

Bashar über Sucht und Befreiung davon

Zusammengestellt von Miroslav Großer www.StimmLabor.de

Aus der Perspektive der Bashar-Lehre wird **Sucht nicht als moralisches Versagen** betrachtet, sondern als **symptomatischer Hinweis auf ein inneres Ungleichgewicht**. Eine Sucht zeigt dem Menschen, *wo er sich selbst nicht vollständig erlaubt, ganz zu sein*, und wo er versucht, einen inneren Zustand durch etwas Äußeres zu ersetzen.

Im Kern lautet Bashars Ansatz:

👉 **Nicht die Substanz oder das Verhalten ist das eigentliche Problem, sondern die Beziehung dazu.**

1. Was eine Sucht aus Bashars Sicht wirklich ist

Bashar beschreibt Sucht als:

den Versuch, einen bestimmten inneren Zustand (Sicherheit, Freude, Entspannung, Wert, Kontrolle, Verbundenheit) künstlich herzustellen oder aufrechtzuerhalten.

Die Substanz oder das Verhalten wird dabei zu einem **Ersatz für einen natürlichen inneren Zugang** zu diesem Zustand.

Wichtig ist:

- ♦ Die Sucht *liefert tatsächlich etwas*, sonst würde sie nicht funktionieren.
 - ♦ Sie ist also kein „Fehler“, sondern ein **ineffizienter Lösungsversuch**.
-

2. Der entscheidende Perspektivwechsel

Ein zentraler Punkt bei Bashar ist:

Bekämpfung verstärkt Sucht.

Widerstand erzeugt Spannung – und Spannung nährt das Verlangen.

Stattdessen empfiehlt er:

- **Beobachten statt verurteilen**
- **Verstehen statt unterdrücken**
- **Integrieren statt bekämpfen**

Solange ein Mensch innerlich sagt:

„Ich darf das nicht tun, sonst bin ich falsch“
entsteht ein innerer Konflikt, der die Sucht energetisch auflädt.

3. Die Schlüsselfrage zur Befreiung

Bashar empfiehlt, die Aufmerksamkeit nicht auf das *Aufhören*, sondern auf das **Warum** zu richten:

„Welchen Zustand versuche ich mir gerade zu geben?“

Beispiele:

- Ruhe?
- Kontrolle?
- Zugehörigkeit?
- Selbstwert?
- Freiheit?
- Erdung?
- Abschaltung von Angst?

Die Sucht ist ein **Signal**, kein Feind.

4. Effektiver Weg aus der Sucht (nach Bashar)

Schritt 1: Erlaubnis statt Verbot

Innerlich ehrlich anerkennen:

„Im Moment glaube ich, das zu brauchen.“

Das nimmt der Sucht ihre heimliche Macht.

Schritt 2: Den gewünschten Zustand identifizieren

Nicht: „*Ich muss aufhören*“, sondern:

„Welchen Zustand suche ich wirklich?“

Je klarer dieser erkannt wird, desto weniger muss er ersetzt werden.

Schritt 3: Den Zustand auf natürliche Weise kultivieren

Frage:

„Wie kann ich diesen Zustand **ohne** das Suchtmittel erleben – auch nur zu 5 %?“

Schon kleine echte Alternativen schwächen die Abhängigkeit deutlich.

Schritt 4: Wahlfreiheit zurückholen

Bashar sagt sinngemäß:

Sucht existiert dort, wo keine bewusste Wahl mehr wahrgenommen wird.

Übung:

- Vor dem Konsum kurz innehalten
- Wahrnehmen: „*Ich könnte auch anders – ich wähle jetzt bewusst*“

Allein dieses Innehalten beginnt, das Muster zu lösen.

Schritt 5: Selbstdefinition verändern

Statt:

„Ich bin süchtig“

hin zu:

„Ich bin jemand, der gerade lernt, sich selbst auf eine gesündere Weise zu begegnen.“

Identität wirkt stärker als Willenskraft.

5. Ein wichtiger, oft übersehener Punkt

Bashar betont:

Man muss nicht zuerst geheilt sein, um würdig zu sein.
Man wird würdig, indem man sich selbst Würde zugesteht.

Viele Süchte bestehen, weil der Mensch glaubt:

„Erst wenn ich das los bin, darf ich mich akzeptieren.“

Aus dieser Sicht entsteht echter Wandel **umgekehrt**:

- Erst Selbstannahme
- dann löst sich das Bedürfnis nach Ersatz

6. Ergänzende Klarheit

Dieser Ansatz schließt **therapeutische, medizinische oder unterstützende Hilfe nicht aus**.
Bashars Perspektive beschreibt die **innere Dynamik**, nicht einen Ersatz für professionelle Begleitung, wenn sie nötig ist.

Sanfte Zusammenfassung

- Sucht ist ein Hinweis, kein Feind
- Sie zeigt ein unerfülltes inneres Bedürfnis
- Widerstand verstärkt, Verständnis löst
- Bewusstsein schafft Wahlfreiheit
- Selbstannahme ist der eigentliche Wendepunkt ... Go for it!