

## Sucht als Thema der Seelsorge

Quellen: Unterlagen Predigerseminar Wuppertal.

Sucht ist der missbräuchliche Umgang mit Substanzen oder Prozessen, der zerstörerisch und selbstzerstörerisch ist. Sucht ist **ein Prozess, der Kontrolle über uns hat**. Sucht ist daher verbunden mit dem Verlust innerer Freiheit sowie mit Persönlichkeitsveränderungen. Sie geht einher mit der Unfähigkeit, sich selbst und die Dinge um sich herum realistisch einzuschätzen. Sucht ist psychisch als **zwangsneurotischer Umgang** mit sich selbst, mit Dingen und mit anderen zu bezeichnen.

Daher verhindert sie, dass wir Verantwortung für unser Leben übernehmen. Weil sie Nähe und Intimität verhindert, führt sie zur **Isolierung** und zu **niedrigem Selbstwert**.

Derart grundsätzlich verstanden, kann Sucht sich auf eine **Substanz** beziehen – Alkohol, Nikotin, Medikamente, Fett, Zucker (☞ Esssucht) – oder auf einen **Prozess**: Spielsucht, Arbeitssucht, Beziehungssucht, Sportsucht, Fernsehsucht, Internetsucht, Handy-Sucht, etc..

Experten sprechen heute von einer **„Sucht-Gesellschaft“**, denn es ist weithin akzeptiert und sogar erwünscht, in der einen oder anderen Form süchtig zu sein. In Deutschland leben 2,5 Mill. Alkoholranke, 20 Mill. Suchtraucher und 20 Mill. Übergewichtige (☞ Essstörung) – ganz zu schweigen von den Prozesssüchten.

### 1. Wie Sucht entsteht – ein Überlebensmechanismus

Sucht ist in der innerpsychischen Dynamik als **„Ablenkung“ von unangenehmen Erfahrungen** zu verstehen. Sucht ist häufig ein psychischer **„Überlebensmechanismus“**: Gefühle wurden unterdrückt, dann eine Ersatzbefriedigung geschaffen. Aber dieser Prozess verselbständigte sich – und hat seinen Sinn verloren: An die Stelle echter Gefühle sind Selbstlügen und rauschartige Stimmungen getreten. Deshalb muss sich ein Suchtkranker fragen: Inwiefern hat mir die Sucht einstmal geholfen, gar das psychische Leben gerettet?

### 2. Das Sucht-System stützt den Süchtigen

Sucht ist ein systemischer, d.h. zirkulärer, Prozess, der **Interdependenzen zur sozialen Umwelt** impliziert.

Um den Süchtigen entsteht i.d.R. ein System, das den Süchtigen schützt, stützt und stabilisiert. Bis zu 40, 50 Personen tragen hier zur Stabilisierung des Süchtigen und des Systems bei.

Die Regeln innerhalb des familiären Systems etwa sind starr und verhindern eigene Bedürfnisse.

Folgende **Rollen** innerhalb der Familie sind häufig – insbesondere bei Kindern – anzutreffen:

- ☞ Der leistungsorientierte Held / Macher, der das System rettet, aber eigene Gefühle ignoriert.
- ☞ Der „Sündenbock“ sucht Aufmerksamkeit durch abweichendes Verhalten.
- ☞ Das „unsichtbare“ Kind ist scheu, angepasst und fühlt sich verlassen.
- ☞ Das hyperaktive „Maskottchen“ sorgt durch zwanghafte Clownerie für Spannungsabbau im System.

Der Partner eines Süchtigen gilt deshalb als **ko-abhängig** im Sinne einer Prozesssucht: Sucht ist hier mit dem Denken verbunden, Verantwortung für andere übernehmen zu wollen, dabei aber die Verantwortung für sich selber nicht übernehmen zu können.

Ko-Abhängige haben ein extrem geringes Selbstbewusstsein: Angst vor dem Verlassenwerden geht einher mit **völliger Selbstaufgabe zu Gunsten des Suchtkranken**. Der Ko-Abhängige identifiziert sich mit dem Süchtigen und bezieht seinen Selbstwert von diesem. Das Beziehungsgefüge beider wird zur **Symbiose**. Die Gefühle der Familienmitglieder werden völlig eingefroren – würden sie ehrlich geäußert, gefährdete dies das System. Nicht selten sind tiefe Depressionen die Folge. Da das Verhalten des Süchtigen unberechenbar ist, ist der Ko-Abhängige in **ständiger Alarmbereitschaft** – stressbedingte körperliche Krankheiten sind häufig. Das Unvermögen, sich zu entspannen, führt beim Ko-Abhängigen zu zwanghaftem Verhalten.

Wichtig ist der Schritt, kein permanentes Vertrauen in den Süchtigen zu haben: Ich habe **kein Vertrauen** in ihn, weil er die Kontrolle verloren hat – und ich werde nicht für ihn einspringen.

### 3. Pastoraler Umgang mit Süchtigen

Im pastoralen Umgang mit Süchtigen gelten Rogers Grundvariablen nur noch bedingt – insbesondere die Empathie ist eingeschränkt: Stattdessen **Konfrontation und Realitätsprinzip!**

Im Gespräch konstruiert der Suchtkranke seine Probleme häufig so, dass nur der von ihm vorgeschlagene Lösungsweg bleibt – nämlich seine Sucht zu akzeptieren und wenigstens kurzfristig zu unterstützen. Achtung: Alle solche Äußerungen sind **subjektiv authentisch** – nicht bewusst manipuliert!

„Dein bester Wegweiser als Seelsorger ist hier Dein **schlechtes Gewissen!**“ – je schlechter, desto besser.

Wege aus der Sucht setzen das **volle Eingeständnis** des Süchtigen, aber auch der durch ein Suchtsystem Betroffenen voraus. Mittel der Wahl sind Selbsthilfegruppen, deren Ziel die gegenseitige Unterstützung ist. Weltweit verbreitet sind die 12-Schritt-Gruppen, die zu verschiedenen Süchten arbeiten.