

Stationen auf dem Weg

Niemand ist heute süchtig, der es gestern noch nicht war.

Sucht entsteht in einem Prozess mit verschiedenen Stadien, die fließend ineinander übergehen. Die Geschichte von Anna (Name von der Redaktion geändert) soll uns das deutlich machen. Ich habe Anna auf einem Suchtkrankenhelferlehrgang kennen gelernt. Sie ist seit fast dreißig Jahren trocken und es geht ihr heute sehr gut.

Annas Eltern waren das, was man christlich, gutbürgerlich und gesellschaftlich anerkannt nennt. Sie lebten mit ihren Kindern im Ruhrgebiet, hatten einen kleinen Tante-Emma-Laden, waren im Stadtteil bekannt und geachtet. Dass der Vater Alkoholiker war, ließ sich lange Zeit gut verbergen. Nur den Kindern war schon früh klar: So wie der Papa wollen wir niemals werden! Sie litten unter seiner Lauenhaftigkeit und Aggressivität. Aber nach außen schien alles in Ordnung zu sein. Die Eltern hatten wenig Zeit für ihre Kinder und so war Anna in jeder freien Minute bei ihrer Freundin. Deren Eltern hatten eine Kneipe und die beiden Mädchen machten sich einen Spaß daraus, an der Bar die Liköre zu probieren und die Gläser zu leeren.

1. Am Anfang jeder Suchtentwicklung steht der Gebrauch oder der Genuss.

Sucht hat zunächst mit einem Wunsch zu tun, den wir alle haben: uns wohl oder besser zu

fühlen, zum Beispiel das wohlige Gefühl, wenn wir nach einem guten Essen so richtig satt sind, das gute Gefühl nach einer erfolgreichen Arbeit, Besserung durch Medikamente, Entspannung oder Anregung durch Alkohol oder Nikotin ... Bei Anna war es einfach die Neugier und das prickelnde Gefühl, etwas zu tun, was nicht gerne gesehen wurde. Doch bei einigen Menschen verändern sich mit der Zeit solche lieb gewonnenen Gewohnheiten. Die Gewohnheiten bekommen eine Funktion: Sie werden zum Trostspender.

Anna war 12 Jahre alt, als sie feststellte, dass sie von dem, was sie da so zwischendurch immer trank, lustig und gelöst wurde. Das verführte sie dazu Härteres auszuprobieren. Ihr Alkoholkonsum steigerte sich. Zu Hause durfte niemand wissen, wo sie in ihrer Freizeit war. Es interessierte auch niemanden wirklich. So oft sie konnte, traf sie sich heimlich mit der Freundin in der nächsten Diskothek und probierte alles aus. Unter Alkoholeinfluss konnte sie ausgelassen



Beliebte Trendgetränke unter Jugendlichen: Alcopops.

tanzen, sie traute sich sogar allein auf die Tanzfläche, es war ein schönes, befreiendes Gefühl. Sie war 15 Jahre alt, als sie zum ersten Mal einen Vollrausch hatte.

Die Erfahrung, dass das Suchtmittel das Gefühl verändert, verführt dazu, es kontrolliert einzusetzen oder anzuwenden. Es kommt zu einer Lernerfahrung:

- Gefühle können gezielt beeinflusst werden
- das Suchtmittel bringt Entspannung
- wenn der Konsument keine besseren Problemlösungsstrategien findet, führt es zu weiterem Konsum

2. Damit beginnt die Phase der Gewöhnung oder des Missbrauchs

Das Suchtmittel wird **regelmäßig, gezielt und immer häufiger** eingesetzt, weil:

- der Alltag besser bewältigt wird
- die gewünschte Stimmung schneller erreicht wird
- Höhen und Tiefen des Lebens nicht mehr so wahrgenommen, sondern glatt gebügelt werden
- eine psychische Erleichterung empfunden wird.



zur Sucht

Zunehmend erscheint ein Leben ohne Suchtmittel unvorstellbar, es wird gebraucht. Hier ver selbstständig sich dann auch das Konsumverhalten: Irgendwann stehen nicht mehr die guten Gefühle im Vordergrund, obwohl das Suchtmittel ursprünglich genau deshalb genommen wurde, sondern das Suchtmittel selbst steht an erster Stelle. Das heißt, Alkohol beispielsweise wird nicht mehr wegen der erstrebten Entspannung konsumiert, sondern weil es ohne ihn schwierig geworden ist, den Tag zu überstehen.

Anna fand eine Clique, die sich jeden Tag traf und bei der Alkohol zum Lebensgefühl dazugehörte. Noch war es allerdings möglich, den Alkoholkonsum recht unauffällig in das Leben zu integrieren. In der Schule war Anna durchschnittlich. Erst als die Eltern ihr den Wunsch, Krankenschwester zu werden, mit der Begründung verwehrt, sie sei dafür nicht schlau genug, wurden ihre Leistungen schlecht. Es gab für sie keine Motivation mehr, weiter zu lernen. Mit „Ach und Krach“ machte sie den Hauptschulabschluss. Gut, dass es die Clique und den Alkohol gab. Anna machte eine Ausbildung als Verkäuferin im elter-

lichen Geschäft. Nach außen war sie die brave Tochter, die in die Fußstapfen der Eltern trat und freundlich und hilfsbereit die Kunden bediente. Damit waren auch die Eltern zufrieden. Von Annas eigentlichem Leben hatten sie noch immer keine Ahnung. Sie interessierten sich auch nicht für die wirklichen Lebensbedürfnisse und Wünsche ihrer Tochter, wichtig für sie war lediglich der äußere Schein. Der Alkohol und die Clique waren Annas Lebensströster, ohne diese Säulen war ihr Leben sinn- und wertlos. Psychisch war sie jetzt schon lange vom Alkohol abhängig, den Übergang zur körperlichen Abhängigkeit hat sie gar nicht bemerkt.

3. Das Stadium der Abhängigkeit oder der Sucht beginnt.

Das Kennzeichen für dieses Stadium ist das unstillbare Verlangen nach dem Suchtmittel. Der Süchtige braucht eine immer größere Dosis, um sein Wohlfühl herzustellen. Dieses Wohlfühl wird allerdings immer schwächer, je mehr die Dosis gesteigert wird. Dann wird die Einnahme des Suchtmittels schon deshalb nötig, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Je nach Suchtmittel

Für alle Familien, die ihre Kinder stark machen wollen gegenüber Suchtgefahren, gilt:

Gesteht den Kindern eine hohe innere Selbstständigkeit zu und vermittelt ihnen gleichzeitig eine hohe emotionale Verbundenheit!

spricht man von **seelischer** und / oder **körperlicher Abhängigkeit**.

Bei der Alkoholabhängigkeit ist das gekennzeichnet durch den Kontrollverlust. Der Betroffene kann seinen Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren. Entweder er trinkt bis zum Umfallen oder sein Körper braucht immer einen gewissen Alkoholspiegel im Blut. Anna war letzteres, also eine Spiegeltrinkerin, geworden.

Anna begann erst dann über ihren Alkoholkonsum nachzudenken, als sie mit 16 Jahren schwanger wurde. Auf Drängen der Eltern heiratete sie den Vater des Kindes; dass sie sich ein Leben mit ihm nicht vorstellen konnte, war nicht ausschlaggebend. Ausschlaggebend war, dass die Ehre der Familie vor den Leuten gewahrt blieb ... Anna wusste, dass sie ihrem Kind großen Schaden zufügen würde, wenn sie nicht aufhören würde zu trinken und versuchte, trocken zu leben. Es fiel ihr unendlich schwer. Sie machte einen regelrechten Entzug durch, nur dass sie ihn nicht als solchen erkannte. Sie bekam Panikattacken, Schweißausbrüche, Herzrasen und Alpträume. Sie versuchte, diese Zustände irgendwie auszuhalten, sie wollte nicht darüber nachdenken,



▶ was mit ihr los war. Alle Fragen, die in ihrem Inneren aufbrachen, brachte sie zum Schweigen, und als

es ihr allmählich körperlich besser ging, gab es für sie keinen Grund mehr, darüber nachzudenken. Sie bekam ihr Kind, stillte drei Monate voll und trank in dieser Zeit keinen Tropfen. Aber irgendwann wurde sie unruhig, sehnte sich nach dem alten Leben und begann wieder, soweit ihr Sohn es zu-

lieb, durch die Kneipen und Diskotheken zu ziehen. Diesmal ging es rasend schnell mit der Steigerung des Alkoholkonsums. All ihre Einsamkeit, all ihre unerfüllten Wünsche und tiefen Sehnsüchte versuchte sie, im Alkohol zu ertränken.

Anna war jung und noch nicht lange abhängig, bei ihr fiel die Sucht noch nicht auf. Vielleicht machte sich aber auch niemand in ihrem Leben die Mühe, genau hinzusehen. In der Regel entsteht in diesem Stadium ein weiterer Teufelskreis: Menschen mit süchtigem Verhalten sind sich selber fremd und werden so für andere auch zu Fremden. Viele werden körperlich schwach, sehen schlecht aus, verhalten sich merkwürdig, reagieren schroff und ablehnend, wenn Menschen es gut mit ihnen meinen. Die Menschen ihres sozialen Umfeldes gehen also auf Distanz, und der Betroffene bleibt mit seinem tiefen Wunsch nach Liebe und Zuwendung allein. So wird die Ersatzbefriedigung, das Suchtmittel, immer verführerischer.

Einige Sätze noch zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit: Die Entstehung einer körperlichen Abhängigkeit hängt vom jeweiligen Suchtmittel ab und ist immer mit Entzugserscheinungen verbunden, wenn das Suchtmittel

abgesetzt wird. Eine körperliche Abhängigkeit kann relativ schnell überwunden werden. Genauso wie der Körper zum Beispiel an Alkohol gewöhnt werden kann, kann er auch wieder entwöhnt werden (durch eine Entgiftung). Es ist unangenehm und erfordert unbedingt medizinische Kontrolle, aber es ist gut zu schaffen. Mehr Probleme macht die psychische Abhängigkeit, die jeder Sucht zugrunde liegt. Dieses unbezwingbare Verlangen nach der „Droge“, um

- unerfüllte Bedürfnisse zu befriedigen
- mangelndes Selbstvertrauen auszugleichen
- sich unangenehmen Situationen und Gefühlen zu entziehen
- ...

Um auf Dauer trocken leben zu können, ist es erforderlich, neue Wege im Leben zu gehen, sich seinen Lebensproblemen zu stellen, offen zu werden für sich und seine wirklichen Bedürfnisse, die alten krank machenden Verhaltensweisen loszulassen und neue einzuüben. Das ist viel schwerer und mühsamer in den Griff zu bekommen als ein körperlicher Entzug. Ein Aussteigen ist möglich, wenn der Betroffene endlich bereit ist, der Realität ins Auge zu sehen: „Der Preis ist mir zu hoch, so kann ich nicht länger weitermachen. Mein ganzes Leben zerbricht!“ Wann jemand an diesen Punkt gelangt, ist äußerst unterschiedlich und hängt unter anderem mit den Reaktionen seiner Umwelt auf sein Suchtverhalten zusammen. Vor allem aber hängt es damit zusammen, wann jemand sein Leben als „persönlichen Tiefpunkt“ empfindet. In der Regel gelingt der Ausstieg nur mit professioneller Hilfe durch Beratungsstellen oder andere Einrichtungen.

Annas persönlicher Tiefpunkt war an einem grauen März morgen erreicht, als sie, 17 Jahre alt, mit einem Glas in der Hand vor dem Badezimmer Spiegel stand und einen Blick auf ihr Spiegelbild wagte. Ganz tief durchzuckte sie der Gedanke: „Was machst du da nur? -

Wenn du morgens schon trinkst, musst du abhängig sein!“ Und dann: „Du bist wie dein Vater geworden!“

Jetzt konnte sie nicht mehr wegsehen, jetzt musste sie sich den Tatsachen stellen. Sie wusste sofort, dass sie aufhören musste. Ihr Mann trank auch, war oft gewalttätig und unberechenbar. Sie trennte sich von ihm. Die Eltern fielen aus allen Wolken, waren dann aber doch in der Lage, ihr zur Seite zu stehen.

Als sie mit ihrem kleinen Sohn dann allein lebte, versuchte sie, kontrolliert zu trinken und ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Erst da wurde ihr klar, in welchem Ausmaß der Alkohol sie beherrschte. Wieder bekam sie Angstzustände und nachts suchten Alpträume sie heim. Sie hatte keine Ahnung, an wen sie sich in ihrer Not wenden sollte, aber ihr wurde klar, dass es ihr allein nicht gelingen würde.

Irgendwann fiel ihr die Großmutter ein, die den Glauben an Gott schon als Kind in sie hinein gepflanzt hatte und sie wagte es, nach langer Zeit wieder ein persönliches Gebet zu sprechen: „Hilf mir, dass ich aufhören kann!“

Annas Weg zur Trockenheit war lang, mühsam und sehr einsam. Nach zwei Jahren erst fand sie den Weg in eine Begegnungsgruppe des Blauen Kreuzes und lernte dort Menschen kennen, die mit ihr auf dem Weg waren. Heute sagt sie: „Der Glaube meiner Großmutter, den ich dann auch für mich ganz persönlich in Anspruch genommen habe, hat mich durchgetragen!“

4. Ursachen

Die Ursachen einer Suchterkrankung sind so vielschichtig, dass man hier keine schnelle Antwort geben kann. Lange suchten Psychologen nach **suchttypischen Verhaltensmustern**. Eines fanden sie nicht: „die Suchtpersönlichkeit“.

Allerdings gibt es **bestimmte Faktoren, die man suchtfördernd nennen könnte** (= psychische Besonderheiten, die die Wahrscheinlichkeit einer Abhängigkeit erhöhen):

- Bei allen Suchtstoffen gilt: Je jünger ein Mensch beim ersten



Aus einer Plakatserie des Blauen Kreuzes

Experimentieren ist, desto größer das Risiko, später einmal abhängig zu werden.

- Die Familie ist ein wesentlicher Faktor: Jeder dritte Alkohol- kranke hat ein alkoholkrankes Elternteil. Das hat verschiedene Gründe: Wissenschaftlich er- wiesen ist mittlerweile ein genetischer Hintergrund. Aber es liegt auf jeden Fall auch an der Sozialisation: Kin- der übernehmen Konsumge- wohnheiten und Umgang mit Suchtmitteln von den Erwach- senen. Wenn bei den Eltern das Suchtmittel als Katalysator dient für Geselligkeit, Spaß und Problemlösungen, wer- den die Kinder das erst mal kri- tiklos übernehmen. Stichwort: Nachahmungslernen.
- Traumatische, belastende Er- lebnisse in der Kindheit kön- nen zu einer Grundverunsiche- rung führen, die später den Griff zu einem Suchtmittel wahrscheinlicher machen.
- Die Erziehungsstile der Eltern prägen das Lebensschema:



Auch Christen können suchtkrank werden!

Überbehütung (Verwöhnung), mangelnde emotionale Wärme (Frustration) und ein völlig in- konsequenter Lebensstil (Ent- wurzelung) machen Kinder nicht lebensstüchtig und sie werden anfälliger für Ersatzbe- friedigungen.

- Eigene psychische Störungen oder psychische Störungen der Eltern sind Suchtfaktoren.

Aber: Wie bedeutend ist jeder einzelne Faktor für das Suchtge- schehen wirklich? Diese Frage bleibt unbeantwortet.

Bis vor wenigen Jahren galt ein klarer Zusammenhang zwischen belastenden Faktoren und süchtigem Verhalten. Mittlerweile ist klar, dass nicht jeder, der in sol- chen Problemen steckt, süchtig wird. Und nicht jeder, der süchtig wird, blickt auf solche Probleme zurück.

Es gibt Schutzfaktoren:

- die Fähigkeit, sich abgrenzen und nein sagen zu können
- eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können
- die Fähigkeit, bewusst zu ge- nießen
- gute Kontakte herstellen und erhalten können
- eigene Grenzen erkennen und erfahren können
- mit Misserfolgen umgehen können

Für alle Familien, die ihre Kin-

der stark machen wollen gegen- über Suchtgefahren, gilt:

Gesteht den Kindern eine hohe innere Selbstständigkeit zu und vermittelt ihnen gleichzeitig eine hohe emotionale Verbundenheit!

Auch Christen können suchtkrank werden. Besonders für sie gilt die Zusage Gottes: „*Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erqui- cken*“ (Matthäus 11,28). Und für sie gilt das Versprechen: „*Ich habe nie aufgehört, dich zu lieben. Ich bin dir treu, wie am ersten Tag*“ (Je- remia 31,3). Wer diese Zusagen für sich im Glauben annehmen kann, hat ein starkes Fundament, auf dem er den Weg in die Tro- ckenheit wagen kann. Fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen ist hier genauso nötig! Manche Christen glauben, allein mit Got- tes Hilfe könne die Sucht über- wunden werden. Das mag in Aus- nahmefällen tatsächlich so sein. In der Regel gebraucht Gott pro- fessionelle Suchtberater genauso, wie er Ärzte und Mediziner ge- braucht. Er will, dass Menschen heil werden an Leib, Seele und Geist. Den Weg einer ambulanten oder stationären Therapie aber an Gottes Hand gehen zu können, gibt zusätzlichen Schutz und stärkt die Hoffnung.

Andrea Schmidt

www.blaues-kreuz.de



Quellen:

- Elternbroschürenreihe der Bundeszen- trale für gesundheitliche Aufklärung
- Handbuch für die Suchtkrankenhilfe (Blaukreuz-Verlag Wuppertal)
- Literaturhinweis: Andreas Knoll: „Sucht - Was ist das?“ (Blaukreuz-Verlag Wup- pertal)

Das Prinzip von Sucht ist immer gleich

