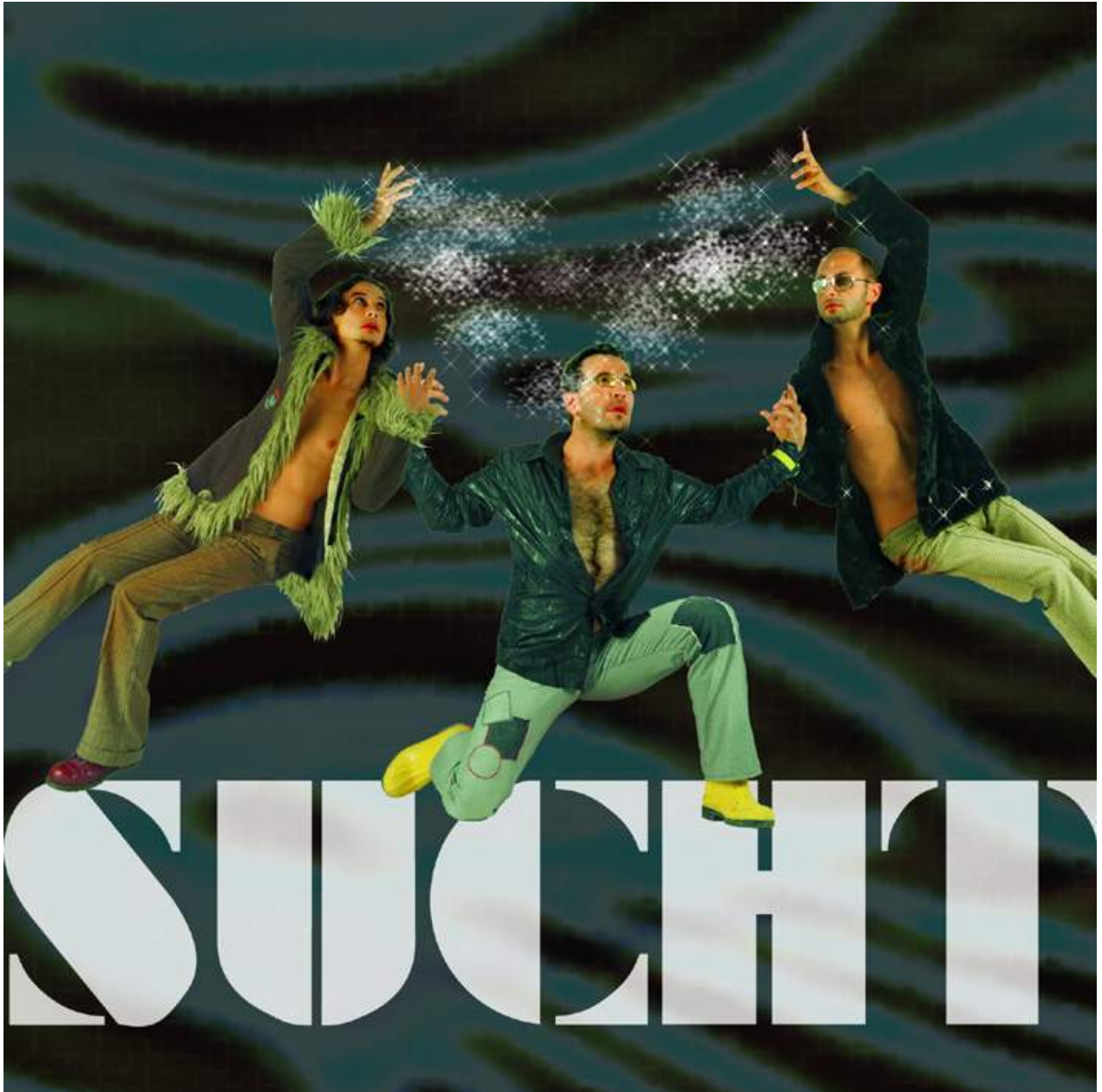


SUCHT



WAS IST SUCHT ??????????

"SUCHT"

Zur Wortbedeutung:

"Sucht" stammt nicht, wie ursprünglich angenommen, von dem Verb "suchen" ab, sondern "Sucht" bezeichnete bis ins 16. Jahrhundert jede Art von Krankheit (z.B. "fallende Sucht" - Epilepsie, "schwarze Sucht" - Cholera).

Ab dem 16. Jahrhundert wurde dann der Begriff "Krankheit" etabliert, und mit "Sucht" wurden zunehmend negative Charaktereigenschaften bezeichnet.

Im Bereich der Romantik wurden Begriffe wie Sehnsucht oder Eifersucht entwickelt, und der Begriff Sucht definierte zunehmend auch unmoralische Verhaltensweisen, wie z.B. "Rachsucht" oder "Zanksucht".

Im 19. Jahrhundert sprach Mensch von Sucht, wenn sich alles Denken und Handeln auf ein Ziel konzentrierte, also eine krankhafte Verformung von Vernunft und Willen vorlag (z.B. Machtsucht).

Das Sucht damit immer ein Phänomen negativen Verhaltens war und blieb, wurde somit zementiert, außerdem wurden damals schon Sucht und Krankheit in eine unmittelbare Beziehung gesetzt.

Neben der gesellschaftlichen Bedeutung, wurde im 19. Jahrhundert auch im Bereich der Medizin "Sucht" zu einem Fachbegriff, der krankhaftes Verhalten im negativen Sinne beschrieb.

Galt bis dahin übermäßiger Alkoholkonsum als eine Neigung oder sogar schon als ein Laster, begannen Mediziner nun Trunksucht als Krankheit zu erforschen und zu behandeln.

Im gleichen Maße wurde daraufhin jegliche Form extremen Drogenkonsums mit dem medizinischen Fachbegriff Sucht titulierte, gemeint war damit eine Art der Hörigkeit gegenüber dem Konsum berauschender Substanzen.

Den Chemikern und Pharmakologen gelang es im 19. und 20. Jahrhundert immer mehr Wirkstoffe zu isolieren und zu synthetisieren. Dadurch stieg auch die Anzahl der von Ärzten beschriebenen Süchte. Um nun all diese Süchte begrifflich zusammenzufassen, bildeten sich in der Zeit zwischen dem 1. und 2. Weltkrieg die Begriffe "Giftsucht" und "Rauschgiftsucht".

Damit war Sucht der Ausdruck für eine krankhafte Substanzabhängigkeit, und ab 1950 galt Sucht ganz speziell als die Hörigkeit gegenüber Rausch- und Betäubungsmitteln.

Die damalige Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), lautete:

Sucht ist ein:

"Zustand periodischer oder chronischer Intoxikation, die für das Individuum und für die Gesellschaft schädlich ist und hervorgerufen wird durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge"

Als charakteristisch für das Vorliegen einer Sucht galten der WHO:

Ein unbezwingbares Verlangen oder Bedürfnis (Zwang), den Drogengebrauch fortzusetzen und die Droge mit allen Mitteln zu beschaffen

Eine Tendenz, die Dosis zu erhöhen, und

Eine psychische und manchmal auch physische Abhängigkeit von den Wirkungen der Droge

Damals galt die Hauptsorge der WHO den Opiaten. Der körperlichen Abhängigkeit wurde eine besondere Bedeutung beigemessen.

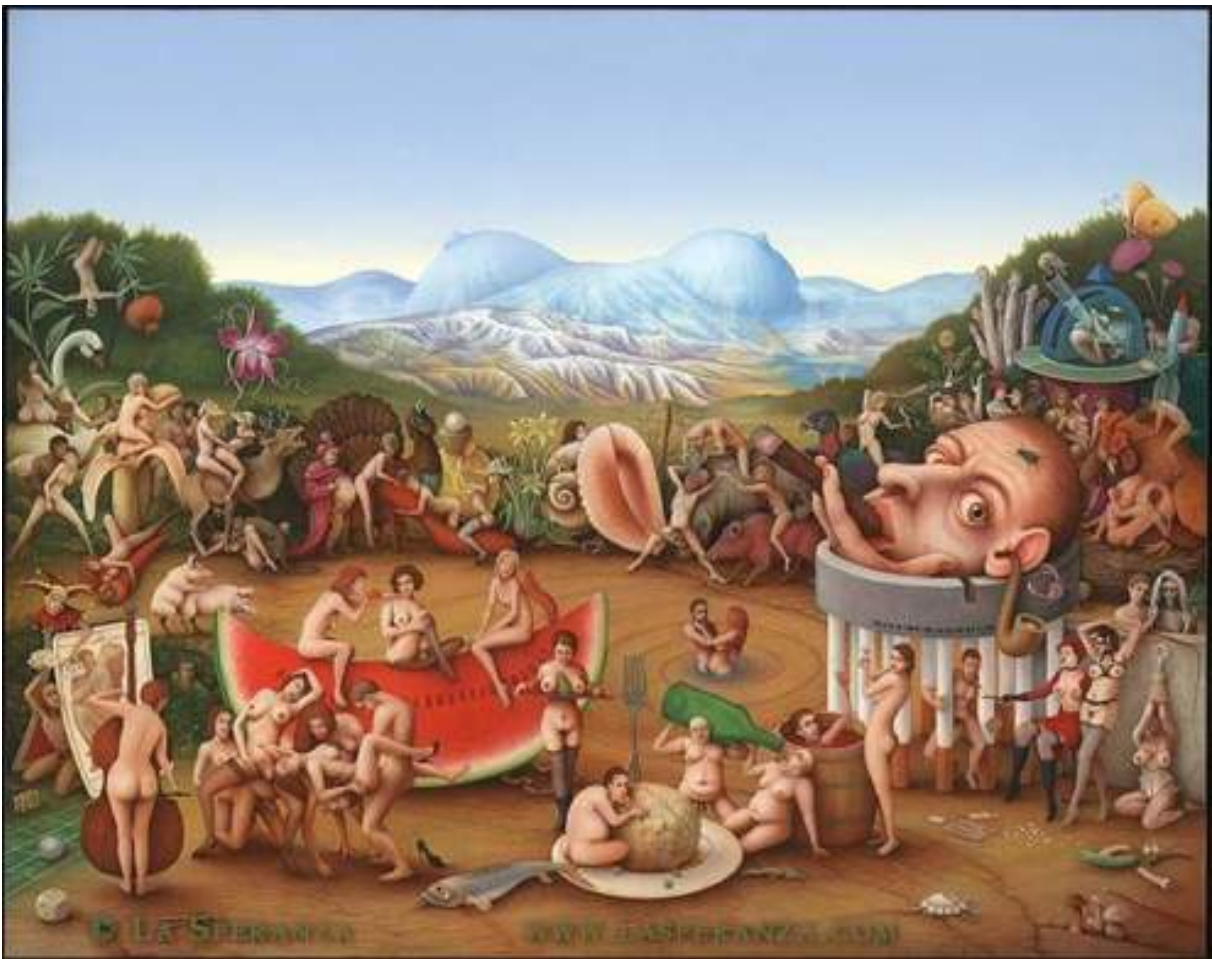
Aufgrund politischer Vorgaben wurden aber auch Kokain, Cannabis, Barbiturate und Amphetamine rechtlich als Suchtstoffe behandelt, obwohl sie die Definitionsmerkmale der WHO gar nicht erfüllten. Diese Diskrepanz veranlaßte die WHO 1964 schließlich, in ihrer Definition ganz auf den Begriff Sucht zu verzichten und statt dessen von physischer und psychischer Abhängigkeit zu sprechen.

Damit war die Karriere des Suchtbegriffes in der Medizin beendet und er verlor offiziell die Fixierung auf bestimmte Substanzen.

Seither steht bei der Erforschung von Suchtursachen nicht mehr die Substanz, sondern vielmehr die Persönlichkeit des Menschen im Vordergrund.

SUCHT:

was ist das ???



Sucht wird definiert als «unbeherrschbares Verlangen eines Menschen, sich eine bestimmte Substanz immer wieder zuzuführen oder eine bestimmte Tätigkeit immer wieder aufzunehmen, obwohl er sich selbst oder anderen dadurch schadet.»

Der Begriff Sucht lässt sich auf das Wort siech = krank zurückführen und meint zugleich Erkrankungen der Seele (Eifersucht, Habsucht) und körperliche Krankheiten (Gelbsucht, Schwindsucht).

Die Sucht wird in unterschieden in stoffgebundene Sucht (hierzu gehören Abhängigkeit von Drogen, Alkohol etc.) und nicht stoffgebundene Sucht (zum Beispiel Abhängigkeit vom Glücksspiel). I

n der Umgangssprache wird der Begriff Sucht in vielfältiger Weise benutzt. Wer kennt aus dem Fernsehen nicht die vermeintlich typische Hausfrau mit ihrer Putzsucht. Wer sich ständig TV-Sendungen ansieht, kann auch fernsehsüchtig werden.

Diese süchtigen Fehlhaltungen führen in der Regel nicht zu Abhängigkeiten und wirken sich nicht zerstörend auf die Gesundheit aus.

Demgegenüber kommt den nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten wie beispielsweise der Internetsucht eine wachsende Bedeutung zu. Auch Arbeit, Sexualität, Glücksspiel oder Sport können in unbefriedigenden Lebenssituationen oder bei Konflikterleben der Betäubung dienen und süchtig machen.

Es kommt dabei zu einem leidenschaftlichen Tun bis hin zur Besessenheit, die zu Kontaktstörungen, Isolation und zur sozialen Desintegration führen können.

Wird der Süchtige an der Ausübung seiner Sucht gehindert, kann es zu Unruhezuständen, Gereiztheit, allgemeiner Überaktivität oder sogar zu Angstzuständen kommen.

Zu den typischen Suchtstoffen gehören

- **Genussmittel wie Nikotin, Koffein und Alkohol**
- **Beruhigungs- und Schlafmittel**
- **Opiate (zum Beispiel Morphin und Heroin)**
- **Cannabis**
- **Kokain**
- **Amphetamine (zum Beispiel Speed)**
- **Designerdrogen (zum Beispiel Ecstasy)**
- **Halluzinogene (zum Beispiel LSD und Meskalin)**

In Deutschland sind zirka 14 Millionen Menschen nikotinsüchtig, 2,5 Millionen von Alkohol, zirka 1,4 Millionen von Medikamenten und zirka 100`000 von illegalen Drogen abhängig.



Wann beginnt Sucht

Das soziale Umfeld mit "Altschulern" ist schwierig, für sich stellt sich die dringende Frage:
Wie beginnt der Weg in die Abhängigkeit?

Gefährdet kann sein, wer ...

- bei Belastungen suchte Drogen konsumiert als Ventil
- um Entschleunigung, um ruhiger zu werden, Drogen konsumiert
- Schuldgefühle hat wegen seiner Drogen-Konsum
- Ansehen, Einzelhaltungen von anderen nicht
- häufig mit der Drogen, ein "Fix Income", denkt schon Konsum angepasst, notwendig, richtig ist
- wenn Einsichten von Drogen die innere Anpassung schon nicht mehr kann kann

Alkoholen sich nicht

- um sich vor einer Pein in Stimmung zu bringen
- um unangenehme Dinge zu vergessen
- damit Probleme weniger bedrückend sind können
- und dabei die ersten Schritte häufig und gering trinkt
- aber Alkohol vermischt, heimlich trinkt

Blutdruckwerte mit Suchtpotential = Kultur

- zur Aregung, Leistungssteigerung
- dabei das Ansehen der Kollegen verhehelt ist
- und sich gleich häufig von mehreren Arten Medikamenten verschreiben ließ
- dem Ansehen oder wehelt, weil er nicht mehr verschaltet

r nicht

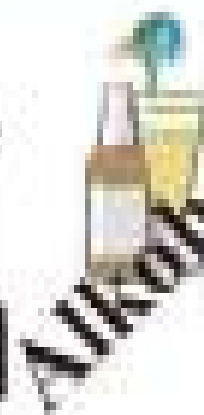
- bei Bedarf und in Stresssituationen
- um Überprüfen von Vorgehen
- um sicher auftreten zu können
- bei Langeweile und innerer Leere



Sucht hat viele Gesichter

Suchtgebundene Süchte

Medikamente



Alkohol



Schnüffeln



Nikotin

Illegale Drogen



Stoffgebundene Süchte



Spielsucht

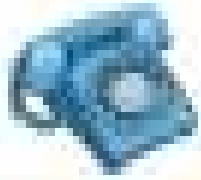
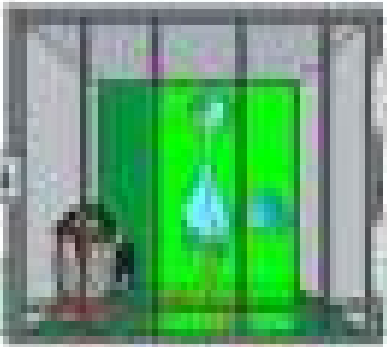


Esssucht

Magersucht



Konsumsucht



Arbeitssucht

Der Teufelskreis

Die Entscheidung, Drogen zu gebrauchen, kann auch eine Entscheidung für den Einstieg in einen Teufelskreis sein. In ihm gibt es viele Stationen, die entweder zu einem Ausstieg oder zu einer immer größer werdenden Abhängigkeit führen können.



Sucht: Alkohol, Medikamente

Allgemeines:

Bis zum Jahre 1964 unterschied die (WHO) in ihrer Definition zwischen Sucht (addiction) und Gewöhnung (habituation).

Zwischen Sucht und Gewöhnung bestand nach dieser Definition kein grundsätzlicher, sondern vielmehr nur ein gradueller Unterschied. Da es jedoch zweifelhaft erschien, ob eine scharfe Trennung von physischer und psychischer Abhängigkeit möglich ist.

1964 gab die WHO die Unterscheidung von Gewöhnung und Sucht auf und führte den Begriff Abhängigkeit (dependence) ein.

Demnach werden Sucht (addiction) und Gewöhnung (habituation) nicht mehr unterschieden.

Abhängig sein bedeutet vor allem, unfrei sein. Wer abhängig ist, kann Versprechungen und gute Vorsätze nicht einhalten. Enttäuschungen sind daher unausweichlich.

"Abhängigkeit" kennzeichnet einen psychischen und gegebenenfalls auch physischen Zustand, der sich aus der Wechselwirkung zwischen Individuum und Droge ergeben und mit drei zentralen Phänomenen verknüpft sein kann:

- 1.) Entwicklung einer Toleranz
- 2.) Entwicklung einer körperlichen Abhängigkeit und
- 3.) Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit - Spielsucht usw.

Sucht und Abhängigkeit

Definition Abhängigkeit nach WHO:

Abhängigkeit ist ein Zustand (physisch oder psychisch) der aus der Wechselwirkung eines Stoffes mit dem Organismus entsteht und durch Verhaltens- und andere Reaktionen charakterisiert ist, zu denen immer der Drang gehört, den Stoff periodisch und wiederholt einzunehmen, um dessen psychische Effekte zu erleben oder auch um die unangenehmen Effekte seines Fehlens zu vermeiden.

Definition Gewohnheitsbildung

Verlangen nach regelmäßiger Einnahme eines Stoffes um in einen euphorischen Zustand zu kommen (psychische Abhängigkeit)

Definition Sucht

Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, der durch den wiederholten Genuß eines Stoffes hervorgerufen wird; dazu gehören:

- die psychische und/oder physische Abhängigkeit,
- das dringende Verlangen oder der Zwang die Einnahme fortzusetzen.....,
- die Tendenz der Dosissteigerung

SUCHT - was ist das überhaupt?

von Dr. Merten Gareiss

Sucht oder Abhängigkeit sind Schlagworte, die jeder zu verstehen glaubt und die "in aller Munde" sind.



Für eine genaue Definition des Begriffes "Sucht" muss man dieses Phänomen allerdings aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten.

Medizinische Definition nach der WHO

Eine Sucht liegt nach Definition der Weltgesundheitsbehörde (WHO) dann vor, wenn die betroffene Person dem Konsum einer Substanz oder -klasse, die bei ihr körperliche, Verhaltens- oder geistige Phänomene hervorruft, mehr Bedeutung beimisst, als andere Verhaltensweisen, die ihr früher wichtig waren.

Es besteht ein übermächtiger Wunsch, diese Substanz zu konsumieren.

Zu den typischen Kennzeichen gehören:

- der überwältigende Wunsch oder das Bedürfnis, den Drogengebrauch fortzusetzen
- sich die Droge unter allen Umständen zu verschaffen
- eine Tendenz, die Dosis zu erhöhen
- eine psychische und/oder eine physische Abhängigkeit von den Wirkungen der Droge
- eine zerstörerische Wirkung auf den Einzelnen und auf die Gesellschaft.

Soziologische Definition

Die soziologische Definition bezieht sich auf die Folgen, die für den Süchtigen entstehen, wenn er sich "gegen die Gesellschaft stellt". Deshalb werden alkoholsüchtige Menschen auch von der Gesellschaft länger toleriert als zum Beispiel Heroinabhängige.

Die Kriterien im einzelnen

- sozial auffälliger Konsum
- der herrschenden Ideologie widersprechender Konsum
- Sucht als Ausgrenzungsmechanismus

Psychosoziale Definition

Diese Definition betrachtet den Menschen als Einzelwesen, der durch seine Sucht fremd bestimmt und nicht mehr Herr seiner selbst ist. Die Sucht hemmt den Süchtigen in seiner Entwicklung, führt ihn somit in eine Art Erstarrung. Sucht ist demnach ein die Entwicklung des Einzelnen beeinträchtigendes Verhalten beziehungsweise eine insgesamt zerstörerische Entwicklung.

Die wesentlichen Punkte aus psychosozialer Sicht sind:

- zwanghafte Wiederholung
- Einengung der eigenen Entwicklung mit Verlust an Interessen und der Selbstkontrolle
- Entzugerscheinungen bei ausbleibender Befriedigung
- Rechtfertigungszwang des Süchtigen gegenüber seiner Umgebung

Während also die Definition der WHO sich primär auf Substanzsüchte konzentriert, sind die anderen Definitionen weitreichender, weil sie alle Süchte berücksichtigen (also auch Kaufsucht, Esssucht, Sexsucht, Arbeitssucht und einige mehr).

Naturgemäß ist es schwierig, Zahlen abseits der Substanzsüchte zu nennen. Aber auch schon die veröffentlichten Zahlen der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren bezüglich der Substanzsüchte sind erschreckend.

So gelten in Deutschland 2,5 Millionen Menschen als alkoholabhängig (davon ein Drittel Frauen) und 1,3 Millionen als medikamentenabhängig (zwei Drittel Frauen bzw. ein Drittel intravenös Drogenabhängige).

Was ist eigentlich Sucht?

Eine Deutung aus gesellschaftlicher und psychologischer Sicht

Eine allgemeine Definition von Sucht gibt es nicht. Sucht war in der deutschen Sprache ursprünglich das Wort für Krankheit.

Heute versteht man darunter eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen; das Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme dieser Stoffe, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühle zu vermeiden.

Dieser Zustand tritt nach einer längeren Phase der Gewöhnung ein, wenn regelmäßiger oder dauernder Konsum zu einer physischen und/oder psychischen Abhängigkeit geführt hat.

Von physischer Abhängigkeit spricht man, wenn der Körper den Stoff in seinen Stoffwechsel eingebaut hat und wenn nach Absetzen der Drogen körperliche Entzugerscheinungen wie Schweißausbrüche, Fieber, Muskelschmerzen, Erbrechen auftreten.

Der Begriff der psychischen Abhängigkeit wurde eingeführt, weil bei einigen Drogen (z.B. LSD, Kokain, Haschisch) keine körperliche Abhängigkeit eintritt. Das Verlangen, den Konsum fortzusetzen, ist dennoch sehr stark und nicht mehr steuerbar. Wenn das Mittel abgesetzt wird, treten Unlustgefühle und Depressionen auf. Sucht bedeutet in beiden Fällen Unfreiheit. Der Mensch kann mit dem Suchtmittel nicht mehr frei umgehen.

Süchtiges Verhalten:

Es gibt sehr viele Mittel, aus deren Gebrauch eine zwanghafte Abhängigkeit, eine Sucht entstehen kann. In der Öffentlichkeit wird vor allem die Abhängigkeit von illegalen Drogen, Alkohol und Medikamenten zum Thema gemacht.

Im Sinne der Reichsversicherungsordnung ist auch nur die Abhängigkeit von diesen Stoffen als Krankheit anerkannt, also die **stoffgebundenen Abhängigkeiten.**

Was aber ist mit Spielsucht? Kaufsucht? Arbeitssucht? Fernsehsucht? und neuerdings Internetsucht? etc.

Nicht stoffgebundene Abhängigkeiten sind oft auf den ersten Blick nicht als süchtige Verhaltensweisen zu erkennen.

Aber auch sie können ebenso zur "Krücke" für Lebensbewältigung werden wie stoffliche Suchtmittel und genauso zerstörerisch sein.

Dabei erscheint es dem/der Betroffenen zunächst so, als bringe das Suchtmittel Erleichterung, Entlastung in einer schwierigen Situation. Erst nach einiger Zeit stellt man fest:

"Nicht ich habe die Droge unter Kontrolle, sondern das Mittel mich."

Wie entsteht Sucht?

Warum wird ein junger Mensch drogenabhängig? Warum wird ein Familienvater Alkoholiker? Warum ist die Nachbarin tablettenabhängig? Warum raucht die Freundin, obwohl sie sich der Gefahren bewußt ist?

Die Antworten auf diese Fragen sehen immer wieder anders aus.

Sucht hat nie eine einzige Ursache, sondern entsteht aus einem komplexen Ursachengefüge, in einem Prozess und nicht von heute auf morgen.



Wurzeln können in der Persönlichkeit des Betroffenen liegen, wenn er nicht gelernt hat, schwierige Situationen zu bewältigen, wenn er sich nicht dagegen wehren kann, von Gefühlen wie Angst, Wut, Scham, Langeweile, Einsamkeit erdrückt zu werden.

Wurzeln können aber auch im sozialen Umfeld liegen, in Kindheitserfahrungen oder in Ereignissen, die bedrohlich und ausweglos erscheinen, wie Trennung von einer geliebten Person, Verlust des Arbeitsplatzes, Geldnot, Schulprobleme, Schwierigkeiten in der Familie.

Das Zusammentreffen mehrerer belastender Faktoren kann den Einstieg in den Drogenkonsum begünstigen. Dabei spielt natürlich auch die Verfügbarkeit der Droge eine Rolle.

Hat man in einer schwierigen Situation einmal die Erfahrung gemacht, dass durch Drogen im engeren oder weiteren Sinne schlechte Gefühle abgestellt und gute Gefühle hervorgerufen werden, ist die Gefahr groß, immer wieder zu diesem Mittel zu greifen, sich "per Knopfdruck" Erleichterung zu verschaffen, bis ein Wohlbefinden ohne diese Hilfe nicht mehr möglich ist.



Aber auch Leichtfertigkeit im Umgang mit Suchtstoffen, Selbstüberschätzung ("...ich kann schon damit umgehen, ich werde schon nicht abhängig...") sind oft der Einstieg in eine Suchtkarriere.



Ein Teufelskreis beginnt:



Der Wunsch nach Hochgefühl, Entlastung, Erleichterung, Flucht wird mit Hilfe der Droge befriedigt, das Verlangen danach wird größer, die Dosis wird gesteigert.

Schuldgefühle entstehen; man versucht sich zu rechtfertigen, sich selbst und andere zu täuschen, zu vertuschen; Vorsätze und Versprechungen werden nicht eingehalten; die Familie und Freunde werden belogen, bestohlen; das Suchtmittel wird Dreh- und Angelpunkt des Lebens. Die Sucht hat die ursprünglichen Probleme überlagert und neue geschaffen, die dem Betroffenen unüberwindlich scheinen.

Aufhören ist möglich:

Der Ausstieg aus der Abhängigkeit beginnt mit der Einsicht: "Ich bin süchtig, so kann ich nicht weitermachen, der Preis ist zu hoch."

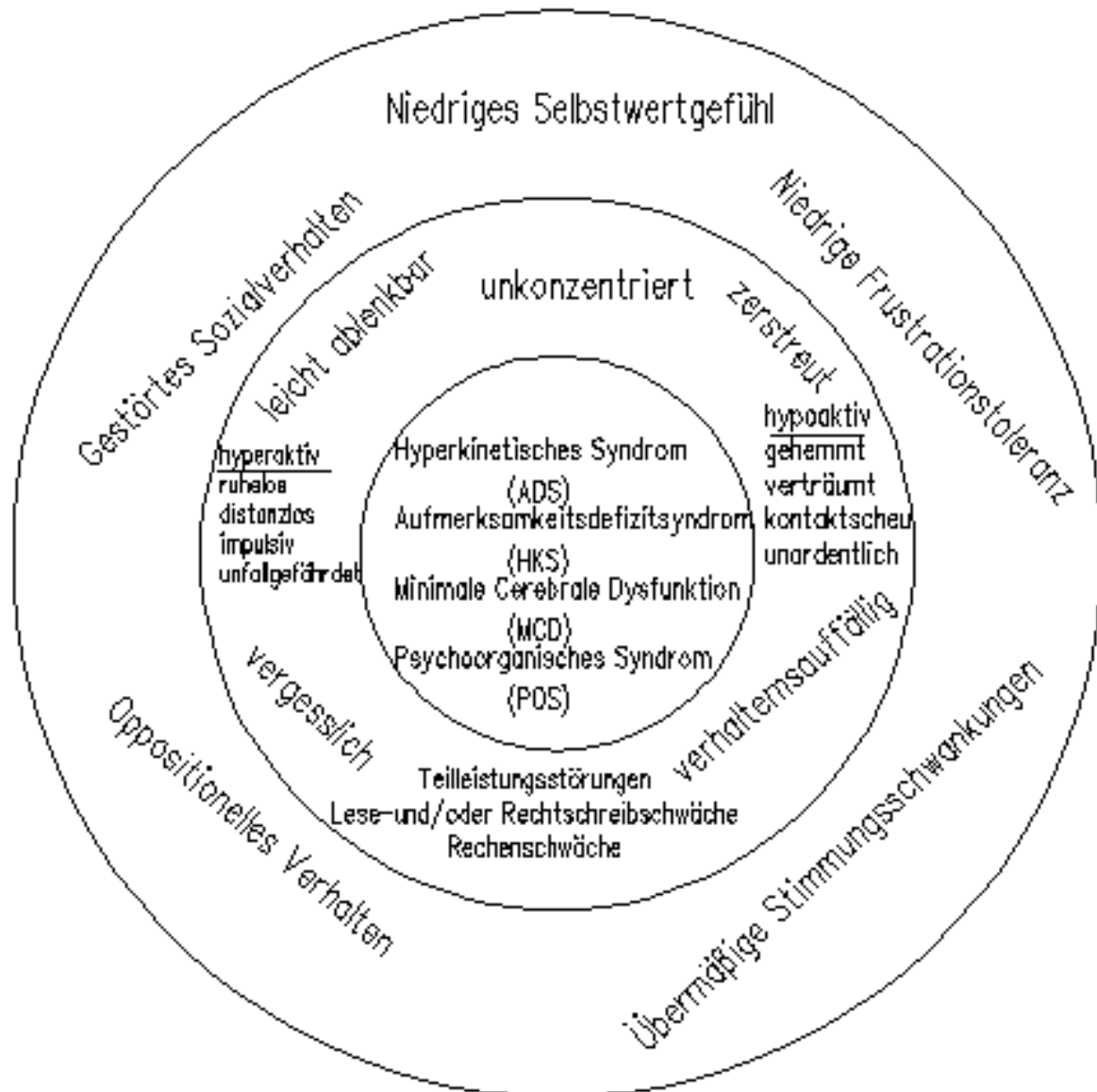


Der Wunsch aufzuhören ist in der Regel begleitet von der Suche nach Hilfen beim Entwickeln von Alternativen, beim Lernen und ausprobieren neuer Verhaltensweisen und Einstellungen.

Eine Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe kann jetzt sachkundige Unterstützung bieten.

Teufelskreis Sucht

Teufelskreis eines Betroffenen:



**Es ist heute
leichter Süchtig zu werden,
als Erwachsenen.**

Wirkung von Suchtmitteln auf Körper und Psyche



Ob es der Konsum von Alkohol, die Schachtel Zigaretten, der Besuch einer Spielhalle oder das exzessive Joggen ist - süchtig machen auch sie, nicht nur die harten Drogen Heroin, Cocain oder LSD. Viele Dinge um uns herum - Tätigkeiten, Stoffe und Erlebnisse - bessern derart unsere Stimmung auf, dass wir uns häufig in diesen Zustand versetzen wollen.

So wird die
Regelmäßigkeit zur
Gewohnheit und
schließlich zur Sucht.



**A
B
E
R
R
E
G
E
L
M
Ä
S
S
I
G
T
R
I
N
K
E
M
Ä
S
S
I
G
.**

Irgendwann kann man nicht mehr "ohne" und steckt in einem Teufelskreis: Jedem Rausch folgt ein Kater, der wieder mit einem Rausch bekämpft wird.

Sucht bedeutet ein zwanghaftes Angewiesensein auf die Erfüllung eines Bedürfnisses. Damit umfasst dieser Begriff nicht nur Abhängigkeiten von Rauschgiften, Alkohol oder

Medikamenten, sondern gilt im weitesten Sinne auch für Spielsucht, Esssucht, Fernsehsucht, Arbeitssucht sowie die Sucht nach körperlicher Verausgabung oder großem Nervenkitzel. Die letztgenannten Beispiele beziehen sich vor allem auf die psychische Sucht, also auf das gesteigerte Verlangen nach diesen Dingen. Die erstgenannten Suchtgifte erzeugen darüber hinaus noch eine körperliche Abhängigkeit, weil das Absetzen dieser Drogen besonders starke Entzugserscheinungen mit sich bringt.

Zu beachten ist dabei, dass die meisten Suchtmittel nicht zwangsläufig süchtig machen, sofern sie in geringer Menge und in größeren Abständen konsumiert werden. Erst regelmäßiger starker Konsum führt zu nicht mehr kontrollierbarer Abhängigkeit mit schweren Schädigungen der körperlichen wie der seelischen Gesundheit.



Auch Sport und Essen können süchtig machen



Während Besitz und Konsum bestimmter Suchtgifte, vor allem der harten Drogen wie Heroin, Cocain oder LSD, verboten sind, sind andere wie Alkohol oder Nicotin frei zugänglich, wieder andere werden als Medikamente vom Arzt verschrieben.

Im Falle des Alkohols besteht sogar eine Art sozialer Konsumdruck: Eine Feier ohne alkoholische Getränke ist kaum denkbar, sogar am Arbeitsplatz wird an Geburtstagen oder Jubiläen getrunken. Erst wenn der missbräuchliche Konsum zur Sucht wird und Arbeitsunfähigkeit verursacht, kommt es zu Kritik.

Auch die meisten Tätigkeiten, die zur Sucht werden können, sind legal. Extremsport, Nervenkitzel oder fettes bzw. süßes Essen regen die Produktion körpereigener Opiate (Endorphine) an und haben daher ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotenzial.



Wiederholung vermindert die Wirkung

Charakteristisch für die Substanzabhängigkeit sind Toleranz und Entzugerscheinungen. Bei Toleranz nimmt bei gleich bleibender Dosierung einer Substanz deren Wirkung ab, und es muss für eine gleich bleibende

Wirkung die Dosis erhöht werden. So liegt z. B. eine Dosis von 10 mg des "Aufputzmittels" Amphetamin im bereits wirksamen Bereich, bei stark Abhängigen können aber selbst Dosen von 1700 mg ohne große Wirkung bleiben. Die Toleranz wird auf physiologische Veränderungen zurückgeführt.

Wenn nach Toleranzentwicklung für eine Substanz auch eine zweite Substanz kaum noch wirkt und daher in höherer Dosierung eingenommen werden muss, spricht man von Kreuztoleranz.

Diese entwickelt sich etwa zwischen Alkohol und Beruhigungsmitteln (Barbituraten).

Verursachen zwei Substanzen gleiche Abhängigkeits-symptome und sind sie daher austauschbar, kann eine Substanz die andere ersetzen. Man spricht dann von Kreuzabhängigkeit. Den Effekt, dass die Einnahme der Ersatzsubstanz Entzugserscheinungen verhindert, kann man sich bei der Behandlung von Abhängigkeit zu Nutze machen. Ersetzt man Heroin durch Methadon, treten auf Grund der Kreuzabhängigkeit weniger intensive Entzugserscheinungen auf:

Eine schwächere psychoaktive Wirkung, andere Aufnahmewege und eine längere Halbwertszeit von Methadon erlauben zudem eine allmähliche Verminderung der Abhängigkeit von der Droge und die Rückkehr in ein normales Sozialleben.

Süchtigwerden und Suchtverhalten

Süchtig machen können viele Dinge: Leistungssport wie Triathlon, intensives Lernen, gefährliche Sportarten wie Fallschirmspringen, riskantes Glücksspiel, fett- und

zuckerhaltiges Essen, Alkohol, Medikamente, Drogen wie Cocain, Heroin, Opium oder Ecstasy, Rauchen oder das Schnüffeln von Lösungsmitteln.

Der Vorgang des Süchtigwerdens ist noch nicht restlos geklärt. Ziemlich sicher ist, dass die verschiedenen Suchtmittel entweder im limbischen System des Gehirns in einer Art "Belohnungssystem" die Ausschüttung körpereigener opiumähnlicher Stoffe (Endorphine) bewirken oder selbst Opiate oder deren Vorstufen enthalten (1).

Die Wirkung der Opiate auf Opiatrezeptoren verstärkt Bildung und Ausschüttung anderer Überträgersubstanzen (Neurotransmitter). Das Resultat ist neben Schmerzausschaltung u. a. eine deutliche Stimmungsverbesserung.

Nach einer Theorie von R. Solomon treten nun zwei gegensätzliche Effekte auf: Zuerst kommt es zur Euphorie (2), die bald wieder abklingt.

Etwas zeitversetzt noch während der Euphoriephase macht sich ein negativer Prozess bemerkbar (3), der etwas länger anhält und im Prinzip mit den Entzugserscheinungen gleichzusetzen ist.

Beide Effekte summieren sich, so dass sich eine neue Kurve ergibt (4), die der tatsächlichen Stimmung entspricht.

Der negative Bereich am Ende des "Rausches" ist gleich bedeutend mit dem "Festtagskater" oder dem "schalen Nachgeschmack" (5).

Während der einmalige "Rausch" überwiegend positiv empfunden wird, verstärken sich bei häufigen und zu schnell aufeinander folgenden Suchtreizen die negativen

Gefühle. Immer wieder neue Stimulierungen sollen diese Gefühle unterdrücken, der Teufelskreis der Sucht hat begonnen (6).

Das Suchtverhalten wird wahrscheinlich auch durch Störungen des körpereigenen Belohnungssystems, die zu einem erniedrigten Endorphinspiegel führen, verstärkt (7).

Sucht aus bio-chemischer Sicht

Diese Deutung der Sucht aus biochemischer Sicht stammt aus dem Artikel "Gestörtes Gleichgewicht" SR 5/94, von Dr. Helga Topel.

"Nach Auffassung der Biologen unter den Suchtforschern ist Sucht der Versuch, einen Mangel an *körpereigenen Botenstoffen*, die *Lust* auslösen, durch chemische Mittel zu ersetzen, um ein angeblich "*normales*" *Empfinden* wiederherzustellen.

Der Mangel an körpereigenen Botenstoffen kann angeboren oder erworben sein. Aber wenn er besteht, folgt nach der "Kompensation" durch chemische Mittel ein *Mechanismus*, der das *physiologische Gleichgewicht* zerstört und eine "*lebenslange Allergie*" gegenüber dem Suchtmittel verursacht.

Man sieht die Suchtveranlagung als *Disfunktion* innerhalb des körpereigenen "*Belohnungssystems*" und hat gemessen, daß bei Alkoholkranken und Heroin-abhängigen der "*Belohnungsstoff*" *Endorphin* dreimal niedriger ist als bei Gesunden, während das *Streßhormon* viermal höher ist.

Vom Verhältnis der beiden Stoffe hängt die individuelle *Streßtoleranz* ab. Bei Suchtveranlagten kann sich eine

ausgeprägte Mißstimmung ergeben durch zuviel Streßhormon und zuwenig Endorphin.

Diese Anomalie kann angeboren sein, wird aber unglücklicherweise durch jahrelangen Alkoholkonsum noch verstärkt. Sie kann auch durch diesen Konsum erworben werden und *chronisch* bleiben. Bei wem das passiert, ist nicht vorauszusehen.

Es ist gelungen, Suchtmechanismus, Irreversibilität der Suchtkrankheit und das Entzugsphänomen biochemisch zu erhellen und zu untermauern. Was kann uns das in der Praxis nützen?"

Der Artikel schließt mit einem Absatz über die Rückfallgefahr aus dieser Sicht, der hier etwas verkürzt wiedergegeben wird, weil er auf eine wichtige Konsequenz hinweist:

"Abgesehen von diesem biochemischen Mechanismus des Suchtablaufs gibt es immer noch das Endorphin-Defizit im nüchternen Zustand, das zum Ausbruch der Suchtkrankheit geführt hat und logischerweise auch eine *Rückfallmotivation* darstellt. Hier muß eine spezifische und gezielte psychologische Arbeit ansetzen, um den Kranken das Durchhalten der *Abstinenz* zu ermöglichen.

Es hat wenig Sinn, Suchtkranken, die ohnehin an einem Mangel an Belohnungsträgern leiden, noch erhöhte Frustrations- toleranz" zu predigen und, wie es oft geschieht, ihre Neigung zu größeren Anregungen als "Anspruchshaltung" abzutun.

Erinnern wir uns daran, daß es mehrere Belohnungssysteme im Gehirn gibt, die unterschiedliche Substanzen als Auslöser haben und unterschiedliche Euphoriegefühle übermitteln. Kann man eine Euphorie nicht durch eine andere ersetzen?

Mangel an Endorphin, welches nur eine Vital-Euphorie auslöst, kann man durch Anregung zur Wahrnehmung höherer Funktionen kompensieren. Mit anderen Worten: Die Tendenz ist richtig, Suchtkranken zu *kreativen Berufen oder Hobbys* zu raten, denn dadurch erleben sie eine andere Art von Belohnung.

Der Wiederaufbau des *Selbstwertgefühls* ist für Suchtkranke der Beginn neuen Lebens und neuer Interessengebiete. Das Selbstwertgefühl eines Suchtkranken ist durch die Zustände in der Sucht vollständig zerschlagen. Nach dem Entzug muß der Kranke sich erst wieder auf die gesunden Komponenten innerhalb seiner Persönlichkeit rückbesinnen. Dabei braucht er unbedingt Hilfe."

WIE WERDE ICH ZU
EINER
PERSÖNLICHKEIT ???

WER ODER WAS BESTIMMT DEN WERT EINES MENSCHEN ???

Unter Sucht versteht man ein bestimmtes Verhaltensmuster, das mit einem unwiderstehlichen, wachsenden Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- und Erlebniszustand beschrieben wird.

SUCHTGEBRAUCH:

Grundsätzlich kann jeder Mensch süchtig werden. Da Sucht nicht auf den Umgang mit bestimmten Stoffen beschränkt ist, kann jede Form menschlichen Verhaltens zur Sucht werden (z.B. Magersucht, Arbeitssucht, Spielsucht, unkontrolliertes Verlangen nach sexueller Befriedigung).

Jede Sucht entsteht über den Prozess:

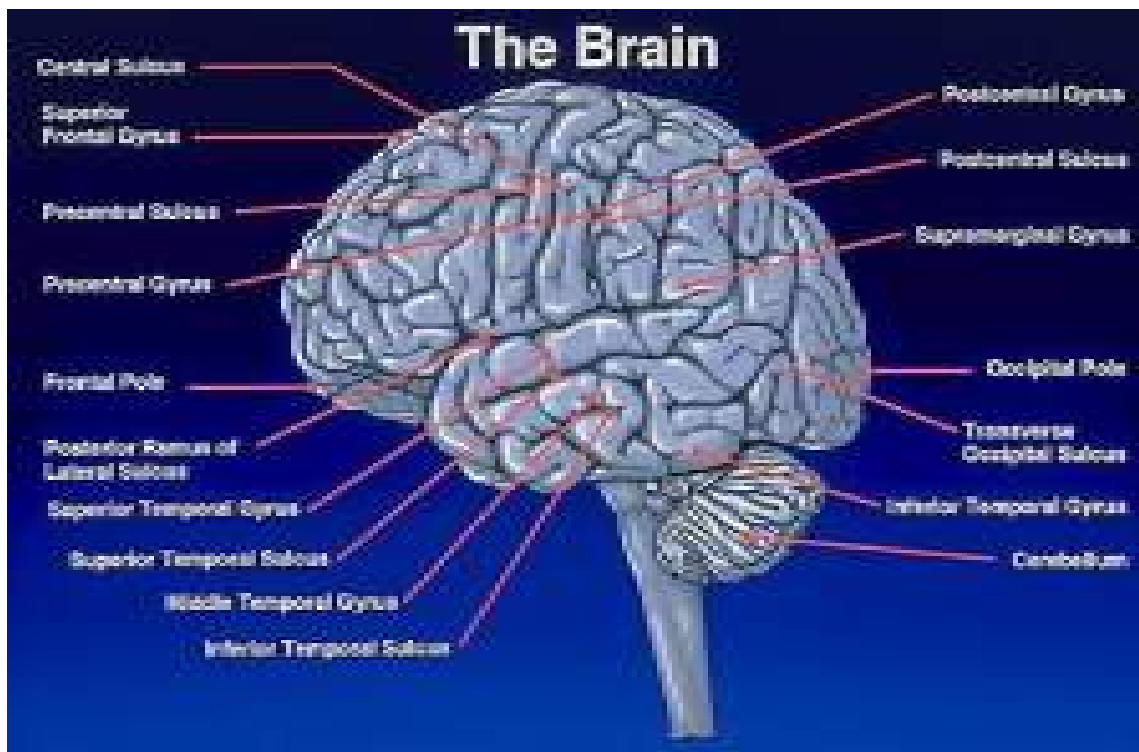
- Erfahrung –
- Wiederholung –
- Gewöhnung (Missbrauch).

Ich säe einen Gedanken
Und ernte ein Wort.
Ich säe ein Wort
Und ernte eine Tat.
Ich säe eine Tat
Und ernte eine Gewohnheit.
Ich säe eine Gewohnheit
Und ernte ein Verhalten.
Ich säe ein Verhalten
Und ernte ein Schicksaal.

**DAS SCHICKSAAL SUCHT
IST SCHLIMMER ALS
EIN GEFÄNGNIS**

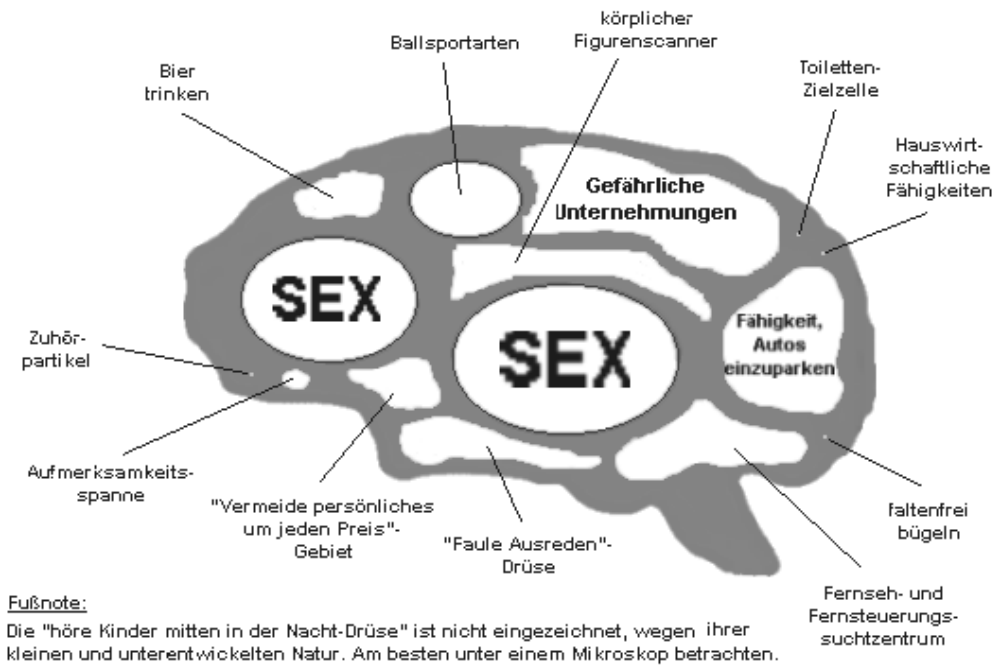
Abhängigkeit statt Sucht

Da der Begriff Sucht sehr unspezifisch ist, wurde er in Bezug auf stoffgebundene Süchte durch den Begriff *Abhängigkeit* ersetzt.

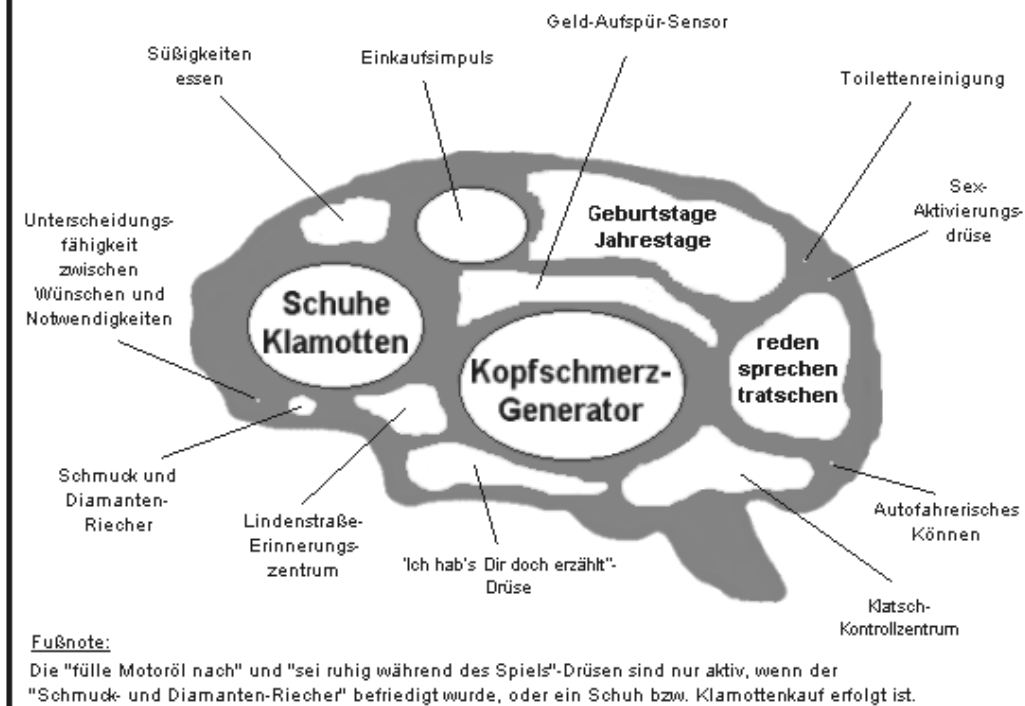


Sucht, Abhängigkeit beginnt immer im Kopf. Beginnt immer mit einem Gedanken, aus einem Gedanken wird eine Gewohnheit. Aus einer Gewohnheit wird ein Verhalten. Und dieses Verhalten entwickelt sich zu meinem Schicksaal.

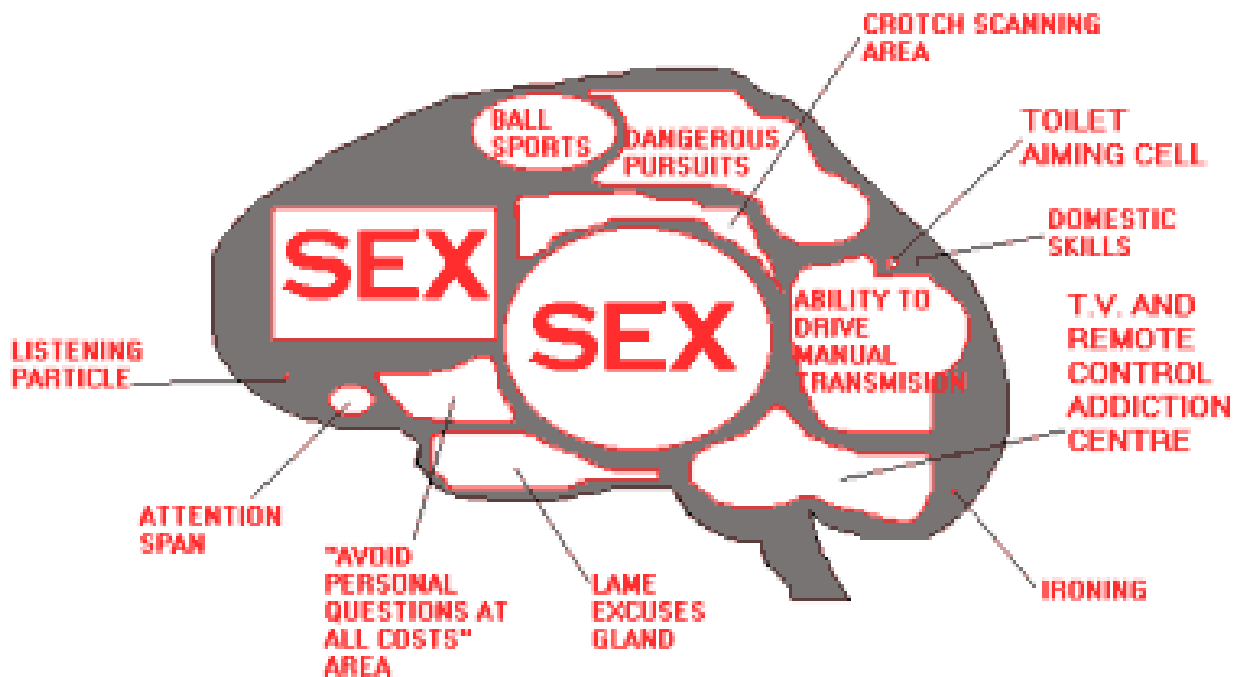
Das männliche Gehirn



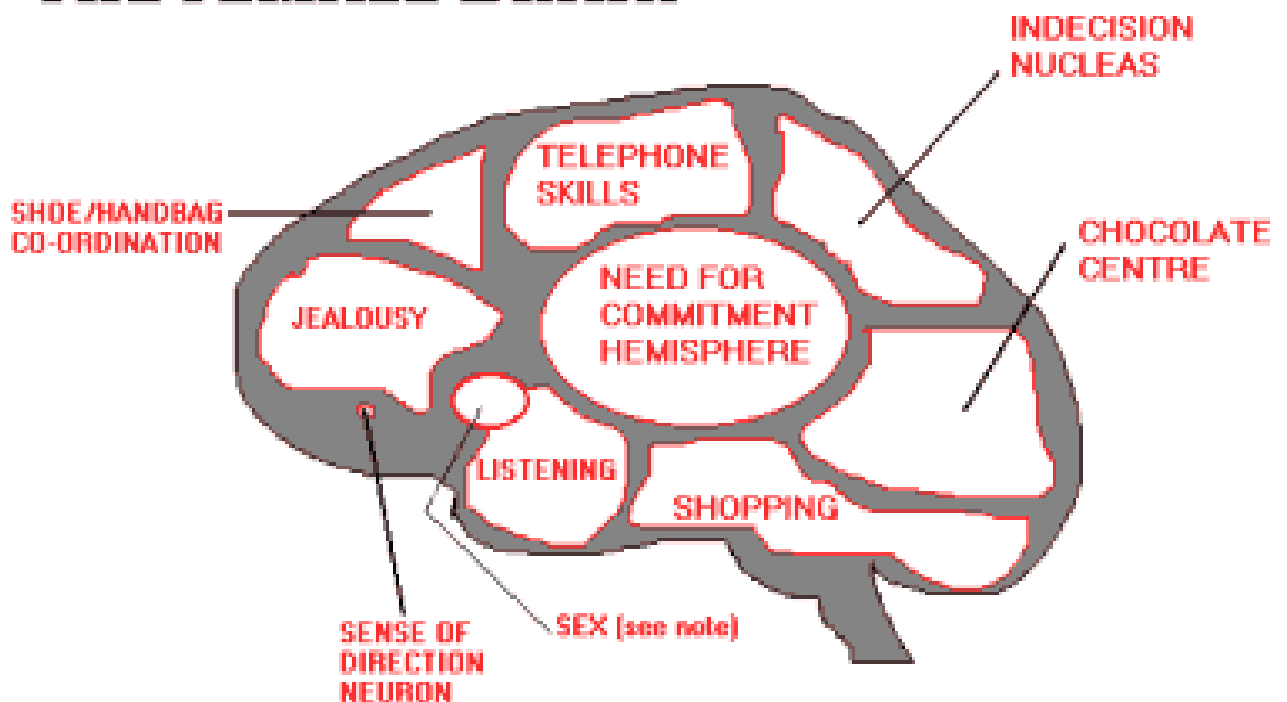
Das weibliche Gehirn



THE MALE BRAIN



THE FEMALE BRAIN



Alkoholabhängigkeit

Der Betroffene merkt oft viel zu spät, dass er abhängig geworden ist. Er hat ein unwiderstehliches Verlangen nach dem Suchtmittel Alkohol. Er kann nicht mehr über das Suchtmittel verfügen, weil er die Kontrolle darüber verloren hat. Die Abhängigkeit kann seelisch und/oder körperlich sein. Sie ist krankhaft und in der Regel behandlungsbedürftig, weil sich der Abhängige meist nicht selbst daraus befreien kann. Nach einem Urteil des Bundessozialgerichtes vom 18.07.1968 (3RK 63/66) ist die Alkoholabhängigkeit als behandlungsbedürftige Krankheit anerkannt

Suchtmittelabhängigkeit verursacht als Folge eine Vielzahl von Schäden im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich. Dazu kommen soziale Beeinträchtigungen und Schäden für den Abhängigen und sein Umfeld.



Medizinische Folgeschäden bei Alkohol – Abhängigkeit:

akute Alkoholvergiftung

Entzugssyndrome mit Magen-Darm-Störungen ,
Schlafstörungen oder Kreislaufstörungen

neurologischen Störungen wie Zittern &
Gleichgewichtsstörungen

psychische Störungen wie Angst , vermehrte
Reizbarkeit , Depressionen oder
Sinnestäuschungen

Weitere Erkrankungen sind Erkrankungen -

der Leber

der oberen Verdauungswege

des Herz,-Kreislaufsystems

Knochenerkrankungen

der Atemorgane

**Mineralstoff- und
Vitaminmangelzustände**

des Nervensystems

der Bauchspeicheldrüse

des Magens und des Darms

Muskelerkrankungen

Förderung von Krebs

Stoffwechselstörungen

**Veränderungen des
Hormonsystems**

Hirnveränderungen

das Alkoholdelir

Psychosoziale Folgen können sein:

entweder die Konsumenten selbst betreffen (z.B. Führerscheinverlust), das soziale Umfeld (Familie), wie auch die berufliche und wirtschaftliche Situation. In der Familie hat der Alkoholiker oft nicht mehr die Möglichkeit, alle Rollenfunktionen wahrzunehmen, Alkoholismus führt oftmals zur Scheidung (mehr Ehescheidungen als bei Nicht-Alkoholikern). Daraus kann ein Teufelskreis entstehen, der schließlich zur völligen Vereinsamung und zum endgültigen Verfall, dem Alkoholismus, führen kann.

Auch **Kinder** leiden durch den Alkoholismus ihrer Eltern. Die Erziehungsprobleme sind größer, auch die körperlichen und psychischen Beschwerden, verbunden mit schlechteren Leistungen der Kinder, werden beobachtet.

Viele Straftaten und kriminelle Handlungen geschehen unter akuter Alkoholeinwirkung. Dazu gehören Erregungs- und Enthemmungsdelikte mit Körperverletzungen, Sachbeschädigungen, Sexualdelikten und Beleidigungen.

Hinzuzufügen sind die Verkehrsdelikte und die häufige Verkehrsunfallflucht. Chronischer Alkoholmißbrauch führt auch zu Persönlichkeitsveränderungen, die wiederum oft kriminelle Handlungen nach sich ziehen. Dies betrifft aber insbesondere Personen, die bereits zur Delinquenz neigen.

*DEUTSCHE HAUPTSTELLE
FÜR SUCHTFRAGEN E.V.*



SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT - WAS IST DAS?

"Sucht äußert sich meist als Giftsucht (Toxikomanie). Diese ist immer von Intoxikation (Vergiftung) begleitet. Demnach ist bei stoffgebundenen Suchtformen immer nach drei Komponenten zu fragen:

Nach der individuellen Grundstörung, die eine Suchtentwicklung einleitete, hier denken wir z. B. an chronische Schmerzzustände oder an bestimmte Konfliktsituationen.

Nach den psychopathologischen Folgen der Suchtmittelleinnahme, hier denken wir

insbesondere an toxisch bedingte Veränderungen der Kritikfähigkeit oder des Gedächtnisses;

Nach dem Grad der Suchthaltung dem Leben gegenüber, also der Süchtigkeit, die eine psychologische Eigengesetzlichkeit besitzt und stoffunabhängig ist.

Sucht ist in erster Linie ein psychisches Problem, mit in der Regel bald auftretenden sekundären, körperlichen und sozialen Folgen. Sucht ist gekennzeichnet durch einen eigengesetzlichen Ablauf und durch den fortschreitenden Verlust freier Verhandlungsfähigkeit und Kontrolle über das eigene Verhalten.

Sucht liegt dann vor, wenn eine Prozesshafte Abfolge in sich gebundener Handlungen kritisch geprüfte, sorgfältige und folgerichtig gesteuerte Handlungsabläufe ersetzt.

Sucht ist stets Krankheit." (Klaus Wanke und Karl Ludwig Täschner, Rauschmittel, Stuttgart 1985, S. 13)

"Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet.

Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums" (K. Wanke , in: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.). Süchtiges Verhalten, 1985, S. 20)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Sucht 1957 folgendermaßen definiert: Sucht ist "ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch 4 Kriterien:

1. Ein unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels,
2. eine Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung),
3. die psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge,
4. die Schädlichkeit für den einzelnen und/oder die Gesellschaft."

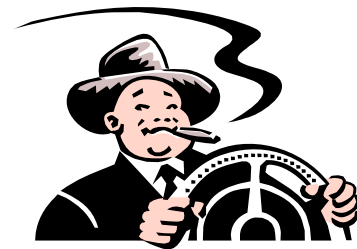
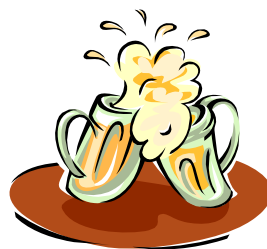
Nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation gilt jede Substanz als Droge, die in einem lebenden Organismus Funktionen zu verändern vermag. Dieser erweiterte Drogenbegriff erfasst nicht nur Cannabisprodukte, Halluzinogene, Stimulanzien, Schnüffelstoffe, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Alkohol, Tabakerzeugnisse, Schmerzmittel Opiate und Kokain.

Er bezieht sich auch auf Alltagsdrogen wie z.B. Kaffee und Tee und grenzt Drogen einerseits sowie Genuss- und "Lebens"mittel andererseits nicht mehr trennscharf voneinander ab (s. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Sucht- und Drogenvorbeugung in der Schule, Baustein 1: Konzeption zur Suchtvorbeugung in der Schule, Soest, 1988, S. 14).

"Sucht zeigt sich als latente Suchthaltung und als manifestes süchtiges Verhalten. Süchtiges Verhalten mit Krankheitswert liegt vor, wenn dieses nicht mehr angesichts einer Flucht- oder Unwohlsituation eintritt, sondern zu einem eigendynamischen, zwanghaften Verhalten wird, das sich selbst organisiert hat und sich rücksichtslos beständig zu verwirklichen sucht. Suchthaltungen als Folgen von mangelndem Selbstvertrauen und Minderwertigkeitsgefühlen, von Verantwortungsscheu und Problemangst werden meist in Kindheit und Jugend erlernt.

Ursachen entstehender Suchthaltungen können darin liegen, dass Heranwachsenden wenig Möglichkeiten eingeräumt werden, ihre Identität in Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt zu entwickeln, weil ihnen von Eltern, Lehrern und Ausbildern zuviel erspart und abgenommen oder zuviel zugemutet worden ist.

Vorbildwirkungen sowie bewusste und unbewusste Identifikationswünsche von Kindern und Jugendlichen gegenüber Erwachsenen können außerdem eine große Rolle bei der Entstehung von Suchthaltungen spielen.



Wenn sich die Tendenzen zu Ausweichverhalten und Ersatzhandlungen dauerhaft verfestigen, kann aus Suchthaltungen manifest süchtiges Verhalten werden – besonders bei außergewöhnlichen Belastungen und Konflikten wie z.B. Schulversagen, Außenseiterstellung in der Schulklasse, Jugendarbeitslosigkeit, Bruch mit Freund oder Freundin." (vergl. Sucht- und Drogenvorbeugung in der Schule, Soest, 1988, S. 18 f)

SUCHT - ABHÄNGIGKEIT:

Inhaltsübersicht:

Abhängigkeit

Körperliche Abhängigkeit

Psychische Abhängigkeit

Polytoxikomanie

Die Begriffe Sucht und Abhängigkeit werden synonym angewandt.

Abhängigkeit

Sucht ist ein veralteter Begriff, der eigentlich nur noch in der Umgangssprache Verwendung findet. Da wird er äußerst vielseitig angewandt, das zeigen Begriffe wie Habsucht, Sehnsucht, Eifersucht. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat den Begriff "Sucht" deshalb durch den Begriff der "Abhängigkeit" ersetzt. Heute werden beide Begriffe häufig nebeneinander genutzt.

Definition Abhängigkeit:

Abhängigkeit ist allgemein definiert als: "verschiedene Formen des Angewiesenseins auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen". Die Spannbreite geht dabei von einfachen Gewohnheiten bis hin zur Abhängigkeit mit erheblichem Zerstörungspotential. Als "verschiedene Formen" werden die körperliche (physische) Abhängigkeit und die seelische (psychische) Abhängigkeit unterschieden.

Körperliche Abhängigkeit

Körperliche Anzeichen der Abhängigkeit.

Zu den Kriterien der körperlichen Abhängigkeit werden gezählt:

- **Entwicklung einer Toleranz. Das bedeutet, der Betroffene muss immer mehr von einer Substanz einnehmen, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Die Dosis wird immer mehr gesteigert.**
- **Wird das Suchtmittel abgesetzt, zeigen sich körperliche Entzugserscheinungen. Diese Entzugserscheinungen sind je nach Substanz unterschiedlich und werden medizinisch auch als Entzugssyndrom bezeichnet.**
- **Substanzen werden eingenommen, um Entzugserscheinungen zu vermeiden oder zu lindern.**

Psychische Abhängigkeit

Die seelischen Anzeichen der Abhängigkeit sind nicht immer leicht zu identifizieren.

Bei der psychischen Abhängigkeit werden andere Merkmale in den Vordergrund gestellt. Dazu zählen:

- Heftiges und gelegentlich unbezwingbares, sehr starkes Verlangen, eine Substanz zu konsumieren mit dem Ziel, positive Empfindungen herbeizuführen oder unangenehme Empfindungen zu vermeiden.
- Betroffene haben über den Beginn und das Ende des Konsums sowie über die Menge des Substanzgebrauchs nur eine verminderte Kontrolle. Dazu gehören auch Versuche, ein Ende zu erzwingen.
- Die Alltagsaktivitäten sind auf Möglichkeiten und Gelegenheiten zum Substanzkonsum hin ausgerichtet. Der Lebensstil ist eingeeengt auf den Suchtmittelkonsum.
- Soziale, familiäre und berufliche Interessen werden vernachlässigt.
- Trotz auftretender schädlicher Folgen wird der Konsum fortgesetzt.
- Verstöße gegen gesellschaftliche Normen, z. B. Alkoholkonsum am morgen.

Die physische und psychische Abhängigkeit wird auch oft unter dem Begriff **Abhängigkeitssyndrom** zusammengefasst. Das Abhängigkeitssyndrom ist eines der klinischen Erscheinungsbilder bei Störungen durch Drogen, wie sie die diagnostischen Leitlinien des ICD-10 benennen.

Polytoxikomanie

Abhängigkeit von mehr als einer Droge.

Nicht immer besteht Abhängigkeit nur von einem speziellen Suchtmittel. Häufig konsumieren Abhängige eine oder mehrere psychotrope Substanzen (Drogen). Früher wurde dies mit dem Begriff Polytoxikomanie bezeichnet. Heute wird im medizinischen Bereich zur Diagnose die Formulierung "Psychische und Verhaltensstörungen durch multiplen Substanzgebrauch und Konsum anderer psychotroper Substanzen" gewählt.

Wichtiges Kriterium ist dabei aber, dass nicht entschieden werden kann, welche Substanz die Abhängigkeit bzw. Störung ausgelöst hat. Oft wissen Betroffene nicht genau, was sie eingenommen haben. Auch, wenn die eingenommenen Substanzen nicht sicher identifiziert werden können, gilt der Begriff Polytoxikomanie. Im **Diagnosekatalog** nach ICD-10 ist dies die Position F19

Phasen der Abhängigkeit

PROBIERPHASE:

Ausprobieren oft in Gruppen Gleichaltriger oder Gleichgesinnter.

MISSBRAUCHPHASE:

Droge wird wegen der psychotropen Wirkung genommen.

ABHÄNGIGKEITSPHASE:

**Konsument kann nicht mehr auf die Droge verzichten.
Körperliche und geistige Folgeerscheinungen.**

LÖSUNG AUS DER ABHÄNGIGKEIT:

**Mehrphasiger Prozess der Therapie, der oft von
Rückschritten unterbrochen wird.**

**Sucht entsteht nicht von heute
auf morgen.**

**Abhängigkeit entwickelt sich nicht von heute auf morgen.
Manchmal kann es Jahre dauern, bis sich aus einem
Missbrauch eine Abhängigkeit entwickelt. Es kann aber
auch sehr schnell, innerhalb von Tagen eine Sucht
entstehen. Je nach Suchtmittel, sozialem Umfeld und der
Situation, in der das erste Mal Drogen konsumiert wurden,
gibt es große Unterschiede bei dieser Entwicklung. Sieht
man genauer hin, lassen sich aber dennoch typische
Entwicklungen feststellen.**

Wie eine Droge wirkt, hängt nicht nur von der Dosis ab.

In jedem Fall aber zeigt sich schon bei der einmaligen Einnahme eines stoffgebundenen Suchtmittels eine Vergiftung (Intoxikation). Diese äußert sich in körperlichen und psychischen Veränderungen oder Störungen. Diese Auswirkungen sind in der Regel vorübergehen. Wie schwer die Vergiftungserscheinungen sind, hängt nicht nur von der Droge und von der Menge ab. Es spielen auch andere Faktoren dabei eine wichtige Rolle. Zu ihnen gehören:

- Erwartung des Konsumenten an die Droge
- aktuelle Stimmung
- Persönlichkeit des Konsumenten
- körperlicher Zustand des Konsumenten
- die Umstände, in der die Droge genommen wurde
- die Häufigkeit des Drogenkonsums

Wird ein Drogenkonsument mit Vergiftungserscheinungen in ein Krankenhaus gebracht, so ist es oft nicht leicht, anhand der Symptome zu sagen, welche Droge der Konsument genommen hat. Das gilt insbesondere dann, wenn er mehrere Drogen genommen hat. Etwa, Alkohol, Schnüffelstoffe und Ecstasy. Für eine sinnvolle Therapie ist es außerdem erforderlich, genau festzustellen, in welcher Phase der Abhängigkeit sich der Betroffene befindet.

PHASEN DER ABHÄNGIGKEIT

PROBIERPHASE

Die Probierphase werden Suchtmittel häufig in Gruppen Gleichaltriger oder Gleichgesinnter konsumiert. Das bedeutet aber nicht, dass jemand, der einmal eine Droge konsumiert, auch notwendigerweise davon abhängig werden muss. Es gibt sehr viel mehr "Probierer", als Abhängige.

Missbrauchsphase

Wenn jemand eine Droge nimmt, weil er weiß wie sie wirkt, geht er von der Probierphase in die Missbrauchsphase über. Hier werden Drogen wegen ihrer psychotropen Wirkung genommen. Schädigende Wirkungen, oder Begleiterscheinungen wie Leistungsminderung in Schule oder Beruf oder Beschaffungskriminalität werden in Kauf genommen.

Abhängigkeitsphase

In der Abhängigkeitsphase kann der Konsument nicht mehr auf die Droge verzichten. Der gesamte Tagesablauf ist auf den Drogenkonsum hin ausgerichtet. Anderes tritt in den Hintergrund, etwa Familie, Freunde oder Beruf. Versuche, mit dem Drogenkonsum aufzuhören, scheitern. Es bildet sich eine Toleranz und Entzugerscheinungen. Begleitende Folgeerscheinungen, z. B. geistige Leistungsminderung (bei langjährigen Alkoholkonsum), Leberzirrhose, Arbeitslosigkeit, führen dazu, dass die Droge zum einzigen Lebensinhalt wird.

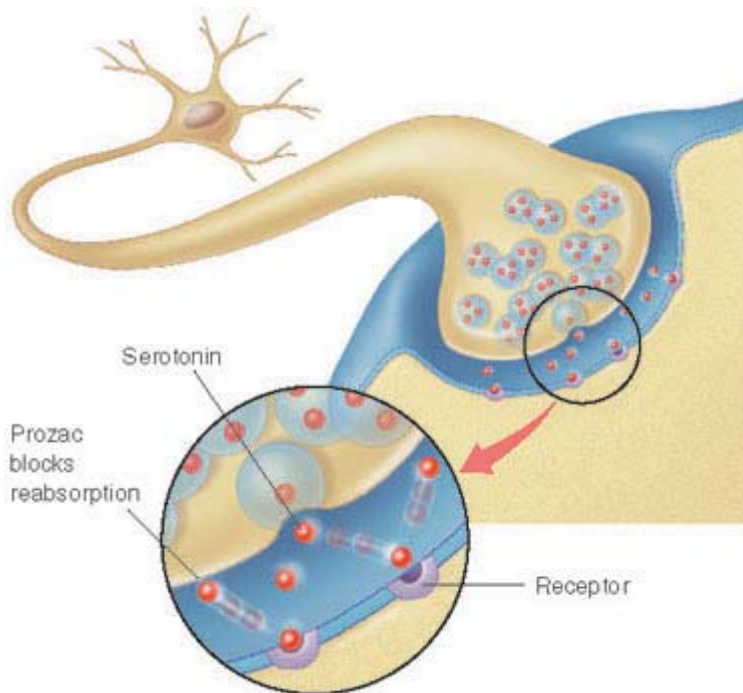
Sucht und Abhängigkeit

Drogenabhängigkeit und Sucht

Bei vielen Suchtmitteln und Wirkstoffen können wir davon ausgehen, daß sie die

"Produktion" oder die "Ausschüttung" verschiedener körpereigener Stoffe unterstützen.

Werden diese Stoffe einem Körper künstlich zugeführt, stellt



dieser die körpereigene Produktion sukzessive ein.

Wird dann aus verschiedenen Gründen der Suchtstoffkonsum eingestellt, kommt es zur Unterversorgung des Körpers mit diesen, bisher "künstlich zugeführten" oder aufgrund des Suchtstoffkonsums "verstärkt ausgeschütteten" Stoffen.



Die in diesem Fall auftretenden Symptome sind körperliche Entzugserscheinungen. Die Erklärung der körperlichen und psychischen Suchtentstehung kann man sich im Wesentlichen an die klassischen Erklärungsmodelle zur Suchtentstehung anlehnen.

Entsprechend vielfältig können durch den Konsum dieser Stoffe unterschiedliche Ausprägungen körperlicher und/oder psychischer Abhängigkeiten entwickelt werden.

Wichtig ist jedoch die Differenzierung zwischen den Begriffen Konsum, Mißbrauch und Abhängigkeit (Sucht), sowie Toleranz und Gewöhnung. Der Begriff Abhängigkeit selber ist dabei hinreichend wissenschaftlich definiert. Eine große Menge Fachliteratur ist dazu erschienen, so daß hier darauf verzichtet werden kann, das alles noch einmal nachzuerzählen. Deshalb nur kurz einige wichtige Wesenszüge des Begriffs Abhängigkeit. Abhängigkeit wird medizinisch auch als chronisch- exzessiver bzw. pathologischer Konsum bezeichnet.

Vom Abhängigenkonsum wird gesprochen, wenn die Funktionszuschreibung an den Stoff derartig umfangreich und vielschichtig ist, daß ein Dasein ohne den Konsum des Suchtmittels für den Konsumenten nicht realisierbar erscheint.

Die Einnahme einer Substanz ist ein derart wichtiger Teil seines Lebensstils geworden, daß ein Ausbleiben des Konsums die Person in eine extreme Notlage seines zwanghaften Verlangens nach Zufuhr der Substanz hervorruft. (WHO-Definition).

Sucht ist dabei der krankhafte Endzustand der Abhängigkeit eines Menschen von einem Stoff, einem Genußmittel oder einer Verhaltensweise. Der Mensch ist in diesem Zustand nur noch bestrebt, sich das Suchtmittel mit steigender Dosis zuzuführen. Enthaltensamkeit vom Suchtmittel ist nicht mehr möglich und führt zu allen möglichen sogenannten "Entzugserscheinungen". Sein Ziel im Endzustand ist es nicht mehr, die "berauschende" Wirkung des Stoffes oder des Verhaltens zu erreichen, sondern nur noch die Verhinderung oder Beendigung der Entzugserscheinungen herbeizuführen. Dadurch wird ein Stoff oder auch eine Verhaltensweise (Spielen, Arbeit etc.) für einen Menschen zur Droge.

Abhängigkeit und Sucht sind nicht von heute auf morgen vorhanden, sondern entwickeln sich teilweise sehr langsam und für Außenstehende oft zunächst unerkennbar. Sie gehen oft einher mit sozialer Ausgrenzung, Verwahrlosung und Verelendung sowie gesundheitlicher Auszehrung. Die psycho-sozialen Ursachen dafür sind so vielfältig wie das Leben selbst und vielfach das Ende einer langen Kette individueller, sozialer und gesellschaftlicher Fehlentwicklungen. Zerrüttete Familienverhältnisse, fehlende Zukunftsperspektiven bei gleichzeitig wachsenden Leistungsanforderungen, Einsamkeit, Werteverlust, fehlende soziale Bindungen, Konsumorientierung und eine Öffentlichkeit, die Stoffe wie Nikotin, Alkohol und Medikamente, wie alltägliche Konsum- und Gebrauchsgüter postuliert und einsetzt, sind dabei wesentliche

"Suchtbausteine" für labile, konfliktunfähige und somit "suchtanfällige" Menschen.

Eine solche Definition klärt natürlich nicht individuell, ob bei einem konkreten Menschen Drogenkonsum mit häufigen Mißbrauch oder schon Abhängigkeit besteht. Dies kann nur im Einzelfall geklärt werden: Letztlich kann nur jeder Mensch selbst für sich sagen, ob sie/er sich nicht etwas vormacht, sich nicht selbst täuscht, über die Art des eigenen Verhältnisses zum `Suchtstoff`.

Die Abgrenzung zur Abhängigkeit beschreibt der Begriff Suchtstoffkonsum, der einen relativ unproblematischen oder kontrollierten Suchtmittelgebrauch beschreibt. Dieser begleitet die Lebensweise eines Menschen lediglich und ist nicht selbst Lebensweise eines Menschen geworden.

Zwischen kontrolliertem Drogenkonsum und Abhängigkeit gibt es zur weiteren Differenzierung verschiedene Stufen der Gewöhnung und den Begriff Mißbrauch.

Mißbrauch meint einen überbermäßigen Konsum, häufige Überdosierungen aber auch strafbare Handlungen unter Suchtstoffeinfluß. Häufiger Mißbrauch von Suchtstoffen kann ein Indikator für die Entwicklung abhängiger Strukturen sein und tritt im Zusammenhang mit derartigen Entwicklungen auch am häufigsten auf. Im juristischen Sprachgebrauch und Verständnis stellt dagegen allein der Konsum eines illegalisierten Stoffes automatisch einen Mißbrauch dar.

Gesellschaftlich betrachtet stellt der reine Konsum von Suchtstoffen verschiedener Art nicht automatisch eine Problemrelevanz. Gesellschaftliche und individuelle Probleme stellen sich im wesentlichen bei Mißbräuchen, zunehmend unkontrolliertem Konsum oder bei ausgeprägten Sucht und Abhängigkeitsmerkmalen ein. Diese Abhängigkeit stellt sich immer auf zwei Ebenen als Problem dar.

Psychische Abhängigkeit

Entscheidend ist dabei immer die psychische Abhängigkeit, denn zur Droge wird eine Substanz immer erst dann, wenn sich eine Person dazu in Beziehung setzt und Erfahrungen damit macht. Das Verhältnis zwischen einem Menschen und einer bestimmten Substanz wird immer über die Art der individuellen Erfahrungen vermittelt. Diese sind die Grundlage des Verhältnisses, das der/die Einzelne zu einer bestimmten Substanz entwickelt. Psychotrope Substanzen können dazu benutzt werden, über die Veränderungen psychischer Prozesse (wahrnehmen, denken, fühlen) auch eine Veränderung des eigenen Verhältnisses zur Realität zu entwickeln.

So wird mit der Drogenzufuhr nicht nur die Produktion verschiedener "Körpersäfte" (siehe körperliche Abhängigkeit) beeinflusst, sondern es werden immer auch psychische Wahrnehmungen und Verarbeitungen zunehmend gestört beziehungsweise "fern- oder fremdgesteuert". Lustempfinden oder visuelle und akustische Wahrnehmung wird etwa gesteigert oder gedämpft, eigene "Belohnungssysteme" werden außer Kraft gesetzt und künstlich gesteuert, ganze psychische Gemütszustände werden mittels Suchtstoffzufuhr "reguliert" oder "normalisiert".

Diese Veränderungen können sich sowohl auf die eigenen (inneren) als auch auf die umgebenden (äußeren) Realitäten beziehen. Das veränderte Verhältnis kann als positiv oder negativ empfunden werden. Das kann z.B. heißen: Als Folge des Konsums eines Suchtmittels nimmt das subjektive Bedürfnis, diesen Stoff zu konsumieren - als Konsequenz positiver Wirkungserlebnisse - sukzessive zu.

Der Begriff "Droge" beschreibt somit nicht - wie vielfach angenommen - einen Stoff, sondern vielmehr ein Verhältnis zwischen dem Individuum und der Realität. Nicht die Droge `macht` dabei etwas mit dem Menschen, sondern die Menschen benutzen die Wirkungen der Drogen aus ganz bestimmten Gründen. Problematisch und gefährlich wird

dies für die Person selbst und für dessen Umfeld, wenn dies langfristig zur Sicherung subjektiver Lebensinteressen praktiziert wird und der Mensch zunehmend das Gefühl bekommt, seine Lebensinteressen ohne den Konsum dieses Stoffes nicht mehr realisieren zu können. Dieses Verhältnis zu einem Suchtstoff können Menschen bis zu einem gewissen - individuell sehr verschieden gelagerten Punkt - selbst gestalten. Sie sind der Wirkung von Drogen also nicht willenlos ausgeliefert. Menschen, die Drogen konsumieren, sind oder werden nicht `automatisch` abhängig. Abhängigkeit steht immer erst am Ende einer meist viele Jahre dauernden persönlichen Entwicklung - der Suchtkarriere.

Vielfach wird in der Fachliteratur psychische und soziale Abhängigkeit gleichgesetzt oder in einem Satz genannt. Dies ist weit verbreitet und legitim, da die Grenzen zwischen beiden sehr fließend sind und eine künstliche Trennung immer mehr Problem als Klarheiten aufwirft. Egal ob Alkohol, Medikamente, Schnüffelstoffe oder illegale Stoffe, die sozialen Symptome der Aus- und Abgrenzung aus und von sozialen Beziehungsgefügen können bei einer sich bildenden Abhängigkeit von jeder Droge beobachtet werden. Dieser Prozeß der sozialen Aus- und Abgrenzung ist ein wechselseitiger Prozeß, der sowohl von der abhängig werdenden Person, als auch von seinem Umfeld ausgeht. Er vollzieht sich bei Abhängigkeiten von illegalen Stoffen i.d.R. wesentlich schneller als beim Konsum legaler Stoffe.

Körperliche Abhängigkeit

Die Fragezeichen der Fachleute bezüglich entstehender Abhängigkeiten beziehen sich in erster Linie auf die körperliche Abhängigkeit.

Der gesunde menschliche Körper produziert eigene Botenstoffe, die Endorphin, Dopamin, Serotonin, Ephedrin etc. heißen. Diese arbeiten als Reizvermittler (Neurotransmitter) im Gehirn und wirken auf

verschiedenste Einflüsse und Reize, denen der Körper ausgesetzt ist.

Die körperliche Abhängigkeit ist - wie bereits beschrieben - die Folge einer Gewöhnung des Körpers an die regelmäßige künstliche Zufuhr eines dieser - auch körpereigenen produzierten - Stoffe. Er stellt als Reaktion den eigenen Stoffwechsel auf die künstliche Zufuhr ein. Dabei können verschiedene Stoffwechselfunktionen beeinflusst sein:

1. Die körpereigenen Verarbeitungs- und Verdauungsorgane (Magen-Darm-Trakt, Enzyme, Leber, Lunge etc.) stellen sich auf den regelmäßigen verstärkten Abbau zugeführter Wirksubstanzen ein. Die nötigen Zellen, Bakterien, Flüssigkeiten, Stoffe etc. werden in entsprechender Menge zur Verfügung gestellt um diesen verstärkten Ausscheidungsbedarf realisieren zu können. Eine Unterbrechung der künstlichen Zufuhr dieser Stoffe hat jedoch keinen unmittelbaren Produktionsstop dieser Abbaustoffe zur Folge, sondern führt dazu, daß der Körper für die jetzt überflüssig gewordenen Abbaustoffe keine Verwendung mehr findet. Folge ist ein Ungleichgewicht im biochemischen Stoffwechsel mit dem nicht selten einige der typischen Entzugssymptome einhergehen.

2. Umgekehrt kann es der Fall sein, daß durch die künstliche Zufuhr bestimmter Stoffe (wie z.B. Morphin beim Heroinkonsum) die körpereigene Produktion dieser - auch körpereigenen Stoffe - eingestellt wird, da eine ausreichende Versorgung von außen stattfindet. Wird jetzt die künstliche Zufuhr - dieser vom Körper benötigten Stoffe - eingestellt, muß der Körper eine bestimmte Zeit ohne beziehungsweise mit wesentlich weniger Einheiten dieser Stoffe auskommen. Die körpereigene Produktion wird nicht sofort wieder im richtigen Maß einsetzen, sondern immer erst mit einer zeitlichen Verzögerung wieder richtig funktionieren. Bis dieser Prozeß wieder reibungslos funktioniert, vergehen z.B. bei Morphin ca. 10 - 15 Tage. Während dieser Zeit leidet die betreffende Person unter

verschiedensten körperlichen Entzugssymptomen. Bei anderen (gesättigteren oder schwer löslichen) Stoffen (z.B. Medikamenten) kann die Regeneration wesentlich länger dauern, weil diese im Körper Depots anlegen oder von ihrer biochemischen Struktur her schwerer körperlich abbaubar sind.

3. Zudem können künstlich zugeführte Wirksubstanzen die Freisetzung oder Ausschüttung verschiedener körpereigener Stoffe aus ihren jeweiligen Lagerstätten im Gehirn (Depots) enorm verstärken. Dies kann dazu führen, daß es zu Versorgungsenpässen kommt, wenn dauerhaft mehr Stoffe ausgeschüttet werden, als der Körper selbst nachproduzieren kann. Die Depots sind dann nach einer bestimmten Zeit leer, ohne daß sie in gleichem Maße wieder aufgefüllt werden können. Der weitere Konsum der ausschüttungsfördernden Wirkstoffe wird in diesem Fall nichts bewirken, da die körpereigenen Stoffe mangels vorhandener Masse nicht mehr freigesetzt werden können. Die dann einsetzenden Symptome sind freilich keine klassischen körperlichen Entzugerscheinungen. Jedoch werden einsetzendes Unwohlsein oder einsetzende Depressionen diesen häufig gleichgesetzt und können für die Betroffenen auch ähnlich "harte" Ausmaße annehmen. Diese dritte Form tritt unter anderem beim Ecstasy-Konsum auf.

Toleranzbildung

Die Begriffe körperliche und psychische Abhängigkeit müssen zum Begriff Toleranzbildung abgegrenzt werden. Mehr oder weniger ausgeprägte Toleranzen gegenüber bestimmter Stoffe sagen allein wenig über abhängige Strukturen eines Menschen. Toleranzbildung meint ausschließlich die Tatsache, daß ein Körper sich an eine bestimmte Menge einer Substanz gewöhnt hat und diese ihn nach einer gewissen Konsumdauer nicht mehr nachhaltig beeinflussen kann. So wird z.B. jemand, der täglich ein "Feierabendbier" trinkt, bei den ersten Malen

noch so etwas wie alkoholbedingte Unsicherheitsgefühle entwickeln. Danach wird sich aufgrund der Toleranzbildung des Körpers dieses Gefühl nicht mehr einstellen. Mit einer stetigen Höherdosierung - statt einer zwei oder drei Flaschen Bier - kann diese Toleranzbildung überlistet wiederum werden, so daß die berauschenden Wirkungen dann wieder eintreten. In diesem Verhalten liegt die Gefahr, über kurz oder lang Abhängigkeiten zu entwickeln. Dennoch sind Menschen, die gegenüber bestimmter Stoffe eine große Toleranz ausgebildet haben, nicht automatisch als abhängig - im Sinne der körperlichen und/oder psychischen Abhängigkeit - zu betrachten. Toleranz drückt vielmehr einen bestimmten Grad der Gewöhnung an einen Stoff aus.
Wilfried Wilkens Hamburger Fortbildungs-Institut Drogen und AIDS (HIDA)

DER BESSERE WEG – SEITE 49



Wirkliche Freude ist auf verbotenen Wegen nicht zu finden; denn der Weg der Sünde führt ins Verderben und endet im Nichts.

Wie unsinnig ist es zu meinen, Gott sehe seine Kinder gern leiden. Das Gegenteil ist der Fall: Der ganze Himmel wünscht, dass wir glücklich werden. Unser himmlischer Vater versperrt keinem seiner Geschöpfe den Zugang zur Freude.

Gott will, dass wir uns freuen. Freude gewinnt man jedoch nicht dadurch, dass man tun und lassen kann, was man will.

Auch Freude und Glück brauchen einen Rahmen, innerhalb dessen sie sich entwickeln können. Ist der nicht gegeben, besteht die Gefahr, dass sie zum bloßen Vergnügen oder zur fragwürdigen Lust verkommen.

Weil Gott das weiß, hat er dem Menschen Gebote und Ordnungen gegeben, die ihm helfen sollen, alles zu vermeiden, was Kummer und Enttäuschung nach sich zieht und den Weg zu wahren Glück verbaut.

Weil wir das erst lernen müssen, nimmt Gott uns an wie wir sind. Aber wir werden nicht so bleiben, denn er reinigt uns von allen Sünden, hilft uns, Schwächen und Fehler zu überwinden und schenkt Hoffnung, Freude und Frieden.

Bleibt noch die Frage zu beantworten: Wie kann ich mich Gott ganz hingeben? Oft wünschen wir zwar,



DER BESSERE WEG - SEITE 49 UNTEN.

EINSCHUB AUF SEITE 49 UNTEN:

Leitplanken des Lebens



Leitplanken des Lebens

Wer bei den Begriffen „Gesetz“ oder „Gebote Gottes“ an Zwang oder Knechtschaft denkt, hat etwas mißverstanden.

Gott will uns durch seine Gesetze nicht einengen, sondern schützen. Seine Gebote sind eher Leitplanken als Zäune:

Das Gebot „Du sollst keine Ehe brechen“ schützt Ehe und Familie;

das Gebot „Du sollst nicht töten“ , schützt Leben;

das Sabbatgebot schützt vor Trägheit und zermürender Rastlosigkeit ...

Wer Gottes Gebote ignoriert, landet früher oder später im Graben. Wer sich ständig an Gottes Geboten reibt, hat wahrscheinlich Jesus Christus, den „Mittelstreifen“ aus den Augen verloren. Wer sich jedoch an ihm orientiert, fühlt sich von den „ Leitplanken“ der Gebote nicht eingeeengt, sondern geschützt.

DER BESSERE WEG – SEITE 50

Bleibt noch die Frage zu beantworten: Wie kann ich mich Gott ganz hingeben?

Oft wünschen wir zwar, ganz Gott zu gehören, doch wir sind zu schwach im Glauben, hegen Zweifel oder hängen immer noch am alten Leben.

Wohl nehmen wir uns vor, endlich ernst zu machen, doch dann scheitert alles wieder daran, dass wir unsere Gedanken, Gefühle und unheiligen Wünsche nicht im Zaum halten können.

Mit jedem neuen Anlauf und jeder neuen Niederlage, schwindet die Selbstachtung und wächst die Entmutigung.

Wir fürchten, Gott könnte uns endgültig fallen lassen. Wenn es dir so geht, dann lass dir sagen: Solange du wirklich zu Gott gehören willst, brauchst du wegen deines Versagens nicht zu verzweifeln.

Vielleicht hast du nur eine falsche Vorstellung von der Bedeutung deines Willens. Es kommt darauf an, dass wir unseren Willen richtig einsetzen.

Gott hat den Menschen mit der Fähigkeit ausgestattet, sich entscheiden zu können. Wir können ja sagen oder nein.

Wer ja sagt zu Gott, hat eine Willensentscheidung getroffen. Das heißt nicht, dass diese Entscheidung bereits unser Herz verändert, aber für Gott ist sie ein Signal, dass wir uns „ein reines Herz und einen neuen, beständigen Geist“ schenken lassen möchten

**DAS IST DIE BESTE
BESCHREIBUNG VON
SUCHT UND
ABHÄNGIGKEIT
DIE ICH JE GEHÖRT HABE**

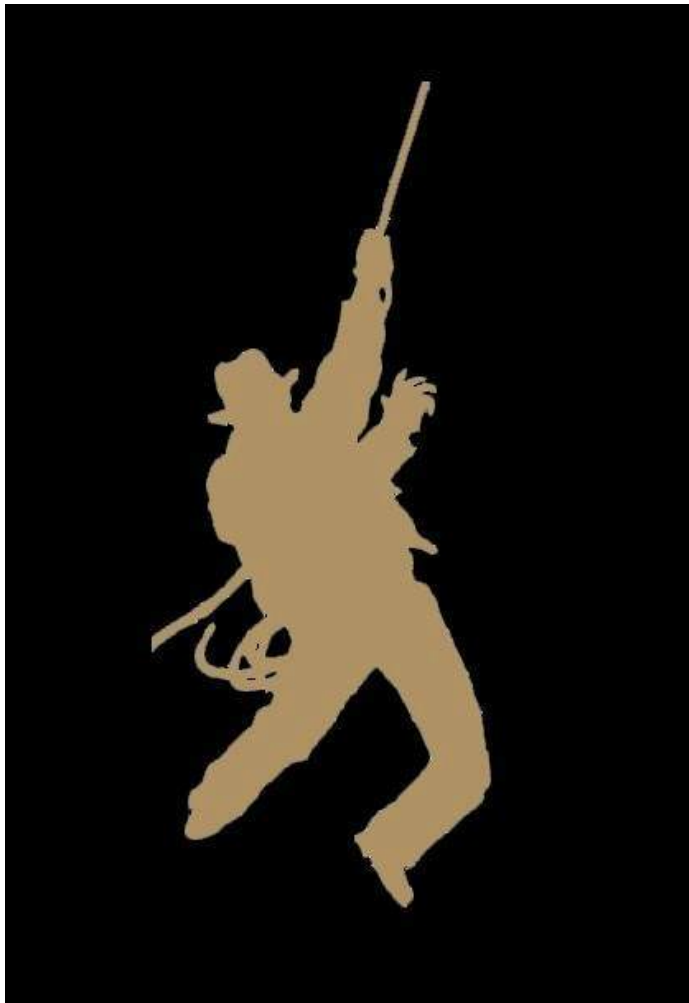


Oft wünschen wir zwar, ganz Gott zu gehören, doch wir sind zu schwach im Glauben, hegen Zweifel oder hängen immer noch am alten Leben.

Hier wird Abhängigkeit beschrieben. Ein süchtiger Mensch hat so gut wie keine Kontrolle über seine sündigen Gewohnheiten.

- Zu schwach im Glauben
- Zweifel hegen
- Am alten Leben hängen

**W O , W I E , W A N N
H Ä N G E I C H N O C H**



**A L T E N L E B E N ? ? ?
A N M E I N E M**

Wohl nehmen wir uns vor, endlich ernst zu machen, doch dann scheitert alles wieder

Das ist ein typisches Merkmal der Sucht. Ein Süchtiger nimmt sich ernsthaft vor“ Jetzt ist ernsthaft Schluss damit“ Aber eine halbe Stunde später wird er wieder rückfällig.

SCHLUSS DAMIT



daran, dass wir unsere Gedanken, Gefühle und unheiligen Wünsche nicht im Zaum halten können.

Das ist Sucht. Wenn einen Kokainabhängigen das Verlangen nach der Droge überkommt, muss er sich den Schuss setzen. Von sich aus kann er der Sucht kein „NEIN“ entgegen setzen, wie sich das Leute vorstellen, die keine Ahnung von der Macht der Sucht haben.



N

E

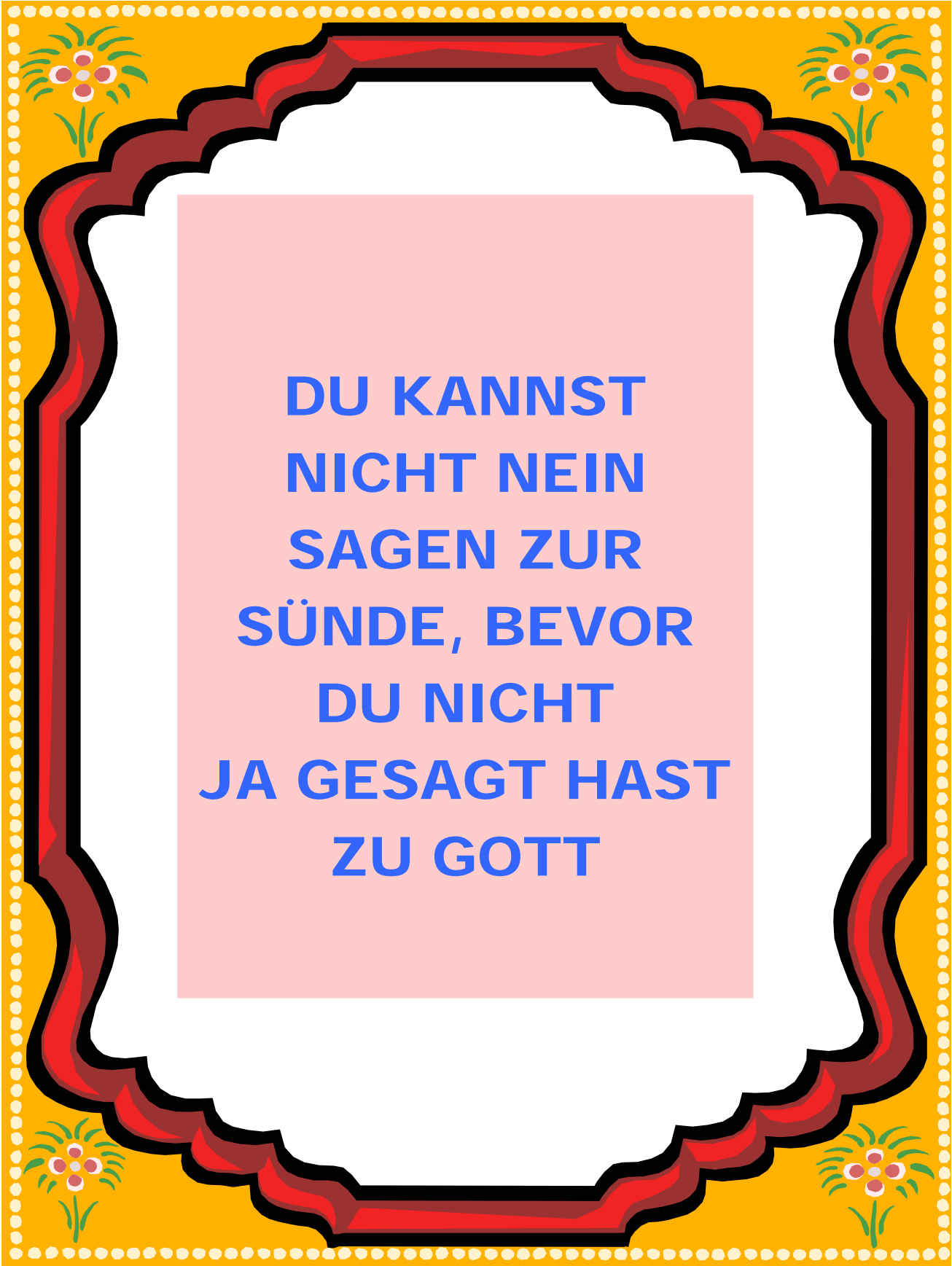
I

N

gibt es nicht

Mit jedem neuen Anlauf und jeder neuen Niederlage, schwindet die Selbstachtung und wächst die Entmutigung.

Wir fürchten, Gott könnte uns endgültig fallen lassen. Wenn es dir so geht, dann lass dir sagen: Solange du wirklich zu Gott gehören willst, brauchst du wegen deines Versagens nicht zu verzweifeln.



DU KANNST
NICHT NEIN
SAGEN ZUR
SÜNDE, BEVOR
DU NICHT
JA GESAGT HAST
ZU GOTT

Mit der Liebe zu Gott ist es ähnlich. Niemand kann ihn aus eigenem Vermögen lieben. Liebe funktioniert nicht auf Knopfdruck. Es hat also keinen Sinn zu sagen: Ab heute liebe ich Gott! Doch es ist ungeheuer wichtig, sich für diese Liebe zu entscheiden und zu sagen:

**Herr, ich möchte für dich da sein!
Wenn wir Gott wirklich lieben und zu ihm gehören wollen, dann „belohnt“ er das damit, daß er das Vollbringen schenkt.**

Das Wollen ist unsere Sache, für die Verwirklichung sorgt Gott. Die notwendigen Veränderungen vollziehen sich zwar nicht ohne uns, doch immer ist er die treibende Kraft. Sein Geist weckt in uns die Liebe zu Gott und bringt unser Leben unter die Herrschaft Christi. Erstaunt werden wir feststellen, daß auch unsere Gedanken und Wünsche mehr und mehr mit dem übereinstimmen, was Gott will.

**Wenn wir wollen,
schenkt Gott
das Vollbringen**

**DER BESSERE WEG
VON ELLEN WHITE
ADVENTVERLAG
LÜNEBURG
KAPITEL 5 – SEITE 51
GOTT WILL KEINE
MARIONETTEN**



Das Verlangen nach Frömmigkeit und Heiligkeit ist nutzlos, solange es ein frommer Wunsch bleibt. Mancher wird verloren gehen, weil er zwar den Wunsch hatte, Jesus nachzufolgen, aber nie zu wirklicher Hingabe bereit war.

Wer sich dagegen verbindlich für Gott entscheidet, wird erfahren, wie sich sein Leben verändert.

Er hat sich nämlich mit einer Macht verbündet, für die nichts unmöglich ist. Aus diesem Bund mit Gott erwächst uns die Kraft, das neue Leben zu gestalten und Christus trotz aller Widerstände treu zu bleiben.

PAULUS FRAGT VERZWEIFELT:



(24)Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem todverfallenen Leibe?

Glücklicher Weise bleibt Paulus nicht bei dieser Frage stehen, sondern gibt auch gleich noch die Antwort.

RÖMER 7, 25:

25)Dank sei Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn! (a) So diene ich nun mit dem Gemüt dem Gesetz Gottes, aber mit dem Fleisch dem Gesetz der Sünde.

**WIE KANN ICH
DIE SUCHT
BESIEGEN ?????**

DER BESSERE Weg
VON ELLEN WHITE

ADVENTVERLAG - LÜNEBURG

KAPITEL 4: - SEITE 40:

BEKENNEN MACHT FREI

Verdrängen macht krank.

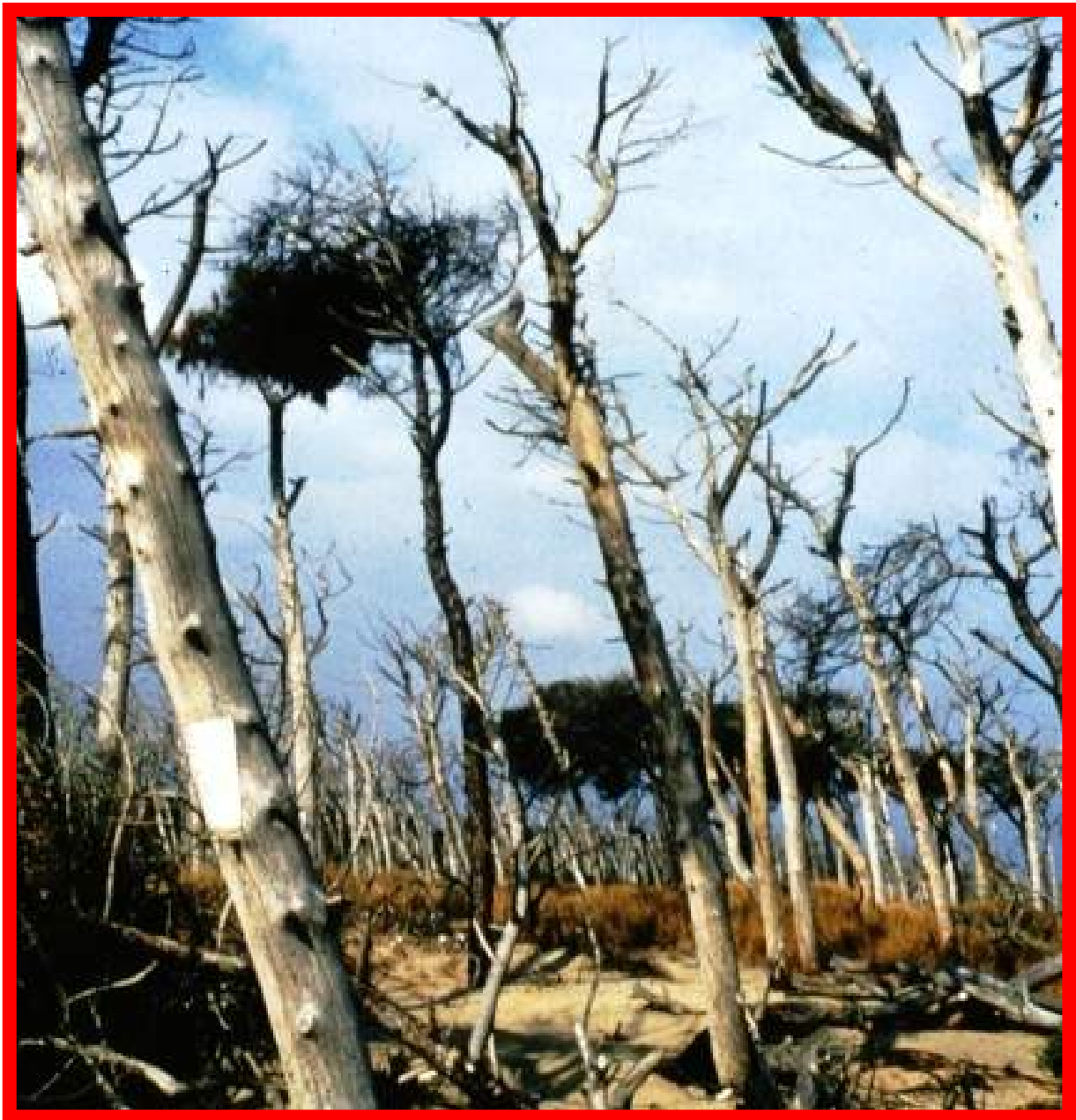
Frau K. unterhält seit Jahren ein Verhältnis zu einem Geschäftsfreund ihres Mannes. Weil sie seitdem unter ständigem Waschzwang leidet, geht sie zu einem Psychotherapeuten. Die Gespräche zeigen: Frau K. ist eine „unverstandene“ Frau, die mit ihrem Mann nie so harmonisiert hat wie mit dem Geliebten.

Den Waschzwang wird Frau K. mit Hilfe des Therapeuten los, aber sie lebt weiter wie bisher. Wenn ihr Mann auf Reisen ist, kommt der Geliebte in die Wohnung. Die Psychotherapie war sogar so erfolgreich, daß nun keine inneren „Konflikte“ mehr entstehen. Sie hat die Absolution eines Analytikers empfangen, aber nicht die Vergebung Christi.



Viele meinen, Sünde sei wie blauer Dunst am Auspuffrohr, der sich bald auflöst. Doch der Schein trügt:

Die Giftstoffe bleiben, auch wenn man sie nicht sieht. Die Schäden an Umwelt und Gesundheit sprechen Bände!



Mit der Sünde ist es ähnlich: Sie verschwindet nicht dadurch, dass man sie verschweigt oder verheimlicht.

Vielmehr vergiftet sie unser Innenleben, macht seelisch und oft auch körperlich krank. Nur wer seine Sünde bekennt, wird frei und heil.

**1. Freigemacht von allen Sünden,
Diener der Gerechtigkeit!
Wenn wir uns mit Ihm verbünden,
legt Er in uns Heiligkeit.
Nicht mehr Tod, als Sold der Sünde,
nicht mehr tausend falsche Gründe!
Nicht mehr Oberflächlichkeit!
Und nicht mehr mit Gott entzweit!**

**2. Freigemacht von allen Sünden,
Diener der Gerechtigkeit!
Wenn wir uns mit Ihm verbünden,
legt Er in uns Heiligkeit.
Nicht mehr jene falschen Herren,
die das Tor zum Leben sperren!
Nicht mehr Sklaven jeder Lust!
Und nicht mehr danach der Frust!**

**3. Freigemacht von allen Sünden,
Diener der Gerechtigkeit!
Wenn wir uns mit Ihm verbünden,
legt Er in uns Heiligkeit.
Nicht mehr tief in uns gefangen,
nicht mehr Süchte, die uns zwangen!
Nicht mehr in uns selbst verkrümmt,
weil der HERR den Tod verschlingt!**

**4. Freigemacht von allen Sünden,
Diener der Gerechtigkeit!
Wenn wir uns mit Ihm verbünden,
legt Er in uns Heiligkeit.
Nicht mehr diese vielen Lügen,
Andre und uns selbst betrügen!
Nicht mehr nah dem Untergang,
weil dem HERRN der Sieg gelang!**

Lied, Autor:

Monika Mühlhaus, 2006

<http://www.christliche-gedichte.de/?pg=10140>

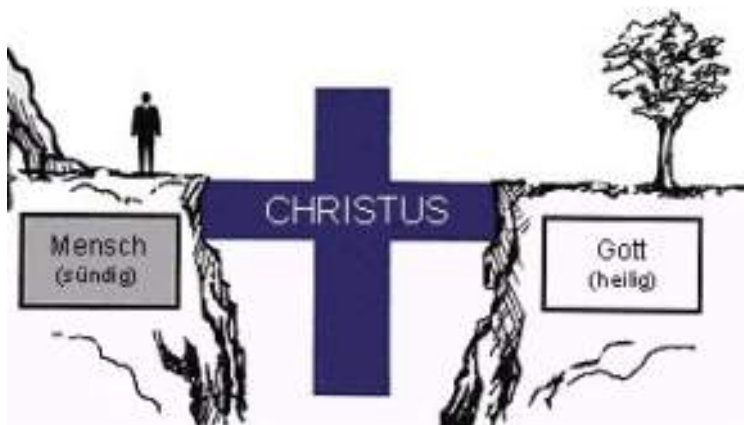
Christliche Gedichte
und Lieder
Gottes Botschaft in
Reimform

www.christliche-gedichte.de



PSALM 32

VERS 1 - 11:





Eine Unterweisung Davids. (a) Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind, dem die Sünde bedeckt ist!

(2) Wohl dem Menschen, dem der HERR die Schuld nicht zurechnet, in dessen Geist kein Trug ist!

(3) Denn als ich es wollte verschweigen, verschmachteten meine Gebeine durch mein tägliches Klagen.



(4) Denn deine Hand lag Tag und Nacht schwer auf mir, daß mein Saft vertrocknete, wie es im Sommer dürrer wird. SELA



(5) Darum (a) bekannte ich dir meine Sünde, und meine Schuld verhehlte ich nicht. Ich sprach: Ich will dem HERRN meine Übertretungen bekennen. Da (b) vergabst du mir die Schuld meiner Sünde. SELA.



(6) Deshalb werden alle Heiligen zu dir beten zur Zeit der Angst. Darum, wenn große Wasserfluten kommen, werden sie nicht an sie gelangen.



(7) Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten, daß ich errettet gar fröhlich rühmen kann. SELA.

(8) »Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.«



(9) Seid nicht wie Rosse und Maultiere, die ohne Verstand sind, denen man Zaum und Gebiß anlegen muß; sie werden sonst nicht zu dir kommen.

(10) Der Gottlose hat viel Plage; wer aber auf den HERRN hofft, den wird die Güte umfassen.



**(11) Freuet euch des HERRN und seid fröhlich, ihr Gerechten,
und jauchzet, alle ihr Frommen.**



**ALLEIN DURCH DIE
KRAFT GOTTES
DIE GNADE GOTTES
IST ES MÖGLICH
MEINEN SÜNDIGEN
CHARAKTER ZU
ÜBERWINDEN**