

DIE GESUNDHEITSECKE

Jede Sucht hat eine Sehnsucht



**Herr Dr. med.
Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon
berichtet:**

Ich habe früher in „Kirchseeon aktuell“ schon über die nur stoffgebundene Sucht von Alkohol berichtet. Weitere legale Drogen sind Tabak – Nikotin, Arzneimittel (z.B. Beruhigungsmittel); zu den illegalen Drogen gehören Haschisch (Cannabis), Betäubungsmittel (Heroin, Opiate), Aufputschmittel (Kokain, Amphetamine) und Designer (Party -) Drogen.

Neu im Suchtbegriff sind die stoffungebundenen Süchte, uns vertraut in den Alltagsbegriffen: Spielsucht, Esssucht, Brech - Magersucht, Fernsehsucht, Arbeitssucht, Kaufsucht, Geltungs - Hab - / Machtsucht, Sexsucht, neben anderen.

Was ist Sucht überhaupt?

Sucht ist das übermächtige Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand, ganz gleich, ob sich dieser „Kick“ mit einem Stoff, z.B. Alkohol oder durch ein Verhalten z.B. Spielen erreicht werden kann.

Diesem unabweisbaren Verlangen wird alles untergeordnet. Die Zerstörung von sozialen Bindungen wie Ehe, Freundschaft, Beruf, ja sogar die Zerstörung der eigenen Persönlichkeit und Gesundheit. Über das Suchtmittel besteht keine eigenmächtige Kontrolle mehr, z.B. der nicht abhängige Normalkonsument kann nach dem zweiten oder dritten Glas Alkohol, wenn sich alles dreht, aufhören. Oder er wirft keine Münze mehr in den Spielautomaten, wenn er zehn Euro verspielt hat. Der Süchtige hört erst auf, wenn seine Taschen leer sind und er auch sonst, wie auch immer, kein Geld mehr auftreiben kann.

Bei den stoffgebundenen Drogen kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen wie z.B. Zittern, Schweißausbrüchen. Psychische Entzugserscheinungen sind bei stoffgebundenen wie stoffungebundenen Suchtverhalten neben anderen: Ängste, Wutausbrüche, Trauer, Unruhe.

Deshalb hat der Süchtige einen starken Wiederholungszwang. Sein gesamtes Leben, sein Denken und Handeln ist darauf ausgerichtet das Suchtmittel zu beschaffen bzw. seine Sucht zu befriedigen. Er kommt ohne fremde Hilfe davon nicht mehr los. Er wird durch die Sucht fremdbestimmt.

Um immer wieder in das gleiche tolle Glücksgefühl („Kick“) zu kommen, braucht der Süchtige eine immer höhere Dosis seines Suchtmittels bzw. muss sein süchtiges Verhalten steigern, aber nicht nur in der Menge (Quantität) sondern auch in der Qualität, z.B. härtere Drogen, oder beim Spielsüchtigen, Wechsel vom Spielautomaten mit 1 € Einwurf zum Pokertisch mit 10 € Einsatz.

Wie kommt es zur Sucht?

Die Entstehung der Sucht hat immer mehrere Ursachen. Sie ist also multifaktoriell. Zuerst liegt die Ursache einmal bei uns selber in den genetischen Faktoren, aber auch in der persönlichen Entwicklung und Reife, geprägt durch Lebensstil, erlebte Familientradition und auch in der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben (Diskrepanz Ideal – Ich und Real – Ich) => Sehnsucht nach einem Leben ohne Angst, Leid, Krankheit oder Tod. Mitbeeinflusst wird das Suchtverhalten durch das soziale, berufliche Umfeld, durch Werbung, kulturelle Akzeptanz (z.B. Alkohol) aber auch durch das Suchtmittel selbst, die Höhe seiner Suchtpotenz (Heroin) und Verfügbarkeit. Innere Leere, fehlendes Leitbild bzw. Ideallosigkeit, der Mangel an individueller Entfaltungsmöglichkeit ist Nährboden für die Sucht. Jedoch ist der Suchtkranke nicht ausschließlich Opfer äußerer Umstände, sondern auch eigenverantwortlicher Täter.

Aktiv gegen Suchtverhalten – Nichts hilft ohne Selbsthilfe

1. Aufpassen bei „Alltagssüchten“: Alkohol, Essen, Fernsehen, Spielen, damit keine Suchtgrundstruktur entsteht.
2. Das Eingestehen einer Sucht ist der erste Schritt einer erfolgreichen Gegenwehr. Erkennen von übermäßigem Verlangen nach dem Suchtmittel und der Tendenz zur Steigerung in Qualität und Quantität.
3. Orientieren Sie sich an anderen Menschen, die es geschafft haben mit ihrem Suchtmittel umzugehen (Selbsthilfegruppen, Vorbilder)
4. Machen Sie sich eingefahrene Verhaltensmuster bewusst, z.B. Griff nach der Zigarette, Alkohol bei Konflikt und Aufregung.
5. Legen Sie eine „suchtfreie Woche“ ein, z.B. ohne Alkohol, Zigaretten , Spielen, Fernsehen.
6. Vermeiden Sie suchtbahnende Gesellschaft und verführerische Situationen bezüglich Ihrer Sucht.
7. Verzeihen Sie sich geduldig eventuelle Rückfälle, stehen Sie aber wieder konsequent auf und lernen Sie aus den Fehlern.
8. Geben Sie nie auf! Setzen Sie sich realistische Ziele! Halten Sie durch! Es ist zu schaffen! Eventuell mit professioneller Hilfe.
9. Ob Sucht für uns Siechtum bedeutet (Wortstamm von „Sucht“) oder Suche nach uns selbst und den Sinn unseres Daseins, das entscheiden wir letzten Endes selbst.

(Quelle: „Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht“ von Werner Gross, Herder Spektrum.)

Ich wünsche Ihnen ein glückliches Jahr 2012, zwar mit Wünschen und Sehnsüchten, aber ohne Suchtmittel.

*Ihr Dr. Wilfried Seidelmann
Fachärztlicher Internist*

**Die Praxis Dr. Seidelmann
mit seinem Team wünscht Ihnen
ein erfolgreiches Jahr 2012**

www.dr.-seidelmann.de