

Coabhängigkeit als Krankheit

Was ist Coabhängigkeit ?

Hört man in Deutschland das Wort Coabhängigkeit, denken wohl die meisten an eine bedauernswerte, verhärmte Ehefrau eines Alkoholikers, die trotz Aussichtslosigkeit die Familie retten möchte.

Was steckt aber wirklich dahinter ?

Familienmitglieder von Alkoholikern (und anderen stoffgebundenen Abhängigen) erleben durch die Beziehung zum Alkoholiker intensiv Scham, Angst, Wut und Schmerz.

Sie unterdrücken ihre Gefühle und versuchen, den Abhängigen von der Droge zu befreien und zu retten.

Sie glauben zwanghaft, wenn sie selbst fehlerlos sind und sich unentwegt um den Abhängigen kümmern, würde er geheilt und sie selbst frei von Angst, Scham, Schmerz und Wut.

Dieses ganze Bemühen führt jedoch nie zum Erfolg. Selbst wenn der Alkoholiker geheilt wird, bleibt die Familie oft krank, lehnt die Heilung ab und sabotiert sie sogar manchmal.

Es ist oft so, als bräuchte die Familie die Krankheit des Abhängigen, damit sie ihre Abhängigkeit von ihm aufrechterhalten kann, in der Hoffnung, damit übertriebene Gefühle erklären zu können.

Alkoholiker verletzen ihre Angehörigen oft körperlich und auch emotional so sehr, dass kein normaler Mensch in der Beziehung bliebe.

Trotzdem verlassen die Angehörigen die Beziehung nicht und scheinen in einer Art Co-Krankheit mit dem Abhängigen eng verbunden.

Wenn die Angehörigen trotz schädlicher Folgen in der Beziehung bleiben, gleicht dies dem fortgesetzten Trinken des Alkoholikers. Der Alkoholiker hängt vom Alkohol ab, um überwältigende Gefühle zu unterdrücken, die Familie des Alkoholikers hängt auf kranke und süchtige Weise von der Beziehung zu diesem ab.

Der Abhängige ist also süchtig nach Alkohol oder Drogen – der Co-abhängige ist abhängig von süchtigen Beziehungen.

Therapeuten haben dann festgestellt, dass diese Krankheit auch bei Familienmitgliedern auftritt, die kein stoffgebunden süchtiges Mitglied hatten.

Nichtstoffgebundene Süchte sind z.B. Arbeitssucht, Fernsehsucht, Fantasiesucht, Kaufsucht, Sexsucht ...etc.

Weitere Untersuchungen ergaben, dass auch viele an Coabhängigkeit leiden, die keine süchtigen Partner haben. Sie stammen dann aber häufig aus Familien, in denen ein oder beide Elternteile süchtig waren.

Hat ein Kind eine misshandelnde (körperlich oder emotional) Bezugsperson, entwickelt es Scham, Angst, Wut. Es übernimmt diese Gefühle ins Erwachsenenalter und wird selbst süchtig oder geht coabhängige Beziehungen zu süchtigen Partnern ein.

Coabhängigkeit ist also ein viel weiter zu fassender Begriff, als lediglich die Beziehung eines Angehörigen zu einem süchtigen Partner. Coabhängigkeit ist eine Krankheit, die unser Seelenleben ruiniert. Sie wirkt sich auf unser persönliches Leben aus: unsere Familien, Kinder,

Verwandten und Freunde. Sie beeinflusst unsere berufliche Entwicklung.

Sie schadet auch unserer Gesundheit und unserem spirituellen Wachstum. Sie schwächt uns und wird sie nicht behandelt, gehen wir immer destruktiver mit uns selbst und anderen um. Es kommt zu Lebenskrisen, die manchmal auch tödlich ausgehen können. Inzwischen gibt es genügend Beweise, dass ein Leben mit aufgestauten Gefühlen zu körperlichen Schäden wie Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Arthritis, Migräne und Krebs führen kann.

Die Krankheit Coabhängigkeit ist nur schwer zu diagnostizieren, denn die Betroffenen leben oft sehr angepasst und extrem leistungsorientiert, weil sie nur so die für sie so wichtige Anerkennung erhalten.

Diese Menschen sind oft sanft und hilfsbereit, aber bei genauer Beobachtung haben sie das Bedürfnis, andere zu kontrollieren und zu manipulieren.

Sie streben nach Anerkennung, um ihre überwältigenden Gefühle zu unterdrücken.

Manche Menschen haben ihre Emotionen ausgeblendet, um Angst, Schmerz und Wut nicht zu erleben. Sie erleben aber auch keine Freude oder Zufriedenheit. Sie schleppen sich benommen von einem Tag zum anderen.

Text aus einer Passage des Buches von Pia Mellody „Verstrickt in die Probleme anderer“, S. 13: Die Autorin ist selbst auch coabhängig.

„Vor einigen Jahren wurden meine Beziehungen zu Menschen, die mir wichtig waren, immer schwieriger. Auch die Beziehung zu mir selbst war konfliktbeladen und quälend. Ich war unsicher, sehr oft wütend und ängstlich. Ich war so damit beschäftigt, eine erstklassige Ehefrau, Mutter, Krankenschwester und Freundin zu sein, dass ich völlig erschöpft war.

Und niemand schien anzuerkennen, dass ich mich fast umbrachte. Ich versuchte, es allen recht zu machen und wurde darüber immer wütender. Doch ich schien mich weder ändern zu können, noch konnte ich aufhören, mir deshalb Sorgen zu machen. Ich war voller Angst und fühlte mich sehr unzulänglich, obwohl ich versuchte, perfekt zu sein. Schließlich begann meine äußere, kompetent wirkende Schale zu springen und eine Riesenwut kam zum Vorschein, die mich und die Menschen in meiner Umgebung erschreckte.

Doch es kam noch schlimmer. Dann kam also der Zusammenbruch.“

Im folgenden werden einige Muster und charakteristische Eigenschaften Coabhängiger beschrieben, die auch der Selbsteinschätzung dienen können.

Verleugnungsmuster

Coabhängige ...

... haben es schwer herauszufinden, was sie gerade fühlen

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

... nehmen sich als völlig selbstlos wahr, mit Leib und Seele für das Wohl anderer im Einsatz

Muster für geringes Selbstwertgefühl

Coabhängige ...

- ... haben Schwierigkeiten, sich zu entscheiden
- ... beurteilen ihre Gedanken, Worte und Taten äußerst hart – sie sind nie gut genug
- ... macht es verlegen, wenn sie Anerkennung, Lob oder Geschenke bekommen
- ... können andere nicht darum bitten, auf ihre Wünsche und Bedürfnisse einzugehen
- ... schätzen die Zustimmung anderer zu ihren Gedanken und Gefühlen höher ein als ihre eigenen.

Muster für Anpassung:

Coabhängige ...

- ... gehen auf Kosten ihres Selbstwertes und ihrer Aufrichtigkeit Kompromisse ein, um Ablehnung anderer Menschen zu vermeiden
- ... sind sehr sensibel für die Gefühle anderer und machen sich deren Gefühle zu eigen
- ... sind extrem loyal und bleiben zu lange in Situationen, die ihnen schaden
- ... halten die Meinungen anderer für wichtiger und haben zu viel Angst, um unterschiedliche Standpunkte auszudrücken
- ... vernachlässigen ihre eigenen Interessen und Hobbies, um das zu

tun, was andere wollen

... akzeptieren Sex als Ersatz für Liebe.

Kontrollmuster

Coabhängige ...

... glauben, dass die Mehrzahl der Menschen unfähig ist, für sich selbst zu sorgen

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

... werden ärgerlich, wenn andere ihre Hilfsangebote ablehnen

... bieten freigebig und ungefragt ihren Rat und ihre Hilfe an

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

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

... brauchen es als Voraussetzung für eine Beziehung unbedingt, gebraucht zu werden.

Zusammenfassend spiegeln zwei Schlüsselbereiche die Coabhängigkeit wider:

Die Beziehung zum Selbst und die zu anderen.

Es lassen sich folgende **fünf** Kernsymptome darstellen:

1. Schwierigkeiten mit angemessener Selbstachtung
2. Schwierigkeiten, intakte Grenzen zu setzen
3. Schwierigkeiten, über die eigene Realität zu verfügen
4. Schwierigkeiten, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu erfüllen
5. Schwierigkeiten, die Realität angemessen zu erfahren und auszudrücken

Sicher sind einige verwundert und betroffen, wenn sie Näheres über Coabhängigkeit erfahren, denn eine ganze Reihe der genannten Merkmale beschreibt uns selbst.

Vielleicht entsteht aber auch Erleichterung, denn es geht anderen offensichtlich genauso und es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Heilung.

Der Weg zur Heilung:

Der erste Schritt ist, die Symptome zu erkennen und zu akzeptieren. Wenn man beginnt, sich diesen Symptomen zu stellen und zu versuchen, lebenslange Verhaltensweisen zu ändern, stößt man auf starke Widerstände und irrationale Gefühle.

Das ist aber Teil des Heilungsprozesses. Heilung fühlt sich extrem an, weil einem intaktes Verhalten nach Jahren der Coabhängigkeit natürlich nicht vertraut ist.

Erfahrungen, nicht zu wissen, was normal ist, gehören zur Heilung. Wenn man aufhört, vor Ängsten und Gefühlen davon zu laufen, entstehen neue verwirrende Gefühle wie Schmerz, Unsicherheit, aber auch Freude.

Pia Mellody schreibt folgenden treffenden Satz: „Am schmerzlichsten und unsichersten war für mich jedoch, meine Bedürfnislosigkeit aufzugeben und Bedürfnisse zu entwickeln.“

In Amerika ist die Coabhängigkeit wesentlich bekannter als in Deutschland. Aber auch hier gibt es mittlerweile einige Psychosomat. Kliniken und auch viele niedergelassene Therapeuten, die mit Coabhängigen arbeiten.

Ein weiteres Genesungsprogramm bieten die Anonymen Coabhängigen an. In fast allen großen Städten gibt es wöchentliche Meetings, die auch 12-Schritte-Programme anbieten.

Diese sind von den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker übernommen und auf die Coabhängigkeit angepasst.

Die 12 Schritte sollen uns wegführen von selbstzerstörerischem Verhalten und hin zu gesunden und liebevollen Beziehungen mit einer Höheren Macht, uns selbst und anderen.

Es folgen die 12 Schritte, die von den Anonymen Coabhängigen für die Genesung von Coabhängigkeit vorgeschlagen werden.

1. Wir gaben zu, keine Macht über andere Menschen zu haben:
Unser Leben war nicht mehr zu meistern.
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
Obhut Gottes, wie wir Gott verstanden haben, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine eingehende und furchtlose innere Bestandauf-
nahme von uns selbst.
5. Wir bekannten Gott, uns selbst und einem anderen Menschen
die genaue Art unserer Verfehlungen.
6. Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese Fehler in unserem Cha-
rakter von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, die wir geschädigt hatten
und wurden bereit, dies bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten direkt bei diesen Menschen alles wieder gut – wo
immer es möglich war -, es sei denn, dadurch wurden sie oder
andere verletzt.
10. Wir setzten die Bestandsaufnahme von uns selbst fort, und
wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung suchten wir unsere bewusste
Verbindung zu Gott – wie wir Gott verstanden – zu vertiefen.
Wir baten nur darum, uns Gottes Willen für uns erkennen zu
lassen, und um die Kraft ihn auszuführen.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Co-Abhängige weiterzugeben und in allen unseren Angelegenheiten danach zu leben.

Eine ausführliche Beschreibung dieser zwölf Schritte findet man in dem Selbsthilfebuch der Coabhängigen.

Pia Melody schreibt in dem Buch kurz, deutlich und treffend:

„Nimm Deine Dämonen in den Arm, sonst beißen sie Dich in den Hintern“.

Es folgt jetzt ein kurzer Vortrag von Frau Dr. Hörter zu den Auswirkungen coabhängigen Verhaltens im Berufsleben

Wie wirkt sich coabhängiges Verhalten im Berufsleben aus?

Um dieser Frage nachzugehen, muss erklärt werden, dass es zwei Kulturen im Leben und im Berufsleben gibt. Es gibt Spielregeln der weiblichen und der männlichen Kultur. Die Coabhängigkeit zeigt sich vor allem in der weiblichen Kultur. Eine nur persönlich psychologische Erklärung für die weibliche bindungsorientierte Kultur wäre aber einseitig und damit unvollständig.

Somit könnte z.B. nicht erklärt werden, warum Frauen, die innerlich eine gesunde Portion Selbstachtung und Selbstbehauptung mitbringen, gerade in beruflichen oder geschäftlichen Bereichen eingeschüchtert werden und oft das Gefühl haben, dort gegen eine Wand zu laufen.

Gerade in männlich beherrschten Machtgefülden treffen sie auf Rituale und Verhaltensweisen, die bei ihnen Enttäuschung, Zorn oder auch Stress auslösen. Um die gesamte Verunsicherung von Frauen zu verstehen, ist es wichtig, auch einen soziologischen Blick auf Frauen und Männer zu werfen.

Dabei möchte ich auch die Werte und Verhaltensmuster, nach denen Frauen und Männer sich richten, genauer unter die Lupe nehmen.

Frauen und Männer orientieren sich meist an zwei verschiedenen Werte und Verhaltenssystemen – meistens ohne sich dessen bewusst zu sein.

Diese beiden Systeme möchte ich gegenüber stellen.

Frauen und Männer können die Verhaltensweisen jeweils beider Kulturen übernehmen. Die Werte, Verhaltensmuster und Gesprächsstile, nach denen sich die Mehrzahl der Frauen richten, nenne ich beziehungsorientierende eher weibliche Muster. Die Werte, Verhaltens-

muster und Sprachstile, nach denen sich die Mehrzahl der Männer richtet, nenne ich dominanzorientierte eher männliche Kultur.

Die beziehungsorientierte eher weibliche Kultur hat ihren Schwerpunkt in der Beziehung zu anderen Menschen.

An erster Stelle steht der Wert Bindung und die Verbindung mit anderen. Die Mehrzahl von Frauen folgt in ihrer Lebensplanung und in ihrer Verhaltensweise diesem Wert, sie definiert sich selbst, also ihre Identität, zum größten Teil über die Beziehung zu anderen Menschen. Diese Beziehungsorientierung zieht sich wie ein roter Faden durch den weiblichen Alltag, auch im Berufsleben. Es sind vorwiegend Frauen, die als Beziehungsexpertinnen Konflikte schlichten, zu Hause wie im Beruf, als eine Art „emotionale Klimaanlage“ für Behaglichkeit und gute Atmosphäre sorgen. Dabei entwickeln viele Frauen besondere psychologische Fähigkeiten:

Sie können gut auf die Probleme und Gefühle anderer Menschen eingehen und hören oft zwischen den Zeilen heraus, was dem anderen fehlt.

Diese Beziehungsorientierung fällt den meisten Frauen selbst überhaupt nicht auf. Wenn wir Frauen fragen, was ihnen wichtig ist, dann steht im Kontakt mit anderen oft das „nett - sympathisch sein“ an erster Stelle. Deshalb vermeiden es Frauen auch oft, autoritär und dominant zu wirken. Natürlich können auch Männer diese Beziehungsweisen verwirklichen. Sie tun dies auch, wenn sie im pflegerischen und erzieherischen oder therapeutischen Berufen arbeiten.

Die größte Stärke der weiblichen Kultur, die Fähigkeiten, Bindungen mit anderen herzustellen, sich in andere hinein zu versetzen und Interessen auszugleichen – diese Stärken können auch zu einem Fluch werden.

Besonders dann, wenn sie zu einem Muss werden. Wenn die betreffende Frau keine andere Wahl hat, sondern die Beziehungen zu anderen generell wichtiger als sich selbst nimmt. Die eigenen Interessen zu verfolgen, das heißt für viele Frauen oft auch eine Beziehungsver-schlechterung zu riskieren. Im Berufsleben eine Beziehungsver-schlechterung zu riskieren ist für viele Frauen auch damit verbunden, dass es zu Ängsten kommt. Es kommt zu Ängsten, dass sie abgelehnt wird, dass sie nicht mehr in ihrer Funktion, die sie bisher begleitet hat, ernst genommen und bestärkt wird. Diese Angst auch vor Anerkennungs- und Liebesverlust macht Frauen in Beziehungen auch im beruflichen Alltag erpressbar.

Die männlich geprägte dominanzorientierte eher männliche Kultur zeigt im Gespräch häufiger, dass sich Männer selbst darstellen, um herauszufinden, in wieweit sie ihrem Gesprächspartner überlegen bzw. unterlegen sind. Dazu bieten sie ihrem Gegenüber häufig kleine Statusrangeleien an, in denen sie dem anderen einfach widersprechen, lange und ausführliche Monologe halten, mit kleineren oder größeren Sticheleien provozieren.

Solche Statusrangeleien bieten Männer anderen Männern und auch Frauen an. Frauen wollen aufgrund ihrer Beziehungsorientiertheit meist, dass alles in einer harmonischen Atmosphäre konfliktfrei vonstatten geht. Sie erleben diese Machtkämpfe als Beziehungsver-schlechterung und wehren sich deshalb dagegen.

Natürlich gibt es auch Frauen, die voll und ganz oder zumindest teilweise die Werte und Verhaltensmuster der dominanzorientierten eher männlichen Kultur verwirklichen. Es sind Frauen, die sich mehr oder minder bewusst entschieden haben, sich auf die „Spielregeln der Jungs“ einzulassen.

Die Werte und Verhaltensweisen der dominanzorientierten Kultur gelten in fast allen gesellschaftlichen Bereichen, in denen hauptsächlich Männer den Ton angeben. Das ist Wirtschaft, Politik, Verwaltungen, große Behörden, Großindustrie und auch Unternehmen.

Das klingt ganz so, als gebe es zwei Kulturen, die nebeneinander existieren. Aber das stimmt nicht. Beide Kulturen existieren nicht gleichrangig nebeneinander. Dominanzorientierte eher männliche Kultur ist die herrschende Kultur. Die beziehungsorientierte eher weibliche Kultur kommt gesamtgesellschaftlich schlechter weg. Im beruflichen Bereich kann das für **Frau** verhängnisvoll sein.

In vielen Firmen und Behörden geschieht die Beförderung auch nach dem „Image“, das jemand von sich und seinem Können aufgebaut hat. Mit anderen Worten, es werden oft Leute für den Eindruck, den

sie vermitteln, befördert und nicht zu sehr für die Leistung. Und meistens sind es Frauen, die mit ihrem bindungsorientierten Gesprächsverhalten für die nette Gesprächsplattform sorgen, auf der andere sich mit ihrem Können profilieren.

In beiden Kulturen drücken sich unterschiedliche Stärken und Eigenschaften aus. Das Zurückstellen der eigenen Person bei der beziehungsorientierten Kultur bringt Frauen im Alltag in „Teufels Küche“. Frauen stellen sich selbst oft weit hinten an und sind nicht in der Lage, sich für sich selbst genügend mit Nachdruck einzusetzen. Diese Ungleichheit in den Kulturen existiert in unterbezahlten Berufsfeldern wie den sozialen Berufen oder in Bereichen, die überhaupt nicht entlohnt werden, in der Familienarbeit und in der Familienpflege. Wo es um Macht, Geld, Recht und Gesetz im großen Stil geht, finden wir immer noch hauptsächlich die dominanzorientierte, eher männliche Kultur.

Gerade für Frauen ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass ihre persönlichen Wertvorstellungen und ihre Art, mit anderen zu sprechen, auch Ausdruck der beziehungsorientierten, eher weiblichen Kultur sein kann.

Wenn Frauen diese beiden Kulturen und ihre Wertvorstellungen nicht kennen oder wahrhaben wollen, dann kann es zu Missverständnissen kommen, bei denen nicht selten die Frauen den kürzeren ziehen.

Als Beispiel ist der Umgang mit Kompetenz und Fachlichkeit anzuführen.

Frauen neigen dazu, ihre eigenen Fachkenntnisse im Gespräch herunter zu spielen, sie verschweigen oft ihren Status und manchen ist es sogar peinlich, ihren akademischen Titel zu nennen oder zu sagen, dass sie Expertin auf einem Fachgebiet sind.

Sie machen oft ein partnerschaftliches Beziehungsangebot, bei dem niemand über- oder untergeordnet ist. Sie versuchen, ein Gespräch nicht zu dominieren, sondern passen sich dem Gesprächsverlauf an. Sie versuchen, das Gespräch in Gang zu halten und durch Fragen eine sympathische aufgeschlossene Atmosphäre zu schaffen.

Aber genau dieses Gesprächsverhalten von Frauen wirkt innerhalb der statusorientierten eher männlichen Kultur wie ein Eingeständnis der Unterlegenheit.

Wenn also eine Frau nicht versucht, ihre Überlegenheit zu demonstrieren, dann geht sie aus der Sicht der statusorientierten Gesprächspartner damit freiwillig in die Unterlegenheit und dann nimmt der andere, männliche Gesprächspartner automatisch die übergeordnete Position ein. Er nutzt die nette konkurrenzfreie Gesprächssituation für seine überlegene Selbstdarstellung. So entsteht in vielen Gesprächen im Beruf der Eindruck „Frauen sind nett, höflich, halten das Gespräch in Gang, aber sie sind nicht so kompetent, tüchtig und erfolgreich wie Männer“.

In der Teamarbeit zeigt sich das Problem der männlich orientierten Kultur. Wer konstruktiv im Team arbeiten will, braucht dazu die bindungsorientierten eher weiblichen Umgangsformen.

- Das Schaffen der offenen konkurrenzfreien Atmosphäre.
- Keine bissigen Machtspielchen.
- Den anderen ernst zu nehmen statt sich selbst zu profilieren,
- und das wichtigste, dem anderen zuhören können statt nur selbst zu reden.

Besonders schmerzlich wird es, wenn in Organisationen der dominanzorientierte, der männliche Verhaltens -und Gesprächsstil ganz aus dem Ruder läuft und sozusagen überschwappt. Wenn das passiert, investiert die Mehrzahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Energie und Zeit in Intrigen und unproduktive Machtkämpfe . Die eigentliche Arbeit und das Betriebsergebnis verkommen zur Nebensache. Über kurz oder lang sind die meisten frustriert und demotiviert. Viele ziehen sich dann in die innere Emigration zurück- machen Dienst nach Vorschrift oder werden krank.

Die Leitung oder das Management greift aus Hilflosigkeit zu falschen Mitteln. Es erzeugt Druck, gibt neue Befehle Richtlinien und Anweisungen heraus .Damit schlägt es meist erfolglos in die Kerbe der status- und dominanzorientierten Umgangsformen.

Um Abhilfe zu schaffen werden dann Berater, Mediatoren und Kommunikationstrainer in den Betrieb geholt, die dann den überge-

schwappten dominanzorientierten Gesprächs – und Verhaltensstil bändigen sollen.

Die Beraterinnen bringen dann die verloren gegangene Beziehungsorientierung mit ehrlichen Gesprächsangeboten, dem Zuhören Können und dem Sprechen über die Gefühle wieder in den Betrieb hinein. Bei einem schlechten Betriebsklima leidet nicht nur die Arbeit. Auch die Mitarbeiter spüren an sich, dass ihnen die Arbeit unter diesen Umständen schwerer fällt und je nach Veranlagung entwickeln sich psychosomatische, körperliche oder psychische Beschwerden. Das kann im Ernstfall bis zur vorzeitigen Berufsunfähigkeit gehen.(Burn Out)

Gesunde Individuen mit einem stabilen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, werden diese Arbeitssituation, die sie krank macht, verlassen.

Anders eine Coabhängige Person, die durch ihre Sozialisation erfahren hat, dass sie sich keine Wut, keine Aggression und keine Angst eingestehen darf, weil dann ihr falsches Selbstbild ins Wanken gerät.

Diese Coabhängigen harren nicht nur in privaten zerstörerischen Beziehungen aus, sondern auch in der schlechten klimatischen Beziehung am Arbeitsplatz

Sie können keine Entscheidung zu ihren eigenen Gunsten fällen, da sie sich ihrer wahren Gefühle und Bedürfnisse nicht bewusst sind.

Die in immer mehr Betrieben und Wirtschaftsunternehmen gewünschten Softskills: wie Empathie, emotionale Intelligenz, Kreativität, Vertrauen geben, um Vertrauen zu erwecken -gehören zum beziehungsorientierten eher weiblichen Kultursektor.

Darin liegt auch für Coabhängige, die auf dem Genesungsweg sind, eine große Chance.

Sie können –einmal genesen - ihr wahres Selbst einbringen und damit neue Lebensqualität gewinnen.

Der genauere und schärfere Blick auf die Gepflogenheiten beider Kulturen hilft Frauen, ihre Selbstbehauptungsprobleme nicht nur als ihre persönliche Schwäche anzusehen. Ich bin für den bewussten und kreativen Umgang mit beiden Kulturen. Viele Institutionen und Firmen erkennen, dass sich der technologische und gesellschaftliche Wandel immer schneller vollzieht. Um auf diesen Wandel angemessen und schnell zu reagieren, ist firmenintern eine gut funktionierende , zwischenmenschliche Kommunikation notwendig.

Frauen bringen aufgrund ihrer Beziehungsorientierung das zwischenmenschliche, intuitive Potential mit, das in den Führungsetagen und Betrieben heute fehlt.. Generell ist es für Frauen erleichternd, wenn sie beim Thema weibliche und männliche Verhaltensweisen

nicht in eine starre Entweder – oder- Haltung gehen, sondern wenn sie eine kreative Sowohl - als auch – Haltung einnehmen können.

Die Gefahr der eher weiblichen Beziehungskultur liegt für Coabhängige im Berufsleben darin , sich nicht entscheiden zu können, eine Veränderung einzuleiten.

Es fehlt Ihnen der Mut und die Kraft, sich für sich zu entscheiden.

Frau Dr. Brünesholz hat die Genesungsschritte beschrieben.

Ich möchte mit dem Zitat schließen, das für viele- nicht nur Coabhängige Menschen gilt : Hinter meiner Wut steht meine Angst, hinter meiner Angst steht meine Liebe – zu meinem Leben.

Gerade als Frau oder auch in Ihrer Funktion als Gleichstellungsbeauftragte haben Sie es sicher schon oft erlebt, dass Frauen sich selbst nur in geringem Maß wertschätzen, ihre Bedürfnisse unterdrücken, um scheinbar harmonisch zu leben.

Dies gilt selbstverständlich sowohl für das private als auch das berufliche Leben.

Sie scheuen häufig Konfrontationen, weil sie sich immer noch nicht voll anerkannt erleben.

Die oft tolerierte Ungleichbehandlung stellt ein klassisches Muster für Coabhängigkeit dar.

Dr. Brünesholz

Dr. Hörter

Literatur:

1) Pia Mellody:

- Verstrickt in die Probleme anderer
Über Entstehung und Auswirkung der Coabhängigkeit
- Wege aus der Coabhängigkeit

2) Jacqueline C. Lair / Walther H. Lechler :

- Von mir aus nennt es Wahnsinn
Protokoll einer Heilung

3) Walther H. Lechler / Alfred Meier

- Wach auf und lebe !
Die therapeutische Kraft Biblischer Geschichten

4) CODA

Anonyme Coabhängige
(ein Selbsthilfebuch)

5) Christine Northrup

Frauenkörper – Frauenweisheit