

# Sucht

Eine Sucht ist, wenn man etwas sucht, aber nicht mit dem Stoff glücklich wird, den man gerade konsumiert.

Sucht ist das genaue Gegenteil von Freiheit, weil man eben nicht durch die Dinge freier wird, die man konsumiert, sondern immer unglücklicher. Man koppelt sein Glück an die Quelle der Sucht und verbindet sich mit ihr.

Alles scheint nur noch auf die Sucht ausgerichtet zu sein. Es fängt meistens klein an und wird immer schlimmer. Typisch sind lange Verläufe, die umso schwieriger umzukehren sind.

Der Mensch ist anfällig für Süchte, manche mehr und manche weniger.

Süchte kann man aber – ohne Übertreibung – zu den schlimmsten psychischen Erkrankungen der Menschheit gezählt werden.

Buddhisten würden sagen, die Sucht ist das Kennzeichen für die innewohnende Gier im Menschen und dieses „immer mehr haben wollen“ ist die eigentliche Ursache für das Verstrickt-Sein in das menschliche Leid. Die Sucht ist also das Symptom für unser größtes Leiden, dem niemalsendenden Lebenskreislauf selbst.

Aber auch die Christen kennen die Askese und empfehlen ihren Anhängern nicht zu sehr in weltlichen Genüssen zu schwelgen, sondern die kurze Zeit, die man zur Verfügung hat, lieber sinnvoll zu nutzen. Z.B. durch Nächstenliebe.

Leider vergisst man das sehr schnell, vor allem in einer materiellen Konsumgesellschaft wie unserer, die den Konsum zu ihrem eigentlichen Gott erhoben hat und das andere, Spirituelle – völlig verblassen lässt.

Es gibt so schöne Zahlen über die Verbreitung von Nikotin – oder Alkoholsüchtigen in Deutschland, diese sind so erschreckend hoch, dass man von Volksdrogen spricht. Ebenso

die zahlreichen Medikamente, die man gegen Ängste, Depressionen, und andere „Symptome“ nehmen kann, die eigentlich darauf deuten, dass etwas grundlegend falsch läuft, denn ein Symptom ist nichts anderes als ein Schmerz, ein Zeichen. Leider verdienen viele Firmen gut an solchen Glückmachern – mit der Krankheit und der Unfähigkeit von anderen lassen sich sowieso immer die besten Geschäfte machen. Daher tut sich gesellschaftlich auch nichts, wir sind alle im Leiden verstrickt und keine Veränderung entsteht. Alle hängen mit drin und innere Wandlung (durch Erkenntnis und praktische Taten) braucht Zeit und ist nur wenigen gegönnt. Richtiges, inneres Glück ist selten.

Es gibt Leute, die sind anscheinend anfälliger für Süchte als andere, aber nur weil man anfällig für etwas ist, heißt es nicht, dass man der Sucht auch erlegen sein muss!

Manche Süchte werden z.B. über den Dopamin-Rezeptor geregelt, das ist sowas wie ein hauseigenes Belohnungssystem und es funktioniert ganz simpel: Ich nehme etwas zu mir und mein Belohnungssystem wird getriggert, es stellt sich mit der Zeit darauf ein und immer mehr Rezeptoren bilden sich. Unser Gehirn lernt mit der Zeit, dass es nur noch von einem bestimmten Stoff ein Glücksgefühl erhalten kann und wir werden davon abhängig.

Der Griff zur Zigarette ist dann ein innerer Zwang, oder auch die Kaufsucht, die immer wieder das Gleiche stimuliert, aber doch nichts neues bringt. (Das Neue ist nur die Hülle, aber kaufen oder konsumieren alleine macht nicht glücklich). Haben oder Sein?

Meistens ist die Sucht ein Pakt mit dem Teufel und ein Handel zu den eigenen Nachteilen. Es gibt keine „positive Sucht“. Sucht an sich ist ein Zeichen von Krankheit und De-Regulierung der menschlichen Ganzheit. Der glückliche Mensch macht sich von allen Substanzen und Dingen frei. Er lebt das Leben so wie es kommt, kontemplativ- er reißt es nicht an sich.

Der glückliche Mensch kann die Quellen seiner Sucht sublimieren, aber er erreicht das nicht unbedingt dadurch, indem er sie immer wieder konsumiert. (Wobei das groteskerweise ein Mittel sein kann, zumindest bei den schwächeren Süchten, die nicht substanzgebunden sind)

Man muss unterscheiden zwischen den Substanzen, die man zu sich nimmt. Meistens kann man eine starke Sucht durch eine schwächere ablösen und so mit der Zeit immer freier davon werden.

Leider ist die Sucht unerbittlich und wenn man nicht darüber nachdenkt, wird man den Teufelskreis nie durchbrechen können. Es ist eine Endlosschleife. Immer von vorne, immer von vorne, immer von vorne..

Man sollte sich stets für das kleinere Übel und die nicht so schlimme Sucht entscheiden, man sollte aber nicht zuviel faule Kompromisse eingehen.

Sei streng mit dir selbst und beobachte dich ständig.

Die Substanzen (egal welche, alles was süchtig macht) zerstören dein Gehirn und machen dich dümmer und handlungsunfähiger. Wer süchtig ist, kann in ein Abwärtsstrudel geraten. Mit der Zeit wird alles für die Sucht geopfert, Geld, Freunde, Hobbys, Zeit, Vertrauen, Respekt.

Nur wenige finden wirklich heraus. Von alleine schon gar nicht.

Aber wer reicht dem Süchtigen die helfende Hand-

Wenn er sie wirklich braucht?