

## „Lust, Frust & Sucht“

Umgang mit unseren Abhängigkeiten

Vortrag von Prim. Dr. Reinhard Haller

Am Montag, 15. September 2014, fand in der Wandelbar des Casino Kleinwalsertal ein sehr interessanter Vortrag zum Thema „Lust Frust und Sucht“ statt. Für diesen Abend konnte der bekannte Psychologe Prim. Dr. Reinhard Haller ins Kleinwalsertal geholt werden.

Ulrike Müller vom Netzwerk „Kraftquelle“ begrüßte die Anwesenden, unter ihnen auch Gemeindefürsprecher Dr. Elmar Lingg.

„Sucht in allen möglichen Formen ist eine Krankheit der Zukunft“. Mit diesen Worten begann Prim. Dr. Haller seinen Vortrag. In der heutigen Zeit heißen die „Seuchen“ Depressionen und Burn out.

Auch die so genannte „Online-Sucht“ ist sehr gefährlich. „Der Ehemann von heute hat mehrere Handys, eines fürs Geschäft, eines für zuhause und eines für sonstige wichtige Dinge“, erläuterte Haller die Online Sucht. Aber auch das Glücksspiel im Internet ist sehr gefährlich.

Drogen in Form von so genannten „Glücksmachern“ sind auf dem Vormarsch. Hier besonders Ecstasy und neuerdings auch „Crystal Meth“. Diese Droge ist extrem billig zu bekommen und überschwemmt den Markt. Sie hat einen stark stimulierenden und euphorisierenden Effekt und führt schnell zu Abhängigkeit und Zerstörung.

Nach einer kurzen Euphorie-Phase fällt man in eine lange Depression. Anhand von schockierenden Bildern zeigte Reinhard Haller, wie solche Drogenopfer nach einer gewissen Zeit aussehen. Weltweit konsumieren ca. 34 Millionen Menschen Crystal Meth. Die Hauptdrogen sind nach wie vor der Alkohol und das Nikotin. Jährlich sterben in Vorarlberg ca. 600 Personen durch das Rauchen. Dr. Reinhard Haller hatte die Therapie parat: „Mit dem Rauchen aufhören“. Jugendliche tun sich in der heutigen Zeit leichter mit dem kommunizieren. Hier genügt bereits der Satz „Haste mal ‘ne Zigarette“ um in ein Gespräch zu kommen.

Der Übergang von normalem zu gestörtem Verhalten ist folgender:

Gebrauch, Missbrauch, Ausweichendes Verhalten, Gewöhnung/Gewohnheit, Abhängigkeit, Sucht/Suchtkrankheit. „Allein die Dosis macht das Gift“. Diese Worte stammen von Paracelsus, dem berühmten Arzt, Alchemist und Theologen, der von 1493 bis 1541 gelebt hat.

## „Warum bin ich süchtig“

Diese Frage beantwortete Dr. Reinhard Haller folgendermaßen: „Wenn ich immer mehr von dem brauche, was mich berauscht, damit ich eine Wirkung spüre; wenn andernfalls Entzugserscheinungen auftreten (psychische und körperliche); wenn ich die Kontrolle über das, was mich berauscht, verliere; wenn sich mein ganzes Denken, Fühlen und Handeln auf die berauschende Wirkung ausrichtet.“

Sucht ist eine Krankheit des nicht genug kriegens und des nicht aufhören könnens. Die Kriterien der Sucht sind u. a.: Kontrollverlust, Abstinenzunfähigkeit, Entzugserscheinungen, Dosissteigerung, gesellschaftlicher Abstieg, psychischer und körperlicher Zerfall.

Es gibt Risikofaktoren für das „süchtige Verhalten“: der Erziehungsstil, der Freundeskreis der Kinder, das Missbrauchsverhalten in der Familie etc. Die Schutzfaktoren gegen süchtiges Verhalten: Selbstvertrauen und Kommunikationsfähigkeit.

„Was ist eine Droge?“ Drogen sind Substanzen, die in die natürlichen Abläufe des Körpers eingreifen und Stimmungen, Gefühle und Wahrnehmungen beeinflussen. In unserer Gesellschaft gibt es verschiedene Drogentypen: Nikotin, Alkohol, Medikamente, Cannabis, Kokain usw.

#### Funktion und Bedeutung des Alkoholismus

Alkohol ist ein Genussmittel, wird in der Medizin verwendet und ein Nahrungsmittel. Aber der Alkohol wird häufig als Droge und Problemlöser missbraucht, z. B. als „soziales Schmiermittel“ bei Arbeitsgesprächen in der Chefetage oder bei Geschäftsabschlüssen.

Für beginnende Probleme mit Drogen gibt es Verdachtskomponenten: Psychische (Konzentrationsstörungen, Gleichgültigkeit, Apathie . . .); Körperliche (Blässe, Abmagerung, Zittern . . .); Verhaltensbezogene (Leistungsknick, Schulabbruch, Vernachlässigung der Hobbys . . .)

Die Formen der Verhaltenssucht: Spielsucht, Computersucht, Internetsucht, Handysucht, Kaufsucht, Sportsucht, Arbeitssucht („Ich arbeite, weil ich unfähig bin, etwas anderes zu tun“)

Dr. Haller ging bei seinem Vortrag auch auf pflanzliche Drogen ein. Naturdrogen (Pflanzen, Pilze) können stark giftig sein und bei Überdosierungen zum Tod führen.

Und was kann man gegen Sucht tun?

Es gibt sieben Regeln gegen Sucht: Menschen brauchen: seelische Sicherheit, Anerkennung und Bestätigung, Freiraum und Beständigkeit, realistische Vorbilder, Bewegung und richtige Ernährung, Freunde und eine verständnisvolle Umwelt, Träume und Lebensziele. Dr. Haller hatte noch eine ganz einfache Regel parat: die 3 Z: Zuhören, Zuwendung, Zeit.

Im Anschluss beantwortete der Psychologe noch Fragen aus dem Publikum. Mit vielen neuen Erkenntnissen zum Thema „Sucht“ endete der interessante Abend. JM