

Gestörte Beziehungen

Nach unserem Verständnis ist Co-Abhängigkeit eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass Menschen sich in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Sie neigen dazu, andere Menschen (Partner/innen, Eltern, Kinder, Verwandte, Freund/innen, Bekannte, Kolleg/innen, usw.) als einzige Quelle ihrer Identität, ihres Selbstwertes und ihres Wohlbefindens zu benutzen.

Von Beziehungssucht sprechen wir dann, wenn Menschen die Neigung haben, ihr ganzes Glück und Wohlergehen von anderen Menschen abhängig machen und darüber hinaus an Beziehungen festhalten, die ihnen offensichtlich schaden.

Co-Abhängigkeit ist in der Literatur vielfach unterschiedlich definiert. Auch hat sich das Verständnis dieses Begriffs im Laufe der vergangenen Jahrzehnte verändert und erweitert. Mit Respekt überlassen wir weitere Definitionen und Diagnosemerkmale professionellen Psychologen und Ärzten und den Betroffenen selbst.

Woran kann man Co-Abhängigkeit erkennen?

Was wir jedoch aus unserer Erfahrung heraus anbieten können, ist eine Zusammenstellung charakteristischer Einstellungen und Verhaltensmuster, die beschreiben, auf welcher Basis unsere co-abhängigen Lebensgeschichten stehen.

Unsere Selbsthilfegruppen richten sich an betroffene Menschen, die mit folgenden **Verhaltensweisen** oder „**Symptomen**“ vertraut sind:

- Sie machen ein Zugeständnis nach dem anderen, um Ihre Partnerschaft aufrecht zu erhalten. Sie sehen sich schließlich in Verhältnissen, die sie so niemals wollten, und fragen sich, wie Sie da hineingeraten konnten.

- Sie wissen im Allgemeinen sehr viel besser, was Ihre Umgebung von Ihnen will als was Sie selbst möchten.
- Sie sind bereit, in jeder Ihrer Beziehungen weit mehr als die Hälfte der Verantwortung und Schuld zu übernehmen.
- Mangel an Liebe in persönlichen Beziehungen ist Ihnen so vertraut, dass Sie willens sind zu warten, zu hoffen und sich noch mehr darum zu bemühen, anderen zu gefallen.
- Sie schämen sich Ihrer Beziehungsschwierigkeiten und mögen mit niemandem darüber sprechen.
- Sie kompromittieren Ihre eigenen Werte und Ihre Integrität, um nicht von anderen abgelehnt zu werden oder sie zu verärgern.
- Sie stufen Bedürfnisse anderer wichtiger ein als Ihre eigenen.

Charakteristisch sind auch die folgenden Muster, die eine Selbsteinschätzung oder Definition von Co-Abhängigkeit erleichtern:

Verleugnungsmuster

Co-Abhängige...

... haben Schwierigkeiten zu erkennen, was sie gerade fühlen.

... werten ihre Gefühle ab, bagatellisieren oder verleugnen sie.

... halten sich für völlig selbstlos und dem Wohl anderer verpflichtet.

Muster geringen Selbstwertgefühls

Co-Abhängige...

... haben Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen.

... beurteilen ihre Gedanken, Worte und Taten äußerst hart – sie sind nie gut genug.

... macht es verlegen, wenn sie Anerkennung, Lob oder Geschenke erhalten.

... können andere nicht darum bitten, auf ihre Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.

... schätzen die Zustimmung anderer zu ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen höher ein als ihre eigene Zustimmung.

... empfinden sich selbst nicht als liebenswerte und wertvolle menschliche Wesen.

Anpassungsmuster

Co-Abhängige ...

... gehen auf Kosten ihrer Wertvorstellungen und ihrer Integrität Kompromisse ein, um Ablehnung oder den Zorn anderer zu vermeiden.

... sind sehr sensibel für die Gefühle anderer und fühlen deren Empfindungen.

... sind extrem loyal und bleiben zu lange in schädlichen Situationen.

... haben oft Angst, abweichende Standpunkte oder eigene Gefühle auszudrücken.

... vernachlässigen ihre eigenen Interessen, um zu tun, was andere möchten.

... akzeptieren Sex als Ersatz für Liebe.

Kontrollmuster

Co-Abhängige ...

... glauben, dass die meisten Menschen unfähig sind, für sich selbst zu sorgen.

... versuchen anderen aufzudrängen, was sie denken oder wie sie wirklich fühlen sollten.

... werden ärgerlich, wenn andere ihre Hilfsangebote ablehnen.

... bieten anderen freigiebig und ungebeten ihren Rat und ihre Anweisungen an.

... überschütten Menschen, die ihnen wichtig sind, mit Geschenken und Gefälligkeiten.

... benutzen Sex, um Zustimmung zu erhalten und um sich angenommen zu fühlen.

... müssen gebraucht werden, um eine Beziehung zu anderen zu haben.

Was ist CoDA?

CoDA (Co-dependent Anonymous; Anonyme Beziehungssüchtige und Co-Abhängige) ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Die Frauen und Männer der CoDA-Gemeinschaft kommen an vielen Orten regelmäßig zu Gruppentreffen zusammen, den „Meetings“, wo sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und Genesung zu erfahren. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu CoDA ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

Grundlage unserer CoDA-Gemeinschaft ist das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. CoDA ist mit keiner Sekte, Konfession oder politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden. CoDA engagiert sich niemals in irgendwelchen Streitfragen und bezieht weder für, noch gegen irgendetwas Stellung.

CoDA stützt sich auf die Weisheit, das Wissen, die 12 Schritte und die 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker, die für unsere Anliegen abgewandelt als Prinzipien unseres Programms und als Leitlinien für gesunde Lebensführung und Beziehungsgestaltung übernommen wurden.

Es gehört zu den Traditionen von CoDA, die Gemeinschaft nur durch freiwillige Spenden aus den eigenen Reihen zu erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen, noch nehmen wir sie an. Damit wird die Unabhängigkeit gewahrt.

CoDA Meetings

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen bei CoDA. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle zu festgelegten Zeiten abgehalten. Jede/r ist willkommen. Die Teilnahme ist freiwillig und meist mit einer kleinen Spende verbunden (z. B. Raummiete). Die Verantwortung in den Gruppensitzungen trägt jede teilnehmende Person selbst, ein wichtiger Schritt zur Genesung!

CoDA-Deutschland e. V. ist der Träger der CoDA-Gemeinschaft und unterstützt die CoDA-Gruppen mit Literatur, einem aktuellen Webauftritt, einem Telefon- und E-Mail-Dienst und mit dem Dienst des Teams Öffentlichkeitsarbeit

Für die **Neugründung von Meetings** stellt der Dienst Öffentlichkeitsarbeit eine hilfreiche Mappe mit vielseitigen Materialien zur Verfügung:

- Grundausstattung
- Infos für Pressenotizen u. a. Veröffentlichungen
- Vorschlag für Meetingsabläufe

Das Team Öffentlichkeitsarbeit, aber auch alle anderen Personen bei CoDA-Deutschland sind jederzeit über Telefon bzw. E-Mail erreichbar und unterstützen bei Fragen zur Neugründung eines Meetings und bei allen anderen Fragen.

CoDA-Deutschland e. V.

Telefon: 0700 / 2632 2632

E-Mail: info@coda-deutschland.de

Website: www.coda-deutschland.de

CoDA

Co-Dependents Anonymous Anonyme Coabhängige



Selbsthilfegruppen für gesunde Beziehungen

Information für
Betroffene und Interessierte