



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Mögliche Hintergründe von Abhängigkeiten

Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei [kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'](#)

Es ist möglich, dass der vermehrte Substanzenmissbrauch oder Missbrauch von dysfunktionales Verhalten zusammenhängt mit sich gefangen, eingeengt und erstarrt in Rollen und Programmen und mit massiven gesellschaftlichen und kulturellen Umbruchsituationen oder auch mit einer Kulturkrise. Abhängigkeiten sind Hinweise auf zu wenig tragfeste Fundamente an sinngebenden Werten und zu wenig bekannte, flexible Handlungsstrategien.

Will man das Entstehen von Abhängigkeiten verhindern, muss man die Ursachen angehen. Diese können in der aktuellen Situation oder in der Persönlichkeit eines Menschen, in den Einflüssen aus Umwelt und Gesellschaft oder in der Verfügbarkeit von Suchtmitteln begründet sein.

- Schwierige Alltagssituationen
- Substanzen: Art, Verfügbarkeit, Dosis, Stärke, Form und Häufigkeit des Gebrauchs
- Einzelner Mensch: Persönlichkeit, Was jemand auf Grund seiner Lebensgeschichte ist
- Umwelt, Gesellschaft, Normen

Will man das Entstehen von Abhängigkeiten noch erfolgreicher vorbeugen, dann sollten Menschen von Kindesbeinen an dazu angeleitet werden, sich selber und andere zu wertschätzen, achten, respektieren und lieben, so wie man/frau ist statt die Lebensführung mit Kritik, Sorgen, Streitstrategien, Vergleichen, Bewertungen, Beurteilungen, Verurteilungen, Schuldzuweisungen und Bestrafungen in allen möglichen Formen (Schmerz, Krankheit, Selbstkritik, Beziehungsabbrüche etc.) auszugestalten.

Das Abhängigkeitsproblem ist nur die Spitze eines Eisberges, dessen unsichtbarer Teil uns alle angeht. Wir neigen aber gerne dazu, diese eigene Betroffenheit zu verleugnen und zu verdrängen. Wir suchen nach "Sündenböcken", denen wir unsere eigenen Probleme aufladen können. Wir wehren uns, dem Symptom auf den Grund zu gehen, weil sonst bei uns selbst zu viel ins Wanken käme.

Eine wirkliche Auseinandersetzung mit dem Abhängigkeitsproblem wird aber erst möglich, wenn wir diese Sündenbock-Projektionen zurücknehmen. Das ist - zugegeben - unangenehm und schmerzhaft; denn es bedeutet das Eingeständnis, dass wir selber auch mitbetroffen sind.