

"SUCHT - SUCHE":



Aus:

<http://omj.ch/2011/02/20/sucht-und-suche/>

Schon manch einem ist aufgefallen, wie verwandt die Begriffe Sucht und Suche sich anhören. Im Praxis-Alltag erscheint es gar oft, als wäre jeder Mensch süchtig – nur der Stoff steht zur Auswahl. Zigaretten, Alkohol und Drogen sind für viele Zeitgenossen unersetzliche

Begleiter, während die vermeintlich suchtfreien Mitbürger mit dem Finger auf die armen Sünder zeigen können. Doch wenn wir die anderen Suchtstoffe mal ins Visier nehmen, machen viele der Suchtfreien auf einmal lange Gesichter: Fernsehen, Nachrichten hören, Ess-Sucht, Genuss-Sucht, Arbeits-Sucht, Klatsch-Sucht, Jammer-Sucht, Ablenkungs-Sucht... liegt all diesen Süchten letztlich einfach eine Sehn-Sucht zugrunde? Und wenn ja, nach was sehnen wir uns denn?

Die Legende berichtet vom alten Indianer, der sich in die Großstadt verliert und nach einigen Stunden ganz entgeistert spricht:

„Ihr Stadtmenschen tragt alle starre
Masken statt eurer wahren
Gesichter, und alle rennt ihr herum,
als hättet ihr etwas verloren.
Wonach sucht ihr denn alle?“

Der erste (und eminent wichtige)
Schritt zum Thema Sucht ist also,
die eigene Sucht ehrlich
anzuerkennen. Denn bis auf ein
paar wenige Erleuchtete sind wir
alle Süchtige.

Die zweite Erkenntnis ist die
Tatsache, dass wir nicht nach einem
bestimmten Ding, einem Objekt,
einem Menschen suchen – sondern
nach einem Gefühl – und dieses
kann uns ein stellvertretendes
Objekt/Symbol nur für begrenzte
Zeit vorgaukeln, bis die Seifenblase

der Illusion platzt und wir rastlos
(und süchtig) weitersuchen
müssen.

Die dritte und wesentlichste
Erkenntnis: wenn wir uns nicht um
unsere Sucht kümmern, kümmert
sie sich um uns! Wenn wir den
Mangel in uns nicht erkennen
(wollen), dann läuft das gleiche
Programm tagtäglich ab, versklavt
uns, und wir rennen der
sprichwörtlichen Mohrrübe nach
wie die Esel.

Es gibt etliche Wege, die eigene
Sucht zu entlarven und zu
erkennen, wonach wir tatsächlich
suchen. Die Reise der Erkenntnis
führt früher oder später stets in die
geheimnisvolle Welt der rechten

Hirnhemisphäre. Es gibt verschiedene Schlüssel zu diesem Reich. Die Hypnose-therapie ist einer der angenehmsten und spannendsten Wege dorthin. Andere Therapieformen, die erstaunlich gute Resultate zeigen, sind EFT (Emotional Freedom Technique), Rituale und bewusste Achtsamkeit.

Wie Eckhart Tolle in seinen Büchern sehr weise bemerkt, ist die Wurzel all unserer Süchte die Illusion, die unserem Ego entstammt. Dieses viel zitierte Ego zu enttarnen ist unglaublich schwierig, da ausgerechnet unsere ach-so-kluge linke Hirnhemisphäre die Domäne des Ego zu sein scheint. Was dazu führt, dass dem Ego unsere volle Intelligenz zur

Verfügung steht, um uns immer wieder weiszumachen, dass dem nicht so ist. In diesem Paradox liegt die Wurzel des Übels: es ist, als versuchte man durch intelligentes Nachdenken zu beweisen, dass man gar nicht denkt. Wie der Forscher, der mit dem Meterband in der Hand die Schneetemperatur im Garten messen will, benutzen wir schlicht und einfach das falsche Instrument.

Wie überlisten wir das Ego? Ist das überhaupt möglich? Die Antwort lautet ja. Nichts ist für unser Ego bedrohlicher als Bewusstheit und der jetzige Moment. Das Ego zu bekämpfen ist zwecklos, denn allem, was wir bekämpfen, geben wir Kraft. Von diesem uralten kosmischen Gesetz stammt auch

der Spruch „mal den Teufel nicht an die Wand.“ Das Ego kann man genau so wenig bekämpfen wie unsere Süchte, solange wir uns des eigenen Egos nicht bewusst sind. Wer mit reinem Willen aufhört zu rauchen oder zu trinken, wird oftmals zu einem trockenen Raucher oder Trinker. Die Sucht bleibt, nur lauert sie im Hintergrund und wartet auf ihre Chance, wieder aufzutauchen, oder einer Ersatz-Sucht Platz zu machen.

Was hat das nun mit den vorhin erwähnten Hirnhemisphären zu tun? Natürlich ist die Einteilung der Hirnhemisphären in Links (Sprache, Lesen, Rechnen, Logik) und Rechts (Gefühl, Intuition, Kunst, Kreativität, Bildersprache, Träume, ganzheitliche

Zusammenhänge) eine grobe Vereinfachung. Dennoch fällt immer wieder auf, wie viele Menschen beim Psychiater oder Psychologen eine monate- bis jahrelange Therapie durchmachen, die oft betrüblich wenig Verbesserungen in das Gefühlsleben bringt. Wie in der ziemlich ironischen Anekdote von dem Patienten, der nach zehn Jahren Therapie feststellt: „Ich bin mein Problem zwar nicht los, aber ich kann jetzt besser damit umgehen.“

Warum dauert es mit den klassischen Psychotherapien oft so lange, bis sich (wenn überhaupt) der Erfolg einstellt? Weil die linke Hirnhälfte des Psychiaters mit der linken Gehirnhälfte des Patienten

kommuniziert, während das Ego grinsend daneben sitzt und dem Patienten zuflüstert, dass er allen Grund hat, traurig zu sein, sich ungeliebt oder verloren zu fühlen, dass das Leben wirklich keinen Sinn hat, dass er es nie schaffen wird etc. Das soll keinesfalls ein Angriff gegen die moderne Psychologie oder Psychiatrie sein. Doch die aktuell ca. 270 Richtungen der Psychotherapie alleine sind Beweis genug, dass in dieser Domäne noch keiner den Stein der Weisen gefunden hat. Auf guten Spuren sind meiner Meinung nach diejenigen Therapeuten, welche die Kraft der bewussten Achtsamkeit (auch als awareness bekannt) in ihr Schaffen integrieren.

Somit ist die Formel eigentlich ganz

einfach: durch Erkenntnisse und Techniken, die sich vorwiegend mit der rechten Hirnhemisphäre und damit mit unseren Gefühlen befassen, werden wir uns der Ego-Wurzel bewusst – und unsere vermeintlichen Probleme lösen sich auf.

Und jetzt wird's spannend: was sagt nun IHRE innere Stimme zu diesen Ansätzen? Wenn sich Widerstand bemerkbar macht, ein ungutes Gefühl, Gedanken wie „das klingt mir zu theoretisch“, „ich habe keine Zeit für solch spirituelle Wege“, „ich glaube nicht daran“, „meine Probleme sind zu tief sitzend“ etc., dann sind Sie bereits wieder Ihrem Ego zum Opfer gefallen – und müssen so lange mit Ihren (Sehn-) Süchten leben, bis der Groschen

fällt. Bis Ihr Bewusst-Sein erkennt,
dass es Zeit wird, das Leben in die
eigene Hand zu nehmen und
aufzuwachen.

Die gute Nachricht dabei ist: dieser
Moment der Bewusstheit kommt
irgendwann bei jedem – spätestens
beim Loslassen von unserem
irdischen Dasein. Denn das
Mensch-Sein beinhaltet ein
angeborenes Programm zur
Entwicklung und Entfaltung, was
dazu führt, dass jeder früher oder
später bewusster wird. Dass jedem
irgendwann bewusst wird, dass der
Weg tatsächlich das Ziel ist, ganz
egal, wie unattraktiv das Ego diesen
Gedanken findet. Das
Bewusstwerden erlöst uns von der
Suche nach dem eingebildeten Ziel
Glück, und damit von der Sucht.

Und noch ein Schmankerl: Der Weg zur Erleuchtung kann sogar Spaß machen, wenn man es richtig anpackt! (Mehr dazu auch in meinen Büchern Null Bock auf Karma und Dialogue with the Devil).

Ich wünsche Ihnen auf dem Weg Kraft, Freude und Erfolg!

*

Dazu:

http://www.puramaryam.de/sucht_ursache.html

<http://www.studierendenberatung.at/perso...aengigkeit.html>

<http://vorarlberg.orf.at/radio/stories/2646396/>

<https://www.wien.gv.at/sozialinfo/conten...cht&senseid=294>

<http://christiane-f.com/gastbeitrag-nich...dern-die-suche/>

<https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/...te.1520000.html>

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassun...nummer=10011040>

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/...etiologie.shtml>

<http://www.gratisanzeige.at/index.asp>