FREI VON SUCHT

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Liebe Menschen,

ich bin Jeshua, euer Bruder und euch Gleichgesinnter.

In der Zeit des Jahresumbruchs fassen viele von euch gute Vorsätze. Oft geht es dabei um eure Gesundheit und darum, euch von ungesunden Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu befreien. Darauf möchte ich eingehen, insbesondere auf den Wunsch, frei von einer Sucht zu sein.

Auf den ersten Blick gesehen möchtet ihr deshalb von einer Sucht frei werden, weil sie ist ungesund ist und alle möglichen negativen Auswirkungen hat. Aber auf einer tieferen Ebene, auf spiritueller Ebene, so könnte man sagen, ist das Wichtigste daran, der bedeutendste Grund dafür, euch von einer Sucht zu befreien, dass ihr euch von dem Bedürfnis und der Notwendigkeit befreit, euch zu betäuben.

Sieht man sich an, was bei jemandem geschieht, der nach etwas süchtig ist - was auch immer es sein mag -, so liegt sein Fokus auf etwas außerhalb von ihm selbst, auf einer Substanz oder auch einem bestimmten Verhalten. In dem Moment, in dem er das nimmt oder tut, wonach er süchtig ist, lässt ein bestimmter Schmerz in ihm nach, wird vorübergehend betäubt. Es besteht also ein emotionaler Schmerz - Angst, Traurigkeit, Unruhe, was auch immer -, und dieser wird vorübergehend weggenommen. Man könnte sagen, dass Sucht eigentlich eine Art *negativer* Genuss ist: Man fühlt etwas *nicht*. Was euch vorübergehend ein gutes Gefühl gibt, ist die *Abwesenheit* von Schmerz, Anspannung oder Angst, aber ihr wisst zugleich auch, dass der Schmerz oder auch die Unruhe wiederkehren werden. Ihr erkennt dies lediglich nicht sofort, denn wenn ihr von etwas abhängig seid, dann nimmt der Schmerz, der alldem zugrunde liegende Schmerz, die Form eines starken Verlangens, einer Sehnsucht nach diesem Suchtstoff- oder -objekt an, der euch vorübergehend betäubt.

Es ist also wichtig, festzustellen, dass die Sucht euch einen *negativen* Genuss bereitet. Es geschieht eine vorübergehende Betäubung, aber das ist eher die *Abwesenheit* von etwas *Unangenehmem*.
Ein weiterer negativer Aspekt ist, dass ihr euch mit der Sucht in bestimmter Weise selbst schadet, denn eine Sucht ist naturgemäß maßlos, unmäßig. Ihr könnt zum Beispiel Essen und Trinken sehr genießen, es gibt alle möglichen Dinge, an denen ihr euch einfach nur erfreuen könnt, aber sobald etwas zur Sucht wird, kommt es zu einer Art Besessenheit und übermäßiger Fokussierung, die das Vergnügen und den Genuss tatsächlich schmälert und mit der ihr euch selbst schaden könnt.

Nun möchte jeder, der diese Negativität einer Sucht erlebt, gern davon loskommen. Meist ist dabei auch ein Schuld- oder Schamgefühl beteiligt oder ein negatives Urteil über das eigene Verhalten, über die eigene psychische Abhängigkeit von etwas. Die Tendenz ist dann, sich zusammenreißen, disziplinieren und damit aufzuhören zu wollen - als würdet ihr ein ernstes Wort mit euch selbst sprechen und euch zwingen wollen, diesem Verhalten abzuschwören. Das ist es, was oft mit guten Vorsätzen passiert, und ist auch der Grund, warum sie oft scheitern, weil ihr Süchte nicht wirklich rein auf der Verhaltensebene bekämpfen könnt. Ihr könnt versuchen, diverse Regeln, Zeitpläne und Disziplinen auf der Verhaltensebene aufzustellen, aber wenn ihr das zugrunde liegende Bedürfnis nach Betäubung und den dahinter liegenden Schmerz nicht anseht, euch dessen nicht bewusst werdet, wird der hungrige Teil in euch, um es einmal so zu nennen, der Teil in euch, der sich nach Betäubung sehnt, früher oder später dennoch wieder an die Oberfläche kommen. Rein mentale Disziplinen helfen hier nicht. Das Verlangen ist dann zu groß und zu stark und kann letztlich nur durch Verständnis, Einblick und Einsicht transformiert werden, mit anderen Worten, mit der Energie der Liebe und nicht mit der Energie des Zwanges.

Wenn ihr euch von der Sucht befreien wollt, müsst ihr im Grunde beschließen oder bereit sein, euch eures Schmerzes bewusst zu werden und ihn zu erleben, ihn bewusst zu erleben, und dann Wege zu finden, mit diesem Schmerz auf eine konstruktive Weise umzugehen, ohne euch betäuben zu wollen. Ihr müsst diesen *unbetäubten* Schmerz also zuerst einmal zulassen. Wie macht ihr das?

Eine Möglichkeit, dies zu tun und zu erkunden, welcher Schmerz das ist, wie er sich anfühlt, besteht darin, euer Suchtverhalten zu beobachten und die Bedürfnisbefriedigung zu verzögern. Angenommen - um ein Beispiel zu nennen - jemand ist esssüchtig, hat verstärkte Bedürfnisse, eine Begierde nach einer bestimmten Art von Nahrung, die nicht aus Hunger hervorgeht, sondern eher aus einem tiefen Verlangen, das man nicht richtig benennen kann, sondern sich als eine intensive Lust auf Süßigkeiten oder irgendein anderes Nahrungsmittel manifestiert. In dem Moment, in dem ihr die Begierde verspürt, ist es schwer, ihr nicht nachzugeben. Aber stellt euch vor, dass ihr euch das Essen nicht verweigert, sondern euch einen Moment Zeit nehmt, um zu spüren, was hinter dieser Begierde liegt.

Nehmt Kontakt mit dem nicht gesehenen Teil in euch auf, der euch eigentlich ruft, um gesehen zu werden. Tut dies jetzt, in diesem Moment einmal. Prüft für euch selbst, inwiefern ihr euch im Alltag betäubt, ob ihr bestimmte Gewohnheiten, Süchte habt, über die ihr euch Sorgen macht, aber zugleich nicht in der Lage zu sein scheint, etwas dagegen zu tun. Bittet nun innerlich darum, dass euch ein Teil von euch erscheint, der euch nicht bewusst ist, aber erkannt werden möchte. Dieser Teil fühlt sich in irgendeiner Form des Lichts, der Wärme, der Beruhigung, der Sicherheit beraubt und sucht daher nach etwas außerhalb von sich selbst, um sich sozusagen auf eine scheinbare Weise, eine nicht reale Weise dennoch gut zu fühlen, sich an etwas festzuklammern. Genau das *ist* Sucht.

Bittet also den Teil in euch, der dies tut, der das Bedürfnis hat, dies zu tun, sich euch zu zeigen, in welcher Form auch immer. Es kann ein Kind sein, ein Tier, ein Monster, eine Fantasiegestalt. Nehmt Kontakt mit diesem Teil von euch auf. Schaut es ihn mit einem warmen, mitfühlenden Blick an, denn ihr *wollt* diesen Teil gern kennenlernen. Ihr *wollt* ihn zu euch nehmen und ihm auf direktem Weg geben, was es braucht, ohne in diesem Suchtverhalten fortzufahren.

Fragt also diesen Teil von euch: "Was brauchst du *wirklich*? Was *vermisst* du? Was *fehlt* dir?" Seht einmal, was dieser Teil euch mitteilt, was er sagt. Viele von euch brauchen emotionale Sicherheit, liebevollen Kontakt, Wärme und auch *Erdung*. Viele von euch Lichtarbeitern und hochsensiblen Seelen können in ihrem Bewusstsein mitunter etwas zu weit hinauf, nach oben steigen und nicht vollständig mit ihrem Körper verbunden sein. Die Abhängigkeit von einer bestimmten Substanz: Essen, Trinken, Rauchen, diese Art von Sucht kann ein Bestreben sein, um in eurem Körper anzukommen, in ihm zu landen. Und es gibt bessere Möglichkeiten, dies zu tun.

Deshalb lade ich euch ein, diesem verborgenen Teil von euch zwei Fragen zu stellen. Die erste Frage lautet: "Auf welche Weise kannst du dich emotional sicher fühlen? Wie kann ich dir helfen, dich emotional sicherer zu fühlen?" Fragt ihn das einmal. Die Antwort, die ihr erhaltet, wird oft etwas damit zu tun haben, wie ihr auf andere Menschen reagiert oder euch ihnen gegenüber verhaltet. Zum Beispiel kann euch der innere Teil von euch darauf hinweisen: "Es ist gut, mehr für dich zu sprechen, dich selbst zu schützen oder klarer für dich selbst zu stehen." Emotionale Sicherheit hat viel damit zu tun, wie ihr euch in euren Beziehungen dem anderen gegenüber präsentiert, und vor allem, dass ihr eure eigene Verletzlichkeit anerkennt. Sicherheit hat damit zu tun, verletzlich sein zu dürfen und dies, wenn nötig, dies einer anderen Person zu zeigen. Dass ihr euch nicht stärker oder mächtiger geben müsst, sondern dass ihr ehrlich in Bezug auf eure Grenzen, eure Bedürfnisse und eure Verletzlichkeit sein könnt.

Wenn ihr dies unterdrückt und euch ständig zusammenreißen müsst oder mutiger sein müsst, als ihr euch tatsächlich fühlt, kann das sehr wohl zu einer Sucht führen, weil ihr dann diesen verletzlichen Teil nicht zu Wort kommen lasst und er auf andere Weise Schutz, Wertschätzung und Sicherheit sucht - auf eine *schmerzhafte* Weise, denn Süchte sind immer *schmerzhaft*. Nicht nur, weil ihr euch damit körperlich schaden könnt, sondern vor allem, weil das, was ihr durch die Sucht zu euch nehmt, euch nicht *wirklich* das gibt, was ihr braucht.

Ich sprach von noch einer zweiten Frage, die ihr dem Teil in euch stellen könnt, der den Schmerz trägt und nicht weiß, wie er ihn auflösen kann und euch deshalb zum Suchtobjekt greift. Fragt diesen Teil von euch: "Wie kann ich mich am besten mit meiner Sensibilität, mit meiner spirituellen Energie und meinem offenen Herzen erden? Wie kann ich dafür sorgen, dass ich fest auf dem Erdboden bleibe?"

Verletzlichkeit kann auch aus einem Mangel an Erdung entstehen, aus einem Mangel daran, bei euch selbst zu sein und euch selbst zu spüren. Fragt euch, wie ihr dies für euch selbst erreichen könnt. Was ist für euch ein guter Weg, euch zu erden. Lasst die Antwort zu euch fließen und spürt auch die Kraft und den Frieden einer guten Erdung. Das gibt euch eine Ruhe und Stabilität, aus der heraus ihr viel weniger das Bedürfnis habt, Schmerzen zu betäuben, und aus der heraus ihr auch mehr *wirklich* genießen könnt, was die Erde euch und euren Sinnen bietet. Allerlei Arten von Genüssen, wie Essen, Trinken, körperliche Berührung, Intimität, können Quellen von wirklichem Vergnügen und echter Freude sein. Das ist *positiver* Genuss. Sucht ist, wie gesagt, eher ein negativer Genuss, eine Betäubung von etwas. Aber echter Genuss ist freudvoll und ruhig.

Wenn ihr es so betrachtet, ist der Verzicht oder die Überwindung der Sucht keine Verminderung des Genusses, sondern eigentlich gerade eine Steigerung, nämlich das Zulassen von *wirklichem* Genuss. Freudig zu genießen und wieder ganz zu werden auf einer inneren, einer psychischen Ebene. Das Erreichen von emotionaler Sicherheit und Erdung aus euch selbst heraus. Nicht durch etwas außerhalb von euch, sondern eure eigene Bewusstheit darüber, was ihr braucht.

Das ist eine Betrachtungsweise von Süchten, die es auch die Mühe wert sein lässt, wirklich daran zu arbeiten, sie zu überwinden. Denn dann geht es nicht nur darum, sich falsches Verhalten abzugewöhnen, sondern auf der tiefsten Ebene innere Ganzheit und Frieden zu erlangen. Und dahin seid ihr auf dem Weg, ganz gleich, was geschieht, das ist euer Seelenziel.

Ich schließe diese Botschaft mit der Bitte an euch, uns für einen Moment zu verbinden und eine Energie der Wärme und Sicherheit zwischen uns allen strömen zu lassen, in der wir einander willkommen heißen. In der wir besonders dem verletzlichsten Teil, den Teil, der sich leicht einmal unsicher fühlt, Raum geben; vermitteln, dass er da sein darf, in euch und in allen anderen; dass wir dadurch eine Brücke zueinander bauen und einander aus einer größeren Milde und Sanftheit heraus begegnen.

Danke, dass ihr hier seid. Ich wünsche euch für dieses vor euch liegende Jahr Frieden und Freude.

Channeling: © Pamela Kribbe
Übersetzung: Yvonne Mohr, http://www.lichtderwelten.de
Deutscher Text: https://www.lichtderwelten.de/index.php/geistige-welt/channelings-anderer/pamela-kribbe/jeshua--frei-von-sucht