

# Sucht, Drogen und ganzheitliche Heilung

von Peter Launhardt

Wenn wir uns mit dem Thema Sucht auseinandersetzen, begegnen uns dabei viele unterschiedliche Anteile aus dem Leben des Menschen.

Die Thematik von Sucht bewegt sich innerhalb eines komplexen Geflechts, das sich hauptsächlich aus individuellen, sozialen, familiären, tiefenpsychologischen, religiösen und medizinisch-pharmakologischen Aspekten zusammensetzt.

Was genau ein Suchtverhalten ist, und ab wann man von einer krankhaften Sucht sprechen kann, ist nicht immer eindeutig zu definieren. Auch die Frage nach der Art und der Wertigkeit von so genannten Suchtmitteln und Suchtobjekten lässt sich nicht pauschal beantworten, da potentiell sehr viele Dinge eine süchtig machende Funktion übernehmen können. Hinzu kommt noch, dass die Betrachtung und Bewertung von Suchtverhalten überwiegend aus einem sehr subjektiven Blickwinkel erfolgt und vom kulturellen und intellektuellen Zeitgeist einer Gesellschaft geprägt sind.

So wird beispielsweise der zwanghafte Heroinkonsum von Junkies auf schmutzigen Bahnhofstoiletten von der Allgemeinheit verurteilt, das agile Verhalten eines strebsamen und ehrgeizigen Juniormanagers mit seiner narzisstischen Geltungs- und Karrieresucht wird hingegen wohlwollend beklatscht und als erstrebenswertes Vorbild von der Gesellschaft akzeptiert.

Wir sollten unvoreingenommen erkennen, dass eine Sucht viele Gesichter haben kann, und diese entweder ganz offensichtlich oder auch nur latent und unbewusst im Leben eines jeden Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise eine Rolle spielt. Mit Hilfe der folgenden Darstellung über den Ursprung und Ausdruck von Sucht versuchen wir zu begreifen, wie ein grundsätzliches Suchtprinzip im Leben der meisten Menschen angelegt ist und wie wir mehr Verständnis und einen bewussten Umgang dafür entwickeln können.

## Die Ur-Sucht: Liebe und Einheit

Versetzen wir uns in die Situation und in das Erleben einer Menschenseele hinein, die noch als ungeborenes Lebewesen im Bauch der Mutter heranwächst. Dieses Wesen bildet, quasi schwerelos schwebend, in der Fruchtblase eine ganzheitliche und symbiotische Einheit mit ihrer Umgebung. In einer Art paradiesischer Rundumversorgung existiert dieses zukünftige Menschenkind einige Monate lang in einem Seinszustand, der sich nur schwer mit Worten beschreiben lässt und jenseits von unserer gewöhnlichen Erfahrung und Vorstellung von Raum und Zeit liegt.

Es ist ein Einheitszustand, in dem noch keine Verstandeskraft oder Gedanken existieren, die ein bewusstes Denken oder ein zielgerichtetes Handeln ermöglichen würden. Impulse, wie beispielsweise "Wollen", "Müssen" und "Machen", sind dabei noch völlig unbekannt.

Mit dem Augenblick der Geburt entsteht die erste große Trennungserfahrung, die das bisherige Einheitserlebnis aufzulösen beginnt. Das Kind ist nun anatomisch von der Mutter getrennt und physisch zu einem Einzelwesen geworden, das den bisherigen Einheitszustand durch das einschneidende Erlebnis der Geburt hinter sich lassen musste. Für das Neugeborene sind dieser Trennungszustand und seine neue Umgebung noch fremd und ungewohnt, das ursprüngliche Gefühl von Einheit aber ist in ihm noch immer sehr gegenwärtig. Im Idealfall wird jetzt mit Hilfe der Mutter durch intensiven und zärtlichen Körperkontakt, durch nährendes Stillen und durch eine bedingungslose Liebe und Anteilnahme an den Bedürfnissen des Säuglings, eine vorübergehende Fortführung des symbiotischen Erlebens bewirkt. Dadurch ist es für eine bestimmte Übergangszeit möglich, dem neugeborenen Kind auch jetzt noch ein Gefühl von Einheit und Liebe zu ermöglichen und damit die notwendige emotionale Grundlage für ein tief greifendes und elementares Urvertrauen zu schaffen.

Im Laufe der Zeit beginnt das Kind in Bezug auf sich und seine Umwelt zu realisieren, dass es selbst etwas Eigenes ist. In seinem Bewusstsein erwacht allmählich die große geistige Trennungsinstanz: das *Ego*. Mit den Worten "Ich" oder "Mein" manifestiert sich das Ego auch erstmalig in der Umwelt des Kindes.

Das Kind beginnt nun entsprechend seiner inneren Wahrnehmung immer mehr Grenzen zu ziehen und die jeweiligen Inhalte entweder als außerhalb und getrennt von sich existierend oder innerhalb liegend und damit zu sich zugehörig zu begreifen und zu benennen. Sein ursprüngliches Einheitsbewusstsein verwandelt sich dadurch in unterschiedliche und scheinbar voneinander getrennte Bewusstseinsbereiche.

Die immer stärker werdende Entwicklung und Dominanz des Egos ist obligatorisch und notwendig, damit das Kind und der sich daraus entwickelnde Mensch in der Welt angemessen existieren und sich durchsetzen kann. Das Ego ist in diesem Sinne ein überlebensnotwendiges Bewusstseinswerkzeug, damit ein Mensch sich als ein willensfähiges, autonomes Einzelwesen erlebt und seine geistige, seelische und körperliche Integrität bewahren kann. Eine der wichtigsten Fähigkeiten des Ego-Bewusstseins ist es, in der eigenen Wahrnehmung differenzierte Unterscheidungen und Grenzen zu erzeugen, um dadurch die Welt geistig aufzuspalten, sie zu durchdringen und mit Hilfe des Verstandes Erkenntnisfähigkeit zu erlangen. So entwickelt jeder Mensch im Laufe seines Lebens ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Ego und die dazugehörige Persönlichkeit.

Der Preis dafür ist leider ein immer stärker werdender Verlust von Einheit und Ganzheit im eigenen Leben und Erleben. So verliert sich der Mensch im Laufe der Zeit immer mehr in einer komplizierten Welt voller Gegensätze und Widersinnigkeiten und sehnt sich instinktiv nach der ursprünglichen Einheit und Einfachheit. Er entwickelt, parallel zu seinem Ego, ein tiefes Verlangen nach dem verloren gegangenen Paradies, in dem keine Sorgen, keine Ängste, keine quälenden Gedanken und keine Sinnlosigkeit existierten, sondern nur das eigene Sein. So trägt jeder Mensch eine Ur-Sucht in seinem Wesen: die *Sehn*-Sucht nach einem dauerhaften Zustand von Liebe, Ganzheit, Vollkommenheit und Einheit mit der Schöpfung. Diese Sehnsucht ist die Triebfeder, die das Leben eines jeden Menschen auf vielfältige Art und Weise bewegt, und aus der sich auch die unterschiedlichsten Süchte entwickeln können.

### **Die Such(t)mittel und ihre Konsequenzen**

Unter den eben beschriebenen Voraussetzungen beginnt der Mensch instinktiv nach Wegen und Möglichkeiten zu suchen, diesen ursprünglichen Zustand von Einheit und Liebe in seinem Leben wieder herzustellen und zu erfahren.

Schon sprachlich betrachtet sind "*Sucht*" und "*Suchen*" miteinander verwandt und weisen viele Gemeinsamkeiten auf. Wir können in diesem Zusammenhang eine Sucht als eine unvollständige und vorzeitig beendete Suche begreifen, in der ein Mensch sein ureigenes Ziel aus den Augen verloren hat und auf seinem Weg an einem oberflächlichen Pseudoziel hängen geblieben ist.

Nur wenigen ist bewusst, dass es bei dieser Suche nicht nur um das Entdecken eines möglichst lange andauernden Zustands des körperlichen oder seelischen Wohlbefindens geht, sondern dass es sich um eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und Wesen handeln muss. Diese Suche und persönliche Lebensreise besitzen dabei einen zutiefst religiösen Charakter. Religiosität hat im ursprünglichen Sinne nichts mit "gläubig" sein, kirchlichen Institutionen oder gar mit einer bestimmten Konfession zu tun, sondern leitet sich von *Re-ligio* ab, was mit *Rück*(Wieder-)ausrichtung oder *Rück*(Wieder)-anbindung an den Urgrund des eigenen Wesens und der eigenen Seele übersetzt werden kann. Diese ureigene Entdeckungsreise soll uns also letztendlich zu unserem eigentlichen Sein, zu unserer eigenen Vollkommenheit und Ganzheit führen.

Nun existieren eine Reihe von intensiv wirksamen Drogen, Suchtmitteln und Suchtmethoden, die dem Menschen für eine bestimmte Zeit das trügerische Glücksgefühl vermitteln, schon bei sich selbst angekommen zu sein und sich im ersehnten Paradies von Frieden, Glückseligkeit, Liebe und Ganzheit wieder zu finden. Doch diese Zustände sind eben meist nur durch die Einnahme einer Drogensubstanz künstlich erzeugt worden und nichts weiter als ein biochemischer Selbstbetrug, der trotz seiner beeindruckenden Intensität nur eine bequeme und kurzlebige Illusion darstellt. Der Süchtige schafft es leider nicht, den angestrebten Zustand von Liebe und Ganzheit in seinem eigenen Wesen und aus eigener Bemühung heraus zu entdecken und zu erleben. So wird er letztendlich abhängig von billigen und vergänglichen Imitationen eines vermeintlichen Glücks.

Es ist bekannt, dass der menschliche Körper und sein Nervensystem normalerweise für solche intensiven Zustände, die durch chemische Drogensubstanzen erzeugt werden, auf Dauer nicht darauf vorbereitet und ausgerichtet sind. Besonders das subtile und ausgewogene Zusammenspiel der verschiedenen Anteile des zentralen Nervensystems wird durch die Wirkungen entsprechender Drogensubstanzen schockartig überflutet und teilweise außer Kraft gesetzt. Als eine der vielen möglichen Selbstschutzreaktionen beginnen bestimmte Nervenzellen und Rezeptoren abzustumpfen und unempfindlicher zu reagieren. Um das absichtlich herbeigeführte Drogenerlebnis wieder in der gleichen Intensität zu erleben, sind zwangsläufig immer häufigere und höhere Dosen notwendig, und schon sehr bald tritt ein abhängig machender Gewöhnungseffekt ein, der das Nervensystem und viele andere Organbereiche massiv schädigen kann.

Unabhängig von den eben genannten körperlichen Konsequenzen verursachen intensive Drogenerlebnisse auf Dauer auch auf der seelisch-geistigen Ebene meist schwerwiegende Probleme. Unser Alltagsbewusstsein ist ja, wie eingangs schon kurz erwähnt wurde, mit Hilfe unserer Verstandeskraft auf ein relativ schmales, aber sehr differenziertes Wahrnehmungsfenster "geeicht", durch das wir die Welt und uns selbst erleben. Durch die Einwirkung entsprechender Drogensubstanzen werden wir mit Bildern und Gefühlszuständen konfrontiert, die unser alltägliches Verstandesbewusstsein überschreiten, und nicht mehr ohne weiteres gefiltert und verarbeitet werden können, unabhängig davon, ob es sich dabei um subjektiv angenehme oder unangenehme Eindrücke handelt.

So kommt es meist in der Zeit nach dem Drogenerlebnis, wenn die unmittelbare biochemische Wirkung schon deutlich nachgelassen hat, zu Störungen des allgemeinen Empfindens, des Verhaltens, der Gedanken und Konzentration. Durch die regelmäßige Einnahme starker und psychotroper Drogen verschieben sich allmählich die bisherigen Wahrnehmungsgrenzen und werden ebenso durchlässiger für zahlreiche eigene, unverarbeitete Bewusstseinsinhalte, und auch äußere und fremde Einflüsse. Dadurch können sich beispielsweise Wahnvorstellungen, Halluzinationen und Persönlichkeitsstörungen, aber auch lang anhaltende Zustände von Euphorie, Zwangshandlungen, Angst, Panik, Abstumpfung und Depression entwickeln, da die ursprüngliche Integrität des neurologischen und seelisch-geistigen Gefüges sich allmählich auflösen und zu destabilisieren beginnt.

Je nach dem spezifischen Wirkungsbereich einer Drogenart besteht somit zwar die, fast immer beabsichtigte, Möglichkeit, das durch die Verstandeskraft begrenzte Alltagsbewusstsein zu manipulieren, gleichzeitig wird damit jedoch das ganze Wesen des Menschen zwangsläufig mehr oder weniger traumatisiert. Dies kann im negativen Sinne in der Intensität etwa vergleichbar sein mit den emotionalen Auswirkungen von Erlebnissen wie schwere Unfälle und Erkrankungen, Schockzustände, Kriegseinwirkung, Gewalt, Folter oder Nahtoderfahrungen. Eine harmonische Integration der durch einen regelmäßigen Drogenkonsum hervorgerufenen Bewusstseindrücke ist zu einem späteren Zeitpunkt nur schwer nachzuholen und um so schwieriger zu gestalten, je häufiger, länger und intensiver die Drogeneinnahme erfolgte (*Flashback*-Phänomen).

Leider konsumieren ja meist jene Menschen gerne Drogen, die schon in ihrer Persönlichkeitsstruktur grundsätzliche Schwächen aufweisen und oft mit vielen Ängsten, mangelndem Selbstwert, innerer Labilität und seelischer Verzweiflung behaftet, den Herausforderungen des Lebens mit Hilfe eines Drogenrausches auszuweichen versuchen. Eine starke Persönlichkeit ist meist wesentlich weniger anfällig für Drogen und Rauschzustände und besitzt eher eine natürliche Abneigung gegen Fremdbestimmung dieser Art.

### **Was verrät die Droge über die Sucht?**

Ein starkes Suchtverhalten und entsprechende Auswirkungen zeigen sich besonders bei den bekannten und "klassischen" Drogen wie Opiaten, Aufputsch- und Beruhigungsmitteln, Psychopharmaka, diversen Designerdrogen, Alkohol, Zigaretten und Haschisch. Alle diese Drogen haben gemeinsam, dass sie durch ihre direkte physiologische Wirkung und ihr vorhandenes Gewöhnungspotential fast immer eine mehr oder weniger ausgeprägte körperliche und psychologische Abhängigkeit erzeugen können. Viele Abhängige bevorzugen solche Drogen, die in ihnen genau jene Gefühlszustände und inneren Erlebnisse erzeugen, an denen es ihnen selbst am meisten mangelt. Dabei findet fast immer das dahinter liegende Such(t)thema eine entsprechende Ausdrucksmöglichkeit, was hier an einigen allgemeinen Beispielen kurz skizziert sei:

#### **Heroin:**

So bewirken Opiate wie *Heroin* eine intensive Betäubung der peripheren Wahrnehmung und ermöglichen einen totalen Rückzug von der Welt. Heroin ist ein chemisches Derivat des Schlafmohnsaftes. Der Konsument erlebt eine euphorische Seligkeit, die sehr viel Ähnlichkeit mit dem schon erwähnten embryonalen Seinszustand am Anfang des Lebens besitzt. Viele Heroinabhängige besitzen meist große emotionale Defizite und seelische Verletzungen, da sie häufig ungewollte und ungeliebte Kinder waren. Abtreibungsbestrebungen oder starke Ängste und Vorbehalte der Mutter gegenüber der Schwangerschaft kommen sehr oft in den Biographien Heroinabhängiger vor. Viele erlebten schon sehr früh Ablehnung, Vernachlässigung, Lieblosigkeit und Gewalt in der familiären und häuslichen Umgebung. Oft sind auch Scheidungen, Trennungen oder Tod der elterlichen Bezugspersonen für eine seelische Verzweiflung mitverantwortlich, die durch den beglückenden Heroinrausch vorübergehend kompensiert werden sollen (Waisenkindsyndrom). Außerdem ist Heroin aufgrund seiner starken und intensiven Wirkung oft der abschließende Höhepunkt ("Goldener Schuss") einer längeren Drogenabhängigkeit, wenn andere Substanzen ihren Reiz oder ihre Rauschkraft verloren haben.

#### **Kokain:**

*Kokain* symbolisiert allein schon durch seine Herkunft sehr eindrucksvoll, um was es bei der Sucht eigentlich geht. Kokain wird aus den Blättern des südamerikanischen Coca-Strauches gewonnen, die ursprünglich von den einheimischen Indios gekaut wurden, damit sie die großen Höhenunterschiede in den Anden und die damit verbundenen Anstrengungen meistern konnten. Es ist also offensichtlich eine Droge für Menschen, die hoch hinaus wollen. Tatsächlich scheint Kokain in unserer Gesellschaft eher eine Droge für Besserverdienende zu sein, denn die Konsumenten sind überdurchschnittlich oft in den vermeintlich "höheren" und "erfolgreichen" Kreisen zu finden. Viele Schauspieler und Musiker, Stars und Sternchen, Künstler und Kreative, Politiker und Manager sind kokainabhängig. Das Schnupfen von Kokain bewirkt kurzfristig eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit und des Selbstwertgefühls. Es stimuliert den Ideenfluss, sowie die Kontaktfähigkeit und reduziert Angst und Hunger, wobei eine relative Handlungskontrolle bestehen bleibt.

Der Konsument ist bedauerlicherweise davon überzeugt, dass er und sein Leben nur dann etwas Wert sind, wenn er große und überragende Leistungen erbringt. Während seiner Kindheit wurde ihm meist nachdrücklich vermittelt, dass man sich Liebe und Anerkennung hart erarbeiten und verdienen muss, und der eigene Selbstwert von dem Wohlwollen der Umwelt abhängig ist.

So empfindet sich der Kokainabhängige in Wirklichkeit klein, wertlos und ungeliebt und versucht mit Hilfe des Drogenkicks ein Gefühl von Erfolg, Grandiosität und Allmacht zu erleben, wobei er aber gleichzeitig immer weiter den Boden unter seinen Füßen verliert. Deswegen finden sich besonders unter den "Machern" unserer *Leistungsgesellschaft* so viele Kokainkonsumenten, die damit exakt dem Bild unseres entarteten Zeitgeistes von *schneller, höher und weiter* entsprechen.

### **Ecstasy:**

Eine Reihe von so genannten "modernen" Drogen, wie beispielsweise *Ecstasy* (MDMA) erscheinen zwangsläufig auch gerne im Zuge eines "modernen" Lebensgefühls.

Ecstasyhaltige Substanzen sind zwar keine so "harten" Drogen wie etwa Heroin, aber sollten in ihrer Wirkung nicht unterschätzt werden.

Ecstasy verbreitete sich als eine typische Droge der neunziger Jahre unter den Ravern der Technoszene. Es beeinflusst den Serotoninhaushalt des Gehirns, erwärmt den Körper, verringert das Hungergefühl und erzeugt für eine kurze Zeit, neben einem innerlichen Bewegungsdrang, das euphorische Gefühl von Liebe und Verbundenheit im Herzen. Der meist partyfreudige und narzisstisch veranlagte Konsument verlangt nach dem Einheitsgefühl einer Menschenmasse, die sich stundenlang gleichförmig und hypnotisch im Gestampfe endloser Beats bewegt und mit der er verschmelzen möchte. "We are one family", war das große Motto jener Love-Parade Generation. Mittels weltumspannender Kommunikation des jungen Internet- und Handyzeitalters verabredeten sich die Raver der Spaßgesellschaft in aller Welt an exotischen Orten und zelebrierten wie eine eingeschworene Gemeinschaft ihre Rituale.

Aber der Ecstasyrausch ist nur der kurzzeitige Ersatz für einen Mangel an Liebe, Wärme und wirklicher Verbundenheit im eigenen Herzen. Der Ecstasy-User fühlt sich innerlich verloren in einer Welt, die durch Technik, moderne Kommunikation und rasender Globalisierung zwar immer kleiner, aber auch immer anonym und statischer geworden ist. Mit den vielen Vorzügen einer Wohlstandsgesellschaft ausgestattet, vermisst er den inneren, verbindlichen Zusammenhalt und lebendigen Austausch zwischen den Menschen, deren Leben offensichtlich nur noch auf materielle Sicherheit, Lustgewinn und ihre egozentrischen Ansprüche ausgerichtet ist. Die meisten Menschen lassen sich nur noch von ihrer Verstandeskraft leiten und haben sicherheitshalber ihre spontanen und unberechenbaren Gefühle immer mehr an den Rand ihres Wesens gedrängt.

Aber der Mensch ist keine seelenlose Maschine und auch nicht nur die zufällige Summe von "wissenschaftlich" erklärbaren physiologischen Prozessen.

Die computergesteuerte "Maschinenmusik" der Techoszene versinnbildlicht und erhöht karikaturhaft diesen tragischen Widerspruch unserer modernen Zeit.

Leben ist *Rhythmus* und schwingt dynamisch um seine eigene Achse. Der moderne Mensch hat diesen ursprünglichen Lebens-Rhythmus immer weiter aus den Augen verloren und sich mehr und mehr vom leblosen *Takt* der modernen Technik versklaven lassen. Rhythmus ist lebendig und beseelt, Takt hingegen ist starr und tot. Auch hier erinnert wieder der alles dominierende Techno-Takt der Raver an die Vorherrschaft der kalten, leblosen Technik, die den modernen Menschen gleichschaltet und unterjocht. Der Ecstasy-Konsument muss lernen, dem Rhythmus seines Herzens Folge zu leisten und auch ohne seinen Rausch den Mut zu haben, es zu öffnen und seine Liebe der Welt verbindlich hinzugeben, um die erwünschte Nähe zu den Menschen und den Dingen der Welt zu erleben.

### **Alkohol:**

Alkohol und Zigaretten sind mit Abstand am weitesten als Drogen verbreitet. Sie haben eine große Akzeptanz und einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft, da sie als "offizielle" Drogen gelten. Sie repräsentieren die subtile Doppelmoral unserer Einstellung gegenüber Drogensubstanzen, denn Alkohol- und Tabakkonsum wird einerseits als gewinnträchtiges Bedürfnis intensiv beworben und kommerziell unterstützt (Steuer-einnahmen) und andererseits als schädlich und gefährlich verteufelt (Gesundheitskosten).

Eine Abhängigkeit tritt meist nur schleichend auf und wird besonders durch frühzeitigen Konsum, Gewohnheitsrituale und Gruppenzwang begünstigt.

Alkohol ist ein Nervengift und bewirkt, je nach Menge und Konzentration, anfangs eine graduelle Entspannung und Enthemmung. Er nimmt vorübergehend, ähnlich wie beim Haschischkonsum, dem Leben die Schärfe und die Härte.

Der Alkoholiker flüchtet in eine vermeintlich konfliktfreie Welt, in der alles weicher, lustiger und harmloser erscheint, als im wirklichen Leben. Der Alkoholiker und auch der Gelegenheitstrinker wissen das allmähliche Verschwinden von Standesunterschieden und gesellschaftlichen Vorbehalten gegenüber anderen Menschen unter Alkoholeinfluss zu schätzen, da gemeinsames Trinken ein soziales Ritual ist. Wie bei einer feucht-fröhlichen Betriebsfeier werden plötzlich alle Menschen zu Brüdern und zu einer großen Familie, in der sich alle gern haben. Tatsächlich ist Alkohol die beliebteste Fluchtdroge, wenn es um Probleme in der Familie, Partnerschaft und im Beruf geht.

Der totale Alkoholrausch erzeugt in seiner Konsequenz eine Art ohnmächtige Betäubung und Handlungsunfähigkeit, um auf diese Weise die notwendige Auseinandersetzung mit der realen, konfliktreichen Welt auszublenden und zu vermeiden. Ein schwerer und langjähriger Alkoholismus führt meist zu Demenz, Organversagen und Tod.

### **Tablettensucht:**

Auch die häufig anzutreffende Tablettensucht hat viel Ähnlichkeit mit dem eben erwähnten Alkoholismus. Bei einer Tablettensucht handelt es sich fast immer um die zwanghafte Einnahme von Medikamenten, die ein großes Spektrum verschiedenster Schmerz- und Gefühlszustände reduzieren oder eliminieren sollen. Von einfachen Beruhigungs- und Schlafmitteln, über Schmerzmittel, bis hin zu schweren Psychopharmaka, besitzt die pharmazeutische Industrie eine Vielzahl von industriellen Präparaten, um seelische Regungen und Ausdrucksmöglichkeiten zu manipulieren.

Jedes unangenehme Gefühl, sei es Angst, Unruhe, Panik, Schmerz, Depression etc. hat seine Ursache, seine Bedeutung und seine Berechtigung im Leben des Menschen. Gehen wir bestimmten Gefühlen aus dem Weg, oder versuchen wir sie zu vermeiden, zu verdrängen und zu ignorieren, dann spalten wir wichtige und vitale Teile unseres Wesens ab, die eigentlich gefühlt, gelebt und erlöst werden müssten. Auf Dauer suchen aber diese abgespalteten Gefühlszustände entsprechend ihrer Natur nach Wegen, um wieder in unser Bewusstsein und unser Leben zu dringen, was bei einer Tablettensucht zwangsläufig zu weiteren Gegenmaßnahmen durch entsprechende Präparate und Dosiserhöhungen führt.

Heilung bedeutet immer "ganz" zu werden, und dies kann nicht durch eine - wie auch immer geartete - Abspaltung und Verdrängung eigener Wesensanteile erreicht werden. Ähnlich wie beispielsweise bei einer Infektion des Körpers, Antibiotika oder Kortison nur eine zweckmäßige Unterdrückung und Hemmung von Entzündungen bewirken, so erreicht man auf Dauer durch Schmerzmittel, Tranquilizer und Psychopharmaka keine Heilung, sondern nur ein gefährliches und ungesundes "Nach-unten-Drücken" vitaler Energien, die sich zu einer seelischen Zeitbombe verwandeln können. Besonders problematisch ist dabei, dass sich die meisten Betroffenen und ihre Angehörigen für lange Zeit in Sicherheit wiegen, da viele dieser Präparate meist problemlos und sogar vorbeugend aus Sicht einer "wissenschaftlichen" und medizinisch-rationalen Notwendigkeit heraus verschrieben werden. So kann quasi eine auf Rezept sanktionierte Abhängigkeit erzeugt und unterhalten werden. Eine Heilung findet damit letztendlich überhaupt nicht statt und eine riesige Industrie und ihre Erfüllungsgehilfen bereichern sich ganz offiziell auf Kosten von innerlich schwachen und abhängig gemachten Menschen.

### **Freißucht:**

Es dürfte nach diesen kurzen Beispielen nicht schwierig sein, die vielen verschiedenen Süchte und Suchtmittel nun besser zu verstehen und zu durchschauen. Dies ist auch bei Süchten möglich, die nicht primär durch eine direkte physiologische Drogeneinwirkung entstehen.

So ist beispielsweise die Fresssucht in vielen Ländern mittlerweile weit verbreitet. Sie wurde, ähnlich wie der Alkoholismus, lange Zeit verharmlost, da es sich bei Lebensmitteln oder Süßigkeiten nicht um harte und verbotene Drogen zu handeln scheint. Auch wirkt der Fresssüchtige im Allgemeinen nicht auffällig gestört oder stark berauscht. Hier können wir übrigens deutlich erkennen, dass es in erster Linie nicht die Drogen-substanzen sind, die die Schuld am Entstehen einer Abhängigkeit tragen, sondern dass die wichtigste Ursache dafür immer im Menschen selber liegt. So kann im Prinzip eben alles zu einer Droge werden.

Der Fresssüchtige sucht und verlangt nach dem Gefühl von Schutz, Wärme und liebevoller Zuwendung, wie er es einst an der Mutterbrust erfahren hat. Essen ist sozusagen der erste äußere Akt der Liebe des Menschen, der durch das Sich-öffnen und Einverleiben der Umwelt (Nahrung) vollzogen wird. Essen und die dazugehörige genussvolle orale Befriedigung und Sättigung sind für jeden Menschen von Bedeutung, aber der Fresssüchtige konsumiert meist nur deshalb wahllos und massenhaft Nahrungsmittel, um sein seelisches Loch zu füllen (Kummerspeck). Die schwere Körpermasse, die ein Fresssüchtiger entwickeln kann, erfüllt hierbei auch die Funktion einer "Ersatzstabilität", da im Inneren meist keine vorhanden ist. Zusätzlich schafft sich der Fresssüchtige auch ein "dickes Fell" gegen die lieblose Umwelt, der er sich häufig schutzlos ausgeliefert fühlt.

Fresssucht ist ganz offensichtlich nur eine Ersatzbefriedigung, die meist schon sehr früh von den Eltern anerzogen wurde. Jedes Schreien wurde fast automatisch als Notwendigkeit zum Stillen oder Füttern interpretiert, anstatt dabei vielleicht auch nur das Verlangen nach Liebe und Aufmerksamkeit wahrzunehmen. So lernt schon der Säugling, dass Gestillt- und Gefüttertwerden gleichbedeutend mit "ich werde geliebt und umsorgt" ist und verinnerlicht dieses Muster sehr schnell in seinem Wesen. Auch wenn "artige" Kinder als Belohnung immer Süßigkeiten bekommen, das heißt, immer dann, wenn sie ihre vitalen und authentischen Bedürfnisse unterdrückt und es den genervten Erwachsenen recht gemacht haben, wird die Entwicklung von Fresssucht und anderen "Belohnungs-Süchten" begünstigt.

### **Süchte und ihre Heilungschancen**

Ist eine ganzheitlich orientierte Heilung von Sucht überhaupt möglich?

Bei Schwerstabhängigen ist es anfangs grundsätzlich notwendig, durch Entzug und eine körperliche und psychologische Therapie, eine Basis für einen ganzheitlichen Heilungsansatz zu schaffen. Das pauschale Vermeiden, Verbieten, Verhindern oder "Weghypnotisieren" eines Drogenkonsums führt aber auf Dauer zur keiner Lösung des Suchtproblems, sondern im günstigsten Falle nur zu einer Verschiebung auf eine andere Ebene.

Als ein sehr bekanntes Beispiel sei hier jener verwöhnte Texaner erwähnt, der lange Zeit seines Lebens den hohen Erwartungsdruck seiner schwerreichen und erfolgsorientierten Eltern ausgesetzt war und schon in jungen Jahren ein Alkoholiker wurde. Da er es seinen Eltern nie recht machen konnte, ertränkte und betäubte er seine Ängste und Schwächen mit Alkohol und auch Tabletten. Eines Tages wandte er sich "Gott" zu (= Projektion auf das personifizierte "Gute" in einem imaginären "Himmel") und mit Hilfe einer fundamentalistischen christlichen Gemeinschaft wurde er nun vom "Teufel" der Sucht erlöst (= Projektion auf das personifizierte "Böse" aus einer imaginären "Hölle"). Daraufhin ging er in die Politik und bekämpfte selbstherrlich das "Böse" da draußen in der ganzen Welt, weil "Gott" ja zu ihm gesprochen und ihn dafür auserwählt hatte.

So konnte er dadurch auch seinen Eltern beweisen, was er für ein toller Kerl war, um endlich die ersehnte Anerkennung zu bekommen. Hier wurde auf eine sehr unterhaltsame und eindrucksvolle Weise für alle sichtbar auf der Bühne der Weltpolitik demonstriert, wie das noch immer ungelöste Problem der Sucht einfach nur nach Außen auf die Ebene der Umwelt abgespalten und verlagert wurde, um es dann dort allen Ernstes zu "bekämpfen" (auf *Teufel* komm raus).

Ein Süchtiger muss in die Lage gebracht werden, sich mit seiner Sucht und dem dazugehörigen seelischen Schmerz bewusst auseinander zu setzen. Indem er lernt, aufrichtig all seinen Gefühlen und seinen Schattenseiten zu begegnen, braucht er nicht mehr vor sich selbst wegzulaufen und sich und andere weiterhin zu betrügen. Wenn er erkennt und auch anerkennt, was der tatsächliche Grund für sein Suchtverhalten ist, so besteht die Chance, seine Sucht zu erlösen. Dies hört sich leichter an, als es in Wirklichkeit ist, denn die vielen Ängste, Widerstände und Gewohnheitsmuster eines Abhängigen können sehr stark und kontraproduktiv sein. Wenn ein Abhängiger in seinem Heilungsprozess Fortschritte gemacht hat, muss er ab einem bestimmten Zeitpunkt auch wieder lernen, den Herausforderungen des Lebens ungefiltert gegenüberzutreten und sie anzunehmen, anstatt vor ihnen wegzulaufen. Dadurch wird sein Selbstbewusstsein herausgefordert und die Integrität seines Wesens und seiner Persönlichkeit kann wieder gestärkt werden (z.B. Konfrontationstherapie).

Die Entwicklung und Stärkung des eigenen Bewusstseins spielt für den Heilungsprozess prinzipiell eine große Rolle. Der Süchtige überwindet sein Suchtverhalten meist ab dem Punkt, an dem er eine Art inneres Erwachen erlebt und mit einer bewussten Distanz sein bisheriges Leben ruhig und gefasst überblicken kann. Im Idealfall wird ihm nachdrücklich bewusst, dass sein eigenes Leben viel zu kostbar und einmalig ist, um es durch eine Sucht zu verschwenden und zu ruinieren.

Eine gesunde Lebenskunst besteht letzten Endes für alle Menschen darin, trotz ihres Ego-Bewusstseins und der damit verbundenen Illusion, scheinbar alleine, verloren und getrennt von der Einheit zu existieren, einen inneren Zugang und Gewahrsein zur Ganzheit und ihrer wirklichen Existenz zu erlangen. So können wir unsere Suche nach uns selbst unablässig fortführen, ohne uns dabei von jeder Verlockung am Wegesrand aufhalten zu lassen (Sucht = fehlgeleitete Suche). Wenn wir dem Weg zu uns selbst treu bleiben, verlieren ungesunde Abhängigkeiten immer mehr an Bedeutung und wir entwickeln gleichzeitig eine natürliche Immunität gegen alle Arten von Drogen, Süchten und Versuchungen.

Der Weg dorthin führt aber meist erst einmal auch durch die vielen verschiedenen Schichten von Schmerz, Leid, Angst, Trauer und Verzweiflung, die sich im Laufe unseres Lebens zwangsläufig angesammelt haben. Eine Begegnung mit diesen Gefühlen ist für eine Heilung und Rückkehr zu unserer eigenen Quelle leider unvermeidlich.

Nichts ist jedoch unbeliebter und wird instinktiv von jedem Einzelnen so sehr abgewehrt, wie eben diese Tatsache und Notwendigkeit! Unsere Gesellschaft und der gegenwärtige Zeitgeist sind auf eine kollektive Flucht vor sich selbst und auf ununterbrochene Ablenkung und Betäubung ausgerichtet. Lieber versuchen die meisten Menschen ihre vielen Ängste, ihre eigenen Unzulänglichkeiten und ihren seelischen Müll mit glänzender Lackfarbe zu übermalen und ihr Leben mit oberflächlicher Unterhaltung, sinnlosem Massenkonsum oder eben auch durch Drogen dauerhaft zu narkotisieren.

Das menschliche Verhalten ist wirklich schon sehr sonderbar: Obwohl die meisten Menschen deutlich bemerken, dass sie von den Errungenschaften und Institutionen unserer modernen Gesellschaft wie beispielsweise von den Medien, der Politik und dem Wirtschaftssystem betrogen und manipuliert werden, betrügen und manipulieren sie sich zusätzlich und absichtlich mit Drogen auch noch selbst! Nur das, was der Mensch sich aus eigener Kraft erarbeitet hat, bereichert wirklich sein Leben dauerhaft und macht ihn innerlich stark. Es ist jedoch keine besondere Stärke oder Mut erforderlich, um den Dealer an der Straßenecke aufzusuchen und damit den vermeintlich bequemeren Weg zu gehen.

Je länger der Mensch vor sich selbst wegläuft, um so länger und schwieriger ist es jedoch für ihn, wieder zu sich selbst zu finden, da er zusätzlich zu seinen schon bestehenden Problemen, auch noch die ganze Strecke seines "Fluchtweges" wieder zurücklaufen muss. Auch ich erlebe es bei meiner Arbeit mit Klienten immer wieder, dass sie eine direkte Begegnung mit ihren innersten Gefühlen und Wesensanteilen wie eine existenzielle Bedrohung empfinden und mit allen Mitteln abwehren wollen, wodurch sie damit gleichzeitig auch ihre Heilung sabotieren. Der Mensch scheint am meisten Angst vor sich selbst zu haben. Die kontinuierliche Entfremdung des Menschen sich selbst gegenüber ist offensichtlich ein viel größeres Problem, als bisher angenommen. Diese Entfremdung könnte aus einer gesellschaftspsychologischen Sicht betrachtet, in Zukunft eine enorme Sprengkraft entwickeln, wenn eines Tages die vielen Kompensationsmechanismen zwangsläufig versagen werden und der Mensch wie ein seelischer Analphabet innerlich auf verlorenen Posten steht.

Aus einem ganzheitlichen und therapeutischen Verständnis heraus betrachtet, gibt es auch ganz natürliche und wirkungsvolle Werkzeuge, die einen Menschen ohne den Umweg über eine Sucht mehr zu sich selbst führen können: der Zustand von *Kreativität* und *Meditation*.

Kreativität ermöglicht es, auf eine spielerische und befreiende Weise schöpferisch tätig zu sein und dadurch direkt an der Schöpfung teilzuhaben, was der eigenen Existenz einen tiefen Sinn und tiefe Befriedigung verschafft.

Spezielle Meditationen, wie wir sie auch in unserer Praxisarbeit anwenden, können durch Innenschau und Selbstgewahrsein immer weiter durch die verschiedenen Wesensschichten zur eigenen Wahrheit und zur Quelle des eigenen, zeitlosen Seins führen.

So gelangen wir in die privilegierte Lage, nicht mehr im Äußeren um Liebe, Anerkennung und Glück betteln und buhlen zu müssen, sondern entdecken und erfahren diese Zustände in uns selbst. Außerdem können wir aufhören, "den Anderen" die Schuld für unser bisheriges Leben unterzujubeln und beginnen, die Verantwortung wieder für uns selbst zu übernehmen.

Man muss es nur wagen!

Autor:  
Peter Launhardt  
Heilpraktiker  
Darmstädter Str. 8  
DE-10707 Berlin  
(030) 889 247 83  
[www.heilersein.de](http://www.heilersein.de)