

Inhalt

Einleitung

1	Herzlichen Glückwunsch!	8
2	Für wen ist dieses Buch gedacht?	11
3	Gebrauchsanleitung	15

Teil I

4	Ich habe kein Problem	22
5	Widerstand und Ergebung	27
6	Die Nachteile der Sucht	31
7	Die scheinbaren Vorteile der Sucht	39
8	Der Kern der Abhängigkeitsillusion	50
9	Der negative Glaube	55
10	Der Aufbau der Identität	64
11	Identität als tragischer Irrtum	71

Teil 2

12	Beziehungssucht	78
13	Sexsucht	92
14	Eßsucht	103

15	Spielsucht	108
16	Medikamentensucht	113
17	Drogensucht	120
18	Alkoholismus	126
19	Rauchsucht	134
20	Alltägliche Süchte	145

Teil 3

21	Du hast die Wahl	154
22	Erfahrungen von ehemaligen Abhängigen	168
23	Eine Untersuchung der Angst	175
24	Versuch oder Entschluß	184
25	Du bist nicht deine Gedanken	192
26	Neu beobachten lernen	208
27	Suchtfrei	221
28	Spezifische Tips für verschiedene Süchte Alltägliche Süchte – Rauchen – Das Rauchen zusammen mit einer anderen Sucht aufgeben – Alkohol – Drogen – Medikamente – Spielen – Eßprobleme – Sexsucht – Beziehungsabhängigkeit	234
29	Die Beziehung zu dir selbst	270
	Anhang 1: Für Familie und Freunde von Abhängigen	273
	Anhang 2: Was kannst du sonst noch tun?	278
	Anhang 3: Nachwort und Danksagung	282
	Über den Autor	284

Einleitung

I Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Aufschlagen dieses Buches hast du schon den ersten und wichtigsten Schritt zum Beenden deiner Sucht oder einer anderen Art von Zwangsverhalten getan. *Suchtfrei* bietet einen neuen und überraschend einfachen Ausweg aus jeder Art von Abhängigkeit oder Zwangsverhalten. Ein wichtiges Kennzeichen dieses Ausweges ist, daß keine oder kaum Entzugserscheinungen auftreten. Ein anderes Merkmal besteht darin, daß du nach dem Aufgeben deiner Sucht nicht mehr von einem inneren Zwiespalt gequält wirst. Die Methode, die ich hier darlegen werde, appelliert nämlich nicht an das, was üblicherweise „Willenskraft“ genannt wird. Bei dieser altmodischen „Willenskraftmethode“ ist der Moment des Aufhörens der Beginn eines schweren Kampfes mit dir selbst. Doch wenn du genau hinschaust, siehst du, daß du als Süchtige oder Süchtiger sowieso dauernd mit dir selbst kämpfst, nämlich jedesmal, wenn du dich wegen deiner Sucht selbst kritisierst. Die hier vorgestellte sogenannte Aufatmen-Methode beendet den Kampf mit dir selbst und gibt dir die Möglichkeit, in sehr kurzer Zeit deine Freiheit und Unabhängigkeit zurückzuerlangen.

Auch wenn du nicht im üblichen Sinn dieses Wortes süchtig bist, sondern geplagt wirst von Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen, kann dir *Suchtfrei* etwas bieten. Der Einfachheit halber spreche ich auch in diesen Fällen von Sucht. Auf diese Weise wirst du als Leserin oder Leser manchmal als Süchtige oder Süchtiger angesprochen werden, während du dich selbst nicht gerne so nennen würdest. Im Verlauf des Buches werde

ich aufzeigen, daß auf einer tieferen Ebene wenig Unterschied besteht zwischen einem Heroinabhängigen und jemandem, der jeden Abend stundenlang zwanghaft Computerspiele spielen muß. Beide können mit Hilfe derselben Methode ihr Zwangsverhalten beenden.

“Aber wie sollte mir ein Buch helfen können, meine Sucht zu beenden?“, wirst du dich vielleicht beim Lesen dieser Einleitung fragen. Und richtig: das geht auch nicht. Das kann kein einziges Buch, keine einzige Methode, keine einzige Therapie, kein einziges Entzugsprogramm. Die schlichte Wahrheit ist, daß das Beenden einer Sucht etwas ist, das du ganz und gar selbst tun mußt. Das häufige Scheitern bestehender Entzugsprogramme rührt gerade daher, daß diese nicht oder ungenügend von dieser einfachen Wahrheit ausgehen: Du mußt es selbst tun. Die große Frage ist natürlich: WIE? Wie kannst du deine Sucht aufgeben, ohne mit diesen elendigen Entzugserscheinungen in Berührung zu kommen, ohne in diesen heftigen Kampf mit deinen eigenen Zwangsgedanken verwickelt zu werden, ohne in dieser aussichtslosen Leere zu landen? Wie kannst du es einrichten, daß das Aufhören vom allerersten Tag an ein Fest ist von wiedergewonnener Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstwertgefühl? Genau das will dieses Buch dir geben. Es zeigt dir, wie du deiner Sucht entkommen und das Aufhören vom ersten Tag an als eine Befreiung erfahren kannst, als das Ende eines erdrückenden Alptraums, als ein erleichtertes Aufatmen. Das ist auch der Grund, warum ich diese Art des Aufhörens die „Aufatmen-Methode“ genannt habe.

Die Aufatmen-Methode gründet nicht auf einem Glauben. Du brauchst dich nicht zu einer anderen Religion oder New-Age-Überzeugung zu bekehren, obwohl es passieren kann, daß du

nach dem Lesen dieses Buches einige Dinge vielleicht anders siehst. Es ist auch kein wissenschaftlich-psychologisches Handbuch, obwohl du nach dem Lesen dieses Buches möglicherweise mehr Einsicht haben wirst in psychische Prozesse, die mit Sucht zusammenhängen. Es ist kein Buch über Disziplin, obwohl du nach dem Lesen womöglich dein Leben besser meistern wirst. Es ist kein Buch über Willenskraft, obwohl du nach dem Lesen mehr als je zuvor wissen wirst, was du willst. Dieses Buch ist kein Roman, obwohl du während des Lesens vielleicht Schmerz und Kummer erfahren wirst, ebenso Erleichterung, Freude und Ergriffenheit. Das alles ist dieses Buch nicht. Was ist es dann?

Ich war früher selbst süchtig nach verschiedenen Dingen. Dieses Buch ist eine Beschreibung der Suche nach dem Fluchtweg. Es ist eine Wegbeschreibung vom einfachen Ausweg aus dem Abhängigkeitsdschungel, damit du nicht alle Fehler machen mußt, die ich gemacht habe. Dadurch bietet dieses Buch also auch eine enorme Zeitersparnis: Wozu ich zehn Jahre gebraucht habe, können andere in viel kürzerer Zeit erreichen. Du kannst dieses Buch wie einen Spiegel benutzen, in dem du viel von deiner eigenen Sucht, deinem Zwangsverhalten oder deiner Abhängigkeit erkennen wirst. Dieser Spiegel wird dir vielleicht auch etwas Neues über dich selbst zeigen können, etwas, das du noch nicht eher sehen konntest oder wolltest, das dir aber, sobald du es erkennst, den Ausweg aus deiner beklemmenden Situation zeigt.

2 Für wen ist dieses Buch gedacht?

Diese Methode kann von jedem angewendet werden, der süchtig im weitesten Sinn dieses Wortes ist: Heroin-, Kokain-, Amphetamin-, Extacy-, Hasch- und andere moderne Hart- und Weichdrogenbenutzer. Sie eignet sich auch für Menschen, die abhängig sind von Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder anderen, vom Arzt verordneten Medikamenten. Außerdem für Alkoholiker, Raucher und alle, die an Eß-, Spiel-, Sex- oder Beziehungssucht leiden. Ferner gibt es Tätigkeiten, die je nachdem, wie zwanghaft sie betrieben werden, ebenfalls als süchtig machend eingestuft werden können: Fernsehen, Computerspiele, Religion, Fußball, Briefmarkensammeln, Putzen usw. Kurz: Dieses Buch wendet sich an alle, die sich in einer Situation eingeklemmt fühlen, gekennzeichnet durch eine oder mehrere der folgenden vier Merkmale: Zwanghaftigkeit, Abhängigkeit, Angst und Destruktivität.

Für viele Süchtige ist Abhängigkeit nicht ihr einziges Problem. Oft sind infolge der Sucht auch andere Probleme entstanden wie der Verlust des Arbeitsplatzes, die Entfremdung von Familie und Freunden, Obdachlosigkeit etc. Dieses Buch löst diese Probleme natürlich nicht. Doch wenn du erst einmal dein Suchtverhalten durchbrochen hast, wirst du von selbst Lust bekommen, sie zu bewältigen. Suche Hilfe bei deiner Familie oder Freunden oder bei den zuständigen Institutionen.

Suchtfrei wurde hauptsächlich für Süchtige geschrieben. Doch es kann auch für Familienangehörige von Abhängigen sehr

nützlich sein. Es erlaubt einen klaren Blick auf das, was Sucht eigentlich ist, und das versetzt dich in die Lage, dein Kind, deine Schwester, deinen Bruder oder ein anderes Mitglied der Familie besser zu verstehen und ihm oder ihr zu helfen. Vielleicht lernst du auch, dich selbst und deine Haltung dem Süchtigen gegenüber besser zu verstehen. Oft haben nahe Familienangehörige nämlich Anteil am Abhängigkeitsmuster der Süchtigen. Tatsächlich bist du als Familienmitglied in gewisser Weise selbst auch abhängig. Vieles von deinem Verhalten dem Süchtigen gegenüber ist ja zwanghaft und wird von (Selbst-)Vorwürfen und Schuldgefühlen begleitet. Ist dir Folgendes noch nicht aufgefallen: Je mehr du dich bemühst, etwas an der Situation zu ändern, desto tiefer versinkt der Süchtige in seiner Abhängigkeit und desto erdrückender wird der Zustand. Willst du als Partnerin oder Partner, Familienmitglied, Freund, Bekannte oder Bekannter des Süchtigen dieses Buch lesen, so tu es für dich selbst. Stell dir nicht die Frage, wie du den Süchtigen retten kannst, sondern schau auf dein eigenes Suchtverhalten. Auf diese Weise kann dieses Buch auch für dich sehr herausfordernd sein. Je inniger deine Beziehung zu dem Süchtigen ist, desto mehr handelt dieses Buch auch von dir, spricht von deiner Abhängigkeit, deinem Schuldgefühl, deinen Zwängen, deiner Sucht. Und erst wenn es dir gelungen ist, deine eigene Abhängigkeit zu durchbrechen, kannst du einer süchtigen Person, die du liebst, auch tatsächlich Hilfe anbieten.

Suchtfrei kann auch für Mitarbeiter in der Suchthilfe sehr nützlich sein. Die haben es meist nicht leicht. Die Art und Weise, wie die traditionelle Hilfeleistung für Abhängige organisiert ist, arbeitet mit dem Scheitern Hand in Hand. Auf der einen

Seite wird während des Entzugsprogramms wenig daran gearbeitet, die Ursachen der Sucht aufzudecken, wodurch die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls groß ist. Wenn du andererseits als Süchtige oder Süchtiger erst an den Ursachen arbeiten willst, wird psychotherapeutische Hilfe meistens verweigert, weil du zunächst entziehen muß. Der einzelne Helfer muß innerhalb dieses merkwürdigen Systems seine Arbeit tun und erfährt diese oft als vergeudete Liebesmüh.

Hinzu kommt noch, daß dir als Helfer wahrscheinlich die Normvorstellung über Süchtige vermittelt wurde. Diese besagt, daß es furchtbar schwierig ist, sich von einer Abhängigkeit zu befreien, und daß selbst derjenige, dem dies gelingt, für den Rest seines Lebens ein Abhängiger bleibt, der aufpassen muß, nicht rückfällig zu werden. Süchtige, die endlich allen Mut zusammennehmen, um Hilfe aufzusuchen, werden auf diese Weise einer Behandlung ausgesetzt, die ihre eh schon verletzliche Motivation zerstört, ihre Angst vor der Zukunft vergrößert und ihre Wahnideen über die eigene Schwäche verstärkt. Der Abhängige denkt: "Diese Menschen sind dafür ausgebildet, sie werden schon wissen, was das beste für mich ist." Das ist aber leider nicht der Fall, und nach diversen Zurückweisungen und festgefahrenen Behandlungen steckt der Abhängige noch tiefer im Sumpf.

Die Aufatmen-Methode zeigt, daß es überhaupt nicht so schwierig ist, sich von einer Sucht zu befreien, und daß ein Abhängiger oder Ex-Abhängiger nicht wirklich anders ist als alle anderen Menschen. Wenn du als Suchthelfer dieses Buch liest, verhilft dir dies vielleicht zu neuen Erkenntnissen über Abhängigkeit, vor allem zu der, daß du dich von deinen abhängigen Klienten eigentlich nicht sonderlich unterscheidest. Soweit es das System

erlaubt, kannst du dadurch deine Behandlungspraxis erfolgreicher machen und, wer weiß, vielleicht auch etwas an diesem System verändern.

Ob du dieses Buch nun liest, weil du selbst abhängig bist oder weil du als Familienmitglied, Freund, Bekannter oder Suchthelfer mit dem Phänomen der Abhängigkeit konfrontiert bist, macht eigentlich keinen großen Unterschied. Den größten Gewinn hast du, wenn du bereit bist, dich selbst zum Gegenstand dieses Buches zu machen und zu untersuchen, wo deine eigenen Abhängigkeiten und Zwänge eine Einschränkung deines Lebensglücks bilden.

3 **Gebrauchsanleitung**

Suchtfrei bietet nicht mehr und nicht weniger als einen einfachen Ausweg aus deiner Abhängigkeit, und das sogar ohne nennenswerte Entzugserscheinungen und ohne „Willenskraft“ aufwenden zu müssen. Um dieses unglaubliche Ergebnis erreichen zu können, mußt du als Leser die folgende Gebrauchsanleitung beachten.

1. Erst lesen und dann erst aufhören

Dies bedeutet, daß du mit deinem Suchtverhalten erst aufhören sollst, nachdem du dieses Buch zu Ende gelesen hast. Es ist nicht beabsichtigt, deine Sucht bereits beim Lesen abzubauen. Bei einigen Medikamentenabhängigen kann nach dem Entschluß aufzuhören ein stufenweises „Ausschleichen“ nötig sein. Bei allen anderen Süchten ist ein Ausschleichen oder Entziehen nicht nötig; Entziehen macht das Aufhören sogar unnötig schwer.

2. Sorge dafür, daß du während des Lesens nüchtern bist

Wenn du sturzbetrunken, superhigh von Gras oder „stramm“ von Aufputzmitteln bist, hat das Lesen wenig Sinn. Wenn du regelmäßig unter Einfluß von Alkohol oder Drogen stehst, dann lies ausschließlich in den Zeitabschnitten, in denen dein Rausch abgeklungen ist. Deine Medikamente und Schlafmittel kannst du während des Lesens weiterhin einnehmen. Auch Zigaretten kannst du rauchen.

3. Halte dich an die Anweisungen

Du liest dieses Buch mit einem Ziel: von deiner Abhängigkeit frei zu werden. *Suchtfrei* bietet dir einen gangbaren Weg, mit dem dies viel einfacher ist als mit den Methoden, die du bereits kennst, und auch viel einfacher, als deine Angst dir weismachen will. Wenn du diesen Weg kennenlernen willst, mußt du dich an die Anweisungen halten. An einigen Stellen werde ich dich bitten, das Buch kurz zur Seite zu legen, um eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Diese kann darin bestehen, über etwas nachzudenken oder etwas aufzuschreiben. Du kannst dies natürlich einfach weglassen und weiterlesen. Doch dann entgeht dir vielleicht eine wichtige Erfahrung. Wenn du dich selbst ernst nimmst in deinem Bestreben, von deiner Abhängigkeit frei zu werden, dann nimm auch die Anweisungen ernst, selbst wenn du nicht gleich verstehst, wozu dies gut ist. Eine Erklärung folgt später.

4. Überblättere nichts, lies jedes Kapitel erst dann, wenn du das vorhergehende ausgelesen hast

Manche Menschen sind so neugierig auf die Lösung des Knotens und wollen so gerne von ihrer Abhängigkeit frei werden, daß sie gleich hinten zu lesen anfangen. Leider läufst du damit aber am Ziel vorbei. Es gibt weiter hinten nämlich nicht eine Seite, mit Hilfe derer deine Sucht aufgelöst werden könnte. Es geht darum, das Buch von A bis Z zu lesen. Der Aufbau hilft dir schließlich, dich von deiner Abhängigkeit zu befreien. Das gilt auch für die Kapitel, in denen bestimmte Süchte einzeln besprochen werden: Lies nicht nur das Kapitel über deine eigene Sucht. In der Be-

schreibung einer anderen Abhängigkeit begegnet dir vielleicht etwas, das gerade für dich wichtig ist, um deine eigene Sucht zu durchschauen. Zudem sind die Kapitel über Beziehungs- und Sexsucht sowieso für beinahe jeden von Bedeutung.

Andere gehen gleich auf die Suche nach Textstellen, von denen sie sagen können: "Da siehst du, daß dies eine wertlose Methode ist!" Wenn du beweisen willst, daß es nicht möglich ist, auf einfache Weise von deiner Sucht loszukommen, wird es dir zweifellos gelingen. Du kannst dir die Mühe des Weiterlesens dann besser sparen. Schade natürlich, daß du dann nie wissen wirst, warum viele andere Menschen dank dieser Methode sehr wohl aufhören konnten. Also, was willst du eigentlich: eine Bestätigung deines eigenen Vorurteils? Einen extra Grund, dich selbst weiterhin als Opfer deiner Sucht fühlen zu können? Oder eine einfache Methode, um davon loszukommen?

Na also!

5. Lies Suchtfrei in möglichst kurzer Zeit durch

Du könntest schon nach wenigen Kapiteln das Gefühl bekommen: Meeensch klasse, das ist eine super Methode, bald bin ich echt von meiner Sucht befreit. Doch dann bekommst du Panik und liest immer langsamer. Du befürchtest, daß du am Ende des Buches nicht mehr süchtig sein könntest. Im Grunde sind diese langsamen Leser Opfer ihrer eigenen Angst vor der Zeit nach dem Aufhören. Aber sei beruhigt: Diese Methode nimmt dir nichts weg, sie zwingt dich in keinster Weise, mit deiner Sucht aufzuhören. Es ist nicht so, daß du aufhören mußt, wenn du mit dem Lesen fertig bist. Entweder hörst du auf oder nicht, das entscheidest du selbst. Doch macht es dir wirklich Spaß,

süchtig zu sein? Aufhören mit Hilfe dieser Aufatmen-Methode wirst du nur, wenn du ganz viel Lust dazu hast und weil du ganz viel Lust dazu hast.

Andere lesen ganz langsam, weil das Vorhaben aufzuhören so ein schönes Gefühl erzeugt. Du kannst deine Schuldgefühle über deine Sucht etwas verringern, indem du so tust, als ob du dich mit dem Aufhören beschäftigst. Doch natürlich bist du selbst der erste, der diesen Trick durchschaut. Gerade dieser Selbstbetrug nämlich sorgt letztlich für eine Zunahme der negativen Gefühle, die du als Abhängige oder Abhängiger über dich selbst hast.

Diese letzte Anweisung zum Umgang mit diesem Buch will dir deutlich machen, daß du jedes Kapitel lesen muß, ehe du das vorhergehende wieder vergessen hast. Manche Süchtige bauen während des Lesens ihren Beschluß aufzuhören allmählich auf. Ihnen empfehle ich, jeden Tag mindestens ein Kapitel zu lesen. Noch langsamer zu lesen bedeutet, dich selbst zum Narren zu halten. Auf diese Weise arbeitest du innerhalb einiger Wochen das ganze Buch durch. Rechne dir vorher aus, bis wann du es auslesen könntest. Das ist dann der Tag, an dem du deine Sucht beendest.

Möchtest du dich hingegen so schnell wie möglich von deiner Sucht befreien? Dann kannst du auch einen Mittag und Abend frei nehmen, um das Buch in einem Zug durchzulesen. Ab und zu machst du eine Pause von einer Stunde, in der du essen oder spazierengehen und mit dir allein sein kannst. Ob du nun wenig oder viel Zeit dazu brauchst: Lies in jedem Fall die letzten Kapitel an dem Tag, an dem du aufhörst. Sorge dafür, daß du alleine bist, zieh den Telefonstecker raus und mach aus diesem Tag ein besonderes Abenteuer, ein Geschenk von dir selbst an dich selbst. Du wirst es nie bereuen.

Das waren die einleitenden Kapitel. Jetzt geht's an die Arbeit. Willst du damit beginnen? Denk einmal gut über deine Motivation nach, *Suchtfrei* zu lesen. Willst du deine Sucht schrecklich gerne loswerden? Hast du Angst, deine Abhängigkeit zu verlieren? Bist du skeptisch, ob diese Methode doch nur ein traumtänzerisches New-Age-Gelaber ist? Oder geht dir das alles gleichzeitig durch den Kopf?

Halte dir auch das Resultat, das du erreichen willst, gut vor Augen: Befreiung von deiner Sucht? Mehr Verständnis? Besser in der Lage sein, anderen zu helfen? Psychologische Erkenntnisse? Eine Sache steht fest: Dieses Buch kann dir nur bieten, was du selbst erreichen möchtest. Darum überlege dir noch einmal genau, was du eigentlich willst, ehe du weiterliest. Es kann dein Leben verändern. Oder besser: Du kannst dein Leben verändern, und diese Methode zeigt dir wie. Was würdest du verändern wollen, wenn du wüßtest, daß es möglich ist?