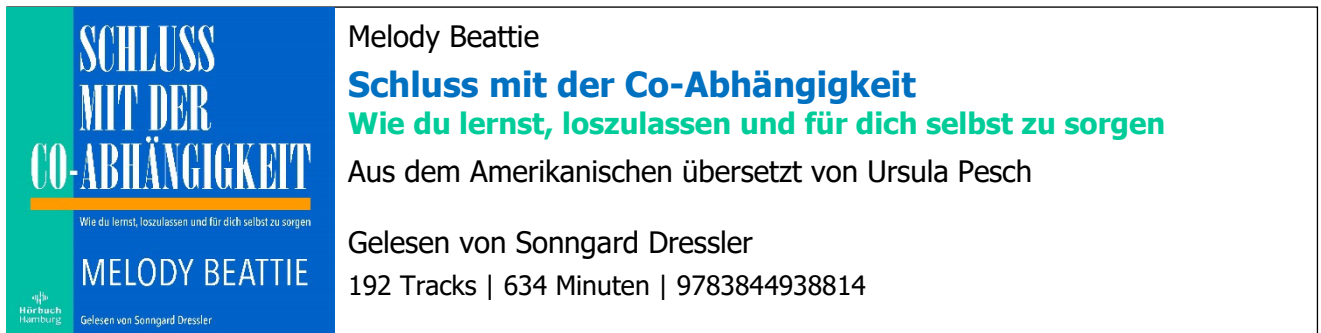




Inhalt

<i>Track</i>	<i>Titel</i>
2	Vorwort
4	Einleitung
10	Teil I Was ist Co-Abhängigkeit und wer ist davon betroffen?
10	1. Meine Geschichte
18	2. Andere Geschichten
26	3. Co-Abhängige
33	4. Merkmale der Co-Abhängigen
42	Teil II Die Grundlagen der Selbstfürsorge
42	5. Loslassen
51	6. Sei kein Fähnchen im Wind
58	7. Befreie dich
65	8. Gib die Opferrolle auf
76	9. Unabhängigkeit
86	10. Leb dein eigenes Leben
90	11. Führe eine Liebesbeziehung mit dir selbst
97	12. Erlerne die Kunst des Akzeptierens
107	13. Spüre deine Gefühle
116	14. Wut
124	15. Ja, du kannst denken
128	16. Setz dir Ziele
133	17. Kommunikation
140	18. Praktiziere ein Zwölf-Schritte Programm

- 155 19. Dies und das
- 168 20. Beruhige dich selbst
- 187 21. Lerne, wieder zu leben und zu lieben

Kapitel 4 /Track 33: Merkmale der Co-Abhängigkeit

Sich kümmern

Co-Abhängige neigen dazu:

- für andere Menschen zu denken und sich für sie verantwortlich zu fühlen – für ihre Gefühle, Gedanken, Entscheidungen, Wünsche, Bedürfnisse, ihr Handeln, Wohlergehen, fehlendes Wohlergehen und ultimatives Schicksal
- Angst, Mitleid und Schuld zu empfinden, wenn andere Menschen ein Problem haben
- sich gedrängt – ja, fast gezwungen – zu fühlen, einem anderen Menschen dabei zu helfen, seine Probleme zu lösen, indem sie ihm zum Beispiel unerwünschte Ratschläge geben, ihn mit Vorschlägen bombardieren oder versuchen, seine Gefühle positiv zu beeinflussen
- wütend zu sein, wenn ihre Hilfe nicht effektiv ist
- die Bedürfnisse anderer Menschen vorauszuahnen
- sich zu fragen, warum andere nicht das Gleiche für sie tun
- Ja zu sagen, wenn sie Nein meinen, etwas zu tun, das sie eigentlich nicht möchten, mehr als den notwendigen Anteil an Arbeit zu verrichten und Dinge zu tun, die andere für sich selbst tun könnten und sollten
- nicht zu wissen, was sie möchten und brauchen, oder sich, wenn sie es wissen, einzureden, dass das, was sie möchten und brauchen, nicht wichtig ist
- es anderen statt sich selbst recht machen zu wollen
- eher Zorn zu empfinden, wenn anderen Unrecht geschieht, als wenn es ihnen selbst widerfährt
- sich am sichersten zu fühlen, wenn sie geben
- sich unsicher und schuldig zu fühlen, wenn jemand ihnen etwas gibt
- traurig zu sein, weil sie ihr Leben damit verbringen, anderen etwas zu geben und niemand ihnen etwas gibt
- sich von hilfsbedürftigen Menschen angezogen zu fühlen
- hilfsbedürftige Menschen anzuziehen
- sich zu langweilen und sich leer und wertlos zu fühlen, wenn es in ihrem Leben keine Krise, kein zu lösendes Problem und niemanden gibt, der Hilfe braucht

- ihre Gewohnheiten aufzugeben, um auf jemand anderen einzugehen oder etwas für ihn zu tun
- sich zu übernehmen
- sich gestresst und unter Druck zu fühlen
- tief im Inneren zu glauben, dass andere Menschen in irgendeiner Form für ihr Elend verantwortlich sind
- anderen für das Dilemma, in dem sie sich befinden, die Schuld zu geben
- zu sagen, dass andere Menschen sie dazu bringen, so zu empfinden, wie sie es tun
- zu glauben, dass andere Menschen sie verrückt machen
- wütend zu sein und sich als Opfer, verkannt und ausgenutzt zu fühlen
- andere Menschen wegen aller genannten Merkmale dazu zu bringen, die Geduld mit ihnen zu verlieren oder wütend auf sie zu werden

Geringes Selbstwertgefühl

Viele Co-Abhängige:

- stammen aus kranken, verklemmten oder dysfunktionalen Familien
- leugnen, dass ihre Familien krank, verklemmt oder dysfunktional sind
- geben sich selbst für alles die Schuld
- machen sich selbst für alles Vorwürfe, einschließlich ihrer Art zu denken, zu fühlen, auszusehen, zu handeln und sich zu verhalten
- werden wütend, abwehrend, selbstgerecht und ungehalten, wenn andere ihnen Vorwürfe machen oder sie kritisieren – ein Verhalten, das sie jedoch regelmäßig sich selbst gegenüber an den Tag legen
- weisen Komplimente oder Lob zurück
- werden aufgrund fehlender Komplimente und fehlenden Lobs deprimiert
- fühlen sich anders als alle anderen Menschen
- glauben, dass sie nicht gut genug sind
- fühlen sich schuldig, wenn sie Geld für sich selbst ausgeben und etwas tun, was unnötig ist oder Spaß macht
- fürchten Zurückweisung
- nehmen Dinge persönlich
- sind Opfer von sexuellem, körperlichem oder emotionalem Missbrauch, von Vernachlässigung oder Alkoholismus gewesen oder verlassen worden
- fühlen sich als Opfer

- sagen sich, dass sie nichts richtig machen können
- haben Angst, Fehler zu machen
- fragen sich, warum es ihnen so schwerfällt, Entscheidungen zu treffen
- erwarten Perfektion von sich selbst und anderen
- fragen sich, warum sie nichts zu ihrer Zufriedenheit erledigen können
- benutzen oft das Wort »sollte«
- haben starke Schuldgefühle
- schämen sich ihrer selbst
- denken, ihr Leben sei nicht lebenswert
- helfen stattdessen anderen Menschen, ihr Leben zu leben
- verschaffen sich künstlich Selbstwertgefühl, indem sie anderen helfen
- identifizieren sich übertrieben stark mit den Misserfolgen und Problemen der Menschen, die sie lieben
- wünschen sich, ihnen würde Gutes widerfahren
- glauben, dass ihnen nie Gutes widerfahren wird
- glauben, Gutes und Glück nicht zu verdienen
- wünschen sich, andere Menschen würden sie mögen und lieben
- glauben, dass andere Menschen sie unmöglich mögen und lieben können
- versuchen zu beweisen, dass sie gut genug für andere Menschen sind
- geben sich damit zufrieden, gebraucht zu werden

Verdrängung

Viele Co-Abhängige:

- verdrängen aus Angst oder schlechtem Gewissen ihre Gedanken und Gefühle
- haben Angst, so zu sein, wie sie sind
- wirken streng und beherrscht

Besessenheit

Co-Abhängige neigen dazu:

- äußerst besorgt zu sein, wenn es um Probleme oder andere Menschen geht
- sich über die absurdesten Dinge Sorgen zu machen
- viel über andere Menschen nachzudenken und zu reden
- wegen Problemen oder dem Verhalten anderer nicht schlafen zu können

- sich Sorgen zu machen
- nie Antworten zu finden
- andere zu kontrollieren
- andere bei Fehlverhalten ertappen zu wollen
- nicht aufhören zu können, über andere Menschen und deren Probleme zu sprechen, nachzudenken und sich Sorgen zu machen
- ihre eigenen Angelegenheiten zu vernachlässigen, weil sie sich so stark über jemanden oder etwas aufregen
- all ihre Energie auf andere Menschen zu richten
- sich zu wundern, warum sie nie Energie haben
- sich zu wundern, warum sie nichts auf die Reihe kriegen

Kontrolle

Viele Co-Abhängige:

- haben Dinge erlebt und mit Menschen zusammengelebt, die außer Kontrolle geraten sind und ihnen Sorgen und Enttäuschungen bereitet haben
- haben Angst davor, andere Menschen so sein zu lassen, wie sie sind, und Dinge einfach geschehen zu lassen
- erkennen ihre Angst vor Kontrollverlust nicht oder beschäftigen sich nicht damit
- denken, sie wüssten am besten, wie sich die Dinge fügen und wie Menschen sich verhalten sollten
- versuchen, Ereignisse und Menschen durch Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Zwang, Drohungen, Ratschläge, Manipulation oder Dominanz zu kontrollieren
- scheitern schließlich mit ihren Bemühungen oder provozieren den Zorn anderer
- sind frustriert und werden wütend
- fühlen sich durch Ereignisse und Menschen kontrolliert

Leugnung

Co-Abhängige neigen dazu:

- Probleme zu ignorieren oder so zu tun, als seien sie nicht vorhanden
- vorgeben, die Situation sei nicht so schlimm, wie sie tatsächlich ist
- sich einzureden, dass morgen alles besser sein wird
- dafür zu sorgen, dass sie ständig beschäftigt sind, um nicht nachdenken zu müssen
- konfus zu werden

- deprimiert zu werden
- krank zu werden
- zum Arzt zu gehen und sich Beruhigungsmittel zu besorgen
- ein Workaholic zu werden
- zwanghaft Geld auszugeben
- zu viel zu essen
- so zu tun, als würde all dies nicht geschehen
- zuzusehen, wie Probleme sich verschlimmern
- Lügen zu glauben
- sich selbst anzulügen
- sich zu fragen, warum sie das Gefühl haben, verrückt zu werden

Abhängigkeit/Anhänglichkeit

Viele Co-Abhängige:

- sind nicht glücklich oder zufrieden und finden keine innere Ruhe
- suchen außerhalb ihrer selbst nach Glück
- klammern sich an jeden oder alles, was ihnen ihrer Meinung nach Glück schenken kann
- fühlen sich stark bedroht durch den Verlust einer Sache oder Person, die sie ihrer Meinung nach glücklich machen kann
- haben sich von ihren Eltern nicht geliebt oder anerkannt gefühlt
- lieben sich selbst nicht
- glauben, dass andere Menschen sie nicht lieben oder nicht lieben können
- suchen verzweifelt nach Liebe und Anerkennung
- suchen oft nach der Liebe von Menschen, die unfähig sind zu lieben
- glauben, andere Menschen seien nie für sie da
- setzen Liebe mit Schmerz gleich
- glauben, dass sie Menschen mehr wollen/brauchen/lieben, als diese sie wollen/brauchen/lieben
- versuchen, zu beweisen, dass sie gut genug sind, um geliebt zu werden
- nehmen sich nicht die Zeit, herauszufinden, ob andere Menschen gut für sie sind
- zerbrechen sich den Kopf darüber, ob andere sie lieben oder mögen
- nehmen sich nicht die Zeit, herauszufinden, ob sie andere Menschen lieben oder mögen
- richten ihr Leben auf andere Menschen aus
- bauen darauf, dass Beziehungen ihnen gute Gefühle vermitteln

- verlieren das Interesse an ihrem eigenen Leben, wenn sie lieben
- machen sich Sorgen, dass andere Menschen sie verlassen werden
- glauben nicht, dass sie für sich selbst sorgen können
- halten Beziehungen aufrecht, die nicht funktionieren
- tolerieren Missbrauch, um weiter von anderen geliebt zu werden
- fühlen sich in Beziehungen gefangen
- gehen, wenn sie eine schlechte Beziehung beenden, eine neue ein, die auch nicht funktioniert
- fragen sich, ob sie jemals Liebe finden werden

Mangelhafte Kommunikation

Bei Co-Abhängigen kommt es häufig vor, dass sie:

- tadeln
- drohen
- zwingen
- betteln
- bestechen
- Ratschläge geben
- nicht sagen, was sie meinen
- nicht meinen, was sie sagen
- nicht wissen, was sie meinen
- sich selbst nicht ernst nehmen
- glauben, dass andere Menschen sie nicht ernst nehmen
- sich selbst zu ernst nehmen
- indirekt um das bitten, was sie wollen und brauchen – zum Beispiel durch Seufzen
- Schwierigkeiten haben, zur Sache zu kommen
- sich nicht sicher sind, was der springende Punkt ist
- ihre Worte sorgfältig abwägen, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen
- versuchen, das zu sagen, was anderen ihrer Meinung nach gefallen wird
- versuchen, das zu sagen, was andere ihrer Meinung nach provozieren wird
- versuchen, das zu sagen, was andere, hoffentlich dazu bringen wird, das zu tun, was sie sich von ihnen wünschen
- das Wort Nein aus ihrem Vokabular streichen
- zu viel reden

- über andere Menschen reden
- es vermeiden, über sich selbst, ihre Probleme, Gefühle und Gedanken zu sprechen
- sagen, alles sei ihre Schuld
- sagen, nichts sei ihre Schuld
- glauben, ihre Meinung zähle nicht
- ihre Meinung erst dann äußern, wenn sie die Meinungen der anderen kennen
- lügen, um Menschen, die sie lieben, zu schützen und zu decken
- lügen, um sich selbst zu schützen
- Schwierigkeiten haben, ihre Rechte geltend zu machen
- Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle ehrlich, offen und angemessen zum Ausdruck zu bringen
- denken, dass das meiste von dem, was sie zu sagen haben, unwichtig ist
- auf zynische, sie selbst herabwürdigende oder feindselige Weise reden
- sich dafür entschuldigen, anderen zur Last zu fallen

Schwache Grenzen

Co-Abhängige neigen dazu:

- zu sagen, dass sie bei anderen bestimmte Verhaltensweisen nicht tolerieren werden
- nach und nach so tolerant zu werden, dass sie etwas tolerieren und tun können, was sie nach eigener Aussage niemals tolerieren und tun wollten
- sich von anderen verletzen zu lassen
- nicht aufzuhören, sich von anderen verletzen zu lassen
- sich zu wundern, warum sie so verletzt sind
- sich zu beklagen, Vorwürfe zu machen und zu versuchen, die Kontrolle zu übernehmen, während sie weiterhin verletzt sind
- schließlich wütend zu werden
- völlig intolerant zu werden

Mangelndes Vertrauen

Co-Abhängige:

- vertrauen sich selbst nicht
- vertrauen ihren Gefühlen nicht
- vertrauen ihren Entscheidungen nicht
- vertrauen anderen Menschen nicht

- versuchen, nicht vertrauenswürdigen Menschen zu vertrauen
- glauben, die höhere Macht habe sie verlassen
- verlieren den Glauben an und das Vertrauen in eine höhere Macht

Wut

Viele Co-Abhängige:

- sind voller Angst und Wut und fühlen sich verletzt
- leben mit Menschen zusammen, die voller Angst und Wut sind und sich verletzt fühlen
- haben Angst vor ihrer eigenen Wut
- haben Angst vor der Wut anderer
- glauben, dass man sie verlassen wird, wenn Wut ins Spiel kommt
- glauben, andere würden sie dazu bringen, wütend zu werden
- haben Angst davor, andere wütend zu machen
- fühlen sich von der Wut anderer Menschen beherrscht
- unterdrücken Wut
- reagieren auf die Wut anderer, indem sie weinen, deprimiert werden, zu viel essen, krank werden, gemeine und hässliche Dinge tun, sich feindselig verhalten oder jähzornig werden, um es ihnen heimzuzahlen
- bestrafen andere Menschen, weil sie sie wütend gemacht haben
- schämen sich dafür, Wut zu empfinden
- fühlen sich schlecht, weil sie Wut empfinden
- empfinden immer mehr Wut, Groll und Bitterkeit
- fühlen sich sicherer mit ihrer Wut als mit verletzten Gefühlen
- fragen sich, ob sie jemals keine Wut mehr empfinden werden

Sexuelle Probleme/Intimitätsprobleme

Manche Co-Abhängige:

- spielen im Schlafzimmer den Kümmerer/die Kümmerin
- haben Sex, wenn sie keinen haben wollen
- haben Sex, wenn sie lieber gehalten, umsorgt und geliebt werden wollen
- versuchen, Sex zu haben, wenn sie wütend oder verletzt sind
- weigern sich, Sex zu genießen, weil sie so wütend auf ihren Partner sind
- haben Angst, die Kontrolle zu verlieren

- haben Schwierigkeiten, ihre sexuellen Wünsche zu äußern
- ziehen sich emotional von ihrem Partner zurück
- empfinden sexuelle Abneigung gegenüber ihrem Partner
- sprechen nicht über ihre sexuellen Probleme
- reduzieren Sex auf einen technischen Akt
- fragen sich, warum sie Sex nicht genießen können
- verlieren das Interesse an Sex
- erfinden Gründe, sich zu enthalten
- wünschen sich, ihr Sexualpartner würde sterben, gehen oder ihre Gefühle wahrnehmen
- haben lebhaftes Fantasien von Sex mit anderen
- erwägen oder haben eine außereheliche Affäre

Sonstiges

Viele Co-Abhängige:

- sind extrem verantwortungsbewusst
- sind extrem verantwortungslos
- werden zu Märtyrern und opfern ihr Glück und das Glück anderer aus Gründen, die keine Opfer erfordern
- haben Schwierigkeiten, sich anderen nahe zu fühlen
- haben Schwierigkeiten, Spaß zu haben und spontan zu sein
- reagieren generell passiv auf ihre Situation – mit Weinen, Schmerz oder Hilflosigkeit
- reagieren generell aggressiv auf ihre Situation – mit Gewalt, Wut und Dominanz
- zeigen sowohl passive als auch aggressive Reaktionen
- schwanken bei Entscheidungen und Gefühlen
- lachen, wenn ihnen nach Weinen zumute ist
- halten an ihren Zwängen und an Menschen fest, selbst wenn es wehtut
- schämen sich für familiäre, persönliche oder die Beziehung betreffende Probleme
- sind sich über die Art des Problems im Unklaren
- lügen und vertuschen das Problem
- suchen keine Hilfe, weil sie sich einreden, das Problem sei nicht groß genug oder sie selbst nicht wichtig genug
- wundern sich, dass das Problem nicht verschwindet

Fortschreitende Co-Abhängigkeit

In späteren Stadien der Co-Abhängigkeit ist es möglich, dass die Betroffenen:

- sich antriebslos fühlen
- deprimiert sind
- sich zurückziehen, isolieren oder machtlos fühlen
- einen völligen Verlust ihrer Alltagsroutine und –struktur erleiden
- ihre Kinder misshandeln und sie und andere Verantwortlichkeiten vernachlässigen
- alle Hoffnung verlieren
- beginnen, ihre Flucht aus einer Beziehung zu planen, in der sie sich gefangen fühlen
- Selbstmordgedanken haben
- gewalttätig werden
- emotional, mental oder physisch ernsthaft krank werden
- eine Essstörung bekommen
- von Alkohol oder anderen Drogen abhängig werden

Kapitel 9 Unabhängigkeit/ Track 76: Merkmale einseitiger Abhängigkeit

Allgemeine Merkmale

Liebe (offenes System)	Sucht (geschlossenes System)
Raum für Wachstum, <u>Entwick-</u> <u>lung</u> ; Wunsch, dass der andere wächst	Abhängigkeit, basierend auf Sicherheit und Bequemlichkeit – Intensität von Bedürfnis und Verliebtheit wird als Beweis für Liebe gesehen (wobei es sich viel- leicht in Wirklichkeit um Angst, Unsicherheit und Einsamkeit handelt)
eigene Interessen und Freunde; bedeutsame Beziehungen werden aufrechterhalten	völlige Verstrickung, begrenztes Sozialleben; Freunde und <u>Interes-</u> <u>sen</u> werden vernachlässigt
gegenseitige Ermutigung, sich weiterzuentwickeln; <u>beide Part-</u> <u>ner</u> haben ein gesundes Selbst- <u>wertgefühl</u>	Beschäftigung mit dem Verhalten des anderen; Abhängigkeit von dessen Anerkennung in puncto persönlicher Identität und Selbst- wert
Vertrauen und Offenheit	Eifersucht, Vereinnahmung, Kon- <u>kurrenzangst</u> , »Nachschub sichern«
Integrität beider Partner bleibt gewahrt	Aufschub der eigenen <u>Bedürf-</u> <u>nisse</u> zugunsten des anderen – Selbstverzicht

Liebe (offenes System)	Sucht (geschlossenes System)
Bereitschaft, Risiken einzugehen und realistisch zu bleiben	Streben nach vollkommener <u>Un-</u> <u>verwundbarkeit</u> ; Ausschalten möglicher Risiken
Raum für die Erforschung von Gefühlen innerhalb und außer- halb der Beziehung	Streben nach Bestätigung durch wiederholte, ritualisierte <u>Aktivi-</u> <u>täten</u>
Fähigkeit, das Alleinsein zu <u>ge-</u> <u>nießen</u>	Unfähigkeit, Trennungen zu er- tragen (selbst bei Konflikten), und noch stärkeres Klammern; Rück- <u>zugs</u> <u>symptome</u> , – Appetitverlust, Ruhelosigkeit, Lethargie, <u>unbe-</u> <u>nennbares</u> Leid
Akzeptanz von Trennungen ohne Verlust von eigenen Fähigkeiten und Selbstwertgefühl	Gefühl der Unzulänglichkeit und Wertlosigkeit nach einer Tren- <u>nung</u> , die oft eine einseitige <u>Ent-</u> <u>scheidung</u> ist
Partner wollen das Beste für den anderen und können trotz Tren- <u>nung</u> Freunde werden	oft gewaltsames Ende der <u>Bezie-</u> <u>hung</u> , Hass aufeinander, Versuch, Schmerz zuzufügen, und <u>Manipu-</u> <u>lation</u> , um den anderen <u>zurückzu-</u> <u>bekommen</u>

Merkmale einseitiger Abhängigkeit

Liebe (offenes System)	Sucht (geschlossenes System)
-	leugnen, fantasieren -das <u>Enga-</u> <u>gement</u> des anderen überschätzen
-	Suche nach Lösungen außerhalb des eigenen Selbst – Drogen, Al- <u>kohol</u> , neue Geliebte/neuer Ge- <u>liebter</u> , Änderung der Situation

Ist Al-Anon etwas für dich? Beantworte die Fragen mit Ja oder Nein

1. Machst du dir Sorgen darüber, wie viel jemand, der dir nahesteht, trinkt?
2. Gerätst du durch das Trinken eines Angehörigen in finanzielle Nöte?
3. Lügst du, um das Trinken dieses Menschen zu vertuschen?
4. Hast du das Gefühl, dass deinem Angehörigen das Trinken wichtiger ist als du selbst?
5. Meinst du, dass die ebenfalls trinkenden Freunde des Trinkers am übermäßigen Trinken schuld sind?
6. Muss mit dem Essen oft auf den Trinker gewartet werden?
7. Sprichst du Drohungen aus wie: »Wenn du nicht aufhörst zu trinken, verlasse ich dich«?
8. Achtest du beim Begrüßungskuss heimlich auf den Atem des anderen?
9. Scheust du Auseinandersetzungen, aus Angst, du könntest erneut eine Trinkphase auslösen?
10. Bist du durch das Verhalten eines Trinkers schon einmal verletzt oder in eine peinliche Lage gebracht worden?
11. Hast du den Eindruck, dass jeder Urlaub durch das Trinken verdorben wird?
12. Hast du schon einmal daran gedacht, wegen des Verhaltens im Rausch die Polizei zu rufen?
13. Ertappst du dich manchmal bei der Suche nach versteckten Flaschen?
14. Glaubst du, dein Angehöriger würde aufhören zu trinken, wenn er dich wirklich lieben würde?
15. Hast du schon einmal Einladungen abgelehnt, weil du Angst hattest oder dich geschämt hast?
16. Hast du manchmal Schuldgefühle bei dem Gedanken, was du alles unternimmst, um den Trinker zu kontrollieren?
17. Glaubst du, dass deine übrigen Probleme gelöst wären, wenn das Trinken aufhören würde?
18. Hast du schon einmal damit gedroht, dir etwas anzutun, nur um zu hören: »Es tut mir leid« oder »Ich liebe dich«?
19. Hast du schon einmal andere Menschen (Kinder, Eltern, Kollegen, Mitarbeiter usw.) ungerecht behandelt, aus Ärger darüber, dass jemand in deiner Umgebung zu viel trinkt?
20. Hast du das Gefühl, dass keiner deine Probleme versteht?

Hast du drei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet? Dann kann Al-Anon oder Alateen dir vielleicht helfen.

Bist du ein erwachsenes Kind eines Alkoholikers? Beantworte die Fragen mit Ja oder Nein

1. Erinnerst du dich an jemanden, der getrunken hat oder Drogen genommen hat oder sonst ein Verhalten gezeigt hat, das du jetzt als dysfunktional betrachtest?
2. Hast du es vermieden, Freunde mit nach Hause zu bringen, weil dort getrunken wurde oder es ein anderes dysfunktionales Verhalten gab?
3. Hat sich ein Elternteil für das Trinken oder andere Verhaltensweisen des anderen entschuldigt?
4. Haben sich deine Eltern so sehr aufeinander konzentriert, dass sie dich zu ignorieren schienen?
5. Haben sich deine Eltern oder Verwandten ständig gestritten?
6. Wurdest du in Streitereien oder Meinungsverschiedenheiten hineingezogen und gebeten, Stellung für einen Elternteil oder Verwandten zu beziehen?
7. Hast du versucht, deine Geschwister vor Alkoholkonsum oder anderem Verhalten in der Familie zu schützen?
8. Fühlst du dich als Erwachsener unreif? Hast du das Gefühl, ein Kind zu sein?
9. Glaubst du als Erwachsener, dass du wie ein Kind behandelt wirst, wenn du mit deinen Eltern zusammen bist? Lebst du weiterhin eine Kindheitsrolle aus bei deinen Eltern?
10. Glaubst du, dass es in deiner Verantwortung liegt, dich um die Gefühle und Sorgen der Eltern zu kümmern? Erwarten andere Verwandte von dir, dass du ihre Probleme löst?
11. Fürchtest du Autoritätspersonen und wütende Menschen?
12. Suchst du ständig nach Anerkennung und Lob, hast aber Schwierigkeiten, ein Kompliment anzunehmen, wenn du eines bekommst?
13. Siehst du die meisten Formen der persönlichen Kritik als Attacke?
14. Überlastest du dich und fühlst dich dann wütend, wenn andere das, was du tust, nicht zu schätzen wissen?
15. Denkst du, dass du dafür verantwortlich bist, wie eine andere Person sich fühlt oder verhält?
16. Suchst du im Außen nach Liebe und Geborgenheit?
17. Beschäftigst du dich mit den Problemen anderer? Fühlst du dich lebendiger, wenn es eine Krise gibt?
18. Setzt du Sex mit Intimität gleich?
19. Verwechselst du Liebe und Mitleid?

20. Hast du dich in einer Beziehung mit einer zwanghaften oder gefährlichen Person wiedergefunden und dich gefragt, wie du da hineingeraten bist?
21. Urteilst du gnadenlos über dich selbst und fragst dich, was normal ist?
22. Benimmst du dich in der Öffentlichkeit auf die eine Art und zu Hause auf eine andere?
23. Glaubst du, dass deine Eltern ein Problem mit Alkohol oder Drogen hatten?
24. Denkst du, dass du durch das Trinken oder andere dysfunktionale Verhaltensweisen deiner Eltern oder deiner Familie beeinflusst wurdest?

Die zwölf Schritte der AA

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Bibliografie

1. Bücher

- Al-Anon-Familiengruppen-Interessengemeinschaft e. V.: Al-Anon stellt sich dem Alkoholismus, Essen 1987.
- , Zwölf Schritte und zwölf Traditionen, Essen 1992.
- , Das Dilemma der Ehe mit einem Alkoholiker, Essen 1996.
- , Nur einen Tag nach dem anderen in Al-Anon, Haslach am Grüntensee 1979.
- Al Anon Family Groups: Al-Anon: Is It for You?, New York 1983.
- Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (Hrsg.): Anonyme Al- koholiker: ein Bericht über die Gene- sung alkoholkranker Män- ner und Frauen, 2. Auflage, Dingolfing 2022.
- Anderson, Donald L.: Better Than Blessed, Wheaton, IL, 1981. Anonyme Alkoholiker (Hrsg.): Vierund- zwanzig Stunden am Tag, Marktoberdorf 1971.
- Baer, Jean: How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love, and on the Job, New York 1976.
- Branden, Nathaniel: Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature, Boston 1983.
- DeRosis, Helen A. und Victoria Y. Pellegrino: The Book of Hope: How Women Can Overcome Depression, New York 1976.
- Dowling, Colette: Der Cinderella-Komplex, Frankfurt am Main 1984.
- Drews, Toby Rice: Getting Them Sober, Bd. 1, 3. Auflage, Baltimore, MD, 1989.
- , Getting Them Sober, Bd. 2, South Plainfield, NJ. 1983.
- Was tun, wenn der Partner trinkt? Ein Mutmachbuch für Frauen, Wuppertal 2008.
- Dyer, Wayne W.: Der wunde Punkt. Die Kunst, nicht unglücklich zu sein, Reinbek bei Hamburg 1980.
- Ellis, Albert und Robert A. Harper: A New Guide to Rational Li- ving, Hollywood, CA, 1975.
- Fort, Joel: The Addicted Society: Pleasure-Seeking and Punish- ment Revisited, New York 1981.
- Hafen, Brent Q. mit Kathryn Frandsen: The Crisis Intervention Handbook, Englewood Cliffs, NJ, 1982.

- Hazelden Mediation Series: Day by Day, San Francisco 1986. Health Communications (Hrsg.): Co-Dependency, An Emerging Issue. Hollywood, FL, 1984.
- Hollis, Judi: Fat Is a Family Affair, San Francisco 1986.
- . Fat Is a Family Affair, 2. Auflage, Center City, MN, 2003. Hornik-Beer, Edith Lynn: A Teenager's Guide to Living with an Alcoholic Parent, Center City, MN, 1984.
- Jewett Jarratt, Claudia: Trennung, Verlust und Trauer. Was wir unseren Kindern sagen – wie wir ihnen helfen, Weinheim 2006. Johnson, Lois Walfrid, Either Way: I Win: A Guide to Growth in the Power of Prayer, Minneapolis 1979.
- Kimball, Bonnie-Jean: The Alcoholic Woman's Mad, Mad World of Denial and Mind Games, Center City, MN 1978.
- Kübler-Ross, Elisabeth: Interviews mit Sterbenden, Stuttgart 1971. Landorf Heatherley, Joyce: Irregular People, Georgetown, TX, 2018.
- Lee, Wayne: Formulating and Reaching Goals, Champaign, IL, 1978.
- Maslow, Abraham H. (Hrsg.): Motivation und Persönlichkeit, Reinbek bei Hamburg 1999.
- Maxwell, Ruth: The Booze Battle, New York 1976.
- McCabe, Thomas R.: Victims No More, Center City, MN, 1978.
- Peele, Stanton und Archie Brodsky: Love and Addiction, New York 1975.
- Perls, Frederick S.: Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart 2002. Pickens, Roy W. und Dace S. Svikis: Alcoholic Family Disorders: More Than Statistics, Center City, MN, 1985.
- Powell, John: Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?, Grand Rapids, MI, 1999.
- Restak, Richard M.: The Self Seekers, Garden City, NY, 1982. Rosellini, Gayle und Mark Worden: Of Course You're Angry, San Francisco 1986.
- Rubin, Theodore, Reconciliations: Inner Peace in an Age of Anxiety, New York 1980.
- Rubin, Theodore, mit Eleanor Rubin: Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair, New York 1975.
- Russianoff, Penelope: Bin ich ohne Mann nichts wert?, München 1992.
- Schwartz, David: Die Wunderwirkung großzügigen Denkens. Wie Sie wagen können, »groß« zu denken und zu handeln, Genf 1983.
- Steiner, Claude M.: Games Alcoholics Play, New York 1974.
- , Healing Alcoholism, New York 1979.
- , Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Scripts in der Transaktionsanalyse, Paderborn 2009.

---, What Do You Say After You Say Hello, New York 1972. Vaillant, George E.: The Natural History of Alcoholism: Causes, Patterns, and Paths to Recovery, Cambridge, MA, 1983.

van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann, Lichte- nau, Westfalen 2019.

Vine, Phylli: Families in Pain: Children, Siblings, Spouses, and Parents of the Mentally Ill Speak Out, New York 1982.

Wallis, Charles L. (Hrsg.): The Treasure Chest, New York 1965. Wholey, Dennis: The Courage to Change, Boston 1984.

Woititz, Janet Geringer: Um die Kindheit betrogen. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken, München 2000.

---, The Complete ACOA Sourcebook, Deerfield Beach, FL, 2002.

---, Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe zulassen können, München 2010.

---, Marriage on the Rocks: Learning to Live with Yourself and an Alcoholic, Deerfield Beach, FL, 1979.

Wolman, Benjamin (Hrsg.): International Encyclopedia of Psychia- try, Psychology, Psychoanalysis, & Neurology, Bd. 7, New York 1977.

York, Phyllis und David sowie Ted Wachtel: Toughlove, Garden City, NY, 1982.

2. Broschüren

Beattie, Melody: Denial, Center City, MN: Hazelden, 1986.

Burgin, James E.: Help for the Marriage Partner of an Alcoholic, Center City, MN: Hazelden, 1976.

The Enormity of Emotional Illness: The Hope Emotions Anony- mous Has to Offer, St. Paul, MN: Emotions Anonymous Inter- national Services, 1973.

H., Barbara: Untying the Knots: One Parent's View, Center City, MN: Hazelden, 1984.

Harrison, Earl: Boozlebane on Alcoholism and the Family, Center City, MN: Hazelden, 1984.

Hazelden Educational Materials: Learn about Families and Chemi- cal Dependency, Center City, MN: Hazelden, 1985.

---, No Substitute for Love: Ideas for Family Living, Center City, MN: Hazelden. Nachgedruckt mit Er- laubnis des Special Action Office for Drug Abuse Prevention, Executive Office of the Presi dent, Washing- ton, D. C., aus Anlass der Drug Abuse Prevention Week 1973.

- , Step Four: Guide to Fourth Step Inventory for the Spouse, Center City, MN: Hazelden, 1976.
- , Teen Drug Use: What Can Parents Do?, Center City, MN: Hazelden. Nachgedruckt mit Erlaubnis des Department of Public Instruction, Bismarck, ND, Drug Abuse Education Act of 1970.
- Kellerman, Joseph L., The Family and Alcoholism: A Move from Pathology to Process, Center City, MN: Hazelden, 1984.
- , A Guide for the Family of the Alcoholic, New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1984.
- Nakken, Jane: Enabling Change: When Your Child Returns Home from Treatment, Center City, MN: Hazelden, 1985.
- Schroeder, Melvin: Hope for Relationships, Center City, MN: Hazelden, 1980.
- Scientific Affairs Committee of the Bay Area Physicians for Human Rights: Guidelines for AIDS Risk Reduction, San Francisco: The San Francisco AIDS Foundation, 1984.
- Swift, Harold A. und Terence Williams: Free to Care: Recovery for the Whole Family, Center City, MN: Hazelden, 1975.
- Timmerman, Nancy G.: Step One for Family and Friends, Center City, MN: Hazelden, 1985.
- . Step Two for Family and Friends, Center City, MN: Hazelden, 1985.
- W., Carolyn: Detaching with Love, Center City, MN: Hazelden, 1984. Williams, Terence: Free to Care: Therapy for the Whole Family of Concerned Persons, Center City, MN: Hazelden, 1975.

3. Artikel

- Anderson, Eileen: »When Therapists Are Hooked on Power«, in: The Phoenix 5, Nr. 7 (Juli 1985).
- »Author's Study Says CoAs Can't Identify Their Needs«, in: The Phoenix 4, Nr. 11, (November 1984), veröffentlicht vom U. S. Journal of Drug and Alcohol Dependence.
- Bartell, Jim: »Family Illness Needs Family Treatment, Experts Say«, in: The Phoenix 4, Nr. 11 (November 1984).
- Black, Claudia: »Parental Alcoholism Leaves Most Kids Without Information, Feelings, Hope«, in: The Phoenix 4, Nr. 11 (November 1984).
- Hamburg, Jay: »Student of Depression Sights a Silver Lining«, in: St. Paul Pioneer Press and Dispatch (Orlando Sentinel), 23. September 1985.
- Jeffris, Maxine: »About the Word Co-Dependency«, in: The Phoenix 5, Nr. 7 (Juli 1985).
- Kahn, Aron: »Indecision Decidedly in Vogue«, in: St. Paul Pioneer Press and Dispatch, 1. April 1986.

Kalbrener, John: »We Better Believe That Our Children Are People, Says Children Are People«, in: The Phoenix 4, Nr. 11 (November 1984).

LeShan, Eda: »Beware the Helpless«, in: Woman's Day, 26. April 1983.

Ross, Walter S.: »Stress: It's Not Worth Dying For«, in: Reader's Digest, Januar 1985.

Schumacher, Michael: »Sharing the Laughter with Garrison Keillor«, in: Writer's Digest, Januar 1986.

Strick, Lisa Wilson: »What's So Bad About Being So-So?«, in: Reader's Digest. August 1984. Nachdruck aus Woman's Day.

4. Verschiedenes

»Adult Children of Alcoholics«, Handout, Autor unbekannt.

»Detachment«, Handout anonymen Al-Anon-Mitglieder.

Jourard, Sidney mit Ardis Whitman: »The Fear That Cheats Us of Love«, Handout.

Larsen, Earnie, »Co-Dependency Seminar«, Stillwater, MN, 1985. Wright, Thomas, »Profile of a Professional Caretaker«, Handout.

Anmerkungen

Einleitung

Janet Geringer Woititz, »Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, hg. von Health Communications, Hollywood, FL, 1984, S. 59.

Toby Rice Drews, Getting Them Sober, Bd. 1, South Plainfield, NJ, 1980, S. xv.

1. Meine Geschichte

Serge Daneault, »The Wounded Healer«, in: Canadian Family Physician 54, Nr. 9 (September 2008): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2553448/>.

3. Co-Abhängigkeit

Paraphrase, basierend auf einem Zitat von Joan Wexler und John Steidl (Professoren für Sozialpsychiatrie an der Yale University) in: Colette Dowling, Der Cinderella-Komplex, Frankfurt am Main 1984, S. 147.

Robert Subby, »Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial and Manipulation«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, hg. von Sharon Wegscheider-Cruse, Hollywood, FL, 1984, S. 26.

Alle Zitate und Ideen, die in diesem Buch Earnie Larsen zugeschrieben werden, stammen aus einem der vielen Informationsblätter und Vorträge, die er als Teil seiner Arbeit mit Genesenden in den 1970er- und 1980er-Jahren erstellte bzw. hielt. Obwohl Larsen nicht länger unter uns weilt, hatten seine Ideen einen bedeutenden Einfluss auf den Fachbereich Genesung.

Robert Subby und John Friel, »Co-Dependency: A Paradoxical Dependency«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, S. 31.

Al-Anon Family Groups, Al-Anon Faces Alcoholism, New York 1977.

Al-Anon schützt die Anonymität seiner Mitglieder und führt kein offizielles Mitgliederverzeichnis. Laut dem Minneapolis Intergroup Office ist diese Zahl jedoch vermutlich korrekt.

Terence T. Gorski und Merlene Miller, »Co-Alcoholic Relapse: Family Factors and Warning Signs«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, S. 78.

Subby, »Inside the Chemically Dependent Marriage«, S. 26.

Subby und Friel, »Co-Dependency«, S. 31.

Mehr über David Kessler und die von Elisabeth Kübler-Ross beschriebenen fünf Phasen der Trauer erfährst du auf der Website Grief.com, aufgerufen am 4. April 2022, <https://grief.com/the-five-stages-of-grief/>.

Charles L. Whitfield, »Co-Dependency: An Emerging Problem Among Professionals«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, S. 53;

Joseph L. Kellerman, The Family and Alcoholism: A Move from Pathology to Process, Center City, MN, 1984.

Wayne W. Dyer, Der wund Punkt: Die Kunst, nicht unglücklich zu sein, Reinbek bei Hamburg 1980; Theodore Rubin mit Eleanor Rubin, Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair, New York 1975.

4. Merkmale der Co-Abhängigkeit

Scott Egleston und ich organisierten in den 1970er- und 1980er-Jahren gemeinsam viele Co-Abhängigkeits-Gruppen, bevor die Welt auch nur das Wort Co-Abhängigkeit kannte. Wir berieten einander vor und nach den Sitzungen. Die Vorstellungen, die ihm in diesem Buch zugeschrieben werden, rühren von diesen Erfahrungen her. Egleston ist ein hervorragender Lehrer und Therapeut.

Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature, Boston 1983, S. 162.

Lydia Saad, »Substance Abuse Hits Home for Close to Half of Americans«, GALLUP, 14. Oktober 2019, <https://news.gallup.com/poll/267416/substance-abuse-hits-home-close-half-americans.aspx>.

Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair*, San Francisco 1986, S. 55. Alle folgenden Zitate stammen, falls nicht anders angegeben, aus dieser Ausgabe.

Subby und Friel, »Co-Dependency«, S. 32.

5. Loslassen

Dieses Zitat wird am häufigsten dem Philosophen William James zugeschrieben. Ich fand es, ohne eine bestimmte Zuschreibung, in Dyer, *Der wund Punkt*, S. 104.

Al-Anon Family Groups, *One Day at a Time in Al-Anon*, New York 1976.

Hollis, *Fat Is a Family Affair*, S. 47.

Terence Williams, *Free to Care: Therapy for the Whole Family of Concerned Persons*, Center City, MN, 1975.

Hollis, *Fat Is a Family Affair*.

Carolyn W., *Detaching with Love*, Center City, MN, 1984, S. 5.

6. Sei kein Fähnchen im Wind

William Backus und Marie Chapien, *Befreiende Wahrheit: lösen Sie sich von Lebenslügen und finden Sie zu innerer Freiheit*, Wiesbaden 1999.

7. Befreie dich

Eda LeShan, »Beware the Helpless«, in: *Woman's Day*, 26. April 1983, S. 50.

8. Gib die Opferrolle auf

Stephen B. Karpman, »Fairy Tales and Script Drama Analysis«, *Transactional Analysis Bulletin* 7, Nr. 26 (1968): <https://karp-mandramatriangle.com/pdf/DramaTriangle.pdf>.

9. Unabhängigkeit

Rubin, *Compassion and Self-Hate*, S. 278.

Janet Geringer Woititz, *The Complete ACOA Sourcebook*, Deerfield Beach, FL, 2002, S. 163.

Rubin, *Compassion and Self-Hate*, S. 196.

Penelope Russianoff, *Bin ich ohne Mann nichts wert?*, München 1992.

Dowling, *Der Cinderella-Komplex*.

Kathy Capell-Sowder, »On Being Addicted to the Addict: Co-Dependent Relationships«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, S. 23. Mit Genehmigung abgedruckte Tabelle. Siehe auch Stanton Peele und Archie Brodsky, Love and Addiction, New York 1975.

10. Leb dein eigenes Leben

Branden: Honoring the Self, S. 53.

Rubin: Compassion and Self-Hate, S. 65.

11. Führe eine Liebesbeziehung mit dir selbst

Rubin: Compassion and Self-Hate, Branden: Honoring the Self.

Subby und Friel: »Co-Dependency«, S. 40.

Rubin: Compassion and Self-Hate.

Branden, Honoring the Self, S. 76.

Toby Rice Drews: Getting Them Sober, Bd. 1, 3. Auflage, Baltimore, MD, 1998, S. 4.

Branden: Honoring the Self, S. 1–4.

12. Erlerne die Kunst des Akzeptierens

Joseph L. Kellerman: A Guide for the Family of the Alcoholic,

New York 1984, S. 8 f.

Janet G. Woititz: Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe zulassen können, München 2010, S. 15 f.

Harold A. Swift und Terence Williams: Free to Care: Recovery for the Whole Family, Center City, MN, 1975.

Branden: Honoring the Self, S. 62–65.

Elisabeth Kübler-Ross: Interviews mit Sterbenden, Stuttgart 1971.

Die fünf Phasen der Trauer sind auf David Kesslers Website Grief.com aufgeführt.

Claudia Jewett Jarratt: Trennung, Verlust und Trauer. Was wir unseren Kindern sagen – wie wir ihnen helfen, Weinheim 2006, S. 74–77.

John Powell: Why Am I Afraid to Tell You Who I Am, Grand Rapids, MI, 1999, S. 71.

Kübler-Ross: Interviews mit Sterbenden, S. 99.

Donald L. Anderson: Better Than Blessed, Wheaton, IL., 1981, S. 11.

13. Spür deine Gefühle

Jael Greenleaf: »Co-Alcoholic/Para-Alcoholic: Who's Who and What's the Difference?«, in: Co-Dependency, An Emerging Issue, S. 9.

Branden: Honoring the Self.

Powel: Why Am I Afraid?.

14. Wut

Janet Geringer Woititz: Marriage on the Rocks: Learning to Live with Yourself and an Alcoholic, Deerfield Beach, FL, 1979, S. 50.

Gayle Rosellini und Mark Worden: Of Course You're Angry, San Francisco 1986.

Drews: Was tun, wenn der Partner trinkt?; Rosellini und Worden: Of Course You're Angry, und Scott Egleston.

Frederick S. Perls: Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart 1996.

Rosellini und Worden: Of Course You're Angry.

Woititz: Marriage on the Rocks, S. 29.

15. Ja, du kannst denken

Drews: Was tun, wenn der Partner trinkt?

16. Setz dir Ziele

Schwartz, David J.: Die Wunderwirkung großzügigen Denkens. Wie Sie wagen können, »groß« zu denken und zu handeln, Genf 1983, S. 241.

Dennis Wholey: The Courage to Change, Boston 1984, S. 39.