

# Autonomie-Fragebogen (Langlotz, 8.5.2011)

Hinweise zum Ausfüllen und zur Bewertung

Für jede Aussage wird die zutreffende Antwort-Spalte ( 0 = trifft nicht zu; 1 = selten; 2 = manchmal; 3 = stimmt häufig; 4 = stimmt fast immer) angekreuzt. Es wird für jeden Abschnitt (A bis F) die Summe der Punkte ermittelt.

## **Destruktive Symbiose**

Infolge einer eingeschränkten Abgrenzung entsteht für den Betroffenen folgendes Dilemma: In der Nähe zum Gegenüber ist er mit seiner Wahrnehmung, seiner Energie mehr beim Anderen als bei sich selbst. Möchte er sich selber besser spüren, muss er sich vom Anderen zurückziehen, auf Distanz gehen. Um gleichzeitig die Nähe zum anderen **und** zu sich selber zu haben, bedarf es der Grenze, der **inneren** Distanz.

## **Autonomie-Aspekte**

Seine **autonomen** Fähigkeiten, sich gegenüber fremden Gedanken und Gefühle abzugrenzen(A), mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen (B) verbunden zu bleiben, sind eingeschränkt. „Gesunde“ Aggression (C) ist lebenswichtig, für Abgrenzung, Selbstschutz, für das „Angreifen“ von Problemen und Durchstehen schwieriger Situationen, z.B. Konflikten.

Symbiotische Beziehungen sind daher geprägt von Tendenz zu Abhängigkeit und Ko-abhängigkeit sowie fehlender Fähigkeit, sich miteinander auseinander zu setzen, Konflikte zu klären.

**Auswertung A-C:** Die ermittelten Werte ermöglichen eine ungefähre Ausprägung – oder Einschränkung – der Autonomie: 1-10 = niedriger, 11-20 = mittlerer, 21 – 32 hoher Autonomie-Index.

## **Symbiose-Aspekte**

Die Unterdrückung der Autonomie-Aspekte führt zu folgenden Aspekten, die als *Kompensation* für die eingeschränkten autonomen Fähigkeiten verstanden werden können, oder auch als Durchbruch (*Dekompensation*) der unterdrückten autonomen Impulse:

D „Überabgrenzung“: um nicht erneut verletzt zu werden, lassen sich „sensible Naturen“ nicht mehr auf Nähe ein, unterdrücken ihr Mitleid und können so mehr bei sich selber bleiben. Allerdings um den Preis, dass sie auf die so ersehnte Nähe des Anderen verzichten müssen. Das macht sie resigniert, bitter und böse.

E „Macht“: um auf Nähe und Pseudoharmonie nicht verzichten zu müssen, ohne abhängig zu werden, drehen „vitale Naturen“ den Spieß um und versuchen, zum Teil unbewußt, durch mehr oder weniger diskrete oder massive Manipulationen - „Charisma“, Versprechungen, Erpressung, Drohung – den anderen, dessen Wahrnehmung und Gefühle und dessen Kontakte den eigenen Bedürfnissen anzupassen, den andere von sich abhängig zu machen.

F „Destruktion (Abspaltung aggressiver Impulse) gegen sich selbst und andere“: Unterdrückte aggressive Impulse stauen sich an, und „suchen sich andere, destruktive Kanäle“. Sie richten sich gegen sich selbst: depressive Lähmung, Schuldgefühle, Selbst-Abwertung, Selbst-Hass, Selbst-Zerstörung oder auf der körperlichen Ebene als Stress und psychosomatische Erkrankungen. Oder sie richten sich nach aussen, gegen andere in Form von seelischer und körperlicher Gewalt.

**Auswertung D-F:** (kompensatorische Symbiose-Aspekte): 1-10 = niedriger, 11-20 = mittlerer, 21 – 32 hoher Symbiose-Index

Die ermittelten Werte werden in das Autonomie-Diagramm eingetragen. Veränderungen nach Therapie können ermittelt werden und – mit einer anderen Farbe – in das Diagramm eingefügt werden. So kann „mit einem Blick“ der Autonomie-Status und seine Veränderung erfasst werden.