



## Die Phasen der Co-Abhängigkeit

©by Sylvia C. Trächslin

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

Um die Phasen einer Co-Abhängigkeit, und besonders den Prozess einer Systemstörung und die Reaktionen der Systemangehörigen auf schwieriges Rollenverhalten, Missbrauch oder Abhängigkeit von Substanzen aus einem weiteren Blickwinkel zu betrachten, wird ein Modell (siehe Bild unten) heran gezogen. Dieses Modell zeigt die typischen Phasen 'Bagatellisierung und Verdrängung; Erklärungen und Entschuldigungen; Kontrolle - Manipulation sowie Anklage. Die Phasen können sich mischen, abwechseln und wiederholen. Weiter beschreibt dieses Modell die typischen Verhaltensweisen in einem aus dem Gleichgewicht gefallenen, gestörten sozialen System.

### **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

### **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.