

Die Jagd nach immer mehr

und wie man ihr entkommt

Süchte sind überall! Sucht nach Essen, nach Konsum, Geld ausgeben, nach Alkohol, Zigaretten, Liebe, Sex, Aufmerksamkeit, Bestätigung, Likes, Internet, Freunde, Geld, Autos...

Wenn man mal so überlegt, stellt man fest, dass es etwas zentrales in unserem Leben ist. Das hängt mit dem [Belohnungssystem](#) in unserem Gehirn zusammen. Es schüttet ständig positive Botenstoffe aus, wenn wir was tun, was „uns gut tut“ (z.B. Dopamin) Also zuerst mal nix schlechtes. Warum sollten wir uns dafür hasen oder verurteilen? Es macht ja auch Sinn. Wenn wir hungrig sind, ist unser Körper unzufrieden und sendet Schmerz und Unzufriedenheit aus. Wir müssen erst wieder was essen „in uns hineinschieben“, damit wir uns wieder ausgefüllt und glücklich fühlen. Diese Sättigung erzeugt dann ein Hochgefühl, eine angenehme Euphorie oder ein ruhiges Gefühl.

Wir schwanken also ständig zwischen „innerer Leere“ und „Glück“ hin und her. Rein körperlich sind wir nicht dafür gemacht, dauerhaft glücklich zu sein. Der Schmerz und die Entbehrung gehören zu unserem Leben, so wie Sättigung, Glück, Euphorie und Hochgefühl. Es kann eigentlich das eine nicht ohne das andere geben. Beide Gefühlsextreme liegen auf einer Achse. Da müssen wir durch.

Schwierig wird es nur, wenn unsere Jagd nach positivem Gefühl überhand nimmt. Oder wenn wir die „innere Leere“ mit Dingen ausfüllen wollen, die dafür nicht gut geeignet sind. Wenn man z.B. traurig ist, kann man Alkohol trinken oder viel Geld ausgeben. Oberflächlich wird das schlechte Gefühl dann erstmal gestillt und befriedigt. Der Alkohol oder der Gegenstand der Begierde überlagert unsere negativen Gefühle. Aber wenn die

Wirkung nachlässt, brauchen wir wieder etwas neues. Die Wirkung ist nicht nachhaltig genug. Außerdem gibt es durch die Art der Droge Nebenwirkungen, die uns schaden.

Der Alkohol schadet der Gesundheit, der Leber und dem Gehirn. Die Zigarette verpestet unsere Lunge. Das Geld ausgeben belastet den Geldbeutel. Durch zuviel Essen werden wir dick. Die Jagd nach Bestätigung durch andere, macht uns unfrei und abhängig von der Meinung der anderen. Egal, mit was wir unser „Bedürfnis“ stillen, es wird nie satt.

Was also sind die natürlichsten Methoden um unser Verlangen nach „immer mehr“ zu befriedigen? Was sind die natürlichsten Drogen, die am „gesündesten“ sind? Nach meiner Erfahrung ist es eine gute Methode, die „starken Süchte“ durch immer bessere oder „gesündere“ Drogen/ Abhängigkeiten zu ersetzen... man kann nicht wirklich den Abhängigkeitsmechanismus aushebeln (denn der ist fest in uns eingebaut), man kann aber sehr wohl den Gegenstand der Droge ändern.

Gesund ist z.B. mal bewusst ein Hungergefühl zu erzeugen... das Essen schmeckt danach viel besser! Darin liegt die Weisheit des Fastens.

Wenn wir einen ganzen Tag nichts gegessen haben und stattdessen nur Sport gemacht haben (z.B. eine Wanderung) ist das kleine Wurstbrot am Abend etwas ganz köstliches! Dann brauchen wir kein opulentes Mahl. Ein kleiner Reiz reicht dann aus, um uns zufrieden zu machen.

Auch der Umgang mit anderen Menschen ist ein guter Ersatz für die „innere Leere“. Einfach mal nett zu anderen sein, sich öffnen und auf andere zugehen. Nette Worte und Aufmerksamkeit verteilen (und bitte nicht nur über Facebook, sondern auch real!!). Wer anderen seine Aufmerksamkeit spendet und ihnen zuhört, erntet selbst auch ganz viel. Glück und Ausgeglichenheit. Es fühlt sich natürlich an.. es liegt an uns- IN uns. Wir müssen das tun. Wir sind soziale Menschen. Wir brauchen andere. Dinge machen uns nicht satt. Menschen

schon.

Außerdem ist es wichtig, an der inneren Einstellung an sich zu arbeiten. An der Art und Haltung, mit der wir durch das Leben gehen.

Man kann sehr wohl „den Geist schulen“ und die ständige Jagd nach immer mehr durchbrechen. Wenn ich mir den Alltag der Menschen und die Städte und Straßen so anschau, dann bekomme ich daran Zweifel. Überall ist soviel Hektik! Soviel Jagd nach mehr! Alle wollen und müssen arbeiten und ganz viel Geld verdienen. Alle müssen ständig ganz viel mit dem Auto rumfahren. Nie hat jemand Zeit für den anderen, ständig herrscht Zeit und Aufmerksamkeitsmangel. Wir hetzen von einem Ereignis zum nächsten, sind aber nie da, kommen nie an.

Die Ängste treiben uns an. Dass wir zu wenig haben. Dass wir nicht geliebt werden. Dass wir einsam bleiben. Dass wir nicht genügen.

Diesen Gedanken muss man was entgegen setzen. GANZ BEWUSST.

Die Kunst kann dabei helfen. Dass man das „Sein“ wieder mehr schätzt. Die Bewusstheit im Augenblick stark macht. Dass man alles ganz genau anschaut. Sich Zeit nimmt. Dinge und Menschen sieht, wo andere nur vorbeihetzen.

Dabei hilft das Schreiben. Die Reflektion über Gedachtes und Erlebtes. Es wird angemessen *verdaut*. Es muss gar nicht überlagert werden!

Einfach mal was malen. Oder musizieren. Sich selbst ausdrücken und sich damit selbst finden.

Die Jagd nach „dem Außen“ loslassen. Innerlich ankommen. Und strahlen.

Die Wirtschaft braucht abhängige Menschen, die ständig konsumieren wollen. Es ist nicht gewollt, dass Menschen frei und glücklich sind. Wer würde dann die Steuern zahlen? Wenn du das weißt, dann findest du auch den Ausweg.