



# Die Suchtspirale

**Ausgeglichenheit und Lebensgenuss** sind individuelle Phänomene. Die einen sehen den Genuss im Wahrnehmen feinsten Empfindungen, andere im Füllhorn der Möglichkeiten. Werden Rituale, aber auch der Hang zum Übermaß, nicht hin und wieder unterbrochen (z. B. wie beim religiösen Fasten) so entsteht eine unbewusste **Gewöhnung**. Darüber hinaus sind die meisten von uns regelmäßig **Problemen und Stresssituationen** ausgesetzt. Wir fühlen uns dabei gewissen Anforderungen kurzfristig oder generell nicht gewachsen. In Abhängigkeit von unserer Erfahrung bewerten wir den Stress als Herausforderung, Bedrohung oder Schädigung. Die Jahrtausende alte Entscheidung, ob wir eher kämpfen oder eher fliehen sollten, ist durch zahlreiche soziale Normen kompliziert geworden (Geschlechterrollen, unklare Vorbilder, Prestige, etc.). Wir sind also aufgefordert, unseren Stress mit subtilen Kompromissen zu bewältigen, was sehr viel Energie kostet. Gelingt diese Bewältigung nicht, so führt das zu einer deutlichen inneren Anspannung. Unser Selbstwert sinkt, weil wir uns handlungsunfähig und ohnmächtig fühlen.

Die Einnahme von bewusstseinsverändernden Substanzen (vom Kaffee bis zu Alkohol und Drogen) kann innere Spannungen kurzfristig auflösen. Aber auch körperliche Reize (Essen, Ritzen) oder schmeichelnde Tätigkeiten (Einkaufen, Glückspiel) können Spannungen abbauen – jedoch nur für kurze Zeit und zu einem hohen Preis. Die Stresssymptome werden verdrängt, und die Ursachen bleiben unbeachtet. Wenn wir regelmäßig **Suchtmittel oder Suchtverhalten zum Stressabbau** verwenden, dann spricht man von **schädlichem Gebrauch**, dem deutlichsten Anzeichen einer **Suchtgefährdung**.

Das Zusammenspiel von Stress, Dosis, körperlicher Wirkung und Substanzhunger (Craving) führt zum **Verlust der Wahlmöglichkeiten**. Betroffene haben das Gefühl, nicht mehr HerrIn über die Entscheidung für oder gegen den Konsum zu sein. Sie sind am Beginn der **Sucht** angelangt.

Die ursprünglichen **Probleme bleiben weiterhin ungelöst**. Zu den vorhandenen Schwierigkeiten kommen neue dazu (z. B. körperliche Auswirkungen, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeitsplatzverlust). Die Sucht weitet sich körperlich und seelisch zu einer Krankheit und sozial zu einem Lebensstil aus. Die „Suchtkarriere“ erscheint zeitweise als akzeptable Lebensform, hat jedoch massive selbstzerstörerische Auswirkungen. Krankheit, Schulden, zerbrochene Beziehungen, Kriminalität, Bevormundung und gesellschaftliche Ächtung führen zu einem gewaltigen **Verlust an Selbstwertgefühl** und in Folge zu **Verleugnung und Abwehr**. Am Ende der Suche nach Lust, Abenteuer, Geborgenheit und Unabhängigkeit stehen vielfach **Scham** und völlige **Isolation**.

Der Weg aus der Spirale heraus ist mühevoll. Die Betroffenen müssen Schritt für Schritt ihren Körper heilen, ihr Belohnungssystem neu regulieren und ihren geschädigten Selbstwert erhöhen, aber auch Schulden abbauen und ihr soziales Umfeld neu gestalten. Die schwierigste Aufgabe ist es letztlich, einen Lebensentwurf zu finden, der gegen Stress und Suchtrisiko ausreichend **resistent** ist.

# DIE SUCHTSPIRALE



**VIVID – Fachstelle für Suchtprävention**

A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I, T 0316 / 82 33 00, F DW 5, E info@vivid.at

[www.vivid.at](http://www.vivid.at)