



Foto: Dr. E. Teutsch – 01523b

Die Vernunft denkt, doch das Unbewusste entscheidet!

Szene aus einem TELOS-Training,

Abhängigkeit

Dossier „Ich komme nicht von ihm los“

Print
©TELOS

Vorausgeschickt

Inhalt

Die Geschichte einer Abhängigkeit.....	3
Das heulende Elend.....	4
Die Wende.....	4
Die Email: „Ich habe Hoffnung“.....	5
Warum konnte es mit Marianne so weit kommen?.....	6
Wie kann sich Marianne endgültig befreien?.....	7

Ein Fallbeispiel aus unserer Jahresgruppe «Veränderung»:
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/

Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönliche Nutzung der einzelnen Seminarteilnehmer vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung ist ausdrücklich vorbehalten. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Elmar Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Die Seminarinhalte unterliegen einer ständigen Entwicklung, von Jahr zu Jahr können sich daher einzelne Module wesentlich ändern. Da wir grundsätzlich Prozess orientiert arbeiten, können organisatorische oder didaktische Gründe dazu führen, dass bei einem Seminar einzelne Referenten oder Module durch andere ersetzt werden.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Bozen. Psychologe und Psychotherapeut. Leiter des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Langjährige Erfahrung als Wirtschaftspsychologe, mit Fotografie, Bühne und TV und als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur. Spezialgebiete experimentelle Psychologie bei Prof. Ivo Kohler, Kommunikationspsychologie bei Prof. Reinhard Tausch, Hamburg und Gestalttherapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seit 1994 Haupttätigkeit als Firmenberater sowie Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana und Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
Tel. 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com

Die Reihe

Eine Publikation aus der
TELOS-Reihe „Print“.
Print:
Arbeitsmaterialien
zu Psychologie und Lebenshilfe



Die Geschichte einer Abhängigkeit



Beispielbild aus einem TELOS-Seminar

Unglück im Glück

Marianne F. I stammt aus dem Vinschgau und ist als Servier-Fachkraft im In- und Ausland schon ziemlich viel herum gekommen. Nach einigen Jahren in der Schweiz ist sie nach Südtirol zurückgekehrt und hat in einem großen Hotel in Gröden eine Stelle angenommen. Da sie auch in der Schweiz in einem Skihotel gearbeitet hatte, lebte sie sich schnell ein und genoss sowohl die Winter- wie auch die Sommersaison.

Und im Sommer ist es dann auch passiert: Marianne verliebt sich in Manfred, dem Außendienstler einer Lebensmittelfirma, die das Hotel regelmäßig beliefert. Damit beginnt ein neuer Abschnitt im Leben von Marianne F mit einigen wunderbaren Sommerwochen und fast 3 Jahren blanken Elends.

So schön die Zeit der ersten Liebe, so furchtbar die nachfolgenden Jahre. Manfred erschien zu den verabredeten Treffen nur mehr mit großer Verspätung oder überhaupt nicht. Nie konnte sich Marianne auf ihn verlassen. Nie ein freundliches Wort oder gar ein Kompliment, im Gegenteil, Schmähungen und Beleidigungen an der Tagesordnung.

Und schon im ersten Winter kam es dann massiv. Wann genau Manfreds Seitensprünge angefangen haben, weiß Marianne nicht, auch nicht, ob er ihr überhaupt jemals treu war. Aber schon in den ersten Weihnachtsferien (Ferien für Manfred, nicht für Marianne!) begann Manfred offen von seinen anderweitigen Eroberungen zu erzählen. Da er auch als Skilehrer tätig war, gab es in der Tat genug zu berichten.

¹ Alle Namen und Daten vom Institut geändert



Beispielbild aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“

Das heulende Elend

Und was tat Marianne? Etwa ihn zur Rede stellen, Druck machen oder ihn gleich zum Kuckuck jagen? Nein. Marianne machte alles brav mit.

Sie litt, heulte, schlief nicht mehr, nahm fast 10 kg ab, fing wieder an zu rauchen und hoffte weiterhin Tag für Tag und Monat für Monat, dass er sich „bessern“ würde. Natürlich vergebens.

Erst als es wirklich nicht mehr weiter ging und sie beinahe die Arbeit verloren hätte, weil sie kaum mehr einsatzfähig war vor lauter Gedankenkreisen, entschloss sie sich auf Anraten einer Kollegin und Freundin, professionelle Hilfe anzunehmen.

Die Wende

Nach einem halben Jahr Gruppen- und Einzeltreffen schaffte sie den Schritt, die Beziehung tatsächlich zu beenden. Das war auch deshalb sehr schwer, da die beiden beruflich immer noch zu tun hatten – zwangsweise.

Der erste Schritt ist also nun getan, viele Fragen sind geklärt, viele weitere noch offen. Und immer noch lockt die Versuchung, die Leidens-Beziehung doch wieder aufzunehmen.

Lesen Sie dazu auf der nächsten Seite Auszüge aus der Original-Email von Marianne F.

Die Email: „Ich habe Hoffnung“



Marianne F. per Email (Original stark gekürzt):

Ehrlich gesagt, weiß ich sehr wohl inzwischen, dass mir all dies nit gut tut. Dass ich irgendwo anders freier, fröhlicher, glücklicher, unabhängiger bin und dass mich das hier oben auf Dauer krank macht.

Doch ich habe an meinem eigenen Körper erlebt, wie stark ich von Manfred abhängig geworden war. wie ich trotz Beleidigungen und Verletzungen seinerseits mit voller Wucht an ihm festgehalten habe und alles mögliche mir an Gedankenkonstrukten erbaut habe, um bei ihm bleiben zu können.

Egal ob nur seelisch, körperlich oder geistig.

Ich habe gespürt, dass es dies wohl sein wird, was in mir solch schreckliche Ängste, solch Panikattacken solch Wirrwarr an Gefühlen auslöst. Es ist diese Abhängigkeit, welche mich lähmt... welche mich zum abhängigen Kind macht und welches mir jegliche Lebensfreude nimmt.

Keine Ahnung warum, aber heut Vormittag war mir dies so sonnenklar und ich hab's so deutlich gespürt... dass ich mich vollkommen diesem schrecklichen Gefühl der Abhängigkeit total ausgeliefert gefühlt habe.

Ich weiß nun, dass ich nit unfähig wäre, mein Leben zu meistern ... ich weiß, dass ich fröhlich, lustig, stark bin und ich hab auch das Gefühl, dass viele negative Dinge in mir verschwinden würden, wenn ich endlich diesen Schritt schaffen würde.

Aber mir kommt's so vor, als würde mich Manfred mit aller Vehemenz in dieser Abhängigkeit halten wollen...

Der Text ginge hier noch 3 Seiten weiter, doch für unser Beispiel mag das genügen. Die Fragen lauten nun:

- 1) Warum konnte es mit Marianne so weit kommen?
- 2) Wie kann sich Marianne von dieser Abhängigkeit endgültig befreien?

Warum konnte es mit Marianne so weit kommen?



Symbolbild aus unserem Testlabor

Offensichtlich hat die Situation mit Mariannes tiefstem Selbstwertgefühl zu tun. Keine wirklich selbstbewusste Frau würde sich so etwas gefallen lassen. Nach außen hin, im täglichen Leben ist davon nichts zu bemerken: Marianne hat in ihrem Beruf mit vielen Menschen zu tun und managt dies souverän. Jeder, der sie so sieht, würde sagen: „Eine selbstsichere Frau!“. Das geht jedoch nur so lange gut, bis Marianne genau den Mann trifft, der sie zurückwirft auf ihr innerstes Gefühl, in Wahrheit wertlos zu sein und nichts besseres zu verdienen.

Wo hat sie das gelernt?

Klar, in der Kindheit. Wir können hier nicht auf die entsprechenden Details eingehen, nur so viel sei gesagt: von klein auf hat Marianne leider gelernt, dass sie als Frau nicht viel wert sei. Und von klein auf haben ihr die Eltern vorgelebt, wie schlecht man als Mann eine Frau zu behandeln habe. Und wie wehrlos eine Frau dabei sei.

Was Wunder, wenn Marianne in ihrer Abhängigkeitsbeziehung mit Manfred keinen Ausweg sah – sie hatte ja im Unbewussten gelernt, das eine richtige Beziehung so zu laufen habe. Und ihre Abhängigkeit bezog sich dabei in Wirklichkeit nicht auf Manfred – es hätte auch ein anderer Mann sein können – nein, nicht los kommen konnte sie vom Zwang, die Situation ihrer Kindheit wieder zu erleben.

Und dafür bot ihr Manfred den idealen Partner: er sorgte dafür, dass sie sich wertlos fühlen „durfte“ und behandelte sie so schlecht, wie sie es sich „verdient“ hatte.

Harte Worte? Ja. Und es geht weiter:

Wie kann sich Marianne endgültig befreien?

Wenn Marianne zu dieser Einsicht gelangt, kann sie nicht mehr einfach auf Manfred schimpfen und ihm die Schuld geben (dabei sei unbenommen, dass er mieser Kerl ist, wenn er Frauen so behandelt). Sondern die Schuld bei sich selbst suchen, da sie sich gekonnt in diese Situation hineinmanövriert hat. Schlechte Nachricht!

Gute Nachricht: wenn nicht Manfred Schuld ist, sondern Marianne selbst, braucht sie nicht Manfred zur Erlösung, sondern kann es selbst tun! Denn die Abhängigkeit besteht tatsächlich nicht zu Manfred sondern zu dem in der Kindheit gelernten Selbst- und Beziehungsbild. Und das kann sie ändern. Denn, um mit dem finnischen Therapeuten Ben Furman zu sprechen, „es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“!

Natürlich kann niemand die Vergangenheit ungeschehen machen. Wohl aber kann jeder lernen, unerwünschte Bilder aus der Vergangenheit los zu lassen, alte Verhaltensmuster abzulegen und durch neue zu ersetzen und ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit aufzubauen. Freilich geht das nicht von heute auf morgen. Veränderungsprozesse brauchen Zeit und einen geschützten Rahmen. Andererseits ist Marianne auf dem besten Weg dazu.

Das Ziel ist klar: Nicht nur von Manfred loskommen sondern primär von den alten Vorstellungen – dann braucht sie auch keinen Manfred mehr um das alte Spiel des Unglücklich-Seins immer weiter zu spielen, sondern kann endlich die Frau sein, die sie eigentlich ist.

Marianne ist auf dem halben Weg: 6 Monate Gruppen und Einzelberatung haben sie schon so gestärkt, dass sie die wesentlichen Punkte erkannt hat und dabei ist, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Und in einigen weiteren Monaten sollte sie so weit sein, nicht mehr alte Geschichten weiter zu tragen, sondern endlich ihre eigenen Lebensziele zu verwirklichen – und zwar in ALLEN Bereichen des Lebens, also auch in der Beziehung!



Schnappschuss aus einer TELOS-Jahresgruppe

Ein Fallbeispiel aus unserer Jahresgruppe «Veränderung»:
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/