

«Sucht ergreift langsam und schleichend Besitz»

Serie Männlichkeit: Weshalb Männer besonders oft von Suchterkrankungen betroffen sind

Die moderne Männlichkeit, zwischen Beziehung, Familie und Beruf – im dritten Teil der Serie in Zusammenarbeit mit dem Uerzliker Männer-Mentor Werner Streicher geht es um Sucht.

VON SALOMON SCHNEIDER

Der Duden definiert Sucht als «krankhafte Abhängigkeit von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel oder Ähnlichem.» Sucht kommt besonders oft in Kombination mit unbehandelten Depressionen vor und damit besonders oft bei Männern. Denn der Konsum von Suchtmitteln führt zu einem bestimmten Erlebniszustand, der das Leben für den Moment erträglich macht. Im nächsten Moment braucht es jedoch mehr von diesem Suchtmittel und es ist für den Moment wieder alles in Ordnung. Sucht kommt deshalb schleichend. Sie verkleidet sich als Genuss und begleitet einen Menschen immer häufiger, bis das Genussmittel zum Suchtmittel geworden ist. Dieser Prozess kann Jahre oder Jahrzehnte dauern. Werner Streicher: «Sucht ist wie ein Eisberg, dessen Ausmass erst wahrgenommen wird, wenn es zu spät ist. Zu Beginn der Sucht reagieren die meisten Süchtigen mit Verharmlosung, Verdrängung, Vertuschung und Umdeutung.»

Von der Neugier zur Sucht

Suchtthematiken beginnen meistens mit Neugier. Die Belohnung für die Neugier ist die angenehme Hauptwirkung des Suchtmittels. Dies kann der fröhliche Rausch des Alkohols sein, das befriedigende Gefühl nach dem Verzehr einer leckeren Mahlzeit oder das wohlige Aufgehen zweier ineinander verschlungener Körper. «Nach dem Konsum kommt auch immer die unangenehme Nebenwirkung. Nebenwirkungen tauchen nicht nur bei Substanzen auf, sondern auch bei stichtigen Beziehungen. Der Ablauf ist je nach Suchtmittel ganz anders. Schlechte Laune, Schuldgefühle, innere Leere und vieles mehr können Symptome sein. Was alle Suchtmittel

Das Innenleben suchtkranker Männer

	Verdrängung	Bindung zur Sucht	Ablehnung
hoch	Aggressive Suchtunterdrückung: Ich will die Sucht nicht sehen; In den Keller mit dir!		Entschlossener Suchtbändiger: Ich werde die Sucht mit allen Mitteln gewaltsam niederzwingen
Kontrolle			Radikalisierung
niedrig	Resignative Kapitulation: Ich bin nicht süchtig, Ich selbst habe damit nichts zu tun		Identifikation mit der Sucht: Ich bin nur eine Bestie, Wolf unter Wölfen, Selbst Umdeutung
	Verleugnung		Verharmlosung

Wer jemanden auf eine Suchtkrankheit anspricht, löst oft obenstehende Reaktionen aus. Je emotionaler sie verfochten werden, desto tiefer die Sucht. (Grafik Werner Streicher)

gemeinsam haben, ist, dass sie den Wunsch zur erneuten Bedürfnisbefriedigung auslösen», erläutert Streicher.

Nebenwirkungen der Sucht

Bei Süchtigen nehmen die Nebenwirkungen immer mehr zu und es braucht immer mehr, um die Sucht zu befriedigen. Werner Streicher: «Sucht ist mit jener Abkürzung vergleichbar, bei der man selbst durchkommt, jedoch sein Gepäck zurücklassen muss. Wenn man dann zurück auf dem Weg ist, fehlt Vieles, aber man kann die nächste Abkürzung nehmen, denn man hat ja kein Gepäck mehr, das man verlieren könnte. Das Ziel der Suchtbefriedigung ist das schnelle, angenehme Gefühl, anstatt sich auf die Breite seiner Bedürfnisse und Wünsche zu konzentrieren. Wenn man der Sucht nachgibt, kommt zuerst die Erleichterung, dann kommen jedoch unweigerlich die Schuldgefühle. Dies führt zu einer Abwärtsspirale, die zunehmend jegliches Handeln dominiert.»

Die häufigsten Süchte

«Das Hauptschwierigkeit bei Suchtthematiken besteht darin, dass Süchtige überzeugt sind, dass sie die glücklichsten Menschen überhaupt sind und jegliche Anerkennung einer Sucht ablehnen. Deshalb müssen Süchtige oft sehr

viel verlieren oder es muss etwas Drastisches passieren, bis sie die Sucht anerkennen», erläutert Werner Streicher. Gerade bei Substanzen wie Alkohol und illegalen Drogen kommt es oft zum Verlust von Familie, Freunden, Dach über dem Kopf und Anstellung, bis die Betroffenen sich für eine Therapie entscheiden oder viel häufiger, nach der Therapie nicht mehr rückfällig werden. Als in der Schweiz am stärksten verbreitete Süchte gelten: Tabak, Alkohol, Essen, Sex, Pornografie, Medikamente, illegale Drogen.

35 Jahre mit Suchtkranken gearbeitet

Robi Keiser, langjähriger Leiter der Werkstatt der «Alternative», des Vereins für umfassende Suchtherapie in Ottenbach, erläutert, wie sein Arbeitsalltag mit Schwerstabhängigen ausgesehen hat: «In meinen 35 Jahren Berufserfahrung im Suchtbereich habe ich festgestellt, dass der Alltag von Suchtkranken primär von Entbehren geprägt ist. Sie haben sich vor ihren Problemen in die Sucht geflüchtet. Heroinabhängige haben sich primär nach Liebe geseht, Kokser primär nach Energie. Gemeinsam haben sie, dass sich ihr ganzes Leben irgendwann nur noch um die Substanz gedreht hat, bis es ums Überleben ging. Mit der Liberalisierung der Suchtbehandlung siechen die Junkies

nicht mehr auf der Strasse dahin, sondern konnten in Institutionen aufgefangen werden. Zur Sucht konnten meistens psychische Erkrankungen diagnostiziert werden. Wenn wir diese nicht behandeln, haben wir auch keine Chance, die Sucht zu behandeln. In meiner Rolle als Werkstattchef wurde ich schnell zur Vertrauensperson. Nach der Entgiftung war die psychosoziale Komponente Hauptthema der Therapie. Spannenderweise waren es fast nur Männer, die wir einzeln behandelt haben. Wenn Frauen bei uns im Ulmenhof waren, dann meistens mit Partnern.»

Zugang zu den Ängsten finden

Als Robi Keiser seine Arbeit im Suchtbereich begann, erhielten Klienten meistens noch Kostengespächen für zwei Jahre. Heute seien es nur noch acht bis zwölf Monate: «Unsere suchtkranken Männer haben meistens ein sehr konservatives Rollenbild und den Anspruch, für sich und ihre Familie zu sorgen. Wenn sie diesem Rollenbild nicht gerecht wurden, flüchteten sie sich immer stärker in den Rausch und wurden dadurch ihrem Anspruch noch weniger gerecht. Wenn sie dann bei uns in der Suchttherapie sind, ist ihnen meistens nicht bewusst, wie weit ihr Weltbild und ihr Leben sich unterscheiden.»

Die Arbeit mit Frauen fiel Robi Keiser tendenziell leichter. Mit Männern jedoch konnte er nachhaltigere Therapieerfolge verbuchen. Er war das «Alpha-Tier» in der Werkstatt und wenn er den männlichen Klienten auf Augenhöhe begegnete, konnte er mit ihnen über ihre Ängste und Schwächen reden. In seinen Erfahrungen setzen Frauen ihre Ängste tendenziell taktisch ein, während Männer Mühe bekunden, überhaupt einen Zugang zu ihren Ängsten zu finden.

Schliesslich ist er überzeugt, dass Sucht zur Gesellschaft gehört. Deshalb brauche es flankierende Massnahmen. Der Weg aus der Sucht sei lang und hart. Viele Klienten seien entsprechend mehrfach im Ulmenhof gewesen. Prävention ist deshalb für Robi Keiser ein ganz wichtiger Pfeiler der Suchtpolitik.

Sucht vermeiden

Bei der Suchtprävention ist es zentral, in sich hineinzuhören, erklärt Werner Streicher: «Wenn Sie regelmässig den Wunsch nach der Befriedigung eines bestimmten Bedürfnisses verspüren, sind sie suchtgefährdet und sollten dem Bedürfnis so lange nicht nachgeben, bis es nachlässt. Langeweile, Depression, Überforderung; Sucht hat viele Wurzeln. Es ist jedoch zentral, dass Sie nicht einfach die Symptome mit anderen Triebbefriedigungen bekämpfen, sondern Ihr Leben analysieren und Ihren Alltag so gestalten, dass kein Bedürfnis regelmässig die Oberhand gewinnt.»

Der Weg aus der Sucht

Der Weg aus der Sucht besteht primär darin, die Bandbreite der individuellen Möglichkeiten wieder zu erweitern, seinen Alltag wieder so gestalten zu können, dass alle Bedürfnisse Platz haben, ohne dass eines oder mehrere Bedürfnisse dominieren. Ohne professionelle Unterstützung schaffen jedoch die wenigsten Süchtigen den Ausstieg. Werner Streicher: «Am wichtigsten ist es, jemanden zu haben, dem Sie von Ihrem Rückfall erzählen können und es auch zu tun. Denn Rückfälle gehören in den meisten Fällen zur Suchttherapie einfach dazu. Das Hauptproblem von Rückfällen ist jedoch der sogenannte Rückfallschock. Bei Rückfällen kommt es zu Schuldgefühlen und negativen Nebenwirkungen, die viel stärker sind als noch während der unbehandelten Sucht.»

«Viele Süchtige verlässt deshalb nach einem Rückfall der Mut und sie geben auf – und damit geben sie alles auf, was sie erreicht haben. Ich empfehle Süchtigen, sich eine soziale Gruppe mit vergleichbar Betroffenen zu suchen, die ebenfalls achtsam mit der Sucht umgehen wollen. So gibt es eine gute Chance, wieder ein glückliches, selbstbestimmtes Leben führen zu können.»

Moderne Männlichkeit zwischen Beziehung, Familie und Beruf. Bereits erschienen: Konfliktbewältigung (12. Januar), Depression (2. Januar). Die weiteren Themen: Missbrauch und Machtwirkung.