht) oder andere Dinge. Hier wird sehr deutlich, wie ähnlich das Suchtverhalten eines Alkoholikers mit dem eine Co- Abhängigen vergleichen lässt.

*Co- Abhängige sind Egozentrisch.* Sie hören nichts lieber wie: "Ich konnte noch nie so gut mit jemandem reden, wie mit dir" Sie können sich nichts Schlimmeres vorstellen, wie verlassen zu werden. So wollen unbedingt an allem, was dem geliebten Menschen wichtig ist, beteiligt sein. Er kann es nicht ertragen, wenn der andere ein Leben ohne sie führt. Sie brauchen es, gebraucht zu werden.

*Co- Abhängige sind Leichtgläubig.* Sie glauben fast alles, was man ihnen erzählt. Vor allem wenn es ihnen gerade ins Konzept passt. Leichtgläubigkeit ist sicher eine Form der Lüge, sich selbst und anderen gegenüber. Den besten Beweis für die Leichtgläubigkeit des Co- Abhängigen kann man in dem Partner eines Alkoholiker finden: Er hält starr an dem Glauben fest, der Alkoholiker werde das Trinken schon lassen und dann wird alles wieder gut. Da sie den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen verloren haben, befinden sie sich in einem Teufelskreis. Sie verlieren die eigene innere Moral. Sie spalten sich von ihrer Spiritualität ab und verstricken sich immer mehr in Lügen. Und wenn wir andere belügen, schaden wir nicht nur den anderen, sondern vor allem uns selbst. Selbstbetrug bedeutet immer Selbstzerstörung. Dieser Stress macht uns nicht nur krank, sondern schadet auch unserem Körper und unsere Seele.

Eine weitere tragische Form ist das Verhalten anderen Menschen gegenüber, für die man verantwortlich ist, oder die uns am Herzen liegen, wie z.B. unsere Kinder. In dem Maße, wie wir uns in die Co- Abhängigkeit verstricken, tun wir denen, die wir lieben, nichts wirklich Gutes mehr. Wir versuchen weiterhin, gut für sie zu sorgen, indem wir sie und ihre Lebensumstände kontrollieren, aber dadurch werden sie nicht wirklich gefördert. Man strampelt sich ab um die Wohnung in Schuss zu halten und dafür zu Sorgen, dass die Kinder alles bekommen was sie brauchen (der eigenen Meinung nach). Dies kostet täglich so viel Energie, dass kein Raum für wirkliche Nähe, wirkliches Zuhören und Aufmerksam sein da ist. Weil wir unbedingt „gute Eltern“ sein möchten, werden wir „schlechte Eltern“ und tun immer wieder Dinge, die uns hinterher leid tun und haben dann noch ein schlechtes Gewissen. Die liegt natürlich daran, dass man gegen seine eigene innere Wahrheit gehandelt hat und von seinem göttlichen Funken abgetrennt ist. Je tiefer man in diesem Suchtprozess ist, desto mehr wird der göttliche natürliche Funke erstickt.

*Co- Abhängige werden von ihrer Angst bestimmt.* Wer ständig in Angst lebt, wird immer starrer- in seinem Körper, in seiner Seele und in seinem Herzen. Für denjenigen, für den das ganze Universum unheilbar ist und Angst macht, muss natürlich kontrollieren. Diese Kontrolle führt zu Rechthaberei, die aus Angst und Starrheit resultiert. Rechthaberei ist mittlerweile ein Bestandteil unserer Gesellschaft und daher wird überhaupt kein Anstoß mehr daran genommen. Wenn man aber genauer hinschaut, erkennt man, dass es rechthaberischen Menschen nicht gut geht. Sie sind verbittert, unglücklich, oft krank und selbstentfremdet.

Auch körperliche Erkrankungen gehören zu dem Symptom der Co- Abhängigkeit. Zumeist werden Co- Abhängige krank, weil sie versuchen, das unkontrollierbare zu kontrollieren. Sie sind Arbeitstiere. Es kostet sie so viel Kraft, für andere zu sorgen, die Dinge in Gang zu halten und schlicht- zu überleben, dass sie häufig stressbedingte funktionale oder psychosomatische Krankheiten bekommen: Sie klagen über Burn Out, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Atemprobleme, Herz,- Magen- und Darmstörungen, zu hohen Blutdruck usw. Co- Abhängige entwickeln ihre eigenen Süchte: Essstörungen, Überaktivität, Arbeitssucht, Verschwendungssucht und zuweilen geraten sie sogar an echt Drogen.

### **Auslösemechanismen für Co- Abhängigkeit:**

Die folgende wenigen Auslösemechanismen (es gibt unzählige) machen uns deutlich, das wir uns in einer Co- Abhängigkeit befinden. Sie haben eine ungeheure Macht und sind sehr hinterlistig. Unsere volle Aufmerksamkeit ist in jedem Augenblick gefordert.

1. Der Co- Abhängige beginnt zu kontrollieren und zu manipulieren
2. Der Co- Abhängige beginnt andere zu interpretieren und bildet sich ein, er wüsste mehr über den anderen als dieser über sich selbst.
3. Sich-selber-Vernachlässigen ist ein wunderbarer Humus für die Co- Abhängigkeit
4. Vergleichen ist eine Klasse Verlockung um in die Co- Abhängigkeit zu geraten. Vergleichen ist ein Suchtverhalten. Aussagen wie „Ich kann das längst nicht so gut“ oder „Er ist besser wie ich“ oder „Wenn ich nur so wäre wie sie“ sind Auslöser.
5. Andere beschuldigen und keine Verantwortung für sich selbst übernehmen.
6. Dualistisches Denken (gut/böse, richtig/falsch, entweder/oder)

### **Co- Abhängigkeit heilen:**

Um Co- Abhängigkeit zu erkenne, dafür wurden hier einige Beispiele genannt. Jedoch ist es wichtig, dass man sich selbst erst einmal überprüft und vielleicht zugeben muss, dass man sich selbst in Co- Abhängigkeit befindet. Wir alle sind mit angelernten Verhaltensmustern aus Familie, Schule und Kirche groß geworden. Man hat von uns verlangt und erwartet, wie wir uns verhalten müssen und sollen. Wir sind mit lauter Regeln und Verordnungen groß geworden und richten uns heute noch danach. Um diese hier noch mal zu nennen: Blockierte Gefühle (nicht drüber reden dürfen), Perfektionismus (Tu dies nicht, tu das nicht), Unehrllichkeit (Ehrlichkeit zahlt sich nicht aus) und zwanghaftes Denken (wenn ich verstehe, was vorgeht, kommt alles in Ordnung).

Häufig befinden sich die Menschen in „Helfenden Berufen“ in chronischer Co- Abhängigkeit, weil sie von ihrem Klienten abhängig werden. Oft wird die Co- Abhängigkeit sogar erst durch die Behandlung des Klienten beim Therapeuten selbst aktiviert. Sie definieren sich zum Beispielt über den Dualismus „Die Sitzung war gut/schlecht). Oder sie vergleichen „Du bist kränker wie ich“ oder sie kontrollieren die Gefühlsausbrüche des Klienten, oder denken, auf alles eine Antwort parat haben zu müssen. Wer als Therapeut glaubt er müsse Antworten und Lösungen für andere parat haben, ist selber krank. (um jeden Preis gefallen wollen)

Es ist also nicht nur sinnvoll sondern auch notwendig, seine eigenen Co- Abhängigkeit zu überprüfen und selbst erst einmal durch die verschiedenen Prozesse zu gehen. Um zu genesen müssen die Klienten schließlich auch ihren eigenen tiefen Prozess durchleben und durcharbeiten. Wenn der Therapeut dies selbst nicht getan hat, wird er selbst Teil des Problems und steht somit der Heilung des Klienten im Weg. Wenn der Therapeut jedoch „mitfühlen“ kann und den Prozess selbst kennt, steht einer Heilung nichts mehr im Weg.

## **Meine Meinung:**

Ich bin der Meinung, dass eine Sat Nam Rasayan Ausbildung oder Anwendung ein ausgezeichneter Weg ist, um mit seinen eigenen Gefühlen in Verbindung zu treten. Das Konzept ist völlig frei von irgendwelchen Dogmen und gibt somit die Möglichkeit, den Klienten so zu erfahren, wie er ist. Bei einer Sat Nam Rasayan Anwendung ist das Hauptinstrument einer Behandlung die „Stille“. Es werden so gut wie keine Theorien und Erklärungen gesucht, damit der Klient auf seine Weise zu Einsicht kommt und er in seiner Genesung nicht immer wieder durch irgendwelche Theorien verwirrt und zurückgeworfen wird.

Als Sat Nam Rasayan Therapeut genießt man zwar eine klassische traditionelle Ausbildung, jedoch geht der Therapeut durch seinen eigenen Prozess und durchlebt ihn. Die Erfahrungen kommen aus ihm selbst und er ist bei jeder Behandlung offen für neue Erfahrungen. Er hat Zugang zu seiner eigenen Spiritualität und ist sich seiner Klarheit bewusst. Ein Sat Nam Rasayan Therapeut hat nicht die Absicht, den anderen zu verändern, sondern er kann ihn so sehen wie er ist.

Besonders spezialisiert auf Co- Abhängigkeit sind natürlich Therapeuten deren Berufszweig im Bereich der Sucht- und Drogentherapie liegt.

Die Behandlung der Co- Abhängigkeit ist demnach recht schwierig, weil dem Großteil der Bevölkerung ihre Co- Abhängigkeit nicht mal bewusst ist. Ich hoffe, dass dies Zusammenfassung jedem einzelnen dabei hilft, seiner eigenen Co- Abhängigkeiten bewusst zu werden und somit einen Dienst an sich selbst und den anderen leistet.

Viel Spaß, Klarheit und Bewusstsein

Karsten Spaderna

[www.meditationstrainer.net](http://www.meditationstrainer.net)

**Diese Zusammenfassung ist aus dem Buch „Co- Abhängigkeit, Die Sucht hinter der Sucht“ abgeleitet. Erschienen beim Heyne Verlag ISBN-10: 3-453-09539-1**

Auf den folgenden Seiten sind einige Co- Abhängigkeiten und deren Genesung aufgeführt.

Ich kann mich leider nicht an deren Quelle erinnern und würde mich freuen, wenn Sie mich informieren, falls Ihnen die Quelle bekannt ist. Vielen Dank!

**In der Coabhängigkeit hängen meine guten Gefühle davon ab, dass Du mich magst.**

*In der Genesung hängen meine guten Gefühle davon ab, dass ich mich mag.*

-----

**In der Coabhängigkeit beeinflusst Dein Kampf meine Ruhe und Gelassenheit.**

*In der Genesung spielt Dein Kampf für mich eine Rolle, weil ich mich um Dich Sorge, aber er kontrolliert nicht, wie ich über mich selbst empfinde.*

-----

**In der Coabhängigkeit verstecke ich meine Gefühle, indem ich Dich manipuliere, es auf meine Weise zu tun.**

*In der Genesung sage ich die Wahrheit über meine Gefühle, unabhängig von den Konsequenzen.*

-----

**In der Coabhängigkeit sage ich alles frei heraus, suche Intimität gleich beim ersten Treffen, verliebe mich, ohne wirklich Informationen darüber zu haben, wer du bist und was du beitragen kannst und willst.**

*In der Genesung lasse ich mir Zeit, lasse Freundschaften entstehen, ich bin nicht von Dir überwältigt und kann unangemessenes Verhalten erkennen und darauf reagieren.*

-----

**In der Coabhängigkeit schiebe ich meine Hobbys und Interessen beiseite, Deine Interessen stehen im Vordergrund.**

*In der Genesung verfolge ich meine Hobbys und Interessen, selbst wenn das bedeutet, Zeit von Dir getrennt zu verbringen.*

-----

**In der Coabhängigkeit schreibe ich Dir Deine Kleidung, Dein Verhalten und Deine Erscheinung vor, denn Du bist eine Spiegelung meiner Person.**

*In der Genesung lass ich zu, dass Du Dich kleidest, erscheinst und verhältst, wie Du es möchtest, unabhängig davon, wie ich mich dabei fühle. Ich weiß, dass Du auf Dich selbst aufpassen kannst.*

-----

**In der Coabhängigkeit weiß ich nicht, was ich will, ich frage Dich und bin mir nur darüber bewusst, was Du willst.**

*In der Genesung kenne ich meine Wünsche und Bedürfnisse nicht nur, ich spreche sie aus und handle, um sie zu erfüllen.*

-----

**In der Coabhängigkeit sind die Träume, die ich von der Zukunft habe, untrennbar mit Dir verbunden.**

*In der Genesung gehören meine Träume mir, selbst wenn Du darin nicht vorkommst.*

-----

**In der Coabhängigkeit bestimmt die Furcht vor Deiner Wut, was ich sage und tue.**

*In der Genesung habe ich keine Kontrolle über Deine Wut, und sie hat keine Kontrolle über mich.*

-----

**In der Coabhängigkeit nutze ich das Geben, um mich in der Beziehung sicher zu fühlen.**

*In der Genesung kann ich geben, wenn es mir Freude macht, ich kann es aber auch lassen, weil es nicht der Furcht oder der Sicherheit dient.*

-----

**In der Coabhängigkeit verringern sich meine sozialen Kontakte, sobald ich mich mit Dir einlasse.**

*In der Genesung hoffe ich, dass Du meine Freunde magst. Wenn nicht, werde ich es verstehen, und akzeptieren, mich aber weiterhin mit Ihnen treffen.*

-----

**In der Coabhängigkeit lege ich meine Werte beiseite, um mit Dir zusammenzusein.**

*In der Genesung gehören meine Werte mir; als Kern meines Seins sind sie unumstößlich.*

-----

**In der Coabhängigkeit schätze ich Deine Meinung und Deine Art, Dinge zu tun, höher ein als meine.**

*In der Genesung schätze ich Deine Art und Dein Verhalten, aber nicht auf Kosten meiner.*

-----

**In der Coabhängigkeit steht die Qualität meines Lebens in untrennbarem Zusammenhang mit Deiner Lebensqualität.**

*In der Genesung gibt es klare Grenzen, die meine Lebensqualität von Deiner unterscheiden und trenne.*

-----

**In der Coabhängigkeit wird meine Selbstachtung dadurch gestärkt, dass ich Deine Probleme löse und Deine Muster erkenne.**

*In der Genesung kommt meine Selbstachtung daher, dass ich meine Probleme löse und mich manchmal in Deinen Mustern wieder erkenne.*