

Sucht

Ein langfristig bestehendes Zwangsverhaltensmuster kann als Sucht bezeichnet werden, und eine solche Sucht bildet eine Pseudo- oder Unterpersönlichkeit in dir, ein Energiefeld, das dich zeitweise vollkommen vereinnahmt. Es beherrscht sogar dein Denken, die Stimme in deinem Kopf, die dann zur Stimme der Sucht wird. Sie sagt vielleicht: »Du hattest einen anstrengenden Tag. Du hast dir eine Abwechslung redlich verdient. Warum solltest du dir den einzigen Genuss versagen, den das Leben dir noch bietet?« Und schon bist du, sofern du dich aus mangelnder Bewusstheit mit deiner inneren Stimme identifizierst, auf dem Weg zum Kühlschrank, um dir ein Stück von der leckeren Schokoladentorte zu holen. Bisweilen lässt die Sucht den Umweg über das Denken sogar ganz aus, und dann merkst du plötzlich, dass du eine Zigarette rauchst oder einen Drink in der Hand hast. »Wie kommt denn die Zigarette (das Glas) in meine Hand?« Du hast dir eine Zigarette aus der Schachtel genommen und angezündet oder dir einen Drink eingegossen, ohne dir dessen bewusst zu sein.

Wenn du zu zwanghaften Verhaltensmustern neigst wie Rauchen, exzessiv Essen, Trinken, Fernsehen, Surfen im Internet oder sonst etwas, kannst du Folgendes tun: Halte inne, sobald du die Sucht in dir aufsteigen spürst, und tue drei bewusste Atemzüge. Das sorgt für Bewusstheit. Mach dir anschließend ein paar Minuten lang deine Abhängigkeit als Energiefeld in deinem Innern bewusst. Vergegenwärtige dir das Bedürfnis, physisch oder geistig etwas Bestimmtes zu konsumieren oder dem Verlangen nach irgendeinem zwanghaften Verhalten nachzugehen. Atme noch ein paarmal bewusst ein und aus. Danach stellst du möglicherweise fest, dass das zwanghafte Verlangen weg ist - vorläufig jedenfalls.

Oder es ist übermächtig, und du kannst nicht anders, als dich entsprechend zu verhalten. Mach kein Problem daraus. Nimm die Sucht auf die oben beschriebene Weise in deine Bewusstseinsübungen auf. Sowie deine Bewusstheit zunimmt, werden die Suchtmuster schwächer und lösen sich schließlich ganz auf. Vergiss aber nicht, jeden Gedanken, der dein Suchtverhalten rechtfertigen will - und das manchmal mit sehr cleveren Argumenten -, sofort bei seinem Erscheinen anzuhalten. Frage dich: Wer redet da eigentlich? Und dann merkst du, dass es die Sucht ist. Solange du das weißt, solange du als Beobachter deines Denkens präsent bist, kann sie dich nicht so leicht dazu überlisten, ihr zu Willen zu sein.

Sucht, in: Eine neue Erde von Eckhart Tolle. 9. Auflage, 2005, Seite 256-257,