

## Abhängigkeit

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

das Individuum ist die Situation, in der es sich befindet, aus deren Verständnis heraus es seine Beziehung mit der Wirklichkeit gestaltet. Ein Individuum, das die Situation nicht annimmt, verwirft sich selbst.

Je mehr Bedingungen man dem Leben stellt, bevor man es bejaht, desto abhängiger ist man. Je weniger Ansprüche man hat, umso größer ist die Chance, glücklich zu sein.

Der Mensch hat mit zwei Formen der Abhängigkeit zu tun: der existenziellen und der narzisstischen. Die existenzielle Abhängigkeit bezieht sich auf seinen objektiven Bestand, die narzisstische auf sein Selbstwerterleben.

Zwischen dem Abhängigen und dem, wovon er abhängt, besteht ein Abstand. Zugleich hängt er mit dem, wovon er abhängt, zusammen. Dadurch ist er unfrei. Der psychologisch Abhängige ist von Leuten abhängig, die bereit sind, genau die Erfahrungen zu machen, die er selbst scheut.

Das körperliche Überleben ist von existenziellen Bedingungen abhängig. Dazu gehören klimatische Voraussetzungen, die Versorgung mit Nahrung und Wasser sowie der Schutz vor fremder Aggression und biologischen Gefahren - zum Beispiel durch Krankheitserreger.

Mehr als gesunde Erwachsene hängen Säuglinge, Kleinkinder und Schwerkranke existenziell nicht nur von physikalischen Gegebenheiten ab, sondern auch von schützenden Bezugspersonen, die die physikalische Umwelt im Interesse der Beschützten formen. Darüber hinaus brauchen Kinder ein soziales Umfeld, das ihnen eine angemessene emotionale und intellektuelle Entwicklung ermöglicht. Die spätere Beziehungsfähigkeit wird wesentlich von emotionalen Erfahrungen in der Kindheit geprägt. Zur gesunden intellektuellen Entwicklung ist der Spracherwerb unabdingbar. Fehlt ein geeignetes Umfeld, dann kann das schwere emotionale und intellektuelle Defizite nach sich ziehen.

Je reifer man wird, desto geringer ist die Abhängigkeit von Beschützern. Durch gezielte Eigenaktivität ist man in der Lage, sich selbstständig gegen Umweltbedingungen zu wappnen. Trotzdem bleibt auch der psychologisch reife Erwachsene von existenziellen Bedingungen abhängig, ohne die sein Überleben unmöglich ist.

Die narzisstische Abhängigkeit ist das wesentliche Merkmal unreifer Persönlichkeiten. *Narzisstisch abhängig* bedeutet, daß das Selbstwertgefühl der Person und ihre Bereitschaft, das Leben so zu bejahen, wie es ist, an Bedingungen geknüpft ist, die nicht unmittelbar von ihr selbst bestimmt werden können.

Welche Umstände eine Person als notwendige Bedingung ihrer Lebensbejahung formuliert, hängt von ihrem Selbst- und Weltbild ab. Dabei sind Grundmuster zu erkennen:

- Der abhängige Mensch - wenn von nun an von *Abhängigkeit* gesprochen wird, ist die narzisstische Abhängigkeit gemeint - setzt die Bestätigung seiner Person durch das Umfeld als notwendige Bedingung für sein Wohlbefinden voraus. Wird seine Person nicht vom Umfeld bestätigt, gerät sein Selbstwertgefühl ins Wanken.
- Der abhängige Mensch glaubt, daß er sich und das Leben nur akzeptieren kann, wenn er bestimmte Stimmungen und Gefühle durchlebt. Annehmbar erscheinen ihm

Stimmungen und Gefühle nur dann, wenn sie angenehm sind oder zumindest zu seinem Selbstbild passen.

- Der abhängige Mensch geht davon aus, daß er seinem Selbstbild entsprechen sollte. Er sagt nicht: *Ich bin, der ich bin*. Er sagt: *So und so sollte ich sein*.
- Der abhängige Mensch geht davon aus, daß die Wirklichkeit seinem Weltbild entsprechen sollte. Er fragt nicht: *Wie sind die Dinge wirklich?* Er fragt: *Sind sie so, wie sie sein sollten?*

Abhängig oder autonom	
abhängig	autonom
Mein Ja zum Leben hängt von vielen Bedingungen ab.	Mein Ja wird durch äußere Faktoren nur wenig beeinflusst.
Ohne dies oder das ist das Leben ungenügend.	Ich bin mir selbst genug.
Sind die Bedingungen nicht so, wie ich sie für notwendig halte, setze ich mich und andere unter Druck. Werden meine Erwartungen nicht erfüllt, kann ich das nicht gelten lassen.	Wechselnde Bedingungen nehme ich gelassen hin. Ich handele zwar, um zwischen mir und dem Umfeld Übereinstimmung zu schaffen, wenn es misslingt, werte ich aber weder mich noch das Umfeld ab.
Widrigkeiten sind Störfaktoren, die es eigentlich nicht geben sollte.	Widrigkeiten sind Hürden, an denen das Leben seine Kräfte schult.

Die Bedingungen, deren Erfüllung der abhängige Mensch fordert, können in äußere und innere unterteilt werden:

Bedingungen		
äußere	und	innere
Die Außenwelt muss auf die Bedürfnisse meiner Person zugeschnitten sein.		Ich muss mich jetzt wohlfühlen.

Die Unterteilung in äußere und innere Bedingungen erleichtert das Verständnis der narzisstischen Abhängigkeit. Tatsächlich sind beide Ebenen eng miteinander verknüpft. Das innere Befinden hängt von äußeren Faktoren ab, und zwar umso mehr, je abhängiger man ist. Es wirkt sich seinerseits auf das Umfeld aus, indem es das Verhalten der Person gegenüber dem Umfeld beeinflusst... und zwar ebenfalls umso mehr, je abhängiger man ist.

Der Anspruch, von außen persönlich bestätigt zu werden, kann sich sowohl auf die physikalische Realität als auch auf das soziale Umfeld beziehen.

Die Abhängigkeit der Situationsbejahung von physikalischen Bedingungen ist für sich betrachtet das kleinere Übel. Trotzdem kann sie Affekte schüren, die das Wohlbefinden des Abhängigen ebenso beeinträchtigen wie das Umstehender, deren Gemüt ihrerseits nicht unabhängig von den Affektäußerungen anderer ist. Diese Abhängigkeit wird daran erkennbar, daß man mit abgrenzender emotionaler Beteiligung reagiert, wenn...

- das Wetter nicht mitspielt
- der Drucker streikt
- die Waschmaschine bedrohliche Geräusche von sich gibt
- man in einen Stau gerät
- die Ampel auf Rot springt
- die Sicherung ständig rausfliegt, während man ...

Springt die Ampel auf Rot oder der Drucker nicht an, kann sich der Missmut des Abhängigen leicht über jene Personen empören, die man verdächtigen kann, schuldhaft hinter dem vordergründig physikalischen Ereignis zu stehen: Der dreimal verfluchte Hersteller des Druckers oder der Baustelleneinrichter, der die Ampelschaltung verbochen hat.

Auch für einen Menschen, der in sich ruht, kann die Gegenwart eines anderen, der seine Unzufriedenheit ständig zum Ausdruck bringt, belastend sein.

Eine abgrenzende Emotion drückt sich als Ärger, Wut oder Hass aus, aber auch als schmollender Rückzug, Jammern oder als eine Vorwurfshaltung.

Wohlgemerkt: Die narzisstische Abhängigkeit von physikalischen Bedingungen ist nicht deshalb das kleinere Übel, weil sie einer geringeren Unreife entspräche als die Abhängigkeit von der Bestätigung durch Bezugspersonen. Im Gegenteil: Wer selbst eine rote Ampel persönlich nimmt, ist emotional noch weniger entbunden als der, der bloß auf mangelndes Lob reagiert. Insgesamt ist sie aber das kleinere Übel, weil sich der Mensch als hochspezialisiertes Gemeinschaftswesen psychologisch überwiegend auf sein soziales Umfeld bezieht. Deshalb spielt die Abhängigkeit von Lob und Bestätigung durch andere eine größere Rolle.

Im Alltag ist die Abhängigkeit von der Bestätigung durch andere das größere Übel. Gewiss: Auch den streikenden Drucker kann man weder durch drohendes Geschrei noch dadurch, daß man ihm schmeichelt, zur Kooperation bewegen. Wenn man es versucht, erschöpft sich der Schaden jedoch im momentanen Misserfolg.

Die narzisstische Abhängigkeit von Lob und Zustimmung anderer hat im Gegensatz dazu gefährliche Folgen. Je nachdem, wie man die Zustimmung zu bewirken versucht, ergeben sich drei Verhaltensmuster, die zu schwerwiegenden psychologischen und sozialen Problemen führen:

### 1. Regressive Strategie

Nutzt der abhängige Mensch eine regressive (lateinisch *regredi* = *zurücktreten*) Strategie, versucht er die Bestätigung vom Umfeld zu bewirken, indem er seinen eigentlichen Handlungsimpuls missachtet und stattdessen tut, was die anderen vermutlich erwarten. Er unterwirft sich, um andere durch Unterwerfung zu bestechen.

### 2. Aggressive Strategie

Nutzt der abhängige Mensch eine aggressive (lateinisch *aggređi* = *herantreten*) Strategie, versucht er offensiv die Meinung anderer an seine Sichtweisen anzupassen. Er verwickelt sich in ständige Diskussionen und Kämpfe. Er bäumt sich auf und droht, um andere einzuschüchtern oder zu erpressen. Schließen sie sich seiner Meinung nicht an, wertet er sie ab.

### 3. Manipulative Strategie

Die manipulative Strategie mischt regressive und aggressive Elemente. Die Regression ist bei der manipulativen Strategie nicht wirklich regressiv gemeint. Tatsächlich unterwirft sich der Strategie nur zum Schein. Er passt sich nicht wirklich an, sondern versucht das Gegenüber durch vorgetäuschte Anpassung zu steuern. Insofern ist die manipulative Strategie aggressiv, ohne daß sie ihre Aggression offen erkennbar werden lässt.

*Manipulativ* geht auf lateinisch *manipulus* = *eine Handvoll* (zusammengesetzt aus *manus* = *Hand* und *plere* = *füllen*) zurück. Ursprünglich bezog sich der Begriff *Manipulation* auf eine Handvoll Substanzen, mit denen etwas bewirkt werden sollte, zum Beispiel die Heilung Kranker durch Anwendung heilsamer Kräuter.

Das Selbstbild formuliert Bedingungen, deren Erfüllung der abhängige Mensch voraussetzt, um sich und die Situation, in der er sich befindet, als lebenswert zu bejahen. Zum akzeptierten Selbstbild gehören bestimmte Stimmungen und Gefühlsqualitäten. Andere Qualitäten schließt das Selbstbild des Abhängigen als unannehmbar aus.

Um welche Qualitäten es sich dabei handelt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Der gesunde Mensch erlebt sämtliche Gefühle wie sie kommen und gehen. Egal, ob er das Gefühl als angenehm oder unangenehm erlebt, geht er davon aus, daß ihn jedes Gefühl als Erfahrung bereichern kann. Er betrachtet Erfahrung als Nahrung des Geistes, die zuweilen sehr schwer zu verdauen ist, die - sobald sie verdaut ist - aber in jedem Fall Nährwert enthält.

Der abhängige Mensch filtert Gefühle heraus, die vermeintlich nicht zu seinem Wesen passen. Er glaubt, daß es Gefühle und Wahrnehmungen gibt, die ihm substanziell schaden. Er erkennt nicht, daß möglicher Schaden nicht von der Qualität des Gefühls ausgeht, sondern von der jeweiligen Abwehrstrategie, die er gegen das Gefühl ins Feld führt.

- Bei dem einen ist das Abgewehrte Wut und Ärger...
- ... beim anderen Eifersucht oder Neid...
- ... beim Dritten Angst, Ohnmacht und Unsicherheit...
- Der Vierte glaubt, daß er eigentlich immer fröhlich sein müsste und fängt an, sich gegen das momentane Erleben zu sträuben, wenn es ihm traurig oder lustlos erscheint...
- Beim Nächsten ist es das Gegenteil: Wenn er heiter wäre, würde ihm das schuldhaft, nichtig oder unernst erscheinen. Also sorgt er dafür, daß er sich auf Dauer bedrückt erlebt...
- Der Sechste hält Leere und Einsamkeit für sinnlose Irrtümer des Daseins. Lieber übertönt er sie mit Geselligkeit. Oder er macht wenigstens den Fernseher an...
- ... und der Siebte setzt alle Dreistigkeit daran, um sich niemals einzugestehen, daß er sich schämt...

Wessen Selbstbild bestimmte Erlebnisqualitäten als lebensunwert ausschließt, neigt dazu, gegen genau diese Qualitäten unmittelbar vorzugehen. Er sucht nach Wegen, wie er das Nichtakzeptierte unmittelbar aus seinem Bewusstsein beseitigen kann. Während sich die Abwehrstrategien dessen, der ohne Bestätigung von außen nicht zurechtzukommen glaubt, ans Umfeld richten, setzt die Manipulation des Selbsterlebens unmittelbar am eigenen Bewusstsein an.

### Methoden zur Manipulation des momentanen Befindens:

- Einsatz von Betäubungsmitteln, um verworfene Gefühle durch Ansatz am Hirnrezeptor zu beseitigen
- Übermäßiges Essen oder Fasten
- Zwanghaftes Grübeln, um dem Erleben unerwünschter Gefühlsqualitäten dadurch zu entgehen, daß man stattdessen nach rationalen Lösungen sucht
- Konsum ablenkender Medien, ohne daß man am gebotenen Inhalt tatsächlich Interesse hat
- Flucht in oberflächliche Geselligkeit oder Flucht vor Begegnung
- Zwangshandlungen aller Art
- Perfektionistischer Leistungswille

Beiden beschriebenen Mustern...

1. der Abhängigkeit von äußerer Zustimmung
2. der Manipulation des momentanen Befindens

... liegt ein gemeinsamer Mechanismus zugrunde: Der Vergleich zwischen Selbst und Selbstbild und der Versuch, das Selbst dem Selbstbild anzupassen.

Der Gesunde sagt: *Ich bin, der ich bin*. So wie ich bin, trete ich mit der Welt in Beziehung. Aus dem wie ich bin, ergeben sich Konsequenzen, denen ich mich stelle. Dieser Vorgang bestimmt die weitere Entwicklung. Da ich bin, wie ich bin und die Welt ist, wie sie ist, kommt es, wie es kommen soll. Wenn ich mein Wesen erfülle, habe ich alles getan, um meinen Teil zu tun. Darauf kann ich vertrauen. Ich verwerfe alle Bilder, die ich von mir haben könnte. Sie stören mich dabei, ich selbst zu sein.

Der Abhängige sagt: *So und so sollte ich sein*. Ich passe mich dem Bild an, das ich von mir habe. Ich verwerfe, was zum Bild nicht passt. Der Abhängige erstellt eine Liste von Regeln:

- *Ich sollte von niemandem abgelehnt werden*
- *Ich darf mit meiner Meinung nicht allein bleiben*
- *Ich darf keine Angst empfinden*
- *Wenn ich mich ausgeliefert fühle, stimmt etwas nicht*
- *Das Gefühl der Leere ist bedrohlich*
- *Traurigkeit schadet mir nur*
- *Ich sollte mich nach dieser oder jener Moralvorstellung richten*

Dann macht er sich daran, sich dem Bild anzupassen, das er für richtiger als die Wirklichkeit hält. Da die Wirklichkeit seinem Eifer aber zuwiderläuft, schwimmt er gegen den Strom: Zuversichtlich, solange er hofft, daß er gewinnen könnte..., verbissen oder verärgert, wenn ihm das Leben mehr Widerstand leistet, als er dachte..., verzweifelt, wenn ihm die Puste auszugehen droht...

Das Sein ist erst dann entbunden, wenn es sein Da- oder Dort-sein für unwesentlich hält!

Lebensgefahr beleuchtet eine radikale Konsequenz vollständiger Unabhängigkeit: Die Ablösung von der Idee, jene Person zu sein, als die man der Welt begegnet. Diese Form der Unabhängigkeit wird im Leben nur selten erreicht. Erst kurz vor dem Tod, wenn alle Hoffnung

verlorengeht, ihn aufzuhalten und sich die Hoffnung vom Diesseits zum Jenseits wendet, scheint sie öfter vorzukommen. Zur vollständigen Überwindung der Abhängigkeit gehört die Preisgabe der Vorstellung, daß die Dinge nur richtig laufen, wenn das persönliche Überleben gesichert bleibt. Die Bereitschaft, den Gang der Dinge zu bejahen, wenn dazu der Tod gehört - sich dem Tod also nicht nur zu fügen, weil man ihn nicht verhindern kann, sondern ihn zu begrüßen, weil man ihn als Ausdruck seiner selbst erkennt - ist unmöglich, solange man sich für sein Ego hält - also für jene Person, die als benennbares Objekt die Wirklichkeit durchquert. Berichte von Sterbenden belegen, daß die Fähigkeit zur bedingungslosen Bejahung des Lebens sich häufig verwirklicht, wenn der Kampf gegen das Sterben ausgefochten ist (Kübler-Ross, 2001).

Die Psychiatrie beschreibt die abhängige Persönlichkeit. Das tut sie zurecht, denn die Mehrzahl der Menschen wendet im Laufe des Lebens klassisch abhängige Verhaltensmuster an - der eine durchgehend, der andere phasenhaft oder situationsgebunden. Indem sie es tut, bahnt sie jedoch die Vorstellung, Abhängigkeit spiele bei den übrigen Persönlichkeitsvarianten keine Rolle. Diese Vorstellung ist falsch. Auch andere Persönlichkeiten machen sich von der Bestätigung durch das Umfeld abhängig, sowie von Vorstellungen und Erlebnisweisen, an die sie ihr Identitätsgefühl knüpfen. Die Abhängigkeit der abhängigen Persönlichkeit liegt nackt zu Tage. Die der übrigen kleidet sich in spezielle Gewänder. Fast jeder Mensch betreibt Strategien, um sich von außen bestätigen zu lassen. Oft ist er sich dessen nicht bewusst. Meist handelt es sich um eine Mischung der drei genannten Muster (regressiv, manipulativ, aggressiv), die er je nach Lage der Dinge und instinktiver Einschätzung der Erfolgsaussichten zur Anwendung bringt. Personen, deren Verhaltensmuster den klassischen Persönlichkeitsstörungen zugeordnet werden können, neigen dazu, bestimmte Muster zu bevorzugen:

Variante/Strategie	regressiv	manipulativ	aggressiv
Paranoide Persönlichkeit			+++
Schizoide Persönlichkeit	[x]		
Dissoziale Persönlichkeit		+++	+++
Emotional-instabile Persönlichkeit	+++	+++	+++
Histrionische Persönlichkeit	+	+++	+
Zwanghafte Persönlichkeit	++	+	++
Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit	+++	+	
Abhängige Persönlichkeit	+++		
Narzisstische Persönlichkeit		++	++
Dysthymie / Depressive Persönlichkeit	+++	+	

[x]: Der schizoiden Persönlichkeit ist nur unter Vorbehalt eine Strategie im Kampf um Bestätigung zuzuordnen. Eigentlich wendet sich der Schizoide weder regressiv, noch manipulativ oder aggressiv ans Umfeld, um von diesem bestätigt zu werden. Vielmehr wendet er sich vom Umfeld ab, um Fremdbestimmung bzw. Demütigung zu vermeiden. Immerhin ist diese Strategie ein Rückzug - und damit als *regressiv* zu bezeichnen.

So wie man den Persönlichkeitsvarianten bevorzugte Strategien beim Bemühen um Bestätigung zuordnen kann, kann man sie auch entlang spezifischer Erlebnisweisen unterteilen, von deren Gegenwart oder Abwesenheit das Identitätsgefühl der Person abhängt:

### Abhängigkeit betonter Persönlichkeiten von bestimmten Erlebnisweisen

Variante/Erlebnisweise	akzeptiert	verweigert
	<i>Mein Gefühl stimmt mit meinem Weltbild überein.</i>	<i>Mit mir stimmt etwas nicht... Das bin ich nicht...</i>
Paranoide Persönlichkeit	Wachsamkeit, Kampf	Vertrauen, Hingabe, Sehnsucht
Schizoide Persönlichkeit	Kühle Distanz	Zugehörigkeit
Dissoziale Persönlichkeit	Skrupellose Egozentrik	Mitgefühl
Emotional-instabile Persönlichkeit	Leidenschaft, "ganz oder gar nicht", Wut	Kompromisse, Unentschiedenheit
Histrionische Persönlichkeit	Beachtetsein, Überschwang	Übersehenwerden, Abseitsstehen
Zwanghafte Persönlichkeit	Disziplin, Prinzipientreue	Überschwang, Spontaneität, "Fünf gerade sein lassen"
Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit	Vorsicht	Wagemut, Sorglosigkeit
Abhängige Persönlichkeit	Nachgiebigkeit, Zustimmung	Trotz, Eigensinn
Narzisstische Persönlichkeit	Stolz, Selbstsicherheit	Scham, Selbstwertzweifel
Dysthymie / Depressive Persönlichkeit	Opferbereitschaft, Wehmut, Mitgefühl, Betroffenheit	Eigennutz, Ausgelassenheit

Bei der Abhängigkeit können zwei typische Ausdrucksformen unterschieden werden:

1. hilflose Abhängigkeit
2. fordernde Abhängigkeit

Dem hilflos Abhängigen entspricht die Diagnose der abhängigen (asthenischen) Persönlichkeit. Die asthenische (griechisch *asthenes* [ασθενής] = nicht kräftig) Persönlichkeit gilt als kraftlos - zumindest wendet sie ihre Kräfte nicht an. Sie wartet hilflos auf die Kraftentfaltung anderer.

Viele narzisstisch Abhängige sind aber keineswegs kraftlos. Sie sind nicht a-sthenisch, sondern sthenisch. Mit großer Kraft fordern sie von anderen dies oder das. Wird niemand durch die Hilflosigkeit der asthenischen Persönlichkeit dazu angeregt, ihr beizustehen, bleibt ihr bloß übrig, in Ermangelung einer angemessenen Befriedigung ihrer Bedürfnisse immer weiter zu verkümmern - bis ihr erbarmungswürdiges Bild die Sollbruchstelle des Mitleids erreicht. Oder dem hilflos Abhängigen geht ein Licht auf und er erkennt in sich Kräfte, die er bislang übersah.

Öfter als der Einsicht gibt sich der hilflos Abhängige allerdings sichtbarem Leiden, Klagen und Jammern hin. Da Klagen und Anklagen ineinander übergehen, ist auch der Hilflose nicht völlig passiv. Die Umwege, die er unterwegs zu seinen Zielen einschlägt, sind jedoch ermüdend – so daß er tatsächlich kraftlos wirkt.

Fordernd abhängig können Menschen verschiedener Persönlichkeitsprofile sein. Gemeinsamer Nenner ihres Verhaltens ist der Glaube an die Schuld der anderen. Dabei kann es sich um tatsächliche Schuld handeln oder um eingebildete.

Da Schuld kaum je objektiv zu messen ist, sondern aus persönlichen Sichtweisen heraus zugewiesen wird, ist es vom Prinzip her schwer, tatsächliche Schuld von unterstellter zu

unterscheiden. Typische Felder, die zu Forderungen Anlass geben, sind persönliche Beziehungen sowie das Verhältnis des Einzelnen zur Gesellschaft als Ganzes.

- *Meine Eltern haben mich nicht wirklich geliebt - oder gar misshandelt...*
- *Meine Frau hat mich ausgenutzt*
- *Meine Kinder sind undankbar*
- *Die Gesellschaft ist ungerecht*
- *Die Kollegen verweigern mir Anerkennung*

Ungeachtet dessen, inwieweit all das zutrifft: Fordernde Abhängigkeit, also der Glaube, auf die Begleichung solcher Schuld angewiesen zu sein, um freudvoll zu leben, ist eine Sackgasse.

Springen Sie über die Mauer! Dann entkommen Sie sich selbst!

Vergeben Sie anderer Schuld - nicht um anderen Gutes zu tun, sondern sich selbst. Den Schwerpunkt nicht darauf zu legen, anderen Gutes zu tun, schadet anderen nicht. Im Gegenteil: Wer dem Schuldigen zuliebe Schuld vergibt, ordnet dem Schuldigen Dankesschuld zu. Statt neue Schuld entstehen zu lassen, machen Sie besser reinen Tisch. Nur für sich zu sorgen, ist hier die beste Sorge für die Welt. Solange Sie glauben, jemand schulde Ihnen etwas, werden Sie darauf warten, daß die Schuld beglichen wird. Während Sie warten, eilt das Leben davon...

*Jede Abhängigkeit ist ein Verlust. Jede Abhängigkeit schränkt das Leben ein. Nur wenn diese und jene Bedingung erfüllt ist, meint der Abhängige, daß er dem Leben recht geben kann. Sind die Bedingungen nicht erfüllt, widerspricht er ihm. Er versucht das vermeintlich falsche Leben aufzuhalten - und da er selbst das Leben ist, verbraucht er seine Kraft dafür, sich mutwillig selbst im Weg zu stehen. Er weicht aus, macht Winkelzüge, geht vor dem Leben, wie es kommt, in Deckung. Damit sich das Potenzial des Lebens ungestört entfalten kann, ist es unverzichtbar, sich aus narzisstischen Abhängigkeiten zu befreien. Dazu ist die Kenntnis der Motive, Mittel und Wege nötig, durch die die Angst das Leben in den Käfig ihrer Bedingungen sperrt.*

Das Grundmotiv hinter jeder Abhängigkeit ist die Angst des Einzelnen, als Einzelner verloren zu gehen. Angst entspringt der Vorstellung, diese oder jene Form zu sein. Abhängigkeit ist die Flucht aus der eigentlichen Form in eine scheinbar sichere...

Wer sich für formlos hält, braucht keine Flucht mehr anzutreten. Was der Einzelne an seinem Sosein fürchtet, ist die Tatsache, daß jedes Sosein durch seine Form mit dem Umfeld in Konflikt gerät.

Egal wie man ist, man trifft irgendwo auf Widerstand. Wovon man sich abhängig macht, ist immer das, von dem man glaubt, daß es vor der Gefahr schützt, durch das eigene Sosein die Bestätigung durch das Umfeld zu verlieren. Da es je nach Umfeld Formen gibt, die mehr oder weniger gefährlich erscheinen, sucht der Abhängige in solchen Formen Deckung, die ihn vor Ausgrenzung schützen:

- in einem Sosein, das nahtlos ins Umfeld passt
- in einem Umfeld, das ihn stets bejaht
- in einem Selbstbild, das *gut* erscheint
- in einem Befinden, das zum Selbstbild passt
- in einfachen Regeln, die man befolgen muss
- in einem Weltbild, das über *richtig* und *falsch* entscheidet



- in einem Ich-Konzept, das ohne Widersprüche ist
- in einem Glauben, der alles verspricht

Gefängnisse schützen das Leben vor allerlei, außer vor der Gefahr, darin zu verkümmern. Keine Form kann vor Ausgrenzung schützen, weil *jede* Form Ausgrenzung ist.

Das Wesen des Seins ist formlos. Jede Form ist eine Ausgrenzung aus der Formlosigkeit. Alle Formen sind vorübergehend. Deshalb geht die Strategie der Abhängigkeit nicht auf. Egal, in welche Form man flüchtet, keine bietet Schutz vor der Gefahr des Untergangs. Den Preis für den Schutz, den man sucht, muss man aber trotzdem zahlen... es sei denn, man löst sich von der Illusion, diese oder jene Form zu sein!

Wer davon ausgeht, daß er eigentlich weder dies noch das ist, weder der noch jener, sondern die Wirklichkeit selbst, verliert die Angst, daß er überhaupt untergehen könnte. Der Preis, der dafür zu zahlen ist, ist ein anderer als der für den illusionären Schutz, den eine angeblich sichere Form zu bieten scheint. Vollständig mit dem Ganzen verbunden erlebt sich nur, wer nicht mehr die Interessen eines bestimmten Teils betreibt, sondern die der unbestimmten Wirklichkeit.

Oben hieß es: *Zwischen dem Abhängigen und dem, wovon er abhängt, besteht ein Abstand. Zugleich hängt er mit dem, wovon er abhängt, zusammen. Dadurch ist er unfrei.* Abhängigkeit spielt sich überwiegend als psychosoziales Muster ab. Um Gemeinschaften eingehen zu können, ist der Abhängige auf Bezugspersonen angewiesen, die genau jene Erlebnisweisen praktizieren, von denen er selbst Abstand nimmt:

Abhängigkeit betonter Persönlichkeiten von Charaktermerkmalen ihrer Bezugspersonen	
Die...	... ist auf jemanden angewiesen, der...
Paranoide Persönlichkeit	sich dem Paranoiden vertrauensvoll überlässt und sein Misstrauen nicht infrage stellt.
Schizoide Persönlichkeit	trotz des Rückzugs des Schizoiden die Verbindung zu ihm hält.
Dissoziale Persönlichkeit	sich ständig Mühe gibt, sich in sie einzufühlen und ihre Rücksichtslosigkeit zu verstehen.
Emotional-instabile Persönlichkeit	immer neue Kompromisse macht.
Histrionische Persönlichkeit	darauf verzichtet, selbst im Mittelpunkt zu stehen.
Zwanghafte Persönlichkeit	sich der Starre des Zwanghaften flexibel anpasst.
Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit	wagemutig ist.
Abhängige Persönlichkeit	eigensinnig entscheidet.
Narzisstische Persönlichkeit	auf die Bewunderung ihrer eigenen Person verzichten kann.
Dysthymie / Depressive Persönlichkeit	die vorauseilenden Wohltaten des Depressiven dankbar annimmt.

Dementsprechend besteht die Lösung aus der Abhängigkeit darin, die bislang vermiedenen Erlebnisweisen ins Repertoire des eigenen Erfahrungsfeldes einzubinden. Jede Heilung ist integrativ.

Der Begriff *Emanzipation* benennt das Ende der Abhängigkeit. Er geht auf lateinisch *emancipare* = *aus dem väterlichen bzw. herrschaftlichen Zugriff entlassen* zurück. Er besteht

seinerseits aus *e(x)* = *aus, manus = Hand* und *capere = ergreifen*. Der Begriff ist logisch. Der Abhängige begibt sich in die Hände dessen, von dem er sich abhängig macht. Wird er autonom, rückt er aus dem Zugriff heraus. Er wird in die Freiheit entbunden...

Abhängigkeitserkrankungen sind vor allem als stoffgebundene Süchte bekannt. Dabei nutzt der Abhängige Substanzwirkungen aus, die das, was er spontan erlebt, dem angleichen, was er erleben will, also dem, was seinem Selbstbild entspricht:

- *Harald bejaht sich nur, wenn er sorglos und gesellig ist. Alkohol schafft Hemmungen aus der Welt.*
- *Für Silke ist die Welt nur dann in Ordnung, wenn sie sich geborgen fühlt. Sie nimmt alles in Kauf, um sich Opiate zu beschaffen.*
- *Ohne daß Ralf sich als starker Mann erlebt, glaubt er, daß ihm das Wichtigste im Leben fehlt. Kokain bietet rasche Hilfe an.*

Die Abhängigkeit von Suchtstoffen kann psychisch und/oder körperlich sein. Psychische Abhängigkeit liegt vor, wenn die Selbstakzeptanz des Kranken von der Erlebnisweise abhängt, die das Suchtmittel bewirkt. Körperliche Abhängigkeit liegt vor, wenn das Suchtmittel die Stoffwechselfvorgänge im Körper dergestalt verändert hat, daß es beim Entzug zu Stoffwechselentgleisungen kommt.

Andere Abhängigkeitserkrankte kommen ohne Suchtstoffe aus. Um vermeintlich unentbehrliche Erlebnisweisen zu erzwingen, setzen sie süchtige Verhaltensweisen ein:

- *sie gehen ins Spielcasino,*
- *erleben sich als Helden im Computerspiel,*
- *baden unentwegt im Kontaktraum sozialer Medien, um geliket zu werden,*
- *sie arbeiten bis zum Umfallen,*
- *ersticken jedes Ungemach durch Zufuhr tröstender Kalorien, oder...*
- *stellen das richtige Körpergewicht derart in den Vordergrund, daß alles Übrige aus dem Blickfeld verschwindet...*

Viele Menschen legen den Schwerpunkt ihrer Lebensführung nicht auf die Integration von Erlebnisweisen, sondern auf deren Selektion. Sie bleiben zeitlebens beim problemträchtigen Muster der Normalität: Unangenehmes überwertig zu vermeiden, Angenehmes einseitig anzustreben. So laufen sie Gefahr, sich nie aus ihren psychologischen Abhängigkeiten zu befreien. Und sie laufen Gefahr, daß aus der psychologischen Abhängigkeit eine Abhängigkeitserkrankung erwächst.

Nochmals: Die bislang vermiedenen Erlebnisweisen ins Repertoire des eigenen Erfahrungsfeldes einzubinden, ist der Lösungsweg aus der Abhängigkeit. Jede Heilung ist integrativ! Wird der Mensch autonom, rückt er aus dem Zugriff der Abhängigkeit heraus. Er wird in die Freiheit entbunden...

Gemeinschaft der Menschen

Im Februar 2019

<http://zds-dzfmr.de/>