

Symptome der Co-Abhängigkeit

Einige Beispiele für Eigenschaften und Einstellungen, die uns vertraut sind:

- Ich habe Schwierigkeiten zu erkennen, was ich fühle.
- Ich halte mich für völlig selbstlos und dem Wohl anderer verpflichtet.
- Ich habe Schwierigkeiten, Anerkennung, Lob und Geschenke anzunehmen.
- Ich verleugne meine eigenen Werte, um nicht von anderen abgelehnt zu werden.
- Ich verbleibe zu lange in für mich schädlichen Beziehungen und Situationen.
- Ich bewerte Ansichten und Gefühle anderer höher als meine Eigenen aus Angst vor Ablehnung und Abwertung.
- Ich muss "gebraucht" werden, um dadurch meine Lebensberechtigung zu erfahren.
- Ich halte mich selbst nicht für besonders liebenswert oder der Mühe wert.
- Ich biete anderen bereitwillig Ratschläge und Hinweise an, auch wenn sie mich nicht gefragt haben.

Gelassenheitsspruch

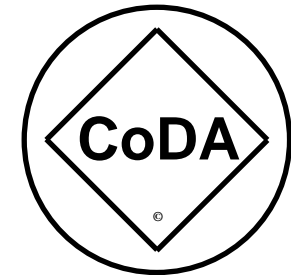
Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das Eine vom
Anderen zu unterscheiden.

Kontaktstelle:

CoDA

Co-Dependents Anonymous

Anonyme Co-Abhängige



CoDA – Co-Dependents Anonymous

Anonyme Co-Abhängige

CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir neigen dazu, andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen.

Bei CoDA kommen wir zusammen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu uns selbst und zu Anderen, da Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hat. Wir wollen diesen unnötigen Leiden ein Ende setzen.

Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren.

Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit in CoDA ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

Entstehung von CoDA

Co-Dependents Anonymous wurde Mitte der achtziger Jahre in den USA gegründet. Die 12 Schritte und die 12 Traditionen wurden für unser Anliegen von den Anonymen Alkoholikern mit deren Genehmigung übernommen. Seit 1989 gibt es CoDA im deutschsprachigen Raum.

Die Beziehung zu anderen Gruppierungen

CoDA ist unabhängig. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden. Wir sind gerne zu weiteren Informationen bereit und wünschen uns von helfenden Menschen, Organisationen und Einrichtungen (Ärzten, Psychologen, Therapeuten, Sozialarbeitern, Pädagogen und Seelsorgern), dass sie betroffene Menschen auf unsere Gemeinschaft aufmerksam machen.

Wie erhält sich die Gemeinschaft von CoDA?

Es gehört zu unseren Traditionen, dass wir uns nur durch freiwillige Spenden aus unseren eigenen Reihen selbst erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen noch nehmen wir sie an. Damit wahren wir unsere Unabhängigkeit.

Warum wahren wir Anonymität?

Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach den Ansichten einzelner Personen richtet. Die persönliche Anonymität schafft Vertrauen und Gleichheit und schützt den Einzelnen vor unerwünschter Öffentlichkeit.

Was sind CoDA-Meetings, und wer kann daran teilnehmen?

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Co-Abhängigen. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten. Jeder ist willkommen, der den aufrichtigen Wunsch nach gesunden Beziehungen zu sich selbst und anderen hat.

Wie CoDA uns hilft

Das Programm von CoDA beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und dem Bemühen, jeweils nur für einen Tag die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu erleben. Die Genesung ist ein individuell fortschreitender

Prozess. Die CoDA-Gemeinschaft hilft Betroffenen, einen spirituellen Weg der Genesung zu finden, den alle in ihrem eigenen Tempo gehen können.

Wir lernen in den Meetings, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen.

Wir unterstützen und ermutigen uns dabei gegenseitig.

Wir sprechen nicht über andere, sondern nur von uns und unseren Erfahrungen.

Wir stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht.

Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht.

Was die Gemeinschaft von CoDA nicht tut

CoDA führt weder Mitglieder- und Anwesenheitslisten noch Akten. Die Gemeinschaft kontrolliert ihre Gruppenangehörigen in keiner Weise.

Wir sind weder Ehe- noch Berufsberatung. Wir vermitteln weder Kuren, Therapien noch Arbeit, Wohnung oder Geld.

Wir ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Wir machen keine Vorschriften in persönlichen Angelegenheiten.

Wir nehmen weder Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft noch beteiligen wir uns an öffentlichen Debatten.

Die Gemeinschaft CoDA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Problem der Co-Abhängigen gefunden.