

Selbsteinschätzungsbogen Co-abhängige Fallen

Bitte stufen Sie sich bezüglich der acht co-abhängigen Fallen ein! Es geht um Ihr Risiko, sich in der Beziehung zu einem Suchtkranken zu verstricken. Ihre Neigungen können sich ebenso in Beziehungen zu anderen hilfebedürftigen Personen zeigen.

0 – weniger
1 – eher
2 – sehr

1. Die Last der Verantwortung

0 - 1 - 2

Übernehmen Sie privat und beruflich oft Verantwortung? Bieten Sie sich ungefragt an, Aufgaben zu übernehmen, und können Sie nicht Nein sagen, falls Sie gefragt werden? Sind Sie diszipliniert und gewohnt, Ihre Unlust herunterzuschlucken und weiterzuarbeiten, bis alles fertig ist? Sind Sie leistungsorientiert und vermeiden Sie möglichst, Fehler zu machen? Erledigen Sie die Dinge am liebsten selbst, weil es andere Ihnen nicht recht machen können? Brauchen Sie die Bestätigung, wichtig zu sein oder gebraucht zu werden? Können Sie nicht wirklich entspannen und halten Sie es nicht gut aus, nichts zu tun?

2. Ein Problemlöser für alle Fälle

0 - 1 - 2

Das Schema kann auch als Korsett der Vernunft bezeichnet werden. Sind Sie pragmatisch davon überzeugt, dass es zu jedem Problem eine passende Lösung gibt? Wenden sich andere gerne an Sie, weil Sie für alles eine Antwort haben? Gehen Sie den Dingen geduldig und gründlich auf den Grund, um die richtige Handhabung zu finden? Beherrschen Sie die Kunst, wie ein Nachrichtensprecher sachlich über schlimme Dinge zu sprechen und diese zu erklären? Bleiben Sie selbst dann noch vernünftig, wenn sich andere längst aufregen? Betrachten Sie Sucht als ein Problem und versuchen Sie, den Suchtkranken zur Vernunft zu bekehren?

3. Der Kampf um Kontrolle

0 - 1 - 2

Kennen Sie die Verstecke des Suchtkranken und kontrollieren Sie sie regelmäßig? Haben Sie ihn möglichst pausenlos im Auge, damit er nicht heimlich trinken kann? Erklären Sie ihm immer wieder, wie schädlich der Konsum von Suchtmitteln oder auch Suchtverhaltensweisen sind, um ihn zu überzeugen, aufzuhören? Geben Sie ihm und auch anderen häufig kluge, doch unerwünschte Ratschläge, damit sich er und andere richtig verhalten. Halten Sie Unordnung nicht gut aus, räumen Sie ihm und anderen oft hinterher und versuchen Sie stets alles planvoll zu organisieren? Wollen Sie nur das Beste für alle und können Sie nicht eher zur Ruhe kommen, bis die Dinge so sind, wie Sie es sich vorstellen? Denken Sie, dass Sucht eine erklärbare Krankheit ist, die, wenn man die Ursachen weiß, behandelbar ist?

4. Im Hamsterrad der Hilflosigkeit

0 - 1 - 2

Können Sie nicht zur Ruhe kommen? Rennen, machen und tun Sie unentwegt? Haben Sie Druck, dass alles zusammenbricht, wenn Sie sich nicht um alles kümmern? Putzen und räumen Sie auf, um sich von Ihrer Angst abzulenken? Erleben Sie Ihren Alltag wie einen Sumpf, in den Sie gefallen sind? Je mehr Sie strampeln, desto schneller gehen Sie unter, doch nicht zu strampeln, ist noch schlimmer. Sind Sie eigentlich erschöpft und ist Ihnen vor angstgetriebenen, atemlosen Machen und Tun manchmal schwindelig, sodass Sie nicht mehr empfinden, wo oben und unten, links und rechts ist und Sie nicht mehr wissen, wer Sie sind und was Sie wollen? Sind Sie eigentlich hilflos, Schachmatt von sich selbst im eigenen Leben gesetzt, doch dürfen diese Erkenntnis nicht zulassen? Schnell zurück in das Hamsterrad!

5. In der Sackgasse der falschen Hoffnung

0 - 1 - 2

Hoffen Sie, dass alles wieder gut werden wird, wenn er aufhört, zu konsumieren? Glauben Sie, dass Sucht heilbar ist, oder glauben Sie daran, dass (Ihre) Liebe Sucht heilen kann? Fallen Sie immer wieder darauf herein, wenn er Ihnen verspricht, aufzuhören? Machen Sie sich Hoffnung, wenn er einige gute Tage hatte? Denken Sie, dass seine Suchterkrankung überwunden ist, wenn er aufhört zu konsumieren? Klein- und schönreden Sie seine Sucht, z.B. dass es nur am Stress, an Depressionen oder an den falschen Freunden liege oder dass es nicht so schlimm sein kann, immerhin gehe er noch arbeiten? Lächeln Sie, wenn andere Sie fragen, wie es Ihnen gehe, und antworten Sie stets, dass es Ihnen gutgehe, obgleich es nicht stimmt? Verstecken Sie Ihre Unzufriedenheit, Trauer und Scham hinter einer lächelnden Fassade? Beruhigen Sie sich damit, dass es anderen viel schlechter gehe als Ihnen? Sagen Sie häufig Sätze, wie z.B.: "Hoffen wir das Beste"? Werden Sie in Ihrem Zweckoptimismus wiederkehrend enttäuscht?

6. Im Scham- und Schuldgefängnis

0 - 1 - 2

Suchtkranke wehren das Versagen und das Unrecht ihres zerstörerischen und aggressiven Verhaltens ab und beschuldigen andere: "Wenn sie so zu mir ist, muss ich doch ..." Sind Sie solchen Schuldprojektionen ausgesetzt und haben Sie eine Neigung, diese zu schlucken? Schämen Sie sich vor anderen für seine Sucht und seine Eskapaden? Denken Sie, dass Sie Schuld daran haben, dass er suchtkrank ist? Leiden Sie unter starken Selbstzweifeln, Dinge falsch zu machen, und unter Schamgefühlen, unzureichend, falsch, dumm oder peinlich zu sein? Verstummen Sie oft oder ziehen Sie sich zurück, weil Sie denken, dass Sie eine Zumutung für andere sind? Glauben Sie insgeheim, dass Sie, so wie Sie wirklich sind, nicht liebenswert sind?

7. Das Märtyrium der Selbstaufopferung

0 - 1 - 2

Fühlen Sie sich für den Suchtkranken zuständig und verpflichtet, ihm zu helfen? Würden Sie alles dafür tun oder geben, um ihn zu retten? Sind Sie immer erreichbar, falls etwas passiert? Versorgen und pflegen Sie den Suchtkranken und vielleicht noch andere hilfebedürftige, kranke oder pflegebedürftige Menschen? Sind Sie vielleicht im sozialen Bereich tätig? Glauben Sie an die Nächstenliebe und brauchen Sie es, gebraucht zu werden? Sind Sie überzeugt, dass Egoismus etwas Negatives ist und Geben seliger denn Nehmen ist?

8. Im Karussell der Angst

0 - 1 - 2

Diese Falle könnte alternativ als Wartesaal der Angst bezeichnet werden. Glauben Sie der Situation ohnmächtig ausgeliefert zu sein? Sind Ihre Angstgedanken allgegenwärtig und ein ständiger Begleiter im Lebensalltag? Denken Sie ständig mit Grausen daran, was er jetzt wieder anstellt, und malen Sie sich aus, was als nächstes Schreckliches passieren könnte? Fühlen Sie sich der Situation ausgeliefert, sodass Ihnen matt und schwindelig wird? Sind Sie dauerhaft angespannt und warten Sie auf die nächste Krise, z.B. dass er einen schlimmen Rückfall hat, er wieder Mist macht, er mal wieder notfallmäßig in die Psychiatrie eingeliefert oder von der Polizei aufgegriffen wird? Haben Sie Angst, dass er sich oder anderen etwas antut oder er sogar suchtbedingt sterben wird?

Nachdem Sie Ihre Selbsteinschätzungen hinsichtlich aller Fallen vorgenommen haben, markieren Sie bitte die eine große Falle, in die Sie am häufigsten hineingeraten!