

## **Suchtverlagerung - Umsteigeeffekte**

### **Der Umgang mit Verzicht und Verlust**

Wenn wir anfangen abstinenter zu leben, steigt für viele Betroffene der Konsum von Tabak, Kaffee, Fernsehen und/ oder Süßigkeiten; andere steigern sich in ihre Arbeit, werden kaufsüchtig oder missbrauchen Medikamente.

#### **Gibt es eine Suchtverlagerung?**

Das Ausweichen eines Suchtkranken auf ein anderes Suchtverhalten als das ursprüngliche, wird als Suchtverlagerung bezeichnet. Das „Umsteigen“ auf andere Mittel erfolgt meist unbewusst, unbemerkt und schleichend.

Die Abhängigkeitserkrankung ist dann nicht zum Stillstand gekommen, sondern auf andere Substanzen verlagert, z.B. wenn ein Alkoholkranker zwar keinen Alkohol mehr trinkt, aber andere Drogen und Medikamente konsumiert.

#### **Suchtverlagerung nur Ausrede?**

Auch wenn damit keine optimale Lebenslösung gefunden wird, möchte ich die manchmal gesündere und dennoch süchtige Lebensmöglichkeit nicht nur negativ betrachten. Es fragt sich allerdings, ob eine Suchtverlagerung langfristig nicht ebenso destruktiv wirkt wie die Primärsucht.

Da das ursprüngliche problematische Verhalten – oberflächlich betrachtet weg ist, kann dieses neue Verhalten oft als Ausrede des Süchtigen benutzt werden: vor sich selbst und vor anderen.

#### **Auswirkungen des Suchtmittelverzichts**

Der Suchtkranke wird durch die Abstinenz mit einer Fülle von Problemen konfrontiert, denen er erstmal hilflos gegenübersteht.

Auf physischer Ebene lassen sich die Entzugssymptome und körperlichen Mangelerscheinungen im Rahmen einer ärztlich begleiteten Entgiftung behandeln. Die medikamentöse Dosierung sollte langsam ausschleichen, so dass die körpereigenen Wirkstoffe ihre Funktionen wieder aufnehmen können.

Die psychischen Entzugserscheinungen wie innere Unruhe, Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, Aggression, Destruktion und alte Gewohnheiten sind nicht so leicht zu heilen und führen zu einer hohen Rückfallrate.

#### **Verlust**

Das Suchtmittel war jahrelang zuverlässig und unmittelbar präsent und hat zu jeder Zeit geholfen, entspannt, beruhigt, Trost gespendet und Angst reduziert. Es wurde subjektiv als erfolgreich und leistungssteigernd erlebt.

Durch die klare Wahrnehmung wird der „Nüchterne“ nun eiskalt mit seinen eigenen Mängeln konfrontiert. Verunsicherung, Angst, Selbstzweifel und Orientierungslosigkeit sind nun ständig erlebbar.

Die neue Freiheit vom Suchtmittel verlangt neue Lösungsstrategien, neue Mechanismen der Konfliktlösung, alternative Handlungsspektren, neue Kommunikationsmuster, um dem Gefühl von Verlassenheit, Unwohlsein und Angst entgegenzutreten.

Werden die Ursachen der Abhängigkeit, die individuellen Suchtstrukturen nicht psychotherapeutisch erkannt, aufgearbeitet und aufgelöst, wird die Gefahr andere Substanzen und Tätigkeiten zu konsumieren oder süchtig auszuüben größer.

### **Fluchttendenzen**

Zur Vermeidung einer Suchtverlagerung ist die ehrliche Beobachtung eigener Verhaltensweisen und Denk- und Gefühlsstrukturen erforderlich.

Substanzabhängige neigen dazu, sich mit Arbeit und Tätigkeiten zu betäuben (Workaholimus) oder ihr Leben exzessiver und berauschender zu gestalten (Sex-sucht) oder durch andere Verhaltensweisen zu vergessen.

Es ist schwierig - ohne Umstieg in eine andere Sucht- abstinent zu leben, denn eine Tendenz alte „Schemata“ wieder auszuleben und sich zu berauschen ist wohl lebenslang zu spüren. Durch Therapie kann die Sucht nicht geheilt werden! Sie kann maximal zum Stillstand gebracht werden, wenn Rauschmittel gemieden werden.

### **Durchbrechen des Teufelskreis Abhängigkeit**

Gefährlich sind leider viele „Ersatz-Mittel“, die zu körperlichen Schäden oder zur Abhängigkeit führen können. Dazu zählt neben bestimmten Medikamenten wie Psychopharmaka, Schmerz- und Schlafmittel auch der erhöhte Tabakkonsum.

Gewisse Ursprungsmotive, welche für süchtiges Verhalten verantwortlich sind, müssen anders bewältigt werden. Man benötigt Kraft, Geduld und Strategie, um individuelle somatische und psychische Probleme, sowie psychosoziale Konflikte und Spannungen des sozialen Umfeldes in den Griff zu bekommen.

Die melancholische Phase des Abschiedes von körperlicher und psychischer Gewöhnung ist ein langer Kampf, wo Händezittern oder einfach nur ´Aushalten – müssen´ an der Tagesordnung stehen.

Jeder abstinent Süchtige ist unabhängig von der Sucht gefährdet, seine Sucht zu verlagern. Suchtverlagerung wird von den betroffenen Menschen selten bewusst gewählt.

Ges: alkoholsucht.eu; suchtmittel.de; „füreinander“ jan.2006 KT 1/2012