

SUCHT sucht Ganzheit Teil 2

Die vergessene Suche nach dem verlorenen Gral
von **Gerhard Schobel Singer**

Im [ersten Teil](#) dieses Artikel habe ich aufgezeigt, wie viele, zuvorderst die PolitikerInnen und MedizinerInnen, das Thema Sucht dazu benutzen, ihre Ideen an die Frau und an den Mann zu bringen. Ich habe etwas vom geschichtlichen Hintergrund aufgezeigt und beschrieben, wie Politik und Sucht immer eine unheilige Allianz gebildet haben. Selten zum Wohl der oder des Süchtigen. Ich beschrieb auch kurz, klassische Definitionen der Sucht mit einer kurzen Andeutung meines Verständnisses von Sucht und die Möglichkeiten der psychosynthetischen Arbeit damit. In diesem Artikel will ich nun ausführlicher auf meine Sichtweise eingehen und diese beginnen zu erläutern.

Mythologische Annäherung

In den meisten Mythen und Märchen können wir einen grundsätzlichen Aufbau erkennen. Die Heldin (Heroin - erstaunlich dieser Namenszufall) lebt in ärmlichen oder stark eingeschränkten bzw. einschränkenden Verhältnissen.

Während der Arbeit oder eines Spiels wird die Heldin durch eine spezielle Erfahrung aufgeschreckt und auf die Reise geschickt bzw. getrieben. Unsere Heldin wird oft ausgelacht und nicht für vollwertig genommen, da sie anders denkt und spricht. Sie befindet sich für eine mehr oder weniger lange Zeit auf der Reise, erlebt verschiedenste Anforderungen, Abenteuer und Gefahren. Diese bewältigt sie, erlernt dadurch neue Fähigkeiten und findet mehr zu sich selbst. Dies zeigt sich am Schluss des Mythos indem die Heldin mit Gold überschüttet wird, das Land von einem Fluch befreit oder sie Königin wird. Wenn wir dies zum Beispiel bei Goldmarie und Pechmarie bzw. Frau Holle betrachten, so erfährt unsere Heldin eine sehr unangenehme Kindheit. Sie wurde von ihrer Mutter gegenüber ihrer Schwester benachteiligt und musste spinnen bis sie blutete. Im Verlauf der Geschichte verliert sie die Spindel in einem Brunnen und muss, unter Gespött ihrer Schwester in den Brunnen hinabsteigen. Im Brunnen unten angelangt, verlor es die Besinnung und als es wieder aufwachte, war es in einem anderen Land. Dann erfolgte, was sie liebe Leserin und lieber Leser sicherlich alle kennen, die Zeit wo sie die, für sie selbstverständlichen Arbeiten auf sich nahm, den Backofen zu leeren, die Äpfel vom Baum zu gewinnen und bei Frau Holle die Federn zu schütteln, sodass es auf der Welt schneite. Diese Arbeiten erfüllte sie eine Zeitlang und war zufrieden damit. Plötzlich begann sich ihr Herz (ihr Mitgefühl) wieder zu regen und sie empfand Heimweh. Auf dem Heimweg wurde sie, beim Durchqueren des Torbogens, mit Gold überschüttet. Mit diesem neuen Reichtum wurde sie zuhause gut aufgenommen, jedoch wollte die Mutter auch, dass es ihrer Lieblingstochter ebenso widerfahre. Deshalb schickte sie diese Tochter auf den gleichen Weg. Der Teil ist kurz erzählt, da die Tochter faul war, tat sie nahezu nichts der anfallenden Arbeiten und wurde zum Schluss am Torbogen mit Pech überschüttet, dass ein Leben lang nicht mehr abging.

Wenn wir dies nun auf die Sucht übersetzen so sehen wir, dass es in dieser Geschichte um die Selbst-Verwirklichung des Menschen geht. Dabei wird aufgezeigt, dass wir Menschen, ausgestossen aus dem Paradies, immer wieder sehr viel Belastendes und Schmerzhafte in Form von Krisen erfahren. Durch die Erfahrung dieser Krisen und deren Durcharbeitung lernen wir notwendige innere Arbeiten anzunehmen und uns auf unseren Weg der eigenen Entwicklung zu begeben. Der Gewinn ist die tiefe Erfahrung unseres "Selbst" symbolisiert in Form des Goldes. Nun erfahren wir alle jedoch auch die Seite der Lieblingstochter in unserem Leben. Die Seite, wo wir vor allem geschützt und behütet werden und uns die Erfahrung des inneren Wachstums aus "Liebe" vorenthalten wird. In diesem Bereich erwarten wir Ergebnisse ohne die Arbeit dafür verrichten zu wollen. So wie Pechmarie. Dieses Pech zeigt sich in Form der Sucht. Pech ist in vielen Traditionen die Substanz um die spirituellen Zentren und Energien abzuschliessen.

Dazu eine kleine Übung:

Bringen Sie sich in eine bequeme Lage. Entspannen Sie sich. Atmen Sie ein paar Mal tief und regelmässig durch. Nun stellen Sie sich vor, dass von oberhalb Ihres Kopfes eine pechschwarze Flüssigkeit über Ihren ganzen Körper fliesst und diesen vollkommen einhüllt.

Nehmen Sie wahr, was in Ihnen passiert.

Nun können Sie sich vorstellen, dass sich diese pechschwarze Flüssigkeit zu einer Art von zweiter Haut verfestigt hat. Ziehen Sie diese zweite Haut wieder ab und stellen Sie fest, was für ein Unterschied dies ist.

Diese Übung kann gut verwendet werden für Menschen die sich auf eine für sie unangenehme Weise sehr offen fühlen. Dies kann ihnen helfen, sich besser abzugrenzen und sicherer zu fühlen. Eine unerwünschte Nebenwirkung dieser Übung kann sein, dass die übende Person sich plötzlich stark eingeengt erlebt und unter massivem Druck fühlt. So, wie wenn die Energie nicht mehr frei abfliessen kann und sich in schneller Geschwindigkeit aufstaut. Dieses Gefühl kann durch das Abziehen der "zweiten Haut" zumeist rasch gelöst werden. Ansonsten kann auch das Bild eines Baumes verwendet werden, der seine Energie durch die Wurzeln in die Erde und durch die Äste in den Himmel abgibt.

Diese Übung sollte Ihnen kurz die Wirkung von Pech demonstrieren. Nun möchte ich gerne fortfahren mit einer weiteren kleinen Übung.

Visonen und Lebensentscheidungen

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie sich soweit Ihnen dies möglich ist. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und lassen Sie alle Alltagsspannung mit dem Ausatmen mitfliessen. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Aufmerksamkeit ganz ohne Anstrengung mehr und mehr in den Bereich Ihres Zentrums gelangt.

Nun bitte ich Sie, sich einer Vision von Ihnen bewusst zu werden. Einer Vision, die Sie seit einiger Zeit begleitet. Vielleicht schon seit Ihrer Kindheit oder Ihrer Jugend. Etwas, das Sie wirklich erreichen wollen und/oder wollten. Seien Sie sich auch der Grundsatzentscheidungen bewusst, die diese Vision mit sich gebracht hat und die Ihr Leben bestimmen. Nehmen Sie die Qualitäten die diesen Entscheidungen zugrunde liegen wahr. Was für Qualitäten kommen darin zum Ausdruck?

Machen Sie sich ein paar kurze Notizen.

Nun bitte ich Sie, Ihren Alltag und Ihr Verhalten ganz genau zu betrachten. Achten Sie bitte darauf, wie Sie reagieren und was Sie tun, wenn Sie sich ernsthaft bemüht haben Ihre Vision, die darin enthaltenen Qualitäten in Ihrem Leben und in Ihrer Umgebung zum Ausdruck zu bringen und es wieder einmal nicht so richtig geklappt hat. Was tun Sie, wenn Sie erkennen, dass Ihr Bemühen fehlgeschlagen ist? Lassen Sie den auftauchenden Schmerz zu? Oder reagieren Sie auf eine ganz bestimmte Weise um diesen Schmerz nicht so richtig spüren zu müssen? Suchen Sie Erklärungen? Machen Sie Ersatzhandlungen? Verdoppeln Sie z.B. Ihre Anstrengungen? Oder werten Sie Ihre Bemühungen ab? Kritisieren Sie sich oder Ihre Umgebung? Wie genau reagieren Sie?

Machen Sie sich auch hierzu ein paar Notizen.

Diese Übung dient zur Verdeutlichung von Suchtmechanismen. Die gemachten Notizen sollen Ihnen etwas über Ihre eigene Süchtigkeit und Ihr Suchtverhalten aufzeigen. Sucht hat bestimmte Verhaltensweisen, bestimmte Mechanismen die uns helfen sollen, bestimmte Erfahrungen zu vermeiden oder darin auftauchenden Schmerz zu mindern. Ich möchte Ihnen einige dieser Mechanismen beziehungsweise Wesenszüge aufzeigen und Sie dazu ermutigen, diese mit Ihren Notizen zu vergleichen.

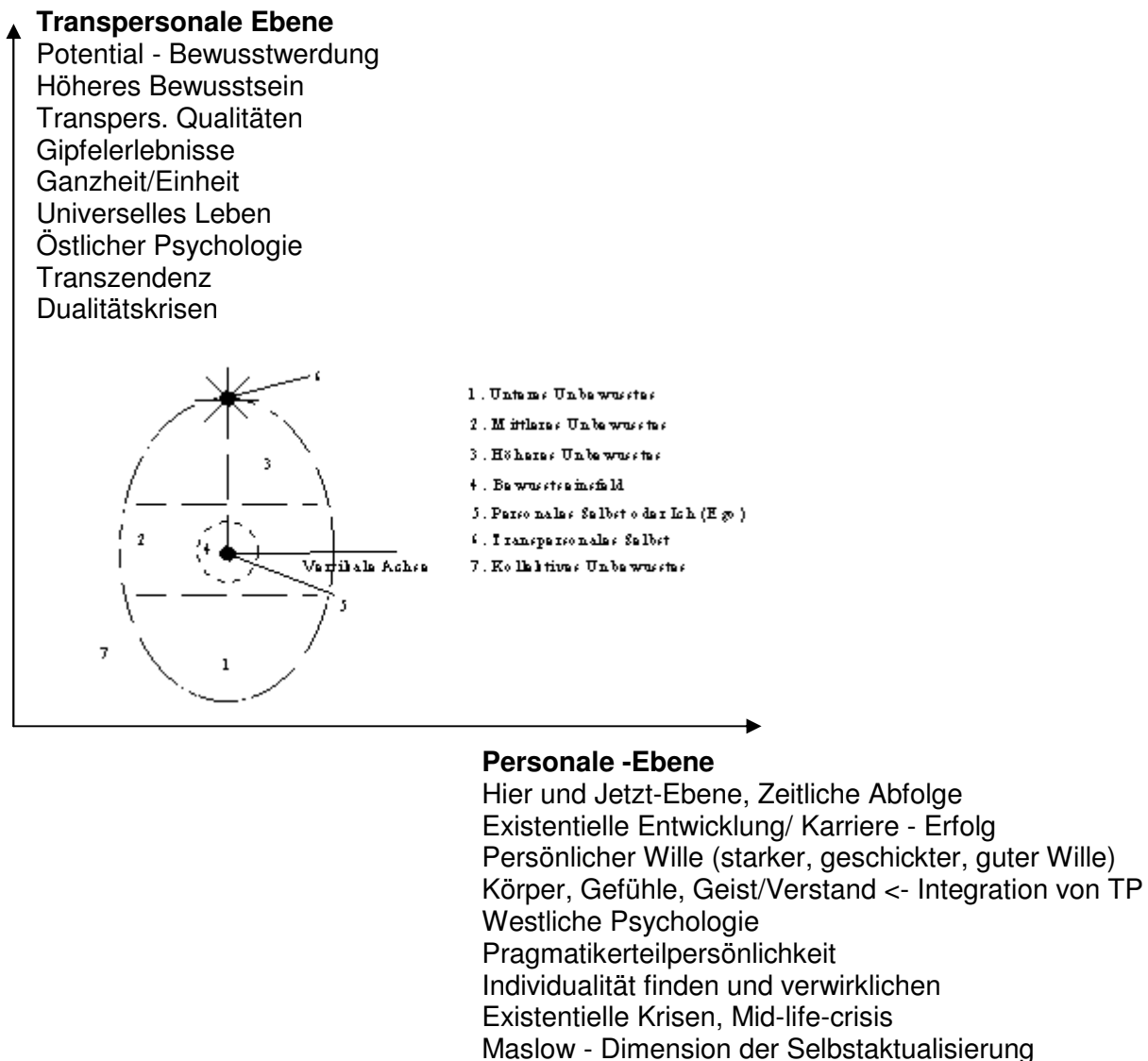
Wesenszüge der Sucht: - Unehrlichkeit (Verleugnung, Projektion, Wahn) - ein gestörtes Gefühlsleben (Gefühlsstarre, abgespaltene Gefühle, verzerrte Gefühle, Ressentiments etc.) - Kontrollverhalten - Verwirrung - gestörte Denkstrukturen (verwirrtes Denken, zwanghaftes Denken, Ueberbewertung des linearen, logischen analytischen Denkens, dualistisches "Entweder-Oder"-Denken, Kritik an der eigenen Person anstatt am gewählten Weg, mehr vom Gleichen = Ver-

doppelung der Anstrengung) - Perfektionismus - Aussenorientierung (Fremdbestimmtheit, geringes Selbstwertgefühl, Eindruck-Schinden, Unterwürfigkeit) - Abhängigkeitsprobleme - Angst - Rigidität - moralisierendes Verhalten - Depression - Unterlegenheits-/Überlegenheitsgefühl - Selbstbezogenheit - Verlust der inneren Moral, verunsicherte Wertvorstellungen, Verlust der eigenen Spiritualität - Gefühlsstau - Negativismus

Dies ist keine vollständige, aber eine repräsentative Liste von Symptomen und Wesenszügen der Sucht. Weshalb kommt es zu solchen Krisen oder Spannungen und zur Bildung dieser Wesensmerkmale? Dies möchte ich Ihnen nun folgend erläutern.

Sucht und die zwei Dimensionen des Wachstums

Aus der Psychosynthese kennen wir zwei Dimensionen des Wachstums. Wir können diese Dimensionen vereinfacht als die horizontale und als die vertikale Achse oder als die transpersonale und die personale Ebene des Wachstums bezeichnen.



Die personale Ebene (horizontale Linie) ist unsere Zeitrichtung, unser zeitliches Kontinuum. Hier entwickeln wir alles, was in der Graphik an Stichworten angeführt ist. Wir werden geboren und erfahren eine natürliche Entwicklung unseres Körpers, unserer Gefühle, unserer Emotionen und

unseres Verstandes. Wir entfalten mehr oder weniger unsere Fähigkeiten und Talente. Je nach Umgebung und Förderung. Genau hier liegt auch schon eine Wurzel unserer Sucht. Da wir schon als Kleinkinder die Fähigkeit entwickeln oder entwickelt haben, uns unserer Umgebung anzupassen und unser Sensorium dazu zu benutzen heraus zu bekommen, was die Umgebung von uns wünscht und erwartet, beginnen wir auch gleichzeitig Teile von uns zu verleugnen und als nicht-erwünscht oder minderwertig einzustufen. Dies ist ein Grundstein unserer Sucht. Dies hat nur bedingt etwas mit der real erlebten Situation zu tun, als vielmehr der Wertigkeit, die wir schon als Kleinstkind Situationen geben. Insofern können wir auch die Richtigkeit der verschiedenen Ansätze der Suchttherapie und deren psychotherapeutischen oder soziotherapeutischen oder x-therapeutischen Hintergrund verstehen. Die Umgebung, sei es Familie, "gute" oder "schlechte" Eltern, Geschwister, Grosseltern, Ahnen, Lehrpersonen, ErzieherInnen, ReligionsvertreterInnen, Freunde und Bekannte haben ihren Einfluss auf die Suchtentwicklung des heranwachsenden Menschen, jedoch nur begrenzt. Sie haben nicht soviel Einfluss als das sie eine Suchtentwicklung verhindern könnten oder sollten. Dies mag ein wenig ketzerisch klingen, aber lassen Sie mich dies ein wenig weiter ausführen. Unsere Umgebung ist ein wichtiger Aspekt in unserer Entwicklung und doch entscheidet jede Person letztendlich selbst, was sie wie verarbeiten will. So können wir unschwer in unserer Umgebung erkennen, dass Menschen Erfahrungen sehr unterschiedlich verarbeiten, obwohl sie scheinbar die gleichen Voraussetzungen hatten. Es gab die gleiche Prädisposition in der Familie, die gleichen Erziehungsstrukturen usw. und doch hat dies die eine Person völlig anders verarbeitet als die andere. Wir könnten nun auch auf die geschlechterspezifische Sozialisation und deren Auswirkungen eingehen, aber auch diese führten uns zum gleichen Ergebnis. Wir finden überall riesige Unterschiede in der Verarbeitung von Erfahrungen. Dies hat letztendlich etwas damit zu tun, was die Person schon als Grundanlage mitbringt und welche Entscheidungen sie in den unterschiedlichen Situationen, in Krisen und Schwierigkeiten, fällt. Jeder Mensch übernimmt nur ein Teil der Bewertung von anderen Personen. Welchen Wert sie oder er übernimmt, entscheidet diese Person zu einem grossen Teil bewusst oder unbewusst selbst. Dies führt auch zu unserem Erwachen als Individuum, zu unserer sogenannten Individuation.

Dann gibt es eine zweite Ebene, die vertikale oder transpersonale Ebene. Diese Ebene bringt uns in Kontakt mit dem höheren Unbewussten in uns und führt uns zu höherem Bewusstsein. Wir erfahren mehr über unser Potential und den in uns schlummernden transpersonalen Qualitäten. (z.B. Mut, Liebe, Freude, Schönheit, Dienen, Kreativität, Kraft, Mitgefühl, Wille, Geduld, Humor, Harmonie, Weisheit, Güte, Freundschaft usw.) Hier kommen wir in Kontakt mit dem Sinn unseres Lebens, mit unserer inneren Führung und unserem höheren Selbst. Diese Erfahrungen der transpersonalen Ebene sind nicht einfach ein paar wenigen vorbehalten, sondern mit diesen Erfahrungen kommen wir alle in Kontakt. Wir machen diese Erfahrungen öfters als wir glauben und realisieren die kleineren oder grösseren Auswirkungen in unserem Leben. Diese Erfahrungen zeigen sich in Form von Sinnkrisen, Erfahrungen von Sinnlosigkeit oder von Sinnfindung, aber auch in Erfahrungen der tiefsten Zufriedenheit oder auch in Erfahrungen tiefer Verbundenheit mit der Natur, Musik oder Kunst. Wir machen diese Erfahrungen häufig in Zeiten von Lebensübergängen. (Säugling-Kleinkind, Kleinkind-Kind, Kind-Jugendliche, Teenie, junge Erwachsene, Heirat, Geburt eigener Kinder, Tod von nahen Angehörigen oder Freunden, Verlust der Arbeit usw.) Diese Ebene führt auch zu typischen Krisen im Leben des Menschen. Sehr bekannt ist die sogenannte Mid-life-crisis - die Krise um die Lebensmitte, aber auch die Krisen in der Pubertät haben den gleichen Hintergrund. Wenn die Jugendlichen beginnen mit Steinen zu werfen, hat dies oft ihre Ursache in einer nicht erkannten und falsch behandelten transpersonalen Krise. Das Erkennen was möglich wäre und ihre Unfähigkeit dies im Alltag, in ihrem personalen Leben umzusetzen, kann sich in einer Wut und einem Auflehnen gegenüber der Erwachsenenwelt steigern, gegenüber deren Ignoranz bzw. deren Verlust des Schmerzempfindens oder der inneren Moral. Diejenigen Leserinnen und Leser, die sich mit Trauer und deren Phasen beschäftigt haben, werden sofort erkannt haben, wie wichtig genau diese Phasen der Wut und der Auflehnung zum inneren Wachstum sind. Wir brauchen diese Erfahrungen um Altes loszulassen und Neues beginnen zu können. Mit Altem spreche ich die ganze Bandbreite der Erfahrungen an. Wir brauchen unsere verschiedenen Entwicklungsstufen

(Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit) und Identitäten (Sohn, Tochter, Mutter, Vater) genauso loszulassen, wie unsere emotional angenehmen (Geborgenheit, Sicherheit, paradiesische Zustände) und unangenehmen Erfahrungen (Verrat, Zerstörung, ausgenutzt und missbraucht werden, usw.).

Diese Abschiedsphase, die sich in dieser Wut, Trauer und/oder Auflehnung zeigt, ist natürlich und eine Durchgangsphase im spirituellen Wachstum. Wir könnten sie als kleine oder grosse Erfahrung der "dunklen Nacht der Seele" bezeichnen, einem Durchgangsstadium im Erwachen der Verantwortung nicht nur für mich als Person, sondern vielmehr dem Erwachen der Verantwortung für meine Mitwelt, für unseren Planeten. Wenn wir uns gestatten, durch diesen Schmerz hindurchzugehen, erfahren wir neue Höhen, neue Handlungsfähigkeiten und neue Kraft. Wir lernen zu erkennen, wo wir verraten wurden und wie wir uns in unserem Leben selbst - unser SELBST - verraten haben.

Nun lässt sich dies leicht niederschreiben, aber wir alle wissen, wie wir mehr oder weniger die Tendenz haben, solchen SELBST-Verrat zu verleugnen, wie wir uns aussen an der Umgebung und deren Verhalten, Regeln und Gesetzmässigkeiten orientieren und dadurch unsere wirkliche Orientierung verlieren.

Was sind Ihre Muster um Abschied und Veränderung zu ignorieren, zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern? Die Antworten ergeben eine präzise Liste von Suchtmitteln, d.h. Mitteln und Möglichkeiten, die uns helfen, den Schmerz und den Abschied von lieb gewonnenen Ausreden, Gewohnheiten und Verhaltensmustern nicht zu konfrontieren.

Fragen die deshalb in der Arbeit mit Süchtigen entstehen sind: Was will die Person nicht akzeptieren? Von was will die oder der Süchtige nicht Abschied nehmen? Was war die ursprüngliche Erfahrung bzw. Verletzung? Wie hat sie sich damals in ihrem "Selbst" verraten? Was braucht sie, um sich zu verzeihen und sich mit ihrem höchsten Selbst, ihrer innersten Quelle der Weisheit wieder zu versöhnen? Wohin geht die Reise? Welchen Sinn sucht sie? Wo ist ihre Spannung zwischen gesellschaftlichen Ansprüchen und ihrem innersten Empfinden?

In diesem Bereich der Arbeit beginne ich nun ganz gezielt mit Teilpersönlichkeiten zu arbeiten. Dazu erkläre ich den KlientInnen zuweilen recht ausführlich das Model der Teilpersönlichkeiten und die damit verbundenen Konzepte der Psychosynthese und lege Wert darauf, dass die Person den Unterschied begreift zwischen der oder den süchtigen Teilpersönlichkeit(en) als verletzten Anteilen in ihr, und ihrem "Ich" und dem "höheren Selbst".

Dazu eine weitere Übung:

Die/der Süchtige

Entscheiden Sie sich ganz bewusst, diese Übung mitzumachen. Machen Sie es sich bequem und schliessen Sie Ihre Augen. Geben Sie sich einen Moment Zeit um Ihren Körper wahrzunehmen. Spüren Sie nach inwieweit Sie gespannt, verspannt oder entspannt sind. Nehmen Sie auch Ihre Gefühle, - Ihre Gedanken - und Ihre Bilder wahr. Nehmen Sie sich genügend Zeit dazu, es besteht kein Grund zur Eile. Nehmen Sie auch wahr, dass Sie durch Ihre Gedanken, Bilder, Gefühle, Emotionen und Ihren Körper in etwas Grösserem eingebettet sind. Sie sind eingebettet in den Sie umgebenden Raum, in Ihre Wohnung, in Ihre Familie und in Ihren Ahnen. Ob Sie es akzeptieren wollen oder nicht Ihre Ahnen wirken immer noch durch Sie.

Nun stellen Sie sich vor, dass Sie sich in einer Landschaft befinden. Es ist die Landschaft eines Süchtigen. Entdecken Sie die Landschaft des Süchtigen. Was ist dies für eine Landschaft? Wie fühlt es sich in dieser Landschaft an? Wie lebt es sich darin? Was sind Ihre ersten Gedanken, Gefühle und Empfindungen auf diese Landschaft. Was für ein Lebewesen existiert in dieser Landschaft? Ist es ein Mensch, ein Tier oder etwas anderes? Lassen Sie sich Zeit.

Nun entdecken Sie irgendwo in dieser Landschaft das süchtige Geschöpf. Was geschieht in Ihnen? Was denken, fühlen und empfinden Sie bei dessen Anblick. Beginnen Sie Kontakt zu diesem Geschöpf herzustellen. Fragen Sie es nach dessen Vergangenheit und Gegenwart, - nach dessen Bedürfnissen, Wünsche und Hoffnungen. Nehmen Sie sich Zeit dessen Schmerz und dessen Verletzungen wahrzunehmen und fragen Sie es, was es braucht, ganz speziell von Ihnen braucht, um gesund zu werden und heilen zu können? Nehmen Sie wahr, inwieweit Sie

bereit sind, Ihren Teil zur Gesundheit beizutragen. Dies kann sehr viel Arbeit über einen langen Zeitraum für Sie bedeuten. Fragen Sie deshalb auch, was dieses Geschöpf bereit ist, Ihnen dafür zugeben. Was es Ihnen in Ihrem Leben für einen qualitativen Gewinn bringen könnte. Seien Sie sich dieses Gewinn's durchaus bewusst und scheuen Sie sich nicht, danach zu fragen. Es ist ein Zugewinn in Ihrem Potential, in Ihren transpersonalen Qualitäten. Aber seien Sie sich auch bewusst, dass Gott vor den Erfolg die Arbeit gesetzt hat.

Bedanken Sie sich für das Gespräch und verabschieden Sie sich für den Moment von Ihrem süchtigen Geschöpf. Versichern Sie der Süchtigen jedoch, dass Sie in Zukunft öfters kommen werden. kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz klar wieder in Ihren Raum und in Ihren Alltag zurück.

Nehmen Sie sich Zeit für Notizen. Notieren Sie das Erfahrene und die Konsequenzen daraus. Notieren Sie sich auch, inwieweit Sie bereit sind, das Gehörte umzusetzen und die notwendige Arbeit zu tun. Dann entscheiden Sie sich, ob Sie es tun und wie und wann Sie es tun oder nicht. Der Einfachheit halber verwende ich nur die weibliche Form. Dies gilt natürlich gleichwertig auch für die Helden.

Sofern Sie mit den Grundkonzepten, bzw. dem Menschenmodell der Psychosynthese nicht vertraut sind, empfehle ich ihnen, ein Taschenbuch von **Will Parfitt: Psychosynthese**, Aurum Verlag oder von **Piero Ferruci: Werde was Du bist**, rororo-Verlag zu lesen, da eine Ausführung dieser Modelle den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.