



Alles Sucht-oder was?

Hintergründe der Suchtverlagerung

„Sucht“



Das alt- und mittelhochdeutsche „Suht“, später „siech“, bedeutete „**krank sein**“. Früher wurden alle Krankheiten als Sucht bezeichnet. Das Wort „Gelbsucht“ als Relikt aus dieser Zeit ist heute noch zur Bezeichnung einer Leberentzündung gebräuchlich.

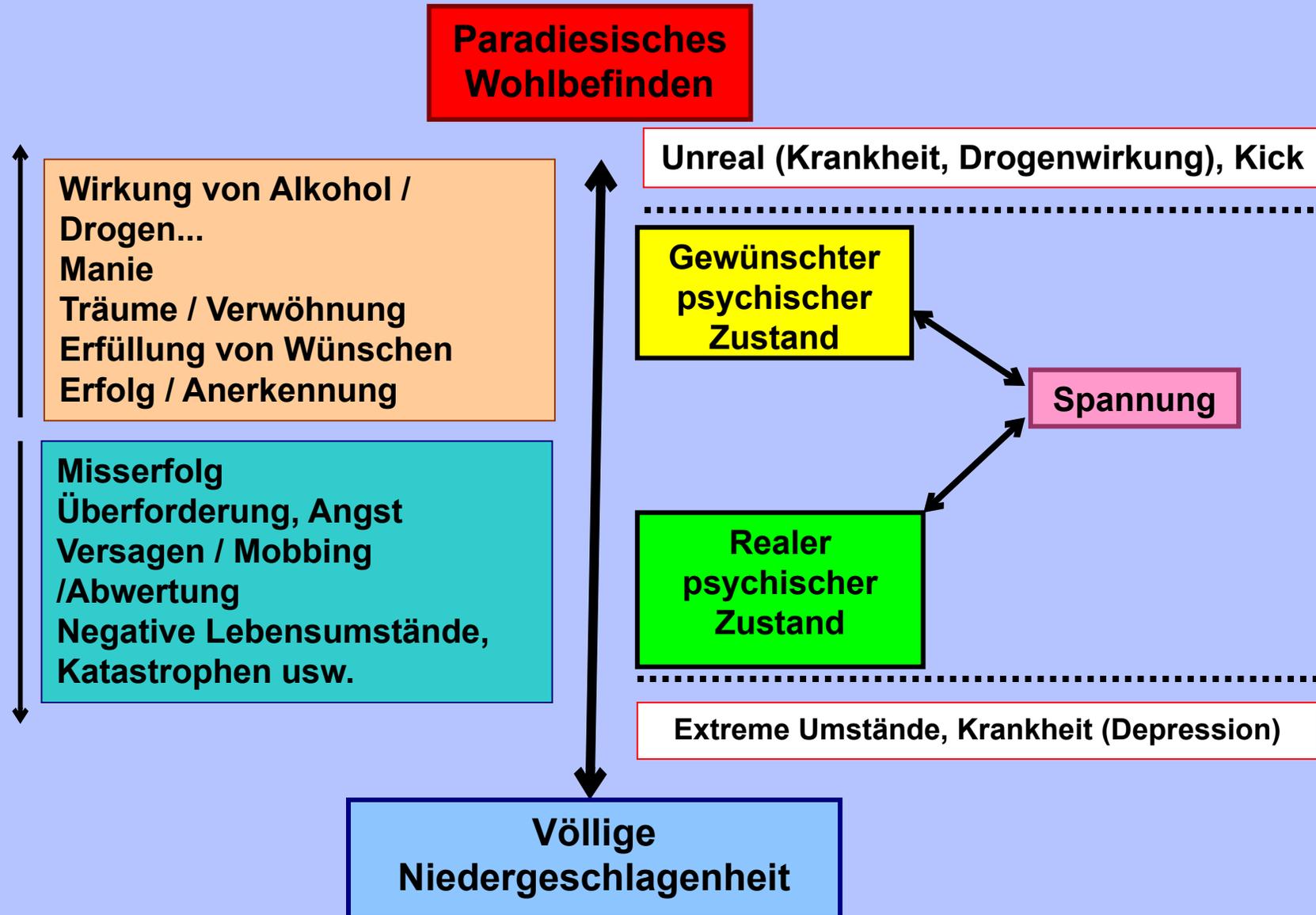
„Sucht“: einige Synonyme



- **Hörigkeit**
- **Besessenheit**
- **Drang (nach)**
- **Leidenschaft**
- **Neigung**
- **Abhängigkeit**

Letztendlich unter einer Gewalt sein

Ziele des Handelns



Ziele des Konsums von Suchtmitteln



- **Schlechte Gefühle verhindern, z. B.:**
 - **Ärger / Wut / Zorn**
 - **Schmerz (körperlich / seelisch)**
 - **Enttäuschung / Frust**
 - **Niedergeschlagenheit**
 - **Wertlosigkeit / Sinnlosigkeit**
 - **Erschöpfung**
 - **Verlassenheit / Einsamkeit**

Ziele des Konsums von Suchtmitteln



- **Gute Gefühle erreichen / verstärken, z. B.:**
- **Gefühl der Stärke**
- **Wärme / Wohligkeit**
- **Frohsinn, Ausgelassen-sein**
- **Mut / Enthemmung**
- **Andere lustvolle Empfindungen (Bewusstseinerweiterung, High....)**
- **Letztlich wird eine Scheinwelt empfunden, die angenehmer erscheint, als die Realität ist.**



Ziele des Handelns

- **Unangenehme Gefühle beseitigen – gute Gefühle erzeugen**
- **Belastende Situationen nicht ertragen – Wohlbefinden**

Und das **garantiert** und mit einem **Minimum an Aufwand**

Attraktivität des Suchtmittels



- **Verbesserung der Stimmungslage**
- **Bewusstsein wird eingeschränkt**
- **Wirkung tritt in der Regel rasch ein**
- **Wirkung in der Regel vorhersehbar**
- **Anfangs gut steuerbarer Effekt („wie es mir gefällt“)**
- **Kaum Aufwand nötig**

Suchtmechanismus



Suchtmittel

Alkohol
Opiate
Benzodiazepine
weitere

Spezifische Wirkungen

Arterhaltung

Orgasmus
Nach Extrembelastung
oder Gefahr

Spezielle Handlungen

Glücksspiel
Shooting-Games
Internetsex
weitere

„Kick“

Belohnungszentrum: Freisetzung von
Botenstoffen (z. B. Endorphine, Dopamin usw.)

Reaktionsketten

Reaktionsketten

Reaktionsketten

Befindensverbesserung

(Wunsch zur) Wiederholung

Verminderung der Wirkung der
Botenstoffe

Erhöhung der Dosis /
Intensität

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



- **Jeder Mensch lernt von klein auf, mit Herausforderungen/Problemen umzugehen.**
- **Lernen ist nur möglich, wenn Situation auftritt und die Intensität angemessen ist: Unter- und Überforderung führen nicht zum Erfolg**

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



Kein Mensch kann alle Situationen angemessen meistern,
weil

keinesfalls immer ideale Stärke der Herausforderung
auftreten,

NIE für alles ideale Vorbilder da sind

NIE Gelegenheiten für das Lernen jeder erdenklichen
Situation vorhanden sind

usw.

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



Jeder Mensch kann mit bestimmten
Situationen

gut

/

schlecht umgehen

Kommt er in eine entsprechende Situation

Ideale Entfaltung „Versagen“

Erfolg

Misserfolg

Freude

Frust

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



- Mensch lernt, dass Suchtmittel „hilft“ zum Ertragen / sich besser fühlen usw., ohne dass er dazulernen oder sich ändern muss.
- Er „braucht“ deshalb nichts zu lernen /zu ändern – Es ist „erst mal“ bequem.

Aber: Wenn nur das Suchtmittel weg ist, wie soll er dann mit seinen Problemen, die zu unerträglichen Situationen führen, umgehen?

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



Scheinbare „Lösungen“ des Problems:

- 1. Die Welt ändert sich → Forderungen / Ansprüche werden angemeldet**
- 2. Rückfall**
- 3. Andere Sucht**
- 4. Ortswechsel (Luther: „Der Ort ist gut, die Lage neu, der alte Lump ist auch dabei)**
- 5. Neuer „Freundeskreis“, alles neu (nur nicht sein Verhalten)**

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



Echte Lösungen:

1. Ich lerne, mit meinen Herausforderungen zu leben
 2. Ich lerne, die Realität und Regeln zu akzeptieren
 3. Ich lerne, mit kritischen Situationen umzugehen
 4. Ich höre auf, auszuweichen/anderen Schuld zu geben und bin bereit, Eigenverantwortung zu übernehmen
 5. Ich erkenne, dass ich wertvoll bin (Warum soll ich wertvoll sein? Worin besteht mein Wert?)
 6. Ich gebe, was ich kann, und nehme (nur) was ich brauche
- Es ist eine tiefgreifende Umkehr nötig! – Will ich das?**

Warum Suchtverlagerung statt Abstinenz?



- **Wie steht es mit MIR (als Helfer)?**
- **Bin ich bereit / in der Lage, mich zu hinterfragen?**
- **Was / wer gibt MIR Halt? (In meinem Leben – mein Handeln wird wahrgenommen! / in der Helferposition – es werden Konflikte und Grenzerfahrungen kommen)**

Damit sind wir aber bei einem anderen Thema angekommen: Die Rolle des Therapeuten

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

