

Sehnsucht und Sucht: Sehnen, suchen und finden:

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht – ist das wirklich so und wenn ja, wonach sehnen wir uns eigentlich?

Welches Bedürfnis befriedigen wir, wenn es eine Sehnsucht ist, die wir verspüren?

Wo verläuft die Grenze zwischen Genuss und Sucht, zwischen Sehnsucht und Sucht?

Wie finden wir, was wir eigentlich suchen und wie würden wir uns fühlen, wenn wir das bekämen?

Sucht und Sehnsucht, das ist zunächst ein reizvolles und spannendes Wortspiel. Aber was ist mit dem Finden?

Wie wäre es da mit einem Gedankenexperiment, oder sollten wir sagen, einer ehrlichen Rechenschaft? War die Erfahrung der Sucht wirklich ein *Suchen* und *Finden*? Suchen können wir vielleicht eher akzeptieren. Aber *Finden*? Da war doch die schmerzliche Erfahrung, dass die Sucht wie eine Fessel war, dass sie etwas kaputt gemacht hat. Sucht ist doch etwas, was man auf Dauer nicht lassen kann, obwohl es Schaden anrichtet, einem selber oder anderen.

Sucht könnte ein Suchen sein, ist aber sicher kein Finden.

Aber wenn dieses Motto: *Sehnen, Suchen und Finden* wirklich eine Erfahrung anspricht, die Betroffene gemacht haben, dann sollten wir einmal genau hinschauen, ob wir etwas entdecken können, was uns hilft bei unserer Suche, was uns hilft, frei zu kommen, die Fesseln der Sucht zu lösen.

SUCHT, was ja auch in Sehn-*Sucht* steckt, hat die gleiche Wurzel wie „siech“, bedeutet also Krankheit. Wir kennen diese Bedeutung von *Sucht* gleich Krankheit, Siechtum bei Wörtern wie Schwind-*Sucht*, oder Gelb-*Sucht*. Das war auch ursprünglich gemeint bei dem Begriff Sehn-*Sucht*: ein Sehnen nach etwas Unerreichbarem, ein Sehnen, das uns krank macht, uns verzehrt. Das ist erst mal nicht sehr ermutigend.

Auslöser jeder Sucht ist der Wunsch, - oder die *Sehnsucht* - mit einer untragbaren seelischen, sozialen, wirtschaftlichen Situation zurecht zu kommen. Die Lösung stellt sich dann als das Unerreichbare heraus.

Das liegt daran, dass wir das zugrundeliegende Problem nicht gelöst haben, sondern ein Mittel wählen - materiell oder ideell - das zunächst erfolgreich erscheint, sich aber dann gegen uns kehrt, uns krank macht. Da die ersehnte Wirkung sich nicht einstellt, erhöhen wir die Dosis.

Ein Beispiel: Ich fühle mich wegen grundlegender Probleme in meiner Partnerschaft sehr unglücklich. Ein Stückchen Schokolade gibt mir einen Schub in den Glückshormonen und es geht mir erst mal besser.

Hört sich ja sehr sinnvoll an. Aber das Grundproblem ist nicht gelöst und mein Glücksbringer hat bald nicht mehr die gewünschte Wirkung: Ich erhöhe die Dosis.

Das steckt dahinter, wenn wir süchtig zu viel essen, Alkohol im Übermaß zu uns nehmen, uns auf unwürdige und demütigende Weise binden, wenn wir Arbeit unser ganzes Leben beherrschen und unsere Gesundheit ruinieren lassen.

Sucht als Krankheit, als Siechtum, entsteht, weil ich dem Problem nicht auf den Grund gehe, sondern Ersatzlösungen suche.

Aber ist die einzige Definition von Sehnsucht sich ohne Aussicht auf Erfolg zu verzehren? Die Philosophen nennen eine Alternative:

Sehnsucht ist nicht notwendig das, was uns krank macht, was uns verzehrt. Denn Sehnsucht muss sich nicht nur auf das richten, was unerreichbar ist. Vielmehr kann Sehnsucht gerade auch die Energie sein, die Kraft, die uns hinträgt zu Zielen, die unser Leben reicher und lebenswerter machen. Die Sehnsucht kann uns schöpferisch machen, kann in uns gute Ideen aufsteigen lassen.

Auf der Höhe über dem Fluss an der anderen Seite sehe ich ein wunderschönes altes Schloss. Und schon schaue ich mich um nach einer Brücke ans andere Ufer und nach einem Weg, der mich hinaufführt.

Was könnte denn bei unserem Thema bei der Sucht, das schöne alte Schloss am anderen Ufer sein?

Zunächst einmal, glaube ich, ist es für die meisten Betroffenen, die Erfahrung der Freiheit. Die Erfahrung, nicht mehr gefangen

zu sein durch die Abhängigkeit. Und oft auch die Befreiung von der Beschämung, die mit dem Kontrollverlust der Sucht verbunden sein kann. Das ist etwas, wonach man sich sehnen kann, wenn einem die Augen aufgehen, wie erniedrigend es ist, keine Wahl zu haben, wie beschämend es ist, sich oder anderen zu schaden, und nicht anders zu können. Nach dieser Freiheit sich zu sehnen und Wege der Befreiung zu suchen, macht tiefen Sinn.

Die Sehnsucht nach Befreiung gibt Motivation und Richtung bei Wegen aus der Sucht.

Aber es gibt noch eine tiefere Ebene der Sehnsucht. Wie wir gesehen haben, steckt hinter jeder Sucht der Versuch, etwas in meinem unerträglichen Befinden besser, erträglicher, reicher zu machen. Das ist auf jeden Fall ein zutiefst nachvollziehbarer Auslöser der Sucht.

Die falsche Wahl der Mittel führt dann dazu, dass sich - nach ersten Erfolgen - die Wirkungen gegen mich kehren. Der Genuss stirbt.

Sucht ist der Tod von wahren Genuss.

Wie kommt es bei Betroffenen, bei Süchtigen, zum Abgleiten in die Sucht, zur falschen Wahl der Mittel?

Ich glaube aus meiner eigenen Lebensgeschichte und aus dem, was ganz viele Betroffene berichten: Es steckt dahinter eine tiefe Verunsicherung: Habe ich überhaupt eine Berechtigung, einen guten Platz auf dieser Welt? So kommt es oft zu der tiefen Überzeugung: ich muss alles selbst bewirken, alles selbst meistern, alles kontrollieren.

Mir drängt sich der Vergleich auf mit der Situation auf großen Bauernhöfen in früheren Zeiten. Neben den erbberechtigten Kindern gab es oft die sogenannten Bankerten, also Kinder, die der Bauer mit einer Magd gezeugt hatte. Die hatten keine Rechte und keinen Anteil am Erbe.

Mir kommt oft vor, als steckte hinter dem missglückten Versuch, eine Lösung durch die Sucht zu finden, ein tiefer innerer

Zweifel, überhaupt eine Berechtigung zu haben. Deshalb glaube ich, ist es ein weiser Bestandteil des 12-Schritte-Programmes, zu entdecken, dass man wirklich vollberechtigtes Kind der sogenannten höheren Macht ist, dass man eine Berechtigung auf dieser Welt hat, dass man von Liebe getragen ist.

Hinter jeder Sucht steckt wohl die Sehnsucht, aufgehoben, berechtigt, geliebt zu sein.