

SPARK 017

(Matrix Code: **SPARK017.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERScheidung: Sucht ist nicht das Problem. Sucht ist die Lösung für das Problem.

Vertiefung: Wenn es in unserer modernen westlichen Kultur eine Sache gibt, die häufig vorkommt, dann ist es die einfache Verfügbarkeit und der weit verbreitete Gebrauch von suchterzeugenden Substanzen. Betrachte einmal folgende Liste: Alkohol, Tabak, verschreibungspflichtige und nicht verschreibungspflichtige Medikamente, koffeinhaltige Speisen und Getränke (Kaffee, Tee, Cola, Schokolade), Zucker, Fernsehen, Radio, Videos, Zeitungen, schnelles Fahren (Adrenalin), übermäßiges Essen (Endorphine), übertriebene Diäten, übertriebener Sport, Einkaufssucht, übertriebenes E-mailen oder Chatten, angepasst sein, mit deinem Partner streiten, Glücksspiel, Internet-Sex, mobiles Telefonieren...

Denk daran, dass die SPARKs eine radikale Betrachtungsweise darstellen. SPARKs sind nicht mit Moralpredigten oder dem Aufstellen von Regeln zu verwechseln. Ein Possibility Manager ist an nützlicher Anwendbarkeit und wertvollen Ergebnissen interessiert und nicht daran, Dinge als moralisch gut oder schlecht zu bewerten, oder an noch mehr Regeln gebunden zu sein. Wir erörtern Sucht aus einer Perspektive, die eine neue Möglichkeit für dich schaffen könnte.

Während du deinen eigenen Verstand im Laufe des Tages von Moment zu Moment beobachtest, wirst du irgendwann anfangen, hartnäckige kleine *Ja/Nein* Gespräche zu bemerken, die sich in Bezug auf Suchtverhalten abspielen. Mit diesen Gesprächen verschlingen Süchte deine Aufmerksamkeit und damit auch deine Energie. Wie kannst du dir deine Aufmerksamkeit und deine Energie zurückholen?

Wahrscheinlich hast du es bereits mit den „guten Vorsätzen zum Neuen Jahr“ probiert, um einen Teil deines Suchtverhaltens zu ändern. Du bist wahrscheinlich auch erfahren und gebeutelt genug, um zu wissen, dass wenn der Moment der Entscheidung naht, ob du der Sucht nachgeben sollst oder nicht, du oft erst nach dem Gelage aufwachst und dich fragst, wer hier überhaupt die Entscheidungen fällt? Du spazierst an einer Bäckerei vorbei und sagst dir, dass du definitiv nichts Süßes essen wirst, und im nächsten Moment der Selbstbesinnung wirst du gerade eine leere Gebäcktüte in den Papierkorb und leckst dir die Finger ab.

Experiment:

SPARK017.01 Wenn Sucht nicht das Problem ist – wenn Sucht im Grunde die Lösung für das Problem ist – was ist dann das Problem? Bei diesem Experiment hier ziehst du in Erwägung, dass das Problem nicht die suchterzeugende Substanz selbst ist. Das Problem sind die Merkmale der Erfahrungen, die aufkommen, wenn die suchterzeugende Substanz nicht zugeführt wird.

Bevor du mit dem Experiment startest, stell persönliche Nachforschungen an. Benutze den Spiegel von Alice im Wunderland. Wie sieht es in dir außerhalb des Spiegels aus? Wie sieht es in dir innerhalb des Spiegels aus? Untersuche außerhalb des Spiegels objektiv, wie deine Erfahrung aussieht, kurz bevor du die

suchterzeugende Substanz zu dir nimmst. Wenn du zum Beispiel gezwungen bist zu warten, bevor du die suchterzeugende Substanz in deinen Blutstrom strömen lassen kannst, was passiert dann mit dir? Untersuche innerhalb des Spiegels objektiv die Merkmale deiner körperlichen Erfahrung, wenn du die suchterzeugende Substanz zu dir nimmst. Wie fühlt sich das exakt an? Welcher Unterschied besteht zwischen außerhalb und innerhalb des Spiegels?

Die meisten Menschen sagen – und du kannst die gleiche Beobachtung machen – dass sie ohne die suchterzeugende Substanz etwas anderes fühlen als beim Gebrauch dieser Substanz. Ohne die suchterzeugende Substanz fühlst du etwas, das du nicht fühlen willst. Jedes Mal, wenn du in diesen Zustand kommst, triffst du die bewusste oder unbewusste Entscheidung, dass du lieber die Erfahrung der suchterzeugenden Substanz haben willst als die Erfahrung, du selbst in der Gegenwart ohne die suchterzeugende Substanz zu sein. Die suchterzeugende Substanz bringt dich erlebbar weg davon, wie du ohne die suchterzeugende Substanz wärest.

Du hast entdeckt, dass die suchterzeugende Substanz die Lösung für das Problem ist, was du ohne die suchterzeugende Substanz spürst. Das Problem, das durch den Gebrauch der suchterzeugenden Substanz gelöst wird, ist die Intensität des Gefühls, welches aufkommt, wenn du selbst in der Gegenwart bist, wie auch immer du diese unerträgliche Leichtigkeit (oder Schwere) dessen, du zu sein, beschreibst.

Wenn du nichts tust, um es zu vermeiden, erlebst du, wie es ist, präsent zu sein. Die Erfahrung der Präsenz hat bekanntermaßen zwei besonders intensive, erlebbare Nebenwirkungen. Zunächst können, wenn du präsent bleibst, lang unterdrückte und unvollendete Emotionen (z. B. Angst, Zorn, Kummer) mit großer Wucht an die Oberfläche kommen, und du kannst befürchten, dass sie zu intensiv ist, um damit umgehen zu können. Du hast Recht. Du wirst nicht in der Lage sein, damit umzugehen, um derselbe zu bleiben. Wenn du die alten Emotionen vollkommen fühlst, wird es dich verändern. Zweitens, wenn du Dinge in der Gegenwart exakt so erfährst wie sie sind (z. B. deinen Job, deinen Partner, deine wahre Vision), könnten sich diese Dinge plötzlich selbst vollenden und sich zu etwas anderem ändern. Die Veränderung von Bedingungen zu erfahren, die lange Zeit durch Nichtakzeptanz aufrechterhalten wurden, könnte sich auch zu intensiv für dich anfühlen, um damit umzugehen.

Jetzt bist du bereit für das Experiment. Am besten wäre es, dieses Experiment schrittweise über einen Zeitraum von mehreren Monaten hinweg durchzuführen. Das Experiment beginnt mit deiner Entscheidung, deine Toleranz für die Intensität zu erhöhen, die du erfährst, wenn du präsent bist.

Erster Schritt: Wähle deine Lieblingssucht aus. (Ach so, okay! Dann wähle deine zweitliebste Sucht...)

Zweiter Schritt: Merke, wann der Drang, es zu tun, wiederkommt. Das könnte in drei Minuten oder in drei Tagen der Fall sein.

Dritter Schritt: Achte weiterhin auf den Wunsch, der Sucht nachzugeben, tu es aber nicht. Bedenke, dass die Entscheidung, es nicht zu tun, immer nur JETZT getroffen wird. Du musst das Experiment nur so lange machen, wie dein JETZT andauert. Mit einem großen JETZT kann dies ein sehr langes Experiment sein, und die meisten Menschen hören auf, weil sie Angst haben, das Experiment für immer aushalten zu müssen. Falls du mit dem Experiment fortfahren möchtest, kann es hilfreich sein, dir ein minimiertes JETZT in einer kurzen Taktrate zu erschaffen, damit das Experiment sehr kurz ist.

Vierter Schritt: Atme weiter. Versuche zu entspannen.

Fünfter Schritt: Nimm das Gefühl oder die Emotion wahr, die sich unterhalb deiner normalen Bewusstseinsebene aufhält und die immer mehr in die Gegenwart dringt, je länger du dich der suchterzeugenden Substanz enthältst. Ist das Gefühl Wut? Ist es Kummer? Ist es panische Angst? Interessanterweise ist ein Gefühl, das durch den Gebrauch suchterzeugender Substanzen oft vermieden wird, die intensive Empfindung von Wohlergehen, von Freude, von überwältigendem Glück. Dein Experiment besteht darin, dir eine sichere Zeit und einen sicheren Ort zu suchen und dir zu erlauben, das Gefühl, welches auch immer es ist, immer intensiver zu fühlen. Versuch dich daran zu gewöhnen. Bleib solange wie du kannst in diesem Gefühl. Prüf immer wieder nach, ob es okay für dich ist, und lass dann das Gefühl jeweils größer werden. Vertraue deinem Gefühl. Die Entscheidung, das Gefühl zu betäuben, könnte einfach nur eine alte Entscheidung sein, die du unter anderen Umständen getroffen hast, wo es nicht sicher war, dieses Gefühl intensiv zu fühlen. Es könnte sein, dass die Entscheidung keine Gültigkeit mehr hat. Als erwachsene Person bist du dazu entworfen, einhundert Prozent Intensität aller deiner Gefühle zu erfahren. Fahre damit fort, immer wieder deinen Weg zu erfahren, ganz hindurch bis zu einer neuen Zukunft für dich.