



WEGE AUS DER SUCHT

UWE WALTER

«Ich bin süchtig
und brauche Hilfe!»
– Nur ein ehrliches
Eingeständnis
bahnt den Weg
in die Freiheit.

Eine Sucht lässt sich nicht wirksam behandeln, indem man dem Abhängigen die Droge mit äusserem Zwang entzieht. Entfällt dieser Zwang, kommt es in der Regel schnell zu einem Rückfall. Verbesserung und Genesung können nur gelingen, wenn der Süchtige selbst den Wunsch entwickelt, sich von der Abhängigkeit zu befreien, und wenn er bereit ist, aktiv auf dieses Ziel hinzuarbeiten. Suchtmittelabhängige brauchen in der Regel Hilfe von aussen. Dabei ist es gar nicht so wichtig, um welche Sucht es sich handelt. In unserer Therapieeinrichtung «help center» betreuen wir Menschen mit den unterschiedlichsten Abhängigkeiten und erleben seit vielen Jahren, dass die folgenden Schritte eine grosse Hilfe sind auf dem Weg zur Freiheit.

Eingeständnis der Sucht

Der erste und wichtigste Schritt ist das Eingeständnis des Abhängigen, dass er süchtig ist. Das ist nicht so leicht. Süchtige geben ihre Sucht oft nicht zu und verheimlichen sie stattdessen manchmal jahrelang. So habe ich erlebt, dass ein Alkoholiker mit Alkoholfahne mir gegenüber beteuerte, seit vielen Jahren keinen Tropfen Alkohol getrunken zu haben. Menschen gestehen ihre Sucht erst dann ein, wenn der Leidensdruck entsprechend hoch ist, z. B. wenn es bereits grosse gesundheitliche

«Solange das Verlangen im Herzen nach dem Suchtmittel grösser ist als der Wunsch, frei zu werden, ist eine Befreiung sehr schwierig oder gar unmöglich.»

Beschwerden gibt. Gabi (Name geändert) war depressiv und kam im Leben nicht mehr klar, wollte aber lange nicht zugeben, dass sie pornografie- und mediensüchtig war und dass es da einen Zusammenhang gab.

Der ehrliche Wunsch, frei zu werden

Der Süchtige muss wirklich frei werden wollen. Häufig äussern Betroffene diesen Wunsch, aber oft ist das nur eine Ansage, die aus Vernunftgründen gemacht wird. Solange im Herzen das Verlangen nach dem Suchtmittel grösser ist als der Wunsch, frei zu werden, ist eine Befreiung sehr schwierig oder gar unmöglich. Ob es jemand wirklich ernst meint, zeigt sich darin, dass ihm fast jedes Mittel recht ist, um Hilfe zu bekommen. Der Süchtige ist dann auch bereit, sich helfen zu lassen. Wenn er Hilfe ablehnt oder sich herausredet, ist meistens der Leidensdruck noch nicht gross genug, und alle Anstrengungen von aussen laufen ins Leere.

Vor Kurzem fragte ich eine langjährige Bekannte, die aufgehört hatte zu rauchen, nach ihrer Motivation. «Weil ich das wirklich wollte», sagte sie. Auf meine Nachfrage, weshalb es früher trotz entsprechender Anstrengungen nicht geklappt habe, sagte sie: «Wenn ich ehrlich bin, dann muss ich zugeben, dass ich damals nicht wirklich gewollt habe.» Auch Holger, der seit 17 Jahren abstinent lebt, trank zuvor 33 Jahre lang unmässig (mit kurzen Pausen), bis er bereit war, Hilfe anzunehmen.

Therapie

Die Bereitschaft, sich helfen zu lassen, zeigt sich z. B. darin, dass der Süchtige bereit ist, einen Entzug oder eine Therapie zu machen, die er dann auch durchzieht. Der Entzug ist jedoch nur der erste Schritt, damit der Abhängige weiterhin betreut werden kann. Ein Alkoholiker oder Drogensüchtiger muss erst mal die Entzugserscheinungen überwunden haben, damit man überhaupt mit ihm arbeiten, bzw. ihm weiterhelfen kann. Viele unserer süchtigen Hilfesuchenden erleben die ersten Wochen als sehr anstrengend, weil sie verschiedene Entzugserscheinungen sowohl physisch als auch psychisch durchmachen. Aber gleichzeitig haben sie eine grosse Erwartungshaltung, die ihnen hilft, durchzuhalten.

Lebensgemeinschaft gibt Struktur und Schutz

Eine feste Tagesstruktur ist für jeden Suchtkranken äusserst wichtig. Das kann in einer Lebensgemeinschaft, Wohngemeinschaft oder auch in einer Familie sein. Der Süchtige sollte eingespannt sein und wenig Zeit haben, um seinen eigenen alten Gewohnheiten nachzugehen. Die Lebensgemeinschaft dient dazu als Schutzraum, die ihn so lange durchträgt, bis er frei wird und frei bleiben kann. Eine häufige Aussage unserer Klienten lautet etwa so: «Am Anfang fand ich die Regeln und die enge Struktur mit wenig Freizeit blöd, aber genau das war gut, damit ich keine Zeit hatte zum Grübeln und für Dummheiten. Die Lebensgemeinschaft hat mir sehr geholfen.»

Rechenschaft geben

Es hilft enorm, wenn der Süchtige immer wieder Rechenschaft geben muss, sowohl für seine Fortschritte wie auch für sein Versagen. Dadurch wird die Hemmschwelle angehoben, zum Suchtmittel zu greifen. Durch Erfolge wird der Betroffene ermutigt, aber bei Versagen auch sehr beschämt. Er schämt sich dann nicht nur vor sich selbst, sondern auch vor demjenigen, dem er Rechenschaft ablegen muss. Das kann der Seelsorger sein, ein Freund oder auch der Ehepartner. Dabei kann auch ein Druckmittel (z. B. eine kleine Strafe) helfen. Das war auch bei Angelika hilfreich, weil es sie hinderte, sich nach dem Essen zu übergeben. Diese «Strafe» durfte sie sich selbst aussuchen, denn sie selbst wusste am besten, was sie vermeiden wollte.

Vertrag aufsetzen

Das klingt banal, aber es kann eine grosse Hilfe sein, wenn der Seelsorger oder Betreuer mit dem Süchtigen einen Vertrag aufsetzt. Darin könnte sich der Betroffene vertraglich verpflichten, ab sofort nicht mehr zum Suchtmittel zu greifen. Wie bei einem üblichen Vertrag wird dieser doppelt ausgestellt und jeweils von zwei Parteien (Seelsorger und Abhängiger) unterschrieben. Auch das ist eine weitere Hemmschwelle für den Betroffenen, denn er begeht bei Missbrauch auch noch Vertragsbruch. Manche Klienten haben uns schon beteuert, wenn sie einen Vertrag unterschreiben würden, dann hielten sie ihn auch ein.

«Der Süchtige muss ehrlich werden und das Lügengebäude verlassen, in dem er jahrelang gelebt hat.»

«Der **Süchtige** sollte in erster Linie lernen, Gott für seine Verheissungen zu danken und ihn anzubeten.»

Jana (Name geändert): «Wenn ich den Vertrag unterschreibe, dann halte ich ihn auch. Der Vertrag hilft mir dabei, aber es wird ganz schön schwer.»

Grenzen setzen

Für den Süchtigen ist es je nach Suchtmittel wichtig, Abstand zu halten von alten Freunden und manchmal auch vom alten Wohnort. Bei Drogensüchtigen und Alkoholikern vermindert das die Gefahr des Rückfalls enorm. Der Drogensüchtige muss weg von der Szene und ein trockener Alkoholiker muss vielleicht sogar den Beruf wechseln. Wenn er beispielsweise auf dem Bau arbeitet, wo viel getrunken wird, wird er ständig zum Trinken verführt. Die Süchtigen müssen erkennen, dass es normalerweise keinen geregelten Umgang mit Suchtmitteln (ausser bei Esssüchten) gibt. Bei Drogen- und Alkoholabhängigen ist deshalb völlige Abstinenz erforderlich. Esssüchtige sollten je nach Essproblematik auch bestimmte Grenzen einhalten, z. B. nicht hungrig aus dem Haus gehen oder nicht nach 19.00 Uhr essen, etc.

Bei Pornografiesüchtigen sind radikale Massnahmen unumgänglich, u. a.:

- Alle Inhalte von der Festplatte löschen
- Filter installieren
- Feste Zeiten am Computer
- Computer sollte öffentlichen Zugang haben.

Rückfall einkalkulieren

Es ist zwar nicht wünschenswert, aber dennoch sollte immer mit einem Rückfall gerechnet werden. Frei werden von der Sucht ist oft ein langer Weg, und die Rückfallquote ist besonders bei Alkoholikern sehr hoch. Dazu beitragen können z. B. Kränkungen und Verletzungen, Überforderung am Arbeitsplatz oder in der Familie, starke Stimmungsschwankungen oder Probleme im sexuellen Bereich. Erschwerende Umstände erwecken den Wunsch, sich wieder zu betäuben. Der Druck wird so gross, dass es dann häufig zum Rückfall kommt. Ein Rückfall sollte immer ernst genommen und nicht als Ausrutscher oder Bagatelle betrachtet werden, sonst kann dem Betroffenen nicht geholfen werden. Allerdings darf der Rückfällige auch nicht verurteilt werden. Er schämt sich selbst schon genug und benötigt deshalb Hoffnung und Ermutigung.

Biblisch/geistliche Hilfe

In unserer Therapieeinrichtung erleben wir hier die grösste Hilfestellung. Sobald der Klient bereit ist, Hilfe von Gott anzunehmen, erlebt er in relativ kurzer Zeit viel Veränderung. Valentina (Internetsucht): «Gott hat mir Schritt für Schritt meine Sünden aufgedeckt, die manchmal gar nichts mit der Sucht zu tun hatten. Der Herr hat mir gezeigt, dass er mir vergibt, wenn ich ihn darum bitte.»

Seelsorger: Der Seelsorger spielt eine wichtige Rolle. Er hat unter anderem die Aufgabe, dem Süchtigen immer wieder die Ziele vor Augen zu stellen, nämlich einerseits frei zu werden von der Sucht, und andererseits das Leben wieder alleine bewältigen zu können. Dabei muss er sehr wertschätzend mit dem Süchtigen umgehen und ihm die Hoffnung vermitteln, dass er auch frei werden kann.

Angelika (Ess-Brech-Süchtige): «Mir half der Blick darauf, wieder ein normales Leben führen zu wollen.»

Die Beziehung, die der Seelsorger zum Süchtigen aufbaut, ist entscheidend, damit dieser Vertrauen fassen kann, auch in die ihm angebotene Hilfe.

Holger (ehemaliger Alkoholiker): «Geholfen hat mir besonders die Beziehung zum Hausvater, dem ich als Erstem geglaubt habe, was er mir sagte.»

Umkehr: In der Seelsorge sollte den Süchtigen aufgezeigt werden, dass sie gegen Gottes Gebote verstossen. Sie ruinieren ihren Körper. Das ist Selbstmord auf Raten. Ausserdem ziehen sie ihre Nächsten in Mitleidenschaft und verstossen damit gegen das Gebot der Nächstenliebe.



Und sie verstossen auch gegen das erste Gebot, weil sie ihre Sucht mehr lieben als Gott.

Bekennnis vor Gott: Der Süchtige muss erkennen, dass ein Leben in der Sucht Sünde ist, und dies auch vor Gott bekennen. Gott schenkt die Umkehr (Röm. 2,4), aber der Abhängige muss bereit dazu sein. Je deutlicher der Hilfesuchende erkennt, dass Jesus auch von Süchten befreit, desto mehr darf er diese Freiheit auch erleben: «*Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr recht frei*» (Joh. 8,36.) Den Abhängigen muss deutlich werden, dass Jesus sie nicht nur gerettet, sondern dass er sie auch von der Macht der Sünde befreit hat (Joh. 8,36). Wenn sie die Herrschaft über ihr Leben Jesus übergeben, dürfen sie Freiheit erleben.

Bekennnis vor Menschen: Nicht nur das Bekenntnis vor Gott, sondern auch das Bekenntnis vor Menschen ist wichtig und wirkt befreiend. Der Süchtige muss ehrlich werden und das Lügengebäude verlassen, in dem er jahrelang gelebt hat. Als Valentina ihren Eltern ihre verschiedenen Süchte bekannte, erhielt sie einen riesengrossen Schub nach vorne auf dem Weg zur Befreiung.

Gebet: Das Gespräch mit Gott spielt eine wichtige Rolle im Glaubensleben. Süchtige benötigen das Gebet von Geschwistern und sollten selbst Beter werden. Wenn Anfechtungen kommen, dürfen sie lernen, sich statt an Suchtmittel an den Herrn zu klammern. Ich fordere Menschen manchmal auf, dass sie Gott bitten, ihnen Ekel von ihrem Suchtmittel zu schenken. Das ist heilsam. Eine Bekannte empfand darauf diesen Ekel, als sie pornografische Seiten

im Internet anschaute, was sie vorher nie so erlebt hatte. Der Süchtige muss nicht in erster Linie um Befreiung von der Sucht bitten. Er sollte in erster Linie lernen, Gott für seine Verheissungen zu danken und ihn anzubeten.

Gottes Wort: Wenn die Hilfesuchenden unsere Seelsorgeeinrichtung verlassen, frage ich sie oft, was ihnen am meisten geholfen habe. Die häufigste Antwort: «*Gottes Wort in den täglichen Bibelarbeiten, Andachten und Predigten.*» Der Suchtmittelabhängige darf lernen, sich an die Verheissungen Gottes zu klammern.

Gesunde Gottesbeziehung: Es ist entscheidend, dass der Süchtige Halt im Leben findet. Das geschieht durch eine gesunde Gottesbeziehung, die auch durch Krisen trägt. Die Sucht sollte der Sehnsucht nach Gottes Nähe weichen. Wenn die persönliche Beziehung zu Gott wächst, wird die Gefahr des Rückfalls enorm gemindert. «*Es dürstet meine Seele nach dir (Gott), mein ganzer Mensch verlangt nach dir aus trockenem, dürrerem Land, wo kein Wasser ist*», schreibt der Psalmist (Psalm 63,2). In diesem Bereich kann Seelsorge einen grossen Beitrag leisten.

«Seelsorge ist das Bemühen, die menschliche Seele in die rechte Verbindung zu Gott zu bringen und von allen anderen Bindungen zu lösen» (Eberhard Platte). Der Sinn des Lebens darf nicht in der Sucht befriedigt werden, sondern in der Beziehung zu Christus.

Holger: «*Ich bin im 'help center' zum Glauben an Jesus gekommen und nun dank Gottes Hilfe frei.*»

Valentina: «*Gott hat mir die Wirklichkeit und den Ausweg gezeigt, und dies so behutsam, so liebevoll und fürsorglich, dass ich mich nicht vor ihm fürchten muss. Früher fühlte ich mich nicht geliebt, aber Gott hat mir gezeigt, wie gross seine Liebe ist und dass er mich trotz all meiner Fehler und Unzulänglichkeiten liebt. Seine Liebe ist so gewaltig, dass ich es gar nicht begreifen kann.*»

David (Name geändert) erlebte, dass er frei wurde von seiner Sexsucht, als er begann, Jesus Christus in seinem Leben nicht nur als Retter, sondern auch als Herrn über sein Leben anzuerkennen.

Vergebung: Um dauerhaft frei und in Frieden mit seiner Umwelt zu leben, muss der Süchtige nicht nur die Vergebung Gottes in Anspruch nehmen, sondern auch den Menschen, die ihn verletzt haben, vergeben. Dazu gehört natürlich auch, dass er seine Opferrolle verlässt und aufhört, anderen die Schuld für sein Versagen, bzw. seine Sucht, zu geben.

Valentina wurde erst frei von verschiedenen Süchten, als sie bereit war, ihren Eltern zu vergeben.

Die biblisch/geistliche Komponente in der Therapie ist zweifellos die grösste Hilfe. Immer wieder dürfen wir erleben, dass bei uns im «help center» Menschen frei werden, denen andere Therapieansätze nicht helfen konnten. ❖

Uwe Walter, Gesamtleiter der Seelsorgeeinrichtung help center e.V.



**«Seelsorge
ist das Bemühen, die
menschliche Seele in
die rechte Verbindung
zu Gott zu bringen
und von allen anderen
Bindungen zu lösen.»**

Eberhard Platte