

# Die Sucht nach Leiden und die Entscheidung zur Freiheit

Wir alle wollen frei sein, richtig? Was aber, wenn das nur Heuchelei ist und wir eigentlich süchtig sind nach unserem Leiden, verliebt in die Intensität und die scheinbare Geborgenheit des Bekannten. Was wenn wir nichts mehr fürchten als unsere Größe und Freiheit, als die unbegrenzten Möglichkeiten des Lebens? Was, wenn wir gar nicht aufhören wollen, das Opfer zu spielen?

## Selbstermächtigung



Die Zeit, in der wir gerade leben, scheint vor allem eine Zeit der Ermächtigung zu sein. All die Erfolgscoaches und Manifestier-Seminare - wie auch immer man zu ihnen stehen mag - zeigen, dass es für viele Menschen gerade vor allem darum geht, wirklich erwachsen zu werden. Mit erwachsen meine ich ein Bewusstsein über das, was man mit seinem Leben anstellen will, darüber welche Werte man hat, wer man als Person sein möchte. Es bedeutet auch, Verantwortung für alle Bereiche des Lebens zu übernehmen: für alle Entscheidungen, für das eigene Denken und die eigenen Gefühle. Es heißt, sich frei zu machen von Fremdbestimmung, gesellschaftlichen und familiären Zwängen, zu seiner eigenen Wahrheit und Erfahrung zu stehen, seine Stärken zu umarmen und seine Schwächen zu bekennen. Es bedeutet auf einer ganz bodenständigen, menschlichen Ebene eine integre und authentische Person zu sein, im eigenen Selbstwert zu ruhen, sich nicht irgendwelchen Autoritäten zu unterwerfen, seiner inneren Stimme zu vertrauen, Hilfe annehmen zu können, wo es nötig ist, aber den Weg selbstbestimmt zu gehen.

Dort sind wir noch nicht. Und wenngleich vielerorts von einem Aufstieg in höhere geistige Dimensionen gesprochen wird - zu allererst mal sollten wir vielleicht erwachsene Menschen werden. Bevor wir ins Herz aufsteigen, sollten wir unseren Solarplexus verwirklichen. In dieser Hinsicht bin ich den ganzen Lebenshilfe-Ratgebern über persönliches Wachstum sehr dankbar. Vieles darin ist tatsächlich überaus wertvoll - wenn auch in meiner Erfahrung ohne eine spirituelle Dimension ziemlich unvollständig.

# Die vier Süchte



Kürzlich las ich einen [Artikel des Erfolgs-Coaches Tom Ferry](#), der einen Punkt ansprach, der mir auch auf meinem persönlichen Weg immer klarer wurde. Ferry geht davon aus, dass die meisten Menschen lieber "nach Vorlage" leben, statt ihr Leben zu gestalten. Nach Vorlage zu leben bedeutet letztendlich: aktiv zu wählen ein Opfer zu sein. Und sich darin erstaunlicherweise auch noch wohl zu fühlen. Solche Menschen leben in einem Zustand den Ferry "aktives Koma" nennt: festgefahren, besorgt, Opfer ihrer Umstände - und trotz aller Beteuerungen viel zu ängstlich um etwas zu ändern, den Sprung ins Unbekannte zu wagen, neue Wege zu gehen.

Nach 20 Jahren Erfolgscoaching kam Ferry schließlich zu dem Schluss, dass es eigentlich nie die Umstände sind, die Menschen daran hindern, ihr Leben bewusst zu gestalten, sondern dass es vor allem vier Süchte sind, die uns gefangen halten. Laut Ferry hat jeder Mensch mindestens eine dieser Süchte - sie zu identifizieren ist enorm hilfreich, um die permanente Selbstsabotage zu durchbrechen.

## 1. Die Sucht nach der Meinung anderer

Unsere ganze Gesellschaft sorgt sich darum, was andere über uns denken - und ist süchtig nach gesellschaftlicher Anerkennung. Die meisten Menschen sind gerne bereit, ihre Träume und Werte aufzugeben, wenn sie im Austausch dafür Anerkennung bekommen.

Beispiele:

- Besorgnis, was andere denken.
- Etwas tun oder sagen wollen, aber nicht den Mut haben, es zu tun.
- Sammeln von Statussymbolen (Autos, Schmuck, Klamotten etc.)

## 2. Die Sucht nach Drama

Viele Menschen verwechseln Erfüllung mit Intensität. Drama ersetzt in vielen Beziehungen sogar die Liebe. Auch im Äußeren scheint alles negative eine unwiderstehliche Anziehungskraft zu besitzen und hält unsere Energie und Aufmerksamkeit in negativen Gedanken gefangen.

- Hang zu Übertreibungen, alles ist größer, als es eigentlich ist
- Lästern und Gerüchte verbreiten

- Ständige Lebenskrisen
- Im Dreck herumwühlen, ständig Probleme besprechen müssen

### **3. Die Sucht nach der Vergangenheit**

Menschen mit dieser Sucht haften an vergangenen Geschehnissen an, wollen alte Geschichten nicht loslassen. Sie sind gefangen darin, wie ihr Leben oder sie selbst bisher waren.

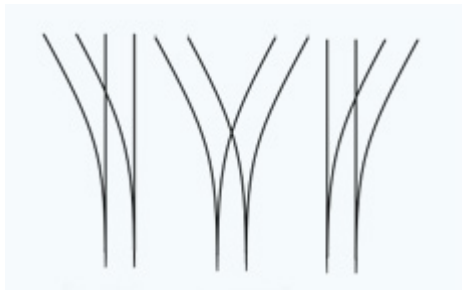
- Ständiges wiederholen alter Geschichten,
- Abneigung gegen jede Form von Veränderung, früher war alles besser
- Ständiges Hinweisen auf schlimme Erlebnisse

### **4. Die Sucht, sich Sorgen zu machen**

Für manche Menschen sind Sorgen eine Lieblingsbeschäftigung. Sorgen haben einen Anschein von Bedeutsamkeit und Sinn, auch wenn sie uns in Wirklichkeit nur lähmen.

- Ständig besorgt sein, sich beklagen über die Verhältnisse und wie schlimm alles ist/werden könnte
- Das Worst-Case-Szenario kommt immer als Erstes in den Sinn
- TV oder Drogen, um negativen Gedanken zu entkommen

## **Entscheidungen**



Erstaunlicherweise ist es - wie so oft - ziemlich einfach diese Tendenzen bei anderen Leuten zu beobachten. Ihre Muster sind so offensichtlich, dass man sich manchmal fragen mag, ob sie sich eigentlich nicht schämen, ein so durchsichtiges Spiel mit uns zu spielen. Sich selbst allerdings einzugestehen, dass man sein Leiden zu einem Großteil selbst erzeugt, weil man es auf eine abstruse Weise eigentlich im direkten Wortsinn "ganz gut leiden kann", ist eine ganz andere Sache.

Aber, werden viele einwerfen, es sind doch die alten Programmierungen, das Unbewusste, unsere Erfahrungen, die uns diese Verhaltensmuster in die Zellen gebrannt haben. Das stimmt zwar irgendwie, aber damit sind wir schon wieder mitten im Opferbewusstsein und der Sucht Nummer 2. Will man das wirklich als Ausrede gelten lassen? Oder ist es vielleicht doch so, dass, wenn wir etwas nicht ändern, wir es vor allem nicht ändern wollen. Aus Angst vor dem Unbekannten und der Verantwortung, die mit dem Eingeständnis, dass wir frei sind, unweigerlich einhergeht.

Kürzlich veröffentlichen wir auf Sein.de den Artikel ["Eine Sache der Entscheidung"](#) von Michael Bradford. Auch er hat nach Jahrzehnten von Heilarbeit eine erstaunliche Entdeckung gemacht:

Es sind überhaupt nicht die Dramen, in denen der Schlüssel zu Heilung liegt, sondern die Entscheidungen, die wir aufgrund der Dramen getroffen haben.

Auch ich hatte so ein Erlebnis mit einer anderen Heilerin. Über Jahre hatte ich ein Verhaltensmuster, dass immer wieder meine Beziehungen sabotierte. Als ich der Heilerin davon erzählte und wie sehr sich darunter litt, sah sie mich nur an und fragte, ob ich denn sehen könnte, dass ich mich als Seele bewusst dafür entschieden hatte, diese Erfahrung zu machen und darum mein Leben so gestaltet habe. Was für eine absurde Frage, ich wollte es doch so dringend loswerden! Aber zu meinem großen Erstaunen konnte ich es tatsächlich sehen. Es lag klar vor mir: Ich hatte wissen wollen, wie das ist. Und nun war es genug. Die Erkenntnis war völlig verblüffend und die nächsten 15 Minuten habe ich nur gelacht. Das Muster ist seither nie wieder aufgetaucht.

Seit diesem Erlebnis hat sich meine Einstellung zu meinem Mustern und meinem Leiden stark verändert. Wenn es dergleichen in meinem Leben gibt, dann weil ich es will und mithilfe es zu erzeugen. Weil ich die Erfahrung interessant finde, irgendwie darin verliebt bin oder weil es so angenehm vertraut ist.

Für uns alle wird es vielleicht mal Zeit, unsere Sucht nach dem Leiden und dem Opfer-Dasein aufzugeben. Wir haben als Seelen und als Menschheit genug schreckliche Erfahrungen gemacht, haben die dunkle Seite der Schöpfung bis in ihre Extreme ausgereizt. Jetzt lasst uns doch mal gucken, wie es auf der hellen Seite ist!

*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.  
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.  
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten erschreckt.  
Wir fragen uns, wer bin ich denn  
um brilliant, wunderschön, talentiert und fantastisch zu sein?  
Aber, wer bist du, um dies nicht zu sein?  
Du bist ein Kind GOTTES!  
Dein dich selbst Kleinmachen dient der Welt nicht!  
Da ist nichts Erleuchtendes daran zu Schrumpfen,  
damit andere sich in deiner Gegenwart nicht unsicher fühlen.  
Wir sind geboren, um die Herrlichkeit Gottes in uns zu manifestieren.  
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem.  
Dadurch, dass wir unser Licht scheinen lassen,  
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis das Gleiche zu tun.  
Dadurch, dass wir uns befreien von unser eigenen Angst,  
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.  
(Marianne Williamson "Return To Love")*