

Ratgeber Sucht

Sucht braucht einen Nährboden

Es bestehen zahlreiche Erklärungsmodelle hinsichtlich Entstehung und Aufrechterhaltung einer Suchterkrankung. Die einen fokussieren mehr auf die biologischen Einflüsse wie Genetik und neurobiologische Veränderungen im Hirn, die beim Konsum entstehen. Bei anderen Modellen steht die Wirkung der Substanz auf Körper und Psyche im Vordergrund. Auch spielen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen (persönliches Umfeld, berufliche und finanzielle Situation, kultureller Umgang mit Substanzen, Erhältlichkeit, Preis etc.) eine Rolle. Insgesamt ist man sich heutzutage einig, dass es sich bei Suchtentwicklungen um ein bio-psycho-soziales Krankheitsphänomen handelt und entsprechend alle drei Einflussfaktoren bei der Entstehung eine Rolle spielen. Gleichzeitig wirkt sich Sucht auch in Folge wiederum auf diese drei Ebenen aus.

In der Praxis zeigt sich, dass zumindest bei den Klienten mit schweren Abhängigkeitserkrankungen sehr häufig Traumatisierungen vorliegen. Klas-

sischerweise handelt es sich um Traumata wie schwere Vernachlässigung, Gewalt- und/oder sexuelle Missbrauchserfahrungen in der Kindheit. Nicht selten liegen bei Betroffenen auch Heimschicksale vor und/oder sie wurden verdingt oder zwangsfremdplatziert. Es können aber auch subtilere Verletzungen der kindlichen Seele sein wie z.B. wiederholte Abwertung, Grenzüberschreitungen, fehlendes Autonomieerleben, zu hohe Leistungsansprüche, Fehlen einer verlässlichen und konstanten Bezugsperson, zu wenig Liebe, Aufmerksamkeit und Unterstützung, die eine Abhängigkeitsentwicklung begünstigen können. Auch das Aufwachsen in suchtblasteten Familien führt häufig zu grösseren seelischen Narben und resultiert in einem erhöhten Risiko, später selbst suchtkrank zu werden. Meistens wirken sich solche frühen Traumatisierungen negativ auf die Emotionsregulation, sprich die Fähigkeit, mit negativen Gefühlen umzugehen, aus. Entsprechend ist es naheliegend,

dass man nach anderen Wegen sucht und im Suchtmittelkonsum eine zwar langfristig selbstzerstörerische, aber meist kurzfristig wirksame Lösung findet.

Diverse Studien (z. B. Giakonia et al., 1995; Schäfer et al., 2000; Langeland, 2003; Driesen, 2008) zeigen, dass ungefähr 70 bis 90% der Suchtkranken Traumatisierungen erlitten. Nicht immer muss es sich dabei um Traumatisierungen in der Kindheit handeln; auch spätere Traumata wie z. B. das Erleben einer schweren Naturkatastrophe, Kriegserfahrungen, Zeuge oder Opfer eines Gewaltverbrechens werden erhöhen das Risiko, eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln. Ferner ist die Gefahr, in eine Abhängigkeit zu rutschen, in Lebensphasen, die schwierig und stressreich verlaufen, höher als in Phasen, in welchen unser Befinden gut ist. Entsprechend ist auch derzeit, wo wir durch die Coronakrise alle gefordert sind und aufgrund der Massnahmen weniger Möglichkeiten für den seelischen Ausgleich haben, ein er-

höhtes Risiko gegeben, eine Sucht zu entwickeln.

Grundsätzlich ist die Gefahr, abhängig zu werden, immer dann hoch, wenn man von der Wirkung, sei es von Alkohol, Drogen, verschriebenen Medikamenten oder einem übermässigen Verhalten (z. B. Spielsucht) psychisch zumindest kurzfristig einen Nutzen hat. Beispiele dafür können sein, wenn jemand eher scheu und zurückhaltend ist und der Alkohol hilft, einfacher Sozialkontakte zu pflegen, oder wenn durch den Konsum starke negative Gefühle betäubt werden können. In diesem Sinne können Suchterkrankungen häufig als fehlgeschlagene Selbstbehandlungsversuche betrachtet werden.

Der Übergang von Genuss oder schlechten Gewohnheiten zu Sucht ist schleichend. Auch ohne schwere Vorbelastungen kann man schnell in den Suchtstrudel geraten. Anfällig darauf ist man grundsätzlich in Phasen, wo der Stress- oder Belastungspegel hoch ist. Wenn kein schwerer vorbelasteter Nährboden für die Sucht vorhanden ist,

verläuft die Suchterkrankung jedoch meistens nicht all zu schwer und die Wahrscheinlichkeit, dass ein Suchtausstieg alleine gelingt oder mit nur wenigen Therapiestunden überwunden werden kann, ist hoch. Bei schwereren Vorbelastungen und komplexeren Suchtentwicklungen bedarf es meistens einer längeren Begleitung, bei der die Ursachen der Sucht, die meistens parallel dazu vorliegenden psychischen Begleitstörungen und die sozialen Auswirkungen mitbehandelt werden.



Lic. phil.
Franziska
Wetzel
Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP

Stellenleitung
beratung in suchtfällen bis
Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon
Tel: 044 741 56 56
Mail: franziska.wetzel@sd-l.ch
www.sucht-beratung.ch