

## Wegweiser für Menschen mit Partner- und/oder Aussenfixierung

<p><b>Was ist Partner- und/oder Aussenfixierung (PAf)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter Menschen mit PAf verstehen wir in erster Linie Personen, die ihr Selbstwertgefühl weitgehend von den Reaktionen ihrer Umwelt abhängig machen.</li> <li>• PAf ist ein verwandter Begriff mit Co-Abhängigkeit.</li> <li>• Eine Auseinandersetzung damit wird sinnvoll, wenn die Lebensqualität dadurch massiv beeinträchtigt wird.</li> <li>• Menschen mit PAf müssen nicht immer in Beziehungen leben, auch müssen ihre Angehörigen nicht immer Suchtproblematiken aufweisen.</li> </ul>
<p><b>Symptome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Typisch für Menschen mit PAf ist, dass sie andere Personen zum Mittelpunkt ihres Lebens machen. Ihr eigenes Leben scheint ihnen unbedeutend und langweilig. Sie suchen Anerkennung und opfern alles dafür, was bis zur völligen Selbstverleugnung gehen kann.</li> <li>• Menschen mit Paf sind süchtig danach, gebraucht zu werden, sich Sorgen zu machen, zu kritisieren, zu leiden, zu helfen, zu gefallen.</li> <li>• So kommt es z.B. zum Burnout bei dem Versuch, die Familie perfekt zu organisieren und immer für sie da zu sein, die Firma durch Überstunden und völlige Verausgabung zum Erfolg zu bringen oder einen Suchtmittelabhängigen zu retten.</li> <li>• Da PAf eine psychosomatische Erkrankung sein kann, können die körperlichen Symptome sehr vielfältig sein: Von Burnout über Adipositas (Fettsucht), Migräne, Beziehungs-Mager-Sucht bis Angstneurosen gibt es vielfältige Formen. Häufig ist es schwer, die eigentliche Problematik dahinter zu erkennen.</li> </ul>
<p><b>Was tun?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werden Sie sich darüber klar, ob bei Ihnen eine Tendenz zu PAf besteht.</li> <li>• Tun Sie etwas für sich selbst und versuchen Sie, sich Schritt um Schritt aus der PAf zu lösen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst.</li> <li>• Sprechen Sie mit Aussenstehenden über Ihre PAf.</li> </ul>
<p><b>Hilfreiche Fragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe ich mit meinem Körper sorgsam um?</li> <li>• Kenne ich meine eigene Realität? Weiss ich, wie ich aussehe und wie mein eigener Körper funktioniert? Weiss ich, wie ich Informationen verarbeite? Kenne ich meine Gefühle? Weiss ich, was ich tue und was ich nicht tue?</li> <li>• Kann ich meine Gefühle erkennen und sie mitteilen? Empfinde ich auf der einen Seite geringe oder gar keine Gefühle, auf der anderen Seite explosive oder verzweifelte?</li> <li>• Wie steht es um meine materielle Unabhängigkeit?</li> <li>• Zeige ich mir gegenüber eine angemessene Selbstachtung? Empfinde ich mich in meinen Beziehungen als kostbar und wertvoll? Verhalte ich mich arrogant und überheblich?</li> <li>• Wie steht es um meinen persönlichen Freundes- und Bekanntenkreis?</li> <li>• Habe ich für mich genügend Freiräume?</li> <li>• Kann ich Grenzen setzen? Kann ich die Distanz zu anderen Menschen wahren und bestimmen? Bieten mir meine Grenzen genügend Schutz? Verstecke ich meine Bedürfnisse nach Intimität hinter Mauern?</li> <li>• Wie steht es mit meiner eigenen Lebensplanung?</li> <li>• Kenne ich meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche? Und wie kann ich Sie mir erfüllen?</li> <li>• Brauche ich für mich eine Verschnaufpause?</li> </ul> <p>Diese Fragen können auch im Zusammenhang mit einer Beziehung gestellt werden.</p>
<p><b>Auswirkung auf die Lebensqualität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Verstrickungen auf Grund der PAf lösen sich.</li> <li>• Sie lernen mehr und mehr Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr eigenes Leben zu lenken.</li> <li>• Das eigene Leben wird überschaubarer, klarer, schöner, selbst wenn sich die Umgebung nicht ändert.</li> <li>• Es kommt zu einer emotionalen Abnabelung.</li> </ul>