

Tstgibl  
Mo. 04.09.  
2017

# »Was muss ich tun, damit ich geliebt werde?«

## Co-Abhängige Menschen definieren ihren Selbstwert stark anhand der Meinung anderer Menschen

**Traunstein** – Es ist die Unfähigkeit, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten, die die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Co-dependent Anonymous (CoDA) eint. Co-Abhängige sind Menschen, die ihr Selbstbewusstsein oft aus der Meinung anderer Menschen über sie ableiten. Über das Ziel zu lernen, für sich selbst gut zu sorgen, wollen sie auch lernen, mit anderen Menschen gut umzugehen.

So wie Emilia. Als erwachsenes Kind süchtiger Eltern merkte sie irgendwann Anfang der 80er-Jahre, »ich pack das nicht mehr allein mit den Kindern daheim«. Der Mann war den ganzen Tag in der Arbeit und bis abends nicht greifbar, sie war mit allem auf sich allein gestellt. Als erste Suizidgedanken in ihr keimten, wurde ihr klar: »Du musst was tun.«

### Anonym an Bewältigung der Probleme arbeiten

In einer Zwölf-Schritte-Klinik lernte sie das A-Programm der zwölf Schritte kennen. Nach diesem Programm arbeiten verschiedene Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder in der Gruppe anonym an der Bewältigung ihrer Probleme arbeiten.



»Was muss ich tun, damit ich geliebt werde?« Diese Frage beschäftigt co-abhängige Menschen oft ein Leben lang. Viele sind selbst Kinder suchtkranker Eltern, die abhängig sind von Alkohol, Drogen oder Medikamenten. In der Folge entwickeln co-abhängige Menschen oft selbst eine nichtstoffliche Sucht, die gefühlte Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen. (Foto: Hohler)

dir redet, weil du schlimm bist.«

In der Selbsthilfegruppe hat sie gelernt, für sich selbst zu sorgen, anderen Grenzen zu setzen und nicht

immer einfach funktioniert, und ich war auch noch stolz darauf, was ich alles leisten kann, bis es nicht mehr ging«, sagt sie heute kopfschüttelnd.

Sie blieb zu lang in schädlichen Beziehungen und stolperte letztlich über ihr Helfersyndrom. »Die zweite Ehe basierte darauf. Es ging darum gebraucht zu werden und von diesem Mann Anerkennung zu erhalten.« Dabei erpresste sie dieser

Mann emotional mit der Drohung, sie zu verlassen oder dem Spruch »du bist doch die Einzige, die mir helfen kann«. Also funktionierte sie tapfer weiter. Bis sie ihr eigener vorausseilender Gehorsam »an den Rand des Wahnsinns trieb. Ich hatte einen unglaublichen Groll in mir, konnte aber nicht benennen, woher er kam«. Auch im Beruf hatte sie lange Angst zu sagen, was sie meint: »Ich war frü-

her Meister darin, Dinge nicht offen anzusprechen.«

»Zentrales Problem ist die Frage 'was muss ich tun, damit ich geliebt werde?'«, erklärt Emilia. »Ich hatte gelernt, ich muss brav sein, ihm die Kinder vom Leib halten, gut kochen und darf nicht meckern. Der Punkt ist die Frage, ob es mir dabei gut geht oder nicht. Da versteckt sich auch ganz viel hinter dem Wort Diplomatie.«

### Es geht um »Gott, so wie ich ihn sehe«

In der CoDA-Gruppe spielt Spiritualität eine große Rolle. »Es geht darum zu akzeptieren und zu vertrauen, dass es eine höhere Macht gibt, also Gott, wie ich ihn sehe«, erklärt Emilia. »Das kann Gott als Person sein, die Gruppe oder einfach die Natur.« Im Unterschied zu den Anonymen Alkoholikern geht es bei den Co-Abhängigen um eine nichtstoffliche Sucht, die gefühlte Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen und letztlich um die Erkenntnis, »dass wir nicht andere ändern können, sondern nur uns selbst«, sagt Emilia.

Die Gruppe trifft sich jeden Montag um 20 Uhr in Traunstein im Caritas-Altenheim St. Irmengard, Herzog-Wilhelm-Straße 22 im ersten Stock, Gruppenraum 110 a. Nähere Informationen zu der Gruppe und zu den zwölf Schritten gibt es beim Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692. coh

Dazu gehören etwa die Anonymen Alkoholiker oder eben auch CoDA.

Emilia musste zuerst lachen, als man ihr bei einem Gewicht von etwa 52 Kilogramm Esssucht unterstellte. »Aber die hatten recht«, sagt sie heute. »Denn die Art zu essen, war süchtig.« Erst bei der dritten Therapie binnen 20 Jahren kam sie von den anonymen Viel-Essern zu den Co-Abhängigen. »Hier hat alles Platz, die eigene Kindheit, der Missbrauch in sexueller, sozialer und emotionaler Hinsicht, die Erfahrung, dass als Kind den ganzen Tag keiner mit

nur immer andere zu päppeln. »Das hat natürlich auch die Beziehung zu meinem Mann verändert«, sagt sie. Seine Frage »Bist du im Wechsel?« konnte sie aus vollem Herzen mit »Ja, in jeder Hinsicht« beantworten. »Seit drei, vier Jahren bin ich in den Vollen und habe gemerkt, dass es auch für meine inzwischen erwachsenen Kinder völlig in Ordnung ist, wenn ich Grenzen setze. Ich bin mit mir selbst im Reinen.«

Auch Susannes Geschichte begann mit mangelndem Selbstwert. Auch sie nahm immer alle anderen wichtiger als sich selbst. »Ich hab

## Heilung durch CoDA

Die »Co-Dependents Anonymous« (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzuliegen und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Das Programm der Anonymen Co-Abhängigen und Beziehungssüchtigen orientiert sich am Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker.

In regelmäßigen Zusammenkünften sprechen Teilnehmer über ihre Erfahrungen. CoDA-Gruppen sind unabhängig, werden von Betroffenen selbst organisiert und finanzieren

sich aus den Spenden ihrer Mitglieder. Wesentlicher Bestandteil ist die Anonymität der Teilnehmer, die nur ihre Vornamen nennen. Niemand führt Mitglieds- oder Anwesenheitslisten. So können Betroffene offen über Probleme sprechen, ohne spätere Bloßstellungen zu befürchten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in

Helferrollen zu geraten und sich als Opfer zu fühlen. Co-abhängiges Verhalten entsteht meist in der Kindheit durch Fehlanpassung, um innerhalb eines gestörten Familiensystems überleben zu können.

Die Betroffenen zeigen gegenüber missbräuchlichem Verhalten eine hohe Toleranzschwelle. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich allmählich aus ihren Verstrickungen zu lösen. fb