



Foto: TELOS - C06738cn

*Die Vernunft denkt, doch das Unbewusste entscheidet!
Szene aus einem TELOS-Training*

Abhängigkeit

Dossier: „Ich komme nicht von ihm los“

Print
©TELOS

Vorausgeschickt



Foto: TELOS – 06663n

*Wie abhängig sind wir vom Anderen, wie weit sind wir bereit, alles zu tun?
Aufnahme aus unserer Symbolbibliothek*

Inhalt

Vorausgeschickt	2
Inhalt.....	2
Die Geschichte einer Abhängigkeit	4
Unglück im Glück.....	4
Von schön zu schlimm	5
Von schlimm zu schlimmer.....	6
Das heulende Elend	7
Die Wende.....	8
Die Email: „Ich habe Hoffnung“	9
Ausschnitte aus dem anonymisierten Original:	9
Fragen:	9
Und Antworten	10
Warum konnte es mit Marianne so weit kommen?	10
Die Macht der Vergangenheit.....	11
Wie kann sich Marianne endgültig befreien?.....	12
Raus aus der Vergangenheit!	13
Abschluss und Neubeginn	14
Ja, ich schaffe das!	14

Zu diesem Arbeitsbuch

Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS

Institut für
Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com

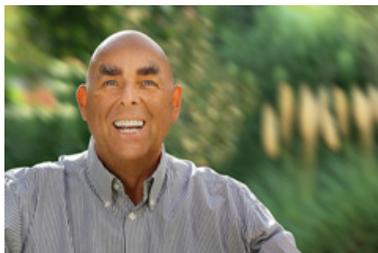
  telos bozen

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Eine Publikation aus unserer Reihe „Print“ - Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe

Von Anderen lernen: lesen Sie in dieser Reihe, wie andere Menschen mit Problemen konfrontiert wurden und diese Krisen gemeistert haben. Die Sammlung wird ständig erweitert. Wenn Sie von Ihren Erlebnissen berichten wollen, melden Sie sich bitte per Email.

Die Geschichte einer Abhängigkeit



Foto: TELOS – E4774dbn

*Wie schön ist doch das Leben, wenn die Liebe lacht. Zumindest am Anfang...
Anonymisiertes Beispielbild aus einem unserer Seminare*

Unglück im Glück

Marianne F. *) 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.

*) Alle Namen, Orte und Daten durch das Institut geändert.



Foto: TELOS – E4748btkl

*Von schön blieb nicht viel übrig
Anonymisiertes Beispielbild aus einem unserer Seminare*

Von schön zu schlimm

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.



Foto: TELOS – VA135516b

*Von schön blieb nicht viel übrig
Beispielbild aus einem unserer Seminare*

Von schlimm zu schlimmer

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 und alles wieder gut würde.

Natürlich vergebens.



Foto: TELOS – 13776b

*Wenn der Schmerz kaum mehr auszuhalten ist..
Beispielbild aus einem besonders intensiven TELOS-Seminar*

Das heulende Elend

So ging es weiter: schlaflose Nächte, durchweint und durch-
raucht, verzweifelte Tage im Wechselbad von Apathie bis hin zu
selbstzerstörerischen Aktionen und Suizidgedanken.

Und trotz Schmerzen, trotz Elend, trotz Allem hielt Marianne an
der fixen Idee von ihrem vermeintlichen Traummann fest. Auch
wenn ihr inzwischen ganz klar war, dass er dies ganz sicher
nicht mehr war – ja, genau betrachtet, dies sogar nie gewesen
war.

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.



Foto: TELOS – 5587a

*Dunkel und ungewiss und ohne Ausweg scheint uns alles rund um uns.
Oft sehen wir vor laute Bäumen den Wald gar nicht. Und erst recht nicht den richtigen Weg!
Aufnahme aus unserer Symbolbibliothek*

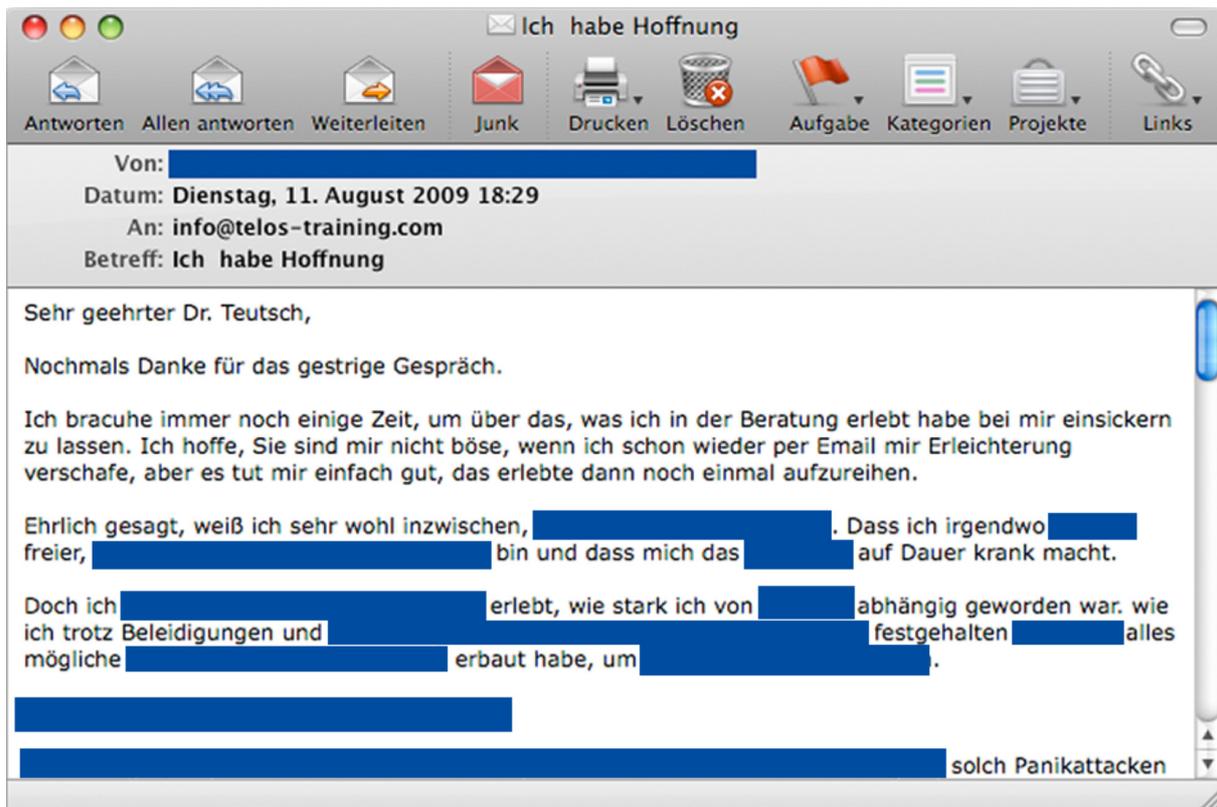
Die Wende

Nach einem halben Jahr Gruppentreffen und Einzelberatung 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. und stellen Sie sich mit uns zwei entscheidende Fragen.

Die Email: „Ich habe Hoffnung“



Original-Email, bearbeitet

Ausschnitte aus dem anonymisierten Original:

Ehrlich gesagt, weiß ich sehr wohl inzwischen, xxxxxxx. Dass ich irgendwo XXXXXXXXXXXX bin und dass mich das xxxxxx auf Dauer krank macht. Doch ich mit xxxxxxxxx erlebt, wie stark ich von Xxxxxxxx abhängig geworden war. Wie ich trotz Beleidigungen und xxxxxxxxx festgehalten xxxxxx alles mögliche xxxxxxxxx erbaut habe, umxxxxxxx. Ich habe gespürt, dass xxxxxxxxx solch Panikattacken xxxxxx. Keine xxxxxxxxxxxxxx so sonnenklar und ich xxxxxxxxxxxxxxxxxxx, dass ich mich xxxx ausgeliefert und vor allem xxxxxxxxx habe. Wenn ich mir nur vorstelle, was ich mir alles von xxxxxxx gefallen lassen habe, verstehe...

Fragen:

Der Text ginge hier noch 5 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?**



Foto: TELOS - C6232cubr

*Was wir als Kind erlebt haben, im Guten wie im Schlechten, prägt uns auch heute noch.
Aufnahme aus unserer Symbolbibliothek*

Und Antworten

Warum konnte es mit Marianne so weit kommen?

Offensichtlich hat die Situation mit Mariannes beschädigtem Selbstwertgefühl zu tun. Kein wirklich selbstsicherer Mensch 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 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.



*Auch als Erwachsene verhalten wir uns unbewusst mitunter so, wie wir es als Kinder gelernt haben.
Symbolbild aus unserem Testlabor*

Foto: TELOS – 6629a

Die Macht der Vergangenheit

Fatalerweise drängt es uns Menschen, Situationen aus der Kindheit immer wieder zu wiederholen. Das psychologische Erklärungsmodell dazu würde den Rahmen dieser Publikation sprengen, bleiben wir bei unserem Fallbericht:

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 gar nicht auf Manfred – es hätte auch ein anderer Mann sein können – nein, nicht los kommen konnte sie vom Zwang, die Situation ihrer Kindheit wieder und 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:



Altes Blechschild mit „guten alten“ Vorstellungen...
Aufnahme aus unserer Symbolbibliothek

Grafik: TELOS - 11877

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!

Die 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“!



Foto: TELOS – 07598b

Beispielbild aus einem TELOS-Seminar über Textgestaltung

Raus aus der Vergangenheit!

Natürlich kann niemand die Vergangenheit ungeschehen machen. Wohl aber kann jeder lernen, Unerwünschtes aus der Vergangenheit los zu lassen, alte Verhaltensmuster abzulegen und durch neue zu ersetzen und ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit aufzubauen. Veränderungsprozesse brauchen Zeit.

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 hat es geschafft: harte Arbeit mit achtsamer Begleitung in einer Gruppe und in psychologischer Einzelberatung haben sie so gestärkt, dass sie die wesentlichen Punkte erkannt hat und ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln konnte. So dass sie jetzt so weit ist, 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!

Abschluss und Neubeginn



Foto: TELOS – B6821d1m

Mit neuer Kraft und neuer Sicherheit ins neue Leben! Anonymisierter Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Ja, ich schaffe das!

**Die Kardinalfrage der Menschheit
ist die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit.**

Friedrich Lienhard, (1865-1929), deutscher Schriftsteller

**Stimmt: der Weg zur Selbstsicherheit ist eine lange, steile Treppe.
Doch schon nach den ersten Stufen schaut die Welt viel besser aus!**

Dr. Elmar Teutsch (*1949) Südtiroler Psychotherapeut

Jedes Wasser hat seine Quelle.

Aus China

Auch ich wünsche Ihnen den Willen und die Kraft, aus Abhängigkeiten auszusteigen. Und wenn Sie spüren, dass dies alleine nicht so recht klappen will, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. Dazu rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Magdalena Gasser
Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung, Konfliktberatung, Coaching

Eine Publikation aus unserer Reihe „Print“ - Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe

Von Anderen lernen – lesen Sie in dieser Reihe, wie andere Menschen mit Problemen konfrontiert wurden und diese Krisen gemeistert haben. Die Sammlung wird ständig erweitert.
Wenn Sie von Ihren Erlebnissen berichten wollen, melden Sie sich bitte per Email.