

...und irgendwann geht es nicht mehr ohne

Auf Kaffee, Smartphone oder unsere Lieblingsserie verzichten? Das könnten wir, wollen wir aber nicht. Bei einer Sucht ist das anders

REDAKTION: **ANDREA BERNING**

E

Ein paar Tage noch, dann endet für viele die Fastenzeit. Mit oder ohne religiösen Hintergrund verzichten sie von Aschermittwoch bis Ostern auf Alkohol, Süßigkeiten oder andere Genüsse. Sieben Wochen ohne – für fast sechs Millionen Menschen ist das aber ein Ding der Unmöglichkeit. So viele Suchtkranke leben nach offiziellen Schätzungen allein in Deutschland. Hinzu kommen noch die etwa 14,7 Millionen Raucherinnen und Raucher.

Fast alle Süchtigen würden gerne aufhören oder den Konsum wenigstens unter Kontrolle bekommen. Doch sie schaffen es nicht. Und zwar nicht, weil sie es zu wenig wollen oder sich nicht genug anstrengen. „Aus einem Gewöhnungsverhalten kann jemand allein aussteigen, aus einer Sucht nicht“, betont Psychotherapeut und Suchtexperte Helmut Kuntz. Etwa zwei Drittel der Abhängigen von illegalen Drogen und



Helmut Kuntz
Der Buchautor ist Familien- und Suchttherapeut in Saarbrücken

Alkohol sind Männer, bei Medikamentensucht dagegen liegen klar die Frauen mit 70 Prozent vorn. Das hat zwei Hauptgründe: Frauen gehen generell öfter zum Arzt und scheuen eher das kriminelle Milieu.

Egal ob körperliche Abhängigkeit, hervorgerufen durch wiederholten Gebrauch von Substanzen wie Alkohol oder Nikotin, oder seelische Abhängigkeit, etwa das Verlangen nach bestimmten Tätigkeiten wie Einkaufen oder Glücksspiel – immer ist die Chemie im Belohnungszentrum des Gehirns aus dem Gleichgewicht geraten.

Die normale Reaktion, bei der dem Genuss ein Sättigungs- bzw. Befriedigungsgefühl folgt, setzt nicht mehr ein. Welcher Mechanismus einer Sucht zugrunde liegt, beschreibt der Textkasten auf Seite 69. Sich aus dem Teufelskreis zu befreien erfordern in jedem Fall professionelle Hilfe und viel Geduld. Der Begriff Heilung →

„Die Tabletten nahmen mir die Angst, nicht gut genug zu sein“



Christine Müller, 59, aus Raunheim: „Als Kind fühlte ich mich nie richtig dazugehörig. Probleme wurden bei uns aber nie offen besprochen. Aufmerksamkeit und Zuneigung suchte ich woanders – und wurde mit 15 schwanger. Ich litt sehr unter Schuldgefühlen, was ich meinen Eltern damit antat. Mit 17 heiratete ich den Kindsvater. Stets an meiner Seite: das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Irgendwann bekam ich Magen-Darm-Probleme, litt unter Herzrasen. Der Arzt fand keine organische Ursache und verschrieb Psychopharmaka, die auch halfen. Bald ging ich nicht mehr ohne die Tabletten in der Tasche aus dem Haus. Acht

Jahre lang schluckte ich diese Angstlöser, ohne das zu hinterfragen. Es waren sogenannte Benzodiazepine, die, wie ich heute weiß, abhängig machen können. Nach der Scheidung lernte ich meinen jetzigen Mann kennen. 30 Jahre ist das jetzt her. Er ist trockener Alkoholiker. Erst durch ihn kam ich auf die Idee, dass mit meinem Medikamentenkonsum etwas nicht stimmt. Ich setzte die Tabletten ab und fand über den Kreuzbund (siehe Seite 72, Anm. d. Red.) eine Selbsthilfegruppe, machte eine Gesprächstherapie und eine Kur in einer psychosomatischen Klinik. Ein langer Weg, aber seit elf Jahren bin ich stabil. Durch meine Erfahrungen habe ich auch gelernt, andere zu unterstützen: Seit 21 Jahren leite ich selbst eine Suchtgruppe.“

passt in diesem Zusammenhang nur eingeschränkt. „Es gibt sie in dem Sinne, dass man trotzdem gut leben kann und nicht rückfällig wird“, sagt Helmut Kuntz. Er nennt das eine „narbige Heilung“.

Warum aber rutschen manche Menschen in die Sucht ab und andere nicht? Dieser Punkt ist auch für Angehörige besonders schwer zu verstehen. Warum kann zum Beispiel eine Person wohl dosiert mit Alkohol umgehen, kann Nein sagen, wenn ihr ein Glas in die Hand gedrückt wird („Sei keine Spaß-

verderberin!“)? Viele schaffen das nicht. „Entscheidend ist, wie jemand insgesamt im Leben steht und welche Strategien zur Konfliktbewältigung er hat“, erklärt Kuntz. Viele Faktoren beeinflussen das Suchtrisiko. Sie können zu einem Suchtverhalten führen, müssen es aber nicht. Frühkindliche Verletzungen oder emotionale Vernachlässigung gehören dazu, traumatische Erlebnisse wie Trennung oder Verlust, auch falsche Freunde können den Weg in die Sucht bahnen und, neuerdings, Mobbing oder Arbeitsüberforderung.

Es verwundert kaum, dass die Alkoholikerquote bei Kindern von Alkoholikern viel höher liegt. Das liegt weniger an genetischen Faktoren, sondern mehr am schlechten Vorbild und negativen Erfahrungen. Dagegen ist tatsächlich angeboren, wie stark wir körperlich auf einen bestimmten Suchtstoff reagieren, wie gut oder schlecht wir ihn vertragen. Die einen werden zum Beispiel von Alkohol melancholisch oder müde, andere erleben ein Hochgefühl oder verlieren ihre Schüchternheit. Je angenehmer die Wirkung empfunden wird, desto größer die Gefahr eines Missbrauchs.

Helmut Kuntz bezweifelt, dass ein Sucht-Gen existiert, das besonders anfällig macht. „Doch allen Betroffenen ist das fehlende Selbstbewusstsein gemeinsam. Kein Suchtkranker hat es“, sagt er. Egal, um welches Suchtmittel sich sein Leben dreht. Zwar sagen viele „Ich hab alles im Griff“, doch das sollte darüber nicht hinwegtäuschen.

„Hinter einer Kaufsucht steckt oft der Versuch, das Empfinden von fehlender Zuwendung und Anerkennung sowie Minderwertigkeitsgefühle zu überdecken“, erklärt Diplompsychologin Günter Förtsch. Er ist Teamleiter an der Johannesbad Fachklinik Fredeburg, einem Therapie- und Rehabilitationszentrum für Abhängigkeitserkrankungen (www.fachkliniken-badfredeburg.de), in dem auch Nadine Hahn Hilfe fand – ihre Geschichte lesen Sie auf Seite 72. „Die Kaufsucht ist eine der weniger beachteten Suchterkrankungen. Vielleicht, weil Kaufen in unserer kon- →

WAS DIE SUCHT MIT UNS MACHT

Jede Abhängigkeit entsteht im Kopf

Eine Sucht verändert das Belohnungssystem im Gehirn. Mit Willensschwäche hat das überhaupt nichts zu tun. Die entscheidende Rolle spielen chemische Reaktionen

ES FÄNGT HARMLOS AN
Stillen wir wichtige Bedürfnisse wie Essen, Schlafen oder auch Sex, schüttet das Belohnungszentrum im Gehirn als Dankeschön eine Portion Dopamin aus. Über diesen Botenstoff kommunizieren die Nervenzellen untereinander. Er markiert die Reize, die Wohlbefinden auslösen, als besonders wertvoll. So weit, so harmlos.

ZU VIEL DES GUTEN
Im Prinzip trägt alles, was in uns Glück und Euphorie

auslöst, das Potenzial, abhängig zu machen. Warum es so kommt, kann die Wissenschaft bislang nicht sagen, auch genetische Faktoren könnten eine Rolle spielen. Steigt der Dopaminspiegel durch den Missbrauch eines Suchtmittels immer wieder über das Normalmaß an, wird das mit Botenstoffen überflutete Belohnungssystem langsam umprogrammiert. Das Gehirn versucht, die chemische Schiefelage auszugleichen, indem es die Zahl der Rezeptoren reduziert, die Dopamin, aber auch Serotonin und

körpereigene Opiate aufschlüsseln können. Trotz der vielen Botenstoffe verblissen dann die Signale, im Hirn fällt die Belohnungsreaktion entsprechend schwächer aus – das frustriert.

VERFLIXTER TEUFELSKREIS
Der Körper verlangt nun ständig nach mehr Dopamin. Bleibt die Lieferung aus, können sich Entzugerscheinungen bemerkbar machen: Unkonzentriertheit, Schweißausbrüche, Unwohlsein, zitternde Hände. Sogar nach einem körperlichen Entzug (Entgiftung) können Geräusche oder Gerüche das Suchtgedächtnis wieder anspringen lassen und ein unwiderstehliches Verlangen auslösen.



LUFT

für die schönste Sache der Welt.

Bei Husten und Schnupfen



Befreit die Atemwege spürbar ab der ersten Kapsel.

GeloMyrtol® forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Süßorangenöl, rektifiziertem Myrtenöl und rektifiziertem Zitronenöl (66:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)

GeloMyrtol®
forte

sumorientierten Gesellschaft als positiv gilt“, so Günter Förtsch. Und vermutlich, weil es sich um eine „nicht stoffgebundene“ Sucht handelt, bei der kein chemischer Stoff in den Blutkreislauf gelangt, sei es geschluckt, geraucht oder gespritzt. Doch es wirken die gleichen Mechanismen. Ob es das x-te Paar Schuhe ist oder das neue Auto, obwohl das Geld dafür fehlt – viele nutzen Kaufen als kurzfristiges Mittel gegen Unwohlsein. Der Psychologe weiter: „Kaufsucht aber bedeutet, dass weitere negative Folgen durch den starken Drang zu kaufen entstehen, wie Scham über die

sinnlosen Käufe, Konflikte mit nahestehenden Menschen, unaufhörliches Gedankenkreisen um die begehrten Güter und natürlich Verschuldung.“

Bei den „stoffgebundenen“ Süchten denken die meisten zuerst an Alkohol und an illegale Rauschmittel. Dabei bekommen die meisten Abhängigen ihren „Stoff“ auf Rezept: Etwa fünf bis sechs Prozent der regelmäßig verschriebenen Medikamente, vor allem Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel, bergen ein Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial. Den Betroffenen geht es nicht um den Rausch, sie wollen nur ihre Schmerzen, Ängste oder Schlafstörungen lindern. Den Hinweis im Beipackzettel auf die Nebenwirkungen überlesen sie dann lieber. Weil häufig die Tabletendosis nicht gesteigert wird (sogenannte Niedrigdosis-Abhängigkeit), erkennen nicht mal Ärzte die Sucht – wie bei Christine Müller (siehe Seite 68).

Übrigens sollten Sie auch frei verkäufliche Schmerzmittel sowie Nasensprays nicht länger als drei bis fünf Tage am Stück einnehmen, weil sonst die Präparate die Beschwerden auslösen, die sie ursprünglich behandeln sollten – und Sie nicht mehr damit aufhören können.

Bei der Gratwanderung zwischen genussvollem Konsum und zerstörerischer Sucht merken viele schon recht früh, dass irgendetwas nicht stimmt. Doch gleichzeitig leiden sie unter extrem quälenden Scham- und Schuldgefühlen. „Das sind regelrechte Killergefühle“, erklärt Helmut Kuntz, „sie gehören zu den Hauptgründen, weshalb die meisten nicht rechtzeitig von diesem Weg abbiegen können oder sich keine Hilfe holen. Sie glauben, es allein schaffen zu müssen.“

Doch das stimmt nicht. Der erste Anlaufpunkt kann die Sucht- und Drogenberatung vor Ort sein. Dort erfahren Ratsuchende, welche Wege Ihnen offen stehen. Oder sie wenden sich direkt an einen Psychotherapeuten, der sich jedoch mit der Behandlung Suchtkranker auskennen sollte, wie Helmut Kuntz empfiehlt. „Die Beziehungskemie zwischen Patient und Therapeut muss unbedingt stimmen, sonst bringt das alles →

„Erst aus Gewohnheit, dann Trost: Ins Trinken bin ich reingerutscht“



Gabriele Kreyenberg, 55, aus Oberhausen: „Mein Schwiegervater vermachte uns einen gut gefüllten Weinkeller. Ich mochte den süßen Wein, der wie Saft schmeckte. Bald gehörte Alkohol zum abendlichen Ritual. Nachdem meine Ehe zerbrochen war, hatte ich einen Freund, der sehr viel trank. Ich zog mit, vier Jahre lang, bis zur Trennung. Danach war kurz Pause, aber ein Glas reichte, dann konnte ich keine Flasche angebrochen stehen lassen, ich musste sie austrinken. Mein Umfeld hat nie etwas bemerkt, meinen Alltag habe ich immer irgendwie geschafft. Ich traute mich

auch nicht, mich jemandem anzuvertrauen. Ich dachte immer, ich müsste das alleine schaffen. Aber ich bekam körperliche Probleme. Beim Check-up bei meiner Hausärztin kam das Thema dann doch auf den Tisch. Sie riet mir zu einer Psychotherapie. Aber ich hätte 6–9 Monate auf einen Platz warten müssen. Da erinnerte ich mich an einen Priester im Bekanntenkreis, von dem ich wusste, dass er alkoholkrank ist. Er war sofort bereit, mir zu helfen, als Suchtexperte und Seelsorger. Jede Woche sprachen wir miteinander, später schloss ich mich einer Selbsthilfegruppe an. Heute machen mir wieder Dinge Spaß, für die ich früher keine Ruhe hatte, z. B. Malen. Ich bin jetzt sechs Jahre trocken.“



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

TEST

Bin ich suchtgefährdet?

Verschiedene Warnzeichen weisen auf das Risiko hin, körperlich oder seelisch von etwas abhängig zu sein. Jedes für sich stellt schon ein Alarmsignal dar. Bei dem Verdacht, dass Sie oder jemand in Ihrem Umfeld betroffen sein könnte, bringt dieser Test Klarheit. Lesen Sie die Aussagen durch und kreuzen Sie alle an, die zutreffen. Wichtigstes Gebot: Ehrlichkeit. Haben Sie mehr als drei Kreuze gemacht? Dann weist das auf eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit hin. Wenden Sie sich an eine Suchtberatungsstelle vor Ort oder bitten Sie einen Arzt Ihres Vertrauens um Hilfe (siehe auch Seite 72).

Ich verspüre ein starkes Verlangen danach, eine bestimmte Substanz zu nehmen (z. B. Alkohol, Medikamente) oder etwas Bestimmtes immer wieder zu tun (z. B. zu shoppen oder viel Zeit im Internet zu verbringen).

Mein Verhalten habe ich nicht mehr unter Kontrolle. Ich tue es, obwohl ich genau weiß, dass ich es nicht sollte.

Mit der für mich problematischen Substanz oder dem für mich gefährlichen Verhalten kann ich nicht dosiert umgehen, zum Beispiel nur ein Glas Wein trinken oder nur ein Kleidungsstück kaufen, weil das alte nicht mehr passt.

Komplett oder nur eine längere Zeit auf etwas Bestimmtes zu verzichten, schaffe ich nicht. Selbst wenn ich schon unter den Folgen meines Verhaltens zu leiden habe.

Um denselben Effekt zu erzielen, brauche ich immer größere Mengen oder häufigere Wiederholungen.

Teilweise zeigen sich körperliche Entzugserscheinungen wie Schweißausbrüche, zitternde Hände, Unruhe oder Aggressivität. Der Drang nach Nikotin, Alkohol, Tabletten oder der bestimmten Beschäftigung steigt dann extrem an.

Alles, außer dem Verlangen nachzugeben, ist unwichtig geworden. Ich ziehe mich auch immer mehr von anderen Menschen zurück, nehme kaum noch am Sozialleben teil.

Wenn mich jemand darauf anspricht, bestreite ich, dass ich ein Problem habe. Es findet alles heimlich statt.

BUCH-TIPPS



ERFOLGSERLEBNIS
Die bekannte Gesundheitsfachfrau erzählt, wie sie zur Nichtraucherin wurde.
„Wie du mit dem Rauchen aufhörst“, Marion Grillparzer, Südwest, 144 S., 9,99 Euro



ZUR SELBSTHEILUNG
Fundiertes Fachwissen unseres vital-Experten, verständlich erklärt.
„Verstehen, was uns süchtig macht“, Helmut Kuntz, Beltz, 314 S., 16,95 Euro



GUTE ALTERNATIVEN
Was Sie alles tun können, statt wie gewohnt zur Flasche zu greifen.
„Die 50 besten Alkoholkiller“, Regina Tödter, Trias, 88 S., 8,49 Euro

„Das Kaufen hat mir das Gefühl gegeben, jemand zu sein“



Nadine Hahn, 26, aus Duisburg: „Dass ich kaufsüchtig bin, habe ich lange nicht kapiert. Kaufen tat mir so gut und beruhigte mich, wenn es mir schlecht ging. Und das war oft der Fall: Meine letzte Beziehung war geprägt von Unterdrückung und Erniedrigung. Außerdem fing ich durch meinen Ex-Freund an, Aufputzmittel zu nehmen. Irgendwann hat es klick gemacht, und ich wollte das nicht mehr. Aber ich wusste, dass ich es alleine nicht schaffen würde. Deshalb habe ich mich an die Suchtberatungsstelle gewandt. 18 Wochen war ich gerade stationär in Behandlung, und erst dort wurde mir klar, dass mein Kaufen

ebenso eine Sucht ist, wie Amphetamine zu schlucken. Wenn ich mich schlecht fühlte, musste ich sofort in den nächstbesten Laden, so st fing ich an zu zittern. Egal, was es war – Kleidung, Make-up, Parfüm, vieles habe ich nicht einmal ausgepackt. In der Klinik Fredeburg habe ich Menschen kennengelernt, mit denen ich mich gut verstehe und die mich so akzeptieren, wie ich bin – das war eine vollkommen neue Erfahrung für mich. In der Therapie habe ich gelernt, negative Gedanken rechtzeitig zu stoppen und mich abzulenken, z. B. mit Sport. Zum Glück hat meine Mutter immer zu mir gehalten. Mit ihrer Hilfe konnte ich den Großteil meiner Schulden schon begleichen, sodass ich jetzt in einer neuen Stadt noch einmal neu anfangen kann. Mein altes Leben lasse ich hinter mir.“

nichts.“ Eine Entwöhnungstherapie, stationär oder ambulant, mit Entgiftung oder ohne, ist auch stets eine Psychotherapie. Nach dem Entzug geht es weiter. Behutsam werden Verhaltensweisen und Denkmuster betrachtet, neu bewertet, neu gelernt.

Nicht zu unterschätzen ist die wertvolle Unterstützung im Rahmen von Selbsthilfegruppen. Sich verstanden zu fühlen und nicht ausgegrenzt zu werden erleben viele Betroffene dort zum ersten Mal. Sie lernen, über Gefühle und Probleme zu sprechen, was vor allem die Gefahr von Rückfällen eindämmt. Gabriele Kreyenberg (siehe Seite 70) empfindet die Treffen inzwischen wie eine Verabredung mit guten Freunden.

Sucht macht rat- und hilflos, auch die Familie und das Umfeld. Angehörige brauchen Unterstützung, um mit dem Gefühlschaos fertig zu werden und die Grenzen ihrer Möglichkeiten zu akzeptieren. Oft sind sie „co-abhängig“ und fördern die Sucht durch Vertuschen. Auch ihnen stehen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen offen.

Helmut Kuntz rät: „Machen Sie sich klar, dass jeder Suchtkranke wesentlich mehr ist als nur seine Sucht. Schauen Sie auch immer hin, was es Schönes, Helles gibt.“ Wenn Süchtige merken, dass sie jemandem wichtig sind und dass ihnen andere Menschen wichtig sind, steigt meist die Bereitschaft, sich helfen zu lassen. Ihre Sucht bekämpfen kann die Person nur selbst – doch sie muss da nicht allein durch. 



ZENTRALE ANLAUFSTELLEN

Hilfe, Rat und offene Ohren für Betroffene und Angehörige

Kreuzbund e. V.

Selbsthilfeangebote für Suchtkranke und Angehörige. Katholischer Ursprung, aber offen für alle. Tel. 02381/672 72-0, www.kreuzbund.de

Blaues Kreuz Deutschland

Christlicher Hilfsverband für Suchtgefährdete und -kranke. Tel. 0202/620 03-0, www.blaues-kreuz.de

DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Zahlreiche Broschüren und Falblätter zum Downloaden oder Bestellen. Tel. 02381/90 15-0, www.dhs.de