

Ratgeber Sucht

Das (verborgene) Bedürfnis hinter der Sucht

Die Worte Sucht, Suchtmittelabhängigkeit oder etwa Abhängigkeitserkrankung werden im ersten Moment negativ konnotiert, womöglich mit zahlreichen negativen Folgen für die Betroffenen und deren Umfeld in Kontakt gebracht. Die meisten von uns haben einen Bezug zum Thema, sei es im nahen oder erweiterten privaten Umfeld oder über medial präsente Personen. Die Bilder des Platzspitzes und des Letten in den 1990er-Jahren führten weltweit für Aufsehen und lösten in der Schweiz eine Welle des schockierten Erstaunens und der Hilflosigkeit aus. Die negativen Folgen der Sucht werden in diesen Bildern sichtbar und die negativen Auswirkungen auf die Betroffenen und deren soziales Umfeld lassen sich offensichtlich erahnen.

Die negativen Folgen der Sucht sind nicht von der Hand zu weisen und oft lange vor deren Sichtbarkeit bestehend. Abhängigkeitserkrankungen treten in allen Alterskategorien und in allen sozialen Schichten auf, wenn auch bei weitem nicht so offensichtlich wie auf den Bildern der offenen Drogenszene in Zürich.

Suchtverhalten trotz Kenntnis über die Folgen

Doch was treibt Menschen an trotz bewusstem Wissen über all die negativen biopsychosozialen Folgen von Suchtmittelkonsum und süchtigem Verhalten weiter zu konsumieren, sich dem vordergründig ausschliesslichen destruktiven, schädigenden Verhalten hinzugeben?

Diese Antwort wird in zahlreichen Erklärungsansätzen aufgegriffen, in der Fachwelt rege diskutiert und mittels Forschung untersucht. Es bestehen verschiedene Hypothesen und Erkenntnisse zur Entstehung von Suchterkrankungen. Als Konsens wird von einem biopsychosozialen Phänomen gesprochen,

was bedeutet, dass sowohl biologische, psychologische und soziale Faktoren Einfluss auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Suchterkrankungen haben. Was bedeutet dies jedoch für die Praxis in der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen?

Der Automatismus verfestigt sich im Gehirn

Einerseits spielt die Suchtdynamik eine entscheidende Rolle. Die wiederkehrend im selben Zyklus verlaufenden Abfolgen des Konsums, der sich langsam im Leben des Betroffenen einschleicht. Ein Automatismus der sich durch die Wiederholung einspielt und sich im Gehirn verfestigt. Das Gehirn ist auf die Entwicklung von Automatismen angewiesen. Ohne diese wären die völlige Überlastung und Reizüberflutung unabwendbar. Es handelt sich um ein sogenanntes Konsummuster, dessen Durchbrechung oft einige Therapiesitzungen, Zeit und Übung in Anspruch nimmt.

Es gibt verschiedene Stellenschrauben, die innerhalb der Suchtdynamik gedreht werden können und so auf Veränderung abzielen. Automatismen zu bearbeiten ist nicht einfach, das wissen alle, die sich schon ein problematisches Verhalten dauerhaft abgewöhnen wollten oder ein neues konstruktives Verhalten etablieren wollten. Der Klassiker ist wohl das gelöste Fitness-Abo ohne dessen Besuche. Und trotzdem ist es möglich, auch wenn das Vom-Weg-Abkommen, zurück in den Automatismus, oft sehr bewusst verhindert werden muss.

Die Suchtdynamik kann meist auch in der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen erfasst und beeinflusst werden. Öfter stellen sich nach einigen Sitzungen erste Veränderungen diesbezüglich ein. Herausfordernder wird es dann,

wenn die Abhängigkeitserkrankung für die Betroffenen eine Funktion erfüllt. Und das scheint eher die Regel als die Ausnahme zu sein.

Suchterkrankungen treten gehäuft in Zeiten einer hohen psychosozialen Belastung auf, zum Beispiel nach kritischen Lebensereignissen oder bei anhaltenden finanziellen Notlagen. Viele Personen mit einer Suchterkrankung leiden an einer weiteren psychischen Erkrankung, einer sogenannten komorbiden Erkrankung. Die Häufigkeit von komorbiden Erkrankungen variiert je nach Erkrankung und Studie, sie treten aber im Schnitt bei zwei Dritteln der betroffenen Personen auf.

Was zuerst war, das Huhn oder das Ei, wird vielseitig diskutiert. Es gibt wohl beides, dass eine Person mit psychischer Erkrankung sich selber mit psychoaktiven Substanzen zu medizieren versucht und dass der andauernde Substanzkonsum die Entstehung von weiteren psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel depressive Erkrankungen und Angststörungen begünstigt. Klar zu sein scheint, dass es eine Wechselwirkung, also ein dynamisches Geschehen zwischen den Erkrankungen, gibt.

Alkohol, Amphetamine, Opioide, Frustkäufe ...

Manchmal ist die Funktion des Konsums offensichtlich und bewusst herbeigeführt. Es wird beispielsweise Alkohol zur Schläfförderung eingesetzt, Amphetamine, um länger unterwegs zu sein, Opioide, um Schmerzen zu behandeln, oder einen Frustkauf zu tätigen, um eine schwierige emotionale Situation zu überwinden.

Oft ist diese Offensichtlichkeit der Funktion des Konsums nicht gegeben. Viele Personen werten sich für ihre eigene Problematik ab und kommen

dadurch nicht mit dem eigentlichen Bedürfnis, welches sich hinter dem Konsum versteckt, in Kontakt. Die Abwertung von Suchterkrankungen ist auch gesellschaftlich stark geprägt und widerspiegelt sich nach wie vor in der Tabuisierung der Thematik.

Oftmals geht es darum, Emotionen zu vermeiden

Den Kontakt zum zugrunde liegenden Bedürfnis herzustellen, ist eine wichtige Aufgabe innerhalb der Behandlungen der Abhängigkeitserkrankungen. Häufig steht hinter dem Suchtmittelkonsum oder dem problematischen Suchtverhalten ein Bedürfnis, das gesehen werden sollte und womöglich ein hilfreiches Puzzleteil in der Bearbeitung des Problems darstellen kann. Oftmals geht es darum, Emotionen zu vermeiden, um beispielsweise Situationen, die von Scham, Angst oder Trauer geprägt sind, nicht erfahren zu müssen. Diese Emotionen werden als unangenehm oder gar bedrohlich erlebt. Menschen sind darauf ausgerichtet, per se positive Emotionen aufzusuchen und negativ erlebte zu meiden.

Und trotzdem haben auch diese unangenehm ererbten Emotionen elementar wichtige Funktionen, wie meine Kollegin Jennifer Linggi im Artikel vom 25. Juli 2023 thematisierte. Des Weiteren ermöglichen sie aber auch persönliches Wachstum und Entwicklung. Dies nimmt wiederum Einfluss auf die soziale Ebene. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation hat grossen Einfluss auf Beziehungen, wie die Paarbeziehung, die Beziehung zu den eigenen Kindern oder auf Arbeitsbeziehungen.

Beispielsweise kann ein nicht bewusstes Wahrnehmen einer sozialen Angst zum Alkoholkonsum in Gesellschaft führen. So kann das diffus wahrge-

nommene Unbehagen in Gesellschaft beruhigt werden und ein adäquat wahrgenommener sozialer Kontakt kann entstehen. Wiederholt sich diese Strategie erfolgreich, also funktioniert die Beruhigung und das Ergebnis des Kontaktes wird positiv gewertet, entsteht in erster Linie eine psychische Abhängigkeit des Alkohols. Es entsteht eine innere Überzeugung im Sinne von «ich brauche Alkohol, um gelingende soziale Kontakte entstehen zu lassen».

Ob auch eine physische Abhängigkeit folgt, hängt von der Häufigkeit der Anwendung dieser Strategie zusammen. Das Bedürfnis steckt im Wunsch nach gelingendem sozialem Kontakt. Es wird angenommen, dass ohne Alkohol kein gelingender sozialer Kontakt stattfinden kann. Das Bedürfnis nach sozialem Kontakt überwiegt je nachdem auch noch, wenn sich bereits deutlich negative Folgen des Konsums eingestellt haben.

Oft nicht bewusst gewählte Strategien

In der Therapie könnte diese Ausgangslage eine Auseinandersetzung mit der Angst und womöglich der Scham im sozialen Umfeld bedeuten, indem versucht wird, eine Toleranz gegenüber diesen beiden Emotionen zu erarbeiten. Mit dieser Arbeit am Kern kann das Problem der Abhängigkeit indirekt und in der Regel nachhaltiger beeinflusst werden, als wenn nur die Suchtdynamik im Zentrum der Aufmerksamkeit steht.

Diese oft nicht bewusst gewählten Strategien im Umgang mit Emotionen werden vorerst als Erleichterung erlebt, können sich jedoch im Verlauf mit zahlreichen negativen Folgen auf physischer, psychischer und sozialer Ebene auswirken und sich manifestieren.

Kann die Funktion der Sucht beziehungsweise das Bedürfnis,

welches hinter dem Konsum steht, erkannt werden, stehen die Türen für eine Veränderung in Richtung konstruktiver Umgang mit dem Kernproblem offen. Einerseits weil es klar wird, welches Bedürfnis nach Befriedigung einfordert. Andererseits auch, weil Menschen sich mit dem Wissen um die treibende Kraft innerhalb der Sucht oft mit mehr Selbstakzeptanz begegnen können. Unsererseits gilt es also des Öfteren der Frage nachzugehen, was das problematische Suchtverhalten lösen soll.

Sich für eine erste Beratung melden

Sollten Sie bei sich oder bei Angehörigen Hinweise für eine Problematik rund um Suchtmittel oder problematisches Suchtverhalten feststellen, melden sie sich für eine erste Beratung in der Beratung für Suchtfragen Dietikon. Wir unterstützen Sie gerne!

Das Angebot der Beratung in Suchtfragen Dietikon des Sozialdienstes Limmattal richtet sich an Bewohner und Bewohnerinnen des Bezirks Limmattal. Es umfasst die Beratung und die Therapie beim Vorliegen einer Abhängigkeitserkrankung und komorbiden psychischen Erkrankungen und die Unterstützung bei sozialen Problemen. Des Weiteren gehört die Beratung von Angehörigen und Drittpersonen zu unserem Angebot.



Corinne Gut
Sozialarbeiterin / Systemische Therapeutin

Beratung in Suchtfragen bis
Sozialdienst Limmattal
Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon