

ABHÄNGIGKEIT

Gratwanderung zwischen Sucht und Genuss



Autorin

Marlene Weiß

Pharmazeutisch kaufmännische Angestellte

„In meinem Leben durfte ich einige Süchtige kennenlernen und auf ihrem Weg der Heilung begleiten. Im Rahmen ihrer Therapie konnte auch ich viel lernen, bewundere die Willensstärke und den Mut, sich zu lösen und frei zu machen.“

Es ist nicht so lange her, da wurde die Epilepsie noch Fallsucht, die Anämie Bleichsucht und die Ödem-Neigung Wassersucht genannt. Sucht stammt etymologisch vom althochdeutschen „suht“ und mittelhochdeutschen „siech“ ab und meint ursprünglich die „körperliche Krankheit“. Sucht ist also eine Erkrankung, heute im ICD10 (Katalog für psychische Krankheiten) endlich auch offiziell als Krankheit tituliert. Eine Erkrankung, die in unserer Gesellschaft zum einen gefördert und auf der anderen Seite verpönt und verurteilt wird. So wird häufig der Arbeitssüchtige, der sich in Überstunden aufarbeitet, hochgelobt und als Vorbild angesehen. Der Substanzabhängige dagegen wird oft in eine schmutzige Bahnhofs-toilette projiziert und teils voller Ekel und Abwertung links liegen gelassen.

Was passiert bei Sucht im Gehirn?

Drogen stellen eine fatale Abkürzung des Weges zur neuronalen Belohnung dar. Sie aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn. Es wird eine Belohnung vorgetäuscht, obwohl dahinter keine Handlung steht. Sie versetzen in einen Zustand der Glückseligkeit, der Freude, der Normalität, des Richtigseins. Auf einmal ist all das möglich, was nüchtern ganz und gar unlösbar scheint. Der eine entspannt mit Cannabis und kann seinen Geist in einen Ruhezustand versetzen, der andere kommt mit Kokain richtig auf Touren, schafft alles schneller, höher und weiter, mit Ecstasy öffnen sich plötzlich die Herzen; Liebe und Freude über die Mitmenschen kommen ans Licht. Die Überstimulation

unseres Gehirns lässt die Rezeptoren sukzessive abstumpfen und so braucht der Mensch Dosis für Dosis mehr, gerät in die körperliche Abhängigkeit und auch in eine Beschaffungsnot. Die Droge bestimmt den Alltag. Es stellt sich der Glaube ein, ohne die Droge nicht mehr lebensfähig zu sein, nichts mehr schaffen zu können, in der Gesellschaft nicht standzuhalten.

So vielschichtig und komplex wie die Vorgänge in unserem Gehirn ist auch die Ursachenfindung und Entstehung von Süchten aller Art. Der Mensch kann praktisch nach allem süchtig werden. Nun stehen wir wieder am Anfang, die Sucht wurde stark reduziert und begrenzt auf einen kleinen Teil ihrer Vielfalt. Die allgemeine Meinung bezieht sich auf stoffgebundene Süchte und da auch nicht auf alles, schließlich sind Alkohol und Tabak ja freiverkäuflich. Stoffungebundene Süchte tauchen in fast keiner Statistik auf, die wenigsten haben sie auf dem Schirm. Wer denkt schon bei einem Smartphone an Sucht?

„Alle Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift;
allein die Dosis macht, das ein Ding' kein Gift ist.“

Beispiele für stoffgebundene Süchte

- Nikotin
- Alkohol
- Medikamente
- Drogen wie Cannabis, Heroin, Kokain usw.

Beispiele für stoffungebundene Süchte

- Spielsucht
- Kaufsucht
- Arbeitssucht
- Kleptomanie
- Online-Sucht
- Sexsucht

Sucht und Suche. Sucht als Flucht. Es gibt verschiedenste Gründe für die Entstehung einer Suchterkrankung. Hier einige Beispiele:

Unsere Ur-Sucht ist die nach dem ursprünglichen Seins-Zustand, den wir im Bauch unserer Mutter erleben durften. In völliger Einheit, symbiotisch, paradiesisch versorgt, mit der Mutter verbunden zu sein und somit mit allem verbunden, das wir kennen. Dieser Zustand lässt sich nur schwer mit Worten beschreiben. Mit der Geburt erleben wir dann unsere erste große schmerzvolle Trennungserfahrung und müssen lernen, unsere Umwelt und uns als getrennt wahrzunehmen. Unser Ego entwickelt sich. Jetzt ist es immens wichtig, dem Neugeborenen weiterhin ein Gefühl von Liebe, Einheit, Willkommen-Sein und Geborgenheit zu vermitteln. Passiert das nicht oder nur unzureichend, wird der Mensch ein Leben lang versuchen, diesen Mangel auszugleichen. Das muss nicht immer in einer Sucht münden, ist aber der ideale Nährboden dafür.

Sucht als Hinweis auf fehlgeleitete Versuche, den eigenen Lebensweg zu finden. In den vergangenen Jahrhunderten war die

Suche nach dem eigenen Weg, dem Selbst, dem Innersten, das Entscheidende im Leben. So ist es nicht verwunderlich, dass die Krankheiten, die sich als Folge von Verdrängtem einen Raum suchten und ihn im Körper fanden, als Süchte betitelt wurden. Heute wird diese Suche leider viel zu oft als überflüssig, esoterisch oder gar als Zeitverschwendung angesehen. Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele wird häufig abgelehnt. Dabei leisten die Erkrankungen des Körpers eine große Hilfestellung dabei, die Nöte der Seele zu erkennen.

Sucht als Flucht. Flucht aus einer scheinbar untragbaren seelischen, sozialen, wirtschaftlichen Situation. Flucht vor der Vergangenheit, vor sich selbst. Tiefe seelische Wunden, oft in der Kindheit verwurzelt, bringen das psychische Abwehrsystem ins Wanken. Es wird alles versucht, die existenziellen Ängste, die uns seelisches und körperliches Unbehagen bereiten, in den Griff zu bekommen, sich wieder wohlfühlen. Die Flucht in die Selbstheilung durch Drogen beginnt, die Themen aber gären weiter und verselbständigen sich. Die kurzfristig wohlthuende Lösung wandelt sich langfristig in eine Krankheit.

Natürlich erfordert es viel Mut und Kraft, sich zu lösen und zurück zur Einheit, Klarheit, Ganzheit mit sich selbst zu kommen. Ist der Zustand nicht der, den wir anstreben, ist es ganz leicht, dies auf die schlechte Qualität der Droge, das verlorene Spiel, die faulen Arbeitskollegen zu schieben. Die

Suche wird ins Außen verlagert, um so nicht hinschauen, an sich selbst arbeiten zu müssen. Das Ziel, die Lösung, all das trägt der Mensch bereits in sich.

Gibt es eine Chance auf Heilung?

Ja! Unbedingt! Wir alle haben die Fähigkeit, uns selbst zu nähren. Wir alle haben die Chance, ganz neu zu beginnen, unseren Weg erneut zu beschreiten und uns in eine Freiheit dafür oder dagegen zu begeben. Die Freiheit dafür führt uns wieder in den Genuss. So vielschichtig wie die Ursachen ist auch die Therapie einer Suchterkrankung. Jeder Mensch ist individuell zu betrachten, reagiert ganz eigen und anders auf die Erlebnisse der Kindheit, auf Traumata oder andere Erfahrungen. So muss auch der Therapieansatz vielschichtig und einzeln abgestimmt sein. Am wichtigsten ist es, den erkrankten Menschen nicht zu verurteilen, ihn an ein Verstehen seiner selbst, an eine Neugier auf ein unabhängiges Leben heranzuführen. Aus dem Schmerz, der Ablehnung und dem Mangel heraus zu begleiten und immer wieder aufzufangen. Ihm seine eigenen Ressourcen vor Augen zu führen. Wer lernen kann, die Droge zu nutzen, der kann es meiner Meinung nach auch lernen, ohne sie zu leben und zu genießen. Es ist dabei unerlässlich aufmerksam darauf zu achten, aus welchen Gründen wir handeln. Genießen wir? Brauchen wir? Ist es ein Muss geworden? Bestimme ich oder bestimmt es mich?

