

Wo beginnt die Sucht ?

Wir leben in einer Kultur, die alle Rauschmittel dieser Welt verfügbar hält. Ob wir aber manche dieser Rauschmöglichkeiten gelegentlich, regelmässig, gewohnheitsmässig oder gar in süchtiger Weise konsumieren, hängt von uns selbst und unseren Life-Skills ab.

„to medicate feelings“

nennen die Amerikaner jene Grundhaltung, aus der am ehesten eine Sucht entstehen kann. Dies bedeutet, das eigene Gefühlsleben mit einem „Medikator“ korrigieren zu wollen.

Solche Medikatoren können verschiedenste Drogen aber auch Verhaltensweisen sein. Das reicht von Coffein, Nikotin über Alkohol zu illegalen Drogen, geht aber weiter zu Spiel, Arbeit, Sex, Sport und noch vieles mehr.

Sucht ist am ehesten daran zu erkennen wie zentral die betreffende Verhaltensweise im Leben eines Menschen geworden ist und welche Interessen, Wertigkeiten und Kontakte dafür geopfert werden.

Rausch - Substanzmissbrauch - Sucht

Sucht = (chronische) Krankheit

```
graph LR; A[Sucht = (chronische) Krankheit] --- B[psychisch]; A --- C[somatisch]; A --- D[sozial];
```

Dies bedeutet nicht, dass ein Suchtkranker sein Suchtverhalten immer weiter fortsetzen muss, jedoch die Option und damit die Gefahr bleibt lebenslänglich bestehen.

Begleitsymptome :

- Verleugnung
- kompensatorisches Verhalten
- soziale Einengung, Rückzug

NÜTZLICHE FRAGEN:

- ◆ Was ist für Sie Anlass zu konsumieren bzw dieses Verhalten zu zeigen?
- ◆ Was genau wäre Grund es nicht zu tun ?
- ◆ Welchen Stellenwert hat der Konsum, die Verhaltensweise in Ihrem Leben?
... wobei hilft sie/er Ihnen ?
- ◆ Wie geht es Ihnen, wenn Sie mal nicht konsumieren können?
- ◆ Welchen Preis haben Sie bisher dafür bezahlt? (nicht nur in € gemessen)
- ◆ Was könnten Sie gewinnen, wenn Sie mal 6 Monate abstinent wären?
- ◆ Wie oft treffen Sie Freunde ohne zu konsumieren?
- ◆ Wie nahe sehen Sie sich selbst an einer Abhängigkeit?

Autor: Dr. Winfrid Janisch