Den Teufelskreis durchbrechen

Süchte Warum überkommt uns dieses unbezähmbare Gefühl, etwas unbedingt zu brauchen? Ein neues Buch ist diesem intensiven Verlangen auf der Spur – und zeigt Wege aus der Sucht.



Woher kommt dieses manchmal nicht zu bändigende Verlangen nach Zigaretten, Alkohol, Sex oder Essen? Peter Samuel Jaggi

Haben Sie sich jemals geschworen, etwas nie wieder zu tun? Haben Sie sich grosse Mühe gegeben, es nie wieder zu tun? Und haben Sie es dennoch, Ihrem eigenen Vorsatz zum Trotz, wieder getan? Dies fragt der amerikanische Psychiater Omar Manejwala in seinem neuen Buch «Haben wollen! – Wie das Gehirn unsere Begierden steuert».

Er erklärt den rätselhaften Drang, etwas zu tun, auch wenn es keine guten Folgen hat. Zuerst aber dies: Ein Leben ohne Wünsche ist unmöglich und deprimierend. Unser gesundes und produktives Streben machen das Leben erst aufregend und lebenswert. Doch es gibt auch ein Verlangen, das an unserem Körper, in unserem Gehirn, auf unserem Bankkonto und in unseren Beziehungen Schaden hinterlässt.

Unser Gehirn «lügt»

In zehn Kapiteln auf gut lesbaren 200 Seiten schreibt der bekannte Psychiater, wie Sucht entsteht (ja, es gibt einen nicht unerheblichen genetischen Anteil), wie verblüffend gross die Ähnlichkeiten zwischen den doch so unterschiedlichen Süchten sind, warum der Glaube an die eigene Immunität naiv ist, und welche Entscheidungen nur scheinbar irrelevant sind.

Das Schlüsselwort heisst Craving. Craving meint ein starkes Verlangen, das tiefes psychisches und physisches Leid erzeugt, wenn es unbefriedigt bleibt, und das weder durch Willenskraft noch durch die Kraft des Wünschens aus der Welt zu schaffen ist.

Die Triebkraft von Entscheidungen ist das Gehirn. Eine Sucht ist das Resultat mannigfaltiger, komplexer Veränderungen in den Hirnschaltkreisen. Unser Gehirn «belügt» uns und funktioniert mit einem raffinierten Belohnungs- und Bestrafungssystem. Besonders perfid: Das Craving wird oft umso schlimmer, je entschlossener der Betroffene es niederzuringen versucht.

So klappt es

Der grösste Teil des Buches aber widmet der Autor der Überwindung der Sucht. Wie lässt sich das Craving lindern?

Omar Manejwala argumentiert hier ganz in der Tradition vieler US-amerikanischer Psychologen, die das Zwölf-Schritte-Programm (bekannt vor allem von den Anonymen Alkoholikern) propagieren. Es geht um Meditation und Spiritualität, um Erfahrungen in der Gruppe und darum, sich zur Rechenschaft zu verpflichten. Für den Suchtexperten ist klar: Alleine schafft man es nicht (siehe auch Interview unten). Das 20-seitige Lob auf die Kraft der Gruppe und das Gefühl der Zugehörigkeit wird hier bei uns, wo Selbsthilfegruppen nicht so stark verankert sind, für einige Verwunderung sorgen, und manch einer kann die grosse Begeisterung wohl nicht nachvollziehen.

Egal: Entscheidend ist, dass die Betroffenen Hilfe erhalten. Warum dabei das Johari-Fenster wichtig ist, wird ebenso erklärt wie die Tatsache, dass der Erfolg Risiken bergen kann. Die konkreten Tipps klingen dann fast beschämend einfach: Gefährliche Situationen meiden, gesunde Gewohnheiten entwickeln oder eine andere Art der Bedürfnisbefriedigung suchen. Dass die Ratschläge in der Ausführung aber äussert tückisch sein können und worauf es zu achten gilt, zeigt das Buch praxisnah auf.

Kein «einzig wahrer» Weg

Am Schluss wird klar: Der Genesungsprozess verlangt mehr als den Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen. Wichtig sind die neuen Aktivitäten, die man in Angriff nimmt. Obwohl der Autor ein starker und ganz offensichtlicher Anhänger des Zwölf-Schritte-Programms ist, gibt er zu: Entscheidend ist das Ziel, nicht der Weg dorthin. Es gebe keine «einzig wahre Lösung», so Manejwala, zentral sei der Kontakt zu Menschen, die dabei sind, einen erfolgreichen Genesungsweg zu beschreiten und denen man vertrauen könne.

Raphael Amstutz

Info: Omar Manejwala, «Haben wollen!», Huber-Verlag 2014, ISBN-10: 3-456-85360-2, Fr. 37.90. Die meisten US-Psychologen, die Bücher schreiben, sind begnadete Selbstdarsteller. Wer mehr über den Autor erfahren will: www.manejwala.com

«Verstehen, was man verändern will»

Beratung Was hilft im Kampf gegen Süchte? Und was kann ich tun, damit ich gar nicht erst süchtig werde? Der Berner Psychologe Simon Itten hat Tipps.

Simon Itten, das heftige Verlangen, die Grundlage aller Süchte, ist eine komplexe Angelegenheit. Welche drei ganz grundlegenden Tipps haben Sie für Menschen, die an ihrer Sucht – egal, was für eine es ist – arbeiten wollen?

Simon Itten: Der erste Schritt ist, sich die Sucht einzugestehen, einzusehen, dass da überhaupt ein Problem besteht. Insbesondere beim Alkohol, der eine hohe soziale Akzeptanz geniesst, ist dies oft erst nach einem längeren inneren Prozess möglich.

Was ist unter diesem Prozess zu verstehen?

Es ist wichtig, sich wegen der Sucht nicht selbst zu verurteilen. Vielmehr geht es in einem zweiten Schritt darum, eine verständnisvolle, einfühlsame Einstellung sich selbst gegenüber zu entwickeln. In der Psychologie ist in den letzten Jahren hierfür der Begriff «Selbstmitgefühl» entstanden.

Und der dritte Schritt?

Da geht es darum, die Suchthandlungen genauer zu analysieren. Hier ist oft die Hilfe einer Fachperson oder eine Selbsthilfegruppe wichtig. Nur was man verstanden hat, kann man auch wirklich verändern. Oft geht es in der Folge darum, andere – unschädliche – Möglichkeiten, Strategien und Verhaltensweisen zu entwickeln, mit welchen man das Gleiche, oder zumindest Ähnliches, wie früher mit den Suchthandlungen erreichen kann.

An welche Verhaltensweisen denken Sie?

Beispielsweise können neue Freizeitaktivitäten, vermehrte soziale Kontakte oder Entspannungs- und Imaginationsübungen an die Stelle der früheren Suchthandlungen treten. Eine zentrale Frage ist hier: Wie kann ich mir etwas Gutes tun, aber anders als mit den Suchthandlungen? Oft geht es darum, zu lernen, besser mit Emotionen, vor allem auch mit negativen Emotionen, umzugehen. Wenn die Sucht die Funktion hat, anstehende Probleme zu verdrängen, sollten diese Probleme angegangen werden. Der Weg aus der Sucht ist erfahrungsgemäss oft schwierig und langwierig, Rückfälle sind häufig. Kommt es zu Rückfällen, sollten diese genau analysiert werden, um daraus für die Zukunft zu lernen. Rückfälle sind in diesem Sinne Teil des Weges aus der Sucht.

Kann man es alleine schaffen oder braucht es, wie im Buch von Omar Manejwala propagiert, in jedem Fall die Hilfe einer Gruppe?

Das kommt sehr auf die Art der Sucht und ihre Ausprägung an. Gerade beim Rauchen sehe ich in der Praxis immer wieder Patientinnen und Patienten, die alleine den Ausstieg schaffen, manchmal mit ärztlicher Hilfe, zum Beispiel mit Nikotinpflaster oder -kaugummi.



Simon Itten per/a

Bei welchen Süchten empfehlen Sie die Arbeit in der Gruppe?

Die Unterstützung durch eine Gruppe ist in vielen Fällen sehr hilfreich. Ein gutes Beispiel für eine Selbshilfegruppe sind die Anonymen Alkoholiker, die gute Erfolge ausweisen können. Bei schweren Suchterkrankungen braucht es in der Regel eine stationäre Therapie, meist in einer spezialisierten Suchtfachklinik. Dort wird zunächst ein Entzug durchgeführt und daran anschliessend eine Therapie, die dem Aufbau neuer Verhaltensweisen und der Rückfallprophylaxe dient.

Gehen wir einen Schritt zurück. Was ist Ihrer Meinung nach entscheidend, damit man gar nicht erst in den Strudel von Süchten gerät?

Verschiedene Faktoren sind wichtig: ein einfühlsamer Umgang mit sich selbst und mit den eigenen Emotionen, eine sinnvolle, Freude bereitende Freizeitgestaltung, eine erfüllende Partnerschaft und eine gute familiäre Einbettung, ein verlässliches und unterstützendes Umfeld, in welchem notabene Suchthandlungen, zum Beispiel übermässiger Alkoholkonsum, keine grosse Rolle spielen sollten.

Sie sprechen die Familie an. Welche Ratschläge haben Sie für Eltern?

Eltern können im Sinne der Suchtprävention viel für ihre Kinder tun: Wer mit viel Wärme und Geborgenheit, aber auch dem richtigen Mass an Förderung und Unterstützung aufwächst und dabei einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen lernt, hat als Erwachsener bessere Chancen, keine, oder weniger Süchte zu entwickeln. Auch das Vorbild der Eltern ist sehr wichtig: Kinder lernen stark am Modell.

Interview: Raphael Amstutz

Hier gibt es im Kanton Bern Hilfe

- **Berner Gesundheit** (Beratung bei allen Arten von Suchterkrankungen, vier Regionalzentren, 17 Beratungsstützpunkte): Telefonnummer: 0800 070 070, www.bernergesundheit.ch
- **Klinik Südhang** in Kirchlindach mit Ambulatorien in Bern, Biel und Burgdorf; Telefonnummer Ambulatorium Biel: 032 338 80 40, www.südhang.ch
- **Klinik Selhofen** Burgdorf: Telefonnummer: 034 420 41 41, www.klinikselhofen.ch
- **Anonyme Alkoholiker**: www.anonyme-alkoholiker.ch

raz

LEBENSHILFE

Die Leere, die alles lahmlegt

Eben haben meine Ferien begonnen, auf die ich sehnsüchtig wartete. Doch die Ferienstimmung will so gar nicht aufkommen, dafür erlebe ich ein Wechselbad der Gefühle. Mir gehen die Leute durch den Kopf, deren Probleme mich als Sozialpädagoge täglich beschäftigen, dann überkommt mich eine Leere, die alle meine Vorhaben wie Freunde besuchen, wandern, baden oder velofahren lahmlegt. Ich sitze nur noch da, schaue buchstäblich ins Leere und empfinde Langeweile. Dann versuche ich mich am TV abzulenken. Aber das kann es ja wohl nicht sein. Was raten Sie mir?

Herr L. in N.

Lieber Herr L., Ihre Verfassung nach einer vermutlich anstrengenden und herausfordernden Arbeitsperiode kann ich verstehen. Aber Sie sind mit diesen Problemen nicht allein, so geht es auch anderen Menschen in sozialen Berufen, die im Alltag psychisch, physisch und mental stark gefordert sind.

Versuchen Sie einmal, die innere Leere und die Langeweile nicht durch irgendwelche Geschäftigkeit oder Ablenkungsmanöver zu vertreiben, sondern im Gegenteil wahrzunehmen, und diesen Gefühlen sogar etwas abzugewinnen. Wie einem leeren Raum, einer weiten, öden Landschaft, einer Stimmung am See bei grauem Himmel und Regen. Grau in Grau. Akzeptieren Sie die innere Vorstellung von Leere und Ruhe, aus der vielleicht eine leise und tröstliche Bewegung entsteht, die sich wie ein Vorgefühl von Interesse anfühlt.

Vielleicht geht es genau darum: Aus der Ruhe allmählich wieder ein Interesse wachsen zu lassen für etwas ganz Naheliegendes. Oder Sie stellen sich einmal die Frage: Wie kommt mir die Langeweile vor, wenn ich an ein Lebewesen denke? Ist es eine Schildkröte, die sich in ihr Haus verzieht, oder eher ein träges Faultier?

Beginnen Sie einen Dialog mit dem Lebewesen, das Sie soeben ins Leben gerufen haben, fragen Sie es, wie es diese Verlangsamung, diese Trägheit erlebt. Vielleicht erfahren Sie, dass es seine angenehme Seite hat, einfach sein, einfach nichts tun müssen, einfach so vor sich hin dösen und innerlich erst einmal zur Ruhe kommen.

Was Ihre Schützlinge als Sozialpädagoge anbelangt: Stellen Sie sich einen Garten vor, in dem diese leben und in dem liebe Menschen sich um sie kümmern. Gehen Sie alle der Reihe nach durch und schicken Sie jeder Person, mit der Sie so viel Zeit verbracht haben, einen lieben Gedanken in Form eines guten Wunsches. Dann verabschieden Sie sich von jedem mit einem fröhlichen «Auf Wiedersehen – bis nach den Ferien». Vielleicht müssen Sie dann sogar ein wenig lächeln, und das wäre gut so.



Regula Gilg

Regula Gilg, lic. phil. Psychotherapeutin FSP mit eigener Praxis in Biel, beantwortet einmal monatlich Leserfragen.