



Die wahre Ursache von Sucht und Abhängigkeit deren Erkenntnis aber nicht ins Konzept passt

Es gibt derzeit kaum einen Menschen auf dieser Welt, der nicht auf irgendeine Art süchtig oder abhängig von etwas ist.

Manche Süchte werden gesellschaftlich verachtet, die Betroffenen ausgegrenzt und kriminalisiert. Andere Süchte sind akzeptiert oder werden uns sogar als Mittel zur Befreiung aus unserem Leid verkauft.

Doch egal, ob jemand heroinabhängig oder süchtig nach Arbeit ist, dahinter verbirgt sich die gleiche Ursache. Alle Süchte und Abhängigkeiten sind psychische Bewältigungsstrategien, um einen inneren Schmerz oder eine Leere zu verdecken bzw. zu füllen oder zu betäuben.

Vieles, was wir über Sucht zu wissen glauben, ist falsch. Es geht nie um die Substanz oder ein bestimmtes Verhalten, von dem wir abhängig sind. Etliche Menschen, die sich erfolgreich aus einer Sucht befreien, werden danach abhängig von einer anderen Substanz oder einem Ersatz-Verhalten.

Erst wenn wir die wahren Ursachen von Süchten aller Art erkennen und bereit sind, uns dieser tiefer liegenden Ursachen zu stellen, können wir sie nachhaltig auflösen, anstatt von einer Sucht in die nächste zu schlittern.

OBJ

Was ist Sucht genau?

Eine Sucht ist ein bestimmtes Verhalten, welches sich negativ auf unser Leben auswirkt, das wir aber trotz der unangenehmen Konsequenzen nicht lassen können.

Sucht ist jeder Prozess, über den wir machtlos sind.

Es gibt substanzgebundene und prozessgebundene Süchte.

Die am weitesten verbreiteten substanzgebundenen Suchtmittel in unserer Gesellschaft sind Alkohol, Drogen, übermäßiges Essen, Zucker, Koffein, Medikamente und Nikotin.

Zu den prozessgebundenen Süchten zählen Abhängigkeit von Personen (Co-Abhängigkeit / Beziehungssucht), Dingen und Aktivitäten, wie zum Beispiel:

Arbeit, Sport, Shoppen, Internet, Sex, Pornographie, Glücksspiel, Schlaf, Fernsehen, Macht, Geld, Ladendiebstahl, Studium, Klatsch, Telefonieren, Meditation, Religion, aufregende Erlebnisse, Reisen, Gefahr, sozialem Ansehen, Grübelei, Sorgen und sicher habe ich noch einiges vergessen. Besonders nennenswert, weil besonders perfide ist die Co-Abhängigkeit. Vereinfacht erklärt: Die Abhängigkeit von der Abhängigkeit.

Im Prinzip kann alles – egal ob chemische Substanz oder ein bestimmter Prozess – suchterzeugend wirken, aber nichts wirkt zwangsläufig suchterzeugend.

Die meisten Menschen haben nicht nur eine Sucht, sondern mehrere.

Gemeinsam haben alle diese Süchte, dass wir das Suchtmittel nutzen, um uns gute Gefühle zu verschaffen und negative Gefühle zu unterdrücken bzw. zu betäuben.

Ein bestimmtes Suchtverhalten verschafft immer erst einmal Erleichterung und Befreiung vom Leid. Sucht und Suchtverhalten machen also durchaus einen gewissen Sinn. Es ist nur allzu menschlich, dass wir unser Leid verringern möchten und nach positiven Gefühlen streben. Wir Menschen sind quasi darauf programmiert, genau das zu tun.

Zum Problem wird eine Sucht, wenn die negativen Konsequenzen den meist nur kurzfristigen Nutzen übersteigen. Das ist bei so gut wie allen Abhängigkeiten der Fall, auch wenn es nicht immer offensichtlich ist.

Doch ein Leben, in dem wir unsere negativen Gefühle mit Substanzen oder Prozessen unterdrücken, ist kein voll gelebtes Leben. Wir unterdrücken damit auch unsere Lebensenergie und können unser wahres Potential nicht entfalten. Solange wir die verschiedensten Bewältigungsstrategien brauchen, um durch den Tag zu kommen, führen wir kein freies, selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

Süchte aller Art halten uns davon ab, unsere Lebensaufgabe zu leben. Sie entfremden uns von unserem authentischen Selbst und machen in der Folge auch echte Beziehungen und tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen unmöglich.

Von einer Sucht in die Nächste

Viele Menschen kämpfen jahrelang erfolglos gegen ihre Sucht an. Andere schaffen es vermeintlich, sich aus ihrer Sucht zu befreien. Doch in Wahrheit verschiebt sich das Suchtverhalten nur von einer Substanz auf eine andere oder von einem Prozess auf einen anderen.

So werden viele extrem Übergewichtige, die sich den Magen verkleinern lassen, nach der OP abhängig von anderen Substanzen oder Verhaltensweisen – zum Beispiel Alkohol, Drogen oder Glücksspiel. Viele trockene Alkoholiker werden zu Workaholics oder beginnen, exzessiv Sport zu treiben.

Dass es nicht um die Substanz oder eine körperliche Abhängigkeit geht, zeigt sich auch daran, dass etliche Menschen in Krankenhäusern zum Beispiel nach einer Hüft-OP wochenlang Diaphin bekommen, um den Schmerz zu lindern. (Fachsprachlich Diacetylmorphin oder Diamorphin, ist ein halbsynthetisches, stark analgetisches Opioid mit einem sehr hohen Abhängigkeitspotential bei jeder Konsumform. Umgangssprachlich Heroin genannt) Doch niemand wird nach einer Hüft-OP heroinabhängig, weil er das Medikament nicht willentlich missbraucht.

Was wir bekämpfen, machen wir stark

Manche Süchte sind gesellschaftlich anerkannter als andere und haben weniger negative Konsequenzen, doch der Mechanismus ist derselbe. Wir bekämpfen mit ihnen unser inneres Leid und betäuben eine tiefe emotionale Wunde.

Doch grundsätzlich ist es so, dass das was wir bekämpfen, erstarkt wird! Durch das Suchtverhalten, das den Schmerz immer nur kurzfristig betäubt, wird das innere Leid immer größer. Wir geben den Verletzungen in uns keine Chance zur Heilung.

Wir brauchen dann immer größere Mengen von dem Suchtmittel oder Suchtverhalten unserer Wahl, um den Schmerz zu betäuben und nicht fühlen zu müssen.

Damit die alten Wunden endlich heilen können, müssen wir uns unseren schmerzhaftesten Gefühlen stellen.

OBJ:

Die wahre Ursache von Süchten aller Art

Die wahre Ursache für jede Art der Abhängigkeit ist unsere innere Einsamkeit und die daraus resultierende innere Leere.

So gut wie alle Menschen in unserer derzeitigen Gesellschaft spüren diesen inneren Zustand der Isolation, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht.

Wir leben in einem Zeitalter der «Emotionalen Armut». Was den Umgang mit Emotionen betrifft, leben wir quasi im Mittelalter. In der Regel ist uns das nicht bewusst, weil wir es nicht anders kennen. Genauso wenig wie sich ein hungerndes Kind in Sierra Leone vorstellen kann, wie es wäre, sich jeden Tag statt zu essen, können wir uns kein Leben vorstellen, in dem unsere emotionalen Bedürfnisse erfüllt werden. Wir kennen es nicht anders und wissen oft nicht, was uns fehlt. Doch wir fühlen den Schmerz, oder eben diese Leere in uns.

Wir haben nie gelernt, mit unseren negativen Gefühlen umzugehen. Sie wurden uns bestenfalls ausgeredet, meist wurden wir dafür verurteilt. Wir durften uns nicht so fühlen, wie wir uns nunmal fühlten, weil unsere Eltern selbst nicht gelernt haben, mit ihren Emotionen umzugehen und ihren eigenen Schmerz nicht fühlen wollten.

In den Momenten unseres größten Schmerzes mussten wir die qualvollen Gefühle von uns abspalten und ins Unbewusste verdrängen, um weiterleben zu können.

Das hat nicht nur zur Folge, dass unsere schmerzhaftesten Emotionen ihr Dasein im Unbewussten fristen, es machte es auch unmöglich, eine echte Verbindung zu unseren Eltern zu spüren. Diese frühe Traumatisierung führt dazu, dass wir auch später kaum tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen herstellen können.

Das am weitesten verbreitete Mittel, um diese innere Einsamkeit nicht spüren zu müssen, sind Süchte und Abhängigkeiten aller Art.

Wir leben in einer Sucht-Gesellschaft

Da so gut wie jeder Mensch diese kollektive Wunde der Einsamkeit und Isolation in sich trägt, ist unsere gesamte Gesellschaft darauf ausgerichtet, diese Wunde zu überdecken bzw. uns Strategien zu verkaufen, die Schmerzen nicht spüren zu müssen.

Süchte werden uns als vernünftige Methode verkauft, den inneren Schmerz zu besiegen. Jede Werbekampagne versucht, uns zu abhängigem Verhalten zu verführen. Werbung ist das hohle Versprechen, die schmerzhaften Gefühle endlich loszuwerden, wenn wir ein bestimmtes Produkt kaufen oder konsumieren. Sie will uns beispielsweise weismachen: Du wirst deine Gefühle der Bedeutungslosigkeit los, wenn du dieses Handy kaufst oder jenen Lippenstift trägst.

Das unglaubliche Ausmaß der Suchterkrankungen lässt sich darauf zurückführen, dass wir emotional am Verhungern sind. Wir fühlen uns unserem emotionalen Schmerz gegenüber ohnmächtig. Durch das Verdrängen und Betäuben negativer Emotionen, trennen wir uns jedoch von den Teilen unseres Selbst, die diesen Schmerz erleiden.

Wir versuchen verzweifelt, sie im Keller unseres Unbewussten zu halten, um uns nicht mit ihnen auseinandersetzen zu müssen. Dadurch entsteht eine innere Fragmentierung bzw. Zersplitterung unseres Selbst, was zu Gefühlen der inneren Leere und Einsamkeit führt. Wenn wir innerlich nicht mit allen Teilen unseres Selbst

verbunden sind, können wir auch im Außen keine echte Verbundenheit erleben, was wiederum die innere Einsamkeit und alle damit einhergehenden Bewältigungsstrategien verstärkt.

Erst, wenn wir uns unseren schmerzhaftesten Gefühlen stellen und uns wieder mit allen Teilen unseres Selbst verbinden, können wir auch außerhalb von uns echte Verbundenheit erleben. Dadurch werden Süchte aller Art überflüssig.

Das Gegenteil von Sucht ist nicht Abstinenz. Das Gegenteil von Sucht ist Verbundenheit.

OBJ

Wie du deine Sucht nachhaltig auflöst

Die einzige Möglichkeit, Süchte und Abhängigkeiten nachhaltig aufzulösen, ist unglaublich simpel und gleichzeitig furchterregend, weil wir es in der Regel nie gemacht oder gelernt haben.

Wir müssen uns unseren tiefsten inneren Wunden stellen.

Lasse dazu alle Substanzen und Verhaltensweisen weg, mit denen du normalerweise deinen emotionalen Schmerz bekämpfst und betäubst. Es wird nicht lange dauern, bis die unangenehmen, schmerzhaften Gefühle auftauchen.

Es geht nun darum, sich diesen verdrängten Schmerz einmal bewusst anzuschauen und vor allem zu fühlen. Anstatt wie gewohnt vor dem Schmerz wegzulaufen, läufst du ihm einmal direkt in die Arme und lässt dich bedingungslos auf ihn ein.

Das mag sich in manchen Fällen so anfühlen als würdest du dich vor einen heranrollenden Zug stellen, anstatt diesem wie gewohnt auszuweichen. Oder als würdest du deine Hand auf der heißen Herdplatte liegen lassen, anstatt sie wegzuziehen.

Doch du kannst dich immer daran erinnern, dass es „nur“ Emotionen sind. Auch wenn sie sich mitunter schrecklich anfühlen, können sie dich weder umbringen noch körperlich verletzen. Als erwachsene Menschen werden wir mit allen Emotionen fertig. Wir sind nicht mehr die kleinen, hilflosen, ihren Emotionen vollkommen ausgelieferten Kinder von damals, als wir uns von diesen schmerzlichen Gefühlen abschnitten.

Egal, wie schmerzhaft eine Emotion ist, wir können mit ihr fertig werden. Wir können uns vor allem daran erinnern, dass wir nicht dieser Schmerz sind. Wir beherbergen diesen Schmerz nur. Hinter dem Schmerz gibt es eine Instanz, die all das nur beobachtet, die von jeglichem Schmerz immer unberührt bleibt.

Gefühle fühlen und Sucht auflösen: Der Prozess

Nichts heilt so sehr wie reines Bewusstsein und bedingungslose Präsenz. Wenn du die alten Wunden heilen willst, musst du komplett präsent mit der schmerzhaften Emotion sein.

Es ist wichtig, dass du dich den schmerzhaften Emotionen nicht mit der Absicht näherst, sie wegmachen oder verändern zu wollen. Deine Absicht sollte es vielmehr sein, die Emotion einmal vollständig fühlen, kennenlernen und verstehen zu wollen.

Schließe die Augen und bewege dich – vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben – auf diese Emotion zu. Stelle dir vor, sie wäre ein weinendes, verzweifertes Kind, das deine Hilfe und Präsenz braucht.

Richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf die Emotion und die dazugehörige Körperempfindung.

Wo spürst du die Emotion in deinem Körper?

Wie fühlt sie sich an?

Welche Körperempfindungen sind damit verbunden? (z.B. angespannter Nacken, Ziehen im Bauch, Enge in der Brust, Kloß im Hals etc.)

Um was für eine Emotion handelt es sich genau? Angst, Verzweiflung, Wut, Stress etc.?

Wenn du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, wird sich das Gefühl wahrscheinlich erstmal verstärken. Es ist wichtig, dass du jetzt keinen Rückzieher machst, sondern dich voll und ganz auf die Emotion einlässt, deinen gesamten Körper von ihr erfassen lässt und in den Ozean dieser Emotion eintauchst.

Atme in das Gefühl hinein und lasse dich nicht von Gedanken ablenken.

Wenn du deine schmerzhaften Gefühle vollkommen angenommen und gefühlt hast, kannst du dieser Emotion Fragen stellen, zum Beispiel: Was möchtest du mir mitteilen? Was brauchst du von mir? Was möchtest du verhindern?

Keine Angst, du weißt intuitiv, was du fragen musst. Eine hilfreiche – vielleicht die Wichtigste Frage – kann lauten: Wann habe ich dieses Gefühl zum ersten Mal gefühlt? Du denkst nicht über die Antwort nach, sondern lässt sie einfach spontan in deinem Inneren auftauchen. Vielleicht tauchen vor deinem geistigen Auge plötzlich Bilder auf, Flashbacks, Erinnerungen etc. Vielleicht siehst du dich selbst, wie du als Baby weinend in deinem Bett liegst oder du siehst dich als Dreijähriger allein in der Ecke sitzen. Vertraue darauf, dass dein Unbewusstes genau die zu dem Gefühl passende Erinnerung heraussucht, den Moment als dieser Schmerz entstand.

Schau dir dieses Bild genau an. Was siehst du? Wie alt bist du? Wo bist du? Was ist gerade passiert oder passiert gerade in diesem Augenblick? Wie sieht das Zimmer aus? Was hast du an? Wer ist noch im Raum?

Was du nun tun kannst, um den alten Schmerz zu heilen, ist Folgendes: Du betrittst als dein erwachsenes Selbst die Szene und kümmerst dich um dein Kind-Ich, das wahrscheinlich gerade großen Schmerz erleidet.

Gehe auf dein kindliches Ich zu und gib ihm genau das, was es braucht. Was das ist, weißt du intuitiv genau. Nimm es in den Arm, tröste es, sage ihm genau die Worte, die es hören muss.

In diesem Moment wirst du spüren, wie sich das unangenehme Gefühl in der Gegenwart auflöst. Oft fühlt man sich enorm erleichtert oder befreit.

Sagst du von Dir nicht, du seist ein mutiger Mensch? Probiere diese Methode einfach mal aus!

Gibt es eine Alternative? Ein anderes Konzept?

Es gibt Menschen die unter Traumata leiden, welche zu reaktivieren vielleicht kontraproduktiv wirken könnte. Wer aber entscheidet, ob das der Fall ist? Selbstverständlich nur du allein. Jeder ist für sich selbst der beste Experte auf dem Weg des Siegeszugs über die Sucht. Als einzige Alternative zur Konfrontation mit unseren tiefsten Ängsten und Verletzungen scheint mir die bewusste und sinnvolle Substitution bzw. die Kompensation zu sein. Sollte es effektiv nicht möglich sein, sich den eigenen inneren Dunkelheiten zu stellen, gibt es immer noch die Möglichkeit der freien Wahl, welche Ersatzdroge ich verwende oder wie ich meine Suchtprozesse substituieren.

Ich nenne es hier «Integratives Kompensationskonzept».

Wenn ich von einer massiv destruktiven Substanz abhängig bin, dies weil ich mir gute Gefühle verschaffen will und negative Gefühle zu unterdrücken bzw. zu betäuben versuche, dann wäre es bereits ein erster sinnvoller Schritt, diese durch eine weniger destruktive Substanz abzulösen. Wenn ein Alkoholiker es schafft, statt einer täglichen

Flasche Whiskey eine tägliche Flasche Rotwein zu trinken, dann ist er auf dem richtigen Weg. Wenn man aber einem Heroinsüchtigen Methadon oder Benzodiazepine verschreibt, welche über ein viel höheres Abhängigkeitspotential verfügen als die Ursprungssubstanz, dann ist das nichts anderes, als den Betroffenen nicht mehr vom Strassenstoff und vom Gassendealer abhängig zu machen, sondern vom Hausarzt.

Auch kann ein Süchtiger problemlos von einer substanzgebundenen Sucht zu einer prozessgebundenen Abhängigkeit wechseln, die weniger schädlich ist. Wer sagt denn, dass es schlecht sei, wenn ein Junkie plötzlich zu glauben beginnt, irgendeiner Kirche beitrifft und vielleicht fanatischer Gläubiger wird. Immerhin ein Schritt in eine Richtung, welche mit der Zeit vielleicht noch einmal leicht korrigiert oder justiert wird. Oder der adipöse Vielfrass, der plötzlich seine gesamte Willenskraft mobilisiert und zu joggen beginnt. Wenn dieser in der Folge ein süchtiger Marathonläufer wird und ohne die ständige Ausschüttung des körpereigenen Glückshormons Endorphin nicht mehr leben kann, ist das dann zu verurteilen?

Wichtig beim integrativen Kompensationskonzept ist es aber, dass die Substitution aktiv und bewusst geschieht. Also nicht aus dem puren Fehlen der präferierten Substanz oder dem unbewussten *zwischen den Süchten hin und her pendeln*, sondern nach reiflicher Autoevaluation und Abwägung der Vor- und Nachteile der einzelnen Substanzen und/oder Prozesse.

Fazit

Wenn du damit beginnst, deine schmerzhaften Emotionen anzunehmen, sie bewusst zu durchfühlen und dich deinen inneren Verletzungen zu stellen, können diese endlich heilen. Solange du sie mit Süchten betäubst, werden sie immer stärker und versuchen immer vehementer, aus dem Keller des Unbewussten ins Wohnzimmer deines Bewusstseins vorzudringen. Nur wenn du dich ihnen stellst, können sie heilen. Dadurch werden Süchte aller Art überflüssig.

Außerdem verbindest du dich wieder mit den Teilen deines Selbst, die du bislang abgelehnt und unterdrückt hast. Meist sind es zutiefst verängstigte, vernachlässigte kindliche Anteile. Du hast sie in den Momenten deines größten Schmerzes von dir abgespalten und in den Keller deines Unterbewusstseins gesperrt. Sie warten nur darauf, endlich befreit zu werden und wieder ein Teil von dir zu werden. Erst durch die innere Re-Integration wird auch wahre Verbundenheit mit anderen Menschen möglich.

Autor: Roger Mathis, Santiago de Chile (rogermathis.ch)

Methodik: Gestaltpädagogik/Gestalttherapie (nach Perls und Goodman)

Quellen:

- Lucien J. Engelmajer «Hoffnung in Aktion»
- Anne Wilson Schaef « Im Zeitalter der Sucht»
- Olaf-Axel Burow «Gestaltpädagogik - Trainingskonzepte und Wirkungen»
- Frits Perls «Gestalttherapie, Grundlagen»
- Julia Schneider, Berlin (roadheart.com)