



**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



## Beziehungssucht, Liebessucht - Co-Abhängigkeit

Autorin: ©Sylvia C. Trächslin

*Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei [kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'](#)*

Beziehungssucht, Liebessucht sind starke Begriffe. Man könnte auch von 'Wenn Menschen zu sehr lieben' oder 'Wenn Menschen sich nicht lieben' oder 'Wenn Menschen auf der Suche nach Anerkennung und bedingungsloser Liebe sind' schreiben.

Quantencoaching® haben in den letzten Jahren viele Menschen in Anspruch genommen. Sie erzählten während den Sitzungen, was sie wie selbstverständlich erduldet, erlitten, sich demütigen oder missbrauchen und schlagen haben lassen. Und dies oft einzig dafür, um etwas Liebe zu bekommen oder sich glauben machen zu können, in einer Beziehung zu leben.

Beziehungssucht, Liebessucht kann jeden Menschen betreffen, völlig unabhängig davon, welchen gesellschaftlichen Stand er innehat, in welchem Bereich dieser Mensch beruflich aktiv ist.

Die Suche nach DEM ist immer dieselbe. Nach bedingungsloser Anerkennung, Liebe und Geborgenheit. Häufig zeigt sich, dass diese Suchenden glauben, heute etwas zu finden können, was sie seit frühester Kindheit vermisst, nie erhalten und dann imaginiert (sich vorgestellt) haben, um emotional überleben zu können. Als Erwachsene suchen sie nach dem in der Vergangenheit Imaginierten und tun vieles, oft auch alles dafür, dass sich das Imaginierte endlich erfüllen soll.

Die Suche nach der perfekten Beziehung, nach dem perfekten Partner bzw. Partnerin und die wiederkehrenden Ent-Täuschungen treiben diese Menschen an, schüren ihre Hoffnung immer wieder aufs Neue und führen dazu, dass sie mit sich unglaubliche Dinge machen lassen oder bei jeder Begegnung mit einem potenziellen Partner/Partnerin immer wieder das gleiche Ziel verfolgen. Diese Beziehung, Anerkennung und Liebe zu finden, zu bekommen, die sie einst imaginiert haben. Diese Menschen vergessen ihr eigenes Leben und ihre eigene Person, ihre Bedürfnisse völlig. Sie leben einzig dafür, alles (auch zu verharmlosen, bagatellisieren, wegzuleugnen, zu entschuldigen, kontrollieren und anzuklagen) dafür zu tun, einen neu gefundenen Partner/Partnerin, oft trotz all deren klaren Abwehrstrategien an sich zu binden. Sie können schlichtweg verdrängen, wenn sie abgeschoben, ignoriert, auf die Seite gestellt oder sogar vergewaltigt und geschlagen werden.

Das Umfeld kann in den meisten Fällen solches Rollenverhalten nicht nachvollziehen und gibt, eventuell sogar ungebeten, entsprechende Feedbacks ab. Diese Feedbacks können Scham- und Versagensgefühle und das Gefühl nicht verstanden zu werden verstärken. Dies kann wiederum dazu führen, dass sich Betroffene innerlich immer mehr zurückziehen und sich bei jeder Gelegenheit in oft offensichtlich aussichtslose Beziehungen stürzen oder diese aufrechterhalten.

Wer jahrelang in einer unglücklichen Partnerschaft, von seinen eigenen Gedanken und Gefühlen getrennt, seine Lebenskraft verbraucht, läuft Gefahr, sich schliesslich mit verschiedenen Arten von Substanzen und Tätigkeiten zu trösten.

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 oft zu gewalttätigen Handlungen.

Für Betroffene lohnt sich die Beschäftigung mit folgenden Fragen:  
Woher kommt das, dass ich mich immer wieder respektlos und demütigend behandeln lasse? Wie kann ich mich verändern und meine Situation verbessern? Was sind meine Bedürfnisse? Wo verlaufen meine Grenzen? Wie kann ich Bedürfnisse und Grenzen offen kommunizieren, ohne dabei wieder in alte Stressmuster zu geraten? Was unterstützt mich beim offenen Kommunizieren? Was sind partnerschaftliche Beziehungen?

### **Was sind gesunde, partnerschaftliche Beziehungen?**

In gesunden, partnerschaftlichen Beziehungen können die Beziehungspartner flexibel Rollen einnehmen und

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://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



wieder loslassen. Sie fühlen sich dadurch frei in ihrem persönlichen Lebensraum und in ihrer Entfaltung. Menschen, die in einer gesunden, ausbalancierten Beziehung leben und sich in wohlfühlen, sind in der Lage, ihre Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen, diese offen auszusprechen und ihre Befriedigung aktiv anzustreben. Gesunde Beziehungen geben beiden - zumindest über einen längeren Zeitraum betrachtet - zusätzliche Kraft und befähigen beide zur Selbstverwirklichung.

In jedem Telefonbuch finden Sie Adressen und Telefonnummern von Hilfsangeboten. Nutzen Sie die Hilfsangebote in Ihrer Nähe!

Falls Sie sich von Sylvia C. Trächslin beraten lassen möchten, finden Sie auf [Quantencoaching®](http://www.quantencoaching.ch) klickend zu deren Beratungsangebot.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)