

# „Sucht Bewusst machen“

von Ing. Franz Kutschi

Um die gewohnten Muster zu durchbrechen, sollten Suchtsituationen (Lebenssituationen) in Zeitlupe wie ein rückwärts laufendes Video aufgeschrieben werden (aber nicht in der gewohnten Weise). Es sollte der Reale umgekehrte Weg mit vielen umgekehrten Details z.B. vom Vollrausch bis zum Aufbruch in eine Bar beschrieben werden. Beispiel:

Mir geht es jetzt gut, ich lehne an einem mächtigen Baum, betrachte die Kotze am Boden. Es dauert nicht lange und ich sauge die Kotze auf und würge sie hinunter, bis mir spei Übel wird. In diesem Zustand, schwanke ich lallend, einmal am Boden wälzend der Theke zu. Auf dem Hocker sitzend alles doppelt sehend, drücke ich das erste Viertel Wein in meinen Mundraum und lasse es dann entspeichelt in mein Glas hineinfliesen. Die Kellnerin lächelt und füllt das Viertel in eine Flasche, die sie dann im Kühlschrank verstaut. Jetzt ist mein Durstgefühl wieder da, ich versuche es durch heraufdrücken und abfüllen der nächsten Vierteln zu kompensieren. Diesen Vorgang wiederhole ich viele Male, das Schwindelgefühl wird zwar immer weniger und das Sprechen leichter, aber der Durst größer. Jetzt kommt wieder dieses Gefühl der Einsamkeit und der Traurigkeit. Dieser Zustand treibt mich dann nach Hause, wo ich mich depressiv auf mein Sofa hinlege.

Hinweis: Je detaillierter die einzelnen Schritte beschrieben werden, desto größer müsste der Bewusstmachereffekt sein.