

Sucht ist Sehnsucht

Laut einer Statistik von „Jahrbuch Sucht 2004“ stellen Suchtkrankheiten das größte gesundheitspolitische Problem unserer Gesellschaft dar. Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Glücksspiel und vieles mehr zählen zu den Suchtmitteln.

Die Beziehungen und das Umfeld, in denen jemand süchtig wird, sind so unterschiedlich wie die Suchtkranken selbst. Jeder einzelne hat seine individuelle Suchtgeschichte. Gemeinsam ist allen Suchtkranken, daß sie am Leben leiden und mit dem Leben nicht fertig geworden sind. Genauer gesagt: Sie sind mit sich selbst in diesem Leben nicht zurecht gekommen. Die erfolglose Suche nach der Mitte, nach dem Sinn des Lebens, hat sie in die Sucht gebracht.

Obwohl das Wort „Sucht“ ethymologisch nicht von „Suchen“ oder von „Sehnsucht“ kommt, hat es inhaltlich doch sehr viel mit diesen beiden Begriffen zu tun. Bei einem Alkoholkranken reicht es nicht aus, am Symptom des Trinkens herumzukurieren, ohne nach den tieferen Ursachen zu suchen. Bei einem Süchtigen müssen die psychosozialen Konflikte bearbeitet werden, und es muß ihm bei der Suche nach der „Mitte des Menschen“, nach dem Sinn seines Daseins geholfen werden.

Neben den „harten“ Süchten breiten sich zur Zeit immer mehr die „sanften“ Süchte aus, die Alltagssüchte, denen wir alle gelegentlich frönen und die zunächst nicht sehr gefährlich erscheinen. Fernsehen, einkaufen, arbeiten oder surfen im Internet sind an sich auch keine Gefährdungen unserer Persönlichkeit. Zur „Sucht“ werden sie erst, wenn wir übertreiben, wenn wir diese Tätigkeiten nicht mehr steuern können, sondern wenn sie uns dominieren, wenn sie unseren Tagesablauf erpresserisch beherrschen, wenn wir uns ohne sie schlecht fühlen.

Zu jeder Sucht gibt es ein genau passendes Ergänzungsstück, das aus der Energie verzehrenden Obsession eine Energie spendende Bereicherung des Lebens machen kann. Sie finden es, indem Sie ausprobieren, mit welchen anderen Tätigkeiten Sie den geistigen und geistlichen Hunger stillen können, der hinter Ihrer sanften Sucht steckt.

Hier einige Beispiele: Wenn Ihre sanfte Sucht Fernsehen heißt, kann sich dahinter die Sehnsucht verbergen, ein abwechslungsreiches, interessantes Leben zu führen. Als Alternative könnten Sie jemanden anrufen und wirklich etwas unternehmen. Heißt Ihre sanfte Sucht Aufschieberitis, steckt dahinter vielleicht die Sehnsucht, sich frei zu fühlen. Geben Sie Arbeit ab, lassen Sie sich helfen. Wenn Ihre sanfte Sucht Einkaufen ist, möchten Sie sich reich fühlen. Sie könnten als Alternative Freunde, Ideen, schöne Momente „sammeln“ ... aber keine Sachen.

Der Gedanke, uns das zu geben, was wir wollen und brauchen, kann verwirrend sein ...

Es gibt kein Patentrezept, keine Formel, keinen Leitfaden für den sorgsam Umgang mit sich selbst. Wir alle haben einen Ratgeber, und dieser Ratgeber ist in uns selbst. Wir stellen uns die Frage: Was muß ich tun, um liebevoll und verantwortlich mit mir selbst umzugehen? Dann vernehmen wir die Antwort. Es ist nicht allzu schwierig, Sorge zu tragen für sich selbst. Das größte Problem dabei ist: der Antwort zu vertrauen und demgemäß zu handeln, sobald wir sie erhalten haben.

Melody Beattie, Kraft zum Loslassen