

Leseprobe aus: **Ich lasse deine bei dir** von Susanne Hühn.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle  
Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Ich lasse deine bei dir](#)

Susanne Hühn

# Ich lasse DEINES BEI DIR



Schluss mit  
TOXISCHEN  
BEZIEHUNGEN  
und Co-Abhän-  
gigkeit!

 Schirner  
Verlag

Susanne Hühn

Ich  
lasse  
DEINES  
BEI  
DIR



Schluss mit  
TOXISCHEN  
BEZIEHUNGEN  
und Co-Abhän-  
gigkeit!

 Schirner  
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1463-0

ISBN E-Book 978-3-8434-6448-2

Susanne Hühn: Ich lasse dein bei dir Schluss mit toxischen Beziehungen und Co-Abhängigkeit! © 2010, 2021 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von # 1709190961 (© Marti Bug Catcher) und # 686924278 (© fandoank), www.shutterstock.com Layout: Simone Fleck, Schirner Lektorat: Claudia Simon, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	--

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Überarbeitete Neuauflage 2021 – 1. Auflage Februar 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

## **Einführung.....8**

Über die Hintergründe und Ursachen  
der Co-Abhängigkeit ..... 19

Symptome der Co-Abhängigkeit..... 24

**ÜBUNG: Die goldene Acht .....32**

Jeder hat ein emotionales Suchtmuster –  
welches ist deines? ..... 38

**ÜBUNG: Das Innere Kind zu dir zurückholen .....47**

## **Die zwölf Schritte..... 51**

**Schritt 1:** Erkenne, dass du dir zu viel aufgeladen hast  
und nicht weißt, wie du es wieder loslassen kannst..... 52

**Schritt 2:** Erkenne, dass es auch für dich hilfreiche  
Kräfte gibt..... 60

**ÜBUNG: Deine persönliche Fähre rufen .....68**

**Schritt 3:** Fasse Vertrauen zu deiner inneren  
Wahrheit und zu hilfreichen Kräften..... 72

**ÜBUNG: Das goldene Ei .....80**

**Schritt 4:** Erkenne, auf welche Weise du selbst  
dafür sorgst, dich wertlos zu fühlen..... 83

**Schritt 5:** Gib vor dir selbst und vor einem anderen  
Menschen zu, auf welche Weise du dich über Gebühr  
verausgabst ..... 94

<b>Schritt 6:</b> Werde bereit, die alten Denk- und Verhaltensmuster in die Heilung zu geben .....	100
<b>ÜBUNG: Das Verlassen der Kampfarena .....</b>	<b>108</b>
<b>Schritt 7:</b> Bitte deine inneren und deine höheren Kräfte um Heilung.....	112
<b>ÜBUNG: Dein Inneres Kind in deine Obhut nehmen ....</b>	<b>115</b>
<b>Schritt 8:</b> Liste auf, wem du Schaden zugefügt hast, und werde bereit, ihn wiedergutzumachen – bei anderen und bei dir selbst.....	120
<b>Schritt 9:</b> Erlaube dir, in Frieden mit dem zu kommen, was war und was ist.....	130
<b>ÜBUNG: Vergib dir selbst .....</b>	<b>132</b>
<b>ÜBUNG: Die Vergangenheit bereinigen und eine toxische Situation verlassen.....</b>	<b>137</b>
<b>ÜBUNG: Den Schmerz des Gegenübers anerkennen ..</b>	<b>141</b>
<b>Schritt 10:</b> Erkenne, wenn du wieder in alte Handlungsweisen verfällst, und lege sie ab.....	143
<b>ÜBUNG: Erste Hilfe .....</b>	<b>157</b>
<b>Schritt 11:</b> Lerne, mit deiner inneren Stimme in Kontakt zu kommen und auf sie zu hören.....	162
<b>ÜBUNG: Eine schwierige Situation meistern lernen .....</b>	<b>171</b>
<b>Schritt 12:</b> Gib deine Erkenntnisse achtsam und voller Liebe weiter, indem du sie lebst.....	175
<b>Hinweise .....</b>	<b>186</b>
<b>Über die Autorin.....</b>	<b>188</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>192</b>



**Ich danke dir für all das Gute,  
das ich von dir bekommen habe.**

**Ich nehme es mit in meine Zukunft  
und halte es in Ehren.**

**Und was du von mir bekommen hast,  
darfst du mit in deine Zukunft nehmen.**

**Für das, was zwischen uns schiefgelaufen ist,  
übernehme ich meinen Teil der Verantwortung,  
und deinen lasse ich ganz bei dir.**

**Und jetzt darf es gut sein.**



# Einführung

Es gibt Menschen, die am glücklichsten zu sein scheinen, wenn sie helfen können. Sie haben immer ein offenes Ohr für andere und stehen ihnen hilfreich zur Seite. Solche Menschen können wir jederzeit anrufen und um Rat fragen oder auf andere Weise in Anspruch nehmen. Selbst wenn sie eigene Pläne haben, werden sie diese aufgeben, wenn jemand ihre Unterstützung benötigt. Sie überfordern sich für andere, ja, sie beuten sich sogar selbst für sie aus. Sie seien die Stützen der Gesellschaft, wird oft gesagt. Häufig arbeiten sie in einem Beruf, der sehr viel von ihnen fordert und gleichzeitig schlecht bezahlt wird, weil sie gar nicht auf die Idee kommen, sie hätten mehr verdient. Sie engagieren sich ehrenamtlich, obwohl sie Zeit für sich selbst bräuchten, und sie springen immer dann ein, wenn sich sonst niemand bereit erklärt, eine Aufgabe zu erledigen. Sogar dann, wenn sie sich vorgenommen haben, sich auszuruhen und sich einmal um sich selbst zu kümmern, braucht man sie nur zu rufen, und schon helfen sie.

Manchmal hat man das Gefühl, dass es ein solcher Mensch geradezu genießt, von anderen gebraucht zu werden. Dann läuft er zu Höchstform auf, selbst wenn er erschöpft ist. Hilfreich für andere zu sein, ist sein Lebenselixier. Auf ihn ist Verlass. Wir werden niemals von ihm hören, dass er gerade nicht für uns da sein kann. Er wird alles möglich machen, um uns zu unterstützen. Er wird sogar private Termine verschieben und sich von nahestehenden Familienmitgliedern Verständnis dafür erhoffen, dass er von anderen dringend gebraucht wird. Schafft er es doch einmal nicht, für uns da zu sein, was äußerst selten vorkommt, dann ist er zerknirscht, entschuldigt sich bei uns



und will die unterlassene Hilfeleistung wiedergutmachen. Er geht sogar noch weiter, als uns nur zu helfen: Er gleicht aus, was wir verpfuscht haben, er steht sogar für die Fehler gerade, die wir gemacht haben. Er wird uns helfen, nach außen hin auch dann noch gut auszusehen, wenn wir uns falsch verhalten haben. Er wird sich von uns schlecht behandeln lassen und Entschuldigungen für uns finden, wenn wir ihn verletzen. Er versteht uns immer, und wenn wir uns schlecht benehmen, dann können wir in seinen Augen nichts dafür. Er nimmt uns in Schutz und tröstet uns, wenn wir Fehler begehen. Ein solcher Mensch zieht bedürftige Personen an wie der Honig die Bienen, selbst dann, wenn er das gar nicht will. Vielleicht klagt er manchmal, dass er zu gut für diese Welt sei, doch er lächelt dabei, und wir wissen, dass er seinen Status der Verlässlichkeit genießt. Er ist wie ein Engel auf Erden, und er wird dringend gebraucht. Sein Lohn für diese Selbstaufopferung ist genau dieses Gefühl: gebraucht zu werden. Das klingt wundervoll, nicht wahr? Wohl dem, der einen solchen treuen Menschen in seinem Leben hat.

Nicht mehr ganz so wohligh fühlt es sich an, wenn man ein Familienmitglied eines solchen Menschen ist, das ständig hintangestellt wird, weil die Mutter, der Vater oder der Partner dauernd von anderen gebraucht wird.

Schwierig ist es auch, wenn man das kleine Kind eines Elternteils ist, das einen anderen Menschen in Schutz nimmt, obwohl derjenige das Kind schädigt. Anstatt das Kind zu beschützen, wird ihm gesagt, es solle bitte stillhalten und allein mit dem unangemessenen Verhalten klarkommen. »Du weißt doch, wie er/sie ist« oder »Das bildest du dir nur ein« bekommt das Kind zu hören.



Ganz und gar ungesund wird es, wenn man selbst derjenige ist, der ständig für andere da ist, der sich aufopfert und Schuldgefühle hat, wenn er doch einmal Nein sagen muss. Wenn du ein solcher Mensch bist, dann ist dieses Buch für dich.

Seien wir einmal ehrlich: So praktisch es auch für andere ist, dass wir ständig parat stehen, und so sehr wir es auch genießen, gebraucht zu werden, so sehr leiden wir insgeheim darunter, dass wir uns nicht abgrenzen können und oft genug sogar gegen unsere innere Stimme handeln.

Wir sind verlässlich, edel, hilfreich und gut. Gleichzeitig sind wir oft tieftraurig, weil nie jemand für uns da ist. Weil nie jemand für uns da war, haben wir gelernt, alles allein zu machen. Wir tun sogar vor uns selbst so, als sei alles in Ordnung, und wir werden unwirsch, wenn uns zum Beispiel jemand sagt, dass wir müde aussehen. Natürlich sehen wir so aus, wir kümmern uns ja auch um all das, was sonst keiner tut, oder? Hilft es uns, wenn wir gesagt bekommen, dass man uns unsere Erschöpfung ansieht? Nein, wir fühlen uns nur noch schlechter und müssen auch noch gegen unser ausgelaugtes Aussehen Maßnahmen ergreifen. Als hätten wir nicht schon genug zu tun.

Wir befinden uns, auch wenn es uns nicht bewusst ist, in einer gesundheitlichen und emotionalen Abwärtsspirale. Je müder wir werden, desto mehr treiben wir uns an, um für andere da zu sein. Es ist fast so, als könnten wir uns selbst nicht ertragen, wenn wir einmal nicht gebraucht werden oder nicht funktionieren.

Dabei sind wir doch erwachsen und gebildet. In unserem Land ist jedem Menschen Selbstbestimmung erlaubt. Und doch richten wir unser Leben viel öfter nach der Meinung anderer aus, als es uns guttut und uns überhaupt bewusst ist. »Das kannst

du doch nicht machen!«, sagen wir uns selbst, wenn wir eine spannende Idee haben, die unser Leben bereichern oder die uns mehr Freiheit schenken würde. »Sei nicht so unhöflich!«, weisen wir uns selbst zurecht, wenn wir einmal Nein sagen wollen, weil wir unsere Zeit auf eine Weise verbringen möchten, die uns guttut, statt für andere da zu sein. Wir halten uns zurück, sagen nicht, was wir wirklich denken und fühlen, und erlauben anderen Menschen, uns in ihr Lebensdrama hineinzuziehen, obwohl wir innerlich flüchten wollen. Wir opfern uns auf, um Menschen zu helfen, die sich weigern, sich um sich selbst zu kümmern. Manchmal opfern wir uns sogar für Menschen auf, die unsere Hilfe gar nicht wollen, und fühlen uns ungerecht behandelt, wenn sie uns nicht wenigstens ein wenig dankbar sind. »Durchhalten!« scheint die Devise zu sein, die wir uns selbst ausgeben, statt uns zu erlauben, aufrichtig zu sein. Denn das dürfen wir gleich zu Anfang erkennen: Es ist ein wenig unaufrichtig, wenn wir so tun, als würde uns etwas interessieren, was wir gar nicht hören wollen, wenn wir vorgeben, das Verhalten eines anderen würde uns nichts ausmachen, oder wenn wir vermitteln, wir stünden gern für die Belange eines anderen zur Verfügung, obwohl es in diesem Moment nicht stimmt. Um es einmal deutlich zu sagen: Wir belügen insbesondere uns selbst und stellen das, was wir wirklich wollen, hintan.

»Ist das nicht ein wenig übertrieben?«, könnte man fragen. Es ist bestimmt nicht schlimm, wenn wir einmal zehn Minuten lang der Nachbarin zuhören, die uns ihr Leid klagt, obwohl wir unter Zeitdruck sind. Doch die Tatsache, dass wir nicht in der Lage sind, auf freundliche und doch bestimmte Weise zu vermitteln, dass wir im Moment nicht zur Verfügung stehen können und wollen, zeigt, dass uns etwas Wichtiges fehlt: die Fähigkeit, die Ablehnung oder zumindest das Unverständnis eines anderen zu ertragen.





Es stimmt, dass wir den anderen nicht verletzen wollen, und das ist auch löblich. Aber gleichzeitig haben wir keine Scheu, uns selbst zu verletzen. Wir denken, dass wir nicht gut Nein sagen können und zu nett sind. Doch in Wahrheit können wir ganz hervorragend Nein sagen, und zwar mit Nachdruck und auch nicht besonders freundlich: zu uns selbst. Wir sind nach außen hin freundlich und lieb, ja. Doch zu dem Menschen, mit dem wir unser gesamtes Leben verbringen, zu uns selbst, sind wir unhöflicher und manchmal sogar gemeiner, als wir es uns im Außen jemals erlauben würden. Stimmt das nicht?

Es gibt ein Wort für diese innere Haltung, für alle anderen besser zu sorgen als für sich selbst. Es heißt »Co-Abhängigkeit«.

Das Kinderlied »Hänschen klein«<sup>\*</sup> macht deutlich, worum es in der Co-Abhängigkeit geht. Das kleine Hänschen will allein in die Welt hinausgehen, warum, wird in dem Lied nicht erklärt. Es geht ihm gut, erzählt das Lied, Hans ist frohgemut. Doch die Mutter weint sehr, weil sie nun ihr Hänschen loslassen muss, und es heißt: »Da besinnt sich das Kind, kehrt nach Hause geschwind.«

Das ist doch süß von ihm, oder? Doch warum gibt Hänschen seine Wanderschaft auf und kehrt nach Hause zurück? Weil seine Mutter sonst traurig ist. Es stellt seinen gesunden Wunsch nach Unabhängigkeit zurück, damit seine Mutter nicht weint. Das klingt, als wäre Hans ein sehr liebes Kind, das niemanden unglücklich machen will. Gleichzeitig lässt es aber auch ver-

.....  
 \* In der Originalfassung, veröffentlicht 1860 von Franz Wiedemann, einem deutschen Pädagogen und Schriftsteller, beschreibt das Lied einen jungen Mann, der sich von seiner Mutter löst. Sie lässt ihn gehen und ist glücklich, als er als Mann zurückkehrt. Das Lied war ursprünglich als Parabel für eine gesunde Ablösung vom Elternhaus gemeint und wurde von Ernst Schmid 1891 auf die heute bekannte Fassung gekürzt. Der Urheber des Liedes kann also nichts dafür, dass es zu einer Parabel für Co-Abhängigkeit geworden ist.



muten, dass Hans nicht in dem unterstützt wird, was er für sich möchte. Die verletzten Gefühle der Mutter sind wichtiger als sein gesunder Wunsch nach Unabhängigkeit. Wenn wir einmal davon ausgehen, dass Hans wirklich noch ein Kind ist und es sicherlich nicht sinnvoll ist, dass er allein das Elternhaus verlässt, dann ist es natürlich richtig, dass er heimkommt. Doch wie wäre es, wenn man ihn fragen würde, warum er von zu Hause weggehen möchte? Was wäre, wenn man herausfinden würde, wie man ihn in seinem Wunsch nach mehr Selbstständigkeit so unterstützen kann, dass er dennoch versorgt ist, weil er ja noch ein Kind ist? Was wäre, wenn die Mutter, statt ihr Kind zu nötigen, auf ihre Gefühle zu achten, sich um sich selbst kümmern und schauen würde, was am besten für es ist? Dann würde Hans lernen, dass er wichtig ist. Er könnte erkennen: Ich werde gehört, und ich darf sagen, was ich brauche. Er würde die positive Erfahrung machen, dass er in dem unterstützt wird, was ihm guttut. Und ganz wichtig: Er würde sehen, dass die Erwachsenen in der Lage sind, sich um ihre eigenen Gefühle zu kümmern. Das ist also etwas, was man lernen kann, während man groß wird, würde er erkennen.

Und was sagte eigentlich Hänschens Vater zu dieser – wollen wir es beim Namen nennen – emotionalen Erpressung? Die Gefühle der erwachsenen Mutter werden geschützt, die des heranreifenden Kindes unterdrückt. Genau so wird man co-abhängig.

## Treffen folgende Aussagen auf dich zu?

- Du stellst deine Bedürfnisse zugunsten eines anderen zurück – reflexartig und auch dann, wenn du es nicht willst.
- Du weißt instinktiv, was andere von dir wollen, doch erkennst oft nicht, was du selbst willst.
- Falls du doch spürst, was du möchtest, kannst du es nicht oder nur sehr zögerlich sagen, wenn es nicht dem entspricht, was der andere, die Familie oder die Gruppe will.
- Du fühlst dich besser, wenn du etwas für einen anderen tun kannst und wenn du gebraucht wirst. Man könnte sagen, dass du daraus deine Daseinsberechtigung ziehst.
- Du weißt nicht genau, warum jemand mit dir befreundet sein will, wenn du von ihm nicht gebraucht wirst.

Das alles sind Zeichen für Co-Abhängigkeit. Erlebst du die Kehrseite der Medaille, die Beziehungsmagersucht, dann trifft das alles auch auf dich zu, jedoch kommt noch ein weiterer Punkt hinzu: Du tust womöglich etwas für andere, doch du lässt niemanden an dich heran. Du verweigerst dich auf emotionaler Ebene komplett, lässt keine Nähe zu. Dein einst lebensnotwendiger und deshalb gesunder Schutzmechanismus ist zu einer passiv-aggressiven Abwehrhaltung geworden, die du nicht mehr aufgeben kannst, selbst dann nicht, wenn du es möchtest.



Sowohl in der Co-Abhängigkeit als auch in der Beziehungsma-  
gersucht sind wir so sehr darauf gedrillt, zu erkennen, was ein an-  
derer von uns will, dass wir völlig übersehen, was wir selbst wol-  
len. Wir kommen noch nicht einmal auf die Idee, dass wir selbst  
etwas wollen dürfen. Wir stellen die Beziehung zum anderen  
über die Beziehung zu uns selbst, wir verbieten unseren eigenen  
Wünschen den Mund, um den anderen nicht zu verletzen.  
Das klingt nicht gut, oder? Es ist kaum vorstellbar, wie unfrei  
uns diese innere Haltung macht, denn sie hat sich ins Unterbe-  
wusstsein eingegraben. Wir bemerken nicht einmal mehr, dass  
wir es in erster Linie anderen recht machen wollen, wer auch  
immer diese anderen überhaupt sind.

»Das kannst du doch nicht machen!«, sagen wir uns, wie weiter  
oben schon erwähnt. Wir werden uns in diesem Buch die ernst  
gemeinte Frage »Warum nicht?« stellen und sie sorgfältig beant-  
worten. Wir werden lernen, auf uns selbst zu hören, und die Kraft  
entwickeln, eine mögliche ablehnende Reaktion eines anderen  
Menschen zugunsten unserer eigenen Freiheit durchzustehen.  
Denn es ist unser Leben, wir bekommen keine Prämie für  
Selbstaufopferung, zumindest keine, die uns wirklich glücklich  
macht. Wir zahlen allerdings einen hohen Preis dafür, wenn wir  
die Bedürfnisse anderer über unsere eigenen stellen: Wir ver-  
lieren das Gefühl, unser eigenes Leben wirklich zu leben. Wir  
fühlen uns fremdbestimmt, und das sind wir auch.  
Dabei bestätigt sogar die Bibel, dass wir uns selbst wichtig  
nehmen dürfen: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«, sagt  
Jesus. Wenn wir diesen Satz ernst nehmen, dann dürfen wir  
das, was wir selbst möchten und brauchen, um unser Leben  
erfüllt und glücklich zu gestalten, nicht hintanstellen. Niemand  
verlangt von uns, uns selbst aufzugeben, damit andere nicht  
schlecht von uns denken. Doch das tun wir, wenn wir es ihnen  
ständig recht machen wollen.

Wie können wir dieses Verhalten ablegen? Leider funktioniert es nicht, einfach von sich selbst zu fordern, ab jetzt zu sagen, was man will, denn wir können es beim besten Willen nicht. Co-Abhängigkeit hat ihre Wurzeln in der Kindheit, und sie ist ein tiefsitzendes Muster, das einmal dazu gedient hat, unser Leben zu schützen.

Zum Glück gibt es eine Stimme in dir, die sagt: »Das muss auch anders gehen, ich bin unzufrieden, und ich weiß, ich kann mir helfen.« Diese Stimme hat recht, das geht auch anders. Dein neues Leben beginnt genau jetzt, weil du dich mit diesem Thema befasst. Dein Unterbewusstsein wartet nur darauf, dich zu innerer Freiheit und Selbstbestimmung zu führen, denn das macht das Erwachsensein aus.

»Soll ich jetzt total egoistisch werden und nur noch machen, was ich will?«, magst du fragen, denn die Co-Abhängigkeit ist hinterhältig und lässt uns in Schwarz-Weiß-Kategorien denken. Die Antwort auf diese Frage lautet: Nein und Ja. Nein, wir werden nicht total egoistisch. Ja, wir machen nur noch, was wir wollen. Wir sind nämlich soziale Geschöpfe. Mitgefühl und die Bereitschaft, anderen zu helfen, sich für sie sogar aufzuopfern, wenn es nötig ist, gehören zu unserem menschlichen Wesen. Wir wollen für andere da sein, sie unterstützen und für sie sorgen. Wir brauchen aber die innere Freiheit, selbst zu entscheiden, wann wir das tun möchten und wann nicht. In der Co-Abhängigkeit helfen wir reflexartig, wir haben keine Wahl. Trägt jemand ein Anliegen an uns heran, dann stehen wir Gewehr bei Fuß. Wir haben unseren freien Willen verloren, und das hilft niemandem außer denjenigen, die uns ausnutzen wollen.

Damit ist jetzt Schluss! Wir sind für andere da, gern und oft. Ausnutzen lassen wir uns aber nicht mehr, denn das macht uns unglücklicher, als es uns bislang bewusst war.



Was fehlt uns also zum Glück? Noch einmal, weil es so wichtig ist: Es ist die Fähigkeit, selbst entscheiden zu können, ob wir anderen zur Verfügung stehen wollen oder nicht, denn manchmal brauchen wir uns einfach selbst. Weil wir uns in unserer eigenen Hilfsbereitschaft verfangen haben wie ein Insekt in einem Spinnennetz, geht es in diesem Buch um eines der höchsten Güter, die wir als Menschen haben: um unsere innere Freiheit und damit um unser Lebensglück.

Innerlich frei zu sein, bedeutet:

- Wir können unseren finanziellen und gesundheitlichen Umständen gemäß handeln, wie wir es wollen.
- Wir können fühlen, was wir wirklich fühlen, nicht nur, was wir fühlen sollten, und unsere Entscheidungen danach ausrichten.
- Wir können die Konsequenzen unserer Entscheidungen mühelos tragen.

Was haben wir davon,  
wenn wir innerlich frei sind?

- Die innere Spannung, die darauf beruht, dass wir oft etwas anderes wollen als das, was unsere Umgebung von uns fordert, verschwindet.
- Wir sind dadurch gelassen, ruhig und im Frieden mit uns selbst.

Womit haben wir es in der Co-Abhängigkeit genau zu tun?  
Betreiben wir ein wenig Recherche.

# Die ZWÖLF Schritte



Wenn du dich berührt fühlst und dir Hilfe wünschst, dann darf ich dir nun die erfolgreichsten Tools vorstellen, die es in Bezug auf süchtiges Verhalten gibt: die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker (AA), die, für die jeweiligen Symptome abgewandelt, für die Genesung von jeder Sucht hilfreich sind. Hier findest du meine Interpretation dieser Schritte.

# Schritt 1



ERKENNE, DASS DU DIR ZU VIEL  
AUFGELADEN HAST UND NICHT WEISST,  
WIE DU ES WIEDER LOSLASSEN KANNST.

**Gib vor dir selbst zu, dass du aus eigener  
Kraft nicht aus deinem co-abhängigen Ver-  
halten aussteigen kannst. Könntest du es,  
würdest du es tun.**

Dieser erste Schritt ist der schwerste, sind wir es doch gewohnt, die Kontrolle über alles zu haben oder zumindest anzustreben. Anzuerkennen, dass wir die Macht über unser eigenes Verhalten verloren haben, ist eine große Sache. Und doch, wenn du ganz ehrlich bist, wirst du erkennen, dass es stimmt. Wie oft fühlst du dich von dir selbst ausgebeutet? Da gibt es diese nagende innere Stimme, die dir sagt, dass du etwas ändern musst, weil du völlig überfordert bist, weil du nicht genug zurückbekommst, weil du dein Unglück oder deine körperlichen Beschwerden mit Essen, noch mehr Arbeit oder Rauchen überdeckst. Nein, das ist nicht dein gefürchtetes negatives Denken, das stimmt einfach. Könntest du aufhören, über Gebühr für andere da zu sein oder vor der Nähe zu anderen zu flüchten, würdest du es schließlich tun.

Schenke dir einen Moment der ehrlichen Anteilnahme und des Mitgefühls, und schau von außen auf dich und dein Leben. Hast du jemals wirklich Zeit für dich? Bekommst du die Wertschätzung, die du verdient hast, wenn man sich anschaut, wie viel du für andere tust? Hörst du auf dich, wenn du Ruhe brauchst, und gibst dir damit das Gefühl, dir selbst wichtig zu sein? Folgst du deinem Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit? Wärest du dein bester Freund und würdest dir dein Leben anschauen, was würdest du dir selbst raten? Könntest du es umsetzen, wenn du erkennen würdest, dass dein bester Freund recht hat? Dieses Gefühl, das du genau jetzt bekommst, das ist die Sucht, die Co-Abhängigkeit. Du WEISST, was für dich gut ist, zumindest ab und zu. Doch du bist nicht in der Lage, es umzusetzen und zu denen Nein zu sagen, die dich ausbeuten wollen – inklusive und erst recht nicht zu dir selbst. Wenn du dir Auszeiten, Ruhe und Freude gönnen willst, sagst du hingegen ständig Nein zu dir.



Wann immer du über Gebühr für jemanden da bist, wann immer du etwas für jemanden tust, was dieser für sich selbst tun sollte und könnte, bist du übergriffig, vor allem dir selbst gegenüber. Du achtest deine eigenen Grenzen nicht.

Wann immer dich jemand schlecht behandelt, dich zurückweist und dich verletzt, darfst und musst du sogar gehen. In diesem Fall hilft es nichts, zu seiner Rettung beizutragen, sondern es geht darum, deine eigene Wunde der ewigen Ablehnung zu erkennen und zu fühlen.

Wann immer du, obwohl du es gar nicht willst, aus dem Kontakt zu einem anderen flüchtest, sogar dann, wenn du weißt, dieser Mensch könnte dir guttun, dann handelst du gegen dein Bedürfnis nach Liebe und Nähe.

Wir wollen die tiefe und uralte Wunde der Ablehnung und der daraus erfolgten Einsamkeit endlich loswerden, indem wir uns zwanghaft um andere kümmern oder Kontakt vermeiden. Viel sinnvoller wäre es, uns der Wunde selbst und dem meist sehr verletzten Inneren Kind direkt zuzuwenden. Doch immer wieder setzen wir uns der gleichen Situation aus, um den Kampf um Liebe und Anerkennung doch noch zu gewinnen oder nicht noch einmal zu verlieren, und immer wieder scheitern wir. Wir vertuschen unser tiefes Bedürfnis nach Liebe sogar vor uns selbst, indem wir dem anderen immer noch mehr geben und uns selbst immer mehr verleugnen. Oder aber wir ziehen uns noch weiter zurück, als wären wir dadurch sicher. Aus unserem süchtigen Verhalten beziehen wir ein Gefühl von Kontrolle. Je weniger wir geliebt werden, je mehr der andere fordert und uns gleichzeitig zurückweist, desto mehr geben wir in der Co-Abhängigkeit, damit er endlich erkennt, was er an uns hat. Nun, das weiß er ganz genau: einen Spielball seiner Launen und

Bedürfnisse. Das mag dem anderen nicht bewusst sein, aber es stimmt dennoch.

Liebe bekommen wir hier nicht, ebenso wenig Trost oder Heilung. Es ist, als tranken wir Salzwasser, wenn wir durstig sind, und weil das unseren Durst nicht löscht, trinken wir noch ein bisschen mehr davon. Damit vergiften wir uns unweigerlich. Co-Abhängigkeit wie auch Beziehungsmagersucht als Kehrseite der Medaille sind sehr ernst zu nehmende emotionale Krankheiten, denn wir geben bereitwillig all unsere Lebensenergie für diesen toxischen Schluck Salzwasser – und wir werden tatsächlich krank. Wir bekommen Rückenschmerzen, alle möglichen Entzündungen, Migräne, Magersucht oder andere Essstörungen, Immunerkrankungen, Depressionen und Panikattacken, oder wir trinken zu viel Alkohol – was immer uns vermeintlich dabei hilft, unsere Gefühle der Ohnmacht und Selbstaufgabe in Schach zu halten. Und auch das bemerken wir nicht. Wir sind tapfer, halten durch, helfen und geben immer weiter, statt uns endlich uns selbst zuzuwenden.

Schritt eins bietet uns an, zuzugeben, dass wir in dieser Sucht gefangen sind und aus der uns bislang bekannten eigenen Kraft nicht aussteigen können, so sehr wir es uns auch wünschen. Haben wir das zugegeben, erkennen wir: Wir brauchen etwas Neues, Gesundes, etwas, was uns aus dieser Spirale herauszieht.



## Denn du brauchst nicht ...

- hilfsbereit zu sein, wenn dich ein anderer bewusst oder unbewusst für seine Zwecke ausnutzen will.
- mit jemandem, der seine Machtstrukturen missbraucht und nicht aus dem Herzen heraus lebt, friedlich zu kommunizieren.
- höflich zu bleiben, wenn jemand dein Nein nicht hört und respektiert.
- freundlich mit Menschen umzugehen, die in für dich schädlicher Absicht in dein Leben treten.

In der Co-Abhängigkeit glaubt man, freundlich mit jemandem umzugehen, bedeutet, dem anderen unbegrenzt zu geben, was er braucht, und dabei gelassen zu bleiben. Aber damit beutest du dich nur noch weiter aus. Du verleugnest dich, weil du in Wahrheit vermutlich zumindest ein kleines bisschen wütend wirst, wenn jemand über deine Grenzen geht.

Der erste Schritt sagt: Erkenne an, dass du nicht in der Lage bist, Nein zu sagen, weil dir die Reaktion des anderen Angst macht. Denn gibt es nicht einen Aggressionsschub in dir, wenn du spürst, dass jemand deine Grenzen überschreitet? Spürst du nicht das Nein, bevor du lächelnd und zähneknirschend zugleich versuchst, die Wünsche des anderen zu erfüllen?

Ein Nichtsüchtiger kann einfach aufhören, Alkohol zu trinken, wenn er das will, statt wie ein Süchtiger mit dem ersten Schluck die Kontrolle über sein weiteres Trinken an diesem Tag zu verlieren. Während ein Nicht-Co-Abhängiger einfach Nein zu unangemessenen Wünschen oder zu solchen, die er nicht

erfüllen will, sagt, sagt ein Co-Abhängiger gegen seinen Willen Ja und verliert, ohne dass es ihm bewusst ist, damit auch die Kontrolle über sein weiteres Verhalten in dieser Situation. Sei dir bewusst: Jeder, der deine Ressourcen gegen dein ausdrückliches Einverständnis nutzen will, ist übergriffig, auch wenn er noch so freundlich daherkommt. Wenn du etwas nicht tun möchtest und gleichzeitig einem anderen Menschen einen echten, nicht süchtigen Liebesdienst erweisen willst, dann grenze dich klar und deutlich ab. »Ich weiß, dass du etwas brauchst, aber ich kann es dir nicht geben« ist ein Satz, der den anderen wie auch dich selbst würdigt. »Ich sehe dein Bedürfnis, kann es dir aber nicht erfüllen« zeigt dem anderen, dass du ihn wirklich wahrnimmst, und dir selbst, dass du deine Grenzen wahrst und respektierst. Das gibt dir innere Sicherheit und ein gutes Selbstwertgefühl.

Im ersten Schritt erkennen wir, dass wir diese Erkenntnisse nicht anwenden können, obwohl wir wissen, dass sie stimmen. Etwas in uns zwingt uns dazu, es anderen recht zu machen und für andere da zu sein, auch wenn wir es nicht wollen. Es gibt in uns anscheinend einen emotionalen Zwang, anderen zu helfen und niemanden vor den Kopf zu stoßen, der alles andere dominiert, sogar dann, wenn wir uns damit selbst schaden. In der süchtigen Unabhängigkeit vermeiden wir Kontakt zu anderen, selbst wenn wir uns danach sehnen. Die Gefahr, verletzt, zurückgewiesen oder beschämt zu werden, scheint zu groß. Das geht so weit, dass wir nicht einmal bemerken, wie schlecht es uns in Wahrheit geht.

Aus eigener Kraft können wir diesen Zwang, es anderen recht zu machen, nicht brechen. Doch das müssen wir auch nicht. Wenn wir uns erlauben, zu kapitulieren, und anerkennen, dass wir unserem süchtigen Verhalten gegenüber machtlos sind, dann folgt Schritt zwei: Wir finden Hilfe.



Diese Fragen helfen dir, zu erkennen, ob du den ersten Schritt vollzogen hast:

- Kann ich einsehen, dass ich mein Verhalten nicht ändern kann, so sehr ich es auch versuche?
- Kann ich meine Kontrollversuche einstellen und kapitulieren, auch wenn ich mich dann zunächst mit meiner Schwäche befassen muss?
- Kann ich, obwohl ich mich schäme und Angst vor dem Kontrollverlust habe, vor mir selbst zugeben, dass ich meinem Versuch, es jedem recht zu machen oder mich zwanghaft zurückzuziehen, ausgeliefert bin?
- Entspanne ich mich, wenn ich erkenne, wie machtlos ich in Wahrheit meinem toxischen Verhalten gegenüber bin?
- Ist mir bewusst, dass ich nicht in der Lage bin, meine Not zu erkennen, selbst dann nicht, wenn ich vor Erschöpfung und Selbstausbeutung oder Einsamkeit körperlich krank werde?

Lasse dir ein paar Tage Zeit, um das Ausmaß deiner Machtlosigkeit deinem selbstzerstörerischen Verhalten gegenüber zu erkennen. Du hast einen wichtigen Grund, so zu handeln, und der verschwindet nicht einfach so. »So schlimm ist es doch gar nicht«, wirst du versucht sein, zu sagen, und auch das ist die Co-Abhängigkeit. Der Grund, warum du dich lieber selbst ausbeutest oder vereinsamen lässt, als auf dich zu achten, liegt meistens in der Kindheit verborgen.

Warum in der Kindheit? Weil wir als Kinder nicht bewusst denken, Entscheidungen treffen und entsprechend handeln

konnten. Wir waren nicht in der Lage, zu unterscheiden, ob das, was mit uns geschah, in Ordnung war oder nicht. Wir versuchten, mit Situationen klarzukommen, die wir, wären wir nicht so abhängig von anderen Menschen gewesen, längst verlassen hätten.

Als Kind warst du den äußeren Umständen ausgeliefert und hattest noch nicht die innere Klarheit, das bewusst zu erkennen, weil dein Gehirn noch nicht ausgereift war. Etwas in dir fühlte zwar, dass da etwas nicht stimmte, doch weil du so klein warst, glaubtest du, es läge an dir. Irgendetwas an dir schien falsch zu sein, sonst hätte sich ja nicht alles so falsch angefühlt. Womöglich wurde dir sogar gesagt, du seiest schuld daran, wenn sich ein anderer schlecht fühlte und sich dir gegenüber schädigend verhielt. Also passtest du sowohl dein Verhalten als auch deine Art, die Dinge wahrzunehmen, an und versuchtest, negative Erlebnisse zu vermeiden. Du machtest es deinen Eltern und den anderen, die für dich sorgten, recht und verdrängtest sowohl deine eigenen Wünsche als auch deine Gefühle wie Scham, Angst, Wut und Schmerz. Die negativen Emotionen, die du als Kind hattest, wären sonst nicht auszuhalten gewesen. Also musstest du sie erstens verleugnen und zweitens alles tun, damit du nicht mehr in Situationen gerietst, in denen du sie fühltest. Du passtest dich also bis zur Selbstaufgabe an, weil du es musstest. Genutzt hat es vermutlich nicht viel.

Es ist wichtig, Folgendes zu verstehen: Das Bedürfnis nach emotionaler und körperlicher Sicherheit war als Kind so lebensnotwendig und wichtig, dass es alles andere überstrahlte. Damit wir uns sicher fühlten, verdrängten wir, wenn nötig, nahezu alle anderen Bedürfnisse. In diesem Schritt erkennst du, dass dieses Verhalten so tief sitzt, dass es sich wie ein Zwang anfühlt, den du nicht einfach so loslassen kannst, zumindest nicht aus der Kraft heraus, die dir bislang zur Verfügung stand. Das dürfen und werden wir ändern.



**Mühen Sie sich ab,  
es Ihren Eltern immer recht zu machen?  
Halten Sie die Probleme von  
Freunden für wichtiger als Ihre eigenen?  
Können Sie zu Ihrem Partner nicht Nein sagen?**

Wenn das auf Sie zutrifft, dann sind Sie wahrscheinlich in der Co-Abhängigkeit gefangen. Betroffene nehmen sich selbst fast nur über die Beziehungen zu anderen wahr. Ob diese gut oder schädlich sind, ist für sie zweitrangig. Hauptsache, es gibt überhaupt eine Art von Beziehung.

SUSANNE HÜHN weiß aus ihrer Coaching-Praxis, wie es ist, in co-abhängigen Strukturen festzustecken. In diesem Buch erklärt sie, was genau Co-Abhängigkeit ist und woran Sie erkennen, ob Sie eine toxische Beziehung führen. Sie zeigt Ihnen auch, wie Sie Schritt für Schritt dieses selbstschädigende Verhalten ablegen. So gewinnen Sie Ihre Selbstbestimmung zurück, können gut für sich selbst sorgen und für andere in einem gesunden Maß da sein.