

6.1 SUCHT IM ALLGEMEINEN ESS-SUCHT IM BESONDEREN

Das nachfolgende Konzept bezieht sich auf die Ess-Sucht. Dieses Beispiel habe ich gewählt, weil Ernährung mein berufliches Thema seit über 30 Jahren ist und ich es nur zu gut auch aus eigenem Erleben kenne. Darüber habe ich das Buch „So wirst du schlank für immer“ geschrieben, von einer Ess-Süchtigen für Ess-Süchtige.

Allerdings unterscheidet sich die Ess-Sucht, ganz im Gegensatz zur gängigen Expertenmeinung, nach meinen Erfahrungen in keiner Weise von anderem Suchtverhalten und seinem Entstehen. Hier wie dort spielen die Themen **Trost, Kompensation und Selbstablehnung** die Hauptrolle.

So kann auch jede Art von Sucht auf genau die gleiche Weise wie die Ess-Sucht aufgelöst werden.

Für jeden, der ernsthaft daran arbeiten will, diese Zwänge, denn auch darum geht es, zu überwinden, ist es hilfreich, an einem Workshop für Meridianklopfen teilzunehmen, in dem bereits die ersten Erfolge von Suchtbehandlung zu erleben und zu beobachten sind.

Die schwierigste Wegstrecke ist damit dann schon zurückgelegt, und der/die Betroffene kann in aller Ruhe die gerade erworbenen Erkenntnisse Tag für Tag anwenden, so lange, bis das Problem sich zur Gänze erledigt hat.

Aber – jeder Interessent kann durchaus auch von Anfang an auf eigene Faust arbeiten. Dazu empfehle ich, das gesamte Sucht-Konzept mit all den dazugehörigen Erläuterungen mindestens dreimal sorgfältig durchzulesen und dann einfach zu beginnen. Erfolge stellen sich mit Sicherheit ein

Besonders effizient ist freilich die Unterstützung durch eine/n TherapeutIn, weil es oft nicht ganz einfach ist, alle für die Sucht maßgeblichen Aspekte im Alleingang aufzuspüren.

Ein angenehmer „Nebeneffekt“ ist, dass man mit einer solchen Sucht-Auflösung an seiner gesamten Persönlichkeit und allen Erfahrungen, durch die sie geprägt ist, arbeitet. Ein Thema nach dem anderen erledigt sich damit.

Diese Therapie kann als eine Generalreinigung der Psyche betrachtet werden, die einen freien Menschen hervorbringt, der nicht mehr fremdbestimmt ist, weder durch andere Menschen noch durch Zwänge, und über dessen Zukunft nur noch eine einzige Person entscheidet, das ist er selbst

BUCHTIPP: „So wirst du schlank für immer“, Autorin Ingrid Schlieske, erschienen im Turm Verlag

6.2 BEFREIUNG VON SUCHT IST EIN PROJEKT

Süchte sind sehr schwer zu überwinden.

Das Meridianklopfen kann dabei entscheidende Hilfe bieten

Aber – mit einer oder wenigen Behandlungen ist es hier eben nicht getan.

Es liegt nun mal in der (sehr unterschiedlichen) Natur der Sache (oder der Seele), dass für die Auflösung mancher Beschwerden nur eine einzige Sitzung benötigt wird, für einige wenige Probleme aber sogar 50 oder noch mehr Behandlungen erforderlich sind.

Um zu verstehen, weshalb Süchte sich so schwer vertreiben lassen und sich derart hartnäckig behaupten, ist es wichtig zu wissen, dass sie sich von anderen psychischen Problemen deutlich unterscheiden. Ängste, Traumata, Phobien, Sorgen, Trauer, eben alle negativen Gefühle lassen sich hingegen verhältnismäßig leicht verabschieden, weil sie zwar quälen, aber nicht von uns Besitz ergriffen haben.

Ganz anders verhält es sich mit Süchten. Sie haben uns in den Fängen. Täglich, von morgens bis abends, sie lassen uns sogar oft nachts nicht schlafen.

Weshalb sie sich nicht leicht überwinden lassen, ist mit **Homöostase** und **Gewohnheit** zu begründen.

HOMÖOSTASE

Der Körper verfügt über bestimmte Regelsysteme, die das Funktionieren aller Organe und Abläufe organisiert und aufrechterhält. Eines dieser Systeme ist die Homöostase. Diese sorgt dafür, dass überall der errungene Level gehalten wird, das gilt auch für die Situation in den kleinsten Zellen. Von der Natur ist ja beispielsweise eigentlich über Appetit, Hunger, Frieren, Schwitzen, Unbehagen geregelt, welcher Bedarf gerade ansteht und wo etwas weggenommen oder hinzugefügt werden muss. Durch unsere heutige Lebensweise, in der Überernährung und Maßlosigkeit eine Rolle spielen, sind solche natürlichen Instinkte weitgehend verloren gegangen.

Die Homöostase aber wirkt unbeirrt weiter. Sie will dem Körper helfen, nichts abgeben zu müssen, und sie will Mängel ausgleichen. Allerdings kennt sie keine Maßeinheiten und kann deshalb zur Falle werden.

Verfügt der Körper über zu viel Fett, so will er auch das nicht mehr hergeben. Ist durch Drogen, Nikotin und anderes ein gewisser Giftpegel vorhanden, so wird über Sucht empfinden dafür gesorgt, dass dieser Status sich ebenfalls nicht verändert.

Eine Abhängigkeit ist entstanden