



Was ist eine Sucht?

Krankheitsbilder waren in der früheren Medizin Sucht. Das mittelhochdeutsche Wort „suht“, das bereits wie Sucht ausgesprochen wurde, steht für Krankheit. Sogar die moderne Medizin bezeichnete die Leberentzündung noch als Gelbsucht. Es ist gar nicht lange her, da hieß die Epilepsie Fallsucht, die Tuberkulose Schwindsucht, die agitierte Psychose Tobsucht, die Ödemneigung Wassersucht und die Anämie Bleichsucht. Sucht und Suche hängen eng zusammen. Sucht hat mit Suche zu tun und in der Tiefe jeder Sucht finden sich Hinweise auf fehlgeschlagene Versuche, den eigenen Lebensweg zu finden. Und so wurden Krankheitsbilder auch gedeutet, um wieder den richtigen Weg gehen zu können. Die Tatsache, dass unser Körper alles über uns weiß und uns Hinweise gibt, war selbstverständlich im Gegensatz zu heute, wo sich die Mehrheit auf die intellektuelle konditionierte Verstandesmaschine verlässt. Wo es jedoch um Liebe, Gefühle und Intuition geht, sind wir dann logischerweise verlassen, denn lieben kann nur das Herz. Ein Ausweg aus dem Teufelskreis Selbstsucht und Rachsucht und Groll ist unsere Entscheidung. Wir können auf Vergebung zu setzen und Liebe zu schenken.

Selbstsucht ist auch eine Sucht

Selbstsucht ist ein Verhalten, das vor allem an den eigenen Interessen ausgerichtet ist. Selbstsucht ist übertriebener Egoismus, **Ichsucht**. Wie jede andere Sucht, wie zum Beispiel die Arbeitssucht, versucht auch die Selbstsucht ein Loch zu stopfen, das jedoch mit dem Objekt der Sucht nicht zu stopfen ist. Selbstsüchtige haben die Überzeugung, dass es nicht genug für alle gibt. Deshalb müssen sie von anderen nehmen, um überleben zu können. Selbstsüchtige Menschen haben große Ängste, mit denen sie sich nicht auseinandersetzen. Aus ihrer Angst heraus und im Zusammenhang mit einer übersteigerten Gier wollen sie gerade materielle Dinge an sich reißen und festhalten. Ihr Verhalten wird von einem großen Mangelbewusstsein bestimmt. Der Mangel an Selbstliebe veranlasst sie zu völlig absurden Reaktionen auf andere Menschen. Selbstsüchtige besitzen ihr Geld nicht, sondern das Geld besitzt sie. Die Ursachen ihrer Denk- und Verhaltensprogramme sind immer in der Kindheit im Zusammenleben mit der Herkunftsfamilie entstanden. Der Mangel kann entstanden sein, weil sie auf bestimmte materielle Dinge „verzichten“ mussten, die andere Menschen in ihrem Umfeld hatten. Sie fühlten sich „zurückgesetzt“, vor allem, wenn andere Menschen anscheinend auf sie herabschauten. Aus tiefen verletzten Gefühlen sind große Wunden entstanden, mit denen sie sich oft zeitlebens nicht auseinandersetzen wollen.

Im Gegenteil, um diese Wunden zu maskieren, brauchen sie immer mehr materielle Dinge. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht den Anschein macht, haben Selbstsüchtige ein sehr schlechtes Selbstbewusstsein und ein kaum vorhandenes Selbstwertgefühl. Auf dieser Welt ist nichts wie es scheint... Ihre Unsicherheiten verstecken sie jedoch gekonnt, da sie ihre Angst vor Verletzbarkeit verstecken wollen. Deshalb treten viele selbstsüchtige Menschen sehr arrogant auf. Das ist die Maske, die ihre unterdrückten „Kleinheitsgefühle“ verbergen soll.

Wahre Selbstliebe ist uneigennützig, bedingungslose Liebe. Viele von uns haben diese Liebe in ihrer Kindheit nicht kennengelernt, denn meistens war eine liebevolle Zuwendung mit einer Leistungserbringung verbunden. In den meisten Fällen haben schon die Eltern von ihren Eltern keine bedingungslose Liebe erfahren dürfen. Wahre Liebe ist noch sehr selten, hier bei uns... Die Intensität und das Ausmaß der Mangelenerfahrung bestimmen beim Thema „Selbstliebe“ den weiteren Entwicklungsprozess eines Menschen. Wer keine Selbstliebe in



sich entwickelt hat und zusätzlich das Gefühl hat, von anderen nicht geliebt zu werden, der kann eine Selbstsucht entwickeln. Selbstsucht kann verschiedene Charakteristika einer Sucht aufzeigen:

Wer eine Weile nichts für sich selbst „herausgeschlagen“ hat, der bekommt Entzugserscheinungen. Wer etwas für sich herausgeholt hat, der schwebt eine Weile im Glücksgefühl. Er braucht jedoch eine immer höhere Dosis, um zufrieden zu sein.

Selbstsucht macht nicht glücklich und zufrieden. Bescheidenheit ist eine Zier, zu viel davon, treibt früher oder später auch nur in die Gier...

Welche Symptome zeigen sich bei selbstsüchtigen Menschen?

- Egozentrismus
- Eigennutz
- Überschätzung der eigenen Person und kritiklose Überzeugung von der eigenen Großartigkeit
- Machtmissbrauch
- Überheblichkeit
- Arroganz als Maske für das Kleinheitsgefühl
- Wichtigkeit der äußeren Fassade
- Leistungsdenken
- Intellektuelle Überheblichkeit bei fehlender natürlicher Intelligenz
- Titel und Zertifikate sind wichtig

Von der Selbstsucht zum Narzissmus ist es nur ein „kleiner Sprung“. Die narzisstische Fassade entwickelt sich aus **verwöhnten** oder **vernachlässigten** Kindern. Die sehr gegensätzlichen „Behandlungen“ von Eltern führen zum gleichen Ergebnis. Wenn jemand wenig Liebe im Elternhaus erfahren habe, wird er sich stets auf die Suche nach Anerkennung machen. Wenn andererseits ein Kind sehr verwöhnt und überbehütet aufwächst, dann lernt es nicht, sich realistisch einzuschätzen. Bei perverser Elternliebe wird aus der kleinen Prinzessin eine selbstsüchtige Egomanin mit übersteigerter Selbstzentriertheit und aus dem kleinen Prinzen ein selbstsüchtiger Egoist, der sich selbst weder spüren noch einschätzen kann. Diese Kinder fühlen sich anderen überlegen und erwarten stets eine Sonderbehandlung.

Es gibt massenhaft Bücher über Selbstliebe und Selbstwert, die sicher sehr hilfreich sind und gute Impulse bieten. Wem jedoch der Mut fehlt und sich an die „wahren Schweinehunde“, die uns im Inneren belasten, nicht herantraut, hat wenig Aussicht auf eine nachhaltige Erlösung seiner minderwertigen Gefühle. Für eine Heilung von tiefen Wunden benötigen wir ein engmaschiges Gefühlsmanagement und eine große Portion Disziplin, um negative Gefühle in Freude zu verwandeln. Wir brauchen außerdem, Menschen mit Erfahrung. Diese haben nämlich die Gefühlsschule kennengelernt und haben bewusst, zum Beispiel: ihre verdrängte Angst durchlebt.

Den Umgang mit selbstsüchtigen Menschen können wir jeden Tag trainieren und er...

...ist einfach, da das Leben keine Fehler macht, bringt es aus „Fortbildungsgründen“ Polaritäten zusammen. Zum Beispiel in Partnerschaften folgende Kombinationen:

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Bescheidener Mann – selbstsüchtige Frau

Es geht auch anders herum:

Bescheidene Frau – selbstsüchtiger Mann

Die Geschichte verläuft meistens so, dass Herr oder Frau **Bescheidenheit** für viele Jahre versucht, Herrn oder Frau **Selbstsucht** zufriedenzustellen. Das funktioniert natürlich nicht, denn jeder Mensch kann seine Zufriedenheit nur aus sich heraus selbst entwickeln. Mit den Jahren wird Herr oder Frau **Bescheidenheit** immer unzufriedener und schließlich gefrustet, weil Herr oder Frau Selbstsucht kontinuierlich mehr haben will. In solchen Partnerkombinationen können sich die absurdesten Verhaltensprogramme abspielen, weil keiner auf eine ganz einfache Idee kommt:

„Sich um sich selbst zu kümmern“ = Das nennen wir Selbstmanagement

Selbstmanagement beinhaltet die Steuerung und Kontrolle der eigenen Gefühle. Den Umgang mit den eigenen Gefühlen lernen, verstehen und beeinflussen. Einer der Schlüssel auf dem Weg zu einem friedlichen, gesunden und lebensbejahenden fröhlichen Menschen ist das Fühlen-Lernen der eigenen Gefühle.

So kann zum Beispiel Frau Selbstsucht auf Herrn Bescheidenheit zugehen und umgekehrt, indem die eine mehr Bescheidenheit lernt und der andere lernt, sich mehr für seine Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen, bewegen sie sich auf der Polaritätenskala in Richtung Mitte. Beide könnten das Ungleichgewicht spüren und ihre Selbstsucht und Bescheidenheit in ein Gleichgewicht zurückführen. Anstatt sich gegenseitig „niederzumachen“ treffen sie sich nach einem erfolgreichen Gefühlsmanagement in der Mitte. Sie könnten aus dem Spiegel ihres Partners lernen, den sie genau aus diesem Grund an ihrer Seite haben. Für Herrn oder Frau Bescheidenheit ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche angemessen auszusprechen und durchzusetzen, anstatt sich immer wieder von Herrn oder Frau Selbstsucht unterdrücken zu lassen. Anderenfalls landen die „Bescheidenen“ in einer Depression = (Niedergeschlagenheit= von Frau oder Herrn Selbstsucht **„niedergeschlagen“**).

Wenn wir diesen erfolgreichen Lösungsweg auswählen, nennen wir das Weiterentwicklung. Beide könnten ihr Gleichgewicht zwischen den Polaritäten finden. Jeder kümmert sich um sich selbst, beendet die Manipulation am anderen und kümmert sich darum, die eigenen Gefühle in ein Gleichgewicht zu bringen.

Wir haben immer die Wahl:

Erfolgreiches Gefühlsmanagement an uns selbst oder scheiternde Manipulation am anderen

Falls nun einer der Partner sein Gleichgewicht nicht findet und so bleibt, wie er ist, braucht der andere, der es geschafft hat, einen neuen Partner, damit die Entwicklung weiter gehen kann. **Denn, das, was nicht wächst, stirbt.**

Die Homöostase in der Partnerschaft zwischen Mann und Frau:

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart

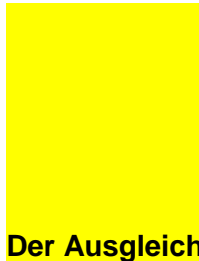


sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki

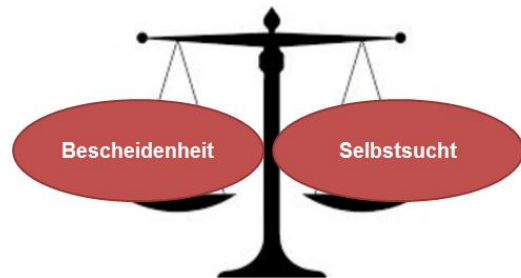
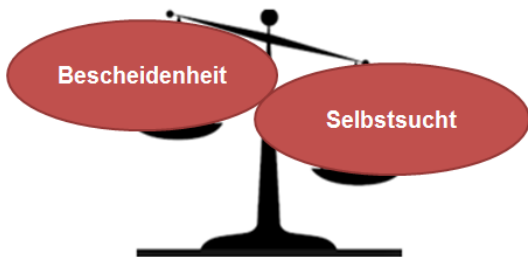


Die Ausgangsposition:



Der Ausgleich

Die Win-Win-Situation: Theoretisch leicht, umgesetzt eine Herausforderung (die sich lohnt)...



Vorwürfe sind sinnlos und bringen nicht weiter:

Wenn wir Menschen vorwerfen, selbstsüchtig zu sein, dann fühlen die sich gekränkt, angegriffen und verteidigen sich. Wenn jemand mal im Verteidigungsmodus ist, dann ist es schwierig, mit ihm zu einem guten Ergebnis zu kommen. Die Veränderung liegt in uns selbst. Wir sollten lernen, unsere Bedürfnisse und Wünsche zu artikulieren. Wichtiger wäre, kommuniziere deinen eigenen Bedürfnisse. Sage dem anderen, ich bräuchte das und das. Erwarte nicht, dass der andere das sieht. Sondern sage es.

Werfen wir dem anderen seine Selbstsucht nicht vor, sondern überlegen wir, wie wir ihn oder sie dazu inspirieren können, bei einer gemeinsamen Sache mitzuwirken. Natürlich ist es nicht unsere Aufgabe, andere zu motivieren. Wenn wir jedoch dem anderen verständlich machen können, dass seine Hilfe notwendig ist, wird er eventuell bereitwilliger mithelfen.

Selbstsucht ist eine Sucht, die sucht...

Wer mit seiner Sucht Leiden in Kauf nimmt, hat Macht über die Menschen, die ihn lieben und ihm helfen wollen. Die meiste Macht hat der, der es in Kauf nimmt durch seine Sucht sein Leben zu zerstören. Was tun Co-Abhängige nicht alles um das abzuwenden? Alles ist jedoch vergeblich! Der Einzige, der die Zerstörung abwenden kann, ist der Süchtige selbst. Das müssen Co-Abhängige begreifen und verinnerlichen.

Im Finalstadium einer solchen Partnerschaft geht es um Macht und Ohnmacht



Macht versus Ohnmacht. Gefühle wollen gefühlt werden. Die Ohnmacht ist es, die so schwer auszuhalten ist. Und um dieses Gefühl nicht aushalten zu müssen, wird weiter geholfen. Ein Betroffener hat so noch das Gefühl, irgendwie mächtig zu sein. Das ist eine Illusion, denn er ist ohnmächtig. Er kämpft einen vergeblichen Kampf. Die Ohnmacht zu fühlen und anzuerkennen ist der einzige Weg um **vom vergeblichen Kampf gegen die Macht des Süchtigen** abzulassen. Die nächste Falle in diesem perversen Spiel sind die Schuldgefühle: „Ich kann den Süchtigen doch nicht fallen lassen, er ist doch krank. Einem Kranken muss **man*** doch helfen.“ Die Schuldgefühle, die der Süchtige dem Co-Abhängigen macht, werden exzellent platziert.

- „Du kannst mich doch nicht hängen lassen. Ich bin krank ...“
- Er/Sie ist krank, **nicht weil du ...**
- Er/Sie ist krank, **weil er/sie ...**

Die Bühne unsere zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein Ort, an dem die absurdesten Bühnenstücke aufgeführt werden, und gleichzeitig kann sie eine anspruchslöse „Plattform“ für sinnlose Machtkämpfe sein. Wir haben die Wahl:

Lassen wir unsere Beziehungen oder Partnerschaften zu einem anspruchsvollen Entwicklungsplateau gedeihen, können wir unsere Lebensqualität auf das Erfreulichste steigern oder enden wir jaulend und klagend auf einer „Plattform“, auf der sich Partner gegenseitig zerstören?

Gute Idee:

Übernimm die einzige Verantwortung, die du hast: Die Verantwortung für dich und dein Leben. Das liegt in deiner Macht. Gib den Machtkampf auf. Du hast keine Macht über andere Menschen – das ist eine Illusion...

Krankheitssignale im Zusammenhang mit einer übersteigerten Selbstsucht

Die Krankheit spiegelt immer das, was los ist. Die Krankheit eines einzelnen Menschen spiegelt ihm sein seelisches Thema, sein seelisches Problem.

Zum Beispiel Bluterkrankungen: Das Blut steht für die Lebenskraft und für die Lebensfreude. Für beides ist jedoch jeder Mensch eigenverantwortlich zuständig und wir können nicht erwarten, dass andere Menschen etwas, dafür tun, damit wir uns freuen können. Freude kommt immer von innen und ohne Motivation. Es ist die natürliche Lebensfreude, die in unserem Inneren blüht und gedeiht und hat nichts mit materiellen Gütern zu tun. Bei vielen Menschen ist diese Lebensfreude im Inneren verblüht und vertrocknet. Die Lebensaufgabe der Betroffenen besteht darin, diese Freude in sich selbst wiederzufinden und zu beleben, anstatt sich im Außen ständig mit anderen Menschen zu befassen. Bei „overprotection“* – Müttern ist es besonders stark zu beobachten, dass sie sich um alles andere kümmern, nur nicht um sich selbst – geschweige denn um ihre emotionalen Baustellen. Das ist jedoch die Aufgabe, die sie dringend lernen sollten, anstatt andere zu missionieren und ihnen vorzutragen, was sie tun sollen. Außerdem ist es für

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Menschen, denen ihre eigene Lebensfreude verloren ging, sehr schwer zu ertragen, wenn andere zufrieden sind.

***overprotection**, überbesorgte Grundhaltung von Erziehern oder Eltern gegenüber den Schützlingen (Kinder, Kranke, Behinderte), die Unselbständigkeit und Unsicherheit, Ängstlichkeit oder andere Anpassungsstörungen zur Folge haben kann. Bei overprotecting geht es um Eltern, die sich nie **wirksam** um ihre eigenen Ängste und Gefühle gekümmert haben. Infolgedessen übertragen sie ihre eigene unverarbeiteten Gefühle auf ihre Kinder und andere Situationen. (Schlüsselwort: Projektion)

Das Blut ist der ICH-Träger

In der ganzheitlichen Menschenkunde wird das Blut auch als ICH-Träger (**Ich-will**) bezeichnet. Das ICH ist an das Blut und an das Blutsystem gebunden. Besonders bei sehr **selbstsüchtigen** Menschen ist das **ICH** und damit das „**ICH WILL**“ sehr stark ausgeprägt. Durch die vollständige Verbreitung des Blutes in den gesamten Körper kann das **ICH** den Körper vollständig durchdringen und gleichfalls ergreifen. Der Mensch kann jetzt mit seinem Willen den Körper als Werkzeug für Bewegung, Arbeit, Kunst, Fortpflanzung, usw. in dieser Welt nutzen. Wer seinen Körper mit dem **ICH** (nicht mit dem Ego!) vollständig ergriffen und durchdrungen hat, kann unglaubliche Dinge mit seinem Körper tun, wie es Sportler, Akrobaten, Tänzer, Fakire, Shaolin-Mönche und viele andere Menschen beweisen. Wer allerdings sein **ICH als EGO mit dem ICH WILL missbraucht und durchdringt**, bringt seinen eigenen Lebensfluss zum Stocken und somit stockt symbolisch auch das Blut. Wer sein Bewusstsein nicht in Richtung Gemeinschaft weiterentwickelt und nur in Eigennutz denkt, ist sehr einseitig. Da schreitet das Leben ein und „die Glocken werden laut geläutet“, denn der Körper übernimmt nun die Aufgabe, die das Bewusstsein nicht leisten will. Der Körper alarmiert mit einer Bluterkrankung, die der Betroffene selbst erschaffen hat. Wenn er dies erkennen könnte, könnte er endlich den Weg der Heilung wählen, wenn da nicht der sekundäre Krankheitsgewinn wäre... Der Krankheitsgewinn ist eine große Macht. Ihn aufzugeben, muss ein Mensch wollen... Diesen machen sich dann so einige von den „Selbstsüchtigen“, die von ihrer Sucht nicht lassen können, zu Nutze.

Was zeigt ein gestörtes Blutbild aus psychosomatischer Sicht? Das Blut steht für die Lebenskraft und für die Lebensfreude. Kann die Lebenskraft frei fließen und empfindet jemand genug Lebensfreude, sind aus Sicht der Psychosomatik auch die Blutwerte in Ordnung. Krankheit und die deutsche Sprache sind sehr ehrlich, wenn wir richtig hineinspüren und gut zuhören...

Fazit: Jeder Bereich im Körper hat seine psychische Entsprechung. Beschwerden im Bereich des Blutes weisen auf Probleme mit der Lebenskraft hin.

Buchtipps: Wenn Sie sich für die Organbezüge und ihre psychosomatische Bedeutung interessieren, möchte ich Ihnen folgendes Buch empfehlen:

Dr. med. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol (Gebundene Ausgabe; Bertelsmann Verlag)