



SUSANNE HÜHN

SÜCHTE verstehen und endlich loslassen

Selbstbestimmt
und frei von
Abhängigkeiten
leben

SUSANNE HÜHN

SÜCHTE
verstehen
und endlich **loslassen**

Selbstbestimmt
und frei von
Abhängigkeiten
leben

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1491-3

ISBN E-Book 978-3-8434-6475-8

Susanne Hühn:
Süchte verstehen und
endlich loslassen
Selbstbestimmt und frei
von Abhängigkeiten leben
© 2021 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 571036102
(© taylor) und # 610989809
(© NIKHIL MANOHAR INGLE),
www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



INHALT

Einleitung.....	7
Coaching oder Therapie – was ist der Unterschied?	13
Was eine Sucht ist und was nicht	19
Selbsterkenntnis als Schlüssel zur Heilung.....	25
Teil eins: Erkenne deine Sucht.....	29
Selbstschädigung hat viele Formen.....	31
Die immer gleiche Antwort auf nahezu jedes Bedürfnis	43
Der vergebliche Versuch, das süchtige Verhalten zu kontrollieren	51
Heimlich, still und leise.....	63
Das Suchtgedächtnis und seine Tricks	75
Dein Fazit.....	89

Teil zwei: Die zwölf Schritte in deine Freiheit..... 93

Bevor es losgeht.....95

Erster Schritt: Machtlosigkeit anerkennen.....95

Zweiter Schritt: An eine hilfreiche
höhere Macht glauben.....99

Dritter Schritt: Der höheren Macht vertrauen103

Vierter Schritt: Eine gründliche Inventur
durchführen.....107

Fünfter Schritt: Sich outen109

Sechster Schritt: Bereit werden, schädliches
Verhalten loszulassen115

Siebter Schritt: Die höhere Macht bitten,
schädliches Verhalten von einem zu nehmen.....121

Achter Schritt: Den Willen entwickeln,
den Schaden wiedergutzumachen127

Neunter Schritt: Wiedergutmachung leisten131

Zehnter Schritt: Die Inventur fortsetzen und
Unrecht zugeben137

Elfter Schritt: Den Kontakt zur höheren
Macht intensivieren141

Zwölfter Schritt: Die Botschaft an andere
weitergeben.....145

Teil drei: Deinem Inneren Kind geben, was es braucht 151

Wie das Innere Kind entsteht153

Sicherheit ist noch wichtiger als Liebe159

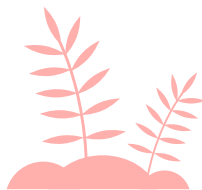
Fürsorge und Verantwortung für das
Innere Kind übernehmen167

Emotionale Klarheit leben173

Statt eines Nachwortes.....182

Über die Autorin.....183

Bildnachweis.....184







EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser, gleich zu Beginn möchte ich dir eine sehr gute Nachricht geben: Wenn du dich süchtig verhältst, du also dein Verhalten in Bezug auf Essen, bestimmte Substanzen, Beziehungen, Sexualität oder deine Arbeit nicht mehr genügend im Griff hast, dann bedeutet das nicht, dass du dich nicht liebst. Es heißt nur, dass du bislang noch keine bessere Möglichkeit gefunden hast, für dich zu sorgen, als ebenjenes süchtige Verhalten zu praktizieren.

Gerade weil du dich liebst und willst, dass es dir gut geht, wiederholst du ein Verhalten, das dir einst Erleichterung verschaffte. Du kannst nichts dafür, dass es dich heute schädigt.

Verknüpfst du in deinen Gedanken Sucht mit Selbstablehnung, dann hast du nur noch einen Grund mehr, dich zu schämen, dich schlecht und schuldig zu fühlen. Damit hören wir sofort auf.

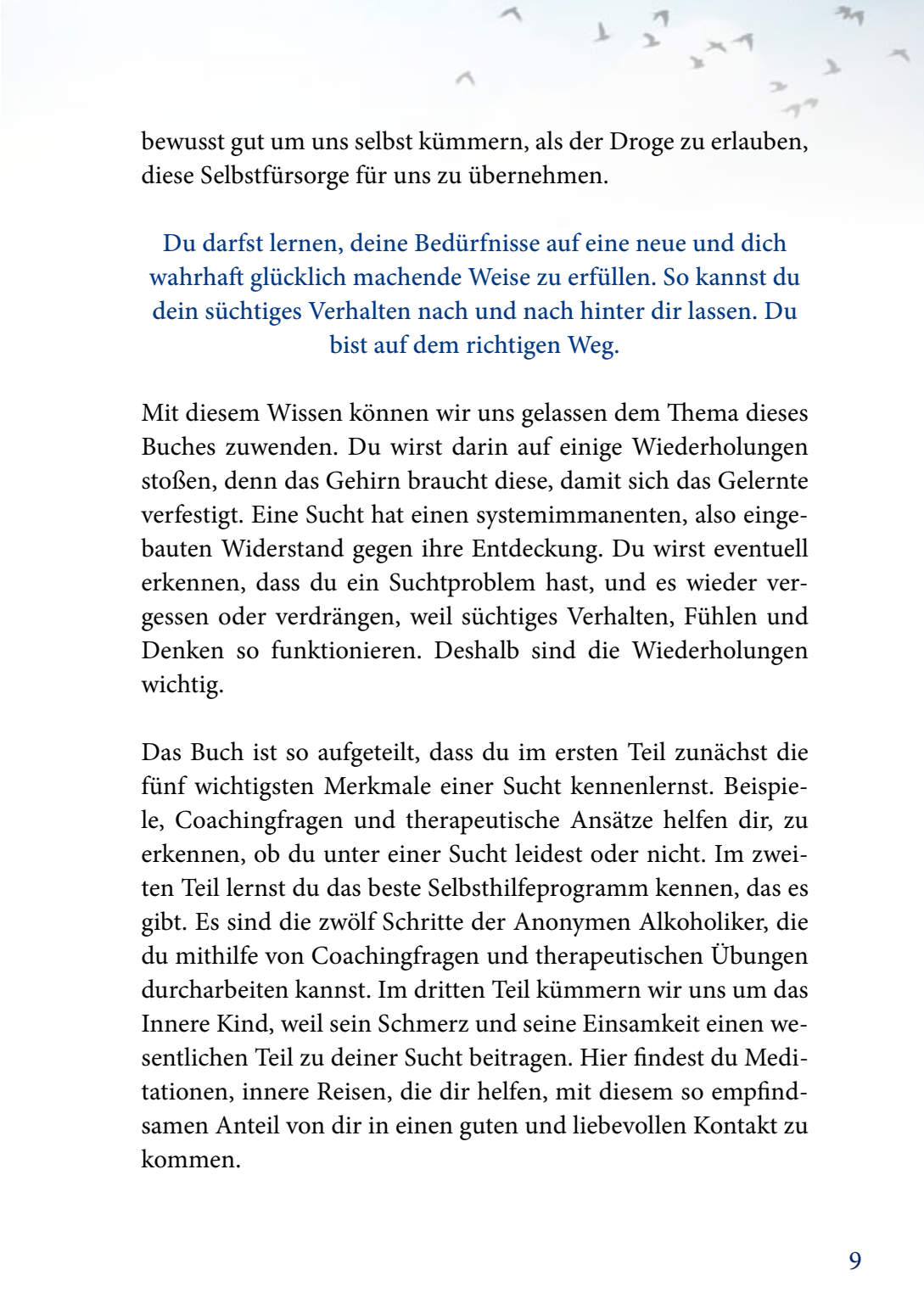
Suchtverhalten ist immer Selbstfürsorge, der Versuch, dich selbst innerlich zu stabilisieren, dich zusammenzuhalten, dich zu spüren. Süchtig wirst du nur, weil der Stoff oder das Verhalten, das du nutzt, um dich besser zu fühlen, auf die Dauer nicht funktioniert.

Es funktioniert deshalb nicht, weil dein Verhalten zur Folge hat, dass wichtige, für dein Wohlergehen notwendige Lebensbereiche

immer mehr veröden. Dadurch geht es dir schlechter, und du greifst erst recht zu deiner Droge. Das liegt aber am Stoff und am Verhalten selbst. Es liegt nicht an der Tatsache, dass du etwas für dich suchst, was dich erfüllt, glücklich macht und dir erlaubt, bei dir zu bleiben und dich in dir sicher zu fühlen. Hättest du zum Beispiel als Kind gelernt, dass es dir guttut, wenn du laut schreist und wild tanzt, um deine Gefühle zu verarbeiten, statt sie mit Süßigkeiten oder innerem Rückzug zu dämpfen, dann hättest du heute ein großartiges Tool (Werkzeug), um dich innerlich zu reinigen, und würdest dich nicht mit Essen vollstopfen oder dich mit radikalem Rückzug selbst in die Einsamkeit und Isolation verbannen – und damit dein Problem, die innere Unruhe durch unterdrückte und nicht gelebte Gefühle, vergrößern.

Manche Menschen suchen ihr Heil im Zuviel von etwas, zum Beispiel in Bezug auf Trinken, Essen, Arbeiten, Sex, das Anhäufen von Geld, das Kümmern um andere. Manche suchen es im Zuwenig, zum Beispiel in der emotionalen, sexuellen oder Nahrungsmittel betreffenden Magersucht. Jedes Verhalten, das sich als süchtig erweist, ist der Versuch, sich selbst zu spüren und das, was man fühlen müsste, würde man sich fühlen, zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.

Natürlich gibt es auch diese Variante: Jemand verabreicht einem anderen eine stark süchtig machende Droge, die sofort einen inneren Suchtkreislauf erzeugt, und man kommt nicht mehr davon los. Auch in diesem Fall ist es hilfreich, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, denn wir können uns vorstellen, dass wir erst recht nicht mehr davon loskommen, wenn diese Droge ein bislang verdecktes emotionales Thema erfolgreich überlagert. Es ist immer leichter, von einer Droge loszukommen, wenn wir uns



bewusst gut um uns selbst kümmern, als der Droge zu erlauben, diese Selbstfürsorge für uns zu übernehmen.

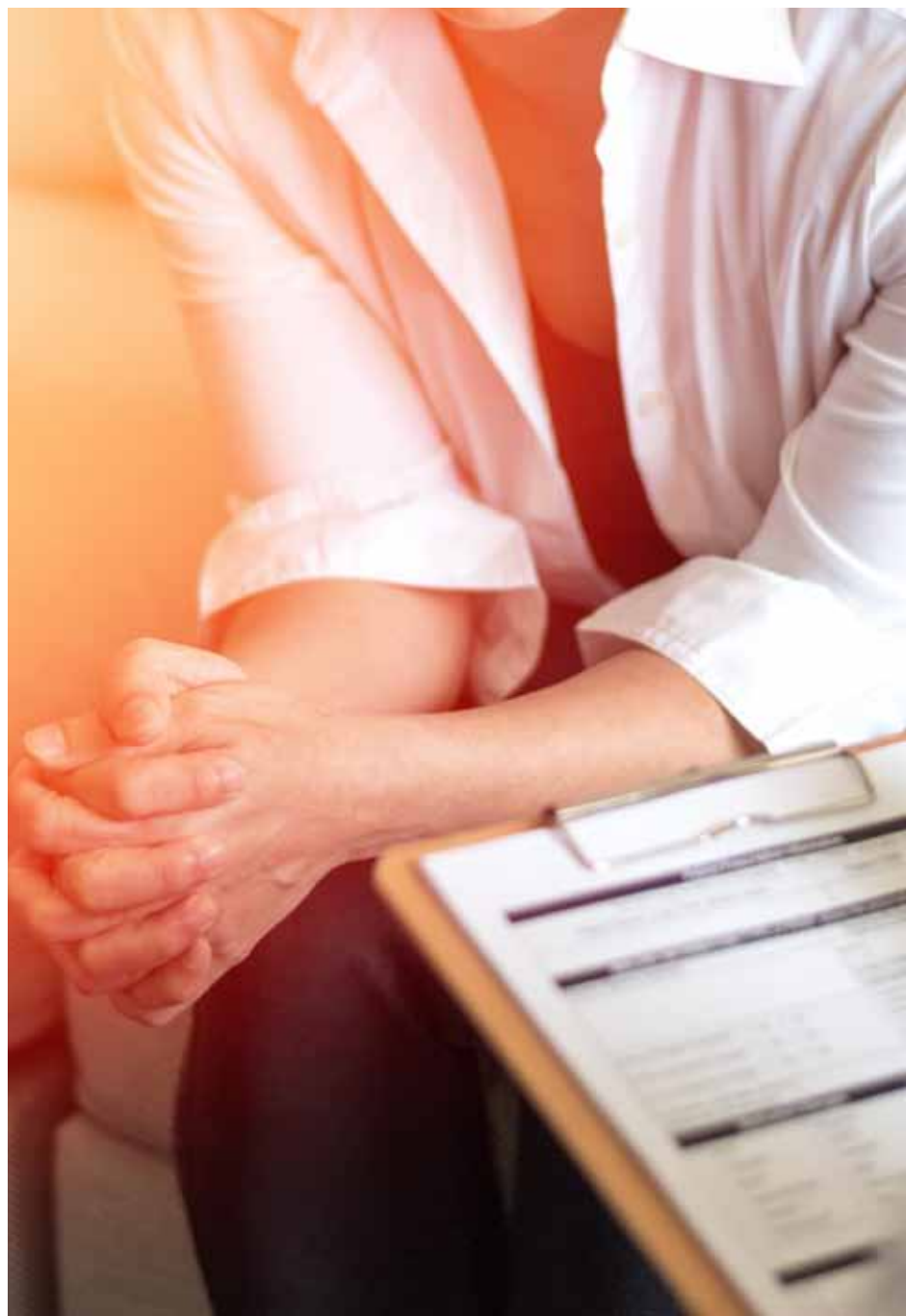
Du darfst lernen, deine Bedürfnisse auf eine neue und dich wahrhaft glücklich machende Weise zu erfüllen. So kannst du dein süchtiges Verhalten nach und nach hinter dir lassen. Du bist auf dem richtigen Weg.

Mit diesem Wissen können wir uns gelassen dem Thema dieses Buches zuwenden. Du wirst darin auf einige Wiederholungen stoßen, denn das Gehirn braucht diese, damit sich das Gelernte verfestigt. Eine Sucht hat einen systemimmanenten, also eingebauten Widerstand gegen ihre Entdeckung. Du wirst eventuell erkennen, dass du ein Suchtproblem hast, und es wieder vergessen oder verdrängen, weil süchtiges Verhalten, Fühlen und Denken so funktionieren. Deshalb sind die Wiederholungen wichtig.

Das Buch ist so aufgeteilt, dass du im ersten Teil zunächst die fünf wichtigsten Merkmale einer Sucht kennlernst. Beispiele, Coachingfragen und therapeutische Ansätze helfen dir, zu erkennen, ob du unter einer Sucht leidest oder nicht. Im zweiten Teil lernst du das beste Selbsthilfeprogramm kennen, das es gibt. Es sind die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker, die du mithilfe von Coachingfragen und therapeutischen Übungen durcharbeiten kannst. Im dritten Teil kümmern wir uns um das Innere Kind, weil sein Schmerz und seine Einsamkeit einen wesentlichen Teil zu deiner Sucht beitragen. Hier findest du Meditationen, innere Reisen, die dir helfen, mit diesem so empfindsamen Anteil von dir in einen guten und liebevollen Kontakt zu kommen.

Nutze, was dir hilfreich erscheint, und lasse das andere einfach weg. Es kann gut sein, dass du dich zunächst den Coachingfragen widmen möchtest, weil dir die Therapieansätze zu tief gehen. Das ist verständlich. Die Coachingfragen richten sich an bewusste Gehirnteile, die Therapieansätze an weitaus ältere und damit unbewusste.









TEIL EINS:
ERKENNE DEINE
SUCHT





SELBSTSCHÄDIGUNG


hat viele Formen

Rauchen, Alkohol, Zucker, unkontrolliertes Spielen um Geld, toxische Beziehungen – Suchtverhalten macht krank, egal, wie sehr wir auch versuchen, das vor uns selbst zu verschleiern. Doch was ist mit der Sucht nach Sex, nach Lesen, nach Arbeit, nach Erfolg? Nicht jedes Suchmittel ist als solches toxisch. Vieles vom dem, was auch süchtig machen kann, bereitet Freude und bereichert das Leben, solange man mühelos auch wieder damit aufhören und sich anderen Lebensbereichen zuwenden kann. Viele Menschen, die in Leistungsgesellschaften wie der unseren leben, brüsten sich damit, dass sie süchtig arbeiten und süchtig nach Erfolg sind. Sie kokettieren damit, dass sie perfektionistisch sind und zu viel arbeiten, statt zu erkennen, wie toxisch dieses Verhalten ist. Das Verhalten selbst ist oft nicht vordergründig schädigend, doch die Zwanghaftigkeit sorgt dafür, dass andere Lebensbereiche in Mitleidenschaft gezogen werden. Man ist nicht in der Lage, das süchtige Verhalten hintanzustellen, um die Erfüllung anderer Bedürfnisse wie die nach Gesundheit, Harmonie, innerer Freiheit, Entspannung und Glück anzustreben. Auch Vermeidungsverhalten finden wir häufig bei Suchterkrankungen. Aus Angst, dem (vermeintlichen) Druck nicht standhalten zu können, den Erfolg in unserer Vorstellung mit sich bringt, vermeiden wir diesen Erfolg, sei es beruflich, finanziell oder privat.

Schauen wir uns ein Beispiel an:

Jenny fühlt sich von ihrer älteren Schwester abgelehnt. Diese reagiert kalt und abweisend auf sie, was daran liegt, dass sie, als Jenny zur Welt kam, auf einmal bei den Eltern abgemeldet war. Das verursachte einen so großen Schmerz, dass sie bis heute nichts von ihrer kleinen Schwester wissen will. Diese Wunde braucht Heilung. Jenny allerdings ist nicht in der Lage, anzuerkennen, dass der Schmerz ihrer Schwester real ist und sie sich deshalb von ihr fernhalten sollte, statt um ihre Liebe zu kämpfen. Sie kann nicht akzeptieren, dass ihre Schwester wirklich nichts mit ihr zu tun haben will. Sie will den Familienfrieden erhalten und dafür sorgen, dass sich alle zu Familienfesten treffen können, was ja zunächst eine positive Absicht ist.

Jennys Lösung wäre, sich gut um ihr Inneres Kind zu kümmern und voller Mitgefühl auf ihre Schwester zu schauen, statt zu versuchen, um ihre Liebe zu ringen. Würde sie nicht nur verstehen, warum ihre Schwester reagiert, wie sie es tut, sondern auch damit in Frieden kommen, wäre alles gut. Für die Harmonie in der Familie ist es nicht erforderlich, dass Jennys Schwester gut mit Jenny klarkommt. Es würde genügen, wenn Jenny selbst gelassen bleiben könnte. Doch indem sie um ihre Schwester kämpft, verstärkt sie nur deren Ablehnung, denn die Schwester ist nicht bereit, sich mit ihrem eigenen Schmerz auseinanderzusetzen, und das steht ihr auch zu. Würde sich Jenny um ihr eigenes Inneres Kind kümmern, könnte sie als Erwachsene etwas weniger bedürftig und weniger impulsiv auf die Schwester zugehen und das, was zwischen beiden funktioniert, leben. Doch sie besteht darauf, um die Schwester zu kämpfen, und lenkt nahezu jedes Gespräch auf deren Verhalten, statt bei sich zu bleiben. Sie schädigt damit sich selbst, ihr eigenes Familienleben und sogar ihre Arbeit, denn sie kaut wie ein Hund auf dem Knochen »Ableh-



nung durch die Schwester« herum. Das ist emotionales Suchtverhalten.

Wie kann dir dieses Beispiel helfen, dein eigenes schädigendes Verhalten zu erkennen? Es gibt in jedem von uns eine Art Kompass, der uns anzeigt, ob wir unserer Wahrheit folgen oder nicht. Würde Jenny einen Moment lang innehalten und bereit für diese Erkenntnis, dann wüsste sie, dass sie sich in etwas verrannt hat. Wenn du willst, dann probiere die nachfolgende Übung aus. Sie kommt aus der Gestalttherapie, und du kannst sie für nahezu jedes Thema nutzen. Zur Erklärung: Als »Gegenüber« bezeichnen wir in dieser Übung immer den Anteil, der auf dem gegenüberliegenden Stuhl sitzt. Auf dem ersten Stuhl sitzt immer du, auf dem zweiten jener innere Anteil, den wir vorher definiert haben. In diesem Falle ist es deine innere Wahrheit.

- Stelle zwei Stühle einander gegenüber. Der erste ist für dich, der zweite für den Teil in dir, der deine Wahrheit in Bezug auf dich selbst und eventuell andere schädigendes Verhalten kennt. Lege dir etwas zum Schreiben bereit, oder nutze ein Aufnahmegerät.
- Setze dich auf den ersten Stuhl, und nimm wahr, wie es dir hier geht. Schreibe es auf, oder sprich es in dein Aufnahmegerät. Beantworte dir folgende Fragen: »Fühle ich mich wohl, wenn ich meiner Wahrheit gegenüber sitze? Fühle ich mich kleiner als normal, oder fühle ich mich wie immer? Kann ich gut atmen? Kann ich gut zu dem Platz der inneren Wahrheit hinschauen, oder vermeide ich den Kontakt?«
- Du brauchst nichts zu ändern, nimm es nur wahr. Falls es stimmt, sage deinem Gegenüber, also deiner Wahrheit: »Ich


habe Angst vor dir.« Weißt du nicht, ob es stimmt, dann sprich den Satz aus, und du wirst erkennen, ob er wahr ist.

- Wechsle den Stuhl. Du sitzt nun auf dem Platz deiner inneren Wahrheit. Nimm wahr, wie du dich hier fühlst. Beantworte folgende Fragen: »Gibt es etwas, wodurch sich mein Gegenüber (also der Mensch, der du bist) schädigt? Worin genau besteht dieser Schaden?«
- Wechsle wieder den Platz. Wie geht es dir jetzt? Falls dir deine Wahrheit gesagt hat, dass du dich selbst und andere schädigst: Kannst du das erkennen? Ist dir bewusst geworden, in welchen Lebensbereichen du dir durch dein Verhalten selbst nicht guttust? Lasse es für den Moment so stehen, wir sind ja erst in der Phase der Erkenntnis. Du hast alles aufgeschrieben und es damit dokumentiert.

Denke daran: Nur weil du ein schädliches Verhalten erkannt hast, bist du noch lange nicht süchtig. Eine Sucht ist es erst dann, wenn du das schädigende Verhalten nicht ändern kannst, auch dann nicht, wenn du es ernsthaft versuchst. Mit dieser Erinnerung kannst du dir leichter glauben, was du eben gespürt und erfahren hast.

Wenden wir uns noch einmal unserem Beispiel zu, denn dieser Kampf um Liebe ist für viele Menschen nachvollziehbar. Man kann so weit gehen, zu sagen, dass der Kampf um Liebe eine der wesentlichen Ursachen für nahezu jede Suchterkrankung ist. Sich damit zu beschäftigen, ist in jedem Falle sinnvoll, auch dann, wenn man selbst nicht darunter leidet.

Was würde Jenny helfen? Schauen wir zunächst auf die erwachsene Jenny, die im Gegensatz zur kindlichen Jenny in der Lage



ist, zu unterscheiden, welche Gefühle ihre eigenen sind und welche zu ihrer Schwester gehören. Die erwachsene Jenny ist in der Lage, sich selbst auf gesunde Weise von dem, was sie fühlt, zu distanzieren, ohne sich davon abzuspalten, und dadurch handlungsfähig zu bleiben. Wenn du dich in Jenny wiedererkenntst, dann helfen dir diese Fragen, ein wenig Abstand von deinem toxischen Verhalten zu gewinnen.

- Ich frage Jenny: »Was wäre anders, wenn du weniger von deiner Schwester erwarten würdest?«

Jenny antwortet: »Ich könnte mich entspannen und mehr bei mir bleiben. Gleichzeitig hätte ich das Gefühl, den Kampf um ihre Liebe verloren zu haben.«

- Ich frage sie: »Wie könntest du dem kleinen Kind in dir, das sich die Liebe seiner Schwester wünscht, geben, was es braucht? Und wie wäre es, wenn es in Wahrheit nicht die Liebe seiner Schwester, sondern deine Liebe bräuchte?«

Jenny sagt: »Das wäre erleichternd, denn dann hätte ich es in der Hand, wie sich das kleine Kind fühlt.«

- Ich frage weiter: »Wie könntest du zu dem Menschen werden, den das kleine Kind in dir braucht, um seine Schwester loszulassen? Was dürftest du tun, und was dürftest du lassen?«

Jenny antwortet: »Zunächst einmal müsste ich aufhören, um meine Schwester zu kämpfen, denn solange ich das tue, sehe ich die kleine Jenny gar nicht. Ich sehe nur die Ungerechtigkeit und

den Schmerz, dass mich meine Schwester ablehnt. Ich müsste mich meinem Inneren Kind zuwenden und den Kampf um sie aufgeben.«


- Ich frage sie: »Wie wäre der Gedanke, dass deine Schwester nichts dafür kann, wie sie sich verhält, sondern dass sie eventuell mindestens genauso in Not ist wie du?«

Jenny sagt: »Das habe ich so noch nie gesehen. Ich könnte Mitgefühl mit ihr haben, und ich fühle mich sofort erwachsener. Es stimmt, sie kann auch nichts dafür. Meine Mutter hat mich immer als strahlendes Beispiel hingestellt, wenn meine Schwester in ihren Augen etwas falsch gemacht hat, und das tut sie auch heute noch. Ich erlaube es und finde es sogar gut, dass sie mich vor ihr als toll hinstellt. Kein Wunder, dass meine Schwester wütend ist.«

- Ich frage weiter: »Wie könntest du also dir und dem Menschen, um dessen Liebe du kämpfst, weniger Druck machen, sondern die Dinge sein lassen, wie sie sind?«

Jenny denkt nach und sagt dann: »Ich könnte lernen, mich mehr um mich zu kümmern und ganz genau zu unterscheiden, was ich wirklich will und was mein Inneres Kind braucht. Das, was das Kind braucht, gebe ich ihm selbst. Das nimmt sehr viel Druck raus. Ich verstehe meine Schwester ja. Sie kann nichts dafür.«

- Ich gebe ihr eine weitere Frage: »Was würde passieren, wenn du dir erlaubst, den Schmerz, den du spürst, einfach zu fühlen, ohne etwas damit zu machen und ohne ihn loswerden zu wollen?«



Jenny antwortet blitzschnell, ohne nachzudenken: »Ich würde mich spüren. Ich wäre bei mir, statt mich über meine Schwester aufzuregen.«

Erkennst du, was durch die Fragen passiert ist? Jenny hat einen inneren Umkehrschub erlebt. Statt sich auf das Verhalten der Schwester zu fokussieren, haben die Fragen dafür gesorgt, dass sie sich selbst spürt. Endlich sucht sie ihr Heil an der richtigen Stelle: bei sich statt bei der Schwester. Sie braucht Hilfe dabei, liebevoller mit sich und ihrem Inneren Kind umzugehen, und jetzt kann sie sie auch annehmen. Solange sie nur auf die Schwester schaute, war sie nicht offen dafür.


Schreibe die Antworten auf, die dir einfallen, sogar dann, wenn du ein anderes Thema hast. Schon das Nachdenken über diese Fragen setzt einen Reifeprozess in Gang, denn wenn du über die Antwort auf eine Frage nachdenkst, hältst du es zumindest für möglich, dass es eine Antwort geben könnte. Du aktivierst automatisch Gehirnteile, die dir helfen, neue Wege zu gehen.

Schauen wir uns ein Beispiel dafür an, wie man auf emotional gesündere Weise mit der Sehnsucht nach Liebe und Harmonie umgehen kann:

Hannes ist der Sohn eines Bäckermeisters. Die Familie führt das Unternehmen seit vier Generationen, und es ist für alle selbstverständlich, dass Hannes in die Fußstapfen seiner Vorväter treten wird. Für alle außer Hannes. Er will Ingenieur werden, doch das würde den Familienfrieden ernsthaft gefährden. Verfolgt er seinen Traum, richtet er Schaden in der Familie an. Er ist das einzige Kind, führt er die Bäckerei nicht weiter, dann wird sie vermutlich irgendwann verkauft werden müssen. Immenser Druck lastet auf Hannes Schultern.

Was wäre in diesem Falle sich selbst schädigendes Verhalten? Das ist nicht so einfach zu beantworten, wie man meinen könnte. Man könnte sagen, dass sich Hannes um sich selbst kümmern muss und sich nicht erpressen lassen darf. Das stimmt. Gleichzeitig wissen wir nicht, wie sehr Hannes an seinen Eltern hängt. Hannes würde sich dann selbst schädigen, wenn er nicht in der Lage wäre, frei zu wählen, was er will. Es kann sein, dass es für ihn gut wäre, sich für sein Studium zu entscheiden und die Enttäuschung seiner Eltern durchzustehen. Es kann auch sein, dass es sinnvoll wäre, es ein Semester lang auszuprobieren und sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was er wirklich will. Genauso gut kann es sein, dass es sich für ihn gesund und gut anfühlen würde, dem Wunsch der Eltern nachzukommen und später an der Abendschule zu studieren. Wir wissen es nicht – doch eines können wir mit Sicherheit sagen: Er benötigt die Kraft, sich entscheiden zu können und die Konsequenzen seiner Entscheidung zu tragen, also das Gegenteil von emotionaler Abhängigkeit.

Es braucht eine große innere Freiheit, sich selbst den Raum zu geben, selbst zu entscheiden, was man für das eigene Leben möchte, wenn man einen solch starken Familiendruck erlebt. Die meisten Menschen haben diese innere Freiheit nicht. Schon allein der Druck, nicht frei entscheiden zu können, was man wirklich will, kann die Ursache für eine Sucht sein. Denn jede Sucht ist der Versuch, eine innere Spannung zu lindern, sich geborgen, sicher und frei zu fühlen. Hannes Inneres Kind fühlt sich alles andere als geliebt, denn es muss funktionieren, damit der Familienfrieden erhalten bleibt. Hannes muss abwägen: Welcher Schaden ist größer, der, den er in der Familie anrichtet, oder der, den er sich selbst zufügt, wenn er gegen seinen Willen der Familientradition folgt?



Die nachfolgenden Fragen würden ihm helfen. Beantworte sie auch für dich, denn bei jeder Art von Sucht ist »es anderen recht machen müssen« ein wichtiges Thema. Nimm dir Zeit, die Fragen zu beantworten, und wehre sie nicht ab, wenn sie dich ärgern, sondern beantworte sie dann erst recht. Widerstand gegen eine Frage zeigt meistens, dass du auf ein wichtiges emotionales Vermeidungsverhalten gestoßen bist – auf einen Schatz.

- Wenn du dir vorstellst, dass es eine glückliche und erfüllte Version von dir gibt: Welchen Weg ist dieser Mensch gegangen, welche Entscheidung hat er getroffen?
- Frage diese Version von dir: »Welchen Schritt kann und soll ich heute in Richtung meiner glücklichen und erfüllten Version gehen?«
- Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen, egal, welche Entscheidung du treffen wirst, und wie kannst du dafür sorgen, dass du es bekommst?
- Was wäre, wenn du wüsstest, egal, wie du dich entscheidest, dass dein Inneres Kind nichts damit zu tun hat? Könntest du dich dann leichter entscheiden?
- Wie wäre es, wenn du voller Mitgefühl sowohl auf die Menschen, die dich unter Druck setzen, als auch auf dich selbst schauen könntest? Würdest du dich dann freier fühlen?
- Angenommen, deine Seele hätte einen eigenen Plan, der unabhängig ist von dem, was andere Menschen von dir wollen, und sie wäre darauf angewiesen, dass du diesem Plan folgst: Was würdest du tun?

Wie geht es dir mit deinen Antworten?

Du hast dir angeschaut, ob du dich schädigst. Das allein macht noch keine Sucht aus, das weißt du, und bestimmt hast du schon viel über dich gelernt. Nutzt du dein schädigendes Verhalten als Antwort auf jedes oder nahezu jedes deiner Bedürfnisse? Das schauen wir uns im nächsten Kapitel an.

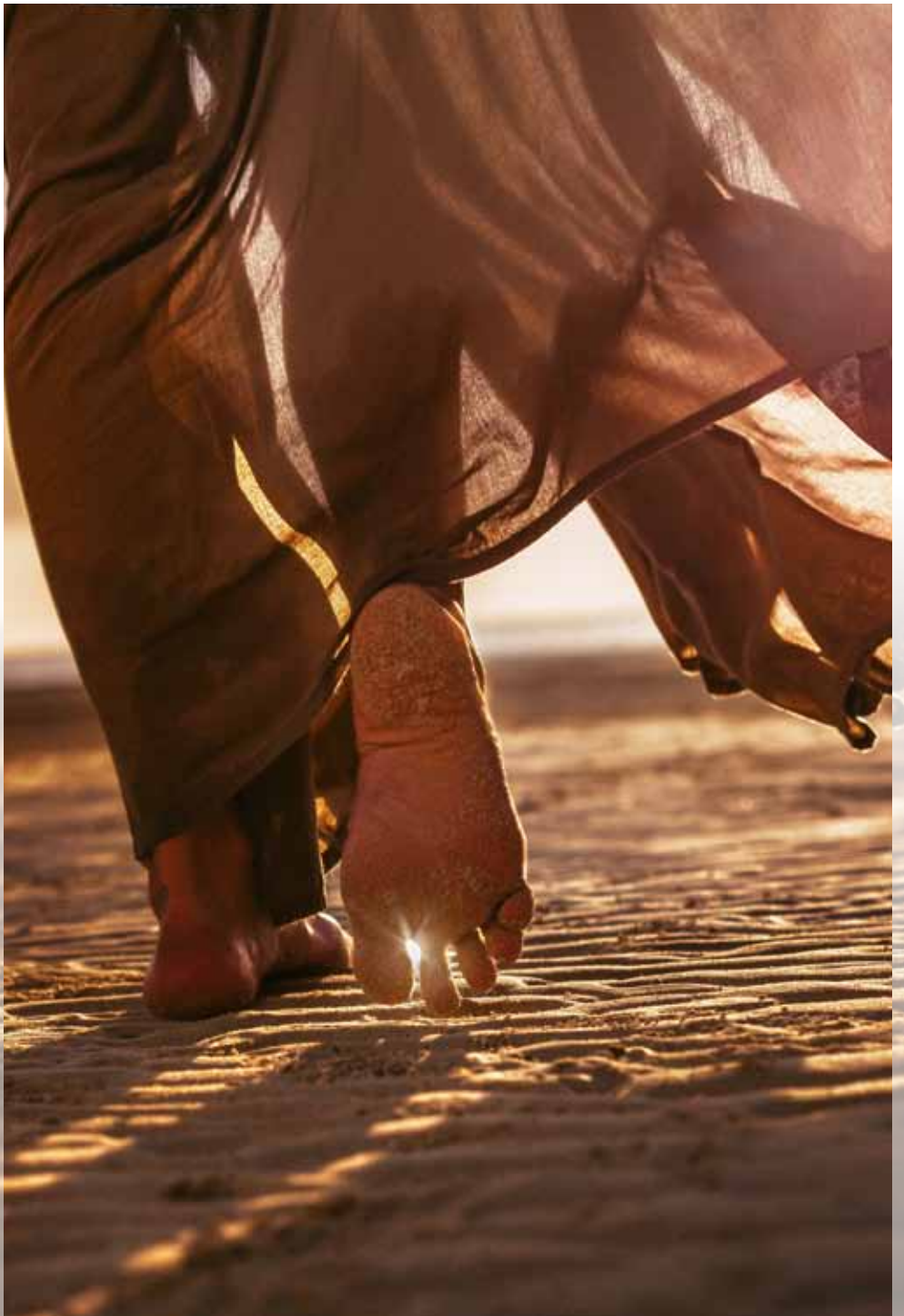








TEIL ZWEI:
DIE ZWÖLF SCHRITTE
IN DEINE FREIHEIT





BEVOR ES LOSGEHT

Besorge dir ein Tagebuch, wenn du willst, richte dir in deinem Zuhause einen schönen Platz ein, an dem du schreiben kannst, und befasse dich jede Woche oder jeden Monat mit einem Schritt. Nutze diesen Teil wie ein Arbeitsbuch. Du kannst die zwölf Schritte auch schneller durchlaufen. Lasse dir jedoch Zeit, jeden einzelnen wirklich zu gehen, denn sie bauen aufeinander auf. Wenn du alle Schritte durchlaufen hast, kann es gut sein, dass du immer wieder auf den ein oder anderen zurückgreifen willst. Dann brauchst du sie nicht mehr nacheinander zu gehen, sondern so, wie es gerade für dich passt.

ERSTER SCHRITT: Machtlosigkeit anerkennen

Wir haben bereits darüber gesprochen: Das wesentliche Merkmal einer Sucht ist, dass du ihr gegenüber machtlos bist. Ist damit gemeint, du solltest aufgeben? Genau das. Erkenne an, dass deine bisherigen Methoden, dein süchtiges Verhalten in den Griff zu bekommen, nicht auf Dauer funktionieren. Diese Erkenntnis ist wichtig, damit du dich für neue Wege öffnen kannst. Die nachfolgende Coachingübung hilft dir, deine Ohnmacht dem süchtigen Verhalten gegenüber anzuerkennen.

- Nimm dir etwas zum Schreiben, und Sorge für ungestörte Zeit. Benenne dein zwanghaftes Verhalten so genau wie möglich, zum Beispiel Rauchen, Essen, zu viel arbeiten, um die Bestätigung und Aufmerksamkeit selbstherrlicher Menschen kämpfen (Co-Narzissmus), emotional bedürftige Menschen retten (Co-Abhängigkeit).
- Schreibe mindestens fünf verschiedene Methoden auf, mit denen du bislang versucht hast, dein Verhalten zu kontrollieren.
- Stelle dir vor, du wendest jeweils eine deiner Kontrollmethoden an. Wie fühlst du dich dabei? Spürst du die Erleichterung, die du zunächst erlebst, weil du glaubst und hoffst, dein Thema endlich in den Griff zu bekommen?
- Was fühlst du noch, wenn du an deine Kontrollmethoden denkst? Schreibe es auf, zum Beispiel: Euphorie (wenn es für ein paar Tage funktioniert), Enttäuschung und Scham (weil du doch wieder auf dein althergebrachtes Suchtverhalten zurückgreifst).
- Wenn du dir dein momentanes Leben anschaust: Wie viel Prozent deiner Tageszeit verbringst du damit, über dein Suchtverhalten nachzudenken, darüber zu lesen, es zu kontrollieren oder es auszuagieren? Nimm es nur wahr. Im ersten Schritt erkennen wir unsere Machtlosigkeit an. Das ist die Basis für alle weiteren Schritte.

Die zweite Übung ist therapeutischer Natur. Wir nutzen den leeren Stuhl und begegnen einem besonders wichtigen inneren Anteil: deinem süchtigen Ich. Du hast es schon in anderen Übungen kennengelernt. Heute haben wir wichtige Fragen an es.

- Stelle zwei Stühle einander gegenüber. Auf dem einen sitzt du, auf dem anderen stellst du dir dein süchtiges Ich vor.
- Nimm wahr, wie es dir damit geht, deinem süchtigen Ich gegenüberzusitzen. Hast du eine Vorstellung von diesem Gegenüber? Öffne dich dafür, dass du es ganz anders wahrnimmst, als du glaubtest.
- Stelle ihm folgende Fragen: »Kann ich dich und dein Verhalten auf meine bisherige Art und Weise kontrollieren? Wenn nicht: Was hilft?«
- Wechsle nun den Platz. Mache dir die erste Frage bewusst, und beantworte sie auf diesem Platz. Bist du also durch das bisherige Verhalten deines Menschen kontrollierbar? Wenn nicht, dann beantworte die zweite Frage. »Ich weiß es nicht« ist eine legitime Antwort, doch vielleicht weißt du es ja auch auf diesem Platz.
- Wechsle erneut den Platz. Dein süchtiges Ich hat dir sicher deutlich zu verstehen gegeben, dass du es auf die bisherige Weise nicht kontrollieren kannst, weil es eine wichtige Funktion hat. Glaube ihm.

Das uneingeschränkte Eingeständnis deiner Ohnmacht befreit dich von deinen bisherigen vergeblichen Versuchen, dich selbst zu kontrollieren. Du erkennst damit an, was in Wahrheit los ist. Jetzt ist der Weg frei für etwas Neues.







TEIL DREI:
DEINEM INNEREN
KIND GEBEN, WAS ES
BRAUCHT





SICHERHEIT

ist noch wichtiger als Liebe

Das Wichtigste für ein Kind ist Sicherheit, auch Liebe, aber es nutzt einem Kind nichts, wenn es geliebt wird, jedoch keine Stabilität erfährt. Das eine bedingt nicht zwangsläufig das andere. Liebe erzeugt nicht automatisch ein sicheres Umfeld. Weil Kinder mehr als alles andere ebendiese Sicherheit brauchen – die Sicherheit, gewaschen zu werden, es warm zu haben, genährt zu sein, schlafen zu dürfen, wenn sie müde sind, beschützt zu werden, sich entfalten und die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen zu dürfen, und viele Aspekte mehr –, sorgen sie selbst dafür, dass sie in größtmöglicher Sicherheit sind, zum Beispiel durch rigides oder sehr angepasstes Verhalten.


Jede Sucht vermittelt Sicherheit und das Gefühl, die Dinge unter Kontrolle zu haben, auch wenn das nicht zutrifft. Du hast, wenn du eine Sucht ausagierst, ein Mittel gefunden, um deine schmerzlichen Empfindungen, deine Wut und deinen Frust unter Kontrolle zu halten, und damit erfüllt sie ihren Zweck. Doch die Sucht selbst lässt sich nicht kontrollieren. So begibst du dich aus einer Unsicherheit in eine noch viel größere.

Weil ein Kind sich selbst Sicherheit in Form von Kontrolle erschafft, indem es unbewusst innere Regeln aufstellt und Verhaltensmuster ausbildet, die bei den Eltern und anderen Bezugspersonen bestimmte emotionale Reaktionen hervorrufen oder verhindern sollen, entsteht ein sogenanntes falsches

Selbst, ein sehr funktionales Konstrukt. Das Gehirn reift heran, doch das Kind bleibt, besonders wenn es in einer emotional unsicheren Umgebung aufwächst, im falschen Selbst, im Kontroll-, Schmerzvermeidungs- und Lustgewinnverhalten, gefangen. Die meisten Menschen verwechseln dieses funktionale Konstrukt mit dem echten, weil gereiften, selbstverantwortlichen Erwachsensein. Das Konstrukt, das falsche Selbst, fühlt nicht mehr, was es wirklich fühlt, sondern nur noch das, was es fühlen sollte. Es kann deshalb auch nicht authentisch, angemessen und gesund auf das reagieren, was ihm beignet.

Nach all dem, was du gelesen hast, ist dir sicher klar geworden, dass du deinen bewussten Inneren Erwachsenen brauchst, damit das Innere Kind überhaupt eine Chance hat, aus dieser Suchtschleife herauszufinden. Diesen Anteil hast du in Teil zwei des Buches geschult. Lernen wir nun das verletzte Innere Kind beziehungsweise die Inneren Kinder kennen. Du hast viele, weil du ja in verschiedenen Altersstufen Kind warst. Jedes dieser Kinder hat andere emotionale Eigenschaften, andere Stärken und andere emotionale Verletzungen.

Während der nachfolgenden inneren Reise kann es sein, dass du dich besser fühlst, wenn dir jemand beisteht. Das verletzte Innere Kind zu treffen, ist ein großer Schritt. Es kann sein, dass es sich gar nicht zeigt, wenn du die Übung allein durchführst, weil etwas in dir weiß, dass du dich selbst emotional nicht halten kannst. Suche dir in dem Fall Hilfe. Das heißt nicht, dass es bei dir nicht funktioniert, sondern nur, dass du Unterstützung brauchst und sie annehmen darfst. Manchmal ist das Bitten um Hilfe die schwierigste und damit wichtigste Übung überhaupt. Egal, wie alt du warst, als du an deiner Sucht erkrankt bist, es




gibt immer ein Inneres Kind, das sich von dieser Sucht die Heilung seiner Verletzungen erhofft. Dieses Kind in emotionale Sicherheit zu bringen, ist einer der Schlüssel zur Genesung. Dein Emotionalhirn lernt durch das, was du fühlst – und zwar nur durch das, was du fühlst. Bewusste Selbstfürsorge für dein Inneres Kind zu übernehmen, gibt dir ein sicheres und gutes Gefühl in einer Situation, in der du bislang Einsamkeit, Schmerz und Trauer erlebt hast. Denke daran: Wir haben mehrere Innere Kinder. Es ist also sinnvoll, die nachfolgende Reise mehrmals zu unternehmen, immer dann, wenn du das Gefühl hast, etwas in dir braucht ein Zuhause.

- Mache es dir bequem, und schließe deine Augen. Es gibt nichts mehr für dich zu tun. Du kannst einfach hier sein. Du brauchst niemandem zu gefallen und es niemandem recht zu machen. Rufe deine höhere Macht zu dir, und bitte sie, dir Kraft zu geben und an deiner Seite zu sein.
- Gehe in deiner Vorstellung durch ein Tor, das jetzt vor deinem inneren Auge erscheint. Hinter dem Tor beginnt ein blumengesäumter Weg. Du befindest dich nun in deiner inneren Landschaft und gehst spazieren.
- Du weißt, dass dir eine wichtige Begegnung bevorsteht, und du fühlst dich bereit und offen für diese Begegnung. Du gehst weiter und denkst an eine Situation, in der du süchtig gehandelt hast, wie immer auch dein Suchtverhalten aussah. Während du an diese Situation denkst, machst du dir bewusst, dass du ein verletztes Inneres Kind auf der Suche nach Sicherheit in dir trägst. Du gehst weiter. Erlaube dir einfach, dir diese Situation, in der sich die Sucht gezeigt hat, anzuschauen, wie auch immer du dich dabei fühlst. Es geht

nicht darum, dass du dich gut fühlst, sondern darum, dass du dich fühlst.

- Während du spazieren gehst, rufe in Gedanken das verletzte Innere Kind, dessen Wunsch nach Sicherheit so dringlich ist. Du brauchst es noch nicht zu kennen und nicht zu wissen, wie es aussieht. Rufe es einfach. In einiger Entfernung bemerkst du auf einmal an einer besonders schönen Stelle in der Landschaft ein Kind. Du gehst auf es zu und bist ganz offen für das, was es dir zeigt. Du weißt, es ist jenes sicherheitsbedürftige Innere Kind, das du gerufen hast. Es braucht dir nicht zu gefallen, es braucht sich dir nicht einmal zuzuwenden.
- Setze dich zu dem Kind, und sage ihm: »Ich bin jetzt da. Ich glaube dir. Ich höre dich, sehe dich, und ich nehme dich wahr.« Egal, wie das Kind in dir reagiert, bleibe bei ihm.
- Sage ihm: »Es gibt hier in dieser Landschaft ein Zimmer für dich. Es ist dein Zuhause, der Ort, an dem du in mir wohnst. Wenn du nicht da bist, dann spielt keiner mit deinen Sachen. Ich würde dich gern nach Hause bringen.« Das Kind kommt mit dir. Der blumengesäumte Weg, der sich durch deine Landschaft zieht, führt dich immer genau dahin, wohin du willst. So kannst du ihn einfach mit dem Kind zusammen entlanggehen.
- Während ihr geht, wird dir bewusst, wie oft du als Kind Unsicherheit erfahren hast und dass es kein Wunder ist, dass du oft innerlich angespannt und in Habachtstellung bist. Tiefes Mitgefühl mit diesem Inneren Kind erfasst dich.
- Ihr gelangt an ein großes Tor, ein Wächter steht davor. Der Wächter erkennt dich und öffnet das Tor ganz weit. Ihr tretet in das Reich der Inneren Kinder ein. Es ist ein Zaubergarten, der schönste Garten, den du je gesehen hast. Hier gibst



es alles, was deine Inneren Kinder brauchen, um sich sicher und frei zugleich zu fühlen. Jedes Innere Kind hat hier ein Zuhause: ein Hüttchen, ein Zelt, ein Baumhaus – genau das Zuhause, das ihm entspricht. »Hier wohnst du«, sagst du zu dem Inneren Kind, das du mitgebracht hast. »Hier musst du nie wieder weg. Das ist dein Zuhause.«

- Dein Inneres Kind findet sofort sein Hüttchen, Zelt oder Baumhaus. Hier ist alles genau so, wie es richtig ist. Es ist sein wahres Zuhause. Alle deine Inneren Kinder haben hier ihr Zuhause, und du kannst sie hierher bringen. Deine höhere Macht ist hier sehr präsent. Sie passt auf die Kinder auf und gibt ihnen alles, was sie brauchen. Dieser Bereich ist der Wohnort deiner Inneren Kinder. Wenn sie nicht da sind, sondern sich in anderen Bereichen deiner inneren Landschaft aufhalten, dann bleibt dieser Bereich unbelebt und sie fühlen sich ungeborgen. Sind sie zu Hause, strömen ihr Lachen, ihre Unbeschwertheit, ihre Freude und ihr Vertrauen in alle Bereiche deiner inneren Landschaft, wie ein Rosenduft, der sich überall ausbreitet.
- Komme mit diesem Wissen in deiner Zeit in den Raum zurück, in dem du dich körperlich befindest. Die Inneren Kinder bleiben sicher, wohlversorgt und geborgen in ihrem Zuhause in deiner inneren Landschaft.

Von nun an kannst du dein Inneres Kind ganz bewusst in sein Zuhause bringen, wenn du Verantwortung zu tragen oder unangenehme Situationen zu meistern hast. Rufe dazu im Stillen dein Inneres Kind, sage ihm, dass du, der Erwachsene, jetzt eine Aufgabe zu erledigen hast, und bringe es an den sicheren Ort in dir. Meistens wissen wir schon im Voraus, dass wir Verantwor-

tung zu tragen haben, und können unser Inneres Kind bewusst schützen. Gerätst du unerwartet in eine schwierige Situation, in der du auf einmal wie ein Kind erstarrst, zu gefallen versuchst oder dich verteidigst, nimm dir, so schnell es geht, eine kurze Auszeit, und sei es, indem du zur Toilette gehst, und kümmer dich um dein Inneres Kind. Damit wirst du wieder handlungsfähig. Du solltest diese innere Reise üben, damit du im Bedarfsfall weißt, was zu tun ist. Denn wenn du innerlich angespannt bist, denkst du nur dann daran, dein Inneres Kind in sein Zuhause zu bringen, wenn dein Gehirn diese Möglichkeit fest verankert hat.

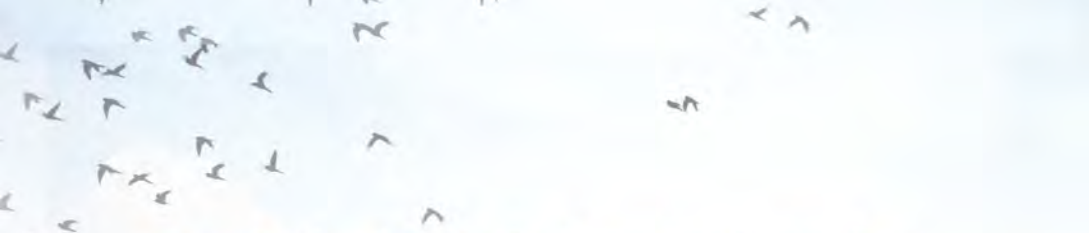
Wie kommt es, dass das Innere Kind nicht einfach in seinem Zuhause bleibt, sondern doch immer wieder Aufgaben im Alltag übernimmt? Wir haben schon öfter darüber gesprochen: »Inneres Kind« ist ein anderes Wort für »Emotionalhirn«. Wenn uns gesagt wird: »Vermittle deinem Emotionalhirn Sicherheit«, dann wissen wir nicht, wie wir das tun sollen. Deshalb brauchen wir das Bild des Inneren Kindes und seines inneren Zuhauses. Weil das Emotionalhirn entwicklungsgeschichtlich viel älter ist als der präfrontale Cortex, springt es auch schnell an, wenn die Amygdala getriggert wird. Je mehr du übst, dir selbst durch diese innere Reise Sicherheit zu vermitteln, umso ruhiger wird die Amygdala, und umso leichter fällt es dir, im Alltag als der Erwachsene, der du bist, gelassen und präsent zu bleiben.

Was hat all das mit der Sucht selbst zu tun? Du wirst nicht wie von selbst aufhören, dein Suchtmittel zu nutzen, nur weil dein Inneres Kind jetzt einen sicheren Ort gefunden hat. Es ist weit aus leichter und bequemer, schnell deine wie auch immer gear-tete Droge zu konsumieren, als diese innere Arbeit zu machen. Aber, und das ist der Sinn des Ganzen: Du gewinnst Zeit, wenn

du lernst, dein Inneres Kind in sein Zuhause zu bringen. Du unterbindest die unmittelbare Reaktion auf Schmerz, Einsamkeit, Scham und Angst, nämlich den automatischen Griff zur Droge. Du schaltest eine bewusste Aktion zwischen deine Bedürftigkeit und dein Suchtmittel, und damit agierst du nicht mehr unbewusst, sondern bewusst. In vielen Fällen wirkt es Wunder, wenn du diese eine Sekunde bekommst, in der du frei wählen kannst, ob du dein Suchtmittel zu dir nimmst oder nicht. Denn das bedeutet es, süchtig zu reagieren: Du reagierst schneller, als du es bemerkst, reflexartig. Bekommst du aber ein Zeitfenster, in dem du dich selbst wahrnimmst und mit dir in Kontakt gehst, brauchst du diesem ersten Reflex, dem Griff zur Droge, oftmals nicht zu folgen.

Indem dein Inneres Kind Sicherheit erfährt, wird auf die Dauer der Trigger, der Auslöser »Einsamkeit«, schwächer, und du fühlst dich langfristig geborgener und erfüllter in dir.





Essen, Rauchen, Social Media, Drogen, Beziehungen, Sex, Sport, Arbeit – es gibt vieles, wonach wir süchtig sein können. Doch warum entwickeln wir überhaupt Abhängigkeiten? Wir alle sind auf der Suche: nach bedingungsloser Liebe, beständiger Geborgenheit, rückhaltloser Unterstützung. Wenn wir diese nicht finden, versuchen wir, den Schmerz darüber zu betäuben und die innere Leere anderweitig zu füllen.

Susanne Hühn, ganzheitliche Physiotherapeutin, Seminarleiterin und bekannte Ratgeberautorin, befasst sich seit vielen Jahren mit diesem Thema und zeigt uns einen Weg aus der Sucht. Sie gibt uns Coachingfragen und therapeutische Übungen an die Hand, mit denen wir zunächst der Sucht auf den Grund gehen, erfahren, wie diese tickt. Dann zeigt sie uns, wie wir der Sucht begegnen und uns Schritt für Schritt von ihr lösen können – mit dem Ziel klar vor Augen:

ENDLICH UN-ABHÄNGIG!