



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 und Abhängigkeit aus systemischer Sicht ©by Sylvia C. Trächslin

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

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, Schüle-

rInnen oder Auszubildende. Das Mobilemodell lässt uns erkennen, dass alle Figuren ihr Gewicht haben, miteinander zusammenhängen und verbunden sind. 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 Betrachtungen am Mobilemodell 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 bzw. von 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 in schwierigen Lebenssituationen über genügend Bewältigungsstrategien, können wir die Bewegungen und jedes vorübergehende Ungleichgewicht zulassen und 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 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, Gewalterfahrungen, schwere Erkrankung etc.), dann ist sein persönliches

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



Gleichgewicht gestört und er muss versuchen, eine Lösung zu finden. Verfügt er über zu wenige Lösungsstrategien kann es passieren, dass dieser Mensch sich in ihm bereits bekannten Rollen und Rollenverhalten festfährt, in diesen erstarrt bzw. sich fixiert.

Mit der Zeit wird er seine Entfaltung und seinen persönlichen Lebensraum als eingengt wahrnehmen. Je nach Typ kann er diese Enge zum Beispiel mit Aggressivität zu sprengen versuchen. Oder er möchte der Enge mit innerem Rückzug oder mit Hilfe von Alkohol- und Drogenkonsum entkommen. Die zunehmende Erstarrung bzw. Fixierung in einer Rolle und entsprechendem Rollenverhalten sowie die gewählten Bewältigungsstrategien, auch Kompensationsversuche genannt, werden von uns als störendes (dysfunktionales) Rollenverhalten und als System gefährdend erlebt.

Das früher intakte System und wir selbst geraten mehr und mehr aus dem Gleichgewicht. Das System selbst ist gestört.

Unser Rollenverhalten in einem gestörten System

Auf ein gestörtes System reagieren wir 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 wir, dem Menschen mit dem dysfunktionalen Rollenverhalten zu helfen sowie das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir bemühen uns, Schwächen zu kompensieren und das Auseinanderfallen des Systems zu verhindern. Dies probieren wir zu erreichen, indem wir bestimmte Rollen und Rollenverhalten einnehmen.

Zunehmend richten wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf den sich dysfunktional verhaltenden Menschen und seine Schwierigkeiten sowie auf das aus dem Gleichgewicht gefallene System. Ohne dass es uns bewusst ist, verstricken wir uns tiefer und tiefer in Probleme und in ‚helfendes‘ bzw. rettendes‘ Rollenverhalten. Je gestörter das System bzw. das Verhalten des sich dysfunktional verhaltenden Menschen wird, desto stärker hoffen wir meistens, noch etwas zum Besseren wenden zu können. Deshalb intensivieren wir unser Rollenverhalten. Dies hat, wenn wir immer wieder auf die gleiche Art und Weise auf Störungen reagieren zur Folge, dass wir in unserem Rollenverhalten erstarren und ein co-abhängiges Rollenverhalten entwickeln.

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