DAS EIGENGESETZ SUC

... UND SEINE HINTERGRÜNDE

NIKOLAUS FRANKE

Ist sie eine Erkrankung unseres Gehirns, der die Fähigkeit zur Selbstkontrolle zum Opfer fällt? Ist es eine charakterliche Schwäche oder ein Fehlverhalten? Oder haben wir es bei der Sucht mit fehlgeleitetem Entscheiden zu tun? Vielleicht ist die Sucht eine eigene Kraft, die sich am besten mit sich selbst erklären lässt.

Jugendalter und Sucht

Süchte entwickeln sich überdurchschnittlich oft in der Jugendphase. Je nachdem, wie also in bestimmten Gesellschaften und Jugendkulturen die Altersphase von 13–33 Jahren geprägt ist, werden Menschen unterschiedlich gefährdet sein, mit Suchtmitteln in Berührung zu kommen oder auch auf sie dauerhaft zurückzugreifen.

Die Teenager einer kleinen christlichen Gemeinde sind sehr wenige, sodass sich nur eine schwache Gruppendynamik aufbaut. Einige von ihnen orientieren sich deswegen an den Gleichaltrigen in ihrer Schule, um sich ihres Erwachsenwerdens zu versichern. Um bei den Mitschülern zu landen, begin-

DER SUCHT

«Süchte entwickeln sich überdurchschnittlich oft in der Jugendphase.»

nen einige zu kiffen. Das Kiffen selbst hat anfänglich den Charakter eines Initiations- und Vergemeinschaftungsrituals. Einige Jugendliche erleben aber parallel dazu, wie ihre jugendbezogenen Probleme an Schmerzhaftigkeit verlieren, sobald sie bekifft sind. Mehr und mehr greifen sie auf Cannabis (auch allein) zurück, anstatt andere Strategien zu erlernen und zu trainieren, wie Probleme bewältigt werden könnten.

Die Jugendphase ist demnach nicht allein deshalb eine «vulnerable Phase», weil das Gehirn in besonderer Weise prägbar ist oder junge Menschen noch über unzureichende Selbststeuerung verfügen. Sie stehen auch vor einem Berg an «Entwicklungsaufgaben», die es zu bewältigen gilt. Lediglich 10 % der suchtmittelkonsumierenden Jugendlichen haben bereits im Kindheitsalter mit dem Konsum begonnen. Für die anderen 90 % der Jugendlichen scheint Sucht in irgendeiner Weise «funktional mit den Entwicklungsaufgaben verknüpft zu sein», schreibt Olaf Reis[1].

Die Übersicht (S. 26) zeigt die Verknüpfung von Entwicklungsaufgaben und Süchten im Jugendalter. Sie machen die besondere Gefährdung Jugendlicher deutlich. Allerdings normalisiert sich manches vormals suchtartige Verhalten gegen Ende der Jugendphase, wenn die Entwicklungsaufgaben weitgehend gemeistert wurden und Suchtmittel ihre Funktion verlieren. Werden Jugendliche bei der Meisterung dieser Herausforderungen unterstützt, kann dies ein Schutzfaktor gegen Süchte sein.

Ursachen in der eigenen Persönlichkeit

Menschen werden mit einer unterschiedlichen Geneigtheit zur Sucht geboren. Selbst wenn Kinder von Alkoholikern bei Adoptiveltern aufwachsen, sind sie später häufiger vom selben Suchtmittel abhängig als andere Adoptivkinder. Es scheint einige biologische Hintergründe zu geben. Dennoch: Ich persönlich stehe allen Versuchen, die Entstehung einer Sucht auf genetische oder epigenetische Erklärungen zurückzuführen, kritisch gegenüber. Auf gesellschaftlicher Ebene scheint mir die Suche nach der biologischen «Essenz» als Alibi: «Schaut, diese Menschen wären eh süchtig geworden, egal wie die Gesellschaft gestrickt ist.» Auf persönlicher Ebene scheint es mir eine Schutzfunktion zu sein, den eigenen Anteil an Suchtentstehung und -überwindung klein halten zu wollen. Selbst für die Angehörigen von Süchtigen bietet es Entlastung, denn es entbindet von einem Erkennen und Verändern suchtbegünstigender Faktoren im Nahfeld.

«Um dasselbe Mass an Befriedigung zu erlangen, muss die Dosis oder Häufigkeit gesteigert werden.»

Entwicklungsaufgabe	Bezug zur Entstehung von Süchten
Erwerb der Geschlechterrolle	Konsumentenidentitäten sind häufig mit einer defizitären Geschlechtsidentität verknüpft. Nicht selten wird exzessiver Alkohol- und Drogenkonsum mit männlicher Bewährung verknüpft. Auch das pathologische PC-Spielen und Pornosucht können als Hinweise verstanden werden, dass der Erwerb der Geschlechtsrolle problematisch verläuft oder diese Entwicklungsaufgabe vermieden wird. Kaufsucht und Magersucht (die eher bei den Zwangsstörungen eingeordnet werden) können als Ringen bzw. Vermeiden von Fraulichkeit gedeutet werden.
Gestaltung der Beziehungen zum anderen Geschlecht	Menschen schätzen Drogen, Nikotin und Alkohol auch deswegen, weil sie Barrieren zu den Mitmenschen beiseiteschaffen helfen. Stichwort: «Ich werde locker, wenn ich was trinke.» Manche Zigarette wird angezündet, um Konversationen anzubahnen und aufrechtzuerhalten.
Peer-Relevanz (Gestaltung der Beziehungen zum gleichen Geschlecht, Finden & Aufrechterhalten von Freundschaften)	In der Loslösungsphase vom Elternhaus binden sich Jugendliche an neue Objekte und Personen. Hier sind stoffgebundene Suchtmittel eine Erleichterung, Zugänge zu finden und sich innerhalb von Cliquen eingebunden zu fühlen. Auch stoff*un*gebundene Suchtmittel haben eine vergemeinschaftende Funktion: Serien stiften Gesprächsthemen, PC-Spiele stiften Sinn, Pornos stiften das Gefühl von Jugendlichkeit. Der mit Jugendcliquen verbundene Konformitätsdruck ist nicht selten der Boden, auf dem der Same von Sucht aufgeht.
Erlangen der intrafamiliären Unabhängigkeit	Man spricht bei Suchtmitteln von einer «transitionalen Bedeutung». Sie tragen eine Bedeutung, bspw. «erwachsen sein» oder «hart sein». Das gilt besonders für exzessives Saufen (*binge drinking*) und harte Drogen. Zusätzlich dazu vermögen Adoleszente mittels Süchten offen oder versteckt auf Dynamiken innerhalb der Familie reagieren. Die Sucht hat hier auch die Funktion von Ventil («Ausgleich zu innerfamiliärem Druck») oder Flaschenpost («chiffrierte Botschaft ans Nahfeld»). Als Risikofaktoren in Familien hat man sowohl ein «Zuviel an Autonomie» als auch ein «Zuviel an Verbundenheit» (im Sinne von Überbehütung und Vereinnahmung) nachweisen können. Das zeigt sich auch darin, dass manche erfolgreichen(!) Interventionsprogramme sich ausschliesslich an Eltern richten. Auch Jugendliche, deren Alltag stark durchstrukturiert ist und die vor hohen Ansprüchen der Eltern stehen, versuchen nicht selten mit einer Suchtentwicklung das unbewusste Signal eines Wunsches nach einem *Moratorium von Leistungserwartungen* zu senden.
Akzeptanz des eigenen Körpers und seiner Veränderungen	Besonders Kinder, die überdurchschnittlich früh oder spät ihre Geschlechtsreife erlangen, neigen verstärkt zur Sucht. Früh Entwickelte scheinen oft in ältere Peergroups zu rutschen, obwohl ihre psychosoziale Reife noch kindlich ist. Das macht sie anfälliger für Gruppendruck und für die gefühlsregulierende Wirkung von Süchten. Zu spät Entwickelte neigen eher dazu, Suchtmittel als Kompensation zu missbrauchen.
Erlangen von Schulabschluss und Berufsausbildung	Es gibt einen deutlichen Zusammenhang von Substanzkonsum und schulischem Misserfolg, das gilt für Nikotin- und Drogenkonsum, aber auch für exzessives Gaming und Binge Drinking, jedoch nicht für moderaten Alkoholkonsum.

Allerdings dürfen wir nicht ausser Acht lassen, dass es auf der Ebene von Persönlichkeit sehr wohl äusserst bemerkenswerte Zusammenhänge gibt. Denn je nach Persönlichkeitstyp vermag die Sucht unterschiedliche Funktionen in der Alltagsbewältigung von Menschen einzunehmen, wie Heinz-Peter Röhr[2] ausführt. Als Kern vieler Süchte hat er einen Mangel an Geliebtsein, einen Mangel an Selbstwert beobachtet. Je nachdem, wie es einem Menschen gelingt, in gesunden Beziehungen diese Bedürfnisse zu erfüllen, wird ein Mensch suchtanfälliger sein oder nicht. Selbst Menschen, die auf der Oberfläche nicht einsam sind, erleben sich emotional unterversorgt und somit suchtanfällig. Je nach Persönlichkeit wird der Sucht dabei eine ganze andere Funktion zukommen: Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsstruktur nutzen nach Hans-Peter Röhr bspw. Suchtmittel, um inneren Groll gegen sich und andere zu dämpfen, eigene Grössenfantasien zu befeuern oder Kränkungen und Niederlagen zu kaschieren. Bei hysterischer Persönlichkeitsstruktur hingegen wird ein Suchtmittel eher sozial eingesetzt – bspw. als Druckmittel – oder auch, um einer überfordernden Welt zu entfliehen. Schwierigkeiten bei Impulskontrolle, Frustrationstoleranz und der Fähigkeit zur Emotionsregulation sind freilich Persönlichkeitseigenschaften, die bei allen Menschen eine Suchtentstehung begünstigen können.

Hintergründe und Funktion der Sucht im sozialen Umfeld

Ich stelle Menschen mit einer Abhängigkeit gerne die Frage: «Wenn Ihre Sucht eine Flaschenpost wäre: Welche Nachricht würde draufstehen?» Dann eröffnen sich spannende Gespräche, nach Funktion und Abwehr, nach Lebenslinien und Grundstimmungen.

Eine junge Frau Anfang 20 war in eine neue Stadt gezogen. Sie hatte beruflich zwar Fuss gefasst, war aber menschlich sehr einsam. An ihrem Heimatort war sie schnell vergessen und auch bei den Familienangelegenheiten aussen vor. Im neuen Ort kam sie in wenig förderliche Freundschaften. Obwohl sie vorher niemals Drogen genommen hatte, stieg sie plötzlich mit harten Drogen ein. Sie berichtete der Seelsorgerin aus ihrer alten Gemeinde, schlug aber ihre Ratschläge konstant in den Wind. Sie stürzte regelrecht ab und liess sich nach einigen Monaten selbst psychiatrisch einweisen, sodass es ihre ganze Familie mitbekam.

Nicht immer ist der kommunikative Anteil der Sucht so offensichtlich. Die Sucht ist gewissermassen *eine Spielfigur im Lebensschach*. Sie kann ein Reflex sein, um den Ehepartner unter Druck zu setzen oder Rache zu üben am Elternhaus. Mancher entwickelt eine Sucht als unbewusstes Alibi, um sich vor den Anstrengungen von Beruf oder christlicher Nachfolge zu drücken. (Hinter der geistlich klingenden Formel: «Solange ich meine Pornosucht nicht überwunden habe, kann mich Gott nicht gebrauchen», versteckt sich dann die Entlastungsstrategie: «Solange ich meine Sucht behalte, muss ich mich mit christlicher Nachfolge nicht substanziell auseinandersetzen und darf passiv bleiben.»)

Insofern kann Sucht eine Vermeidungsstrategie sein, eine letzte Nische von Autonomie oder sogar in Form von Selbstsabotage eine Lebenslinie von Ablehnung fortführen. Manchmal ist es nicht das aktuelle, äussere System, das der Sucht ihren Sinn gibt, sondern das verinnerlichte System.

Ein 40-jähriger Ratsuchender war im Vertrieb äusserst erfolgreich. Die Taktung seines Lebens war enorm. Er funktionierte und funktionierte, das beste Pferd nicht nur in einem, sondern in vielen Ställen. Auch innerhalb seiner Gemeinde und jungen Familie war er verlässlich, fleissig, aktiv, präsent. Anspruch und Disziplin dieses Mannes waren

«Als Kern vieler Süchte hat man einen Mangel an Geliebtsein, einen Mangel an Selbstwert beobachtet. Je nachdem, wie es einem Menschen gelingt, in gesunden Beziehungen diese Bedürfnisse zu erfüllen, wird ein Mensch suchtanfälliger sein oder nicht.»

enorm. Als ich ihn fragte, wofür er der Sucht eigentlich dankbar sei, hielt er inne: «Sie ist meine Prise Kindheit und Unvernunft. Sie ist meine irrationale Pause. Wenn ich mich nächtelang selbst sabotiere, gehört diese Zeit wenigstens mir. Wenigstens darin bin ich frei.» Auf die Frage nach der Flaschenpost (s. o.) antwortete er: «Gute Frage. Ich habe den Eindruck, die Sucht ist eine Art Freund von mir. Vor diesem Freund darf ich ehrlicher sein, schwach sein, mich gehen lassen. Dieser Freund kennt mich wirklich und mein wahres Gesicht. Wenn dieser Freund nun mit meiner Umgebung reden würde, würde er wohl etwas sagen wie: ‹Gönnt dem Peter mal etwas Ruhe.› Dabei gönnen mir alle Ruhe. Nur ich selbst nicht. Ich treibe mich immer an.»

Hier zeigt sich die Sucht als Rebellion gegen die eigene Selbstdisziplin, als Torpedo gegen das eigene Erfolgsstreben. Genau in diese Richtung weisen einige psychoanalytische Konzepte[3]: Die Sucht verbündet sich mit dem *Es* (Triebe & Affekte) gegen unser *Über-Ich* (Werte & Moral) oder unser *Ich-Ideal* (angestrebtes Bild von uns). Im Kern löst die Sucht damit die Grundspannung, sie entlastet vorübergehend gegenüber *inneren Ermahnern*. Diese verschaffen sich jedoch im Zustand der Nüchternheit durch Selbstanklage, Hass, Trauer oder Angst erneut Geltung: «Die *Affektdynamik* kann erst *Ursache*, später auch *Folge* des süchtigen Verhaltens sein, die allerdings zu erneutem Suchtmittelkonsum antreibt (zirkuläre Kausalität).»[4] Das gilt aber auch gesamtgesellschaftlich. Ähnlich wie vergangene Ventil-Sitten werden Süchte rückseitig von verdrängten Affekten gespeist. Hier rächt sich etwas am von Zivilisation überformten, einsamen Menschen. Der blosse Appell zu einem Mehr an Disziplin und Zucht kann dann das Gegenteil bewirken und die Sucht verstärken.

Situative Ursachen: Die kurzfristige Funktion der Sucht

In der Beratung mit Süchtigen hat es sich bewährt, den Fokus nicht so sehr auf die Vergangenheit zu richten, sondern mehr auf das heutige innere und äussere Erleben des Ratsuchenden: Was erlebt er unmittelbar vor, während und nach dem Konsum?

Oft steht am Anfang ein negatives Grundgefühl. Ein Gefühl von Unlust: Stress, Langeweile, Frust, Überforderung, Demütigungen, Ohnmacht, Einsamkeit oder gar eine grundsätzliche Lebensunzufriedenheit. An irgendeinem Punkt seines Lebens hat der Betroffene erlebt, wie durch das Suchtmittel dieses negative Grundgefühl bewältigt werden konnte. Durch wiederholten Konsum wurde aus der einmaligen Erfahrung eine Routine, das Suchtmittel wurde zur Bewältigungsstrategie. Je häufiger konsumiert wurde und je stärker die emotionale Beruhigung bzw. Berauschung gewirkt hat, umso stärker wird das Suchtgedächtnis von diesen Erfahrungen geprägt.

«Mancher entwickelt eine Sucht als unbewusstes Alibi, um sich vor den Anstrengungen von Beruf oder christlicher Nachfolge zu drücken.»

Ein 32-jähriger ehemals Pornosüchtiger hat seinen Pornokonsum robust überwunden und ist fast zwölf Monate im Jahr frei von Pornografie. Wenn er jedoch seine Eltern besucht und in seinem alten Jugendzimmer übernachtet, wird er geflutet von sexuellem Verlangen, ein regelrechter Suchtdruck setzt ein. In der Beratung kann herausgearbeitet werden, dass sein Schreibtisch, die Lichtverhältnisse, sein Bett die Gefühle von damals reaktualisieren.

Dieser Zusammenhang ist für den Ausstieg aus einer Sucht von zentraler Bedeutung. Gelingt es einem Ratsuchenden, sowohl die Auslöser als auch die Funktion der Sucht für ihn zu verstehen, kann er ein Modell seines Rückfalls entwickeln und früh aussteigen. Es mag hilfreich sein, alles, was in der Vergangenheit mit dem Suchtmittel assoziiert war, zu verändern.

Noch wichtiger ist für Süchtige, die Unlust-Spannung, die dem Konsum oft vorangeht, als Risiko zu erkennen und bewusste Alternativen zu definieren. Diese Alternativen müssen oft rigoros entschieden und vielfach durchexerziert werden, bevor die ursprüngliche Kopplung von Unlust–Suchtmittel einigermassen verblasst.

Ein junger Mann verfügt nur über geringe Frustrationstoleranz und Selbststeuerungsfähigkeit. Er hat kaum eine gute Kultur der Selbstfürsorge entwickelt und weiss oft gar nicht, was er eigentlich will und was ihm guttun könnte. Er hat in der Vergangenheit deswegen «Aufmunterung» in Onlinegaming und Pornos genutzt, als «sichere Bank für emotionale Glättung». Er spürt oft schon früh, wann er gefährdet ist, einen Rückfall zu erleben, und hat gelernt, prophylaktisch mit Suchtdruck umzugehen. Er nennt das «vo-

rausschauendes Fahren»: Nach einem stressigen, wenig befriedigenden Arbeitstag fährt er manchmal gar nicht erst nach Hause, sondern besucht zunächst einen Freund, um gemeinsam die Sportschau zu schauen (und Bier zu trinken). Damit es für ihn nicht zur Suchtverlagerung in Richtung Alkohol kommt, hat er sich entschieden, in die nächste Beratungsrunde zu gehen. Er arbeitet nun stärker am Zugang zu eigenen Bedürfnissen und am Festhalten an eigenen Zielen, auch wenn er allein ist. Er strukturiert deswegen «gefährdete Feierabende» mit sinnvollen und oft auch positiv sinnlichen Beschäftigungen durch.

Fasst man diese situativen Ursachen in eine einfache Formel zusammen, könnte sie in etwa lauten: *Unlustspannung plus Auslösereize* münden oft in ein *starkes Verlangen* (sog. *Craving)*. Aus diesem Verlangen wird häufig eine *starke innere Beschäftigung* mit dem Suchtmittel. Stehen *wenig alternative attraktive Bewältigungsstrategien,* aktuell nur *geringe Ich-Stärke* (bspw. Müdigkeit, Erschöpfung, Sinnkrise ...) und nur *schwach ausgeprägte Frustrationstoleranz* zur Verfügung, führt das oft zum individuellen *Ritual* der Sucht, zu dem nicht selten auch eine *starke Vorlust* gehört. Die gedankliche Beschäftigung und Vorbereitung des Rückfalls versetzt den Süchtigen in einen Zustand des Kribbelns und positiv Aufgeregtseins, nicht unähnlich einem Verliebten auf dem Weg zum Date. Nach dem Suchtritual ist man häufig enttäuscht: Die Versprechen der Sucht wurden nicht eingelöst. «So gut war es doch nicht.» Zugleich setzen oft ein starker Frust, das Gefühl des Gedemütigtseins und Gewissensbisse ein. Nicht selten sind dies die Unlustgefühle, die den Süchtigen sehr rasch weiter und tiefer in den Suchtkreislauf drängen.

Desensibilisierung: Organische Hintergründe

Das Dämonische an der Sucht ist: Sie schafft ein Begehren, was sie je länger desto weniger befriedigt. Dopamin ist derjenige Botenstoff, der im Kontext von guten Gefühlen ausgeschüttet wird. Er speichert die Umstände seiner Ausschüttung ab und lenkt dadurch künftiges Interesse in eine Richtung, die seine Ausschüttung wahrscheinlich machen. Bestimmte Stoffe und manche Tätigkeiten scheinen auf diese Ausschüttung verstärkend zu wirken. So scheint durch Alkohol und Nikotin die 200fache Menge ausgeschüttet zu werden, durch Kokain die 400fache und durch Amphetamine die 1000fache Menge.[5] Anscheinend reagieren die Nervenzellen auf diese Flut, indem die Anzahl der Dopaminrezeptoren reduziert wird. Bei gleicher Menge an Konsum wird der Effekt schwächer. Um dasselbe Mass an Befriedigung zu erlangen, muss die Dosis oder Häufigkeit gesteigert werden. Ähnliche Spiralen der Steigerung zeigen auch die Suchtbiografien vieler Verhaltenssüchtiger (Kaufsucht, Spielsucht, Sexsucht, Esssucht etc.).

Hyperrationalität und Eigengesetz der Sucht

Eine kontroverse und zugleich äusserst illustrative Sichtweise hat Gene Heymann[6] in die Debatte gebracht: Der Süchtige ist eigentlich nicht gestört, sondern über-rational. Er trifft hochvernünftige Entscheidungen. Denn wir Menschen tun grundsätzlich gern das, was uns einen hohen Ertrag bei geringen Kosten verspricht. Bei Sucht sind die (emotionalen) Gewinne unmittelbar spürbar, die Kosten schlagen erst spät im Leben zu Buche oder können externalisiert – auf andere abgewälzt – werden. Ein Süchtiger ist, so betrachtet, rationaler als ein Nichtsüchtiger.

Heymann nennt dies eine «Disorder of choice», eine «Krankheit des Wählens». Es gelingt dem Süchtigen nicht, die jetzigen Alternativen mit den langfristigen Zielen des Lebens abzuwägen. Dies wird durch die Innendynamik der Sucht verstärkt: Nach Gene Heymann wirken Süchte in einer Weise, dass sie «die anderen Felder vergiften». Dem Suchtmittel gelingt es, die Früchte der anderen *Felder* des *Lebens* weniger schmackhaft und befriedigend wirken zu lassen. Irgendwann wirft der Brettspielabend nicht mehr so viel Freude ab wie vormals. Das Feld ist vergiftet, seine Früchte schmecken bloss noch schal. Dem *Fresser* (Mal. 3,11) gleich vollzieht die Sucht einen Raub, indem sie die tiefe Erfüllung aus authentischen Gesprächen, aus Hobbys, aus Sinn und vormaligen Interessengebieten verwandelt in ein banales, graues Gefühl. Das ist ein grundsätzliches Dilemma, denn damit wohnt Sucht ein Mechanismus inne, der die Resilienz- und Ausstiegsfaktoren systematisch zerstört. Die Sucht riegelt sich selbst gegenüber ihren Feinden ab. Ihr grösster Kampf gilt ihren grössten Feinden: lebendigen, authentischen Beziehungen, der Begeisterung für das Wahre und der Zufriedenheit mit dem Alltäglich-Beschaulichen. Dieses innere Gesetz der Sucht – die Tendenz, alles Lebendige zu zerstören – nenne ich den *nekrophilen, vampirhaften Charakter* der Sucht: Je mehr sie tötet, umso lebendiger wird sie. Je ärmer unser Leben, desto grösser ihr Reichtum.

«Je häufiger konsumiert wurde und je stärker die emotionale Beruhigung bzw. Berauschung gewirkt hat, umso stärker wird das Suchtgedächtnis von diesen Erfahrungen geprägt.»

«Alternativen müssen oft rigoros entschieden und vielfach durchexerziert werden, bevor die ursprüngliche Kopplung von Unlust – Suchtmittel einigermassen verblasst.»

Moral und der Preis der Sucht

Zugleich weist der Ansatz auch auf eine moralische Dimension hin, die Süchtige (und ihre Helfer) gern verleugnen: Sucht bedarf auch eines Mangels an Gewissensbindung des eigenen Verhaltens. Der Süchtige, besonders in den mittleren Stadien der Sucht, kalkuliert viele Aspekte in seine Entscheidungen aktiv nicht mit ein, die redlich betrachtet da hingehören. Wie ein gewissenloser Unternehmer externalisiert er seine Kosten. Darin könnte man auch einen Mangel an Liebe zu anderen verstehen oder die trainierte Fähigkeit, die Bedürfnisse Dritter effektiv zu verdrängen. Damit übernimmt der Süchtige den vampirhaften Mechanismus der Sucht: Auch er wird ein Räuber, der anderen – meist den geliebtesten Menschen – der Geld, Zeit, Aufrichtigkeit und Zuwendung raubt. *Seine* Sucht lebt von *ihrer* Kraft. Gewiss, es ist gerade auch ein Kennzeichen der Sucht, eben jene Kosten nicht mehr redlich betrachten zu können, und das spricht sie von einem Teil der Verantwortung frei. Wenn jedoch auch gilt, dass gerade Verdrängung, Vertuschung und Externalisierung der vielfältigen Kosten die drei Pfeiler sind, auf denen ein solches Suchtsystem ruht, ist es Aufgabe der Helfer, Freunde und (co-abhängigen) Angehörigen, die kognitiven Verzerrungen im Süchtigen immer wieder herauszufordern und zu korrigieren und gerade das zu sehen, was er nicht mehr sehen kann: das gesamte Preisschild der Sucht. Deswegen packt Heymanns Ansatz Süchtige bei ihrer Verantwortung und Ehre, die er ihnen auch so ein Stück weit zurückgibt. Er schlägt ein Training des Entscheidens vor, sowohl moralische Dimensionen als auch die eigenen langfristigen Ziele stärker in Entscheidungen einzukalkulieren.[7]

Geistliche Dimensionen der Sucht

Hier zeigt sich meiner Meinung nach die zentrale geistliche Dimension der Sucht. Viele Süchtige kommen zu Gebet, Therapie und Seelsorge als ein Mensch, der unter der Sucht leidet. Es betritt der gesunde Anteil die Beichtstühle und Beratungszimmer. Daheim, im Schatten, bleibt derjenige Anteil, der die Sucht von Herzen liebt, der begeistert ist von der Instant-Pforte zum Exzess, der sie auch niemals würde loslassen oder verschliessen wollen. Lässt man diesen Anteil die Sucht beschreiben, findet er umjubelnde Worte wie «treuer Freund», «geliebte Affäre», «mächtiger Götze», «Rettungsring», «Versorger», «Tröster», «Seelenarzt», «Premium-Club» oder «Altar». In diesen Beschreibungen tritt zutage, wie stark die Konkurrenz der Sucht zum dreieinigen Gott ist: Sie wurde zum Friedensfürst, zum Anwalt (paracleitos), Moral- und Sinnstifter, zum «Hirten und Bischof der Seelen» (1. Petr. 2,25).

Weil wir diese Spannung ahnen, lassen wir den suchtliebenden Anteil im Augenblick von Beichte und Beratung lieber daheim. Doch beide Anteile – der *Zur-Freiheit-Strebende* sowie der *An-Der-Sucht-Festhaltende* – gehören zur selben Person. Es braucht eine Entscheidung des gesunden wie des süchtigen Anteils, der Huldigung der Sucht zu entsagen, den vormaligen «treuen Freund» zum «vollumfänglichen Feind» zu erklären. Es gilt, aus dem trügerischen, opferreichen Götzendienst auszusteigen, in welchem wir teils auch als Christen verstrickt sind. Ich möchte allen Süchtigen und ihren Helfern Mut machen zur (zweiten) Umkehr: der entschiedenen Abkehr vom Suchtgott und der verzweifelten Hinwendung zum wahren Hirten, Friedensfürsten und Sinngeber – Jesus Christus.

In Worten wie Taten zeigt Jesus Christus seine Liebe zu uns: Er gibt sein Blut für unser Leben, seinen Leib uns zur Speise, damit wir Leben und Fülle statt Tod und Armut haben.

Als *Verkörperung der Liebe* ist sein Wesen die Antwort auf die *Lieblosigkeit der Disorder of Choice.* Als *Überwinder des Todes* ist er das Gegengift zum *nekrophilen* Eigengesetz aller Sucht. Er ist Licht und Leben, deswegen muss alle Sucht *christophob* sein, ins Dunkle fliehen, ins Unbewusste abgespalten werden, den Süchtigen aus authentischer, geistlicher Gemeinschaft drängen. Jesu Wesen ist nicht nur unvereinbar mit dem Wesen der Sucht. Jesus Christus ist ihr unversöhnliches Gegenteil. ❖

Teil 2 im nächsten Heft:
«Wege aus der Sucht» von Uwe Walter

1 *Olaf Reis: Risiken und Schutzfaktoren der Suchtentwicklung, entwicklungsdynamische Aspekte. In: Batra & Bilke-Hentsch: Praxisbuch Sucht. Therapie der Suchterkrankungen im Jugend- und Erwachsenenalter, Stuttgart 2012.*
2 *Heinz-Peter Röhr: Sucht – Hintergründe und Heilung. Abhängigkeit verstehen und überwinden, Ostfildern 2017.*
3 *Felix Tretter: Suchtmedizin kompakt. Suchtkrankheiten in Klinik und Praxis, Stuttgart 2012, S. 41.*
4 *Ebd.*
5 *ARD – W wie Wissen: Entstehung von Abhängigkeit: Das Suchtgedächtnis (25.2.2013)*
6 *Gene Haymann: Addiction. A disorder of choice, Harvard University Press 2009.*
7 *Ein ähnlicher Ansatz liegt im «motivational interviewing» bzw. der «motivierenden Gesprächsführung» von William Miller und Stephen Rollnick vor, die dezidiert für suchterkrankte Menschen entwickelt wurde.*