





MIX  
Aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014138

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-327-1

1. Auflage 2011

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung	19
Anzeichen für die Abhängigkeit von Zucker	20
Stufen der Sucht	23
Die Grundtechniken	29
Wie dieses Buch zu benutzen ist	29
1. Übung: Schreiben	30
2. Übung: Die Aufgaben	34
3. Übung: Zeit der Fülle	34
Der Vertrag	38
Entzugserscheinungen	40
Wappne dich!	44
1. Schritt: Die inneren Stimmen	47
»Ich gebe zu, zuckersüchtig zu sein.«	47
»Ich gebe zu, machtlos gegen die Sucht zu sein.«	48
Lebenslanger Zuckerverzicht	53
Das innere Kind an der Hintertür	55
Desidentifikation und Fallen	57
Reinigungsprozess	80
2. Schritt: Hilfen	87
Der Jieper ist das Hinweisschild	87
Ein Stoßgebet	90
Der innere Mentor	91
Blocker	93
Die vier tragenden Säulen	95
Dein Körper	99

Bewusstheit schaffen	102
Angreifer und Verbündete	104
Ein Begleiter	108
Gewinner und Versager	108
Der Zuckersuchtdämon	111
3. Schritt: Falsche Glaubenssätze entlarven	115
Glaubenssätze	115
Sekundärgewinn	121
Eigenliebe	122
Der wichtigste Wunsch	123
Spirituelles Wachstum	125
Widerstand	126
Kreativität	127
Ein erfülltes Leben angesichts des Todes	132
Der Jieper hört nicht auf	133
Energieversorgung	140
Ehrlichkeit	142
Schockierende Folgen	143
4. Schritt: Das verlorene Paradies	145
Der Schatten	145
Muttermilch und Brei	151
Die wahren Wünsche	155
Als Erwachsener handeln	161
Suchen - Sucht - Sehnsucht	163
Adoleszenz	164
Freude und Glück	166
Unerfüllte Wünsche	167
Die Fülle des Augenblicks	168
5. Schritt: Mangel und Fülle	171
Schwierigkeit und Leichtigkeit	172
Das Wunder der Aufmerksamkeit	174

Last	176
Gewichtigkeit	178
Bequemlichkeit	179
Mangel und Fülle	180
Genuss	184
Suchtpotenzial	187
Selbstwert	189
Zäsur	195
In der Falle des Rückfalls	197
Ausnahme oder Rückfall	197
Gehe zwei Schritte zurück	200
Schreiben ist Therapie	201
Schreibblockade	202
Selbsthilfegruppe	203
Neustart	204
Switch side!	205
6. Schritt: Depression	209
Hilflosigkeit und Minderwertigkeitsgefühle	210
Ohnmacht und Wut	212
Nach dem Schatz tauchen	216
Zeitqualität	218
Depression	221
Neue Wege	225
Selbstbestrafung	227
Die selbsterstörerische Kraft	231
Die sieben Fluchtwege	232
Die selbstheilende Kraft	236
7. Schritt: Ehrlichkeit statt Selbstbetrug	239
Scham, Schuld und Sünde	241
Neid	244
Geselligkeit	246

Fressorgien	248
Kollektiver Selbstbetrug	249
Partnerschaft und Ehe	250
Sexualität	252
Kontrolle und Kontrollverlust	259
Bewegung	260
Deine Talente	261
8. Schritt: Ein gewisses Unglücklichsein	267
Belohnung	269
Kummer und Schmerz	273
Liebesersatz	274
Sehnsucht	276
Synchronizität	277
Angst	278
Isolation und Einsamkeit	279
Ausdehnung	280
Absturzgefahr	281
Zeithürden	282
Aragorns Antwort	284
9. Schritt: Das innere Kind und die Eltern	287
Ausnahmen	287
Den Preis bezahlen	289
Die Eltern	291
Schutzraum	292
Eindeutige Trennung	293
Das Vater-Mutter-Verhältnis	295
Adoleszenzritual	297
Abschied und Tod	300
Unterstützung fordern	302
Ankläger und Angeklagter	303
Das große Vater-Mutter	304

10. Schritt: Befreiung	307
Urplötzlicher Jieper	307
Ehrlichkeit	309
Den zweiten Teufelskreis durchbrechen	310
Der Dämon wird entlassen	312
Dankbarkeit	313
Die nächsten Schritte	313
Weitere Verträge	314
Eine Gruppe bilden	315
Erfahrungsberichte und Kommentare	319
Literaturverzeichnis	327
Über die Autorin	329

# Vorwort

Viele Jahre wusste ich nicht, dass Zucker süchtig machen kann. Ich dachte immer, dass ich gerne nasche. Etliche Versuche, weniger zu naschen oder gar zuckerfreie Zeiten einzulegen, schlugen fehl. Über die Jahre wurde der Kampf gegen meine Naschlust immer extremer. Tausendmal habe ich mir vorgenommen, heute weniger oder keinen Zucker zu essen, und tausendmal reichten meine Willensanstrengungen nicht aus. Ich schaffte maximal einen halben zuckerfreien Tag. Meistens reichte der feste Entschluss beim morgendlichen Aufwachen gerade bis zum Frühstück. Dort erlitt ich den nächsten Kontrollverlust. Obwohl ich in anderen Lebensbereichen einen starken Willen habe, reichte meine Willenskraft hier nicht aus. Eigentlich wollte ich immer nur etwas schlanker sein, aber irgendwann musste ich mir eingestehen, dass ich ohne Naschzeug keine vierundzwanzig Stunden aushalten konnte. Die üblichen Wege, mein Gewicht zu reduzieren (FDH, Fasten, Kalorienzählen, Trennkost, Diäten etc.), hatten nur kurzfristig Erfolg. Mein zuckersüchtiges Verhalten machte die Erfolge auf der Waage schon bald wieder zunichte.

Bis ich erkannte, dass Zucker eine Droge ist und ich süchtig danach war, dauerte es Jahre. Rückblickend erkenne ich, dass ich wahrscheinlich schon seit der Kindheit zuckersüchtig bin, zumindest seit meiner Pubertät, also mindestens dreißig Jahre. Etwa zwanzig Jahre davon war mir überhaupt nicht bewusst, dass meine Naschlust eine Sucht ist. Das Wort Zuckersucht gab es damals noch nicht. Als ich



es vor etwa zehn Jahren zum ersten Mal hörte, war mir sofort klar, dass es mich betraf.

Den ersten Schritt in eine andere Richtung ging ich, als meine Schwester, die Suchtbeauftragte an der Leibniz Universität Hannover ist, mir den Bericht eines Overeaters Anonymous-Mitgliedes gab. In diesem Skript erzählte ein Betroffener von seinem Ausstieg aus einer Essstörung. Im Anhang gab es zwölf Schritte, ähnlich denen der Anonymen Alkoholiker, und etliche Aufgaben für Betroffene, die man schriftlich erarbeiten konnte. Ich war wie elektrisiert, weil ich viele meiner eigenen Zuckersucht-Verhaltensweisen wiedererkannte. Zum ersten Mal war ich auf einen Weg gestoßen, der sich auf einer psychischen Ebene mit einer Essstörung beschäftigte, statt auf die bekannten Ernährungsumstellungen oder auf Kalorienzählen zu setzen. Ich ersetzte alle Begriffe in diesem Bericht, die sich auf Essstörungen bezogen, einfach durch den Begriff Zucker. Und siehe da: Es funktionierte. Ich erlebte die ersten acht zuckerfreien Wochen meines Lebens! Welch eine Befreiung!

Die Aufgaben der Overeaters Anonymous (OA), die man schriftlich erledigen sollte, kamen mir sehr entgegen, da ich das Schreiben seit Jahren als Mittel zur Selbstreflexion nutze. Aber dann scheiterte ich an dem, was die OAs »eine gründliche Inventur« nennen. Die Aufgabe war, ALLES aufzuschreiben, seit meiner Geburt, worüber ich JEMALS verstimmt war oder was mich JEMALS geärgert oder wütend gemacht hat. Ich begann zwar mit dieser Übung, doch der Berg, der da vor mir lag, raubte mir nach kurzer Zeit alle Hoffnung, jemals ein Ende zu finden. Und so erlitt ich nach acht zuckerfreien Wochen einen Rückfall.

Bei einem zweiten Anlauf mit diesem Bericht, einige Jahre später, übersprang ich diese Aufgabe einfach. Wieder hatte ich einige zuckerfreie Wochen geschafft und mich pudelwohl damit gefühlt. Die nächste Aufgabe war jedoch ebenso unlösbar für mich wie die erste:

Ich sollte mich bei allen Menschen, mit denen ich einmal Streit, Zwistigkeiten oder eine ungelöste Situation hatte, schriftlich entschuldigen. Wieder machte ich mich an die Arbeit. Schon der erste Entschuldigungsbrief wurde seltsam unehrlich. Also brach ich auch diese Aufgabe ab ... und erlitt wieder einen Rückfall.

Im Lauf der Jahre kam ich um die Erkenntnis nicht herum, wirklich zuckersüchtig zu sein. Wie jeder Süchtige wollte ich mich nicht mit dieser Erkenntnis konfrontieren, sondern lieber weiter einlullen. Jeder stark Süchtige weiß in klaren Momenten, dass nur totaler Verzicht eine Befreiung bringt, und vor dieser radikalen Maßnahme weicht man so lange wie möglich zurück. Ich wusste durch etliche Versuche, dass ich meinen Konsum nicht reduzieren konnte.

*ERKENNTNIS NR. 1:  
REDUZIEREN FUNKTIONIERT NICHT!*

Daher schlussfolgerte ich: Wenn Zucker bei mir wie eine Droge wirkt, dann muss ich komplett auf die Droge verzichten. Also tat ich den zweiten Schritt: Ich übte mich im totalen Verzicht. Trotz der Erkenntnis, süchtig zu sein, und dem festen Entschluss, mit Zucker aufzuhören, brauchte ich weitere drei Jahre (!), in denen ich versuchte, meine Zuckersucht in den Griff zu bekommen. Selbst nach Wochen der Enthaltbarkeit erlitt ich aufgrund einer kritischen Situation oder einer schwierigen Gemütsverfassung wieder einen Rückfall.

*ERKENNTNIS NR. 2:  
TOTALER VERZICHT ALLEIN  
FUNKTIONIERT AUCH NICHT!*

Ich wurde immer wieder rückfällig, und meine Frustration wuchs weiter. Ich konnte einfach nicht aufhören zu naschen und wurde immer dicker! Das alles frustrierte mich so, dass ich weiter naschte,

um den Frust nicht mehr zu fühlen usw. Ich war gefangen im Teufelskreis der Sucht! Ich wusste nicht weiter. Totaler Verzicht funktionierte auch nicht. Irgendetwas fehlte, aber was?

Die erste zündende Idee, die ich dann hatte, war: Ich werde mich aus meiner Zuckersucht herausschreiben.

Ich wollte ein Buch über alle Erfahrungen schreiben, die ich mit meiner Zuckersucht gemacht hatte oder gerade machte. Am 26.02.2007 begann ich damit mit folgenden Worten: »Klar! Eben habe ich mir vorgenommen, ein Buch über meine Zuckersucht zu schreiben, und auf dem Weg zum Computer liegen zwei von meinen liebsten Lakritzteilchen auf dem Teppich, die wohl einem meiner Kinder heruntergefallen sind. Die Teilchen duften und lachen mich freundlich an, als ich sie aufhebe. Die Verführung pur! Aber nein – heute bin ich stark. Heute will ich über meine Zuckersucht schreiben! Die betörenden Lakritzteilchen werden in den Biomüll wandern! Der erste aller Widersacher in meinem System ist der Verführer. Doch dazu später mehr.«

Zuerst schrieb ich alles auf, was ich im Zusammenhang mit meiner Zuckersucht erlebte. Ich beobachtete mich und berichtete über die verschiedenen Aspekte, ähnlich wie bei Tagebuchaufzeichnungen. Ich erkannte die vielen Punkte, an denen ich in meine eigenen Fallen tappte, und in welchen Situationen ich besonders rückfallgefährdet war. Das Problem war nur, dass sich nichts änderte. Ich erkannte die Gefahr, konnte ihr aber oft nicht ausweichen, daher wurde ich immer wieder rückfällig. Ich startete etliche neue Versuche, mit dem Zucker aufzuhören. Zwar erwarb ich schon viele Erkenntnisse in dieser Zeit, aber ich kam nicht weiter. Damals nannte ich es noch Zuckerfasten, weil mir die Tragweite meiner Sucht noch nicht bewusst genug geworden war. Ich wollte einfach nur abnehmen, aber es gelang alles nicht so richtig.

Nach einem weiteren Jahr war das Maß dann endlich so voll, dass ich für den nächsten Schritt offen war. Die Worte, die ich am 13. Juli 2008 in meine Aufzeichnungen schrieb, lauteten: «Ich muss viel verbindlicher in das Programm einsteigen, sonst kriege ich das nicht hin, das weiß ich.» Mir wurde klar, dass ich mich noch tiefer auf den Prozess einlassen musste, der bei mir durch die lange Auseinandersetzung mit dem Thema Zucker losgetreten worden war. Erst da erkannte ich, dass ich meine Zuckersucht die ganze Zeit für mein Übergewicht verantwortlich gemacht hatte. Ich dachte, ich bräuchte es nur zu schaffen, mit dem Zucker aufzuhören, um das Übergewichtsproblem zu lösen. Jetzt erkannte ich, dass ich den Ursachen meiner Sucht auf den Grund gehen musste, um wirklich etwas zu ändern. Das Übergewicht war nur eine Randerscheinung der eigentlichen Problematik.

Ich erinnerte mich an das Programm der Overeaters Anonymous. Ähnlich wie in Julia Camerons Buch *Der Weg des Künstlers*, mit dem ich seit vielen Jahren arbeitete, wurden auch hier zwei Techniken benutzt: Schreiben und Aufgaben. Mir fielen die Parallelen auf, und dabei hatte ich die zweite zündende Idee: Ein Zuckersuchtbuch, das »Schreiben und Aufgaben« als Technik benutzt, um von der Sucht zu befreien. Ich wollte ein Buch schreiben, das dem Programm der Overeaters Anonymous und Julia Camerons Buch *Der Weg des Künstlers* in der Struktur ähnlich sein sollte. Das Buch sollte sich ausschließlich um Zuckersucht drehen, tägliches Schreiben als Basis benutzen und spezielle Aufgaben enthalten, die nur diese Sucht betreffen. Die Anzahl der Aufgaben, die man sich selbst stellen sollte, sollte in leicht verdauliche Portionen eingeteilt sein, so dass sie einen nicht überforderten. Zusätzlich wollte ich mir Aufgaben ausdenken, die einfach nur Spaß machen sollten.

Sobald ich mich an die Arbeit machte, sprudelten die Ideen und Erkenntnisse wie ein Wasserfall. Mir wurde klar, dass ich die ganze Zeit unbewusst davon ausgegangen war, eine Zeit der Zuckerent-

haltsamkeit zur Gewichtsreduktion zu benutzen, um dann irgendwann wieder normal Zucker essen zu können. Nun begriff ich, dass ich es mit einem viel ernsteren Problem zu tun hatte – mit einem zwanghaften Suchtverhalten. Es ging nicht mehr ums Abnehmen, sondern darum, dass ich die Droge Zucker nicht im Griff hatte und mich mit all den Themen konfrontieren musste, die hinter der Abhängigkeit stehen. Ich musste noch eine Stufe weitergehen und die Sucht als Krankheit ernst nehmen, mich auf einen völligen Verzicht auf unabsehbare Zeit einstellen und meine persönlichen Themen bearbeiten. Das war eine ganz andere Nummer.

Zum Glück hatte ich das Schreiben – meinen Rettungsanker in der Not. Über die Jahre hatte sich herauskristallisiert, dass ich beim Schreiben Fragen stellen kann und diese aus einer inneren Instanz beantwortet bekomme. Ich nenne diese innere Stimme den inneren Mentor. Im Rückblick erkenne ich, dass ich ohne den inneren Mentor nicht den Weg aus der Sucht gefunden hätte. Die Arbeit mit dem inneren Mentor ist viel mehr, als nur zu schreiben und um Hilfe zu bitten. Die Art der Hilfe, die ich mir wünsche, ist ausschlaggebend. Wie oft hatte ich um Hilfe aus der Not gebeten im Sinne von: »Gott, hilf mir aus dieser Klemme!« – ohne bemerkenswerte Resultate. Die Bitte um Hilfe, die ich an den inneren Mentor stelle, ist ganz anderer Art. Es ist eine Frage nach dem nächsten praktischen Schritt, nach der notwendigen Tat, nach einem Rat oder einem Hinweis, nach einer Handlungsempfehlung oder einer verändernden Erkenntnis – kurz: nach etwas, bei dem ich aktiv etwas tun kann, statt passiv auf Veränderung zu hoffen. Diese Hilfe brachte die Wende. Durch diese Hilfe erkannte ich, an welchen Punkten meines Lebens ich aktiv mitarbeiten musste, um fundamental etwas zu ändern. Durch den Kontakt zum inneren Mentor kristallisierten sich Erkenntnisse und Themen heraus, die ich zur Bewältigung meiner Zuckersucht benötigte. All das aufzuschreiben und in ein Gerüst zu packen, das anderen Zuckersüchtigen helfen könnte, war auch eine Weisung meines inneren Mentors, der ich gefolgt bin.

Beladen mit diesem Gepäck, machte ich mich an die Arbeit:

- innere Not durch jahrzehntelange Zuckersucht
- ein Erfahrungsschatz aus diversen gescheiterten Versuchen, clean zu werden
- das Gerüst aus täglichem Schreiben im Kontakt mit dem inneren Mentor und wöchentlichen Aufgaben

Inzwischen ist viel Zeit vergangen, und Lakritzteilchen können mich nicht mehr verführen. Das Interesse ist erloschen. Ich habe noch nicht einmal Appetit darauf. Damals dachte ich noch, dass ich lange verzichten muss, um aus dem Teufelskreis der Sucht auszusteigen. Heute weiß ich, dass es nur zu Beginn ein Verzicht war. Schon nach wenigen Monaten im Programm interessierte mich Zucker nicht mehr. Heute entbehre ich nichts, sondern habe etwas gewonnen: Ich bin befreit von einer jahrelangen Bürde.

Und weil ich wusste, dass ich mit dieser Sucht nicht allein bin, und der Impuls so stark war, all das mitzuteilen, was ich erlebte, fing ich an, alle Stichpunkte zu sammeln, die mir einfielen oder begegneten, und gleich alles in der Du-Anrede aufzuschreiben. Ich habe morgens täglich meine persönlichen Themen durch Schreiben bearbeitet, tagsüber auf Zetteln die allgemeingültigen Erkenntnisse und Ideen gesammelt, die mir durch den Kopf gingen, und abends am Computer die Texte formuliert und in das Programm eingearbeitet. Ich habe im ganzen Haus Zettel und Stifte verteilt, sogar im Auto, um alle Gedanken zum Thema Zuckersucht festzuhalten. Ich schrieb alle Erlebnisse und Einsichten auf, sortierte sie nach Themenbereichen und probierte selbsterfundene Aufgaben und auch Übungen aus anderen Quellen aus. Und siehe da... es funktionierte! Ich lebe seit dem 13. Juni 2008 zuckerfrei, dem Tag, als mir die zweite zündende Idee geschenkt wurde. So entstand das Zuckersuchtprogramm, das mein Leben verändert hat.

Das Ergebnis dieses Prozesses war die gelebte Erfahrung:

*ERKENNTNIS NR. 3:  
TOTALER VERZICHT PLUS AKTIVE ARBEIT  
AN DEN URSACHEN DER SUCHT FUNKTIONIERT!*

Irgendwann wollte ich natürlich wissen, ob das Programm auch für andere Zuckersüchtige anwendbar ist. So entstanden die ersten Gruppen, durch die ich das Zuckersuchtprogramm auf seine Tragfähigkeit prüfen konnte. Ich habe aus der Arbeit mit anderen Zuckersüchtigen viel dazugelernt und einiges in meinem Skript verändert. Dafür bin ich sehr dankbar.

Inzwischen wage ich zu behaupten, dass ich keinen Zucker mehr in meinem Leben brauche. Ich habe nur noch ganz selten einen Jieper auf Süßes und weiß dann, dass ich mir ansehen muss, welche Situationen dazu geführt haben könnten. Ich benutze den Jieper als Hinweisschild auf ungeklärte Lebensthemen. Ich weiß, dass ich weiterhin gefährdet und von einem Rückfall nur einen Schokoriegel entfernt bin, aber ich weiß auch, dass ich endlich wieder die Zügel in der Hand habe und mich entscheiden kann. Ich bin nicht mehr ausgeliefert. Ich kann sogar in geringen Mengen wieder Zucker konsumieren, aber ich tue es nur in Ausnahmesituationen (etwa 3-mal im Jahr). Inzwischen ist Süßes nicht mehr wichtig für mich. Ich erlebe die Abstinenz nicht mehr als Verzicht und bin nicht mehr gefangen im Teufelskreis der Zuckersucht. Endlich! Das ist eine unglaubliche Befreiung, die ich nie wieder missen möchte.

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dir einen neuen, gangbaren Weg aus deiner Zuckersucht weist.

*Ruth Alice Kosnick*