



VOM VERSAGER

ZUM SIEGERTYP

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Im August 1994 – am 18.08.1994 erschien in der Zeitschrift „Adventist Review“ eine dreiteilige Artikelreihe zum „Thema „Adventisten und Familienkrisen“.



ADVENTISTEN UND FAMILIENKRISEN

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Nach der Ansicht der Autoren **Fred Kasischke** und **Audrey Johnson** erleben adventistische Familien die gleichen Störungen wie andere auch. Die Studie war auf Familien der Südostkalifornischen Vereinigung beschränkt, und die Autoren hüteten sich geflissentlich davor, ihre Ergebnisse auf adventistische Familien zu übertragen, die in anderen Teilen der USA leben. Trotzdem erscheint ihr Schlussfolgerung einleuchtend, dass diese „Krisen nicht ausschließlich bei Familien in Südkalifornien“ auftreten.

Die Studie ergab:

Dass 30 % der befragten Adventisten in ihrer Kindheit körperlich misshandelt wurden.

43 % wurden seelisch misshandelt.

16 % erlebten sexuellen Missbrauch.

37 % hatten mit einem Familienmitglied zusammen gelebt, das Alkohol oder Drogen konsumierte.

7 % hatten einen Selbstmordversuch hinter sich.

3 % waren jetzt oder früher einmal praktizierende Homosexuelle.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Die Misshandlungen könnten zumindest teilweise auf das Konto nichtadventistischer Elternteile oder Verwandter gehen. Was allerdings den Missbrauch betrifft, so müssen wir uns wohl der Tatsache stellen, dass es solche Delikte in nicht erwartetem Umfang auch unter Adventisten gab und gibt.

Anders ausgedrückt: Nicht wenige Adventisten sind hochgradig süchtig, denn das ist fast ausnahmslos die Voraussetzung für Missbrauch.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

**ES GIBT KEINEN
MISSBRAUCH
OHNE SUCHT**

Die Studie von **Fred Kasischke** und **Audrey Johnson**



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Audrey Johnson

Unten im Bild zu sehen.



befasst sich nur mit Delikten wie Misshandlung, Sexuellem Missbrauch und Inzest in adventistischen Familien. Süchte im Hinblick auf Sex (abgesehen von sexuellem Missbrauch bzw. Inzest), Arbeit oder Ernährung werden nicht berücksichtigt.

Aber die Fakten, die die beiden Autoren vorgelegt haben, machen es uns unmöglich, weiterhin den Kopf in den Sand zu stecken. Eins ist sicher: Auch in adventistischen Kreisen gibt es Sucht und Abhängigkeit – und zwar schon seit langer Zeit.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

**WUNDER EINER
BEFREIUNG**

Heute erlebt

„Ich dachte, ich würde träumen ...“

Viele Menschen sagen: „Es gibt keine Wunder!“ Auch manche Christen glauben nicht mehr daran. Ich aber habe sie erlebt und davon möchte ich hier berichten. Nicht, um mich mit Sensationen wichtig zu machen, sondern um Gott die Ehre zu geben und allen zu sagen: „Jawohl, Jesus lebt und er hilft tatsächlich! Es lohnt sich an ihn zu glauben.“

Schon 1988 befreite mich Jesus im Flüchtlingslager Marinefelde, in Westberlin, von meiner Nikotinsucht. Ich war Kettenraucher und rauchte 60-80 filterlose Zigaretten am Tag. Wie viele andere Raucher war ich hoffnungslos süchtig und hatte keine Kraft, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören.

Da betete ich einfach zu Jesus und sagte: „Wenn es dich gibt, dann mache mich frei vom Tabak. Ich selbst kann es nicht. Ich möchte es zwar, aber ich habe keine Kraft dazu! Wenn es dich gibt, dann beweise es mir! – Befreist du mich vom Rauchen, werde ich allen sagen, was für ein liebender Gott du bist. Hilfst du mir aber nicht, will ich nichts mehr von dir, der Bibel und der Kirche wissen.“

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Ich lag damals nervlich völlig am Boden. Wahrscheinlich war daran das viele Nikotin Schuld. Deshalb konnte ich nur so beten. – Und wirklich: Gott war mir gnädig. Er erhörte meinen Hilferuf. Seit diesem Morgen hatte ich nie wieder das Verlangen nach einer Zigarette. Gott hat mich befreit und meinem Leben neue Perspektiven geschenkt.

Das größte Wunder aber, das ich erleben durfte, geschah im Frühjahr diesen Jahres. Von Jugend an war ich nicht nur blind, sondern auch stark schwerhörig. Meine Hörfähigkeit verschlechterte sich mit den Jahren stetig, bis ich fast taub war. Sogar mit Hörgeräten konnte ich kaum noch etwas wahrnehmen. Aber am 5. März diesen Jahres schenkte Gott mir „neue Ohren“. Am Freitag der Vorwoche sollte ich zu einer Kortisonbehandlung stationär ins Krankenhaus eingewiesen werden. Ich hatte große Angst vor dem Krankenhaus und ging deshalb einfach nicht hin. Als ich dann einen weiteren Hörsturz bekam, stieg meine Angst ins Unermessliche. Was sollte nur aus mir werden? Ich konnte nichts sehen und sollte nun auch überhaupt nichts mehr hören können?! Was ist das noch für ein Leben? - Meine Frau und ich flehten zu Gott, er möge mir helfen. Auch Freunde aus der örtlichen Adventgemeinde beteten für mich. Und dann geschah das Wunder!

Am Morgen des 5. März packte mich plötzlich eine freudige Erregung. Ich dachte, ich würde träumen: Ich konnte Musik aus der Stereoanlage hören – und das ohne Hörgerät! Meine ebenfalls blinde Frau wollte es zu erst nicht glauben. Deshalb überzeugte sie sich, dass ich tatsächlich kein Hörgerät trug. Sie war genauso fassungslos wie ich.

Wir zeigten unserem Pastor die letzten Messungen des Ohrenarztes. Es stimmte: Ich war nicht länger taub, sondern konnte tatsächlich wieder hören und das besser als jemals zuvor!

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

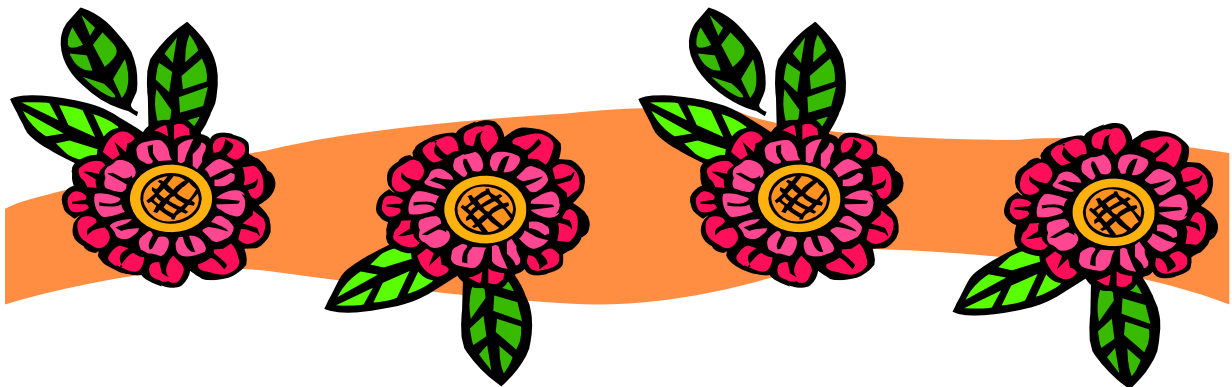
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Sogar Frequenzen im Ultraschallbereich kann ich nun hören, die eigentlich nur Hunde wahrnehmen. Ist dies nicht wirklich ein großes Wunder?!

Am darauffolgenden Samstag berichtete ich im Gottesdienst der ganzen Gemeinde persönlich von diesem Wunder. Jeder konnte sehen, dass ich ohne Hörgerät alles verstehen konnte. Ich dankte Jesus im Gebet dafür. Er kann heute noch genauso wie damals den Gehörlosen die Ohren öffnen (Mk 7,32-37).

Unser Gott ist wirklich ein Gott des Lebens und der Liebe!
Deshalb haben meine Frau und ich uns auch im Frühjahr dieses Jahres in der Adventgemeinde taufen lassen.

Klaus-Dieter Mahner



Was haben Sie zu erwarten, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören?

20 Minuten nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.

8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxyd in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

1 Tag nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarkttrisiko kleiner.

2 Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruch- und Geschmackssinn.

Drei Tage nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich.

3 Monate später kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30% erhöhen.

1 Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.

2 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarkttrisiko auf fast normale Werte abgesunken.

10 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei echten Nichtrauchern.

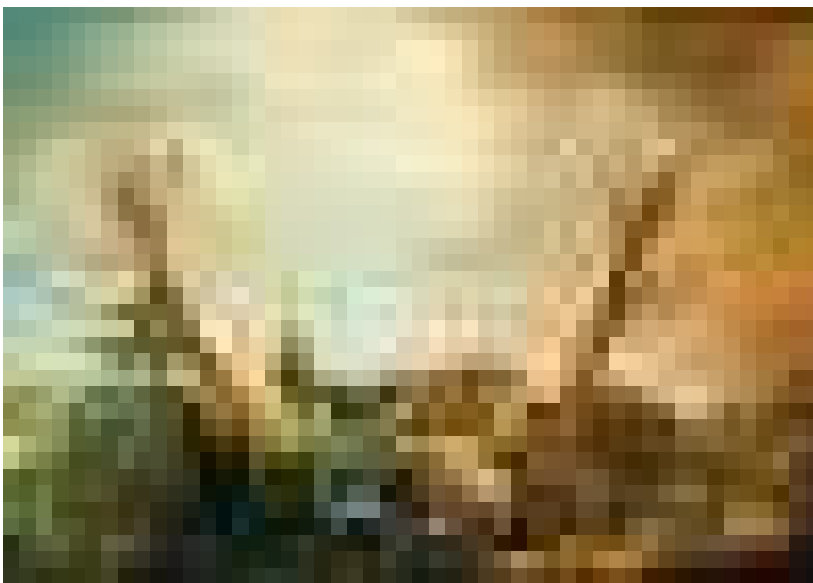
15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich groß wie bei lebenslangen Nichtrauchern.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Ich möchte hier ganz klar sagen: Menschen die andere missbrauchen und misshandeln, müssen zur Verantwortung gezogen werden, und die Gemeinde hat in angemessener Weise dafür zu sorgen.

Aber das ist natürlich nicht das Thema dieses Buches. Mir geht es hier vor allem darum, Süchtigen Hoffnung zu vermitteln und Hilfe anzubieten.



H O F F N U N G

Ich glaube nämlich, dass die meisten Süchtigen, die andere misshandeln oder missbrauchen, unter starken Schuldgefühlen leiden und nach einem Ausweg suchen. Und diesen Ausweg möchte ich hier zeigen.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE



In diesem Kapitel geht es um drei Fragen. Wir werden zuerst über das Wesen der Sucht nachdenken. Dazu gehören auch einige Abhängigkeiten, die vor allem in der westlichen Welt weit verbreitet sind. Dann werden wir die Beziehung zwischen Sucht und der biblischen Lehre von der Sünde untersuchen. Schließlich kommen wir auf den Glauben zu sprechen, der meiner Erfahrung nach das wichtigste Hilfsmittel gegen Sucht und Sünde ist.

WAS IST SUCHT ?



**Wer abhängig ist, steht unter der
Herrschaft einer zerstörerischen
Gewohnheit, der er nicht
widerstehen kann.**

Manche Leute – vor allem wohlmeinende, aber unbedarfte
Christen – fragen sich: „ Warum sagt der Süchtige nicht
einfach Nein?“

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Sie können einfach nicht begreifen, dass der Abhängige ein zwanghaft getriebener Mensch ist.



Er hat gar keine Wahl, nein zu sagen. Unzählige Alkoholiker haben das versucht, und manchmal gelingt es Ihnen ein paar Monate oder sogar einige Jahre lang. Doch auf lange Sicht werden fast alle wieder rückfällig. Nur ganz wenige bleiben auf Dauer enthaltsam, wenn sie sich allein auf ihre Willenkraft verlassen.

**Der Begriff „SUCHT“ bezog sich
zunächst auf den Alkoholismus.**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE



Heute wird er auch auf „Chemische Abhängigkeiten“ angewandt zu denen beispielsweise Drogen, Nikotin oder Koffein gehören. Diese Substanzen schwemmen Chemikalien in den Körper, an die sich der Organismus gewöhnt, und nach denen er schließlich immer wieder verlangt.

SIEGREICH LEBEN - KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

DROGEN HABEN NUR EIN ZIEL:

Drogen - Wirkung und Folgen			
eine Auswahl	Chemisch	Wirkung	Langzeitfolgen
DOWNER			
Heroin Opium Morphin	aus dem Saft der Mohnpflanze, auch chem. verändert	löst Ängste und Spannungen; Desorientierung	psychische und körperliche Abhängigkeit
STIMULANZIEN			
Kokain Speed	aus Kokablättern Amphetamin synthetisch	Euphorie, Unruhe, Anstieg der Pulsfrequenz	hohes psychisches Abhängigkeitspotenzial
SCHNUPFSTOFFE			
Poppers Lachgas Klebstoffe	Nitrite Distickstoffmonoxid Lösungsmittel	Erweiterung der Blutgefäße, Rausch mit Glücksgefühl	Hirn- und Nervenschädigung, Leber- & Nierenschädigung
SYNTHEDROGEN			
Ecstasy MDA MDE	Amphetamin-derivate	Euphorie, trance-ähnliche Zustände	Veränderung des Serotonin-Systems im Gehirn, Depressionen
HALLUZINOGENE			
LSD Pilze	Lysergsäure-diethylamid, Psilocybin	Intensivierung & Verfremdung von Wahrnehmungen	Toleranzbildung, Depressionen und Schizophrenie
ALKOHOL			
Schnaps Wein Bier	Ethylalkohol Ethanol	Enthemmung, Reaktionsstörung, Aggressivität	psych. & physische Abhängigkeit, Zerstörung v. Gehirnzellen
NIKOTIN			
Tabak	Nikotin	Anreg. bei Müdigkeit, Beruhigung bei Nervosität	schwere phys. und psych. Abhängigkeit, Krebs, Thrombosen...
CANNABIS			
Haschisch Marihuana	THC - Tetrahydrocannabinol	Gefühlszustände und Sinneseindrücke werden verstärkt	Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses

Grafik: APA, Quelle: Check IT/Wiener Drogenkoordination


DIE PERSÖNLICHKEIT EINES MENSCHEN ZU ZERTÖREN:

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Heute wissen wir, dass Menschen von vielen zwanghaften Verhaltensweisen geplagt sein können. Diese Menschen reagieren genauso wie diejenigen, die von chemischen Substanzen abhängig sind. Deshalb spricht man inzwischen auch in diesen Fällen von Sucht. Mit anderen Worten:



Wer sich innerlich zu einer Verhaltensweise gezwungen fühlt, ohne ihr ein Nein entgegen setzen zu können, ist süchtig.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Süchtige sind Opfer eines starken emotionalen Schmerzes. Allerdings können sie diesen Schmerz nicht richtig einordnen, sie wissen nur, dass sie sich entsetzlich fühlen.



Dann entdecken sie eines Tages etwas, dass ihnen ein gutes Gefühl vermittelt, und greifen danach wie ein Ertrinkender nach dem Rettungsring.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Um den Zustand des „ sich wohl Fühlens“ zu erreichen, ist Ihnen jedes Mittel recht, gleichgültig wie zerstörerisch es sein mag. Und genau an dieser Stelle betrügen sie sich selbst.

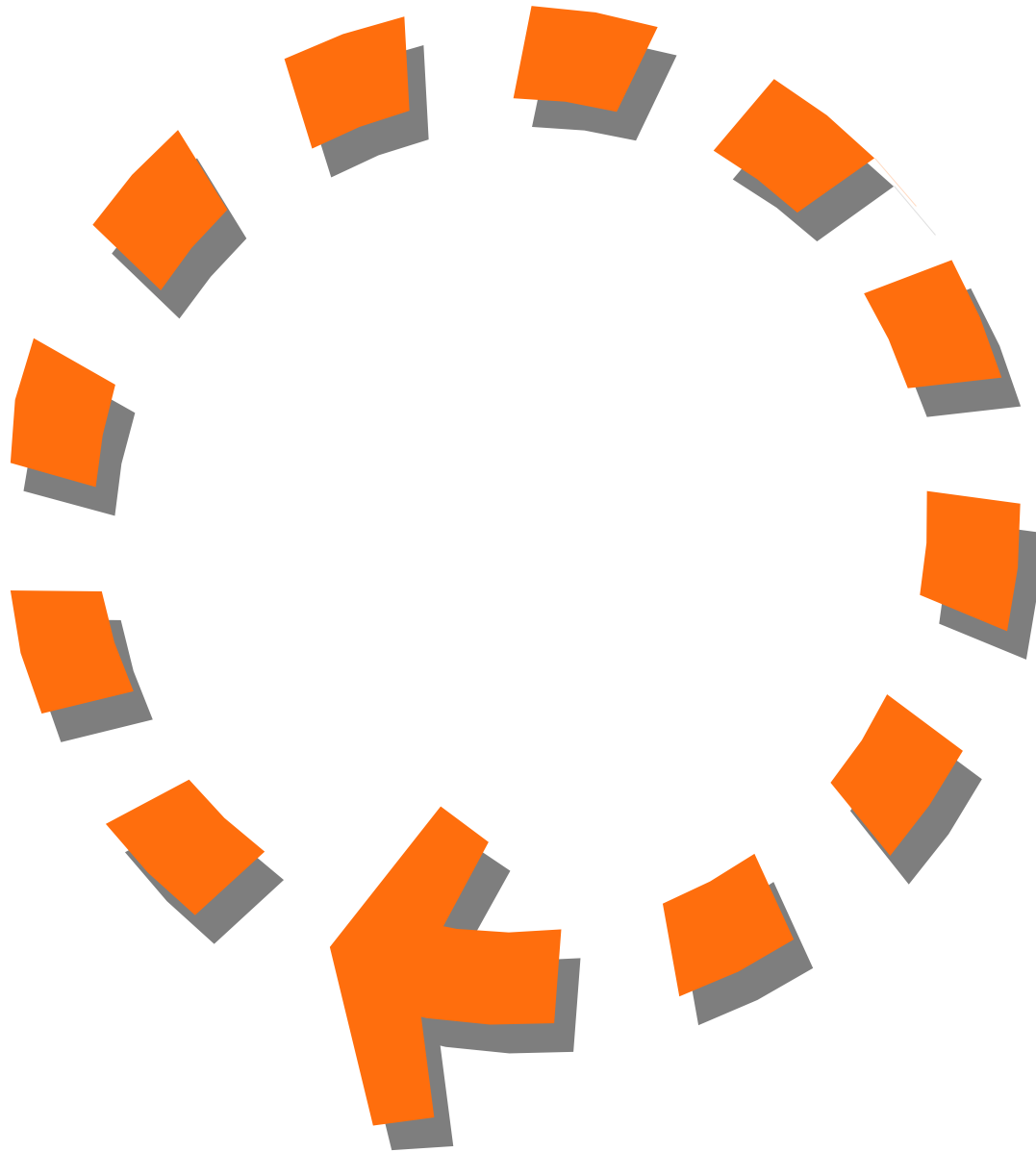
Der Süchtige glaubt, eine Lösung für sein Problem gefunden zu haben, aber er täuscht sich. Das Verhalten oder die Substanz, die das gute Gefühl vermitteln, betäuben oder überdecken den Schmerz nur. Sie leisten aber nicht den geringsten Beitrag zur Behandlung der Ursachen des Schmerzes.



**SCHMERZ-
BETÄUBUNG
ANSTATT
URSACHEN-
BEKÄMPFUNG**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

EIN FURCHTBARER KREISLAUF



Bestimmte Süchte – zum Beispiel Abhängigkeit von gewissen chemischen Stoffen oder von Sex sowie

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Esssucht – verursachen Schuldgefühle und vergrößern den Schmerz, den der Süchtige betäuben will. Und dann beginnt ein furchtbarer Kreislauf:



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Größerer Schmerz – mehr Betäubung – Mehr
Betäubung – Größerer Schmerz.

Dieser Taufelskreis verselbstständigt sich und wird
unkontrollierbar, etwa wie ein Schneeball vom
Hang rollt und zu alles zermalmenden Lawine wird.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Am Ende heißt es dann:

- KRANKHEIT
- ZERFALL DER FAMILIE
- SOZIALER ABSTIEG
- ABGLEITEN IN DIE KRIMINALITÄT
- IN EXTREMEN FÄLLEN TOD



**WER HAT EIN INTERESSE DARAN,
MENSCHEN IN IHRER
PERSÖNLICHKEIT ZU
ZERSTÖREN ???????**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Außenstehende sehen, wie der Süchtige immer weiter abrutscht und fragen folgerichtig: „ Warum sagt der Mensch nicht einfach NEIN?“

Sie begreifen nicht, dass der Süchtige längst die Herrschaft über sein Leben verloren hat. Weil er Sklave der Sucht ist, kann er nicht einfach NEIN sagen!



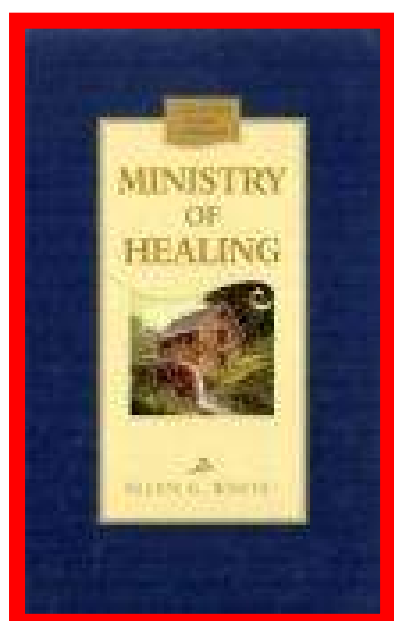
SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

„Menschen, die so etwas nicht erlebt haben“
schreibt Ellen White,

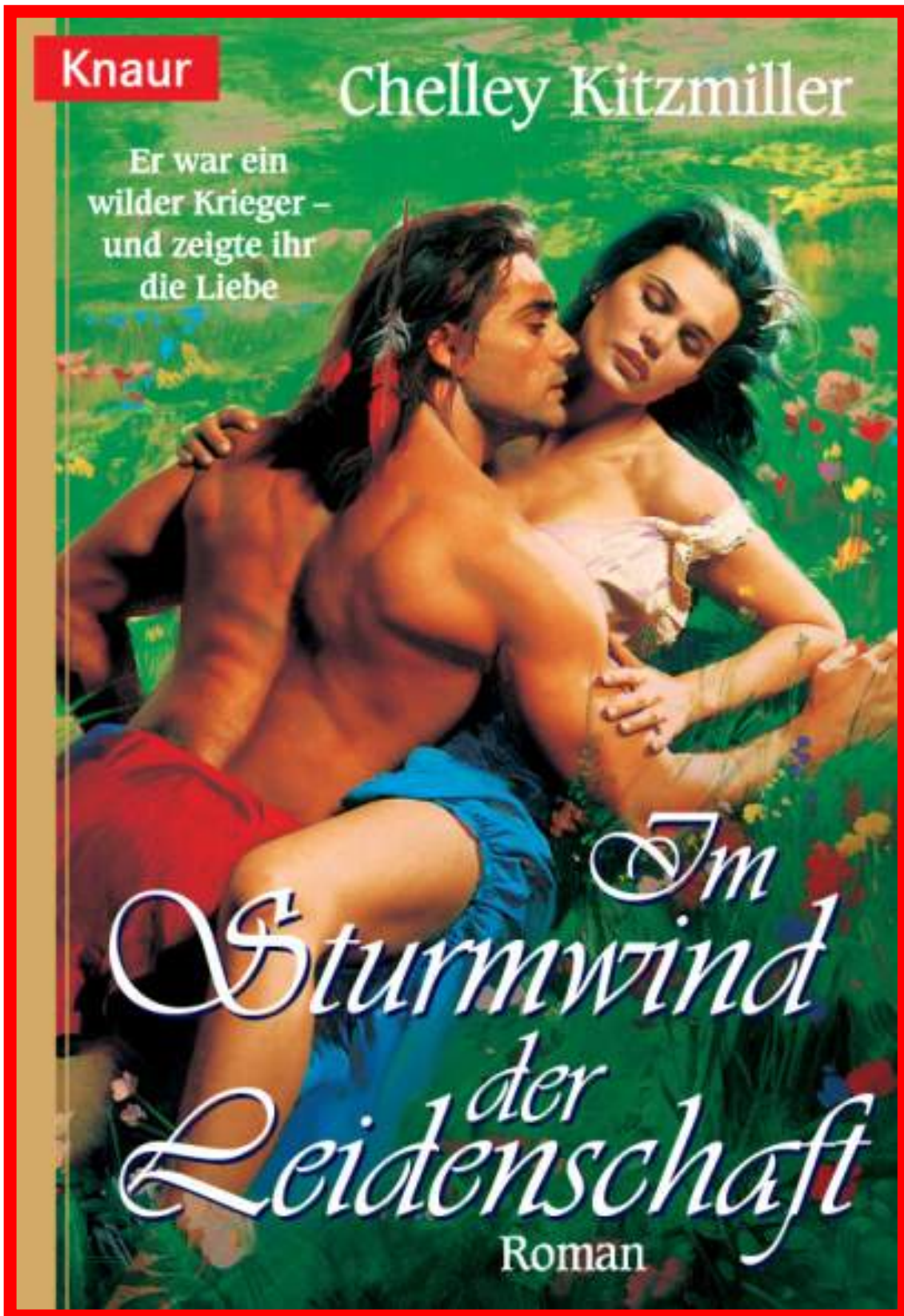
können geradezu
unwiderstehliche
Macht der
Leidenschaft nicht
nach voll ziehen; sie
wissen nichts von
dem heftigen Konflikt
zwischen
genusssüchtigen
Gewohnheiten und der
Entschlossenheit, in
allen Dingen mäßig zu
sein.



THE MINISTRY OF HEALING – SEITE 173:



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE



DIE MACHT DER LEIDENSCHAFT –
DIE LEIDEN SCHAFFT.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

KONFLIKT

Zwischen genussüchtigen Gewohnheiten



und der Entschlossenheit in allen Dingen mäßig zu sein.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Mit diesem Problem hatte der Alkohol- und Kokainabhängige zu kämpfen, dessen Geschichte ich im siebten Kapitel erzählt habe. Auch der erwähnte Leserbrief in der Zeitschrift „INSIGHT“ Weist auf diese Richtung, genauso wie alle Christen, die sich fragen:

„ Hat Gott mich jetzt verlassen, weil ich es zum tausendsten Mal getan habe?“

Natürlich heißt die Antwort: „nein“
Gott hat dich nicht verlassen. Er fordert von einem Süchtigen keinen vollkommenen Gehorsam, bevor er ihn annimmt und ihm hilft, die Sucht zu überwinden.

Wer behauptet, Gott könne keinen Menschen retten, der fortgesetzt sündigt, hat keine Ahnung, wie langwierig und aufreibend der Kampf gegen Sucht und Sünde ist. Und solche Leute wissen auch nicht, was sie anrichten, wenn sie einem Menschen einreden, Gottes Gnade gelte nicht für ihn, solange er seine Sucht nicht überwunden hat.

So viel an dieser Stelle zu dem Problemkreis, der ja bereits ausführlich im Teil 1 behandelt worden ist.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Mein Weg aus der Alkoholsucht

Erfahrungs- und Lebensbericht einer Süchtigen:

Als meine Mutter starb verdrängte ich fast alles, was sich bis zu meinem 16. Lebensjahr ereignete. Dann bekam ich eine Magersucht in den Griff, schluckte Tabletten während meiner Ausbildung, endete bei »Valium« und ersetzte es mit 35 Jahren durch Alkohol.

Dies war der Beginn eines fürchterlichen Absturzes - und der Beginn eines neuen Wertgefühes für das Leben mit dem Vertrauen auf Gott.

Liebe, wie sie ein Kind versteht, wurde von meinem Vater und meiner Stiefmutter von Leistung abhängig gemacht. Die Erwartungshaltung stieg ständig. Ich war schuld an jedem Streit, selbst Krankheit war eine Last, ich war lästig. Ich habe heute noch oft Angst davor, lästig zu sein, abgelehnt zu werden, wenn ich Ansprüchen nicht genüge.

Ich brauchte die Sucht, um den angeblichen Ansprüchen zu genügen. Das funktionierte auch bis ich den Kampf gegen den Alkohol endgültig verlor, mich aufgab und beinahe zu Grunde gerichtet hätte.

Das Schlimmste für mich war, dass ich ständig lügen musste. Ich war Sklavin des Suchtmittels. Und wie viel wertvolle Lebensenergie hat es mich gekostet, bei all dem nach Außen hin noch immer ein gutes Bild abzugeben. Ich trank immer mehr, um das auszuhalten. Es war ein Teufelskreis.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Es ist ein besonderes Geschenk, wenn jemand mir heute Vertrauen schenkt und mich spüren lässt: auf dich ist Verlass.

Vertrauen: dieses Grundbedürfnis habe ich nie gekannt - weder zu Gott noch zu Menschen. Während einer Therapie hat man mir verständnisvoll gezeigt, was »Vertrauen« bedeutet, dass es nicht benutzt und nicht ausgenutzt wird. Hier habe ich begriffen, dass Gott einen Plan für mein Leben hat. Gott hat mir immer wieder Menschen an die Seite gestellt, die mich führen und führten, die mich tragen. So begegnete ich Gott zum ersten Mal ohne Angst. Bei Therapieantritt nur noch das Gefühl :

- wozu noch weiterleben**
- es hat alles keinen Zweck**
- ich bin wertlos, ich mochte mich selbst nicht.**

Und dann hörte ich etwas von einem Plan, den Gott für jedes noch so verkorkste Leben hat. Wir verbrannten unsere Schuld vor dem Kreuz und ich sah meine Verantwortung, meine Liebe zu meinen Kindern. Ich begegnete Menschen, denen es schlechter ging als mir. Ich erkannte, dass in Situationen, die ich allein niemals gemeistert hätte, Menschen da waren die mich an die Hand nahmen - trotz meiner vielen Verfehlungen - und die meine Verzweiflung mit trugen. Das ging nicht spurlos an mir vorüber. Ich spürte, da musste / wollte ich einen Plan erfüllen und damit begann der Kampf. Ab jetzt war es ein schwerer und diesmal bewusster Kampf gegen die Sucht. Ich habe manchmal mit mir selbst diskutiert und gerungen und immer wieder verloren gegen den Alkohol.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Vor vier Jahren war ich wieder am Ende. Ich trat eine Reha-Behandlung an. Wieder nahmen mich Menschen bei der Hand und endlich vertraute ich wirklich, hörte ich wirklich zu und wurde nach drei Monaten langsam nicht nur nüchtern sondern trocken.

Der Kampf gegen die Sucht wurde ersetzt durch

Dankbarkeit

- Gott gegenüber, weil er mich durch Menschen bewahrte, weil er mich trug,**
- den Menschen gegenüber, die die Kraft, Geduld und Liebe aufbrachten, mich zu bewahren, und**
- ich bin dankbar, dass ich heute Gefühle habe und sie nicht mehr verdrängen muss.**

Es ist nicht so, dass ich heute völlig selbstsicher, zufrieden, völlig ausgeglichen und mit mir im Reinen bin. Misstrauen, Minderwertigkeitsgefühle, Empfindlichkeit, Ausweichverhalten plagen mich immer noch in Situationen, die nicht glatt verlaufen.

Die Angst zu versagen, vor Erwartungen, davor anzuecken, nimmt Raum bei mir ein - nur ist diese Angst nicht mehr so stark, so dominierend. Je öfter ich den Druck überwinde vor der Angst zu fliehen und mich ihr stelle, desto geringer wird diese Angst.

Und ich kann und will wieder Verantwortung tragen. Im Dezember 1997 bin ich dem »Blauen Kreuz« als Mitglied beigetreten.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Mit Gottes Hilfe werde ich versuchen das weiter zu geben, was ich so mühsam lernen musste. Das Erlebte bescherte mir ein gutes Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld für andere Menschen. Vielleicht braucht mich Gott, um mich einem oder vielen Menschen an die Seite zu stellen.

(Der Name der Verfasserin dieses Berichtes ist der Redaktion bekannt.)

Ich habe am eigenen Körper erfahren und erlebt, dass der Kampf gegen die Sucht und Abhängigkeit sehr langwierig und nerven aufreibend ist, ich habe nicht nur einmal den Gedanken gehegt aufzugeben, mein Leben zu beenden.

Doch mitten in diese Situationen hinein, hat Gott in mein Leben eingegriffen und mir versichert, dass er mich liebt. Diese Zusicherungen Gottes waren und sind mehr wert, alle menschlichen Versprechen, denn letztlich ist Gott die einzige Instanz, die mich aus der Gefangenschaft der Sucht und Abhängigkeit befreien kann.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE
DAS WESEN DER SUCHT



Gibt es charakteristische Merkmale einer Sucht?
Wie sehen diese Merkmale aus, welche Süchte sind
Süchte und welche nicht?

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

ESSSUCHT



Essstörungen reichen vom unkontrollierten Naschen bis zur Ess-Brech-Sucht (BULIMIE) und Magersucht (ANOREXIE). Das typische Merkmal jeder Sucht ist die Furcht, keinen Nachschub zu bekommen. Menschen mit einer voll entwickelten Esssucht haben Angst, sich weit oder für längere Zeit von Zuhause zu entfernen, um nicht den leichten Zugang zur Nahrung zu verlieren.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Bulimiker essen nicht, um sich zu ernähren, sondern weil sie seelische Schmerzen betäuben wollen.

Da die drei Mahlzeiten am Tag als Antischmerzmittel nicht ausreichen, essen sie so viel sie bekommen, brechen dann alles wieder aus, um weiter essen zu können. Ein richtiger Bulimiker kann 15 – 20 mal am Tag essen und dann alles wieder erbrechen.

Hier folgt der Abdruck eines Beitrages aus der Gestaltkritik (Heft 1-1995):



(Bärbel Wardetzki)

SIEGREICH LEBEN - KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Bärbel Wardetzki:

Bulimie - der Hunger nach Anerkennung

B U L I M I E

Die Bulimie ist per definitionem eine Esserkrankung, bei der die Betroffenen große Mengen an Essen verschlingen und sie anschließend wieder erbrechen. Sie haben massive Angst vor Gewichtszunahme und können das körperliche Völlegfühl nicht ertragen. Das selbstinduzierte Erbrechen scheint die Lösung für diese Probleme zu sein. Daß das jedoch eine Illusion ist verdeutlicht der Bericht einer betroffenen Frau.

"Ich heiße Petra und bin ess-brechsüchtig: Nachdem ich begriffen hatte, was dieser Satz wirklich bedeutet, stehe ich heute vor dem Spiegel und freue mich über mich selbst. Ich habe begonnen, mich lieb zu haben. Ich habe aufgehört, mich wertlos zu fühlen und an mir herumzumäkeln. Ich habe aufgehört, perfekt zu sein und hinter einem Idealbild von mir herzurennen, ohne es je zu erreichen.

Jetzt lebe ich einfach und das ist ein ganz tolles Gefühl: plötzlich zu spüren, ich lebe und es ist gut so. Denn während meiner Ess-Brechsucht habe ich nicht gelebt. Mir ist bewusst geworden, daß ein Leben mit der Sucht der gerade Weg in den Tod ist.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Plötzlich wurde mir klar, dass mein Tag nur noch aus Essen, Erbrechen und Fasten bestand. Meine Gedanken kreisten ständig um Essen, Nicht-Essen, Abnehmen, Schlanksein. Meistens aß ich so viel, wenn ich allein war, oder vor einem Problem stand, das ich nicht gleich lösen konnte. Bei meinen Fressanfällen aß ich bis zu 4000 Kalorien. Hinterher fühlte ich mich so elend, dass ich alles wieder erbrach. Körperlich fühlte ich mich dann besser, aber ich bekam starke Schuldgefühle, Selbstzweifel und schämte mich sehr. Für den nächsten Tag nahm ich mir immer wieder vor, normal zu essen. Aber je mehr ich es mir vornahm, desto intensiver wurden meine Gedanken ans Essen und desto mehr schlang ich in mich hinein. Die ständigen Gedanken ans Essen machten mich manchmal wahnsinnig und sehr deprimiert. Ich war dann z.T. unfähig, wichtige Dinge zu erledigen, aber tat auch nicht mehr Dinge, die mir früher Spaß machten.

Im Grunde war ich auf der Flucht vor dem Leben: ich flüchtete in Fressorgien, in den Schlaf, in den Scheintod."

Die Ess-Brechsucht wurde als eigenständiges Krankheitsbild erst 1980 definiert und bezeichnet treffend den Suchtcharakter dieser Erkrankung. Das Eßverhalten ist aus der Kontrolle geraten und von den Betroffenen nicht mehr willentlich steuerbar. Der Teufelskreis aus essen wollen, es sich verbieten, dann zügellos essen und wieder darben, um nicht zuzunehmen, ist leidvoll. Die Betroffenen fühlen sich ihrer Krankheit ausgeliefert, sie halten sich für abartig und nutzlos.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Was sie nicht wahrnehmen wollen und was die Angehörigen ebenso wie auch Ärzte und Psychotherapeuten oft unterschätzen, sind die körperlichen Schädigungen, die durch das extreme Essen und vor allem das Erbrechen entstehen.

Neben schwerer Karies, Haarausfall und Schwellung der Lymphdrüsen kann es zu Herz- und Nierenfunktionsstörungen kommen, im schlimmsten Fall zu Herz- und Nierenversagen.

Durch die Sucht werden immer häufiger soziale Kontakte vermieden, u.a. um zu verhindern, als Bulimikerin erkannt zu werden. Essen gehen oder auf einer Party mit anderen am Buffet stehen ist das Schlimmste. Die Betroffene zieht sich statt dessen lieber in die Isolation zurück und tröstet sich mit Eßexzessen. Mit der Zeit wird die Situation für sie immer schlimmer, weil sie sich mehr und mehr isoliert, Freundschaften verliert, nicht mehr arbeiten oder lernen kann, keine Freude mehr an Aktivitäten und am Leben findet und nur noch für die Sucht lebt.

An diesem Punkt suchen viele Bulimikerinnen Hilfe, weil sie merken, daß sie so nicht weiterleben können und wollen. Doch ist Unterstützung von außen nötig, um auf Dauer abstinent zu bleiben. Denn der Ausstieg ist von vielen Rückfällen begleitet. Zu Beginn halten die Abstinenzphasen vielleicht nur kurze Zeit an, Stunden, Tage oder Wochen, bis in einer Krise erneut zur Droge Essen gegriffen wird.

Obwohl das Essen/Erbrechen und Hungern an sich kein Suchtstoff ist, kann es als Droge eingesetzt werden.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Und in diesem Sinne spreche ich von Bulimie als Suchterkrankung, gleichwohl diese Sichtweise umstritten ist.

Langjährige Erfahrungen mit Patientinnen haben mir allerdings gezeigt, daß es viele Parallelen zu anderen Suchterkrankungen gibt wie Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit, die bei vielen neben der Bulimie zusätzlich auftreten.

Das erste Merkmal der Sucht ist der Kontrollverlust, der bei der Bulimie in der Unfähigkeit besteht, mit dem zwanghaften Überessen und Entleeren (Erbrechen, Abführmittel, Fasten) aufzuhören.

Eine willentliche Kontrolle ist nicht mehr möglich, alle Versuche (Versprechen, Essenspläne, Vorsätze etc.) scheitern und subjektiv wird Essen und Erbrechen als Zwang, als Besessenheit erlebt. Es liegt hier der verzweifelte Kampf gegen das Essen vor, der täglich immer wieder verloren wird und der an den Kampf des Alkoholikers gegen die Flasche erinnert.

Die zweite Parallele ist die Herstellung eines Rauschzustandes durch Essen, Erbrechen oder Fasten. Er äußert sich in einem Gefühl des "Highseins", der Betäubung und der anschließenden "Katerstimmung".

Des weiteren bekommt die Droge Essen neue Funktionen, sie wird zur Ersatzbefriedigung, zum Gefühlsdämpfer und Lebensbewältiger. Dabei verliert es seine ursprüngliche Funktion als Lebensmittel. Essen, Sichvollstopfen und Erbrechen werden als "Problemlöser" in Situationen eingesetzt, die für die Betroffenen scheinbar unlösbar sind.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Sie helfen vorübergehend, weil sie Spannungen abbauen, eine kurze Zufriedenheit hervorrufen und die Wirklichkeit für einige Zeit ausblenden.

Aber wie der Alkoholiker nach dem Rausch einen Kater hat, so leidet auch die Bulimikerin hinterher meist mehr als vorher. Magenschmerzen, Brennen im Hals, Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Schlappeheit, dumpfer Kopf, innere Leere und massive Schuldgefühle sind die Folge.

Sie fühlt sich deprimiert, hält sich für schlecht, wertlos, haltlos und schmutzig. "Was hat das Leben für einen Sinn, wozu soll das alles gut sein, ach wäre ich doch gar nicht da."

Viele Bulimikerinnen haben in solchen Momenten Selbstmordgedanken oder unternehmen Selbstmordversuche. In der Tat sterben viele Bulimikerinnen durch Suizid.

Die Bulimie unterscheidet sich jedoch in wesentlichen Kriterien als Suchterkrankung von anderen Süchten vor allem dadurch, dass bei ihr in der Regel keine körperliche Abhängigkeit vorliegt, der Abstinenzbegriff ein anderer ist und Rückfälle eine andere Bedeutung haben als bei stoffgebundenen Süchten.

Die körperliche Abhängigkeit von einem Stoff hat zur Folge, dass ein einziger Rückfall die ganze Suchtkrankheit erneut in Gang setzen kann.

Bei der Bulimie hingegen sind Rückfälle in der Regel Begleiter auf dem Weg zur Genesung und dienen dem allmählichen Aufbau eines symptomfreien Essverhaltens.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Rückfälle sind häufig auch deshalb nicht auszuschließen, weil die Bulimikerin täglich mit ihrem Suchtmittel in Kontakt kommt und lernen muss, damit kontrolliert umzugehen. Denn Abstinenz i.S. von Weglassen des Suchtmittels ist nicht möglich, da sie ja essen muss um zu leben.

Bulimikerinnen reagieren gewöhnlich auf Rückfälle mit Selbstanklagen und -beschimpfungen. Ein Rückfall bedeutet für sie häufig "das Ende" und ist mit Selbstzweifeln, Angst und Niedergeschlagenheit verbunden. Sieht man Rückfälle jedoch als Ausdruck eines Mangelzustandes, eines unbefriedigten Bedürfnisses oder ungelösten Problems, als einen Hunger auf einer anderen Ebene, ist es möglich, konstruktive Lösungswege zu suchen und den eigentlichen Hunger zu stillen. Mit der Identifizierung des zugrundeliegenden Konflikts wird ein Ausstieg aus dem Rückfallkreislauf möglich.

Ein Rückfall ist nicht etwas Passives, das über die Betreffende "hereinbricht", sondern eine bewusste Entscheidung in einer Problemsituation. Der Rückfall zeigt an, dass Konflikte und Probleme mit Essen beantwortet wurden, statt gelöst zu werden.



MAGERSSUCHT

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Eine andere ernst zu nehmende Essstörung ist die Magersucht.



MAGERSUCHT

Eine andere ernst zu nehmende Essstörung ist die Magersucht. Hier handelt es sich eigentlich nicht um eine Sucht nach Essen, **sondern der Magersüchtige ist in Wirklichkeit süchtig nach Selbstbeherrschung.**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Meist haben Sie das Empfinden, dass sie andere Bereiche ihres Lebens nicht im Griff haben, wogegen das Essen ein Gebiet ist, das sie gut kontrollieren können. Sie fühlen sich hoch befriedigt, weil sie auf Essen verzichten können.

In extremen Fällen hungern sich Magersüchtige buchstäblich zu Tode und fühlen sich dabei ausgesprochen „GUT“, weil sie über eine fantastische Selbstbeherrschung verfügen.

Für den, der gern mal etwas zuviel isst, beim Potluck nicht Nein sagen kann oder häufig zwischen den Mahlzeiten nascht, reichen die Ratschläge in diesem Buch wahrscheinlich aus. Bei einer voll entwickelten Bulimie oder einer Anorexie können diese Hinweise zwar hilfreich sein, aber sie ersetzen nicht die dringende nötige fachliche Hilfe, die nur ein professioneller Suchttherapeut geben kann.

Was ist Magersucht?



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Die Anorexia nervosa ist keine organische Erkrankung, führt aber zu organischen Auswirkungen und Körperversänderungen. Die Ursache ist jedoch psychischer Genese. Diese Krankheit, die im schlimmsten Fall sogar mit dem Tod enden kann, ist mitten unter uns, gerade in den Industrieländern!

Wie der Name schon sagt, handelt es sich um die Sucht, mager zu sein.

Viele haben schon einmal eine Diät angefangen und sich ein Ziel festgelegt, den sie erreichen wollten und auch erreicht haben. Spätestens dann kehren sie wieder zum normalen Essverhalten zurück. Hier werden die Unterschiede sehr deutlich. Die später Magersüchtigen hungern weiter, auch dann, wenn sie ihr Zielgewicht bereits weit unterschritten haben. Ein neues niedriges Gewicht wird definiert, der wiederum erreicht und ein neues Gewichtsziel gesetzt.

Auch dann wenn das Gewicht bedrohliche Masse angenommen hat. Sie sind stolz darauf, ihr Traumgewicht erreicht zu haben, und noch stolzer, wenn sie noch weiter runter kommen. Das macht die Krankheit im Eigentlichen aus. Nach dem Motto: Immer weiter, wenn ich es bis dahin geschafft habe, schaffe ich auch noch mehr. Nicht der gesamte Körper steht im Blickfeld, sondern einzelne Körperteile wie Oberschenkel, Bauch oder Hüften.

Das Körpergewicht kann von 15% bis 55% unter Idealgewicht absinken. Begleitend zu der Kalorienreduktion führen einige kalorienverbrauchendes Körpertraining durch. Das Wort "Anorexia" - Appetitlosigkeit ist irreführend. Magersüchtige sind nicht appetitlos, ganz im Gegenteil, sie leiden Hunger, auch wenn sie dies hartnäckig verleugnen.

SIEGREICH LEBEN - KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Viele Magersüchtige versuchen ihre Hungergefühle durch Kaugummikauen und Zufuhr von kalorienloser Flüssigkeiten zu vertrieben. Sie glauben, sie haben sich unter Kontrolle, während andere um sie herum schwach sind und ständig ihren Gelüsten nachgeben müssen. Für Magersüchtige ist essen was "Verbotenes, und das es zur Lebenserhaltung dient, haben sie aus den Augen verloren.

Es gilt: Leistung und Anerkennung, Pflicht und Gehorsam, Ordnung und Sauberkeit, Zusammenhalt und Anpassung, Recht und Unrecht.

Unzufriedenheit mit sich ist nur eine der vielen Ursachen warum immer mehr Mädchen (aber auch Jungen) an Magersucht erkranken. Angst der Gesellschaft nicht zu gefallen, zu starkes richten nach Vorbildern, die Angst, die Eltern zu enttäuschen und damit die Angst nicht mehr geliebt zu werden.

Aber auch die Angst vor dem Erwachsenwerden könnte ein Grund sein!

Bei etwa 60% der Magersüchtigen kommt der Tag, an dem Sie die Kontrolle verlieren und viel essen. Sei es wegen den Eltern, oder einfach weil Sie ihrem Hungergefühl nicht widerstehen können. Sie essen mehr, als sie sich erlaubt haben und erbrechen danach willentlich. Dies ist der Anfang von Heißhungerattacken - die Magersucht hat sich zur Bulimie ausgeweitet.

Nicht allen gelingt es erbrechen zu können. Deshalb nehmen einige Abführmittel ein, mit ständig steigender Dosierung. Das schlimme ist, das Magersüchtige ihre Krankheit sehr gut verstecken.

SEXUELLE SUCHT



Es gibt verschiedene Spielarten und Grade sexueller Abhängigkeit. Manche Menschen sind süchtig nach dem Lustgefühl des sexuellen Aktes. Die sexuelle Erregung und der Orgasmus verdrängen seelische Schmerzen für eine gewisse Zeit; deshalb können manche dem Wunsch nach Sex nicht widerstehen. Hochgradig Sexsüchtige entwickeln abartige Verhaltensweisen bis hin zu dem Zwang, in der Öffentlichkeit ihre Genitalien zu entblößen.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Dabei befriedigt und betäubt der Nervenkitzel, erwischt zu werden meist nicht weniger als der Sex als solcher.

Sex kann zur Sucht werden. Menschen, die sexsüchtig sind, suchen immer wieder den Reiz des Verführens, den Kick des Aufreißens. Schnelle Erregung, der Rausch des Höhepunktes, täglich, häufig mehrmals täglich, wird zum Muss. Es spielt keine Rolle, wer die Sexpartner sind, welche Bedürfnisse sie haben. Ein schneller Blick, intensives Taxieren, anmachen, abschleppen ins Bett:

Stationen eines Sexrausches. Für viele Sexsüchtige beginnt so der Weg ins soziale Aus, sie setzen sich unwürdigen Situationen aus, um einen Sexpartner zu finden, sie belügen und betrügen ihre Partner und Familien.

Oft führen Sexsüchtige ein Doppelleben, machen Schulden, spielen das Spiel der Normalität.

Sexsüchtig zu sein, erfordert ein gutes Gedächtnis, macht viel Arbeit und ist sehr anstrengend.

Hinter der Sexsucht stecken meist ungelöste innere Konflikte. Minderwertigkeitsgefühle, gestörte emotionale Beziehungen, zwanghafte Suche nach Nähe; die Sucht bietet keinen Ausweg. Und wie bei anderen Süchten auch, dreht sich der Süchtige wie in einer Spirale.

Das Verlangen wächst, die Hoffnung endlich Befriedigung zu finden steigt, die Enttäuschung folgt auf dem Fuße und erneut keimt Hoffnung auf, dass mit dem nächsten „Mal“ endlich die ersehnte Erfüllung kommt. Wieder vergebens: Leere, Suche, Verzweiflung warten erneut auf den Süchtigen. Alltag eines Süchtigen.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

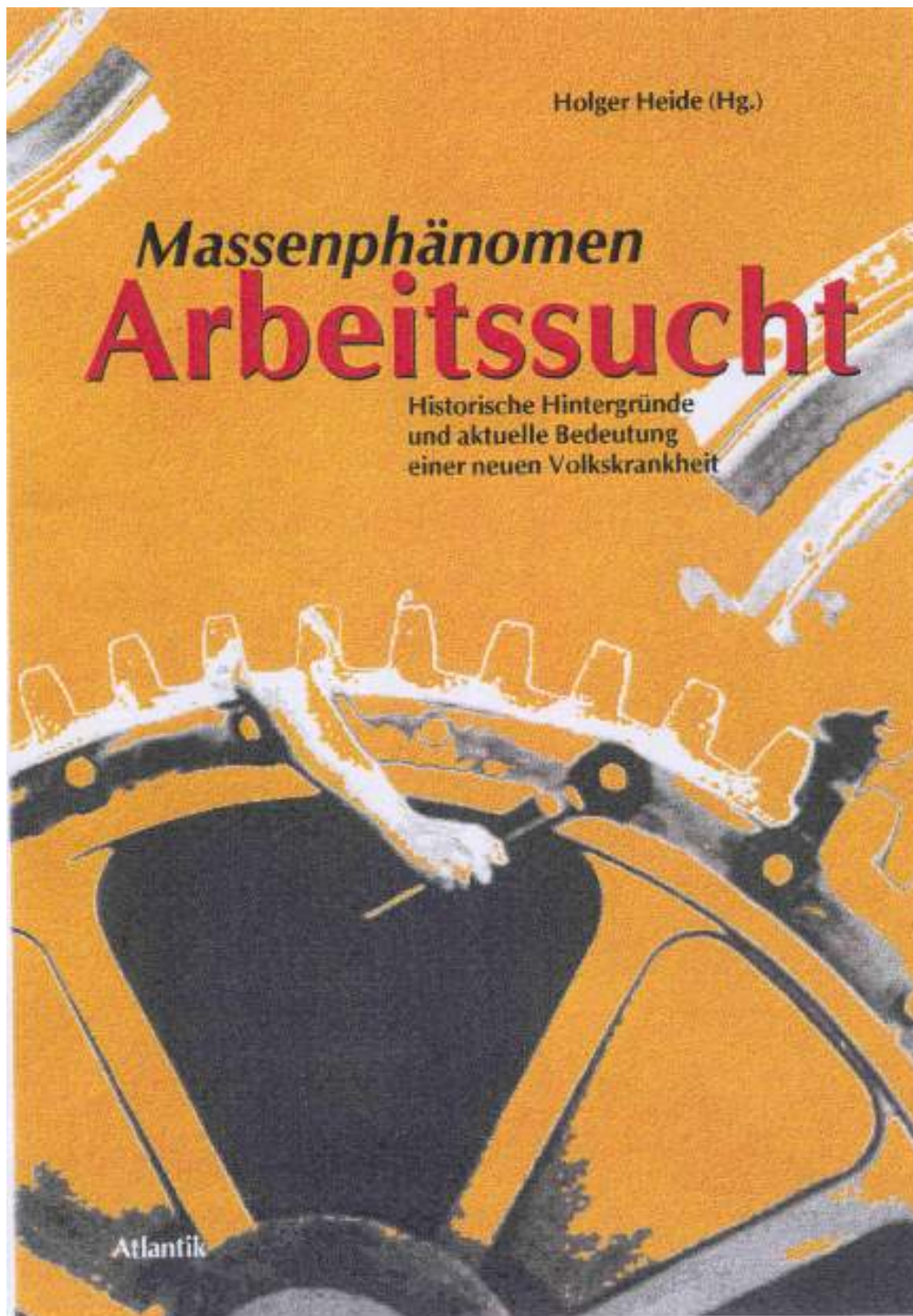
Für ihn zählt nur, den Druck zu mindern, die Spannung abzubauen, mit Sex andere Empfindungen zu betäuben. Nicht fühlen: so könnte sein Programm lauten.

Manche glauben, Fresssucht, Magersucht oder Sucht nach Sex gäbe es in der Adventgemeinde so gut wie gar nicht. Leider stimmt das nicht, und wir sollten uns in dieser Hinsicht auch nichts vormachen. Glücklicherweise kann Menschen, die mit solchen Problemen zu tun haben, geholfen werden, aber wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass sie mehr Hilfe brauchen, als in diesem Buch geboten werden kann. Sexsüchtige brauchen fachliche Hilfe und in den meisten Fällen auch eine regelrechte Entziehungskur. Außerdem sind sie gut beraten, sich einer Gruppe anzuschließen.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

ARBEITSSUCHT



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Arbeitssucht - erkennen und in den Griff bekommen

von ✉ [Tania Konnerth](#)

[Einführung](#)

[Bin ich betroffen?](#)

[Was tun?](#)

[Literaturtipps](#)

Der Begriff "Workaholic" stammt aus dem Englischen und beschreibt in Anlehnung an den Begriff der Alkoholiker Menschen, die so viel arbeiten, dass man von "Arbeitssucht" sprechen kann.

Arbeitssucht? Schon wieder ein neues Schlagwort und einmal mehr eine Suchtgefahr an die Wand gemalt?

Nicht ganz, denn hinter diesem Begriff verbirgt sich ein Phänomen, das offenbar stark zunimmt und nicht nur für die Betroffenen selbst bedenklich ist.

In diesem Artikel wollen wir das Phänomen "Arbeitssucht" näher beleuchten, Ihnen die Möglichkeit geben, einmal zu überlegen, ob Sie selbst gefährdet oder gar betroffen sind und Wege aus der Arbeitssucht aufzeigen.

SIEGREICH LEBEN - KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Arbeitssucht - was ist das eigentlich?



Nach Arbeit süchtig sein? Wer nicht betroffen ist, kann sich das kaum vorstellen. Viele machen ja drei Kreuze, wenn endlich der Feierabend da ist oder das Wochenende ansteht. Einigen aber geht es da ganz anders - und ihre Zahl wird offenbar immer größer.

Es sind Menschen, die neben der normalen Arbeitszeit auch noch einen Großteil - oder im Extremfall auch ihre ganze Freizeit mit Arbeit füllen. Betroffen sind vor allem Selbstständige, Manager/innen und Personen, die in helfenden Berufen arbeiten, die also mit Herz und Seele in ihrem Job aufgehen.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Am Anfang steht der Spaß...

Am Beginn steht meist eine Berufstätigkeit, die richtig Spaß macht. Wir sehen Sinn in unserer Arbeit, haben Erfolg und genießen das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden.

Dass Arbeit Spaß macht, ist kein Problem - im Gegenteil, das ist mehr als wünschenswert. Aber wenn unsere Arbeit **zum einzig und alleinigen Lebensinhalt** wird, kann das unangenehme Folgen haben.

Die Definition aus dem Gesundheits-Brockhaus besagt, dass Arbeitssucht als **ein "übersteigertes Verlangen nach Arbeit, Leistung und Erfolg" gesehen wird**, "wobei der Bezug zu anderen Lebensbereichen wie Freunde, Familie, Freizeit verloren zu gehen droht".

Dabei kann man allerdings nicht genau sagen, ab wann genau das leistungsorientierte und ehrgeizige Engagement für die Arbeit zu einem Suchtphänomen wird, denn die Grenze hier ist fließend.

Arbeitssucht hat viele Gesichter

Arbeitssucht zeigt sich z.B. beim ständig hetzenden Manager, der alles allein erledigen will und das Gefühl hat, die Firma würde ohne ihn zusammenbrechen. Sie zeigt sich auch bei der Geschäftsfrau, die es vermeidet, nach Hause zu gehen, weil ihr dort die Decke auf den Kopf fällt und die sich deshalb in die Arbeit stürzt. Arbeitssucht zeigt sich auch beim Rentner, der am Ende seines Arbeitslebens vollkommen den Lebenssinn zu verlieren scheint.

SIEGREICH LEBEN - KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Entscheidend ist die Einstellung

Der Schlüssel zum Verständnis des Phänomens Arbeitssucht liegt in der Einstellung der jeweiligen Person zur Arbeit. Wenn wir beginnen, **uns ausschließlich über die Arbeit zu definieren**, ja, sogar unsere Daseinsberechtigung allein über unser Engagement im Job ableiten, bekommt die Arbeit in unserem Leben ein zu großes - und damit sehr häufig ungesundes - Übergewicht. Sehr oft führt das zu einem Gefühl von Wertlosigkeit, wenn wir nicht genug leisten und damit zu einem stetig steigenden Anspruch an uns selbst, der in eine Arbeitsspirale führt, an deren Ende der Zusammenbruch steht.

Arbeit soll etwas Schlechtes sein?

Nein, Arbeit ist natürlich nichts Schlechtes und wer viel arbeitet, ist gut angesehen. Deshalb ist es auch gar nicht so leicht, hier die Grenze zu ziehen, von der man aus erkennen kann, wann es zu viel des Guten wird.

Der Fall ist das z.B. dann, wenn jemand, der in seiner Freizeit mit dem Malen beginnt, um einen Ausgleich zur Arbeit zu finden, sehr schnell zu überlegen beginnt, wo er die Bilder verkaufen kann o.ä. Das macht den Suchtcharakter deutlich: Ein Hobby kann gar nicht mehr um seiner selbst genossen werden, sondern muss durch einen "Erwerbscharakter" mit einer Berechtigung versehen werden.

Typisch für Workaholics ist also, dass zunehmend nur noch das Sinn macht, was unter Arbeit fällt, anderes wird als "sinnlos" oder "wertlos" angesehen.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Arbeit als einzig bestimmendes Element

Es ist also weniger der Stellenwert der Arbeit in unserem Leben das bedenkliche, als vielmehr die Tatsache, dass unsere Arbeit zum **alles bestimmenden Element** unseres Lebens wird.

Und deshalb zählen z.B. auch Personen zu den Betroffenen, die vor lauter Angst vor der Arbeit kaum noch schlafen können und auch zu Hause an nichts anderes mehr denken können, als nur noch an die Arbeit...



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Die Folgen der Arbeitssucht

Arbeitssucht wird erstaunlicherweise von den Betroffenen erst dann bemerkt, wenn die Folgen überdeutlich werden, so dass auch sie nicht mehr daran vorbeischaun können. Und mögliche Folgen gibt es viele:

Eine angeschlagene Gesundheit durch die chronische Überarbeitung und Selbstausschöpfung,

dauerhafte Stresssymptome, Erschöpfung, Burnout,

ein Gefühl der Überforderung und der Eindruck, immer weniger wirklich gewachsen zu sein,

eine immer geringer werdende Leistungsfähigkeit,

mangelnde Konzentration und Aufmerksamkeit

Vernachlässigung von Familie, Freunden und anderen Aktivitäten,

**Verlust von sozialen Kontakten, Einsamkeit Isoliertheit, Schwinden des Interesses am Leben und damit Schwinden der Lebensfreude
u.ä.**

Und wenn es Ihnen gut damit geht?

Sicher werden einige, die diesen Artikel lesen, sich fragen, was das Ganze soll. Sie fühlen sich rundum wohl mit der vielen Arbeit und sehen kein Problem darin.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Wenn das tatsächlich so ist: Glückwunsch.

Allerdings hat Sie das Thema angesprochen - und in der Überschrift steht "Arbeitsucht - erkennen und **in den Griff bekommen**". Vielleicht möchten Sie einfach im Folgenden einmal überprüfen, wie betroffen Sie eigentlich überhaupt sind. Auf der nächsten Seite finden Sie dazu einen Selbsttest.

Der erste Schritt ist - wie so oft - Einsicht. Sich selbst einzugestehen, dass man zu viel arbeitet, ist für Betroffene unendlich schwer. Genau das macht nun einmal das Wesen eines suchtähnlichen Phänomens aus.

So viel arbeite ich doch gar nicht...

"So viel ist es doch gar nicht."

"Letzte Woche habe ich kaum Überstunden gemacht."

"Ich arbeite nur das Nötigste, du übertreibst maßlos."

"Es muss ja schließlich gemacht werden, die Arbeit erledigt sich ja nicht von selbst."

Das alles sind Sätze, die vor allem Angehörige hören, wenn sie den Betroffenen auf sein Arbeitspensum ansprechen.

Auch vor sich selbst wird derjenige unzählige Entschuldigungen, Beschwichtigungen und Ausreden finden.

Je nach Leidensdruck und Persönlichkeit wird der eine früher, der andere später erkennen, dass er betroffen ist. Ohne sich selbst ehrlich einzugestehen, dass die man zum Workaholic geworden ist, wird man kaum etwas verändern.

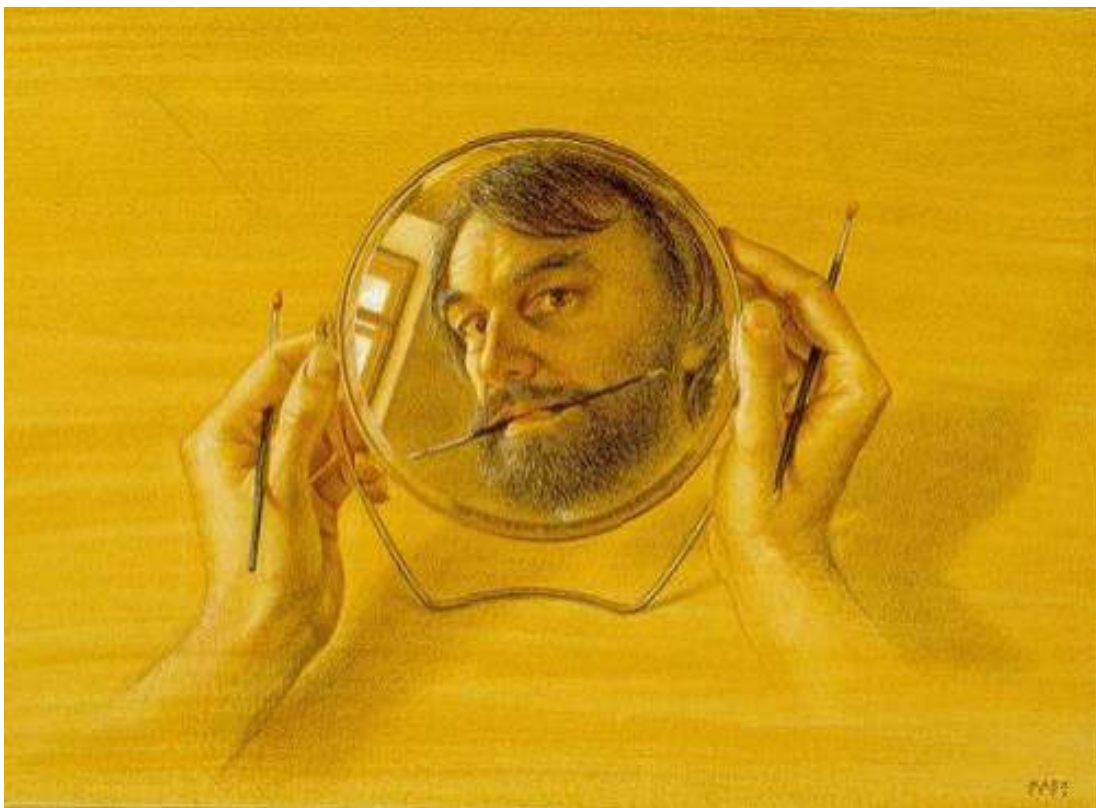
SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Dieser erste, und dabei vielleicht schwierigste Schritt, eröffnet aber erst den Weg zu Veränderungen.

Der Blick in den Spiegel

Gehören Sie auch zu den Leuten, die deutlich mehr als 40 Stunden in der Woche arbeiten und fragen sich nun, ob Sie vielleicht ebenfalls eine Tendenz zur Arbeitssucht haben?

Dann gehen Sie einmal die folgenden Fragen durch und zählen Sie für sich zusammen, wie viele der Aussagen auf Sie zutreffen.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Selbsttest: Bin ich gefährdet?

- Ich denke sehr oft über meine Arbeit nach.
- Meine Arbeit ist mein Leben!
- Ich arbeite häufig auch zu Hause.
- Auch im Urlaub nehme ich mir meist einige Dinge mit, die ich dort erledigen kann.
- Für Treffen mit Freunden, Unternehmungen o.ä. habe ich fast nie Zeit, weil ich arbeiten muss.
- Überstunden sind für mich normal.
- Es gibt Phasen, in denen scheint mir außer der Arbeit nichts sonst wirklich interessant.
- Einfach nur rumzusitzen macht mich kribbelig, dann arbeite ich lieber was weg.
- Hobbys hab ich eigentlich keine oder nur wenige - meine Arbeit ist auch mein Hobby.
- Zu Hause fällt mir schnell die Decke auf den Kopf, bei der Arbeit nie.
- In letzter Zeit bin ich nicht mehr so leistungsfähig wie früher, obwohl ich mehr arbeite.
- Ja, wenn ich ehrlich bin, bin ich schon etwasüberarbeitet - aber die Arbeit muss ja gemacht werden.
- Wenn Not am Mann ist, sage ich auch meinen Urlaub ab oder fahr am Wochenende in die Firma.
- Meine Arbeit macht den Großteil meines Lebens aus.
- Meine Arbeit gibt meinem Leben Sinn.
- Ehrlich gesagt wüsste ich gar nicht so recht, was ich mit freier Zeit anfangen sollte...
- Ich arbeite oft bis zur völligen Erschöpfung - bei der Arbeit selbst merke ich aber gar nicht, wie viel Kraft mich das kostet.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

- Ich glaube, dass keiner meine Arbeit so gut wie ich machen kann, deshalb fällt es mir auch schwer, etwas zu delegieren. Ich mach am liebsten alles selbst.
- Sollte es mal wirklich nichts zu tun geben, suche ich mir etwas.

Je mehr zutreffende Aussagen Sie hier ankreuzen konnten, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Arbeit in Ihrem Leben einen etwas zu hohen Stellenwert bekommen hat.

Schon ab mehr als 5 Zustimmungen kann sich eine ernstzunehmende Tendenz zur Arbeitssucht abzeichnen. Falls Sie bei vielen Aussagen halb zustimmen können, dann ist auch das ein Zeichen dafür, dass Sie vielleicht schon etwas zu viel arbeiten.

**Nicht gleich abwehren, sondern
einfach mal nachdenken**

Wenn Sie bei dieser Liste nun einer Reihe von Aussagen zustimmen konnten, wird Sie die Auswertung vielleicht wütend machen. *“Was sagt das schon aus?”* fragen Sie sich vielleicht. *“Mir geht es doch prima!”*

Wenn Sie schon bis hier hin gelesen haben, scheint Sie das Thema aber offenbar doch weitaus mehr mit Ihnen zu tun zu haben, als Sie sich vielleicht eingestehen möchten. Nutzen Sie das doch einmal als Chance, einen Moment lang in sich zu gehen.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

- Welchen Stellenwert hat Arbeit für Sie?
- Gibt es etwas Wichtigeres als Ihren Job?
Wenn ja, was ist es?
- Können Sie sich vorstellen, etwas ganz anderes zu tun, als zu arbeiten?
- Was wäre, wenn Sie von heute auf morgen Ihre Arbeitstätigkeit nicht mehr ausüben können?
- Was würde das für Sie bedeuten?
- Leiden andere Lebensbereiche zu Gunsten Ihrer vielen Arbeit?

Mit solchen und ähnlichen Fragen können Sie sich aktiv mit dem Thema beschäftigen und für sich herausfinden, ob die Tatsache, dass Sie viel arbeiten bedenklich ist oder eher nicht.

WENN DIE ARBEIT ZUR SUCHT WIRD

Arbeitssucht verlangt ständig nach dem Kick – minütlich, stündlich, täglich. Pausen oder gar "freie" Tage führen zu schwersten Entzugserscheinungen – eine echte Krankheit, die schleichend beginnt, durch gute Stimmung und Erfolge stimuliert wird, dann jedoch nicht mehr zu beherrschen ist und zu schwerster Abhängigkeit führt. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

"Das war ein schleichender Prozess, und wenn man dann den Samstag und Sonntag mit dazu zählt, dann kommt man auf 100 Stunden oder mehr - ich hab's nie gezählt, es war nicht wichtig gewesen, die Arbeit war wichtig", resümiert Hartmut Lehky im Rückblick. Hartmut Lehky ist angestellt als Feinmechaniker und seit 20 Jahren arbeitssüchtig. Er bohrte an den Maschinen, wenn die Kollegen längst im Feierabend waren, sieben Tage die Woche, fast rund um die Uhr.

Aber warum? "Es war um Anerkennung zu bekommen von Vorgesetzten eben halt, immer 100-prozentige Arbeit, immer gute Arbeit, es ist natürlich jeder froh, der so eine Maschine stehen hat und kann sie nicht mehr so richtig nutzen, wenn er dann irgendwann sagt, Menschenskinder, da ist jetzt der Hartmut da gewesen, der hat das hingekriegt. Das tat dann schon gut, natürlich, so als, na ja als - kleiner Held dazustehen, Mensch du hast es geschafft."

Doch aus dem Helden der Arbeit wurde nach und nach ein Häufchen Elend. Extremer Stress und zu wenig Schlaf, das machte der Körper nicht mehr mit: Zusammenbruch - Hartmut Lehky kam in eine Spezialklinik. Die einzige Behandlungsmöglichkeit für Arbeitssüchtige: Psychotherapie. Die Sucht erkennen, darüber reden, und sie loswerden – ein harter Weg.

Die Droge Arbeit kann ebenso abhängig machen wie Alkohol oder Kokain Christine Toth, Sozialtherapeutin, kennt das Problem: "Im sozialen Bereich bedeutet das, dass der arbeitssüchtige Mensch im Laufe der Jahre immer mehr vereinsamt, sich isoliert. Dass er aber auch durch diese ständige Dauerüberlastung, Dauerüberanspruchung psychosomatisch erkranken kann in Form von Herzinfarkt, Hirnschlag, Magengeschwüre."

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Therapeuten machen die Erfahrung, dass die Zahl der Betroffenen wächst. Vor allem bei Selbstständigen scheint der es nur ein kleiner Schritt zu sein vom Workaholic zum Arbeitssüchtigen.

In der Psychotherapie lernte Hartmut Lehky einen von ihnen kennen: Udo Lennart. Er hat die Folgen der Arbeitssucht am eigenen Körper erlebt: totaler Haarausfall. Der Geschäftsmann besaß mehrere Buchhandlungen, arbeitete 80 Stunden in der Woche. Er wollte zeigen, was er kann.

Der Preis war hoch. Udo Lennart arbeitete täglich bis in die Nacht hinein, sah kaum mehr seine Frau und seine Kinder. Pausen gab's kaum. Bis er nicht mehr konnte: "Irgendwann ist es so weit gekommen, dass ich morgens aufgewacht bin und mir nur noch gedacht habe: Hoffentlich spricht mich heute keiner an. Ich bin ins Geschäft gegangen, ich konnte keine Post mehr aufmachen, es hat mich einfach nur Angst angesprungen, ich konnte nicht mehr richtig unterschreiben, mein Name war einfach nicht mehr aufs Blatt Papier zu bringen."

Erst ein Zusammenbruch macht Arbeitssüchtigen klar, dass sie krank sind. Viel zu spät, beklagt der Chefarzt der Suchtklinik Curt-vom-Knobelsdorff-Haus, Matthias Brecklinghaus.

Er weiß aber auch, warum es so schwer ist, von der Droge Arbeit loszukommen: "Wer viel arbeitet, der schüttet bestimmte körpereigene Hormone aus. Diese stimulieren bestimmte Zentren im Gehirn. Die werden auch als Belohnungszentrum bezeichnet. Und das führt zu einem Gefühl des Sich-Wohlfühlens, wie der Name auch schon nahe legt, man belohnt sich sozusagen selbst durch die Arbeit, durch die Anstrengung, die man leistet."

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Der Kick durch Arbeit – dieses "gute Gefühl" kennen die Arbeitssüchtigen meist schon aus frühester Kindheit und Jugend.

Hartmut Lehky erinnert sich: "Am Muttertag habe ich den Motorroller meines Vaters repariert und es war im Garten und alle feierten, nur ich war am Schrauben, dass das Ding wieder lief. Da war ich natürlich der Liebste, der Beste, weil ich das mal wieder hingekriegt hab."



"Wir lernen das schon von Kind auf, werden immer schon für Leistung belohnt und wir wissen, notfalls können wir durch eine gute Leistung, wenn wir schon keine Liebe bekommen, zumindest eine Anerkennung bekommen. Das liegt in der Luft. Und diese Leistungsorientierung, die ist es, die uns auch anfällig macht, später im Berufsleben, für die Arbeitssucht."

Prof. **Holger Heide vom Institut für sozialökonomische Handlungsforschung** hat viele Arbeitssüchtige untersucht und stieß immer wieder auf das gleiche Schema: Ein Heroinabhängiger wird geächtet – ein Arbeitssüchtiger zunächst unterstützt. So war's auch bei Udo Lennart: "Am Anfang haben sie positiv reagiert, drei Geschäfte, super! Ja, und irgendwann sind auch die Freundschaften weniger geworden, es war keine Kapazität mehr da. Meine Frau ist ausgezogen."

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Ich hab's in dem Moment gar nicht so schlimm empfunden. Aber im Nachhinein sehe ich, was sie gelitten haben, dadurch, dass ich da eben nicht mehr auf mich aufpassen konnte."

Den Arbeitszwang in den Griff bekommen

Udo Lennart und Hartmut Lehky wollen noch schaffen, was ihm bereits gelungen ist: Horst Nigrowics half eine intensive, monatelange Psychotherapie, um seinen Zwang zum Schufteln in den Griff zu kriegen: "Letztlich die Motivation ist anders. Ich arbeite, ich arbeite gut. Menschen sind mit meiner Arbeit zufrieden, bezahlen mich dafür. Ich erwarte aber nicht, dass sie mich deswegen mögen. Oder dass sie mich lieben. Meine Person hat damit erst einmal nichts zu tun."

Diese Selbstverständlichkeit für viele musste er mühsam wieder lernen. Anders als bei Alkohol und Rauschgift aber kann ein Arbeitssüchtiger seine Droge nicht einfach vermeiden: Er muss mit dem Stoff "Arbeit" in dosierter Form weiterhin leben.

Autorin: Edith Heitkämper

www.daserste.de

http://www.daserste.de/wwiewissen/beitrag_dyn~uid,hfk_ofvnfdsyk7qyd~cm.asp

Archiv: Wenn die Arbeit zur Sucht wird

Sendedatum: Mittwoch, 10. November 2004



HELFE SYNDROM



Der Hilfsbesessene fühlt sich für die Probleme aller Menschen verantwortlich. Wenn ihn jemand am Freitagabend kurz vor 22,00 Uhr anruft und sagt: „ Meine Tante Frieda ist zu besuch gekommen.

Würdest du Morgen meine Gesprächsgruppe übernehmen?“, dann fühlt sich der Hilfsbesessene für dieses Problem zuständig und sagt: „ Ja, natürlich“

Wenn jemand in der Gemeinde in finanzielle Schwierigkeiten gerät, dann wird irgendwie Geld aufgetrieben.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Wenn eine neue Familie in die Stadt zieht, nimmt der Hilfsbesessene sie kostenlos bei sich auf und versorgt sie Wochenlang.



**Die einzige Lösung ist:
jeden Augenblick seines Lebens mit Gott zu leben, seinen
und nicht den eigenen Willen zu tun. Aber wenn man diese
Stütze, dieses wahre Leben vorübergehend verliert, zappelt
man hilflos wie ein Fisch auf dem Trockenen.**

**Leo (Lew) Nikolajewitsch Graf
Tolstoi, (1828 - 1910),
russischer Erzähler und
Romanautor**



SIEGREICH LEBEN - KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Das Helfer Syndrom



Du spazierst durch einen ziemlich einsamen Wald und hörst irgendwo lautes Hilfesgeschrei. Du siehst, daß eine Frau ziemlich verletzt in einer 3 Meter tiefen Grube liegt. Du denkst - Um Gottes Willen, die arme Frau, springst rein und leistest Erste Hilfe, tröstest und sprichst ihr Mut zu. Und nun? Vor lauter Mitleid hast Du nicht daran gedacht, daß es Dir jetzt ebenso dreckig geht wie der Frau. Du sitzt nämlich fest, kommst selbst nicht raus und mußt selbst um Hilfe schreien, bis Dich irgendjemand hört. Wenn sich alle so verhalten würden, sitzen irgendwann 10 Leute in der Grube und schreien um Hilfe.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

» **Thesen von Wolfgang Schmidbauer:**
Der Helfer versucht seine eigenen Schwächen und Probleme dadurch zu relativieren, indem er sich mit Menschen beschäftigt, denen es noch schlechter geht.



Der Helfer ist nicht ernsthaft daran interessiert, daß seine Hilfe fruchtet, da er sonst die Möglichkeit verliert, seine Probleme zu relativieren.

» **Die Merkmale des Helfersyndrom-Helfers:**

- H. sind kontaktscheu, schwach ängstlich und hilfsbedürftig
- was sie allerdings verleugnen
- scheinbare Stärke und Sicherheit bekommt der Helfer von Schwächeren, die sich an ihn wenden
- H. helfen manchmal gegen den Willen einer Person
- sie können Hilfe von außen nicht annehmen - sie denken sie sind die Einzigen die sich und anderen helfen können
- sie helfen bis zur völligen Selbstaufgabe
- eigenes ICH wird völlig ignoriert
- Viele Menschen "flüchten" sich in helfende Berufe, um sich selbst ihre Abhängigkeit von Anderen nicht eingestehen zu müssen.
- Pflegedienstleitungen sind stärker vom Helfersyndrom betroffen als andere Pflegepersonen
- Partnerschaftliche Beziehungen der H. scheitern an Angst vor wirklicher Nähe
- Der Helfer bekommt von den Hilfesuchenden Dankbarkeit. Anderen zu helfen wird dadurch für den Helfer zur Sucht, zu einer Art Droge

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

- H. kann Wünsche nur indirekt äußern (z. B. durch Sucht, Suizid o. psychosomatische Krankheiten um Zuwendung und Hilfe zu erlangen)
- in der Persönlichkeitsentwicklung des Helfers liegen massive Störungen vor
- helfen hat oft wenig mit Interesse am anderen Menschen zu tun, sondern mit Interesse an sich selber
- Frauen mit Helfersyndrom wirken oft unweiblich (nüchtern, willensstark, wenig gefühlsbezogen)
- Männer mit Helfersyndrom wirken dagegen unmännlich (weich, passiv, in sexueller Hinsicht abwartend)
- Folgen können Depressionen, Drogenmissbrauch, psychosomatische Leiden, Erholungsunfähigkeit, Herzinfarkt, Burnout und Suizid sein



» Die Konfliktbereiche des Helfers:

- Diese Konfliktbereiche lassen erahnen daß Störungen in Persönlichkeitsentwicklung eines Helfers massive Auswirkungen auf Klienten, Berufskollegen und auf sein privates Leben haben können

1. Das abgelehnte Kind

- oft werden Kinder schon daraufhin erzogen das Helfersyndrom zu entwickeln

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

- wenn Eltern zu ihren Kindern sagen: "Mami hat solche Kopfschmerzen, weil Du böse warst." oder "Du hast mein Leben zerstört, wenn Du nicht da wärst, dann ginge es mir viel besser."



- dadurch entsteht im Kind Hass
- da es von Eltern abhängig ist, lernt es gehorsam und freundlich zu sein
- je öfter sich solche Szenen

wiederholen, desto mehr wird sich Kind für Wohlergehen der Eltern verantwortlich fühlen

- das setzt sich im Unterbewusstsein fest: "Ich bin schuld, wenn es anderen schlecht geht."

2. Die Identifizierung mit dem elterlichen Über-Ich

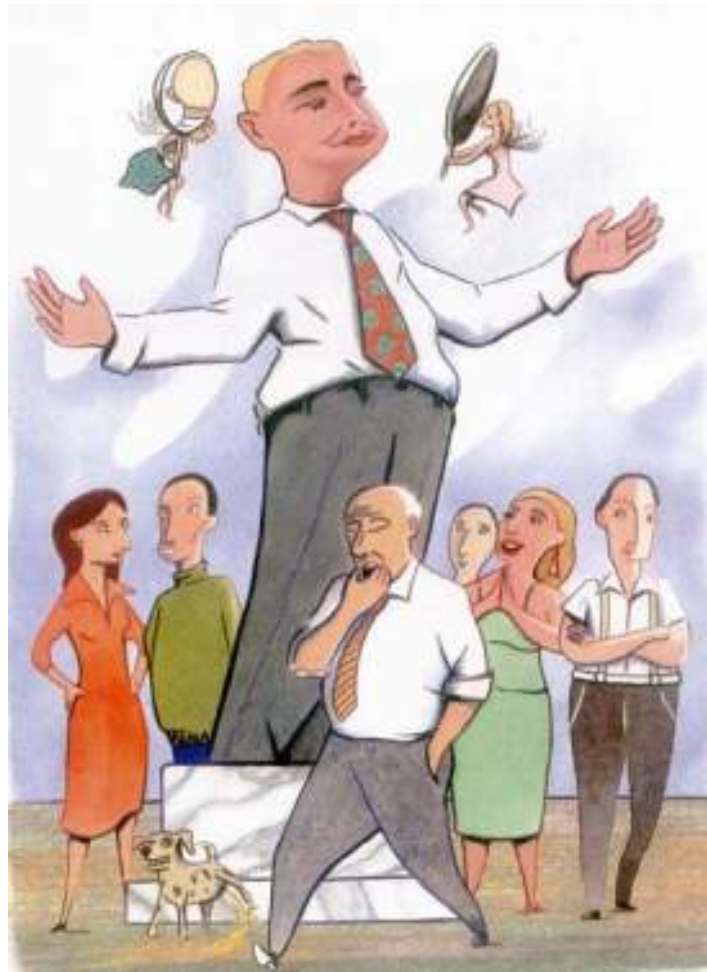
- Kind identifiziert sich an den elterlichen Idealen
- Selbstbewusstsein ist dadurch nicht sonderlich ausgeprägt
- emotionales und spontanes Verhalten wird oft nicht mehr gezeigt



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

**3. Die verborgene narzisstische
(Narzissmus = in sich selbst verliebt sein)
Bedürftigkeit**

- Helfer möchte für sein Verhalten geliebt werden gelingt nur sehr oberflächlich
- wenn Streben nach Liebe ohne großen Erfolg bleibt bleiben Bedürfnisse im Verborgenen



**4. Vermeidung von Beziehungen zu
Nicht-Hilfsbedürftigen**

- Beziehungen zu Nicht-Hilfsbedürftigen werden oft als lästig und störend empfunden
- H. suchen sich meist schwächeren und hilfsbedürftigen Lebenspartner
- Gegenseitigkeit und Intimität werden gemieden

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

5. Indirekte Aggression gegen Nicht-Hilfsbedürftige

- es entwickelt sich eine Abwehrspannung gegenüber sozialen Beziehungen, diese äußern sich meist in indirekt vorgetragener Aggression
- Aggressionen werden nicht offen gezeigt

Im Internet hat jemand der vom Helfersyndrom betroffen war geschrieben: "In meiner eigenen Therapie, die ich irgendwann machen musste, war folgender Satz einer der wichtigsten für mich um aus meinem eigenen Helferkomplex auszusteigen.

"Mir geht's gut, auch wenn's Dir schlecht geht!" Das besagt nicht, daß andere Menschen egal sind, sondern, daß es nicht meine Schuld ist, wenn ein anderer entschließt sich als Opfer zu fühlen.

Dieser Satz bedeutet auch - ich lasse mich nicht mit in den Sumpf ziehen und bleibe trotzdem präsent."



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Falsche Fürsorge - Haben Sie ein Helfer-Syndrom?

Die folgenden Fragen bieten eine Gelegenheit zur persönlichen Auseinandersetzung mit „richtigem“ und „falschem“ Helfen in Partnerschaft, Familie und Beruf. Sie beziehen sich auf verschiedene Merkmale eines Helfer-Verhaltens, das möglicherweise sowohl dem Hilfsbereiten als auch dem Hilfsbedürftigen schadet. Die folgenden Fragen sollen dazu anregen, eigene Auffassungen, Gefühle und Verhaltensweisen zu überdenken. Betrachten Sie die Liste bitte nicht als einen Test, der Ihnen bei 18 Ja-Antworten beweist, dass Sie alles falsch machen.

1.	Haben Sie oft besser als Ihr Partner gewusst, was gut für ihn ist?
2.	Machen Sie sich häufig Sorgen über Ihren Partner?
3.	Getrauen Sie sich oft nicht zu zeigen, dass es Ihnen schlecht geht?
4.	Haben Sie manchmal das Gefühl, alles könnte zusammenbrechen, wenn Sie es nicht zusammenhalten?
5.	Haben Sie sich manchmal so sehr mit dem Verhalten Ihres Partners befasst, dass Sie nur noch wenig Aufmerksamkeit für sich selbst hatten?
6.	Empfinden Sie Verantwortung für die Probleme Ihres Partners?
7.	Versuchen Sie, auf den anderen Optimismus auszustrahlen?
8.	Haben Sie schon einmal Ihre ganze Energie darauf verwandt, jemand anderen ändern zu wollen?
9.	Machen Sie Ihrem Partner häufig Vorwürfe?
10.	Gebrauchen Sie bisweilen Notlügen, um Ihrem Partner zu helfen'?
11.	Haben Sie Ihre eigenen Ziele häufig hintangestellt?
12.	Haben Sie schon oft den Wunsch verspürt, sich einfach auch einmal gehen lassen zu können?
13.	Hoffen Sie manchmal, dass Ihr Partner Ihnen zuliebe seine Symptome aufgibt?
14.	Haben Freunde gelegentlich zu Ihnen gesagt: „Jetzt denk auch mal an Dich!“?
15.	Versuchen Sie öfter, Ihrem Partner negative Konsequenzen seines Tuns zu ersparen und selbst auf sich zu nehmen?
16.	Ist es für Sie riskant, sich offen und frei auszudrücken, weil Sie die Reaktionen Ihres Partners fürchten?
17.	Wenn Sie sich nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen fragen, fällt Ihnen dann wenig ein, was Sie nur für sich möchten?
18.	Neigen Sie dazu, die Probleme von anderen zu Ihren eigenen zu machen?

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Kaufsucht:

Kaufsucht - Ursachen und Behandlung



Autor: Dr. Rolf Merkle - Diplom Psychologe, Psychotherapeut
<http://www.palverlag.de/Kaufsucht.html>

Was ist Kaufsucht?

Es ist der innere Zwang, kaufen zu müssen, die ständige Wiederholung der Kaufhandlung. Suchtkriterien sind: Kontrollverlust, Zwang zur Wiederholung, Dosissteigerung, Entzugserscheinungen wie etwa Schweißausbrüche, Zittern, innere Unruhe, Depressionen. Hinzukommen Schuldgefühle, dass man sich nicht im Griff hat. Durch die mit dem zwanghaften Kaufen verbundenen Geldausgaben kommt es häufig zu hohen Schulden, Partnerschafts- und Arbeitsplatzproblemen.



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Anfangs glaubt der Süchtige, durch materielle Dinge Anerkennung zu finden. Später löst nur noch das Kaufen selbst kurze Glücksmomente aus - das Gefühl, wichtig zu sein. Danach folgt der Absturz in tiefe Depressionen und Schuldgefühle. Der Süchtige lügt und kapselt sich ab.

Wie entsteht eine Kaufsucht?

Hinter der Kaufsucht verbergen sich unterschiedliche Ursachen: Ängste, Depressionen, innere Leere, geringes Selbstwertgefühl und Minderwertigkeitsgefühle. Das Kaufen ist der Versuch, diese Gefühle in den Griff zu bekommen. Der Betroffene kommt in einen Teufelskreis: Der Drang nach Anerkennung und Selbstdarstellung oder Gefühle wie Ärger und Stress verführen zum Kaufen. Das Kaufen führt nach kurzer Zeit zu Schuldgefühlen und Depressionen. Diese Gefühle versuchen Betroffene dann wieder mit Käufen zu besänftigen.

Die Wurzeln für das Suchtverhalten liegen in der Kindheit: Mangel an Zuwendung und Anerkennung, Mangel an Liebe und Geborgenheit. Betroffene mussten sich die Zuwendung der Eltern verdienen, durften Gefühle nicht frei äußern. Sie haben erlebt, dass sie als Person nicht wichtig sind. Als Entschädigung gab es sozusagen Spielzeug. Als Erwachsene haben sie nicht gelernt, sich selbst ein gesundes Selbstwertgefühl zu verschaffen.

Manche Menschen haben als Kind auch unter materieller Entbehrung gelitten und werden aus diesem Mangelempfinden heraus kaufsüchtig. Der Kauf bedeutet einen Ersatz an Zuwendung. Kaufsuchtkranke haben nicht gelernt, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen. Probleme in der Familie, Sorgen um den Arbeitsplatz oder Einsamkeit werden mit Kaufen verdrängt.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Besonders Frauen wollen mit dem Kaufen von Kleidung, Make-up und Schmuck ihre Unzufriedenheit mit ihrem Äußern bekämpfen - Männer häufen eher technische Geräte, wie Kameras und Computer, an.

Auch gesellschaftliche Bedingungen spielen eine Rolle: Das Kaufen ist gesellschaftlich akzeptiert und wird gefördert. Scheckkarten erleichtern das Geldausgeben ebenso wie Bestellungen über den Katalog oder das Internet.

**Wie merkt man,
dass man kaufsüchtig ist?**

Machen Sie den [Psychotest Kaufsucht](http://www.palverlag.de/Psychotest-Kaufsucht)

<http://www.palverlag.de/Psychotest-Kaufsucht.html>



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

<http://www.palverlag.de/Psychotest-Kaufsucht.html>

Markieren Sie bitte diejenigen Fragen, denen Sie zustimmen.

<input type="checkbox"/> Dient Ihnen Kaufen als Trost, Belohnung, Entspannung, Beruhigung, Ablenkung?
<input type="checkbox"/> Investieren Sie viel mehr Geld ins Einkaufen als in andere Freizeitaktivitäten?
<input type="checkbox"/> Empfinden Sie beim Kaufen keine Freude mehr?
<input type="checkbox"/> Haben Sie heute weniger Freunde als früher? Gehen Sie weniger aus?
<input type="checkbox"/> Hat sich Ihre gesamte Situation in der Partnerschaft, im Job, in der Familie oder mit Freunden verändert? Gibt es häufiger Streit?
<input type="checkbox"/> Haben Sie Entzugserscheinungen, wenn Sie längere Zeit nicht einkaufen waren (Nervosität Gereiztheit, Kopfschmerzen, Angstzustände?)
<input type="checkbox"/> Kaufen Sie Dinge, die Sie gar nicht benötigen?
<input type="checkbox"/> Kaufen Sie mehr, als Ihre Finanzen es erlauben?
<input type="checkbox"/> Fühlen Sie einen inneren Zwang, kaufen zu müssen?
<input type="checkbox"/> Können Sie sich an den gekauften Dingen nicht mehr freuen, verstecken die Dinge zuhause, packen sie nicht aus?
<input type="checkbox"/> Nehmen Gedanken ans Einkaufen immer mehr Raum ein?
<input type="checkbox"/> Fühlen Sie sich traurig, leer, depressiv, gereizt, wenn Sie nicht einkaufen können?
<input type="checkbox"/> Finden Sie Ihre Einkäufe im Nachhinein selbst unsinnig?
<input checked="" type="checkbox"/> Folgt der Hochstimmung beim Kauf ganz schnell das schlechte Gewissen?

Gesamtpunktzahl

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Auswertung

**Wenn Sie 55 und mehr Punkte haben,
leiden Sie wahrscheinlich unter einer Kaufsucht.**

**Wenn Sie weniger als 55 Punkte haben,
dann bedürfen Ihre Symptome einer weiteren Abklärung.
Wenden Sie sich bitte hierzu an einen Psychotherapeuten,
wenn die Symptome für Sie sehr belastend sind.**

Therapie von Kaufsucht

**Kaufsucht ist überwindbar. In einer Psychotherapie können
Sie lernen, diese Form der Sucht zu überwinden.**

**Medikamente sind keine Lösung bei Kaufsucht. Für die
Behandlung von Kaufsucht hat sich die Verhaltenstherapie,
insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie, als
besonders wirksam erwiesen.**

Informationen zu Kaufsucht und Zwangshandlungen

Kaufsucht Zwangsgedanken, Zwangshandlungen

**Ratgeber zur Überwindung von
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen**



**Wenn Zwänge das Leben
einengen**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Wer ist betroffen?

60 Prozent sind Frauen, vor allem jüngere Frauen zwischen 20 und 30 Jahren. Die Sucht geht durch alle Schichten. Nach einer Untersuchung der Universität Hohenheim sind 9 Prozent der Bundesbürger kaufsüchtig, und 23 Prozent stark kaufsuchtgefährdet. Betroffene haben ein schwaches Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und neigen zu Depressionen.

Worin besteht der eigentliche Kick?

Die Formel heißt: Ich kaufe, also bin ich. Kaufen vermittelt das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun. Beim Kaufen erlebt der Betroffene, beachtet und umworben zu werden. Er fühlt sich kurzfristig aufgewertet, sein Selbstwertgefühl steigt. Die Stimmung hellt sich kurzfristig auf wie bei einer Droge oder das Kaufen wirkt als Beruhigung. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt. Es entsteht der Eindruck, Kontrolle über das Leben zu haben.

Sind Kaufsucht, zwanghaftes Geldausgeben und Verschwendungssucht dasselbe?

Die Grenze zwischen Kaufrausch und dem Zwang zum Kaufen sind fließend. Viele Menschen gehen ab und zu zum Einkaufen, um sich zu trösten, kaufen aus Lust, Unzufriedenheit (Frustkäufe) oder Langeweile. Solange dies nur anfallsweise auftritt, besteht keine Sucht. Es ist eher ein Kaufrausch oder eine Kauflust.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Wie pflegen Kaufsüchtige ihre Kaufsucht zu begründen/verschleiern?



Vor sich und anderen sagen sie: "Es sind nur Sonderangebote. Ich habe viel Geld gespart. Das Geld ist selbstverdient. Niemand braucht mir Vorschriften zu machen. Schulden mache ich keine. Ich habe Kontrolle darüber. Ich wollte nur mal bummeln und schauen gehen. Dafür spare ich jetzt in nächster Zeit. Viele verstecken Ihre Einkäufe oder verschenken sie auch".

Neigen Kaufsüchtige auch zu anderen Süchten?

Ja, wenn man Kaufsüchtigen die Möglichkeit nimmt, einkaufen zu gehen und die Ursachen (s.o.) nicht beseitigt, werden sie sich ein anderes Suchtverhalten zulegen.

Was kann man tun, um der Kaufsucht Einhalt zu gebieten?

Die Entwöhnung kann manchmal aus eigenen Kräften geschafft werden. Oft verschwindet der Kaufzwang, wenn die Ursachen beseitigt sind wie etwa: frustrierende Arbeitsbedingungen, schwierige Beziehung, Konflikte mit den Eltern.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Die Leitfrage lautet dabei: Was brauche ich wirklich? Was fehlt mir? Zuwendung, Selbstbewusstsein, eine sinnvolle Aufgabe? Wie kann ich es bekommen, ohne den Umweg über das Kaufen zu nehmen? Auf jeden Fall muss man sich zuerst eingestehen, dass man süchtig ist.

Leichter ist es, mit psychotherapeutischer Unterstützung oder einer Selbsthilfegruppe die Kaufsucht zu überwinden. Gefährdete sollten die Kreditkarte abschaffen, nur mit Einkaufszettel in den Supermarkt gehen, Spontankäufe vermeiden, den Dispositionskredit herabsetzen, nur in Begleitung einkaufen. Hilfreich ist es auch, Sachen zurückhängen zu lassen und die Kaufentscheidung nochmals zu überschlafen.

Wie bei jedem Suchtverhalten ist der Weg zweigleisig:

- 1. Unterbrechen des Suchtverhaltens**
- 2. die Ursachen des Suchtverhaltens beseitigen durch z.B.:**
 - Erarbeitung eines gesunden Selbstwertgefühls**
 - Erlernen von Konfliktlösestrategien**
 - Aufbau von Interessen**
 - Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien**

**Weiterführende
Ratgeber**

**Rolf Merkle,
So gewinnen Sie
mehr
Selbstvertrauen**



**<http://www.palverlag.de/Selbstvertrauen.html>
Ratgeber zur Stärkung des Selbstwertgefühls**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13
SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

BEZIEHUNGSSUCHT

stern.de 3.9.2008 - 11:27

URL:<http://www.stern.de/wissenschaft/medizin/635658.html>

EXTRA: Wege aus der Sucht

Beziehungssucht

Blinde Liebe, blaue Flecken

Ärger ohne Ende in der Partnerschaft - ein Beziehungssüchtiger kann sich davon dennoch nicht lösen

*Von Sylvie-
Sophie
Schindler*



Die 31-jährige Helene liebte ihren Partner, sie hat dafür sogar bereitwillig Prügel eingesteckt. Heute weiß sie, dass sie unter Beziehungssucht litt - oder noch leidet. Denn der Weg aus dieser Sucht ist schwer.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Er fragte, ob sie ihn heiraten wolle. Da kannten sie sich drei Wochen. Helene*, 31 Jahre alt, weißblondes Haar, Adern schimmern durch ihre dünne, blasse Haut, abgesplitteter Nagellack an den Fingern, sagt, sie hätte alles getan für diesen Mann. Und ja, natürlich, wollte sie ihn heiraten, lieber gestern als heute. Mit ihm eine Familie gründen, ein Haus bauen, was man halt so macht, wenn man glaubt, dass man der Liebe seines Lebens begegnet. Als sie dreieinhalb Jahre später von der Beziehung zu diesem Mann erzählt, sagt sie: "Ich habe die blauen Flecken nicht gezählt."

Mehr zum Thema

Sexsucht: Die Droge Sex

Zielscheibe Gehirn: Wie Sucht funktioniert

"Verhaltenssüchte": Verlangen außer Kontrolle

Knapp eine Woche nach dem Heiratsantrag, schubste er sie gegen eine Kommode, weil ihm das Kleid nicht gefiel, das sie trug. So fing es an. "Ja, ich bin eine von diesen Frauen gewesen, die von ihrem Partner geschlagen werden und trotzdem bei ihm bleiben", sagt Helene. "Ich bin eine von diesen Frauen gewesen, über die andere Frauen nur den Kopf schütteln." Sie redet über sich in der Vergangenheit, weil sie hofft, dass die Zukunft anders wird. Helene litt unter Beziehungssucht.

Und möglicherweise leidet sie immer noch daran. So genau weiß man das nie - denn eine Beziehungssucht lässt sich nicht einfach so abschütteln.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

"Herr Doktor, ich habe Beziehungssucht"

Es gibt in Deutschland keine genauen Zahlen darüber, wie viele Menschen von Beziehungssucht betroffen sind. Unter Medizinern ist umstritten, ob überhaupt von einer Sucht gesprochen werden kann. Der Begriff Sucht ist aus wissenschaftlicher Sicht an eine Stofflichkeit gebunden, beispielsweise Alkohol oder Drogen. Auch in der Krankheitsklassifizierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) findet die Beziehungssucht keine Erwähnung. Die Folgen von nichtstofflichen Süchten wie der Kaufsucht oder eben der Beziehungssucht unterscheiden sich allerdings nicht wesentlich von Folgen stofflicher Süchte.

Oft geht die Beziehungssucht mit anderen Krankheitsbildern einher - beispielsweise Depression, Schlaf- und Essstörungen, Drogen- oder Medikamentensucht. "Kein Mensch kommt zum Arzt und sagt: "Herr Doktor, ich habe Beziehungssucht", sagt Jürgen Groll, Arzt für psychotherapeutische Medizin und stellvertretender Chefarzt der Hochgratklinik in Wolfsried, in der Beziehungssüchtige therapiert werden.

Ausschließlich für den Partner leben

Groll nennt typische Verhaltensmuster der Betroffenen: Entweder neigen Beziehungssüchtige dazu, von einer Beziehung in die nächste zu schlittern oder sie sind zumindest ständig auf der Suche danach. Immer in der Hoffnung, dass beim nächsten Partner alles ganz anders wird. Ein Dasein als Single erscheint bedrohlich, es frisst sie förmlich auf. "Beziehungssüchtige lernen nicht dazu", erklärt Groll, "sie machen dieselben Fehler immer wieder." Ebenso typisch: Betroffene klammern sich jahrelang an eine Beziehung, die längst in einer Sackgasse steckt.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Ihr Leben und Denken orientiert sich ausschließlich am Partner, einzig dessen Wille zählt, irgendwann sind sie hörig.

Kommt es zu Demütigungen, wehren sich Beziehungssüchtige nicht - aus der immensen Angst, den Partner zu verlieren. Die Spirale nach unten dreht sich weiter und weiter: Selbstachtung und Selbstwertgefühl sinken. Kontakte zu Familie und Freunden nehmen rapide ab. Auch Helene stand irgendwann alleine da. "Mein Partner verbot mir jeglichen Kontakt zur Außenwelt", erzählt sie. "Er sagte: 'Du hast ja mich, wen brauchst du da sonst noch?'" Und so brach sie auch den restlichen Kontakt zu den wenigen Freunden ab, die ihr noch geblieben waren und gegen deren Warnungen sie längst taub geworden war.

**** Name von der Redaktion geändert.***



© Colourbox

Ärger ohne Ende in der Partnerschaft - ein Beziehungssüchtiger kann sich davon dennoch nicht lösen

"Jegliche Vorwürfe von außen müssen lange abgewehrt werden", sagt Groll. Es gebe eine Strategie der Verleugnung wie bei allen anderen Süchten auch. Die Gefahr sei groß, dass jahrelang keiner merke, was eigentlich los sei. Gerade bei nichtstofflichen Süchten wie Arbeits-, Spiel- oder eben Beziehungssucht, dauere es besonders lange, bis sie

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

entdeckt werden. "Ein stofflich Süchtiger, etwa ein Alkoholiker, kommt schneller an Grenzen, weil die Sucht gesellschaftlich sanktioniert wird", sagt Groll. Bei nichtstofflichen Süchten trete die soziale Korrektur sehr spät ein. "Im schlimmsten Fall leiden Beziehungssüchtige bis ins hohe Rentenalter vor sich hin." Noch verborgener bleibe die Sucht, wenn der Betroffene ausschließlich in Beziehungsfantasien schwelge. Das heißt: Die Betroffenen gehen gar keine Beziehung ein, sondern leben sie mit dem "Objekt" ihrer Begierde lediglich in ihrer Fantasie aus.

Ein weiteres Erscheinungsbild sind die so genannten "sekundär Beziehungssüchtigen". Dazu zählen Menschen mit Borderline-Störungen und so genannten "dependenten Persönlichkeitsstörungen". "Borderline-Patienten haben eine riesige Angst, verlassen zu werden", erklärt Nico Niedermeier, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin aus München. "Patienten mit Dependenten Persönlichkeitsstörungen glauben, alleine nicht überleben zu können."

In gewisser Weise, und da liege laut Niedermeier die Gefahr, entsprächen solche Ängste auch einem gesellschaftlich gehegten romantischen Beziehungsideal. "Partnerschaften entwickeln sich oft in die symbiotische Richtung und die Beteiligten verwechseln das mit Liebe", sagt Nico Niedermeier. Man denke nur an Versprechen wie: "Ich tue alles für dich." Oder Schwüre wie: "Ohne dich kann ich nicht leben."

Abmahnungen und böse Gerüchte

Helene quälte sich Nacht für Nacht, rang um jede Stunde Schlaf. "Wenn ich Glück hatte, konnte ich zuletzt zwei Stunden am Stück schlafen", erzählt sie. Bei der Arbeit nickte sie häufiger mal am Computer ein, ihr Chef erteilte ihr eine Abmahnung, die Kollegen tuschelten.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Böse Gerüchte kamen über Helene in Umlauf, etwa, dass sie heimlich als Prostituierte arbeiten würde. "Mein Partner sagte nur, ich solle mich zusammenreißen und die Sache nicht so tragisch nehmen", erinnert sich Helene. Sie nahm es aber tragisch und irgendwann tauchte erstmals der Gedanke auf, vor die U-Bahn zu springen. Als ihr eine Freundin aus früheren Tagen über den Weg lief, kam der Wendepunkt. Die Freundin zeigte offen, wie entsetzt sie war über Helenes Traurigkeit. "Mensch, Lene, kannst du denn überhaupt noch lachen?", fragte sie. "Du warst doch immer die Lustigste von uns allen." Eine Woche später saß Helene bei ihrem Hausarzt. Sie schwieg lange. Dann sagte sie: "Ich will mein früheres Leben wieder zurück."

Ohne die tiefe Einsicht, dass es so nicht weiter gehen kann, können Beziehungssüchtige nicht auf Heilung hoffen. "Es ist notwendig zu erkennen, dass es mit der üblichen Bewältigungsstrategie nicht weiter geht", sagt Jürgen Groll. Betroffene müssten ehrlich mit sich selbst sein und sich unter anderem die Frage stellen: Welche zugrunde liegenden Erfahrungen habe ich gemacht, dass ich immer wieder auf diesen Fehler aufspringe? Wer übrigens glaubt, vor allem Frauen wären betroffen, der täuscht sich. "Männer sind genauso häufig und schmerzhaft abhängig in der Beziehung wie Frauen", sagt Groll.

60 Gruppen für Betroffene im deutschsprachigen Raum Hilfe durch Therapie ist ein möglicher Weg. Beziehungssüchtige können sich unter anderem auch an "Die Anonymen Sex- und Liebessüchtigen" (Sex and Love Addicts Anonymous, kurz: SLAA) wenden. 1976 wurde in Boston die erste Gruppe gegründet - von genesenden Alkoholikern, die eine Analogie zwischen der stoffgebundenen Sucht nach Alkohol und der Sucht nach Liebe oder Sex entdeckt haben.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Grundlage des Heilungsprozesses bildet das Zwölf-Schnitte-Programm, wie es auch die Anonymen Alkoholiker anwenden. Im deutschsprachigen Raum gibt es etwa 60 Gruppen für Betroffene.

Häufig geht es darum, innere Spannungen und alte Enttäuschungen durch Liebe, Romantik und Sex zu kompensieren. An den Partner werde die Forderung gestellt: mach mich gefälligst glücklich und erlöse mich von meinem Leid. "Solche Erwartungen kann kein Partner erfüllen, die Last ist zu groß", sagt Groll. Viele Betroffene würden sich unvollkommen fühlen und erst durch den Partner aufgewertet. So wie Helene. "Erst in der Therapie lernte ich, dass ich auch alleine etwas wert bin", sagt sie. "Ich bin keine Last, ich bin ein Geschenk.

Und ich bin berechtigt, meine Würde zu behalten." Helene lächelt, wenn sie das sagt. "In meiner nächsten Partnerschaft passe ich besser auf mich auf." Momentan noch hält sie Abstand zu den Männern. Neulich steckte ihr ein Mann im Café seine Telefonnummer zu. Helene hat nicht angerufen. "Er hat mir sehr gefallen, aber ich brauche noch Zeit." **Artikel vom 28. August 2008**

<http://www.stern.de/wissenschaft/medizin/:Beziehungssucht-Blinde-Liebe,-Flecken/635658.html>

**BEFREIUNG AUS
DER SUCHT**

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Glaube

Süchtige leiden fast immer unter Schuldgefühlen, Angst und oft auch Wut. Diese Gefühle sind einerseits die Ursache der Sucht und zugleich auch deren Folge. Angst, Scham und Wut verursachen den Schmerz, den der Süchtige übertönen möchte, doch sein zwanghaftes Verhalten vergrößert die Angst und die Scham nur noch.

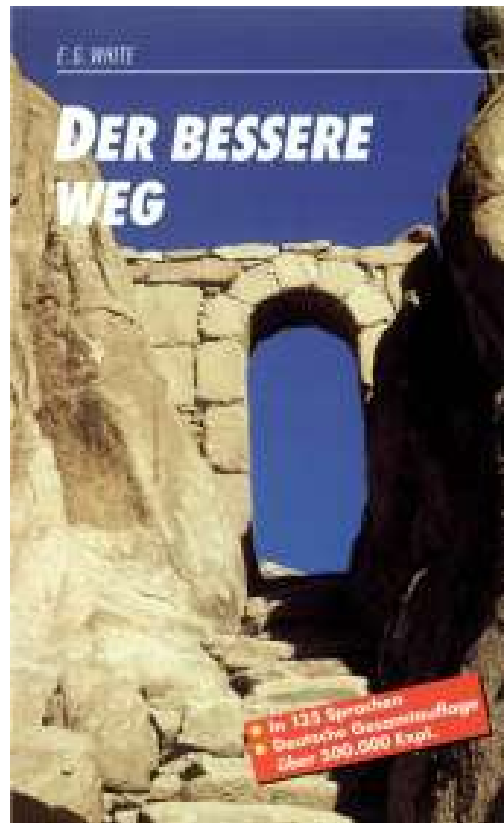
Das ist ein Teufelskreis, den kaum jemand aus eigener Kraft durchbrechen kann. Die meisten Süchtigen sofern sie sich ihrer Sucht bewusst sind begreifen sehr gut, was Paulus meinte, als er rief:

„Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem todverfallenen Leibe?“ (Römer 7,24)

Ich komme noch einmal auf eine bereits zitierte Aussage von Ellen White zurück. Sie schildert dort das typische Suchtverhalten, ohne den Begriff „Sucht“ zu verwenden:

**DER BESSERE WEG
VON ELLEN WHITE
SEITE 49 – 51:**

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



SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

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 Zaumhalten 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.

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:

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13

SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

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. **ZITAT ENDE
DER BESSERE WEG – SEITE 50**

Der Süchtige, der von seiner Sucht loskommen möchte, ist am Verzweifeln. Da er es immer wieder erfolglos versucht hat, denkt er schließlich, für ihn gäbe es keinen Sieg. Und deshalb hat er das Empfinden, Gott könne ihn nicht annehmen. Wenn du dich wegen deines Suchtverhaltens so fühlst, musst du als Erstes die wichtigste geistliche Lektion lernen: Sieg ist möglich auch für dich! Es gibt einen Ausweg. Wenn du ihn bisher nicht gefunden hast, dann vielleicht deshalb, weil du den Fluchtplan noch nicht kennst, den Gott für dich ausgearbeitet hat. Da gibt es noch viel zu entdecken! Dabei möchte ich aber nicht den Eindruck erwecken, dass diese Flucht ein Kinderspiel ist.

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Ich will dir nur zusichern, dass Befreiung möglich ist, wenn du daran glaubst. Beim Haltepunkt, den wir ein paar Kapitel früher gesetzt haben, erwähnte ich die vier wichtigsten Grundsätze für den Sieg über Sünde. Hier ist der Erste:

Grundsatz 1

**Jeder kann den Sieg erringen, wenn er daran glaubt!
Dieses Prinzip ist die Grundlage für **den zweiten Schritt aus dem Zwölf-Schnitte-Programm der Anonymen Alkoholiker:****

„Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.“

Ich habe herausgefunden, dass ich jeden Defekt in meinem Leben überwinden kann, wenn ich daran glaube, dass es möglich ist und Gott um Hilfe bitte. Vielleicht weiß ich zunächst noch nicht, wie ich den erkannten Fehler überwinden soll, aber ich weiß, dass Gott mir den richtigen Weg zeigt. Und weil ich ihm vertraue, wird er es auch tun.

In einem früheren Kapitel haben wir herausgefunden, dass Rechtfertigung allen zugänglich ist, die an Christus glauben. Dem möchte ich nun hinzufügen, dass auch der Sieg, also die Heiligung, gleichfalls allen zugänglich ist, die glauben. Wie entmutigt du vor der Lektüre dieses Kapitels auch gewesen sein magst, weil du meintest, es sei dir unmöglich, deine Gewohnheitssünden zu überwinden, jetzt solltest du dir immer wieder sagen:

SIEGREICH LEBEN – KAPITEL 13 SÜNDE, SUCHT UND GLAUBE

Ich kann siegen! Natürlich kannst du es nicht allein schaffen, aber mit Gottes Hilfe ist es möglich. Gottes Zusagen sind nur an eine Bedingung geknüpft: Du musst an sie glauben. Wenn du glaubst, dass dir der Sieg möglich ist, dann kannst du siegen. Ich habe selbst erlebt, dass dies stimmt. Und zwar immer dann, wenn ich mich von Gott führen ließ. Manchmal dauert es eine Weile, aber der Sieg kommt bestimmt. Der „Drache in uns“ ist zwar gefährlich, aber er ist bereits ein besiegter Feind.



**CHRISTUS
IST SIEGER**