



## *Die andere Laundry List*

1. Um unsere Angst vor Menschen und unsere Furcht vor Isolation zu verdecken, werden wir auf tragische Weise zu Autoritätsfiguren, die andere erschrecken und zum Rückzug veranlassen.
2. Um zu vermeiden, dass wir uns mit anderen Menschen verstricken und uns dabei zu verlieren, werden wir auf rigide Art und Weise selbstgenügsam. Wir verachten die Anerkennung der anderen.
3. Wir ängstigen andere mit unserer Wut und der Drohung, Kritik zu verharmlosen.
4. Wir dominieren andere und verlassen sie, bevor sie uns verlassen können, oder wir vermeiden von vornherein Beziehungen zu abhängigen Menschen. Um nicht verletzt zu werden, isolieren wir uns und dissoziieren und lassen uns so selbst im Stich.
5. Wir leben das Leben vom Standpunkt eines Täters aus und werden in unseren wichtigen Beziehungen von Menschen angezogen, die wir manipulieren und kontrollieren können.
6. Wir handeln verantwortungslos und selbstzentriert. Unser aufgeblasenes Selbstwertgefühl und das Gefühl der eigenen Wichtigkeit hindern uns daran, unsere Mängel und Fehler zu erkennen.
7. Wir bringen andere dazu sich schuldig zu fühlen, wenn sie versuchen, sich zu behaupten.
8. Wir hemmen unsere Angst, indem wir abgestumpft und taub bleiben.
9. Wir hassen Menschen, die das Opfer „spielen“ und gerettet werden wollen.
10. Wir verleugnen, dass wir verletzt wurden und unterdrücken unsere Gefühle durch das Ausagieren dramatischer „Pseudo“-Gefühle.
11. Um uns vor Selbstbestrafung zu schützen, weil wir die Familie nicht „retten“ konnten, projizieren wir unseren Selbsthass auf andere und bestrafen sie stattdessen.
12. Wir „meistern“ die massive Entbehrung, die wir durch das Verlassenwerden von unserer Familie empfinden, indem wir Beziehungen, die unsere „Unabhängigkeit“ (nicht zu nah) bedrohen, schnell loslassen.
13. Wir weigern uns zuzugeben, dass wir von einer familiären Dysfunktion betroffen sind oder dass es diese zu Hause gab oder dass wir eine der zerstörerischen Einstellungen und Verhaltensweisen der Familie verinnerlicht haben.
14. Wir tun so, als wären wir nicht wie die abhängigen Menschen, die uns erzogen haben.