




2.412 Wörter  
Lesezeit ~12 Min.

# Abhängigkeit

A woman with long dark hair is sitting on a dark wooden chair, facing left. She is wearing a grey long-sleeved shirt and dark pants. Her hands are covering her face, and she appears to be in a state of distress or shame. The background is a plain, light-colored wall, and the floor is dark wood.

**W**oran denkst du als erstes, wenn du das Wort Abhängigkeit hörst? An Süchte? An Alkohol und Drogen? Bestimmt sind das extreme Formen von Abhängigkeit und alles andere, als leicht aufzulösen. Würdest du dich selbst – wenn man mal von Süchten absieht – als abhängigen Menschen bezeichnen? Vermutlich nicht wirklich, oder? Dann könnte das hier interessant werden, zumal das Thema ein absolutes Schlüsselement darstellt. Und zwar nicht nur bezüglich der **#3ERINNERUNGEN**, sondern auch von ziemlich vielen Missständen und Problemen in unserem Leben. Im ganz persönlichen wie auch im globalen Kontext. Warum ist das so?

## Klassisches Suchtverständnis

Wenn ein Mensch beispielsweise von Alkohol abhängig ist, dann kann man sagen, dass sein Alltag nur noch dann (mehr oder weniger) funktioniert, wenn er seinen Stoff im Blut hat. Ohne den geht gar nichts mehr. Und wenn erst einmal auch mit Stoff nicht mehr viel geht, dürfte man sich bereits dem absoluten Tiefpunkt nähern, wenn nicht sogar einer Art Endstadium. Doch das war nicht immer so. Wie fing seine Trunksucht eigentlich an?

## Am Anfang war die Party

Den ersten Kontakt mit Alkohol hatten die meisten Menschen bestimmt gemeinsam mit Freunden. In der Clique war es vielleicht erst eine Mutprobe, dann galt man als besonders reif und erwachsen und nicht viel später stellt man fest, dass ein paar Bier oder Wodka das Feiern erst so richtig geil machen. Was für ein Zeug! Was für ein Freund dieser Alkohol doch ist. Die Welt ist bunt und schön.

## Die ersten Abhängigkeiten sind da

Man hat noch lange keine körperliche Sucht, kommt bestens auch ohne Alkohol durch den Alltag, weswegen auch nicht der geringste Verdacht aufkommt, dass sich hier irgendein Problem anschleichen könnte. Wohlgermerkt *könnte*. Denn ich bin sicher keine Spaßbremse und vertuefele Alkohol nicht per se. Das dürfte ich mir auch gar nicht rausnehmen. Er eignet sich aber bestens als Beispiel.

Dennoch sind da bereits Abhängigkeiten vorhanden: Trinkt man keinen Alkohol mehr, riskiert man, von den anderen ausgelacht oder gar ausgegrenzt zu werden. Zu schwach fürs Trinken zu sein, eben ein Spätentwickler. Außerdem merken manche vielleicht auch, dass ohne Alkohol entweder gar keine richtige Partylaune aufkommen



will oder sie sich ziemlich unwohl fühlen. Ein Außenseiter unter so vielen Menschen, die noch dazu alle so aufgekratzt sind. Freundschaften und Spaß scheinen also bereits von etwas abzuhängen: Davon, ob man was trinkt oder nicht. Das ist eine Abhängigkeit, weil es sich auf die einfache Formel bringen lässt: *wenn ... dann*. „Wenn du was trinkst, dann hast du Freunde und Spaß“, oder auch „Wenn du nichts trinkst, dann riskierst du ‚Freundschaften‘ und Spaß“.

(Zum Teil erst sehr viel) später folgt auch eine körperliche Abhängigkeit. Zumindest bei manchen Menschen. Das hängt bestimmt auch nicht zuletzt von den Genen ab. Doch das psychosoziale *Von-einer-Bedingung-abhängig-sein* beginnt bei Vielen bereits sehr sehr früh.

## Mit Süchten habe ich nichts am Hut, ich bin ein freier Mensch

Glückwunsch. Ein Problem weniger. Aber schauen wir mal, wie frei wir alle wirklich sind. Nehmen wir dazu doch mal wieder die *Wenn ... dann* bzw. die *wenn nicht ... dann nicht* Formel zu Hilfe. Setze einfach mal die folgenden Begriffe oder Lebensbereiche in diese Formel ein. Und sei ehrlich zu dir selbst.

Beispielsweise für den Begriff „Wetter“ könnten die Sätze lauten: „Wenn die Sonne scheint, dann bin ich gut drauf.“ Und entsprechend: „Wenn die Sonne nicht scheint und es regnet, dann bin ich nicht so gut drauf.“

## Teste dich selbst mit diesen Beispielen:

- Nichts zum Anziehen finden
- Fetter Pickel im Gesicht
- (Corona-)Maske tragen müssen
- Langeweile haben, sich alleine fühlen
- Fußballergebnisse
- Likes, Daumen hoch, Follower und virtuelle Freunde, die Meinung anderer (von wem?)
- Der Tag war (nicht) produktiv
- Schlechter oder gar kein Sex(partner)
- Mein Partner regt mich auf
- Ich habe gar keinen Partner (will aber einen)
- Geld, materielle Güter (z.B. nicht das tollste Handy, kein Geld für einen super Urlaub)
- Erfolg (im Job / Studium, beim Sport, bei der Partnersuche, ...)
- Nachbarn / Freunde haben viel mehr als ich (Dinge, Glück, Erfolg, Ansehen, Ruhm, ...)
- Die politische Landschaft / politische Entscheidungen
- Terror, Krisen, Elend, Leid und Katastrophen in der Welt

Die Liste ließe sich unendlich weiterführen und vor allen Dingen ganz genau auf dich maßschneidern. Für mich ist die Fußballfrage beispielsweise die mit Abstand irrelevanteste. Und ich gebe zu, als Single nagt die Frage nach einer Partnerin oft noch an mir. Hätte ich eine, würde jedoch die Frage nach schlechtem, wenigem oder sogar überhaupt keinem Sex für mich eher weniger ins Gewicht fallen. Sex ist schön, keine Frage. Jedoch ist bedingungslose Liebe nun mal genau dies: bedingungslos. Macht man eine Liebesbeziehung von irgendetwas anderem als der Liebe an sich abhängig, ist es nun mal keine völlig bedingungslose Liebe, auch wenn das für Viele schwer nachvollziehbar ist (was ich nachvollziehen kann). Doch das ist ein anderes Thema.

## Wer behauptet, von all dem frei zu sein, macht sich was vor

*“Ich bin stark, selbstbewusst, finde alles, das ich brauche, in mir selbst. Ich bin frei und völlig unabhängig. Ich glaube nur an mich selbst.”*

Das ist heute so ziemlich der gängige Tenor, wenn es um die Frage geht, welche Haltung einen modernen, taffen, selbstbewussten und erfolgreichen Charakter ausmacht. Und klar, wenn man das gut ausdrücken und rüberbringen kann,

glauben es einem auch viele – einschließlich man selbst. *Fake it till you make it*, könnte man sagen. Doch wer meint, dass diese Aussage tatsächlich der Realität entspricht, der täuscht sich (oder lässt sich von anderen täuschen). Durchschaue dich selbst, durchschaue die anderen. Durchschaue Blender. Auch wenn sie es nicht absichtlich sind, doch mit Aussagen wie jener macht man sich und anderen etwas vor.

## Alles ist Physik

Energie und Materie (meinetwegen auch Antimaterie / dunkle Materie) – viel mehr gibts im Universum nicht wirklich. Wir müssen atmen, essen und trinken, um unserem Körper Energie und Baumaterial zuzuführen. Doch der Mensch lebt nun mal nicht vom Brot allein. Auch nicht, wenn man es dick mit Wurst oder veganem Hirtenkäse bestreicht. Wir brauchen auch so etwas wie “Nahrung für die Seele”. Irgendeine Energiezufuhr, die man sich nicht anfuttern kann. Auch wenn man es gerne mit Chips und Schokolade versucht. Oder eben mit Unmengen Alkohol, Nikotin, .... Wir alle probieren eine Leere, ein Vakuum zu füllen, das man auf materieller, stofflicher Ebene nicht gefüllt bekommt. Man kann sich kurz betäuben. Durch Rausch oder Glücksgefühle beim Essen, Trinken, Rauchen, übermäßig viel Shoppen oder Sex, usw. Doch im Innersten satt machen kann dich rein gar nichts davon.

## Wir sind alle hungrig!

Die Liste von oben passt auch sehr gut für hier. Denn all diese Abhängigkeiten sollen dazu dienen, unseren inneren Hunger zu stillen, unsere



innere Leere zu füllen. Und unter dem Aspekt wirkt so mancher Punkt von oben doch geradezu ratlos. Innere Leere soll gestillt werden können, wenn die Sonne scheint? Wenn der Lieblingsverein gewinnt? Wenn man schöne Klamotten



im Schrank hat? Man verwechselt hier was: All das sind Umstände, die einen erfreuen können und natürlich auch sehr gerne dürfen! Wir sollen natürlich das Leben genießen, Spaß haben, uns schön fühlen, lautstark mitfiebern, wenn unser Team auf dem Platz alles gibt. Doch noch immer haben diese Beispiele lediglich die Substanz der vorübergehenden Freude, Ablenkung und Zufriedenheit. Vor allem aber machen wir uns oft leicht von alledem zu abhängig, obwohl nichts davon satt macht. Nicht wirklich von der Art her, nicht stabil und sicher genug und auch nicht auf Dauer. Ob man einfach mehr davon braucht?

### **Aber was hat das alles mit den Problemen der Welt zu tun?**

Gerade weil das alles nicht die Macht hat, uns im Innersten wirklich satt zu kriegen, ist ein naheliegender Gedanke: Ich habe vermutlich noch zu wenig davon. Und hier lässt sich wieder alles mögliche von oben einsetzen: Zu wenige Sonnentage, Follower, Likes, Siege meiner Mannschaft, Geld, Güter, Erfolg, Sex, Urlaub, das Auto ist nicht gut genug, die kleine Wohnung sollte schon lange ein großes Haus mit Garten sein, ...

Und so kommt es, dass Menschen zum Beispiel von Alkohol und Drogen abhängig werden und ihr Umfeld dadurch mit uns Unglück stürzen. Oder es wird zu viel unnötiger Plunder gekauft, der ebenso unnötig CO<sub>2</sub> und Müll verursacht, sowie Ressourcen verschwendet. Oder man arbeitet viel zu viel, bis sich noch mehr Geld, Erfolg oder Ruhm einstellt. Man wird Handyjunkie, bis die Followerzahlen stimmen – was sie natürlich niemals tun werden. Denn weder Drogen, Geld,

Ruhm, Siege, Sex, Follower, ... all das macht uns nicht im aller innersten Kern satt und vor allem: Es ist nicht unbegrenzt, völlig zuverlässig und ausreichend für alle vorhanden oder es kann nicht endlos viel davon konsumiert werden bzw. nicht endlos lange anwachsen: Drogen kannst du überdosieren, dein Magen kann platzen, Geld musst du jemandem wegnehmen, damit es sich bei dir vermehren kann, wären alle erfolgreich, reich, berühmt, ... würdest du deinen eigenen Erfolg, Reichtum, Ruhm, ... gar nicht mehr als solchen wahrnehmen womit dein Highgefühl hinfällig wäre und last but not least muss es auch immer einen Verlierer geben, damit die andere Mannschaft gewinnen kann. Du siehst: Solche Dinge eignen sich einfach nicht zur dauerhaften, zuverlässigen, sicheren Sättigung für alle Menschen. Doch alle Menschen satt zu bekommen – körperlich aber auch seelisch – ist die Grundvoraussetzung für einen friedlichen Planeten. Die erwähnten Beispiele, die häufig eher schon als Ersatzsattmacher herhalten sollen, haben nicht die Substanz, die hierfür nötig wäre.

### **Doch die größten Störenfriede ...**

... des Paradieses leiden unter einer Art mentalen „Prader-Willi-Syndroms“ – einem unstillbaren Hunger. Als Autokraten, Diktatoren und Kleptokraten unterdrücken sie ihr Volk, verschleppen, versklaven, „umerziehen“ Millionen von Menschen, nur weil sie selbst nie satt werden. Bereits Staatsoberhaupt von Millionen zu sein, über Geld, Besitz und Ressourcen ohne Grenzen zu verfügen, in Palästen zu leben, von unzähligen sklavenähnlichen Dienern und speichellecken-

den Ja-Sagern umgeben, die ihnen aus Angst Anerkennung und Ehrerbietung vorspielen müssen, reicht ihnen noch immer nicht. Es müssen noch mehr Menschen versklavt und zur Anbetung des eigenen, schwachen Egos gezwungen werden. Es muss noch mehr produziert und exportiert werden, um noch mehr Geld zu machen.

Es müssen bessere Waffen her, um eines Tages die Weltherrschaft zu erlangen. Dann, so glauben sie, werden sie endlich zufrieden sein. Doch ich kann ihnen etwas voraussagen: Nein, werden sie nicht. Denn nichts davon macht satt. Es ist keine Frage der Menge, es ist eine Frage der Qualität. Du kannst dich mit einem Kilogramm Pappe durchaus satt essen – doch du wirst auf Dauer an Mangelerscheinungen sterben. Egal wie viel du davon isst. Mit ein wenig mutiger Selbstreflexion würden sie das auch selbst erkennen. Ziele wie deren haben schlichtweg nicht die Substanz, nicht das Wesen für tiefe Zufriedenheit. Das ist ein (spirituelles) Naturgesetz. Je früher man das erkennt, desto mehr Leid erspart man sich und nicht zuletzt auch anderen.

### **Wachsam bleiben**

Wir sollten also höllisch aufpassen, wenn Menschen scheinbar mächtig daherkommen. Wenn sie ach so erfolgreich sind, dass sie ganze Weltkonzerne anführen oder sogar ganze Kontinente unterjochen können. Solche verdächtig ehrgeizigen „Alphatiere“ muss man zwar durchaus auf eine Art fürchten, einfach weil sie eine gewisse Macht haben (die sie oftmals nur dadurch erreicht haben, weil wir sie ihnen durch

unsere Hochachtung gegeben haben), doch bei all der vermeintlichen Furcht vor ihren zuweilen (w)irren Handlungen und Zielen – eines erhalten sie von mir mit Sicherheit niemals: Ehrfurcht! Also Respekt, Bewunderung. In meinen Augen sind Menschen dieser Art vielleicht auf eine Weise intelligent und clever. Ganz sicher sind sie das. Doch ist dies eine „Klugheit“, die, wenn man sie durchschauen kann, einfach nur einer Leere entspringt und der von panischer Angst erfüllten Verzweiflung, zu verhungern. Sie folgen einem Irrweg und einer Täuschung, der sie ihrerseits unterliegen ebenso wie all jene, von denen sie bewundert werden. Sie wurden als Kind womöglich nicht ausreichend geliebt, zu wenig gelobt, nie hat ihre Leistung oder ihr Wesen irgendjemandem genügt und böse Zungen würden sagen: Der hat mit Sicherheit einen ganz kleinen ...

Lass dich nicht blenden und täuschen. Sie können noch so selbstbewusst auftreten. Vom weltmännischen Gehabe eines Diktators, über den extrem arrogant auftretenden Workaholic im Designeranzug bis hin zum völligen machohaften und betont Dominanz demonstrierenden Macker: Sie /wir sind alle von etwas abhängig! Manche auch von millionen Unterdrückten, unendlich wachsenden Umsatzzahlen und dem Neid anderer oder von einem Partner, der / die voller Unterwerfung, tief beeindruckt zu ihnen aufschaut.

Die wirklich Satten, diejenigen, die den wahren Weg



gefunden haben, der wirklich jeden inneren Hunger stillen kann, erkennst du gerade daran, dass sie eher etwas leiser, zurückhaltender, unauffälliger und einfach nur ausgeglichen wirken.

Man muss schon genau hinschauen können und über solche Zusammenhänge bescheid wissen. Natürlich dürfen diese Menschen ebenfalls Geld und Erfolg haben. Doch sie haben es eben nicht nötig, dies wiederum allzu plakativ zu demonstrieren – da sie von der Reaktion der anderen (Neid, Respekt oder gar Ehrfurcht) eben nicht *abhängig* sind. Das ist wahre Freiheit. Wahre Unabhängigkeit. Und wahre Größe.

### **Aber was macht einen denn dann satt?**

Es ist wirklich so, wenn man es sich mal alles genau anschaut. Von der eigenen Laune, über CO<sub>2</sub>, Müllberge, Beziehungsterror, Mobbing, Süchte, Rassismus, Sexismus, Tierquälerei, Ausbeutung, Korruption, Betrügereien und endlos viel mehr – bis hin zu Weltkrieg verursachenden Tyrannen, ist da stets ein und dieselbe Ursache: Die innere Leere, der innere Hunger. Nur das echte Sattsein kann uns zu ausgeglichenen Wesen machen. Wer in Balance ist, wer satt ist, hat von nun an keinerlei extra Bedürfnis mehr – nach welchem *Mehr* auch immer. Geld, Macht, Ansehen, Anerkennung, ... er oder sie ist von all diesen Sehnsüchten, die nicht selten gierig, egoistisch und oft auch rücksichtslos verfolgt werden, vollkommen befreit.

Wie ich vorhin schon sagte: Wir brauchen alle Energie. Ausnahmslos. Wir alle würden verhungern, wenn es neben Essen gar nichts gäbe, das uns satt machen könnte, das uns mit Energie ver-

sorgt. Und wir alle haben unsere ganz bestimmte Mischung, eine individuelle Kombination, aus welchem Cocktail von "Befriedigungen" wir uns diese Sättigung zusammen mischen wollen.

Und hier kommen sie wieder ins Spiel: Die drei Erinnerungen. Sie zeigen uns, wie aus dem oftmals ängstlichen oder gar gierigen "Haben will" ein entspanntes "Geben können" wird. Hunger und Angst aus Mangel wird zu Sättigung und Großzügigkeit aus Überfluss. Ohne die wahre Quelle zu kennen und anzupapfen, werden wir alle mehr oder weniger gefräßige Energievampire bleiben. Wir fragen uns "was ist mit mir?", wir fordern und wollen haben. Bekommen wir das, was wir ersehnen, von anderen Menschen, sind wir vorerst zufrieden. Für eine Stunde. Für einen Tag oder eine Woche. Bekommen wir es von ihnen nicht, glauben wir, Druckmittel und Macht einsetzen zu müssen – die Arschlöcher der Welt lassen grüßen. Und klappt auch das nicht, bleibt uns ja noch das Saufen, Kiffen und Futtern. Doch es geht auch anders. Und es muss anders gehen, wenn sowohl du als auch die Welt endlich mal wieder satt und zufrieden werden wollen.

Die Erinnerungs-Trilogie lebt einen möglichen Weg beispielhaft in Romanform vor. Denn es könnte alles so einfach sein, würden wir uns der drei Erinnerungen bewusst werden. Sie zu verstehen, ist anfangs vielleicht nicht ganz so leicht. Doch ist der Groschen erst einmal gefallen, gibt es nichts Einfacheres, Allumfassenderes und Befreienderes. Denn sich zu erinnern, *... ist wie ein neues Leben*". Als **ROMAN-TRILOGIE** und auch ergänzend in meinem **COACHING**. Chris



# Medien-Quellen

**Texte, Layout & Gestaltung** Christopher E. Smyth

**Bildnachweise:**

**Seite 1**  
„Little businessman contr...“ ra2 studio  
@ stock.adobe.com

**Seite 2**  
„Depressed woman sitting ...“ Siam  
@ stock.adobe.com

**Seite 3**  
„Jugendprobleme“ patrickjohn71  
@ stock.adobe.com

**Seite 4**  
„Student schaut in einen ...“ photoschmidt  
@ stock.adobe.com

**Seite 5**  
„industry metallurgical ...“ Андрей Трубицын  
@ stock.adobe.com

**Seite 6**  
„3d Gehirn gegen Herz, ...“ fotomek  
@ stock.adobe.com

**YouTube Video zum Blog**



(noch nicht vorhanden)

**Beitrag erstellt/aktualisiert** 1. März 2022 / Version 1

**Link zum Impressum**

**Autor und Projekt s♥pporten**

#3erinnerungen

