

Fachtagung „Alles zu viel - wenn Alltag süchtig macht“ Workshop „Kann denn Liebe Sucht sein?“ - Impulsreferat Roland Seiler

1. Warum kann Liebe zur Sucht werden? Weil alles zur Sucht werden kann. Alles, was mir und/oder anderen schadet, und was ich auf Dauer nicht lassen kann, ist Sucht, auch wenn es noch so heilig, selbstlos oder unumgänglich aussieht.
2. Selbstzerknirschung oder Selbstverurteilung bei süchtigem Verhalten sind nicht angebracht. Denn was sich später zur zerstörerischen Gewohnheit entwickelte, war in aller Regel der Versuch, eine aussichtslose Situation unter Kontrolle zu bringen. Es hatte also Sinn. Selbstbeschuldigung trübt nur den klaren Blick und nimmt die Energie, die Wende zu vollziehen und den neuen Weg entschlossen zu gehen. Statt an die Brust zu klopfen sollte ich besser Verantwortung übernehmen für mein Verhalten.
3. Kulturell leben wir in einem Klima ständiger Verführung, Liebe zerstörerisch zu leben. Filme, Schlager, Opern, Literatur: immer wird das Ideal einer Liebe beschrieben, die leidet und sich endlos verzehrt. Statt Kitsch, Sentimentalität oder Baden im Leid ist Geradheit und Nüchternheit angesagt. Dies gilt auch für die uns ständig beschriebene emotional oder sexuell rauschhafte Liebe. Wenn es da bei uns selbst ruhiger und alltäglicher zugeht, können wir uns leicht als langweilig erleben. Es ist angesagt, im Liebesleben weniger Spektakuläres zu suchen und statt dessen Wärme, Zuwendung und Erfüllung.
4. Als ein besonders erfolgreicher Weg aus abhängigem Verhalten erscheint mir das Zwölf-Stufen-Programm der Anonymen Alkoholiker. Ich habe noch Niemanden erlebt, der den Weg aus der Abhängigkeit gefunden und nicht die wesentlichen Schritte dieses Programmes vollzogen hätte, auch wenn er es gar nicht kannte:
 - a) Ich gebe zu, dass ich über mein Verhalten und seine Folgen die Kontrolle verloren habe.
 - b) Ich erlebe, dass ich trotzdem in dieser Welt einen guten Platz habe und aufgehoben bin. Viele nennen das von Gott gewollt und behütet sein.
 - c) Ich übernehme Verantwortung für den Scheiss, den ich gemacht habe, und erlebe, dass ich trotzdem nicht von der Erde getilgt werde.
 - d) Und ich stecke klar den vor mir liegenden Lebensweg ab, damit ich mir die Last nehme, unentwegt neu entscheiden zu müssen.Bei den zwölf Stufen öffnen mir 1 bis 9 die Augen. Da brauche ich später nicht mehr zurückzukehren. Bei 10 bis 12 geht es dann darum, mein Leben ehrlich neu einzurichten.
5. Eine häufige Falle ist es, aus einer aktiven Liebessucht in eine Liebes-Magersucht zu rutschen und sich dabei noch besonders toll zu finden.
6. Menschen, die klar und ehrlich einen Weg aus irgendeiner Abhängigkeit suchen, leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft. Die Allverfügbarkeit vieler Güter, Informationen und Vergnügungen - also scheinbar unbegrenzte Freizügigkeit - ist in Wirklichkeit eine grosse Herausforderung für unsere Freiheit. Menschen, die den Weg aus einer Abhängigkeit zeigen, demonstrieren, wie man die innere Freiheit gewinnen kann gegenüber dieser Überflutung.