

# Die Macht der Vergangenheit: Die Wiederholung des Bösen

Wolfsburg 2023, Vortrag 3 (Buch Mut zur Liebe, Glas und Karaffe Wasser)

Heilung. Wichtig: Es geht mir nicht um eine Therapie, also um etwas, das wir tun, sondern darum, dass wir ehrlich werden und dann Schritte gehen, die uns dahin bringen, dass Gott an uns etwas tun kann. Deshalb war es mir wichtig, euch gestern **geistliches Leben** mit Gott vorzustellen. Wir leben in einer Gesellschaft, wo jeder aufgefordert wird, sich zu **optimieren**... das ist nicht mein Ziel. Mir geht es nicht darum ein besserer Jürgen zu werden... besser im Sinn dieser Welt, die mich nach ihren Idealen optimieren will. Was ich will, ist etwas ganz anderes. Ich will mehr werden wie **Jesus**. Und wenn ich mit Gott unterwegs bin, wenn ich Veränderung suche – Stichwort Dynamik - , wenn ich viel Zeit im **Austausch** mit Gott und im **Hören** auf Gott und im **Zusammensein** mit Geschwistern verbringe, dann konfrontiert mich Gott eben mit **seiner Idee von Mensch**. Und diese Konfrontation kann recht ernüchternd sein. Ich wusste lange bevor ich mir Gedanken über Heilung gemacht habe, dass etwas mit mir nicht stimmt. Woher? Weil ich mich als einen zornigen Vater und Ehemann erlebt habe. Ihr möchtet nicht wissen, wie viele **Ausflüge** durch mich kaputt gemacht worden sind. Und ich wusste, dass Gott gegen diesen Zorn war. Ich kannte die Bibelverse dazu. Aber ich bekam den Zorn nicht so leicht los. Und jetzt wollen wir uns der Frage nähern, wie man Jähzorn und andere schräge Verhaltensweisen, von denen wir als Kinder Gottes wissen, dass sie falsch sind, loswird.

Ganz kurz: Der Weg geht so. **Ehrlich sein. Loslassen. Gottes Trost suchen. Neue Gewohnheiten einüben.** Fangen wir mal mit *ehrlich sein* an.

Buch vorstellen (Mut zur Liebe). Für euch eine gute Grundlage zum Weiterlesen und Weiter-Denken. Auch als Gesprächsleitfaden halbwegs tauglich.

Begriff *Kodependenz*: K. ist der hoffnungslose Versuch, die inneren Gefühle unter Kontrolle zu bringen, indem man Menschen, Dinge und Ereignisse in der Umgebung **kontrolliert**. Für einen Kodependenten ist Kontrolle bzw. die fehlende Kontrolle zentraler Bestandteil in jedem Lebensbereich.

Kodependente verhalten sich wie **Staubsauger**, die ein riesiges emotionales Vakuum füllen wollen. Sie saugen alles auf: Menschen, Essen, Sexualität, Drogen, Arbeit... ABER: irgendwas fehlt immer noch.

Machen wir einen kurzen Test. Ich lese dir 21 Punkte vor und du zählst mit, wie viele auf dich zutreffen.

## Bist du kodependent?

1. Ich kann nicht allein sein.
2. Ich bin perfektionistisch.
3. Ich werde vom Beifall anderer angetrieben.
4. Ich fühle mich verzweifelt/niedergeschlagen, wenn es mir nicht gelingt, die Anerkennung anderer zu gewinnen.
5. Ich treffe Entscheidungen auf der Basis von dem, was andere Menschen brauchen und denke nur selten an mich und meine Bedürfnisse.
6. Oft werde ich davon angetrieben, völlige Ordnung/Sauberkeit/Aufgeräumtheit in mein Leben zu bringen.
7. Mir ist meine Arbeit das Wichtigste.

## Bist du kodependent?

8. Ich bin eher bereit, mich nach den Nöten meines Ehepartners zu richten als meine eigenen Gefühle (und damit die dahinter liegenden Bedürfnisse) zu kommunizieren.
9. Ich bin ein zorniger Mensch. Jedenfalls fällt es mir (zu) leicht, aus der Haut zu fahren.
10. Ich esse oft zu viel. (Gibt es andere Überreaktionen, von denen du weißt, dass sie dir nicht gut tun?)
11. Ich denke ständig darüber nach, was andere Menschen von mir halten.
12. Ich halte mich bedeckt/schweige, damit andere Menschen nicht merken, was ich wirklich denke.
13. Ich habe Angst, dass andere Menschen – wenn sie nur wüssten, wer ich wirklich bin – schreiend davonrennen.
14. Ich denke ständig darüber nach, wie ich in meinen Beziehungen den Ton angeben kann.

## Bist du kodependent?

15. Ich bezwinde Selbstzweifel mit Alkohol/Drogen/Serien/ Spielen/Hobbies/ Pornografie...
16. Ich kann nicht nein sagen, wenn mich jemand um Hilfe bittet.
17. Wenn ich mich traurig fühle oder zornig, dann gehe ich shoppen, arbeite mehr, esse mehr...
18. Ich rede mir selbst ein, dass es gar nicht so sehr schmerzt, wenn andere Menschen mich enttäuschen.
19. Ich muss die Menschen kontrollieren, die mir am Nächsten sind.
20. Ich brauche es, dass alle mit mir zufrieden sind. Nur dann kann ich mich selbst in meiner Haut wohl fühlen.
21. Ich genieße Beziehungen, wo andere stark sind, ohne dass sie etwas von mir zurückerwarten.

Bei 2 und mehr Ja...das-bin-ich-Antworten, lohnt es sich einen Blick ins eigene Leben zu werfen. Vielleicht ist da nichts, vielleicht aber auch eine riesige Chance.

Du kannst auch gern noch etwas tiefer graben... App, Skript, Anhang 1 „Was ist Kodependenz?“

Für uns heute Abend muss es genügen, dass ich euch die 10 Punkte vorstelle, an denen man sieht, dass etwas nicht stimmt.

1. Ein Kodependenter wird von einer oder mehreren zwanghaften Verhaltensweise getrieben.
2. Der Kodependente wird von den Umständen, die seine gestörte Ursprungsfamilie prägten, beherrscht und gequält.

3. Die Selbstachtung (und häufig auch die Reife) eines Kodependenten ist sehr gering.
4. Der Kodependente ist sicher, dass sein Lebensglück von anderen abhängig ist.
5. Andererseits fühlt der Kodependente sich über Gebühr für andere verantwortlich.
6. Die Beziehung eines Kodependenten zu seinem Ehepartner oder einer wichtigen Bezugsperson ist durch ein schädliches, instabiles Ungleichgewicht zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit beeinträchtigt. Himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt...
7. Der Kodependente ist ein Meister der Verdrängung und Unterdrückung von Gefühlen
8. Der Kodependente macht sich Sorgen um Dinge, die er nicht ändern kann, und versucht möglicherweise, sie dennoch zu ändern.
9. Das Leben eines Kodependenten ist vor allem von Extremen gekennzeichnet.
10. Der Kodependente ist ständig auf der Suche nach Etwas, das ihm im Leben fehlt.

### **Frage: Wie entsteht Kodependenz?**

*Ganz allgemein kann man sagen. Kodependenz entsteht dadurch, dass der eigene Liebestank in der Kindheit leer gelaufen ist. Und Heilung besteht dann darin, dass Gott mit seiner Liebe meinen Liebestank wieder auffüllt.*

Jetzt versteht ihr vielleicht auch, warum ich so dahinter her bin, euch nicht nur eine Therapie-Form schmackhaft zu machen. Du kannst dich nicht heilen. Du kannst bestenfalls unter der Leitung der Heiligen Geistes einen Weg gehen, der dich dahin bringt, dass Gottes Liebe dich tröstet und mit seiner Liebe deine Seele an den Stellen ausfüllt, wo vorher ein Vakuum war. Ein Vakuum, das du mit allen möglichen Sachen gefüllt hast.

Stellt euch das wie einen Turm vor.

Folie

Ganz unten ist mein **Liebes-Hunger**. Das normale Bedürfnis eines Kindes nach Annahme. Wenn mein Wunsch nach Liebe auf **Misshandlung** trifft, nicht gestillt wird, dann wird das meinen Blick auf **Beziehungen** prägen. Und dann werden ganz oben **Symptome** sichtbar.

Mein Jähzorn war so ein Symptom. Ein Symptom für meinen Wunsch Beziehungen zu dominieren. Darunter lag emotionaler Missbrauch. Darunter ein komplett leerer Liebestank.

Der Turm. Ganz unten der Liebeshunger, darüber die Misshandlung, darüber der Beziehungsstil, den ich wähle, um mich zu schützen und darüber das Symptom.

Ich möchte, dass ihr das gut versteht. Misshandlung hat viele Gesichter! Es gibt sie in der **aktiven Form**: Prügel, sexuelle Gewalt, Wutausbrüche, aber natürlich auch Worte... einfache Worte: *Du machst mich krank! Kannst du nie etwas richtig machen!*

Und die Frage, die du dir stellen musst ist die: Habe ich das erlebt. Wenn ja. Wann und wo und wer war beteiligt. Versteht ihr jetzt, warum ich sagte: wir fangen mit Ehrlichkeit an?

**Passive Misshandlung.** Wenn Eltern so beschäftigt sind, dass sie nicht als Gegenüber zur Verfügung stehen. Und ich meine nicht nur Alkoholiker oder Junkie-

Eltern, wie wäre es mit Eltern, die zu viel **Arbeiten**, in ihren **Hobbies** aufgehen, für ihren Fußballverein leben oder nur Zeit für den Gemeindedienst haben? Wie ist das mit **Aufmerksamkeit**, Zuneigung, Bestätigung, Interesse... war da in deinem Leben von Seiten deiner Eltern genug? Bitte versteht bei dieser Bestandsaufnahme eine Sache. Es geht nicht darum, Eltern zu **beschuldigen**, dass sie einen Fehler gemacht haben. Es geht darum herauszufinden, **was Sache war in meinem Leben**. Selbst wenn Misshandlung unbeabsichtigt geschehen ist... sie ist eine Realität. Verlassen ist Misshandlung. Scheidung ist so ein Verlassen. Der vorzeitige Tod eines Elternteils. Zur Adoption weggegeben werden. Immer wieder erleben, dass mein **Vater keine Zeit** für mich hat, meine Mutter mich wegschickt, mir signalisiert, dass ich **nur störe**... Und auch auf der Ebene der Worte gibt es passive Misshandlung. Nie **gelobt**. Nie **ermutigt**. Oder nie umarmt und berührt und gestreichelt werden. Kein Balgen, kein Herumtoben. Keine tiefen Gespräche. Kein Nachfragen. Kein Interesse. Kein offenes Ohr. Kein Raum fürs Fragenstellen, eigenes analytisches Denken... experimentieren

Oder: Eltern, die sich **nicht lieben**. Eine ernsthafte Störung der sexuellen Beziehung zwischen den Eltern strahlt auf das Kind aus. Dasselbe gilt für **zwanghaftes** oder **perfektionistisches** Verhalten... auch das sendet eine Botschaft. Eine Botschaft, was wichtig ist und wer es eben nicht ist!

Oder: Das Zusammenleben mit **depressiven** Eltern oder Eltern die **übertrieben religiös, gesetzlich**, regelverliebt... sind. Wo es an Liebe und Annahme fehlt, aber die **Leistung**, das Einhalten von Regeln im Vordergrund steht.

Was hast du davon erlebt? Wie war dein Elternhaus? Sei mal ehrlich. Wie sind deine Eltern und deine Großeltern und andere Menschen, die dir nahe standen, mit dir und deinem Bedürfnis nach Liebe umgegangen?

Und wir können noch ein paar andere Formen von Misshandlung abfragen. Wie sieht es mit **emotionalem Inzest** aus? So nennt man es, wenn ich als **Kind die Rolle eines Elternteils** übernehmen muss. Wenn Eltern sich aus dem Liebestank des Kindes bedienen, weil sie einander nichts zu geben haben... Wer war in deiner Kindheit für wen da? Du für deine Eltern oder deine Eltern für dich?

Oder kennst du das, dass du zu Ende bringen sollst, was deine Eltern sich eigentlich immer für sich gewünscht haben? Wenn Kinder den Lebenstraum ihrer Eltern leben. Wenn Kinder intuitiv erfassen, was Eltern sich wünschen und die Wünsche der Eltern zu ihren eigenen machen, nur um dann in der **Lebensmitte** festzustellen, dass sie noch gar nicht ihr eigenes Leben führen... Man lernt das auch schon mal: Milife-Crisis. Bist du in deinem Leben damit beschäftigt, die Kämpfe deiner Eltern oder ihre Sehnsüchte auszuleben?

Wie sieht es mit negativen emotionalen Botschaften aus? *Ich wünschte, du wärest nie geboren!* Das ist nicht weniger als die **Hinrichtung** einer Persönlichkeit. Wir müssen folgendes verstehen: Ein Kind bezieht immer alles auf sich. Ein Kind kann nicht darüber nachdenken, dass Mama, wenn sie so etwas sagt, sich völlig außerhalb ihrer Rolle als Mutter befindet... und dass ich sie deshalb nicht ganz ernst nehmen darf... dass niemals stimmt, was sie sagt. Falsch. **Ein Kind bezieht immer alles auf sich.**

Ehrlichkeit. Wenn wir Heilung erleben wollen, müssen wir uns der Realität stellen. Und ja, das ist das letzte, was wir wollen.

Lasst mich das Ganze noch mal so formulieren:

Unter **Missbrauch** verstehe ich jede Überschreitung einer Grenze, die dazu führt, dass der Liebesstrom von den Eltern zum Kind hin abreißt. Missbrauch beginnt dort, wo man mir **objektiv keine Liebe mehr schenkt**, sondern mir **schadet**.

Und noch einmal: Es geht jetzt überhaupt nicht darum, dass man Menschen richtet, sondern es geht darum, dass wir es lernen, Realität zu beschreiben. Versuche eine Position außerhalb von dir selbst einzunehmen und denke über Missbrauch nach. Was war besonders schmerzhaft? Was hat gefehlt?

- Gab es körperlichen Missbrauch? Haben meine Eltern ihren Zorn nicht unter Kontrolle gehalten? Waren sie brutal, haben sie mich bewusst körperlich verletzt? Bin ich von Menschen misshandelt worden?
- Gab es emotionalen Missbrauch? Musste ich die Rolle eines Erwachsenen einnehmen? Habe ich Verrat oder Ohnmacht erlebt? Bin ich ohne Schutz negativen Emotionen ausgesetzt gewesen.
- Gab es sexuellen Missbrauch? Und dieser Missbrauch fängt dort an, wo ich gegen meinen Willen Bilder sehe, die mich überfordern, angefasst oder gestreichelt werde... Sind meine Eltern fremd gegangen?
- Gab es mentalen Missbrauch? Mentaler Missbrauch hat damit zu tun, dass ich Aussagen über mich höre, die mich herabsetzen oder erniedrigen. „Du bist zu nichts nütze!“ „Wenn ich dich nicht bekommen hätte, dann wäre mein Leben heute viel besser!“

**Achtung! Kinder finden immer einen Weg, um sich selbst (!) die Verantwortung für den Missbrauch zu geben, den sie von ihren Eltern erfahren!**

Kennst du diesen Satz? *Ich denke, dass das falsche Verhalten meiner Eltern mein Fehler war, denn ich hätte...*

Frage: Kannst du aufhören, dir die Schuld am Fehlverhalten deiner Eltern zu geben? Damit wir uns klar verstehen: Es liegt nicht in der Verantwortung von Kindern, ihre Eltern zu erziehen! Du bist nicht Schuld am unreifen, sündigen Verhalten deiner Eltern! Wo du Verrat, Ohnmacht, Gewalt oder auch Ambivalenz (erklären) erfahren hast... da sind deine Eltern schuld!

Ehrlichkeit. Tut sau weh, ist super wichtig! Wisst ihr noch – am Sonntag – in meinem Zeugnis?

***Eine Bekehrung macht uns nicht gesund. Eine Bekehrung ist eine Chance, eine Chance darauf, dass Gott mit uns einen Weg der Heilung geht, aber sie ist nicht das Ziel.***

Der erste Schritt auf dem Weg der Heilung ist **Ehrlichkeit**.

Nun eine völlig verrückte Sache: Findet in Familien Missbrauch statt, dann kommt es häufig zu einem Zwang, diese vor anderen zu verleugnen.

Kennst du solche Aussagen?

- Man sagt nichts Negatives über die eigene Familie zu anderen Leuten!
- Lass uns bloß nie als Familie vor anderen schlecht dastehen!

- Diskutiere unsere Familienprobleme nie mit anderen!
- Versteck den blauen Fleck und erzähl keinem, wie du ihn bekommen hast!
- Hör auf zu schreien! Du weißt gar nicht, wie gut du es hast!
- Dein Vater meint das gar nicht so, wenn er so wütend wird!

Frage: Welche Aussagen zur Verleugnung von Missbrauch hast du von deinen Eltern gelernt/gehört?

Frage: Was haben dich diese Aussagen gelehrt? (Beispiel: Die Situation war gar nicht so schlimm, wie sie aussah. Gute Miene zum bösen Spiel, war die beste Art, eine Situation zu entspannen. Ich sollte meine Gefühle verstecken...)

Es gibt nichts besseres als die Wahrheit! Es ist wirklich so: Die Wahrheit macht frei! Bitte beantworte aufrichtig diese drei Fragen:

1. Ein Außenstehender hätte unsere Familie als glücklich beschrieben, aber in Wahrheit ... (Beispiel: Gab es zu Hause einen furchtbaren Konflikt zwischen meinen Eltern.)
2. Ich habe immer gedacht, dass meine Eltern sich Mühe gegeben haben, mich gut/glücklich... zu erziehen, aber in Wahrheit... (Beispiel: Habe ich viel zu wenig Förderung und Aufmerksamkeit erhalten).
3. Ich bin mit dem Gedanken groß geworden, dass die schlimmen Dinge, die zu Hause passieren, meine Schuld sind, aber in Wahrheit... (Beispiel: War ich das hilflose Opfer eines alkoholkranken Vaters).

Sei bitte beim Thema **Verleugnung ganz vorsichtig!** Verleugnung ist, wenn es um Heilung geht, nicht dein Freund! Aber nähern wir uns der Überschrift unseres heutigen Abends: Die Macht der Vergangenheit: Die Wiederholung des Bösen

Eigentlich würde man ja denken: Wenn ich eine blöde Kindheit habe, dann werde ich alles tun, damit meine Zukunft ganz anders, viel besser, auf alle nicht so wie meine Kindheit wird.

Und dann stellt man fest, dass die Tochter, die unter ihrem Alkoholiker-Vater gelitten hat, eine Alkoholiker heiratet oder jemanden, der spielsüchtig ist, oder auf andere Weise unberechenbar. Wie kann das sein? Rein logisch, müsste dieser Typ Ehemann das Allerletzte sein, was sie sich aussucht – oder?

Tja, wir sind halt nicht logisch! Und deshalb gilt. Erst einmal von außen ganz nüchtern betrachtet:

*In uns steckt ein Urbedürfnis danach, unsere vertraute, ursprüngliche Familiensituation neu erstehen zu lassen, selbst wenn sie – ACHTUNG – **destruktiv und schmerzhaft war.** Wenn du aus einer Kindheit mit kaum gefülltem Liebestank und echt erlebtem Missbrauch kommst, dann merk dir das bitte gut!*

Noch etwas, was du dir gut merken musst. **Magisches Denken.** In Kinder steckt die Idee, dass alles, was Mama und Papa fühlen etwas mit ihm zu tun hat. *Wenn Mama nicht glücklich ist, muss das an mir liegen! Wenn ich nur richtig lieb bin, wird Mama auch wieder glücklich sein! Wenn ich nicht so laut wäre, würde Papa nicht so viel trinken!* Versteht ihr: Wenn ich das und das tue, wird das und das geschehen. Das ist **magisches Denken.** Total kindlich. Und kleine Kinder sind Meister darin. Kleine Kinder und Erwachsene, die vom Schmerz einer verlorenen Kindheit geprägt sind. Ach ja: Magisches Denken hat eine hässliche Kehrseite. Schuldgefühle. Erst der Gedanke: *wenn ich nur lieb genug bin, mich genug anstrenge, gute Noten*

*nach Hause bringe... DANN wird alles gut. Dann werden Mama und Papa sich wieder lieb haben, dann wird Mama wieder lachen, dann wird Papa mit mir zum Angeln fahren... Erst das magische Denken – ich bin verantwortlich – und dann... Mama und Papa streiten sich doch, Mama versinkt in ihrer Depression, Papa kommt nicht früher von der Arbeit nach Hause... Und sobald die Magie versagt, kommen die Schuldgefühle. Wenn ich mir nur mehr Mühe gegeben hätte, wäre alles gut geworden. Und jetzt wird es ganz dramatisch. Jetzt kombinieren wir die natürliche **Tendenz**, die Kindheit neu erstehen zu lassen mit **magischem** Denken und **Schuldgefühlen** zusammen. Eine hochexplosive Mischung. Und nein, was ich hier beschreibe ist nichts, was sich im Vordergrund abspielt... darüber denkt man nicht bewusst nach! Aber es ist diese Mischung aus*

1. Magisches Denken. Wenn ich die ursprüngliche Situation noch einmal durchlebe... jetzt bin ich sicher, dass ich alles reparieren kann! Ich kann den Schmerz heilen. Jetzt kann ich es!
2. Außerdem verdiene ich den Schmerz! Ich bin für das Leid meiner Familie verantwortlich. Ich verdiene nicht, dass es mir gut geht. Schmerz ist gut.
3. Außerdem will ich Geborgenheit. Und Geborgenheit ist dort, wo ich auf Vertrautes treffe.

Menschen, die Misshandlung erlebt haben, neigen dazu ihren Missbrauch zu **reinszenieren**. Psychologisch gesehen geht die Idee ungefähr so: *Wenn ich der vollkommene Partner bin, kann ich meinen Ehepartner irgendwie in Ordnung bringen. Auf die Weise kann ich meine gescheiterte Kindheitsphantasie doch noch wahr werden lassen... ich kann meine Familie reparieren...*

Nein, kannst du nicht!

Und je blöder deine Kindheit war, desto genauer hör jetzt zu:

Die Regel ist die: **Erwachsene aus gestörten Familien landen wieder in gestörten Beziehungen**. Und die Familiengeschichte wiederholt sich.

Wir haben unsere Macken. Aber wenn wir in einer gesunden Familie groß geworden sind mit **normalen**, ausgeglichenen Eltern, **ohne** offensichtliche Probleme, die dem Leben **gewachsen** waren, die über ein **positives**, ausgeglichenes Selbstbild verfügten,... Eltern mit einer **guten** Beziehung zu Gott, die alles daran setzen, eine **glückliche** Ehe zu führen und ihren Kinder mit **Respekt** und Liebe begegnen... wenn wir so eine Familie hatten, werden unsere Macken nicht ausgeprägt sein.

Aber wenn wir aus einer Familie kommen, in der ein oder beide Elternteile **unausgeglichen** waren, wo **Alkohol**, Drogen, Arbeit, Wut, Zwänge, Sorgen den Alltag beherrschten, **unreife** Eltern, die sich auf ihre Kinder **stützen**, weil sie bei ihren Kindern **Stärke**, Bestätigung oder Hilfe suchen, Eltern mit einem kaum **entwickelten** Selbstbild, mit einem **gestörten** Verhältnis zu Gott, Eltern die sich viel **streiten**, sich **trennen**, füreinander nur **Bitterkeit** empfinden... Wenn das mein Hintergrund ist, dann passiert folgendes. Als Kind aus so einer Beziehung entwickle ich eine **Antenne für kaputte Menschen**.

Und ich weiß, wovon ich rede! Nach Hause kommen und erst einmal ganz schnell die Lage checken, wie Papa drauf ist, ob es sich lohnt noch ins Wohnzimmer zu gehen oder man besser einfach im Zimmer verschwindet! Eine Antenne für die

Atmosphäre...

Und jetzt kommt das Irre. Diese Antenne für kodependente, kaputte Menschen werde ich nicht mehr los. Wenn ich aus einer gestörten Familie komme, **werde ich instinktiv von kaputten Menschen angezogen**. Warum? Keine Ahnung. Es ist einfach so.

Mein leerer Liebestank erspürt die Leere beim anderen und fühlt sich angezogen. Und damit nimmt das Drama seinen Lauf. Der Kaputte verliebt sich – und zwar Hals über Kopf – in das Kaputte. Das ist nicht unser Thema diese Woche, aber ihr könnt das in dem Buch Mut zur Liebe studieren. Die Anziehungskraft zwischen Menschen mit leerem Liebestank ist unnatürlich stark. Sie klammern sich wie Ertrinkende an einen Rettungsring... der andere wird zum Fixpunkt...

Ich spüre, dass der andere mich versteht, hoffe, dass er meinen leeren Tank füllt, und übersehe, dass er das gar nicht kann.

**Wenn du aus einer kaputten Familie mit einer schlimmen Kindheit kommst, heirate niemanden, zu dem du dich intuitiv hingezogen fühlst. Dein Gefühl ist nicht dein Freund. Suche die für die Wahl deines Ehepartners gute Ratgeber...**

Ich habe aus Versehen die richtige Frau geheiratet. Eine, die nie richtig in mich verliebt war. Sie wurde mein Freundin, weil ich ihr leid tat. So wie man einem halb verhungerten Welpen aufnimmt. Und damit hat sie mich gerettet. So verrückt das klingt. Ihre stabile, ausgeglichene, unromantische, nüchterne Art ist für mich neben meiner Bekehrung das größte Geschenk, das Gott mir gemacht hat.

Ich habe mich in meiner Ehe ein paar Mal noch zu anderen Frauen hingezogen gefühlt... und sie hatten alle eines gemeinsam. Sie waren kaputte, gebrochene Persönlichkeiten. Deshalb mein Rat:

**Wenn du aus einer kaputten Familie mit einer schlimmen Kindheit kommst, heirate niemanden, zu dem du dich intuitiv hingezogen fühlst. Dein Gefühl ist nicht dein Freund. Suche die für die Wahl deines Ehepartners gute Ratgeber...**

Und wenn es schon zu spät sein sollte, dann ist jetzt Zeit, etwas zu ändern.

Unser Thema heute war die Macht der Vergangenheit. Was wollte ich?

Ich habe euch ein Buch vorgestellt, den Begriff Kodependenz, den Wert von Ehrlichkeit und die Gefahr, in der Menschen stehen, die aus einer gestörten Familie stammen.

Was machen wir morgen?

Morgen nehmen wir von unserer Vergangenheit Abschied und sorgen dafür, dass sie nicht über unsere Zukunft bestimmt.

AMEN



## Anhang:

### Was ist Kodependenz?

1 Ein Kodependenter wird von einer oder mehreren zwanghaften Verhaltensweise getrieben. (S. 24)

Welche schrägen/zwanghaften/dich antreibenden Verhaltensweisen finden sich in deinem Leben? (*Vielleicht musst du unbedingt noch einmal das Licht checken, bevor du die Wohnung verlässt; denkst ständig über Sex, dein Gewicht, Fitness, Geld... nach; tust die Dinge, die du tust immer bis zur völligen Erschöpfung; klopfst mit dem Fuß ständig auf den Boden usw.*)

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

2 Der Kodependente wird von den Umständen, die seine gestörte Ursprungsfamilie prägten, beherrscht und gequält. (S. 25)

Hatten deine Eltern dieselben Verhaltensweisen wie du sie hast?

Wenn ja, wodurch wurden sie genau zu einem Vorbild für dich? Was haben sie getan, was du jetzt nachmachst? (*Beispiel aus meinem Leben: Mein Vater war leicht reizbar und diese emotionale Instabilität fand sich dann auch in meinem Leben*)

Oftmals entwickeln wir merkwürdige Verhaltensweisen als Antwort auf (teilweise) unerfüllte emotionale Nöte. Was kommt dir bekannt vor?

1. Ich habe Angst davor, dass man mich verlässt.
2. Ich habe nicht den Eindruck, dass jemand für mich eintritt oder mich beschützt.
3. Niemand hat wirklich ein Interesse, meine Gefühle zu kennen.
4. Ich kümmere mich allein um die Finanzen. Und ich habe Angst.
5. Keiner hört mir zu, wenn ich mal Probleme habe.
6. Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wann ich das letzte Mal Liebe und Zuneigung erfahren habe.
7. Meine Familie pflegt einen sehr reservierten Umgang miteinander. Wir umarmen uns nicht...
8. Von mir wird erwartet, dass ich helfe, aber Anerkennung gibt es dafür nicht.
9. Wenn ich niedergeschlagen bin, kümmert sich niemand um mich.
10. Ich frage mich manchmal, ob ich nächste Woche noch alle Rechnungen bezahlen kann.
11. Ich arbeite hart und strengere mich an, aber es interessiert niemanden.
12. -
13. -
14. -

3 Die Selbstachtung (und häufig auch die Reife) eines Kodependenten ist sehr gering. (S. 27)

1. Verteidigst du dich bei unfairer Kritik? (Was richtig wäre!)
2. Kritisierst du dich selbst vor anderen, bevor die eine Chance dazu haben?
3. Sehen andere in dir einen sehr (übertrieben?) selbstsicheren Menschen, während du selbst in deinem Innern genau das Gegenteil fühlst?

4. Würdest du jemanden wie dich zum besten Freund haben wollen?
5. Nörgelst du ständig an dir selbst mit kritischen Gedanken herum?
6. Wenn du kritisch über dich selbst redest, was sagst du dann? (z.B. „*ich bin doch nur blöd!*“, „*Klar, dass mich niemand mag!*“, „*Das werde ich nie schaffen!*“...)
7. Auf einer Skala von 1-10 (10 = hohes Selbstvertrauen). Welche Zahl gibst du dir?

**4 Der Kodependente ist sicher, dass sein Lebensglück von anderen abhängig ist. (S. 27)**

1. Lässt du Kritik an dich heran, ohne darüber nachzudenken, ob die Person, die sie vorbringt, vernünftig und fair mit dir umgeht?
2. Denkst du manchmal: Wenn bestimmte Menschen besser mit mir umgingen, dann könnte ich glücklich sein.
3. Reagierst du auf barsche Kritik, indem du denkst: „Ja, das verdiene ich!“
4. Zwingst du dich zu besonders guten Leistungen auf Arbeit, in der Schule, bei der Hausarbeit... , weil du denkst: „Wenn ich genug erreiche oder „perfekt“ genug bin, dann werde ich in den Augen anderer liebenswert/akzeptabel?“

**5 Andererseits fühlt der Kodependente sich über Gebühr für andere verantwortlich. (S. 28)**

1. Fühlst du dich irgendwie verantwortlich (schuldig?) für Entscheidungen und Gefühle von anderen Menschen in deinem Leben? Wenn ja: Welche Menschen sind das? Beschreibe die Umstände!
2. Denkst du, dass es *dein* Fehler ist, wenn es einer Person in deinem Freundeskreis oder in deiner Familie schlecht geht?
3. Denkst du manchmal darüber nach, wie du ihren Schmerz beenden könntest, obwohl die Sache selbst dich gar nicht betrifft/dich nichts angeht.
4. Für welche Menschen fühlst du dich übermäßig verantwortlich?
  - a. -
  - b. -
  - c. -
5. Auf welche Weise glaubst du, ihren Schmerz lindern zu können?

**6 Die Beziehung eines Kodependenten zu seinem Ehepartner oder einer wichtigen Bezugsperson ist durch ein schädliches, instabiles Ungleichgewicht zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit beeinträchtigt. (S. 28)**

1. Fühlst du dich wie ein Ping-Pong-Ball, der im Blick auf andere ständig zwischen Unabhängigkeit und Abhängigkeit hin und her fliegt? Wie? (z.B. *ich habe meine Eltern gebeten, uns bei der Finanzierung des Hauses zu helfen – Abhängigkeit – mich dann aber mit ihnen zerstritten und drei Monate nicht mit ihnen geredet – Unabhängigkeit.*)
2. Ich erkenne in mir Verhaltensweisen übertriebener Abhängigkeit. (z.B. *Ich kann ein Problem nicht lösen, wenn ich nicht mit mehreren Menschen darüber geredet habe. Ich borge mir ständig Geld von meinen Eltern...*)
3. Ich erkenne in mir Verhaltensweisen übertriebener Unabhängigkeit. (z.B. *ich offenbare niemandem meine Gefühle. Ich würde niemanden um Hilfe fragen oder mit ihm meine Sorgen teilen.*)

7 Der Kodependente ist ein Meister der Verdrängung und Unterdrückung von Gefühlen (S. 30)

1. Beschreibe deine Eltern<sup>1</sup> und ihren prägenden Einfluss auf dich! Bitte auf ein separates Blatt und noch nicht weiterlesen!
  - a. Mutter
  - b. Vater
2. Fiel es dir schwer falsche Verhaltensweisen deiner Eltern zu benennen?
3. Gebrauchtest du Formulierungen wie: „Er war eigentlich gar nicht so schlecht...!“ oder „Sie tat, so viel sie konnte für...!“ ?
4. Hast du sowohl den guten wie auch den Schlechten Einfluss beschrieben, den deine Eltern auf dich hatten?
5. Hast du bemerkt, dass es dir schwer fiel eine Wertung deiner Eltern vorzunehmen?

8 Der Kodependente macht sich Sorgen um Dinge, die er nicht ändern kann, und versucht möglicherweise, sie dennoch zu ändern. (S. 30)

Welche drei Menschen in der Welt würdest du am liebsten ändern, ihnen gefallen, sie kontrollieren?

1. -
2. -
3. -
4. ...

Wie hast du versucht, diese Menschen zu verändern? (z.B. *Ich habe versucht, meine Mutter davon abzuhalten, auszurasen. Ich habe versucht meinen Bruder vom Alkohol wegzubringen. Ich habe versucht, die übermäßige Kritik meines Vaters durch Gegenkritik zu ersticken...*)

Waren deine Bemühungen, diese Menschen zu ändern, erfolgreich?

9 Das Leben eines Kodependenten ist vor allem von Extremen gekennzeichnet. (S. 31)

Wenn dich deine Arbeitskollegen, deine Freunde und deine Familie beschreiben müssten, würden sie alle dieselbe Person beschreiben?

Wie würde sie dich beschreiben?

1. Arbeitskollegen...
2. Freunde...
3. Familie...
4. Gemeinde...

Wo siehst du Extreme in deinem Leben? (z.B. *Ich spare übermäßig, um dann wieder übermäßig auszugeben. Ich kann mitfühlend in der Gemeinde zuhören und dann erlebe ich mich als Berserker im Umgang mit meinen Kindern...*)

1. Manchmal mache ich... , um dann ins andere Extrem umzuschlagen...
2. ...

---

<sup>1</sup> Wenn du nicht bei deinen Eltern groß geworden bist, dann benenne andere prägende Bezugspersonen. Dasselbe gilt, wenn dir bei dem Begriff *prägend* sofort weitere Personen einfallen.

3. ...

10 Der Kodependente ist ständig auf der Suche nach Etwas, das ihm im Leben fehlt.  
(S. 32)

Fühlst du dich ruhelos und unzufrieden, egal wie gut es dir gerade geht?

Welche Symptome von Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit siehst du in deinem Leben? *(z.B. Ich wäre so gern verheiratet. Wenn ich nur diese Beförderung bekommen könnte, dann wäre ich glücklich. Warum schließen mich andere Menschen bloß nicht in ihre Gespräche mit ein...)*

1. -
2. -
3. -