

Achtsamkeit als Alltagsschutz gegen allerlei Sucht

Nico Andri Florineth

Viele greifen automatisch zum Glas Wein, zum Smartphone oder zu anderen Ablenkungen, ohne zu bemerken, was sie innerlich antreibt. Doch unbewusste Momente wie diese spielen in einer Suchtentwicklung oft eine Rolle. Kleine achtsame Pausen können im Alltag überraschend wirksam sein. Sie schaffen Raum für bewusste Entscheidungen und schützen so vor problematischem Konsum.

Der Autopilot ist schneller und einfach gewohnter

Achtsamkeit im Alltag bedeutet nicht, täglich meditieren und barfuss spazieren zu müssen. Im Kern bedeutet sie: Ich nehme bewusst wahr, was in mir los ist, bevor ich handle. Das klingt einfach, ist aber in unserem hektischen Alltag oft eine Herausforderung. Der Autopilot ist schneller, dem Anschein nach praktischer und einfach gewohnter. Viele Menschen kon-

sumieren nicht, weil sie «schwach» sind, sondern weil sie ihre inneren Zustände erst gar nicht mitbekommen: Erschöpfung, Nervosität, Langeweile, Einsamkeit, Anspannung. Konsum ist häufig ein Versuch, diese Zustände zu regulieren: schnell und ohne lange nachzudenken.

In der Suchtbehandlung sehen wir immer wieder, wie kraftvoll schon kleine achtsame Momente sein können. Wer sich für zwei Sekunden unterbricht, den Augenblick entschleunigt, bekommt die Möglichkeit, eine Entscheidung bewusst zu treffen. Ohne diese kurze Pause nimmt der Autopilot leicht überhand: in einem Moment ärgert man sich über die Nachbarin und im anderen steht man plötzlich mit einem Bier in der Hand da. Mit Achtsamkeit entsteht dazwischen ein Zwischenraum. Dieser Zwischenraum ist es, der uns bewusster handeln lässt und langfristig Suchtverhalten vorbeugt.

Damit Achtsamkeit nicht ein abstraktes Konzept bleibt, hier eine kleine Übung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt – sei es zu Hause, im Büro, vor der roten Ampel oder an der Haltestelle des Öffentlichen Verkehrs:

Mini-Übung: Achtsamer Zwischenstopp

1. Stopp: Sobald du merkst, dass du automatisch zu einem Konsummittel oder zum Handy greifen möchtest, bleib für einen Moment stehen. Was nimmst du um dich herum wahr?
2. Atme einmal bewusst ein und aus. Es muss kein besonderer Atemzug sein. Du kannst dabei nichts falsch machen. Einfach nur bewusst ein- und ausatmen.
3. Frage dich: «Was fühle ich gerade?» Neugierig hinschauen und nicht bewerten. Ist es Stress? Langeweile? Einsamkeit? Überforderung? Etwas ganz anderes?
4. Frage weiter: «Was brauche ich eigentlich?» Vielleicht

kommt ganz leicht eine Antwort wie Ruhe, Kontakt, Pause, Bewegung oder Anerkennung. Und falls nichts kommt, ist das auch in Ordnung.

5. Entscheide bewusst, wie du handeln möchtest. Konsum bleibt erlaubt. Aber jetzt ist er eine Wahl, nicht ein Reflex.

Innere Zustände wahrnehmen, bewusster handeln

Diese kleine Übung verändert nicht von heute auf morgen das Konsumverhalten, doch sie stärkt die Fähigkeit, innere Zustände wahrzunehmen und bewusster zu handeln. Menschen, die sich regelmässig in Achtsamkeit üben, berichten oft, dass sie weniger impulsiv handeln, entspannter sind und flexibler neue Strategien entwickeln können, um schwierige Momente zu überstehen. Es ist daher nicht überraschend, dass sich Achtsamkeit in der Prävention und Behandlung verschiedener psychischer Probleme bewährt hat. Auch die Beratung in Suchtfrä-

gen Dietikon bietet eine Achtsamkeitsgruppe für Suchtbetroffene an.

Achtsamkeit ersetzt keine Therapie, aber sie stärkt die psychische Gesundheit. Damit ist sie ein wichtiger Schutzfaktor gegen eine Suchtentwicklung. Sie ist ein wunderbares Werkzeug, das im Alltag wirkt: unaufdringlich, flexibel, überall einsetzbar.



Nico Andri Florineth
Psychologe
Beratung in
Suchtfragen bis

Fachstelle des Sozialdienstes
Limmattal
Poststrasse 14
8953 Dietikon

Tel: 044 741 56 56
Mail: suchtberatung@sd-l.ch
Internet: www.sucht-beratung.ch