

Willkommen

Wir begrüßen Dich bei Co-Dependents Anonymous (den Anonymen Co-Abhängigen), einem Programm der Genesung von Co-Abhängigkeit; wir alle können hier unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu anderen und zu uns selbst da Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Zwang und Tumult gegeben hatte.

Die meisten von uns hatten schon nach Wegen gesucht, die Ausweglosigkeit der Konflikte in unseren Beziehungen und unserer Kindheit zu überwinden. Viele von uns wuchsen in Familien auf, in denen es Süchte gab, für einige trifft das nicht zu. Auf jeden Fall jedoch haben wir alle in unserem Leben festgestellt, dass Co-Abhängigkeit ein außerordentlich tief verwurzeltes zwanghaftes Verhalten ist und dass es aus unserem manchmal mäßig, manchmal extrem gestörten Familiensystem her stammt.

Wir haben - alle auf unsere eigene Weise - die schmerzliche Erfahrung der Leere gemacht, in unserer Kindheit und in den Beziehungen unser ganzes Leben hindurch. Wir versuchten andere - unsere Partner, unsere Freunde und sogar unsere Kinder - als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen, in dem Bemühen, die emotionalen Verluste unserer Kindheit in uns auszugleichen. Zu unserer Lebensgeschichte gehören möglicherweise auch andere starke Abhängigkeiten, die wir zeitweise benutzt haben, um mit unserer Co-Abhängigkeit fertig zu werden.

Wir haben alle gelernt, im Leben zu überleben, aber in CoDA lernen wir, das Leben zu leben. Dadurch, dass wir die 12 Schritte und die Prinzipien, die wir in CoDA gefunden haben, auf unser tägliches Leben und auf unsere gegenwärtigen und vergangenen Beziehungen anwenden, können wir eine neue Freiheit von unseren selbstzerstörerischen Lebensweisen erfahren. Dies ist ein individueller Wachstumsprozess. Jeder von uns wächst in seinem eigenen Tempo und wird dies auch weiterhin tun, jeden Tag, solange wir gegenüber Gottes Willen für uns offen bleiben. Unsere Erfahrung miteinander zu teilen ist unsere Art, zu uns selbst zu finden; dies Teilen hilft uns, die emotionalen Zwänge unserer Vergangenheit und das zwanghafte Kontrollbedürfnis unserer Gegenwart zu lösen.

Ganz gleich, wie schmerzlich Deine Vergangenheit oder wie verzweifelt Deine Gegenwart auch sein mag, es gibt Hoffnung auf einen neuen Tag im Programm von Co-Dependents Anonymous. Du brauchst Dich nicht länger auf andere als eine Macht größer als Du selbst zu verlassen. Mögest Du stattdessen hier eine neue Kraft in Dir selbst finden, so zu sein, wie Gott Dich wollte - wertvoll und frei.