

GLÜCK SUCHT LEBEN

**Aussteigen aus Abhängigkeiten,
Freiwerden für ein eigenständiges und
erfülltes Leben!**

Gretchenfragen

Der Wirtschaft ging es noch nie so gut wie heute. Aber wie geht es den Menschen damit? Eine Gretchenfrage lautet: Was bedeutet unsere so erfolgreiche Wirtschaft für unser persönliches gutes Leben?

Meine Erfahrung zeigt: **Wir kennen ein solches gutes Leben kaum und fliehen in vielfältige Süchte.** Binge (= Exzess) ist unser Alltag, zwischen Computerspielen und vegetarischer Küche, zwischen Arbeitswut und Marathon, zwischen Manager's little helpers, den geliebten upper and downer und der Sucht nach Adrenalin.

Unsere Wirtschaft basiert auf den zentralen Elementen von Sucht: **Selbsterhöhung, Beziehungsvermeidung und Konfliktvermeidung** sind vor allem für Führungskräfte in der spätindustriellen Wirtschaft „normal“ – wer unter Druck arbeitet, wer automatisch und wie eine Maschine arbeiten muss, wer seine Menschlichkeit hinter Zahlen, Daten und Fakten zurückstellt, der geht nolens volens diesen Weg. Wirtschaft erweist sich damit als ein Suchtsystem par excellence.

Das hat Folgen. Sucht im individuellen, familiären und beruflichen Umfeld macht bedürftig und führt in ein schier unauflösbares Netz von Verstrickungen. Denn: Wo ein Süchtiger ist, finden sich Koabhängige; wo ein süchtiger Vorgesetzter ist, finden sich koabhängige Mitarbeiter und sorgen für ein stabiles System. Rigide Spielregeln und störungsfreies Funktionieren gehören zur Koabhängigkeit und sind zugleich beste Karriere-Begleiter.

Das alles ist für uns persönlich höchst anstrengend und weder für uns noch unser Arbeitsumfeld nachhaltig, zukunftsfähig und erfolgreich. Dazu wiederum wäre es nötig, die handelnden Personen als Menschen zu sehen und mit ihnen so umzugehen. Doch wo gibt es das? Die Anzeichen dafür wären Präsenz, Bodenhaftung und Fokus auf eine Wirklichkeit, die mit uns zu tun hat und die uns ein wirklich gutes Leben ermöglichen könnte.

Es gibt derzeit keine zufriedenstellenden Antworten – und dass wir als einzelne gefordert bleiben, das macht uns unzufrieden!



Selbsterhöhung

...wird erzeugt durch Rangordnungen, durch Hierarchie und durch Status-Symbole. Hier geht es nie um Inhalte oder gar um Wirksamkeit, sondern primär um Erhöhung des eigenen Wertes und darum, im Vergleich mit anderen gut abzuschneiden. Weitere Mechanismen in diesem Zusammenhang sind:

- unzulässige Reduzierung von Komplexität, die zwar Eindeutigkeit schafft und das Leben übersichtlich macht, aber den Herausforderungen nicht gerecht wird
- das Beharren auf „ZDF“, auf Zahlen, Daten und Fakten – mit der Folge, dass Quantität vor Qualität geht, also Zahlen glaubwürdiger sind als Menschen
- Kausalitäten und Schuldzuweisungen treten an die Stelle von Kontext und Zusammenhängen; ebenfalls extreme Vereinfacher
- sich verstecken hinter „der Macht des Faktischen“

Beziehungsvermeidung

Ein Versuch, Beziehungen ins Unternehmen zurückzuholen, ist das Konzept des „internen Kunden“: Wer Lieferant oder Kunde ist, verhält sich möglicherweise anders, selbstbewusster, zielorientierter als ein Kollege. Kunden haben eine Wahl, Kollegen nicht. Extreme Facetten dieser Beziehungsvermeidung sind

- Beziehungen **auf kurze Zeit**, wie wir sie bei Vorständen mit ihren 3- oder 5-Jahres-Verträgen finden
- **immerwährende Beziehungen** wie sie im Beamtentum stattfinden
- der Hang zum Einzelbüro
- digitale Kommunikation statt 4-Augen-Gespräch
- Exklusion und Intransparenz

Konfliktvermeidung

Konflikte werden durch die allgegenwärtigen Hierarchien unter den Teppich gekehrt; wer legt sich schon leicht mit einem Vorgesetzten an? Rangordnungen und klassische Hierarchien fordern dazu auf, sich ohne Konflikt zu unterwerfen oder aber in Führung zu gehen. Außerdem werden Konflikte umgangen oder vermieden durch

- Zeitlichen und quantitativen Druck, der automatisch zu Oberflächlichkeit zwingt
- dogmatische Sichtweisen und Phrasen, unzulässige Verallgemeinerungen und andere Totschlagsargumente
- Sich unsichtbar machen, sich raushalten, ignorieren, sich entziehen

Der Kaiser hat keine Kleider an – das wird sichtbar. Und was nun?

Der individuelle Blick

„Mein Chef muss sich ändern, dann geht es mir besser!“ Wer solche oder ähnliche Wünsche hat, und das häufig, könnte mit dem Thema Koabhängigkeit zu tun haben. Andere Kennzeichen sind: Sie versuchen, dem Chef gerecht zu werden, ohne klärende Gespräche zu führen? Sie tun Ihr Bestes, aber irgendwie kommen Sie damit in bestimmten Beziehungen überhaupt nicht weiter?

Koabhängigkeit ist bestimmt durch einen Kreislauf von Schuld und Scham, durch große Anstrengungen, die irgendwie nicht richtig fruchten oder sich ins Gegenteil kehren. Sie zeigt sich an ständigen Beschwerden, allerdings bei anderen, am immer wieder fehlenden Eintreten für sich selbst. Wer koabhängig handelt, weicht dem Konflikt aus – früher aus besten Gründen, heute vielleicht aus Gewohnheit.

Auch Koabhängigkeit kann süchtig werden

Sucht lässt sich an klaren Anzeichen bei sich selbst ausmachen: Wer etwa nicht verbindlich mit sich selbst sein kann, diese fehlende Verbindlichkeit dann wieder rationalisiert oder intellektuell erklärt, der könnte sich in einem Suchtprozess befinden. Die fehlende gute Beziehung zu sich selbst ist ein Kern des Sucht-Themas. Sie zeigt sich auch in gerade den Verhaltensmustern, die in der Wirtschaft gefragt, ja, gefordert sind: Zahlen über Menschen stellen, Fakten wichtiger als Prozesse nehmen, Menschen menschenunwürdig behandeln.

Substanz-Süchte sind uns allen bekannt, süchtig zu sein nach Sex, Romanzen, Poker oder nach dem Smartphone ist oft nicht so deutlich auf dem Radar. Womit haben Sie zu tun?

Was die Konzepte liefern

Sucht und Koabhängigkeit sind zwei Konzepte, die viel miteinander zu tun haben: Wer süchtig ist, ist oft umgeben von Koabhängigen. Wer sich koabhängig verhält, hat das meist im Zusammenleben oder Zusammenarbeiten mit einem Süchtigen oder einem emotional nicht zur Verfügung stehenden Menschen erlernt – ein abwesender Vater oder eine kranke Mutter sind typische Auslöser.

Wer in diesen erst einmal nüchternen Beschreibungen erste Namen für das eigene Leid findet, wird sich zunächst einmal entlasten können: Das also ist eine Bezeichnung für das, die passen kann! Und im nächsten Schritt möglicherweise auch helfen: Beim Erkennen dessen, was einen am Symptom festhält, wo der Gewinn sich finden lässt, was daran gut ist.

Das, was sich akzeptieren und anerkennen lässt, lässt sich auch wieder loslassen, ist eine bekannte und oft wirksame Regel. Hier finden sich Auswege und Ausgänge aus dem bisherigen Labyrinth von unklaren Symptomen oder vor sich selbst verheimlichten Abhängigkeiten.

Ob Sucht oder Koabhängigkeit: Viel ist gewonnen, wenn Sie sich der Realität stellen und entweder aussteigen aus Ihrer Abhängigkeit oder Frieden mit ihr schließen. Ganz sicher ist: Sie sind nicht allein!

Wie sieht es aus mit eigenem Suchtverhalten?

Dieser Intensiv-Tag liefert Ihnen Einsichten und Erkenntnisse zu Ihrem eigenen Verhalten, aber auch Hilfe bei der Einschätzung in Ihrem Umfeld. Sie erfahren,

- was das Gute an der Sucht ist – wo liegt der Krankheitsgewinn?
- wie unterschiedliche Süchte wirken und welchen Gewinn Ihr System davon hat.
- Sie bekommen eine Idee davon, woher die Sucht kommen könnte und wo Heilung wartet.

Ist Koabhängigkeit ein Schlüssel?

Das Konzept der Koabhängigkeit ist weit verbreitet. Koabhängigkeit ist meist relativ gut heilbar. Der Workshop orientiert Sie darüber,

- wie sich Koabhängigkeit zeigen kann und wie in ähnlichen Situationen gesundes Verhalten aussieht.
- wie Koabhängigkeit sich am Kreislauf aus Schuld und Scham festmacht.
- was Koabhängigkeit mit einem Elch im Wohnzimmer zu tun hat,
- wie die typischen Rollen in Familien rund um einen Süchtigen oder psychisch krankes Familienmitglied aussehen und wie Heilung möglich ist.

Was dürfen Sie erwarten?

Teil 1: Sucht erkennen und verstehen

Klarheit über Vorteile und Krankheitsgewinn einer Sucht. Wie erkenne Sie, ob Sie süchtig sind? Wann ist das eigene (vielleicht unpassende) Verhalten schon „Weltflucht“, wann eher ein Übergangsphänomen? Wo lassen sich Hilfe und weitere Begleitung finden?

Teil 2: Das ist Koabhängigkeit

Ob privat oder im Beruf: Koabhängigkeit macht wort- und machtlos. Woran erkennen Sie, ob das Konzept mit Ihnen zu tun haben könnte? Und wenn ja, hat sich eine Sucht angelagert, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Koabhängigkeit vor sich selbst zu verbergen?

Ich bin keine Ärztin. Ich habe Erfahrungen mit Sucht und Koabhängigkeit, diese Erfahrungen reflektiert und in einem Buch verarbeitet: Glück sucht Leben. Auf dieser Basis realisiere ich diesen Tag.

Nächster Termin und Ort

Freitag, 13.12.2019 10-17 h
in Berlin-Charlottenburg
Mind. 3, max. 6 Teilnehmer*innen

Kosten

750 € zzgl. 19% MWSt = 892,50 €

Enthalten sind Tagungsgetränke. Für Ihre Reise-, Hotel- und Verpflegungskosten kommen Sie bitte selbst auf.

Teilnahmebedingung

Echtes Interesse daran, sich mit psychisch-systemischen Gründen und Hintergründen von eigener Sucht oder Koabhängigkeit zu befassen. Diese Veranstaltung ist keine Therapie und ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

Konzeption und Durchführung der Weiterbildung: Prof. Dr. Brigitte Witzer

Das eigene Erleben im Privaten und im Job

Ich hatte mit 16 das Rauchen begonnen und war bis zu meinem 42. Lebensjahr eine stark Nikotinsüchtige – zwei Schachteln Zigaretten ohne Filter waren die übliche Dosis. Zwischendurch versuchte ich es immer wieder „ohne“ und konnte in diesen Zeiten meine persönlichen Bedürfnisse mit „(zu) viel arbeiten“, alternativ mit den abendlichen zwei Gläsern Wein zum Schweigen bringen. Süchtig war ich stets nach Nikotin.

Erst als ich mich davon befreite und eine Suchttherapie begann, erkannte ich die dahinterliegenden Ursachen und Zusammenhänge, sah auch mein Thema Koabhängigkeit und begann, mich mit beiden Themen näher zu beschäftigen. Fast zeitgleich änderte ich meine Arbeitssituation und begleite heute als Executive Coach Führungskräfte auch beim Ausstieg aus süchtigem oder koabhängigen Verhalten.

Sucht und Prozesshaftigkeit des Lebens

Seit 1992 bin ich eng mit dem Thema befasst und vertraut; mein Leben hat sich vollständig verändert. Während ich früher stets bewerten und vergleichen musste, bin ich heute im Kontakt mit Empathie und Mitgefühl, ohne meine Klarheit zu verlieren. Als Teilnehmer*in profitieren Sie von meinen Sucht- und Koabhängigkeitserfahrungen und meinem daraus resultierenden Repertoire an Verhalten, Analyse und Tools sowie von der Präzision meiner Beobachtung und meiner Arbeit als Coach.

Anmeldung/Veranstalterin

Prof. Dr. Brigitte Witzer
Mommensenstr. 26, 10629 Berlin
Tel. 030 40005670
buero@witzer.de

