Emotionale Abhängigkeit und belastende Beziehungsmuster behutsam erkunden

Nähe verstehen.
Eigenen Raum finden.

Ein Gespräch über Nähe, eigene Wünsche und sichere Handlungsmöglichkeiten. Für psychosoziale Einzelberatung mit Erwachsenen. Keine Diagnostik und kein Therapieprogramm.



Ihr Weg durch das Material

02 · Grundlagen und Einordnung
03 · Vorbereitung und Einsatzrahmen
04–07 · Vier aufeinander aufbauende Praxiseinheiten
08 · Dokumentation, Rückblick und Transfer
09 · Notizen für die fachliche Weiterarbeit
10 · Grenzen, Quellen und Unterstützung

VERSTEHEN

Grundlagen und Einordnung

Nähe zu brauchen ist kein Fehler. Belastend kann eine Beziehung werden, wenn eine Person ihre eigenen Wünsche wiederholt zurücknimmt, um eine befürchtete Reaktion zu vermeiden. Der Ausdruck «emotionale Abhängigkeit» wird hier als Beschreibung eines Erlebens verwendet. Er ist in diesem Material weder Diagnose noch Ergebnis eines Tests.

Das Material ist eine eigene redaktionelle Reflexionshilfe. Es verbindet eine konkrete Situationsbeschreibung mit der Klärung von Wünschen, Handlungsspielräumen und Unterstützung. Die Fragen sind keine validierte Skala. Sie erlauben keine Aussage darüber, ob eine Person oder Beziehung «abhängig» ist.

Verschiedene Erklärungen offenhalten

Unterscheiden Sie persönliche Sorgen, beobachtbares Verhalten des Gegenübers und äussere Bedingungen. Finanzielle Abhängigkeit, Betreuungspflichten, Krankheit, Diskriminierung oder fehlender Wohnraum können den Handlungsspielraum begrenzen. Nähe, Ambivalenz oder ein Verbleiben in der Beziehung belegen für sich allein keine psychische Störung.

Eine biografische Erklärung kann im geeigneten Fachkontext bedeutsam sein. Leiten Sie aus einer heutigen Situation aber keine Ursache in Kindheit oder Trauma ab. Fragen Sie nach dem gegenwärtigen Erleben und nach der eigenen Erklärung der Person. Hypothesen bleiben Hypothesen.

Was die Quellen tragen

Die WHO- und NICE-Grundlagen stützen die Schutz- und Unterstützungsorientierung bei Gewalt. Sie validieren dieses Arbeitsblatt nicht als Intervention gegen emotionale Abhängigkeit. Die Übertragung auf diese Reflexionshilfe ist eine redaktionelle fachliche Entscheidung.

VORBEREITEN

Vorbereitung und Einsatzrahmen

Geeignet als Gesprächshilfe für Erwachsene, die eine konkrete Beziehungssituation freiwillig betrachten möchten. Nutzen Sie es in Ihrem Qualifikations- und Auftragsrahmen. Planen Sie zunächst etwa 30 bis 45 Minuten für eine Einheit; der tatsächliche Verlauf entscheidet über Umfang und Pausen.

Das Ziel gemeinsam bestimmen

Ein mögliches Ziel ist, eine Situation genauer zu verstehen und eine selbst gewählte nächste Möglichkeit zu prüfen. Eine Trennung, ein Paargespräch oder eine Konfrontation ist kein vorgegebenes Ergebnis. Fragen Sie: «Was möchten Sie am Ende unseres Gesprächs besser verstanden haben?»

1. Klären Sie Vertraulichkeit, Dokumentation und deren tatsächliche Grenzen.
2. Besprechen Sie einen privaten, sicheren Rahmen und notwendige sprachliche Unterstützung.
3. Fragen Sie, ob das Thema heute passt und ob Schreiben hilfreich ist.
4. Vereinbaren Sie, wie die Person eine Pause oder einen Themenwechsel anzeigen kann.
5. Wählen Sie eine Einheit. Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden.

Sicherheit vor Reflexion

Bei Hinweisen auf Drohung, Kontrolle oder Gewalt nutzen Sie das zuständige Schutzverfahren und passende spezialisierte Unterstützung. Organisieren Sie ein sicheres Einzelgespräch. Dieses Material ist kein Gefährdungsassessment. Ein gemeinsames Paargespräch ist bei Angst vor Reaktionen keine automatische nächste Massnahme.

Prüfen Sie vor dem Mitgeben, ob das Blatt privat aufbewahrt oder auf einem sicheren Gerät gespeichert werden kann. Wenn nicht, geben Sie kein ausgefülltes Blatt mit. Klären Sie eine sichere Alternative. Erklären Sie keine Vorgabe als freiwillige Übung.

PRAXISEINHEIT

01 · Eine Situation genauer verstehen

Ziel: Eine einzelne Alltagssituation betrachten, ohne daraus sofort ein Persönlichkeitsurteil zu machen. Beginnen Sie mit einem überschaubaren Moment. Eine detaillierte Schilderung belastender Erlebnisse ist für diese Einheit nicht nötig.

Schritt 1: Lassen Sie Zeitpunkt, Anlass und beobachtbares Geschehen beschreiben.
Schritt 2: Fragen Sie nach dem eigenen Gedanken und der Reaktion.
Schritt 3: Unterscheiden Sie, was die Person erlebt hat, was sie befürchtet und was tatsächlich geschehen ist.
Schritt 4: Fassen Sie vorsichtig zusammen und laden Sie zur Korrektur ein.

Professionelle Fragen

«Welchen einzelnen Moment möchten Sie anschauen?»
«Was geschah, bevor Sie Ihre Antwort geändert haben?»
«Was wollten Sie ursprünglich?»
«Welche Reaktion haben Sie erwartet, und welche haben Sie erlebt?»
«Was habe ich in meiner Zusammenfassung noch nicht richtig verstanden?»

Erfundenes Beispiel: Sam sagt vorschnell Ja

Sam stimmt einem Besuch zu, obwohl Ruhe nötig wäre. Sam berichtet: «Ich dachte, ein Nein würde Ärger machen.» Sie antworten: «Ist Ärger schon vorgekommen, oder war es in diesem Moment eine Sorge?» Sam erklärt, dass beides eine Rolle spielt. Sie halten die beiden Informationen getrennt und prüfen vor weiteren Übungen, was «Ärger» konkret bedeutet.

Beobachtungshinweis: Fragen Sie nach Bedeutung, statt ein Wort wie «Angst» für sich zu interpretieren. Auch Abhängigkeit von Geld oder Assistenz gehört zur Situation. Vermeiden Sie die Schlussfolgerung, Sam müsse nur entschlossener werden.

PRAXISEINHEIT

02 · Wünsche und Spielräume unterscheiden

Ziel: Den eigenen Wunsch und die Bedingungen für dessen Umsetzung sichtbar machen. Ein Wunsch ist nicht dasselbe wie eine sofort mögliche Entscheidung. Diese Unterscheidung schützt vor vorschnellen Veränderungsaufträgen.

Schritt 1: Fragen Sie, was die Person in der ausgewählten Situation gebraucht oder gewünscht hätte.
Schritt 2: Lassen Sie eine eigene Formulierung entstehen; geben Sie keine passende «Bedürfnisliste» vor.
Schritt 3: Prüfen Sie eine praktische Hürde und vorhandene Unterstützung.
Schritt 4: Unterscheiden Sie, was die Person selbst verändern kann und was andere mittragen müssen.

Gesprächsverlauf

Sam sagt: «Ich will nicht egoistisch sein.» Sie fragen: «Woran würden Sie merken, dass Ihre Ruhe und die Beziehung beide Platz bekommen?» Sam wünscht sich einen Besuch an einem anderen Tag. Sie prüfen: «Wäre dieser Vorschlag sicher besprechbar? Was müsste vorher geklärt sein?» Ein Gesprächsvorschlag entsteht nur, wenn die Bedingungen passen.

Hilfreiche Vertiefung: «Welcher Teil ist Ihr eigener Wunsch? Welcher Teil eine Erwartung von aussen?» und «Was würde die Umsetzung erschweren, selbst wenn Sie sicher wären?» Diese Fragen vermeiden, äussere Hindernisse als inneren Widerstand zu behandeln.

Wenn die Person noch nichts verändern möchte

Antworten Sie etwa: «Wir müssen heute nichts entscheiden. Möchten Sie zunächst genauer verstehen, was Ihnen wichtig ist?» Ein klarerer Gedanke kann das Ergebnis sein. Machen Sie das Arbeitsblatt nicht zur Prüfung der Veränderungsbereitschaft.

PRAXISEINHEIT

03 · Eine Grenze als Möglichkeit prüfen

Ziel: Eine konkrete Grenze oder Alternative beschreiben und ihre Umsetzbarkeit prüfen. Eine Grenze ist hier eine Information darüber, was die Person möchte, kann oder nicht übernehmen möchte. Sie ist kein Auftrag, das Verhalten des Gegenübers zu kontrollieren.

Schritt 1: Wählen Sie eine kleine Alltagssituation.
Schritt 2: Formulieren Sie eine Möglichkeit in den Worten der Person.
Schritt 3: Prüfen Sie Sicherheit, Abhängigkeiten und denkbare Folgen.
Schritt 4: Lassen Sie offen, ob der Satz ausgesprochen, verändert oder vorerst nur mit Ihnen besprochen wird.

Ein Satz mit einem passenden Rahmen

Wenn es sicher und gewünscht ist: «Heute brauche ich einen ruhigen Abend. Ich möchte den Besuch auf Freitag verschieben.» Das ist ein Beispiel. Es verspricht keine bestimmte Reaktion. Ein Satz ist kein Schutzplan und keine Verpflichtung zur Konfrontation.

Möglicher Verlauf bei Unsicherheit

Sam sagt: «Ich könnte das sagen, aber ich traue mich nicht.» Sie fragen: «Was macht das Aussprechen schwierig?» Bei einer praktischen Sorge können Sie Optionen prüfen. Bei einer befürchteten Drohung wechseln Sie zur Sicherheitsklärung und zum vorgesehenen Unterstützungsweg. Sie üben keinen «mutigeren» Satz als Antwort auf eine Gefährdung.

Alternativen können sein: den Wunsch zunächst notieren, eine vertraute Unterstützung einbeziehen oder eine spezialisierte Einzelberatung aufsuchen. Auch noch nichts auszusprechen kann eine angemessene Entscheidung sein. Prüfen Sie die Alternativen, ohne die Verantwortung für das Verhalten einer anderen Person auf Sam zu verschieben.

PRAXISEINHEIT

04 · Unterstützung und einen nächsten Schritt wählen

Ziel: Aus der Reflexion einen freiwilligen, tragbaren Schritt oder eine konkrete offene Frage entwickeln. «Selbstwirksamkeit» bedeutet hier, eine eigene Wahl und erreichbare Unterstützung erkennen zu können. Es bedeutet nicht, alles allein lösen zu müssen.

Schritt 1: Fragen Sie, was heute klarer geworden ist.
Schritt 2: Wählen Sie mit der Person höchstens einen Versuch.
Schritt 3: Klären Sie benötigte Unterstützung und deren tatsächliche Verfügbarkeit.
Schritt 4: Vereinbaren Sie einen Rückblick mit offenem Ergebnis.

Ein kleiner Versuch im Beispiel

Sam möchte vor der nächsten Zusage kurz innehalten und den eigenen Wunsch benennen. Der Versuch kann zunächst nur im Beratungsgespräch vorbereitet werden. Sam entscheidet, ob ein Satz im Alltag sicher nutzbar ist. Sie vereinbaren, beim nächsten Kontakt sowohl hilfreiche Bedingungen als auch Hindernisse anzuschauen.

Transferfragen

«Was möchten Sie ausprobieren, und was lieber noch nicht?»
«Wer oder was könnte den Versuch erleichtern?»
«Wie merken Sie, dass Sie eine Pause oder Unterstützung brauchen?»
«Welche Frage nehmen wir beim nächsten Termin wieder auf?»

Ein nicht umgesetzter Versuch ist Information. Fragen Sie nach den Umständen, statt den Schritt als Willenstest zu lesen. Wiederholen Sie keine Übung allein deshalb, weil das Blatt noch nicht vollständig ausgefüllt ist.

WEITERARBEITEN

Dokumentation und fachlicher Rückblick

Dokumentieren Sie nur auftragsrelevante Informationen im freigegebenen System. Trennen Sie Aussage der Person, eigene Beobachtung, fachliche Hypothese und Vereinbarung. «Sagt aus Angst häufig Ja» ist zunächst eine Selbstbeschreibung, keine gesicherte Diagnose.

Eine mögliche Verlaufsnotiz

«Die Person beschreibt eine konkrete Zusage, die nicht ihrem ursprünglichen Wunsch entsprach. Sie berichtet Sorge vor einer ablehnenden Reaktion. Der Wunsch nach Ruhe wurde benannt. Ob und wie ein Alternativvorschlag sicher besprochen werden kann, bleibt offen. Vereinbart: Voraussetzungen im Einzelkontakt klären; keine Konfrontationsübung als Hausaufgabe.»

Laden Sie am Ende zur Korrektur ein: «Welche Formulierung passt nicht zu Ihrer Sicht?» Fragen Sie, was mitgenommen werden darf. Ein persönlich ausgefülltes Reflexionsblatt gehört nicht automatisch vollständig in Ihre Akte. Klären Sie die tatsächlichen Regeln und den Zweck einer Dokumentation.

Reflexion für Fachpersonen

Habe ich eine Veränderung nahegelegt, die die Person nicht gewählt hat?
Habe ich eine reale Abhängigkeit übersehen?
Welche Aussage habe ich als Tatsache behandelt, obwohl sie noch offen ist?
Brauche ich Supervision, eine fachliche Rücksprache oder spezialisierte Unterstützung?

NOTIZEN

Fachliche Weiterarbeit festhalten

Nutzen Sie anonymisierte Angaben. Halten Sie Aussage, Beobachtung und Einschätzung getrennt. Verwenden Sie für die Falldokumentation das freigegebene System Ihrer Institution.

Eigene Beobachtung und berichtete Aussage

Welche Hypothese bleibt offen?

Was war hilfreich, was muss ich fachlich weiter klären?

Nächster Kontakt: Zuständigkeit und konkrete offene Frage

EINORDNEN

Grenzen, Quellen und Unterstützung

Dieses Material ist keine Diagnostik, Psychotherapie oder standardisierte Behandlung. Die Übungen dürfen weder einen Schutzbedarf noch eine erforderliche spezialisierte Abklärung ersetzen. Eine gute Gesprächsformulierung verhindert keine Gewalt und macht Betroffene nicht für die Reaktion anderer verantwortlich.

Die Praxiseinheiten und das erfundene Beispiel sind eigene redaktionelle Entwicklungen. Eine externe fachliche Prüfung der konkreten Sozipedia-Fassung steht aus. Die Quellenprüfung ist von einer Wirksamkeitsprüfung des Materials zu unterscheiden.

WHO · 2013 · Responding to intimate partner violence and sexual violence against women

https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595

WHO · 2019 · Caring for women subjected to violence: a WHO curriculum for training health-care providers

https://www.who.int/publications/i/item/9789241517102

NICE · PH50 · Domestic violence and abuse: multi-agency working

https://www.nice.org.uk/guidance/ph50/chapter/recommendations

Unterstützung im gewählten Land: Opferhilfe Schweiz

https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/wo-finde-ich-hilfe/

Geprüfte Quellenseiten und Unterstützungslinks: 09.10.2026. NICE PH50 ist britische Fachleitlinienorientierung, kein DACH-Recht. Klären Sie Schutz-, Datenschutz- und Weitervermittlungsverfahren Ihrer Institution im jeweiligen Land. Das Arbeitsblatt erhebt keine rechtlichen Ansprüche.

Verwendung: Ausdrucke für Ihre fachliche Arbeit und begleitete Personen. Ausgefüllte Unterlagen vertraulich behandeln. Redaktion Sozipedia · Fassung 5.0 · 2026.