

Inhalt

Einführung

Kapitel 1:

Was ist Sucht

- Physiologische Abhängigkeit
- Der Zusammenhang
zwischen Sucht und Angst
- Sucht und Gewohnheit

Kapitel 2:

Die Schnellbehandlung von Angst und Phobien

- Vorurteile gegenüber dem „Schnellbleiche“-Verfahren

Kapitel 3:

Psychologische Umkehrung (Eigensabotage)

- Das Callahansche Gesetz
- Hochleistung und Psychologische
Umkehrung
- Sucht und Psychologische Umkehrung

Kapitel 4:

Das Ausschalten des Suchtdrangs

- Der Ablauf der Behandlung
- Die Behandlungsserie
- Behandlung der Psychologischen
Umkehrung
- Behandlung der schnell wiederkehrenden
Umkehrung
- Wenn der Drang nicht vollständig
verschwindet
- „Ich kann mit meinem Suchtdrang
nicht mehr vorstellen.“
- Wie lange hält die Wirkung an?

Kapitel 5:

Wie funktioniert es?

- Weder Hypnose noch Suggestion
- Energiesysteme
- Bezug zur Akupunktur
- Wie das Klopfen wirkt

Kapitel 6:

Größere Wirkung durch Visualisieren

Probleme beim Visualisieren

Behandlung von Visualisierungsproblemen

Kapitel 7:

Streß abbauen durch schnelle Entspannung

Die Streckfähigkeit

Das Augenrollen

Die verbesserte Streckfähigkeit beibehalten

Kapitel 8:

Zusammenfassende Bemerkungen zum Suchtproblem

Literaturverzeichnis

Über den Autor

Einführung

Drogenabhängigkeit und andere Suchterscheinungen sind ein ernstes, ständig zunehmendes und die Welt bedrohendes Problem. Versuche, den Zufluß an Drogen einzudämmen, scheinen zum Scheitern verurteilt, da die Zahl der Drogensüchtigen und die Gewinne bei Anbau, Herstellung und Verkauf illegaler Drogen weiter steigen.

Die Fachleute stehen der wachsenden Flut von Süchten aller Art anscheinend fast hilflos gegenüber. Die Erfolgsrate bei der Suchttherapie liegt sehr niedrig, niedriger als bei allen anderen psychischen Problemen.

Und wäre die gegenwärtige intensive Suche nach einem Medikament (engl. *drug*), nach einer „Droge“ zur Heilung von Süchten weniger tragisch, könnte sie einen fast zum Lachen bringen. Glauben die Forscher wirklich, daß das Drogenproblem durch noch eine weitere Droge gelöst werden kann? Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als alle Fachleute behaupteten, Kokain mache nicht süchtig?

Wenn irgendein neu- oder wiederentdecktes Medikament vorübergehend wirklich zu helfen scheint, entsteht dann bei dem Drogensüchtigen nicht einfach eine neue Art Abhängigkeit von einer Droge, deren schädliche Nebenwirkungen vielleicht erst Jahre später bekannt werden?

Sind Drogenhändler die besten Verkäufer der Welt? Sollte man weniger erfolgreichen Betrieben dann nicht das Studium der Methoden und Erfolgsgeheimnisse von Drogenhändlern anraten?

Nein, das Problem liegt nicht bei den Verkäufern. Das Problem ist die äußerst hohe Nachfrage nach legalen und illegalen Drogen. Dieses Buch beruht auf der These, daß der Grund für die zunehmenden Suchterscheinungen im Überhandnehmen des Problems der Angst zu finden ist. Suchterzeugende Drogen (im weitesten Sinne), seien sie nun legal oder illegal, verschaffen unter Angstzuständen leidenden Menschen scheinbar schnelle Erleichterung.

Das Wort „scheinbar“ wurde mit Bedacht gewählt und ist der Schlüssel zum Verständnis des Suchtproblems. Wären Drogen tatsächlich in der Lage, Angstzustände zu mindern oder auszuschalten, gäbe es das Problem der Sucht nicht. Dann nämlich ließen sich die der Sucht zugrunde liegenden Ursachen verringern, und es wäre kein Bedarf an weiteren Drogen mehr vorhanden.

Leider sind Drogen jedoch kein Heilmittel gegen Angstzustände in dem Sinne, wie Penizillin ein Heilmittel gegen Infektionen ist. Drogen *verdecken* Angstzustände lediglich, kehren sie vorübergehend unter den Teppich, wo sie dann schwären, schlimmer werden und das Bedürfnis nach immer mehr Drogen zum Überdecken der immer schlimmer werdenden Angstzustände hervorrufen.

Ein neuer Ansatz ist verzweifelt nötig, und einen solchen bieten wir hiermit an. Wir stellen mit dieser neuen Theorie der Sucht eine vielversprechende Entwicklung auf diesem Gebiet vor. Glaube ist für diese Theorie nicht erforderlich. Der Leser kann ihren Wert an von ihm selbst nachvollziehbaren Experimenten überprüfen.

Dieses Buch lehrt ein Verfahren zur Ausschaltung des Drangs nach Suchtbefriedigung und der suchtbedingten Wünsche und Begierden, dessen Erfolgsquote über 90 Prozent liegt. Das heißt, es wirkt in Minutenschnelle, unabhängig von der Art der jeweiligen Sucht, bei mehr als neun von zehn Süchtigen.

In den meisten Fällen ist eine wiederholte Behandlung nötig. Die Wirkung ist von unterschiedlicher Dauer und hängt ab von der Stärke der Belastung, der ein Süchtiger ausgesetzt ist, und der Zeitspanne, die er bis zum nächsten „Beruhigungsmittel“ durchstehen kann. Anders als bei Beruhigungsmitteln wird jedoch mit jeder Behandlung das der Sucht zugrunde liegende Problem angegangen (- nicht nur überdeckt) und schließlich geheilt.

Die Behandlung wirkt ebenso gut bei Abhängigkeit von bestimmten Suchtmitteln (zum Beispiel Kokain, Alkohol, Nikotin, medizinische Beruhigungsmittel, Heroin, Schokolade und andere Lebensmittel) wie bei zwanghaften Verhaltensweisen (Spielsucht, Sexbesessenheit, Nägelkauen,

Kratzen, Haarausreißen, zwanghafte Rituale und andere Formen von Zwangsverhalten). Einmal eingeübt, kann das Verfahren in weniger als einer Minute durchgeführt werden. Heißt das, daß langfristig Drogenabhängige in einer Minute geheilt werden können? Leider nicht. Wir fanden heraus, daß zum Problem der Drogensucht mehr als nur der Drang nach Suchtbefriedigung gehört.

Nachdem wir entdeckt hatten, wie sich dieser Drang auf schnellem Wege ausschalten läßt, wurde das weitaus ernstere Problem der Süchtigen offenbar: Eigensabotage. Etwas an der Natur des (die Angst verdeckenden) Prozesses des Süchtigwerdens führt zur heimtückischsten Form von Eigensabotage: zur „Psychologischen Umkehrung“; diese ist ein Zustand, in dem der Mensch in gewisser Hinsicht und in unterschiedlichen Graden sein eigener schlimmster Feind wird und sich gegen sich selbst, seine wohlverstandenen Interessen, gegen Wohlergehen, Glück und Gesundheit wendet.

Die Stärke des Drangs nach Suchtbefriedigung und die schweren Entzugserscheinungen gelten bei vielen Fachleuten als die Hauptprobleme der Sucht. Die vorliegende Arbeit über das schnelle Ausschalten des Suchtdrangs stellt diese Theorie ernsthaft in Frage. Da anderen, die auf diesem Gebiet arbeiten, die Überwindung des Drangs nach Suchtbefriedigung nicht gelingt, erscheint ihnen dieser Drang als das eigentliche Problem der Süchtigen. Jedoch ist dies, obschon der offensichtlichste, so doch nicht der schlimmste Aspekt des Suchtproblems.

Mit unserem neuen Verfahren können Süchtige leicht lernen, ihren Drang nach Suchtbefriedigung auszuschalten. Interessanterweise aber wenden viele Drogenabhängige ihr Wissen um das Ausschalten des Suchtdrangs in Minutenschnelle *nicht* an.

Warum machen nicht alle Süchtigen von dieser schnellen, einfachen und wirksamen Methode zur Beseitigung des Suchtdrangs Gebrauch? Weil die Sucht im Süchtigen den von mir „Psychologische Umkehrung“ genannten Zustand der Eigensabotage hervorruft. Die Erläuterung dieses Phänomens erfolgt an späterer Stelle (vgl. S. 39 ff.), und der Leser kann die

Gültigkeit dieses Konzepts ebenso leicht überprüfen wie die der anderen hier vorgestellten Theorien.

Bereits in meinem Buch *Leben ohne Phobie* (Callahan 1991; vgl. Literaturverzeichnis) habe ich den Begriff der Psychologischen Umkehrung (Eigensabotage) vorgestellt. Psychologische Umkehrung ist ein Zustand, der die Wirksamkeit einer Behandlung verhindern, ja einen Menschen in jedem beliebigen Lebensbereich blockieren kann. Psychologische Umkehrung (Eigensabotage) ist das größte Problem bei jeder Art von Sucht.

Beinahe jeder Süchtige leidet unter der Psychologischen Umkehrung. Sie wurde bei der Arbeit mit einer eßsüchtigen Patientin entdeckt. Suchterscheinungen sind deshalb so schwer zu behandeln, weil die Psychologische Umkehrung bei Süchtigen so weit verbreitet ist. Da wir inzwischen den Drang nach Suchtbefriedigung schnell und einfach ausschalten können, läßt sich die Rolle der Psychologischen Umkehrung jetzt leicht und unverhüllt beobachten.

Glücklicherweise gibt es auch für das Problem der Psychologischen Umkehrung oder Eigensabotage eine Behandlung. Psychologische Umkehrung verhindert Erfolg in allen Lebensbereichen und blockiert eine natürliche Heilung. Wir fanden, daß sich nach ihrer Beseitigung alle möglichen Probleme erfolgreicher behandeln lassen. Bei Suchtproblemen ist die Behandlung der Psychologischen Umkehrung ebenso wichtig wie das Ausschalten des Drangs nach Suchtbefriedigung.

Denjenigen, die mit meiner Arbeit noch nicht vertraut sind, mag vieles von dem bisher Gesagten etwas fremd erscheinen. Sie werden im folgenden jedoch nicht nur die Beweise für diese Behauptungen finden, sondern auch die notwendige Information zum eigenen Überprüfen des Gesagten.

Der Ablauf der Behandlung

Wenn Sie die Behandlung das erste Mal durchführen, sollten Sie warten, bis Ihr Drang sehr stark ist, damit Sie um so intensiver erleben, wie gut die Behandlung wirkt. Danach

wiederholen Sie die Behandlung jedes Mal, wenn Sie Drang oder Verlangen spüren.

1. Stufen Sie die Stärke Ihres Drangs ein.

Um die Behandlung richtig steuern zu können, ist es wichtig, daß Sie die Stärke Ihres Drangs auf einer 10-Punkte-Skala einstufen. Wählen Sie eine Zahl zwischen 1 (= keinerlei Bedürfnis) und 10 (= der Drang könnte nicht stärker sein), die den Grad Ihres Suchtdrangs zu diesem Zeitpunkt genau angibt.

2. Behandlung

Während der Behandlung sollten Sie an Ihren Suchtdrang denken und daran, wie gut es wäre, wenn Sie Ihrem heftigen Verlangen nachgäben. Klopfen Sie mit den *Zeige-* und *Mittelfingern* Ihrer Hände auf die in der Abbildung (s. u.) gekennzeichneten Stellen unterhalb Ihrer Augen (Kloppunkt 1). Klopfen Sie kräftig und so fest Sie können, ohne daß es wehtut.

Nachdem Sie unter jedem Auge fünf- bis zehnmal geklopft haben, sollten Sie ein deutliches Nachlassen Ihres Suchtdrangs beobachten. Wenn Sie auf der 10-Punkte-Skala um oder über 7 liegen, fällt der Drang normalerweise um zwei oder mehr Punkte ab.

Wenn jemand berichtet, daß er nur um einen Punkt nachgelassen habe, hat sich meiner Erfahrung nach oft überhaupt keine Verringerung eingestellt, doch der Betreffende bemüht sich wahrscheinlich, „positiv“ zu sein, und bildet sich ein, sein Bedürfnis sei geringer, obwohl das nicht der Fall ist. Verdrehen Sie die Tatsachen nicht; Ihre Genauigkeit ist für die Durchführung der Behandlung sehr wichtig. Ich stellte fest, daß ungefähr einer von hundert Süchtigen tatsächlich nur um einen Punkt abfällt, doch ist das eine Ausnahme von der Regel.

Wenn Ihr Drang nach dem Klopfen unterhalb der Augen unverändert bleibt, gehen Sie über zum Abschnitt über die Behandlung der Psychologischen Umkehrung (S. 60), führen Sie diese Korrekturmaßnahme durch und wiederholen Sie das Klopfen unterhalb Ihrer Augen. Sie sollten dann ein deutliches, nicht nur geringfügiges, sondern eindeutiges und klares Nachlassen Ihres Drangs nach Suchtbefriedigung spüren.

Wie bei den meisten Dingen dauert es am Anfang, wenn Sie noch lernen, etwas länger, doch wenn Sie das Verfahren erst einmal beherrschen, können Sie Ihren Drang nach Suchtbefriedigung in weniger als einer Minute ausschalten.

Nachdem Sie unter jedem Auge fünf- bis zehnmal geklopft haben, sollten Sie ein deutliches Nachlassen Ihres Suchtdrangs beobachten. Wenn Sie auf der 10-Punkte-Skala um oder über 7 liegen, fällt der Drang normalerweise um zwei oder mehr Punkte ab.

Wenn jemand berichtet, daß er nur um einen Punkt nachgelassen habe, hat sich meiner Erfahrung nach oft überhaupt keine Verringerung eingestellt, doch der Betreffende bemüht sich wahrscheinlich, „positiv“ zu sein, und bildet sich ein, sein Bedürfnis sei geringer, obwohl das nicht der Fall ist. Verdrehen Sie die Tatsachen nicht; Ihre Genauigkeit ist für die Durchführung der Behandlung sehr wichtig. Ich stellte fest, daß ungefähr einer von hundert Süchtigen tatsächlich nur um einen Punkt abfällt, doch ist das eine Ausnahme von der Regel.

Wenn Ihr Drang nach dem Klopfen unterhalb der Augen unverändert bleibt, gehen Sie über zum Abschnitt über die Behandlung der Psychologischen Umkehrung (S. 60), führen Sie diese Korrekturmaßnahme durch und wiederholen Sie das Klopfen unterhalb Ihrer Augen. Sie sollten dann ein deutliches, nicht nur geringfügiges, sondern eindeutiges und klares Nachlassen Ihres Drangs nach Suchtbefriedigung spüren.

Wie bei den meisten Dingen dauert es am Anfang, wenn Sie noch lernen, etwas länger, doch wenn Sie das Verfahren erst einmal beherrschen, können Sie Ihren Drang nach Suchtbefriedigung in weniger als einer Minute ausschalten.