

## Die wahre Ursache von Sucht und Abhängigkeit

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 zu verdecken 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 Ursache zu stellen, können wir sie nachhaltig auflösen, anstatt von einer Sucht in die nächste zu schlittern.

## Was wirklich hinter Sucht und Abhängigkeit steckt

Was ist Sucht?

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 irgendetwas vergessen.

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

Anne Wilson Schaefer schreibt in ihrem Buch *Im Zeitalter der Sucht\**, dass 96 Prozent unserer Zivilisation von bestimmten Substanzen und Prozessen abhängig sind. Vielleicht sind es sogar noch mehr. 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. 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 Diamorphin bekommen, um den Schmerz zu lindern. Diamorphin ist pures Heroin. Doch niemand wird nach einer Hüft-OP heroinabhängig.

### **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 was wir bekämpfen, machen wir stark. 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 Menge 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.

Alles Süchte haben die gleiche Ursache: Einen tiefen inneren Schmerz

### **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, das die spirituelle Lehrerin Teal Swan als „emotional dark age“ bezeichnet. 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 in uns.

Wir haben nie gelernt, mit unseren negativen Gefühlen umzugehen. Sie wurden uns bestenfalls ausgedet, meist wurden wir dafür verurteilt. Wir durften uns nicht so fühlen, wie wir uns nun mal 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.

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.

Hast du etwas in deinem Leben, das dich SUCHT? Oder du es SUCH,S,T?  
Dann ruf mich einfach an.