

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a light-colored top with a ruffled collar and a small pearl earring. The background is a soft, out-of-focus green.

# FreiLeben

-

## Ein Weg in die Freiheit

RAUS AUS DER SUCHT

von Elena Wienkotte



# Vorwort

Du denkst, Sucht bedeute ein Junkie am Bahnhof oder ein stets besoffener Alkoholiker zu sein? Das dachte der Junkie wohl auch, als er naiv und unschuldig die erste Zigarette mit 13 Jahren rauchte. Ebenso der Alkoholiker, der mit 14 Jahren stolz sein erstes harmloses Bier zusammen mit seinen Freunden beim Grillen trank, um seine Schüchternheit zu überwinden.

Nur die Spitze des Eisbergs arbeitet an einer eigenen klassischen Suchtkarriere, um als Junkie am Bahnhof oder als obdachloser Alkoholiker zu enden.

Was ist mit dem verborgenen Teil des Eisbergs, der akzeptierter und gewollter Bestandteil unserer Konsum- und Spaßgesellschaft ist? Was ist mit all jenen, die zwar unterschwellig wissen, dass sie einige Schwächen haben, darunter heimlich leiden und es ignorieren, weil es ja „normal“ ist oder weil „alle“ es tun?

Was ist mit den vielen kleinen Lastern, die ein tieferliegendes nagendes Gefühl betäuben und kurzfristig eine kleine Erlösung und Genuss schenken?

## Was ist mit Dir?

Im Bedeutungswörterbuch des Duden Band 10 von 1985 finden wir folgende Definition von Laster und Sucht:

„Laster, I. Das, etwas (Gewohnheit o. ä.), was als tadelnswert, als schädlich, abträglich für den Betreffenden angesehen wird: sein Laster ist der Alkohol, sinnv.: Ausschweifung, Sünde, Untugend, Verbrechen.

II, der: Lastkraftwagen“

(Anmerkung der Autorin. Stimmt auch LKW = man schleppt viel Ballast durch sein Leben – von Ort zu Ort. ;-)

„Sucht, die 1. maßlos oder krankhaft übersteigertes Verlangen nach etwas: die Sucht nach dem Geld. Sinnv.: Neigung. 2. Krankhaftes Abhängigsein von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel o. ä.: die Sucht nach Alkohol...sinnv.: Abhängigkeit, Gewöhnung.“

„süchtig (Adj.): von einer krankhaften Sucht nach etwas befallen, an einer Sucht leidend..“

„-süchtig (adjektivisches Suffixoid) einen übermäßig starken Hang nach dem im Basiswort genannten habend, darauf ausgehend, darauf versessen, begierig danach: abenteuer-, aktualitäts-, befreiungs-, entrümpel-, eroberungs-



fernseh-, fortschritts-, gipfel-, händel-, heimat-, herrschafts-, katastrophen-, mitleid-, probe-, profit-, reklame-, sex-, spott-, todes-, trost-, sinnv.: -bewegt, -durstig, -freudig, -geil.

*Duden Band 10, das Bedeutungswörterbuch, 2. Auflage 1985*

Im letzten Teil, dem adjektivischen Suffixoid wird deutlich, dass alles süchtig machen kann. Mir fiel fast die Kinnlade herunter, als ich las: entrümpel- oder fortschritts- oder aktualitätssüchtig.

An mir selbst war mir aufgefallen, dass ich früher, als ich noch Zeitung las, einen Hang zu Nachrichten entwickelte, die mich schon am frühen Morgen wütend machten. So hatte ich Stoff, an dem ich mich den ganzen Tag lang hochziehen konnte. So konnte ich meine alte Wut aus Kindertagen durch das Ventil eines Sündenbocks tag täglich neu beleben.

Hätte es als Ablassventil funktioniert und wäre ich meine Wut und die darunter liegende Verletzung losgeworden, dann wäre es hilfreich gewesen. Leider ist das Gegenteil eingetreten. Ich kultivierte meine alte Verletzung, indem ich die Wut, die mich vor dem Fühlen des alten Schmerzes schützte, immer wieder neu entfachte. Jeden Morgen. Dann lief ich grollend durch den Tag, kaute auf meinen alten Gefühlen von Wut herum und konnte auf ein äußeres Ereignis oder die Politiker oder Kriminelle wütend sein.

Meine Wut wuchs. Ebenso meine Negativität. Die Welt wurde jeden Tag schlechter und meine negative Sicht auf das Leben. Leider löste es meine alte Verletzung nicht auf, sondern kapselte sie noch mehr ein. Jeder Artikel, der mich wütend machte, war eine weitere Schutzfolie, die ich über mein inneres Kind stülpte und mich von mir selbst entfernte.

Diese Strategie funktioniert übrigens auch bei Kollegen, Familienmitgliedern, Nachbarn oder wen auch immer ich mir als Projektionsfläche meiner unerlösten Gefühle aussuche.

### **Was hat das alles mit „echter Sucht“ zu tun?**

Ganz einfach. Sucht fängt so harmlos an wie Zeitung lesen, jemanden innerlich verurteilen oder beim Grillen ein Bierchen trinken.

Natürlich bedeutet es nicht, dass Zeitung lesen oder ein Bierchen trinken zwangsläufig zu einem Suchtverhalten führt. Es bedeutet NUR, dass Sucht ein maßloses oder krankhaftes Verlangen nach etwas ist, das ganz harmlos und unscheinbar beginnt.



Es beginnt, eine Lösung für ein altes Problem zu sein, von dem Du vergessen hast, dass es dieses Problem in Form einer Verletzung, eines Traumas oder eines Gefühls oder etwas anderes überhaupt gibt.

Es fühlt sich harmlos und gut an. Du fühlst Dich angezogen davon und möchtest es wiederholen, immer wieder und immer öfter. Und es wird niemals genug sein.

Dieses E-Book ist für Dich geeignet, wenn Du Gewohnheiten ändern willst, die Dir nicht guttun, Dir gesundheitlich, seelisch und geistig schaden und von denen Du einfach nicht lassen kannst, auch wenn Du von einer ausgewachsenen Suchterkrankung noch weit entfernt bist.

**Sucht entsteht nicht von heute auf morgen.**

Du musst also nicht warten, bis Dich Deine Abhängigkeit in die Knie zwingt. Es genügt, wenn Du merkst, dass Du darunter leidest und das ändern willst.





# Vorwort von Erika West

Als Elena mich kontaktierte, fand ich es sehr spannend, dass eine ehemalige Drogenabhängige und ich, eine ehemalige Polizeibeamtin, zusammen arbeiten könnten...

Elenas Geschichte hat mich beeindruckt und sehr berührt. Der Wunsch nach totaler Veränderung, um endlich das Leben zu führen, das für einen bestimmt ist, ist mir sehr gut bekannt. Vermutlich wird sich fast jeder Mensch in dem ein oder anderen Abschnitt des E-Books wieder erkennen können, ohne jemals ein wirklich lebensbedrohliches Suchtproblem gehabt zu haben,... und dennoch kommt uns so vieles bekannt vor...

In diesem E-Book geht es um Selbstwert, Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstermächtigung und Ehrlichkeit, und genau in diesen Bereichen sind wir alle noch am dazu lernen, auch ohne Sucht.

Elena bringt den Leser dazu, sich mit sich und seinen Verhaltens- und Denkweisen auseinander zu setzen, ohne dabei zu urteilen, statt dessen begegnet sie dem Leser mit Verständnis; - denn wenn sie es, die all das bereits durchgemacht hat, nicht verstehen kann, wer sonst? - und zeigt dem Leser mit ihrem unverwechselbaren Humor, wie es auch anders geht...tatsächlich gab es Passagen, bei denen ich Tränen gelacht habe, und dabei dachte ich mir: Ganz genau! Mit Humor geht es einfach leichter... ;-)

Ich kann nur erahnen, wie schwer und herausfordernd es ist, das zu schaffen was Elena gelungen ist, aber ich kann sehen, was der Lohn dafür ist. Freiheit beginnt in Deinem Inneren, und je mehr Menschen es schaffen, in ihrem Inneren frei zu sein, desto weiter wird sich die Freiheit auf die gesamte Menschheit ausbreiten. Denn wer sich selbst mit Liebe begegnet, der kann gar nicht anders als seinen Mitmenschen mit eben dieser Liebe zu begegnen.

Ich habe diese Worte bewusst gewählt, da ich sie inmitten der Corona-Krise 2020 schreibe und sich jetzt mehr denn je zeigt, wie wichtig es ist, sich selbst und seinen Mitmenschen mit Liebe und Ehrlichkeit zu begegnen...

Dieses E-Book zeigt nicht nur einen Weg aus der Sucht heraus, sondern einen Weg in die Freiheit für alle...

Von Herzen alles Liebe

Erika



Den ersten Alkohol gab es mit 10 Jahren im Reitstall. Die Erwachsenen tranken jeden Abend nach dem Reiten und feierten sich selbst. Ab und an stellte uns die Dame hinter der Theke (eine Realschullehrerin) einen Eierlikör vor die Nase. In meiner Pubertät wurde ich rebellisch und suchte nach einem Ausweg. Mein Doppelleben begann, als ich die Leute kennenlernte, die mein Vater so hasste und mir drohte: „Kennst diese langhaarigen Typen da? Wehe, Du kommst mit so einem nach Hause.“

Diese langhaarigen Typen waren eine Offenbarung für mich. Sie hatten Ähnliches erlebt und kannten die eisigkalte Kluft zu den Eltern und der Norm, diese unüberbrückbare Sperre an Unverständnis und Verurteilung.

Der Rest ist klassisch. Kiffen, Medikamentenmissbrauch, Pulver, Junk gepaart mit einer Magersucht.

Diese Aufzählung entwickelte sich innerhalb von wenigen Jahren und bestimmte mein Leben bis kurz vor meinem 28. Geburtstag. Es gab immer wieder Phasen, in denen ich mich abmühte, ein „normaler“ Mensch zu sein, der in diesem Gesellschaftssystem gut funktioniert, aber das machte alles nur noch schlimmer.

Nun war es klar. Mein Vater hatte recht gehabt. Ich war nichts wert.

Mein Lebensgefühl war: „Ich bin ein Stück Scheiße!“

Am Ende meiner „Karriere“ war ich 27 Jahre alt, wog unter 30 kg, hatte seit 6 Wochen einen blauen Arm, der zu lange abgebunden war, weil ich keine Venen mehr hatte, und ich hoffte, er würde dranbleiben. Meine Augen waren schon schwarz unterschattet und der Geschmack des Todes begrüßte mich am Morgen nach jedem jämmerlichen Aufwachen.

An einem Abend in den Niederlanden in einem gefährlichen Park sah ich mich von außenhalb meines Körpers in meinen schönen Büroklamotten unten im Dreck am Ufer des Flusses hocken. Es war Winter und eiskalt. Auf der Brücke stand die holländische Polizei. Ein verdreckter Junkie, der im Park lebte, half mir, die Nadel in die Vene zu bekommen. Mir war alles egal. Ich brauchte die Erlösung für diesen Moment.

Aber meiner Seele war es nicht egal. Sie sah mich von außen und fragte mich: „Elena, was machst Du da?“

Der Tiefpunkt endet noch nicht hier. Meine Kollegin war sehr besorgt und fragte mich, was sie tun könne. Sie sagte: „Ich sehe Dir hier beim Sterben zu.“