



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



Merkmale von betroffenen Co-Abhängigen

©Autorin Sylvia C. Trächslin

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

Hier finden Sie eine Zusammenfassung von Merkmalen und Folgen von Co-Abhängigkeit, welche von Fachpersonen wahrgenommen werden, beziehungsweise mir aus persönlicher und beruflicher Erfahrung bekannt sind.

Auffälliges

Mir fallen im Quantencoaching® mit MitBetroffenen stets eine starke Aussenorientierung, Selbstbezogenheit, Unsicherheit und intensive Schuldgefühle, Schamgefühle, Angst, Wut, Schmerz, Hoffnung und die Ausdauer im Ertragen des Leidens auf.

Die zunehmende Aussenorientierung führt dazu, dass MitBetroffene den Kontakt zu sich selber, zu ihrer eigenen Wahrnehmung, zu ihren eigenen Gefühlen verlieren.

Fragen wie "Was denken die anderen von mir und/oder von uns" stehen permanent im Zentrum. Dies führt dazu, dass MitBetroffene alles so einrichten, dass es allen anderen passt, in der Hoffnung, dass sie sich damit von anderen mehr akzeptiert und geliebt fühlen. MitBetroffene entwickeln täuschendes und manipulatives Rollenverhalten. Da können Zusagen gemacht oder Handlungen begangen werden mit dem Zweck, vom Störenden, Unschönen, nicht Passenden oder betroffenen Abhängigen/Störenden abzulenken und Geschehenes wieder schön zu zeichnen.

Die massive Selbstbezogenheit zeigt sich bei MitBetroffenen daran, dass sie Geschehnisse, Reaktionen anderer oder Entwicklungen auf sich selber beziehen, und sich für das Vorgefallene oder Reaktionen und Verhaltensweisen anderer Vorwürfe machen. Damit geraten sie leider immer tiefer in ihre selber gestaltete 'Maschinerie' der chronischen Selbstabwertung. Wobei auch angemerkt werden wird, dass das Umfeld von MitBetroffenen diese Selbstbezogenheit gerne zu seinen Gunsten nutzt. Damit bestätigt sich, dass Verhalten Verhältnisse schafft und Verhältnisse Verhalten schaffen.

Weitere Merkmale von Co-Abhängigkeit

MitBetroffene haben weder Vertrauen in ihre Wahrnehmungen noch in die der anderen. Sie verhalten sich übertrieben fürsorglich, nehmen oft eine Märtyrerhaltung ein, erstarren, haben Angst, fallen auf durch ihre Rechthaberei, sind nicht im Kontakt mit ihren Gefühlen oder stehen nicht zu ihren Gefühlen. Oft kennen sie die Bedürfnisse anderer besser als ihre eigenen. Sie sind mit sich selber bzw. in Bezug auf ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele unehrlich, und verhalten sich daher anderen gegenüber ebenso unehrlich. MitBetroffene entwickeln ein Nähe-Distanz-Problem, wissen nicht wie und wann sich abgrenzen, oder können sich einfach nicht abgrenzen, weil sie sich dies nicht trauen. Sie klammern sich an Beziehungen, machen sich unentbehrlich, versuchen andere zu kontrollieren, fallen mit Egozentrik auf, sind leichtgläubig und verlieren den Bezug zu ihrer inneren Moral.

MitBetroffene sind sich dieser Entwicklungen oft bewusst. Aber sie wissen nicht wie sie aus den Verstrickungen und Verflechtungen wieder raus finden können. Wegen ihrem Rollenverhalten und den Situationen, in die sie sich hinein manövrieren können entwickeln sie oft starke Schuldgefühle und eine tiefe, schmerzhaft Scham.

Es ist nachvollziehbar, dass eine derart belastete Lebensführung auch körperliches Leiden nach sich ziehen kann, da sich die 'Seele' und die wahrhaftigen Bedürfnisse versuchen sich auf der körperlichen Ebene Gehör bzw. Gespür zu verschaffen.

Leider werden typische Symptome einer Co-Abhängigkeit auch von Fachpersonen über viele Jahre hinweg nicht erkannt, so lange meist bis sich verschiedensten Erkrankungen manifestiert haben. Oft vorkommende funktionale und psychosomatische Erkrankungen können Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Atemprobleme, Herz-, Magen- und Darmschmerzen, zu hoher oder zu tiefer Blutdruck und Erschöpfungszustände sein, oder die Entwicklung von Abhängigkeiten wie Essstörungen, Überaktivität, Arbeitssucht, Verschwendungssucht, Beziehungssucht, Drogen- und/oder Alkoholmissbrauch.

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