

Frust durch Sucht?



Anleitung aus der
Abhängigkeit

von Elena Wienkotte

Vorwort

Du denkst, Sucht bedeute ein Junkie am Bahnhof oder ein stets besoffener Alkoholiker zu sein? Das dachte der Junkie wohl auch, als er naiv und unschuldig die erste Zigarette mit 13 Jahren rauchte. Ebenso der Alkoholiker, der mit 14 Jahren stolz sein erstes harmloses Bier zusammen mit seinen Freunden beim Grillen trank, um seine Schüchternheit zu überwinden.

Nur die Spitze des Eisbergs arbeitet an einer eigenen klassischen Suchtkarriere, um als Junkie am Bahnhof oder als obdachloser Alkoholiker zu enden.

Was ist mit dem verborgenen Teil des Eisbergs, der akzeptierter und gewollter Bestandteil unserer Konsum- und Spaßgesellschaft ist? Was ist mit all jenen, die zwar unterschwellig wissen, dass sie einige Schwächen haben, darunter heimlich leiden und es ignorieren, weil es ja „normal“ ist oder weil „alle“ es tun?

Was ist mit den vielen kleinen Lastern, die ein tieferliegendes nagendes Gefühl betäuben und kurzfristig eine kleine Erlösung und Genuss schenken?

Was ist mit Dir?

Im Bedeutungswörterbuch des Duden Band 10 von 1985 finden wir folgende Definition von Laster und Sucht:

„Laster, I. Das, etwas (Gewohnheit o. ä.), was als tadelnswert, als schädlich, ab- trüglich für den Betreffenden angesehen wird: sein Laster ist der Alkohol, sinnv.: Ausschweifung, Sünde, Untugend, Verbrechen.

II, der: Lastkraftwagen“

(Anmerkung der Autorin. Stimmt auch LKW = man schleppt viel Ballast durch sein Leben – von Ort zu Ort. ;-)

„Sucht, die 1. maßlos oder krankhaft übersteigertes Verlangen nach etwas: die Sucht nach dem Geld. Sinnv.: Neigung. 2. Krankhaftes Abhängigsein von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel o. ä.: die Sucht nach Alkohol...sinnv.: Ab- hängigkeit, Gewöhnung.“

„süchtig (Adj.): von einer krankhaften Sucht nach etwas befallen, an einer Sucht leidend...“

„-süchtig (adjektivisches Suffixoid) einen übermäßig starken Hang nach dem im Basiswort genannten habend, darauf ausgehend, darauf versessen, be- gierig danach: abenteuer-, aktualitäts-, befreiungs-, entrümpel-, eroberungs-,

fernseh-, fortschritts-, gipfel-, händel-, heimat-, herrschafts-, katastrophen-, mitleid-, probe-, profit-, reklame-, sex-, spott-, todes-, trost-, sinnv.: -bewegt, -durs- tig, -freudig, -geil.

Duden Band 10, das Bedeutungswörterbuch, 2. Auflage 1985

Im letzten Teil, dem adjektivischen Suffixoid wird deutlich, dass alles süchtig machen kann.

An mir selbst war mir aufgefallen, dass ich früher, als ich noch Zeitung las, einen Hang zu Nachrichten entwickelte, die mich schon am frühen Morgen wütend machten. So hatte ich Stoff, an dem ich mich den ganzen Tag lang hochziehen konnte. So konnte ich meine alte Wut aus Kindertagen durch das Ventil eines Sündenbocks tag täglich neu beleben.

Hätte es als Ablassventil funktioniert und wäre ich meine Wut und die darunter liegende Verletzung losgeworden, dann wäre es hilfreich gewesen. Leider ist das Gegenteil eingetreten. Ich kultivierte meine alte Verletzung, indem ich die Wut, die mich vor dem Fühlen des alten Schmerzes schützte, immer wieder neu entfachte. Jeden Morgen. Dann lief ich grollend durch den Tag, kaute auf meinen alten Gefühlen von Wut herum und konnte auf ein äußeres Ereignis oder die Politiker oder Kriminelle wütend sein.

Meine Wut wuchs. Ebenso meine Negativität. Die Welt wurde jeden Tag schlechter und meine negative Sicht auf das Leben. Leider löste es meine alte Verletzung nicht auf, sondern kapselte sie noch mehr ein. Jeder Artikel, der mich wütend machte, war eine weitere Schutzfolie, die ich über mein inneres Kind stülpte und mich von mir selbst entfernte.

Diese Strategie funktioniert übrigens auch bei Kollegen, Familienmitgliedern, Nachbarn oder wen auch immer ich mir als Projektionsfläche meiner unerlösten Gefühle aussuche.

Was hat das alles mit „echter Sucht“ zu tun?

Ganz einfach. Sucht fängt so harmlos an wie Zeitung lesen, jemanden innerlich verurteilen oder beim Grillen ein Bierchen trinken.

Natürlich bedeutet es nicht, dass Zeitung lesen oder ein Bierchen trinken zwangsläufig zu einem Suchtverhalten führt. Es bedeutet NUR, dass Sucht ein maßloses oder krankhaftes Verlangen nach etwas ist, das ganz harmlos und unscheinbar beginnt.

Es beginnt, eine Lösung für ein altes Problem zu sein, von dem Du vergessen hast, dass es dieses Problem in Form einer Verletzung, eines Traumas oder eines Gefühls oder etwas anderes überhaupt gibt.

Es fühlt sich harmlos und gut an. Du fühlst Dich angezogen davon und möchtest es wiederholen, immer wieder und immer öfter. Und es wird niemals genug sein.

Dieses E-Book ist für Dich geeignet, wenn Du Gewohnheiten ändern willst, die Dir nicht guttun, Dir gesundheitlich, seelisch und geistig schaden und von denen Du einfach nicht lassen kannst, auch wenn Du von einer ausgewachsenen Suchterkrankung noch weit entfernt bist.

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen.

Du musst also nicht warten, bis Dich Deine Abhängigkeit in die Knie zwingt. Es genügt, wenn Du merkst, dass Du darunter leidest und das ändern willst.

Prolog

Das bin ich von außen. Heute - fast.



Ich bin weder dieses äußere Erscheinungsbild, noch bin ich meine Geschichte. Und doch gehören beide untrennbar zu mir so wie die Sucht.

Meine Kindheit war spannend und wunderbar, draußen in der Natur mit den frühen Spielkameraden, wenn wir Buden bauten, auf Bäume kletterten und die Welt entdeckten. Meine Kindheit war furchtbar. Es begann klassisch mit einem Missbrauch, noch bevor ich ein richtiges Kind war. Ich erlebte sehr viel Angst. Sie hat mich stark geprägt. Es gab keinen Schutz und kein Entkommen. Es galt zu gehorchen, nicht zu stören und zu funktionieren.

In dem Glauben, eine Belastung, eine absolute Fehlproduktion zu sein, schämte ich mich und fühlte mich von klein auf schuldig. Mit 8 Jahren rauchte ich meine erste Zigarette. Es sah so schön aus, wenn die Erwachsenen rauchten. Jeder spielte mit der Zigarette eine schöne Rolle. Jeder hatte so seine eigene Art, mit Zigarette irgendwie anders, locker, schöner oder cooler zu sein.

Den ersten Alkohol gab es mit 10 Jahren im Reitstall. Die Erwachsenen tranken jeden Abend nach dem Reiten und feierten sich selbst. Ab und an stellte uns die Dame hinter der Theke (eine Realschullehrerin) einen Eierlikör vor die Nase.

In meiner Pubertät wurde ich rebellisch und suchte nach einem Ausweg. Mein Doppelleben begann, als ich die Leute kennenlernte, die mein Vater so hasste und mir drohte: „Kennst diese langhaarigen Typen da? Wehe, Du kommst mit so einem nach Hause.“

Diese langhaarigen Typen waren eine Offenbarung für mich. Sie hatten Ähnliches erlebt und kannten die eisigkalte Kluft zu den Eltern und der Norm, diese unüberbrückbare Sperre an Unverständnis und Verurteilung.

Der Rest ist klassisch. Kiffen, Medikamentenmissbrauch, Pulver, Junk gepaart mit einer Magersucht.

Diese Aufzählung entwickelte sich innerhalb von wenigen Jahren und bestimmte mein Leben bis kurz vor meinem 28. Geburtstag. Es gab immer wieder Phasen, in denen ich mich abmühte, ein „normaler“ Mensch zu sein, der in diesem Gesellschaftssystem gut funktioniert, aber das machte alles nur noch schlimmer.

Nun war es klar. Mein Vater hatte recht gehabt. Ich war nichts wert. Mein Lebensgefühl war: „Ich bin ein Stück Scheiße!“

Am Ende meiner „Karriere“ war ich 27 Jahre alt, wog unter 30 kg, hatte seit 6 Wochen einen blauen Arm, der zu lange abgebunden war, weil ich keine Venen mehr hatte, und ich hoffte, er würde dranbleiben. Meine Augen waren schon schwarz unterschattet und der Geschmack des Todes begrüßte mich am Morgen nach jedem jämmerlichen Aufwachen.

An einem Abend in den Niederlanden in einem gefährlichen Park sah ich mich von außerhalb meines Körpers in meinen schönen Büroklamotten unten im Dreck am Ufer des Flusses hocken. Es war Winter und eiskalt. Auf der Brücke stand die holländische Polizei. Ein verdreckter Junkie, der im Park lebte, half mir, die Nadel in die Vene zu bekommen. Mir war alles egal. Ich brauchte die Erlösung für diesen Moment.

Aber meiner Seele war es nicht egal. Sie sah mich von außen und fragte mich:

„Elena, was machst Du da?“

Der Tiefpunkt endet noch nicht hier. Meine Kollegin war sehr besorgt und fragte mich, was sie tun könne. Sie sagte: „Ich sehe Dir hier beim Sterben zu.“

In meiner Verzweiflung lief ich zu einer Psychologin, die mir versicherte, mir helfen zu wollen und mich nicht fallen lassen würde. Ich sah sie nie wieder. Jeden Abend rannte ich in Selbsthilfegruppen, aber nichts und niemand konnte das Selbstzerstörungsprogramm stoppen. Ich am wenigsten.

Also entgiftete ich einige Tage und warf meine Utensilien und die Drogen am Morgen vor der Arbeit weg, um nach der Arbeit im Müllcontainer herumzuwühlen, um es wieder herauszufischen. Es war entsetzlich demütigend.

Ich sah den Teufel in Miniatur auf meinem Nachttisch hüpfen, wie er sich freute, dass er gewonnen hatte und mich bald ganz haben würde. Dieser unerträgliche Zustand hielt viele Monate an. Entgiften, es nicht mehr aushalten und wieder nehmen. Dann das ganze wieder von vorne.

Sobald ich fest entschlossen war, aufzuhören, rief diese Entscheidung alle Macht der Sucht auf den Plan, es nicht zuzulassen. Ich suchte Hilfe bei trockenen Alkoholikern und cleanen Süchtigen. Sie waren für mich da, und tatsächlich schaffte ich es immer wieder für einige Tage zu entziehen und nichts zu nehmen.

Es ist unmöglich zu beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn man entgiftet. Jede Zelle, jede Faser des Körpers spürst Du. Jede Zelle spricht zu Dir: „Hilf mir, das ist kein Zustand. Ich fühle mich wie ausgekotzt. Bring mich wieder in Ordnung.“ Du dünstest aus, und es hat einen ganz speziellen Geruch oder Gestank, je nachdem. Seelisch ist es wie verbrennen und erfrieren gleichzeitig. Wenn man gut ist, hält man es eine Zeitlang aus, aber irgendwann geht es nicht mehr. Dann rennst Du los und besorgst Dir wieder etwas. Egal wie.

Dann geschah etwas, das mich restlos fassungslos machte. Die Droge wirkte nicht mehr!!

Jetzt stand ich da mit meiner seelischen Fratze und wusste nicht, was ich mit diesem erbärmlichen Leben machen sollte. Aufhören konnte ich nicht. Ich nahm schon Jahre gegen meinen Willen diese Substanzen, Selbstmord schaffte ich nicht. Weiternehmen bis zum Ende wurde von Tag zu Tag unmöglicher. Dennoch ging es weiter und hörte nicht auf...

(weiter im E-Book)

Einleitung

Herzlich Willkommen in der Lösung Deines Problems. Freue Dich auf Deinen Weg zu Dir selbst. Dieser Weg wird wahrscheinlich nicht so ganz einfach sein, da es einige Hindernisse und vor allem innere Widerstände zu überwinden gibt. Meine Aufgabe in diesem E-Book ist es, Dir zu helfen, von Deinem negativen oder sogar süchtigen Verhalten loszukommen.

Alles, was Du hier an Empfehlungen bekommst, habe ich selbst durchlebt und wende es noch an, immer wieder. Alle Tipps sind nicht nur von mir, sondern auch von vielen anderen Menschen erprobt und erfolgreich angewandt worden. Alle, inklusive mir, hatten an einem Punkt so sehr unter diesem selbstzerstörerischen Verhalten gelitten, dass sie bereit wurden, alles zu tun, um damit aufhören zu können. Dieser Leidensdruck war ein großes Geschenk, ohne das es viele nicht geschafft hätten, inklusive mir.

In diesem E-Book werden immer wieder verschiedene Problemebeispiele angeführt. Es wird nicht konkret nur ein Thema wie z. B. das Rauchen angesprochen. Denn es geht im Grunde gar nicht um

Rauchen oder Nichtrauchen, um süchtig machende Nahrungsmittel oder gesundes Essen, um Drogen, Alkohol, Spielen, Fernsehkonsum oder was auch immer Dein Mittel sein mag.

Es geht einzig und allein um DICH und darum, wie Du Dich in Deinem Leben fühlst und wie Du Dir eine Basis schaffst, um glücklich zu sein.

Häufig sind diese anfangs kleinen netten Laster wie z. B. Rauchen Jahre später wie schwere Ketten, die unsere Freiheit und unser Glück stark beeinträchtigen. Denn, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht; sie bestimmen unseren Alltag und damit unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Handlungen. Es ist uns häufig gar nicht bewusst, und wir denken, es sei normal oder das machen doch alle.

Wie soll unsere Seele uns da wieder heraus helfen? Sie tut es auf ihre Weise. Sie ist sehr klug. Sie lässt uns leiden. Sie lässt uns immer mehr leiden, bis wir etwas ändern.

Ich nehme an, Du willst etwas ändern, sonst würdest Du diese Zeilen nicht lesen? Herzlichen Glückwunsch.

Dein Problem

Du hast ein Problem, und Du weißt es auch. Und doch ist es scheinbar einfacher, es zu leugnen und so zu tun, als ob es nicht da wäre. Es geht Dir doch gut. Du hast einen Job, eine schöne Wohnung, hast Freunde und lebst vielleicht in einer Beziehung. Alles läuft. Du fliegst im Sommer in den Urlaub an schöne Strände.

Und doch tief in Dir drinnen bist Du unzufrieden. Es nagt. Bei schönem Wetter kannst Du es ignorieren. Wenn es aber nicht gut läuft, dann wird dieses Nagens verstärkt. Du lässt nicht zu, dass es an die Oberfläche kommt und Deine Verzweiflung offen sichtbar wird.

Dagegen bist Du gewappnet. Du hast eine oder einige gute Strategien entwickelt, um das Nagens oder die Verzweiflung zu betäuben. Und Du hast Verbündete. Dein stärkster Verbündeter ist Dein Verstand. Er redet Dir immer wieder ein, dass

- Es so normal ist, wie es ist.
- Alle so leben.
- Alle es so machen.
- Es nicht so schlimm ist.
- Andere noch viel schlimmer sind.
- Bei Dir doch alles läuft.
- Du undankbar bist.
- Du Dich am besten belohnst mit Deinem Lieblingsmittel wie einer Zigarette, einem gepflegten Glas Wein, einem zu üppig ausfallenden Essen, stundenlangem Konsum von Filmen oder was auch immer Dein Mittel ist.
- Du nicht gut genug für etwas anderes bist.
- Du an Deiner Gewohnheit hängst.
- Du ein Genussmensch bist und darauf nicht verzichten willst.
- Jeder ein Laster hat.
- Du morgen etwas ändern wirst oder irgendwann ganz bestimmt, aber nicht jetzt.
- Du zu wenig Geld hast, um etwas zu ändern.
- Du Kinder hast und nicht anders kannst.
- Du Eltern, einen Partner hast und daher nicht anders kannst.
- Du allein bist und es daher tust.
- Einen Job hast, der Dich stresst.



- Du noch ein oder zwei Jahre so weitermachst, aber dann irgendwann alles ändern willst.
- Du noch bis zur Rente so weitermachst.
- Oder bis die Kinder aus der Schule sind.
- _____
- _____

Neben Deinem Verstand gibt es noch Deinen inneren Kritiker. Er hat nicht so plausible und nette Ausreden. Er redet Klartext mit Dir.

Knallhart:

- Was glaubst Du eigentlich, wer Du bist?
- Das Leben ist nicht gut genug für Dich?
- Wovon willst Du dann leben?
- Ohne Geld geht gar nichts.
- Das kriegst DU sowieso nicht hin.
- Sei froh, dass es Dir so gut geht.
- Sei froh, dass Du diesen Job hast. Tief im Innern weißt Du, dass Du nichts kannst und ein Versager bist. Es hat noch keiner gemerkt. Aber sei ehrlich: Du bist gerade mal Mittelmaß, wenn es hochkommt.
- Woanders geht es den Menschen viel schlechter. Also sei dankbar und genieße, was das Leben Dir bietet.
- Du bist zu jung für einen solchen Sprung. Lerne doch erst einmal etwas Solides.
- Du bist zu alt für etwas ganz Neues. Nur noch ein paar Jahre bis zu Rente, dann kannst Du gerne etwas anderes tun.
- Wie willst Du in der Welt zurechtkommen?
- Du hast nichts Besonderes zu bieten.
- Wer will das schon haben, was Du anbieten willst?
- Schau mal in den Spiegel, wie Du aussiehst.
- Du hast es doch schon versucht.

Wer sind diese Kritiker eigentlich? Sind sie Du? Ich meine, sind sie wirklich ein Teil von Dir, oder sind sie es geworden über die Jahre und Jahrzehnte?

Es sind Deine Eltern, Deine Großeltern, Deine Lehrer, Deine Spielkameraden, durch die ihre Eltern, Großeltern, Lehrer sprechen. Aber es sind auch unsere Ahnen, deren Erfahrungen, Ängste und Leid in unseren Adern fließen, obwohl wir von ihrer



Existenz oft gar nichts wissen. Schon gar nicht, dass sie noch in uns wirken. Rudolf Steiner behauptet sogar, dass 90% der Dinge, die wir am Tag tun, uns von den Verstorbenen eingegeben werden. Ich habe keine Ahnung, ob das der Wahrheit entspricht.

Dann kommen noch die Botschaften, Lehren, Zwänge und Erwartungen unserer Gesellschaft hinzu, die Dir durch die Schule, die Arbeit, die Medien usw. vermittelt werden.

Aber wäre es nicht einmal interessant zu prüfen, was Du am Tag so alles tust, und wer Dich dazu veranlasst hat? Auch wenn oder gerade wenn der Impuls scheinbar von innen kommt?

Wer bestimmt eigentlich Dein Leben?

Das ist genau der Punkt. Wenn Du Dein Leben **WIRKLICH** frei bestimmen würdest, hättest Du dann dieses Problem, etwas betäuben zu müssen?

Vermutlich hättest Du viele Herausforderungen, die Du lösen müsstest, um Dein selbstbestimmtes Leben zu meistern. Besonders zu Beginn.



Bestandsaufnahme

Was kannst Du nicht lassen, obwohl Du weißt, dass es Dir nicht gut tut und Du es lieber lassen würdest?

Womit betäubst Du Dich? Was schenkt Dir eine kurze Erlösung, die Du schon länger nicht mehr genießen kannst, sondern tun musst?

Ist es das Essen? Rauchst Du? Trinkst Du abends ein Glas Wein oder auch zwei? Schaust Du jeden Abend fern egal ob klassisch oder auf youtube oder in social media? Wieviel kostbare potentiell glückliche Lebenszeit investierst Du in diese Mittel am Tag? Wieviel Zeit in der Woche?

Es kann auch Gedankenkreisen, schlafen, sich gelähmt fühlen, Depression, sexueller Druck oder sonst etwas sein, womit Du Dich aus Deinem echten Leben wegmachst.

Schreibe es Dir einmal ganz genau auf, und lass Dir genügend Zeit dafür. Vielleicht beobachtest Du Dich in den nächsten Tagen und machst Dir anhand der Fragen, die Du im Workbook findest, bewusst, was im Alltag automatisiert hinter der Kulisse Deines Alltagsbewusstseins abläuft.

Im Workbook Kapitel 3 Bestandsaufnahme findest Du einen Fragenkatalog, den Du ehrlich und ohne lange darüber nachzudenken ausfüllen kannst.

Dort findest Du Fragen wie diese:

1. Ich esse / rauche / trinke / spiele/ zocke / zweifle / denke im Kreis / denke an Sex x-mal am Tag. In welcher Situation?
2. Wieviel Lebenszeit verbringe ich jeden Tag damit? Jede Woche? Jeden Monat? Im Jahr?
3. Welchem Impuls folge ich, wenn ich es tue?



Die Fragen findest Du im Workbook zu
„Fragen zu Kapitel 3. Bestandsaufnahme“





Challenge

Wenn es stimmt, dass es kein Problem für Dich ist, dann ist es auch kein Problem.
Wenn Du Dir aber nicht 100% sicher bist, dann teste Dich selbst.

Here we go:

Du verzichst einfach locker und flockig 30 Tage auf Dein Mittel der Wahl. Locker und flockig bedeutet, dass Du keinen Druck verspürst und kein Verlangen nach Deinem Lieblingsbetäubungsmittel hast. Vielleicht denkst Du hin und wieder daran, aber der Gedanke verfliegt so einfach wie viele andere auch. Gefühlsmäßig bleibst Du so locker wie bei dem Gedanken: „*ich könnte mal wieder Birnen kaufen.*“ Wenn das so ist, dann hast Du kein Problem.

Aber Vorsicht: Entscheide nicht **VOR** den 30 Tagen, dass es Dir nicht zusetzt, wenn Du mal eben 30 Tage darauf verzichst. Denn warum liest Du dieses E-Book, wenn da nichts ist?

NACH den 30 Tagen weißt Du es. Du kannst es auch auf 40, 50 oder 100 Tage verlängern, um wirklich sicher zu sein.

UND Du führst 30 Tage lang ein Tagebuch, wie es Dir damit geht. Notiere Deine Gedanken, Deine Gefühle, Deinen inneren Druck und Deine Selbstmanipulation, wie sie Dich wieder zurückbringen wollen zu Deinem Lieblingsmittel.

Um Dich dabei zu unterstützen, habe ich im Workbook „Kapitel 4 Fragen für den Abend“ einen Fragenkatalog erstellt, der Dir beim Führen Deines Tagebuchs helfen kann.



Die Fragen findest Du im Workbook zu
„Kapitel 4 - Fragen für den Abend“





Hier sind einige Fragen aus dem Workbook

Frage Dich: Warum tue ich das?

Bei Stress?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Aus Unsicherheit?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Wenn ich Angst habe?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Aus Langeweile?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Zur Belohnung?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Gab es Streit?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Ein anderer Grund:

Stimmt das wirklich, was ich mir selbst erzähle? Ich tue es, weil.....

Notiere Deinen Gedanken, der Dich zu dem Verhalten treibt.



Was steckt hinter dem „weil“?

Gehe tiefer und beschreibe Deinen Impuls, Deinen Schlüsselgedanken und Dein Gefühl bevor Du es tust und danach.

Welches Motiv könnte unter Deinem Schlüsselgedanken Deines Impulses liegen?
Ein Gefühl?

Eine Erinnerung an längst vergangene Situationen aus Deiner Kindheit?

Ein altes Bedürfnis des kleinen Kindes, das Du einmal warst?

Geschafft. Danke für Deine Ehrlichkeit.