

Ratgeber Sucht

Warum das Wollen alleine nicht reicht

Gelächter schallt durch den Gang. Frau M. weiss, ihre Kolleginnen machen Feierabend und gehen in das nahe gelegene Bistro auf einen Drink. Es war ein anstrengender Tag, sie haben endlich das Projekt abgeschlossen, das allen viel abverlangt hat. Frau M. reibt sich nachdenklich das Ohr. Sie sollte wohl nicht mit den anderen gehen. Ihr Arzt hat bei ihr erhöhte Leberwerte festgestellt. Es war schon vorher klar gewesen, dass sie zu viel trinkt. Ihre Beziehung hat darunter gelitten, bis ihr Partner vor einem Monat endgültig gegangen ist.

Vielleicht kann sie ja morgen aufhören

Jetzt steht sie da, unschlüssig, was sie tun soll. Sie fühlt sich ausgelaugt. Zuhause wartet nichts auf sie ausser einer Tiefkühlpizza und einer leeren Wohnung. Die angebrochene Flasche Wein hat Frau M. gestern Abend weggekippt. Sie hatte sich vorgenommen, nun endlich mit dem Trinken aufzuhören. Plötzlich steht Claudia, ihre liebste Arbeitskollegin, vor ihr und reisst sie aus den trübseligen Gedanken. Claudia und die

anderen wissen nichts von ihrem Alkoholproblem. Fröhlich hakt sie sich bei Frau M. unter und schwärmt von den neuen Drinks im Bistro. Frau M. lässt sich mitziehen. Vielleicht kann sie ja morgen aufhören.

Ähnliche Geschichten höre ich als Psychotherapeutin in der Beratung in Suchtfragen des Sozialdienstes Limmattal sehr häufig.

Wir nehmen uns Dinge vor und scheitern immer wieder

Warum gelingt es Frau M. nicht, obwohl sie die negativen Konsequenzen kennt und sich fest vorgenommen hat, aufzuhören? Für Aussenstehende ist es oft schwer nachzuvollziehen, warum Betroffene nicht «einfach» die Finger vom Suchtmittel lassen. Das führt zu Vorurteilen: Suchtkranke seien willensschwach, unmotiviert oder gleichgültig. Doch stimmt das wirklich? Oder kennen wir nicht alle ähnliche Erfahrungen im Kleinen? Wir nehmen uns Dinge vor, mehr Sport treiben, gesünder essen, regelmässig bei Freunden melden, und scheitern doch immer wieder. Auch da zeigt sich: Wollen allein reicht nicht.

Kurzfristige Belohnung siegt über Vernunft

Der Wille entsteht aus einem Zusammenspiel von Bedürfnissen, Zielen und Bewertungen. Aber der Entschluss, etwas zu tun, bedeutet noch lange nicht, dass wir es auch tatsächlich umsetzen. Oft stehen sich mehrere Wünsche gleichzeitig im Weg. Wir wollen Sport machen, aber wir wollen auch einfach unsere Ruhe haben. Wir wissen, dass Bewegung langfristig guttut, aber das Sofa bietet sofort Entspannung. Kurzfristige Belohnung siegt über langfristige Vernunft. Hinzu kommt, dass vieles, was wir tun, durch Gewohnheiten gesteuert ist. Wer sich einmal eingespielt hat, läuft oft auf Autopilot. Das ist praktisch, wenn wir Autofahren oder Zähneputzen. Aber wer Gewohnheiten ändern will, muss ständig gegen eingeübte Muster ankämpfen. Das kostet Kraft, und wer müde oder gestresst ist, hat davon oft nicht genug.

Bei einer Sucht sind diese Mechanismen noch stärker ausgeprägt. Alkohol, Drogen oder auch süchtiges Verhalten wie Spielen überfluten das Belohnungssystem des Gehirns mit Glücksbotschaften. Normale Freuden verlieren an Wirkung, die Substanz wirkt fast überlebenswichtig. Gleichzeitig braucht das Gehirn nach einem Konsumstopp Zeit, um sich zu erholen. Diese Phase ist oft geprägt von Freudlosigkeit, innerer Leere und Antriebslosigkeit, Gefühle, die schwer auszuhalten sind. Der Griff zum Suchtmittel verspricht schnelle Linderung, auch wenn der Kopf längst weiss, dass es auf lange Sicht schadet.

Das heisst nicht, dass Menschen mit einer Abhängigkeit keinen Willen hätten. Im Gegenteil, viele von ihnen haben einen sehr starken Wunsch, aufzuhören. Doch der Wille allein reicht nicht, um sich gegen die tiefgreifenden Veränderungen im Gehirn und die Macht der Gewohnheit durchzusetzen. Deshalb brauchen sie Unterstützung. In der Beratung arbeiten wir gemeinsam daran, Ressourcen wieder aufzubauen: Freude an kleinen Dingen, neue Routinen, die Sicherheit geben, und Wege, mit Stress und Rückfällen konstruktiv umzugehen. Auch soziale Unterstützung und manchmal medizinische Begleitung sind wichtige Bausteine.

Sich jedes Mal gegen den Konsum entscheiden

Auch die Gewohnheiten sind stärker verknüpft als bei anderen Verhaltensweisen. Ein bestimmter Ort, eine bestimmte Stimmung, ein bestimmter Geruch, alles kann das Verlangen auslösen. In solchen Momenten muss der Betroffene sich jedes Mal neu gegen den Konsum entscheiden. Wer ohnehin ausgelaugt ist, wie Frau M. nach einem anstrengenden Arbeitstag, hat in solchen Situationen fast keine Chance. Der Weg ins Bistro ist einfach, er verspricht Leichtigkeit und Freude. Der

Weg nach Hause dagegen bedeutet Einsamkeit und Mühe.

Das heisst nicht, dass Menschen mit einer Abhängigkeit keinen Willen hätten. Im Gegenteil, viele von ihnen haben einen sehr starken Wunsch, aufzuhören. Doch der Wille allein reicht nicht, um sich gegen die tiefgreifenden Veränderungen im Gehirn und die Macht der Gewohnheit durchzusetzen. Deshalb brauchen sie Unterstützung. In der Beratung arbeiten wir gemeinsam daran, Ressourcen wieder aufzubauen: Freude an kleinen Dingen, neue Routinen, die Sicherheit geben, und Wege, mit Stress und Rückfällen konstruktiv umzugehen. Auch soziale Unterstützung und manchmal medizinische Begleitung sind wichtige Bausteine.

Andere Quellen für Freude und Sinn erschliessen

Am Ende geht es darum, dass Betroffene lernen, wieder andere Quellen für Freude, Sinn und Nähe zu erschliessen, die nicht von der Substanz abhängen. Erst wenn diese neuen Erfahrungen Schritt für Schritt Raum gewinnen, verliert das Suchtmittel an Macht. Dann kann aus dem

Wollen langsam auch wieder Handeln werden, nicht durch blossen Willen, sondern durch ein verändertes Leben, das neue Perspektiven eröffnet.

Falls Sie merken, dass Sie sich immer wieder vorgenommen haben auf ungesunde Verhaltensweisen wie Alkohol- oder Drogenkonsum, Einkaufen, Gamen etc. zu verzichten und es Ihnen nicht gelingt, können Sie sich gerne in unserer Beratungsstelle für Suchtfragen des Sozialdienstes Limmattal melden.

M.Sc. Jennifer Linggi



Eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP

Beratung in Suchtfragen bis

Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon

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