

Über Sucht und Sehnsucht...

Eine spannende Frage:

Kann aus Sehnsucht Sucht werden?

Rein sprachlich klingt das ähnlich. Sehnsucht hat, wem etwas fehlt. Wer Mangel empfindet, sehnt sich nach Erfüllung. Der Philosoph Jean-Paul Sartre schreibt „Der sensible Mensch leidet nicht aus diesem oder jenem Grunde, sondern ganz allein, weil nichts auf der Welt seine Sehnsucht stillen kann. Die menschliche Realität ist von Natur aus unglückliches Bewusstsein ohne mögliche Überschreitung des Unglückszustands. Der Mensch ist ein Drama.“

Führt so ein Weg von der Sehnsucht in die Sucht?

Aber halt: **Sucht** ist vor allem eine Erkrankung, eine ernstzunehmende dazu. Schon das Wort leitet sich ab aus dem germanischen „siech“, das für „Krankheit“ stand. Und selbst wenn von Betroffenen wie auch von Angehörigen immer wieder nach Schuld und Verantwortung dabei gefragt wird, muss man festhalten: Diese Fragen führen nicht zur Heilung.

Sucht ist nicht einfach nur der misslungene Versuch, die Sehnsucht zu stillen. Sucht ist keine schlechte Angewohnheit und sie wäre nicht durch eine besondere Charakterstärke zu verhindern; die Dinge liegen weitaus komplizierter. Damit eine Suchterkrankung entsteht, müssen viele Umstände zusammenkommen. Nur einige wenige davon sind für die Betroffenen einsichtig und entscheidbar, andere entziehen sich der Verfügung.

„**Sucht**“ ist nur die Spitze eines Eisberges, dessen nicht sichtbarer Teil aus

alltäglichen Anforderungen und Belastungen an den Einzelnen besteht. Je nachdem, wie gut es mir gelingt, mit diesen zurechtzukommen, erzeugen diese mehr oder weniger Stress.

Die Gesellschaft aber gibt vor, man müsse stets „locker“ sein und „alles im Griff haben“. Deswegen folgt auf den Stress der Versuch, damit so umzugehen, dass man nichts davon merkt.

Dabei spielen dann bei manchen Menschen irgendwann Suchtmittel wie Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin eine Rolle. In der Gesellschaft gehören die vielfach dazu; man trinkt eben mal einen, was ist denn dabei?, man nimmt eine Tablette, anstatt „rumzujammern“, man sieht die Dinge locker.

Das klingt eher, als wenn die Sehnsucht betäubt werden soll, übergangen.



Ein Gläschen in Ehren ... (Foto: ocs)

... Vertrauen

Vielleicht möchte ich einfach nur schmerzfrei, fit und leistungsfähig sein, vielleicht entdecke ich, dass Entspannung und Problembewältigung mir mit Alkohol leichter fallen (Alkohol ist ein Lösungsmittel ...), vielleicht möchte ich mich einfach nur mal selbst belohnen nach all der Mühe und den Anforderungen ...

Man nennt diese Vorstufe der Sucht „riskanten Konsum“, weil ja eigentlich nichts Schlimmes dabei ist und das Gefühl sagt, man könne ja jederzeit aufhören, wenn es zu viel wird.

Das aber gelingt nicht, im Gegenteil, schleichend lernen das Gehirn und der ganze Organismus, dass das Gleichgewicht im Alltag „ohne“ gar nicht mehr zustande kommt. Aus riskantem Konsum wird schädigender Konsum, es entstehen recht bald sogenannte „Teufelskreise“ im körperlichen Bereich sowie auf psychologischer Ebene.

Das nennen wir Sucht, wenn ich ein Suchtmittel immer wieder und vielleicht auch immer mehr benötige, um meinen Lebensalltag im vermeintlichen Gleichgewicht zu halten – und dabei nicht bemerke, dass ich genau damit mein Gleichgewicht auf Dauer verliere.

Sehnsucht geht da ganz schnell unter, sie soll nicht mehr gespürt werden, weil sie den üblichen Lauf der Dinge unterbrechen könnte.

Was hilft?

Ein Kollege von mir, der seit vielen Jahren mit Suchtkranken arbeitet, sagte mir neulich: „Wenn das Unsagbare nicht ausgesprochen wird, werden Begegnungen unsäglich.“

Zunächst brauchen Suchtkranke in ihrer Umgebung Menschen, die ihnen die Wahrheit sagen. „Du hast es nicht

... Vergebung

im Griff“, klingt vielleicht nicht besonders freundlich; aber wenn man es verschweigt, hilft man mit, das Problem zu verdecken. Die Herausforderung dabei hat etwas mit unserem Glauben zu tun: Nämlich zu würdigen, dass wir (alle!) begrenzte Menschen sind, keine „Übermenschen“ und auch keine „Untermenschen“ – die Grenzen wollen gemeinsam angenommen sein.

Für einen Suchtkranken bedeutet das: Ich muss mich meinem „Tiefpunkt“ stellen, dem Gefühl der Scham, dem „ich habe es nicht mehr im Griff, ich brauche Hilfe.“ Da ist der Wendepunkt, erst wenn das anerkannt ist, kann eine Veränderung kommen.

Von außen braucht man Menschen, die hinschauen, klare und wahrhaftige Worte finden, aber ohne selbstgerecht zu sein. Das können Kollegen sein, Freunde, Familie ... Immer steht eine solche Erfahrung am Anfang der Heilung einer Suchterkrankung. Wer sie sich oder anderen zu ersparen versucht, wird nichts verändern. Das gilt für Erkrankte wie für das Umfeld.

Außerdem: Auch hinter der Suche nach Wahrheit verbirgt sich eine Sehnsucht, die Sehnsucht nach Wahrhaftigkeit und Unvergänglichkeit. Die Sehnsucht überschreitet das Bestehende, sie zielt über das Endliche hinaus und sagt: Es könnte anders werden, als es ist ...

Eine Sehnsucht, die einen klaren Blick für die Realität hat, wäre dann schon Teil der Lösung.

Christian Ott

(seit 2011 unter anderem als bistumsinterner Suchtberater für Menschen im pastoralen Dienst in der Diözesanstelle für pastorale Begleitung in Köln tätig)

41