

Warum Sucht mehr ist als fehlende Disziplin

Bernd Zecher

Nach einem langen Tag sitzt Markus in seinem Wohnzimmer. Es ist still um ihn her und die Langeweile greift nach ihm. Langsam drängt sich ihm ein bekannter Gedanke auf: «Jetzt könnte ich doch ein Bier trinken, das habe ich mir verdient, mich etwas entspannen, nur eines ...» Doch er weiss in Wirklichkeit, dass es dann selten dabei bleibt.

Ob es um legale Substanzen wie Alkohol oder Zigaretten geht oder um illegale, wie zum Beispiel Cannabis oder auch Kokain – riskanter Konsum oder Suchtverhalten ist ein Thema, über das viel Unwissen herrscht, genauso wie über die Frage nach den Ursachen. Diese sind vielfältig und die Frage, warum es überhaupt so schwerfällt, mit einer Sucht aufzuhören, wird oft mit mangelnder Willenskraft der Betroffenen beantwortet.

Die von dem Psychologen Jeffrey Young entwickelte und inzwischen in der therapeutischen Arbeit etablierte Schematherapie verfolgt einen anderen Ansatz. Sie hilft zu verstehen, warum Menschen immer wieder in ähnliche Verhaltensmuster geraten – auch dann, wenn sie ihnen schaden.

Alte Muster, die unser Verhalten steuern

Im Zentrum der Schematherapie (ST) stehen drei Begriffe:

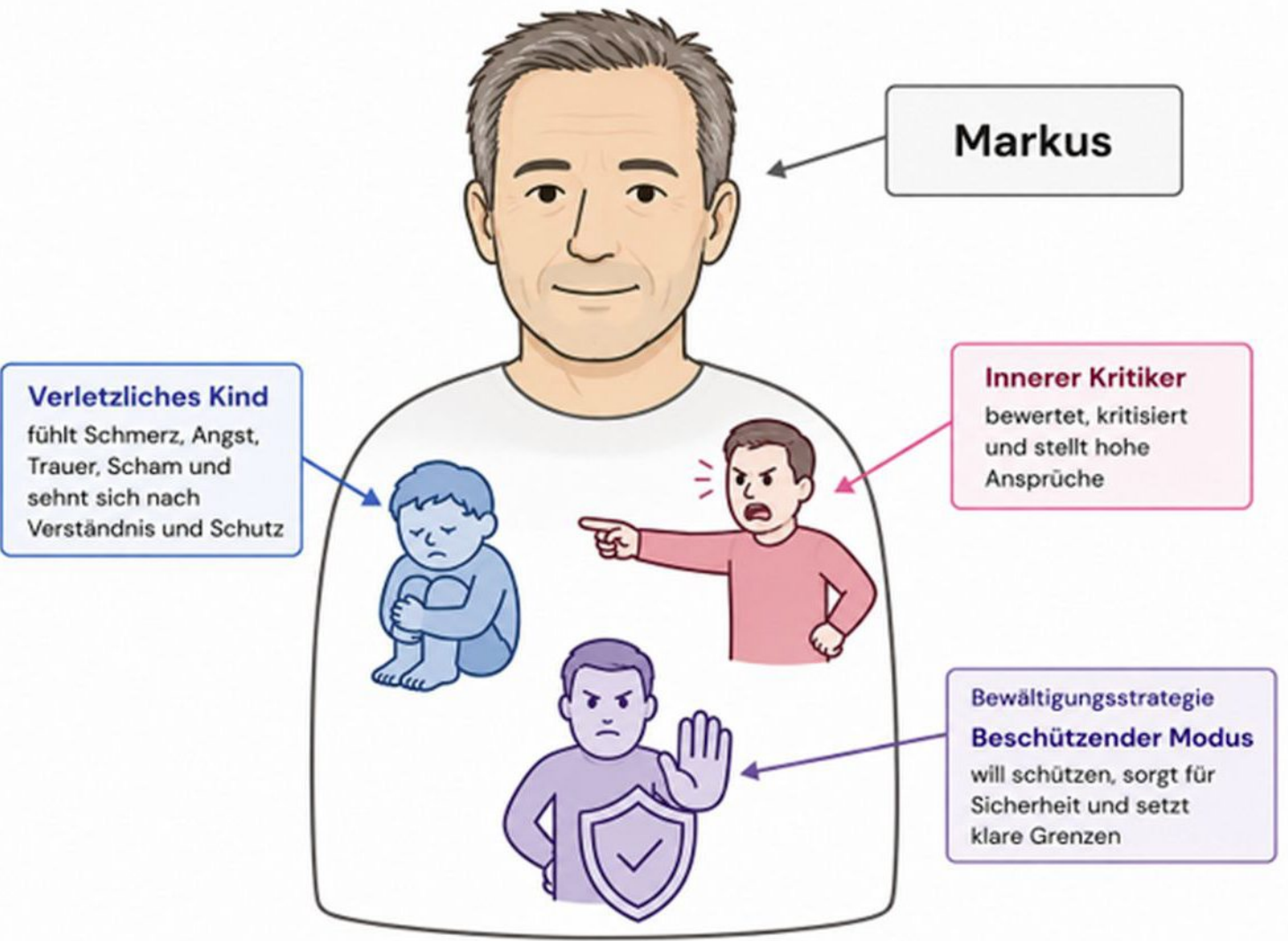
- Menschliche Grundbedürfnisse
- Negative innere Muster und Einstellungen (sogenannte Schemata)
- Die inneren Anteile des Menschen (Modus, Mehrzahl Modi)

Die Schematherapie geht davon aus, dass jeder Mensch bereits als kleines Kind existenzielle Grundbedürfnisse hat. Diese sind zum Beispiel:

- Eine gute und sichere Beziehung zu den Eltern
- Die Möglichkeit, sich selbst als eigenständige und handlungsfähige Person zu erleben
- Die Freiheit, eigene Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken und damit gehört und ernst genommen zu werden

Tief verankerte, negative innere emotionale Muster

Erlebt ein Mensch nun sehr früh im Leben, dass elementare Grundbedürfnisse von den wichtigsten Bezugspersonen in gravierender oder wiederholter Weise nicht wahrgenommen oder ausreichend befriedigt werden, können sich bei ihm sogenannte Schemata bilden. Dies sind tief verankerte, negative innere emotionale Muster, die sich entsprechend den kindlichen Erfahrungen in Einstellungen beziehungsweise Überzeugungen wie zum Beispiel «Ich bin nicht wichtig!», «Ich bin nicht gut genug!», «Ich habe es nicht anders verdient!» äussern. Betroffene fühlen sich dann



Beispiel: Die inneren Anteile von Markus.

häufig sozial isoliert, hilflos oder unfähig. Diese inneren Überzeugungen verschwinden nicht einfach wieder. Sie begleiten Betroffene – oft unbemerkt – ins Erwachsenenleben. Und sie beeinflussen den ganzen Menschen in seinem Denken, Fñhlen und Handeln.

Jeder Mensch hat eine Art «Inneres Team»

In der Schematherapie besitzt jeder Mensch nun eine Art «Inneres Team». Die einzelnen «Teammitglieder» (sogenannte Modi) kommunizieren beziehungsweise ringen miteinander.

Da ist zum Beispiel das «Verletzliche innere Kind», das sich im Erwachsenen melden kann, wenn ein in der Gegenwart unerfülltes Bedürfnis ihn unbewusst an ein bereits als Kind erlebtes Manko erinnert. Der Betroffene kann dann dasselbe Gefühl erleben, das er als Kind in ähnlichen Situationen hatte (zum Beispiel Einsamkeit, Ablehnung oder Überforderung).

Ein weiterer Modus oder innerer Anteil ist der «Innere Kritiker». Dies ist eine ebenfalls aus der eigenen Biografie stammende verinnerlichte Stimme, die – wiederum meist unbewusst – übermässig antreibt oder negativ beurteilt (zum Beispiel «Du musst dich noch mehr anstrengen!» oder «Du bringst es einfach zu nichts! Du bist unfähig!«).

Strategie mit guter Absicht, aber eher kontraproduktiv

Um mit diesen inneren Spannungen und unangenehmen Gefñhlen umzugehen, greift der Mensch häufig zu soge-

nannten «Bewältigungsstrategien». Darunter versteht man in der Schematherapie Handlungsautomatismen, die das verletzliche innere Kind schützen und den Selbstwert und das innere Gleichgewicht kurzfristig stabilisieren wollen. Bewältigungsstrategien haben also im Grunde eine gute Absicht, sind jedoch auf Dauer eher kontraproduktiv. Und genau hier kommt Sucht ins Spiel.

Sucht als Versuch, Gefñhle zu regulieren

Was von aussen wie eine Charakterschwäche oder schlechte Gewohnheit angesehen wird, dient oft einem unbewussten Zweck. Alkohol, Nikotin oder andere Suchtmittel können kurzfristig helfen, unangenehme Gefñhle oder Spannungszustände zu dämpfen. Diese entstehen zum Beispiel, wenn eine betroffene Person an ihrem wunden Punkt – entstanden durch nicht befriedigte Grundbedürfnisse in der Kindheit – «getriggert» wird, wobei der innere Kritiker mit seinen Vorwürfen oder überhöhten Forderungen die innere Spannung zusätzlich erhöht. Der innere Konflikt zwischen den beteiligten inneren Anteilen wird in diesem Fall durch eine Bewältigungsstrategie (in diesem Fall: Substanzkonsum) für kurze Zeit gelöst und «es kehrt Ruhe ein».

Das Problemmuster – in diesem Fall übermässiger Substanzkonsum – ist bekannt, jedoch schwer zu durchbrechen: Was kurzfristig entlastet, verstärkt langfristig das Problem. Die eigentlichen Gefñhle bleiben bestehen, oft werden sie sogar stärker, was eine Ver-

haltensänderung zusätzlich erschwert.

Ein anderer Ansatz: Verstehen statt urteilen

Die Schematherapie setzt genau hier an. Statt Verhaltensweisen nur zu kontrollieren, geht es darum, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen. Was fehlt der betroffenen Person wirklich? Ist es Sicherheit, Anerkennung, Nähe oder Entlastung?

Ein wichtiger Schritt besteht darin, einen neuen inneren Anteil zu stärken: den sogenannten gesunden Erwachsenen. Dieser Anteil, der lernen kann, Gefñhle ernst zu nehmen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein, und neue, hilfreiche Strategien zu entwickeln, wird in der Therapie gestärkt und kommt so als wichtiger gesunder und hilfreicher Anteil zum Inneren Team dazu.

Aber auch ausserhalb der Therapie können erste Veränderungen beginnen. Erste kleine Schritte sind zum Beispiel, sich selbst zu fragen:

- Was fühle ich gerade wirklich?
- Wie denke ich gerade über mich selbst?
- Was würde mir jetzt guttun jenseits der bisherigen Gewohnheit?
- Kann ich einen Moment innehalten, bevor ich automatisch reagiere?

Das klingt schlicht, ist aber oft ungewohnt. Denn viele Reaktionen laufen wie auf Autopilot ab.

Hoffnung statt Stigma

Sucht ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist häufig ein Hinweis darauf, dass etwas im Inneren aus dem Gleichge-

wicht geraten ist. Das zu erkennen kann entlastend sein – und ein erster Schritt in Richtung Veränderung. Denn wenn wir verstehen, warum wir tun, was wir tun, entsteht Spielraum für neue Entscheidungen.

Manchmal beginnt genau dort der Weg aus der Sucht

Für Markus bedeutet das vielleicht nicht, von heute auf morgen alles zu ändern. Aber es könnte bedeuten, sich selbst anders zu begegnen: weniger hart, dafür aufmerksamer. Und manchmal beginnt genau dort der Weg aus der Sucht.

Wenn jemand Fragen zu diesem Thema hat oder sich selbst für einen Veränderungsprozess Unterstützung wünscht, sind wir gerne für Sie oder ihn da.

Autor



Bernd Zecher
(Dipl. Sozialpädagoge; Systemischer Berater; Eidg. dipl. Coach)

beratung in suchtfragen, bis
Fachstelle des Sozialdienstes
Limmattal
Poststrasse 14
8953 Dietikon

Telefon:
+41 44 741 56 56

Mail:
beratung-in-suchtfragen@
sd-l.ch

Internet
www.sucht-beratung.ch