

# Sucht

---

## Drogen

= Substanzen, die eine oder mehrer Funktionen des Organismus verändern (v.a. Zentrales Nervensystem ...)

Unterscheidungen: legale - illegale, harte - weiche, aufputschende - dämpfende ...

- **stoffgebundene Süchte:** Nikotin, Alkohol, Cannabis, Ecstasy, Kokain, Heroin ...  
- die Einstiegsdrogen in illegale Drogen sind Alkohol und Nikotin!
- **verhaltensbezogene Süchte:** Essstörungen, Spielsucht, Arbeitssucht ...

## Suchtprozess

Sucht = vielschichtiger und schleichender Prozess mit fließenden Übergängen

- **Konsum/Genuss ... Gewohnheit ...**
- **Missbrauch**  
= Angst, Leere, Langeweile, Stress, Konflikte, Probleme ... werden überspielt (= Vermeidungsverhalten = Flucht vor ...)  
= Entspannung, Lockerheit, Leichtigkeit, Offenheit ... wird herbeigeführt (= erwünschte Befindlichkeit wird „produziert“ = Suche/Sehnsucht nach ...)
- **Abhängigkeit – Definition der WHO:**

Drei der folgenden Kriterien müssen innerhalb von 12 Monaten für die Diagnose „Abhängigkeit“ erfüllt sein:

1. starker Wunsch oder Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren
2. verminderte Kontrollfähigkeit (bezügl. Beginn, Ende, Menge des Konsums)
3. körperliches Entzugssyndrom
4. Nachweis einer Toleranz (Gewöhnung des Körpers, daher Dosissteigerung zur Erzielung der gleichen Wirkung)
5. Konsum steht im Zentrum des Interesses (Zeit für Beschaffung oder Erholung), daher Vernachlässigung anderer Interessen
6. anhaltender Konsum trotz eindeutiger schädlicher Folgen (körperlich, psychisch, sozial)

**„Zusammenfassend kann man ... feststellen, dass die Süchtigkeit in ihrem Bild vielfältig, schillernd und nicht voll überblickbar ist, dass die Ursachen der Sucht letztlich nicht durchschaubar sind und auch nie durchschaubar sein werden. Sie sind aber keineswegs eindimensional zu sehen, sondern stammen ... aus der unerschöpflichen Mannigfaltigkeit allgemeiner menschlicher Möglichkeiten.“**

Haller/Hinterhuber (1993)

***Nicht die Dinge sind es,  
die uns beunruhigen,  
sondern unsere Ansichten  
über die Dinge.***

## **Sucht-Modelle**

---

### **Weltanschauungsmodelle**

Sucht als Fehlverhalten, Folge von Willensschwäche

### **Krankheitsmodelle (Medizin, Anonyme Alkoholiker ...)**

Sucht als Krankheit, die nicht heilbar, sondern nur gestoppt werden kann durch Abstinenz

*- seit 1968, nicht medizinisch, sondern juristisch festgestellt*

### **Familientherapeutisches Modell**

Neue Sichtweise und Technik in der Behandlung

Focus: Interaktion und Dynamik in Familien

### **Systemisch-ökologische Modelle**

Sucht ist ein (entgleister) Lösungsversuch

- vor allem in Übergangsphasen
- auf 3 Ebenen: biologisch (körperlich) – psychisch – sozial

Sucht ist kein feststellbarer Sachverhalt, sondern die Kurzbeschreibung eines Verhaltens, das von einem Selbst- oder Fremdbeobachter als problematisch oder unerwünscht beurteilt wird

# „Co-Abhängigkeit“

---

## Was ist co-abhängiges Verhalten?

Eine Person, die sich co-abhängig verhält, versucht einem Menschen mit Alkoholproblemen zu helfen und wird dabei unbewusst zu einem Verbündeten der Abhängigkeit. Zu „Co-Abhängigen“ können EhepartnerInnen, FreundInnen und Geschwister, Ärzte, Therapeuten und BeraterInnen, Eltern, Kinder und auch ArbeitskollegInnen werden.

## Merkmale von „Co-Abhängigkeit“:

Mit „Co-Abhängigkeit“ wird das **Verhalten** einer Person bezeichnet, die einem Menschen mit Alkoholproblemen nahe steht und

- **Verantwortung** für den Abhängigen übernimmt
- das Verhalten des Abhängigen **entschuldigt** oder **rechtfertigt** (**rationalisieren** und **akzeptieren**)
- dem Abhängigen Belastungen abnehmen oder ersparen will (**beschützen** und **vermeiden**)
- das Verhalten des Abhängigen **kontrolliert** (z. B. Suchtmittel-Verstecke suchen, von Trinkanlässen fernhalten, beim Lügen ertappen wollen ...)
- sich selber, dem Abhängigen und anderen Personen gegenüber unaufrichtig ist, was Tatsachen und Gefühle betrifft ... (**verleugnen**)
- sich **nützlich macht** und **unterwirft** (z.B. das Erbrochene putzen ...)

## Der (unbewusste) „Gewinn“ aus co-abhängigem Verhalten

(- der jedoch als Belastung und Überforderung empfunden wird!)

- Verantwortung für das eigene Leben delegieren („Du bist schuld, dass es mir schlecht geht! ...“)
- Keine Auseinandersetzung mit Problemen der eigenen Persönlichkeit nötig
- Bestätigung von außen für die Rolle der „guten, aufopfernden Frau“
- Gefühl, unentbehrlich zu sein und die Sicherheit, gebraucht zu werden
- Zuwachs an Macht

## **Phasen in der Familie:** (nicht linear zu verstehen!)

- 1 Familie harmonisiert, vermeidet Konflikte, beschützt, erklärt ...
- 2 Familie wird trinkzentriert und kontrollierend, sozialer Rückzug
- 3 Resignation
- 4 Ambivalenz: Mitleid bis Verachtung
- 5 Familie organisiert Leben unabhängig vom Abhängigen, Koalition nüchterner Elternteil und Kinder
- 6 Bei Abstinenz Neuorganisation der Familie