

Warum wir manchmal Dinge tun, die wir nicht tun wollen

Der Mensch ist sich selbst manchmal ein Rätsel. Wer von uns hat sich nicht schon mal gefragt: «Warum tue ich eigentlich, was ich tue? Eigentlich möchte ich das doch jetzt gar nicht!» Umso drängender ist diese Frage häufig für Menschen mit einem problematischen Substanzkonsum (z.B. Alkohol oder Drogen), weil sie im Grunde wissen, dass sie sich mit diesem Verhalten schaden. Solche schädlichen Folgen können gesundheitlicher Natur sein wie z.B. hoher Blutdruck, Lebererkrankungen oder Herz-Kreislauf-Probleme; sie können aber auch psychischer Natur sein und zum Auftreten von Selbstwertproblemen, Ängsten oder depressivem Verhalten führen und somit auch Beziehungen zu Freunden oder Partnern belasten.

Auch manche Verhaltensweisen können suchartigen Charakter annehmen. Man spricht dann von verhaltensbezogenen Süchten. Bekannt sind hier beispielsweise die (Glücks-) Spielsucht, Kaufsucht oder bestimmte Essstörungen. Auch diese führen häufig zu gravie-

renden Problemen bei den Betroffenen in den Bereichen physischer oder psychischer Gesundheit, Finanzen (Schulden), Beziehungen oder im Beruf (Leistungsrückgang). Trotz dieser negativen Folgen können Betroffene dennoch häufig nicht ohne weiteres mit problematischem Verhalten aufhören.

Was macht es nun von Suchtproblemen Betroffenen so schwierig, dem eigenen Verstand zu folgen und mit dem Konsum «einfach aufzuhören»? Bei der Beantwortung dieser Frage gibt es zwei grundlegende Betrachtungsweisen:

— die Frage nach dem Grund, der Ursache unseres Verhaltens

— die Frage nach dem Zweck, dem Ziel unseres Verhaltens.

Ersteres fragt vor allem: Wo im Menschen liegen die Ursachen für das problematische Verhalten? Woher kommt es? Gibt es eine genetische Veranlagung? Hat der Betroffene eine schwierige Kindheit erlebt? Befindet er sich in schwierigen Lebensumständen, Beziehungen usw.?

Die zweite Betrachtungsweise, auf die ich im Folgenden näher eingehe, fragt nach dem Zweck und dem Wozu des Verhaltens (also auch des problematischen Verhaltens). Damit ist gemeint: Was will der Betroffene mit seinem Verhalten erreichen? Welchen Sinn macht es für ihn? Was ist sein eigentliches Anliegen? Dabei geht es meistens nicht nur um vordergründige Effekte (Glücksgefühle erleben; Abschalten können etc.), sondern vor allem auch um ihm zuerst einmal unbewusste Motive und Ziele. Die Individualpsychologie (begründet von Alfred Adler) spricht in diesem Zusammenhang von der Finalität, der Zielgerichtetheit menschlichen Verhaltens. Am «Ergebnis» unseres Verhaltens würden wir die wahre, tieferliegende Absicht erkennen. Der Individualpsychologe Theo Schoenaker sagte: «Wenn du wissen willst, was du (wirklich) willst, musst du schauen, was du tust und was das Resultat dabei ist.» Das heisst: Wenn mir im Leben immer wieder dieselben Dinge (oder Missgeschicke) passieren, kann ich entweder die Umwelt

dafür verantwortlich machen; es kann aber auch sein, dass mein Verhalten und die dadurch verursachten «Ergebnisse» einen Hinweis geben auf unbewusste Einstellungen und Absichten.

Diese und auch die Art und Weise, wie wir in unserem Leben unsere Ziele verfolgen, haben wir bereits in unserer Kindheit entwickelt. Ein Beispiel: Ein Kind hat früh gelernt, dass es durch störendes Verhalten Aufmerksamkeit von seinem Umfeld erhält. In der Schule wird es durch aggressives Verhalten auffällig. Sein eigentliches (unbewusst verfolgtes) Ziel ist nicht, seine Mitschüler zu schädigen. Es sucht vielmehr, durch sein Verhalten die Aufmerksamkeit seiner Bezugspersonen zu erlangen.

Suchtverhalten ist individualpsychologisch gesehen ein kreativer (wenn auch neurotischer) Versuch der menschlichen Seele, mit einer Lebenssituation bzw. Herausforderung umzugehen, die man sich – aus welchem Grund auch immer – zu lösen nicht zutraut. Gefühle der Minderwertigkeit oder Hilf-

losigkeit werden dabei kompensiert oder verdrängt.

Wenn wir in unserer Beratungsstelle Menschen mit Suchtproblemen begleiten, ist es ein Schwerpunkt, mit ihnen Belastungsfaktoren, Risikosituationen und Konsumgewohnheiten herauszufinden, vorhandene Ressourcen zu entdecken und hilfreiche Strategien alternativ zum Suchtverhalten zu erarbeiten. Wenn es möglich und vom Klienten gewollt ist, versuchen wir auch, unbewussten Faktoren und persönlichen Prägungen auf die Spur zu kommen und durch eine schrittweise Veränderung persönlicher Einstellungen die Grundlagen für nachhaltige Veränderungen im Leben der Betroffenen zu legen.



Bernd Zecher,
Dipl. Soz. päd.
und
Systemischer
Berater

Beratung in Suchtfragen,
Poststrasse 14,
8953 Dietikon
Tel.: 044 741 56 56