

WAS IST EINE SUCHT?

Was ist eine Sucht?

Mit dem Begriff „Sucht“ wird eine Abhängigkeit bezeichnet. Es ist das zwangshafte und oftmals nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach bestimmten Substanzen, Erlebnissen oder Tätigkeiten, obwohl man ihre gefährlichen Auswirkungen kennt. Die Bibel richtet ihren Blick mehr auf die Ursachen als auf die Folgen. Sie spricht unter anderem von „betrügerischen Begierden“ (Eph 4,22), die als Folge unserer Sündhaftigkeit auftreten und uns gefangen nehmen (Röm 7,15b): *Denn ich tue nicht, was ich will, sondern was ich hasse, das übe ich aus.* Oft findet eine betroffene Person nicht mehr aus eigener Kraft aus einer Sucht heraus.



Hanf: Aus den Bestandteilen dieser Pflanze wird Marihuana und Haschisch hergestellt.

Aufgabe: Welche verschiedenen Arten von Süchten kennst du? Nenne einige Beispiele.

Man unterscheidet zwischen stoffgebundenen und nicht-stoffgebundenen Süchten. Bei stoffgebundenen Süchten ist der Betroffene auf eine bestimmte Substanz angewiesen, die er zu sich nimmt (z.B. Alkohol, Tabak oder Dro-

gen). Bei anderen Formen von Abhängigkeit ist dies nicht der Fall (z.B. bei Spielsucht, Essstörungen oder Arbeitssucht).



Da Alkohol leicht zugänglich ist, gehört die Trinksucht zu den am stärksten verbreiteten Abhängigkeiten.

(Bild: Raymond, CC-BY-SA 3.0)

Der Weg in die Abhängigkeit

Einen typischen oder vorgezeichneten Weg in die Sucht gibt es nicht. Oft ist es ein schleichender Übergang, bei dem aus einer Gewohnheit eine Abhängigkeit wird (z.B. bei Alkohol oder Computerspielen). Es gibt Situationen, in denen man zum Einstieg neigt. So können die familiären Verhältnisse eine Rolle spielen (z.B. Scheidung, süchtige Eltern, fehlende Aufmerksamkeit). Auch die Situation in der Schule (z.B. schlechte Noten, Mobbing) oder an der Arbeit (z.B. schlechte Zukunftsaussichten, Arbeitslosigkeit, Leistungsdruck, Stress) kann dafür verantwortlich sein. Häufig geht es also darum, unangenehmen Gefühlen auszuweichen – wie Angst, Frust, Niedergeschlagenheit, Langeweile, Stress, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Schuld oder fehlender Akzeptanz. Manche Personen versuchen, Entscheidungen oder Problemen aus dem Weg zu gehen.

Ein besonderes Augenmerk sollte man darauf haben, in welchem Freundes- und Kollegenkreis man verkehrt (Ps 1,1): *Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen, noch tritt auf den Weg der Sünder, noch sitzt, wo die*

Spötter sitzen. Gerade bei stoffgebundenen Süchten kann ein Gruppendruck entstehen. Wer nicht mitmacht, gehört nicht dazu! Weil Süchtige nicht alleine da stehen wollen, neigen sie dazu, ihr falsches Verhalten als „cool“ und „in“ zu bezeichnen. Wer sich nicht darauf einlässt, wird als Spielverderber und Aussenseiter abgestempelt. Doch Achtung: Oft genügt bei Drogen ein einmaliger Konsum der Ware, und schon kommt man nicht mehr davon los!



Immer mehr Menschen greifen nicht nur bei Krankheiten, sondern auch zur Beeinflussung des eigenen Wohlbefindens zu Tabletten.

(Bild: Ragesoss, CC-BY-SA 3.0)

Merkmale einer Sucht

Je nach Art der Abhängigkeit können die Kennzeichen unterschiedlich sein. Trotzdem gibt es einige Merkmale, die sich häufen.

Trieb/Zwang: Zu einer Sucht gehört ein heftiges und zumeist unbezwingbares Verlangen, sich seiner Leidenschaft - wenn möglich täglich - widmen zu können. Obwohl man es vielleicht nicht einmal möchte, entsteht immer wieder der Wunsch, sich einer Tätigkeit hinzugeben.

Masslosigkeit: Das Leben eines Süchtigen beginnt sich mehr und mehr um seine Sucht zu drehen. Es entwickelt sich ein übermäßiger Konsum, der kaum noch Grenzen kennt. Um die gleiche Wirkung zu erzielen, muss die notwendige Dosis gesteigert werden. Wenn man anderen Tätigkeiten nachgeht, ist man in Gedanken trotzdem bei seiner Leidenschaft.

Faktor Zeit/Geld: Pro Tag können mehrere Stunden für eine Sucht geopfert werden. Einem Süchtigen entgleitet die Kontrolle über die Zeit. Oft frönt er seiner Leidenschaft bis tief in

die Nacht hinein – auf Kosten von Gesundheit und Schlaf. Gewisse Süchte verschlingen Unmengen an Geld. Im Extremfall führen sie in die Schulden oder sogar in die Kriminalität.

Wider besseren Wissens: Ein Süchtiger ist sich in der Regel der gefährlichen Auswirkungen seines Verhaltens bewusst. Er geht der Sucht wider besseren Wissens nach, - selbst dann, wenn bereits gesundheitliche oder soziale Schäden erkennbar sind.

Auswirkungen der Abhängigkeit

Ein Süchtiger wird von seiner Leidenschaft immer stärker in den Bann gezogen. Dabei werden andere Dinge zunehmend vernachlässigt. Betroffene kapseln sich ab. Soziale Kontakte werden abgebaut. Das Umfeld wird kleiner. Manche Menschen vernachlässigen ihre Körperpflege oder die notwendige Bewegung. Auch die Leistung am Arbeitsplatz kann unter einer Abhängigkeit leiden. Bei stoffgebundenen Süchten führen die eingenommenen Substanzen zu schweren Schädigungen des Körpers.



Ein PC aus dem Jahr 1983: Mit der Erfindung des Computers und des Internets sind neue Süchte aufgekommen.

(Bild: Zarex, CC-BY-SA 3.0)

Bei einer Abhängigkeit reagiert der Körper mit Entzugserscheinungen, wenn man auf eine Substanz oder Tätigkeit verzichten will. Diese können psychischer (= seelischer) oder physischer (= körperlicher) Natur sein. Zu den Phänomenen, die in diesem Zusammenhang auftreten können, gehören Nervosität, Reizbarkeit (Murren), Aggressivität, depressive Stimmungen, Angst, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Schlafstörungen oder Erschöpfung. Beim Entzug von stoffgebundenen Suchtmitteln treten

je nach Art der Abhängigkeit Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schlaflosigkeit, Nervosität (Zittern), Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Albträume oder Panikattacken auf. Die Sucht wird im fortgeschrittenen Stadium zu einer Krankheit mit gefährlichen Konsequenzen. Im Unterschied zu anderen Krankheiten trägt die betroffene Person eine beträchtliche Mitverantwortung für diese Situation.



Durch die Weiterentwicklung der Mobilphones zu kleinen Computern steigt die Gefahr einer Handy- bzw. Chatsucht.

Persönliche Fragen

Gibt es in deinem Leben Tätigkeiten (ausser Schlafen, Anziehen, Waschen, Essen, ...), ohne die du nur schwer leben kannst? Weshalb sind sie dir so wichtig?

Kannst du einige Tage lang problemlos auf folgende Tätigkeiten verzichten: Gamen, Internet, Fernsehen, Handy, ... ?

Was kann ich tun ... ?

In deinem Leben werden immer wieder Situationen auftauchen, in denen du in Versuchung stehst. Es gilt, für solche Situationen ein Auge zu bekommen. Einer neigt zu dieser, der andere zu jener Sucht. Du weisst selbst, wo du am anfälligsten bist! Wenn du merkst, dass du in Gefahr stehst, so fliehe zu Jesus. Bitte ihn um Hilfe, dich vor dem Bösen zu bewahren (Mt

6,13): *Und führe uns nicht in Versuchung, sondern errette uns von dem Bösen.*

Und wenn ich schon abhängig bin? Ein Kennzeichen einer Sucht ist es, dass man aus eigener Kraft kaum mehr davon los kommt. Doch *einer* vermag dich zu befreien: der Herr Jesus (Joh 8,36): *Wenn euch nun der Sohn frei machen wird, so seid ihr wirklich frei.* Deshalb wende dich an ihn! Er wird dir Menschen zeigen, die dir weiterhelfen: deine Eltern, einen Freund oder einen Vertrauten aus der Gemeinde oder auch dein Pastor. Suchtberatungsstellen können eine Hilfe sein. Oft schämt man sich, jemanden anzusprechen. Doch je länger man schweigt und sich abkapselt, desto schwieriger wird es, einen Ausweg zu finden.

Gefährdete Freunde

Auch wenn einer deiner Freunde oder ein Teil deiner Familie in eine Abhängigkeit gerät, solltest du ihn freundlich darauf ansprechen und ihm empfehlen, Hilfe zu suchen. Dass du nicht gleichgültig bist, ist ein Ausdruck deiner Liebe zu deinem Nächsten. Du zeigst ihm, dass er oder sie dir wichtig ist (Gal 6,2): *Einer trage das andere Last.* Das Schlimmste ist es, über eine Sucht hinwegzuschauen. Vor allem aber: Bete für die betroffene Person. Denn das treue Gebet wird Grosses bewirken.

Einen neuen Umgang finden

Wichtig ist, dass du lernst, mit Gefahrenherden umzugehen. Bitte jemanden, deinen Umgang mit Substanzen oder Geräten zu kontrollieren. Für den Computer gibt es Programme, die den Internetzugang beschränken. Gerade bei stoffgebundenen Süchten empfiehlt es sich, ganz auf sie zu verzichten. Versuche parallel dazu, ausgleichende Tätigkeiten zu finden. Gehe einem neuen oder alten Hobby nach oder engagiere dich in der Gemeinde. Lies regelmässig in der Bibel. Pflege Kontakte zu deinen Mitmenschen, um aus deiner Isolation herauszukommen. Die neuen Aufgaben werden dir Freude bereiten. Sie können verhindern, dass du in eine Sucht zurückfällst.