

Klinische Psychologen in der Suchtarbeit Sehnsucht - Sucht - Süchte

Sucht nach Aufmerksamkeit, Anerkennung, Geltungssucht, Esssucht, Eifersucht, Machtsucht, Sexsucht; Spielsucht, Mediensucht, Kaufsucht, TV-Sucht, Musiksucht, die Sehnsucht nach Liebe – werden heute unsere Themen sein, denn
"nur wer die Sehnsucht kennt, weiß was ich leide, allein und abgetrennt von aller Freude..." J. W. v. Goethe.

Suchtrunde: Wer outet sich?

Überprüfung (regelmäßig Kaffee, Tee, Kakao, Kola, Fanta, Sprite, Fruchtsäfte, Wasser, Energiedrinks, Chips, Salzstangen, Nüsse, Würmer, Kekse, Schokolade, Torten, Eis, Eiscafe, Eisschokolade, Gesellschaftsspiele, Radio, TV, Stereoanlage, Pc, Laptop, Internet, Online spiele, Chat, Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Illegale Drogen, Telefonate über 5 Minuten, Treffen mit Freunden, Sex mehr als 2x die Woche...

Endorphine, Zucker, Rezeptoren, Synapsen, Zellen, Zellteilung, 40.000, Harald Junke..., bitte bedienen Sie sich!

Die Auseinandersetzung mit dem Missbrauch von Nikotin, Koffein, Medikamenten, legalen wie illegalen Drogen und die Spiel-, Freizeit- wie Arbeits- bzw. Genussüchte sowie die Folgen, sind zu einer vorrangigen gesundheits- und gesellschaftlichen Aufgabe vor allem bei Kindern, Jugendlichen, aber auch bei Senioren, also für alle Generationen inzwischen geworden. Auch der Anzahl der von Menschen, die mit Stress und Burn-out-Syndrom zu tun haben steigt. In allen Belangen dient die Sucht zur Entspannung, Ersatzbefriedigung oder gar um sich einfach „wegzumachen“.

Die einen benötigen eine gute hilfreiche Versorgung, um heran- oder ggf. nachreifen zu können, die anderen eine angemessene Haltung, Wertschätzung, Förderung und Sensibilität, um mit Würde wie Erfolg auch den Herbst ihres Lebens erleben und meistern zu können.

Heute haben auch in Europa alle möglichen Arten von Süchten und immer neue Gebräuche selbst in den kleinsten Gruppierungen unserer Gesellschaft - die Familie - Einzug erhalten, nichts ist beständig, wir düsen ohne Orientierung in Sauseschritt in die Bindungslosigkeit.

"Ich kauf mir was, kaufen macht so viel Spaß, ich könnte ständig kaufen gehen, kaufen ist wunderschön..." singt H. Grönemeyer in seinem Lied zum Thema

Konsumlust und Schuldenlast. Jugendlichen sind die stärksten Konsumenten unserer Gesellschaft. Eine ganze Generation in Kaufrausch auf Pump verführt durch gigantische Campagnen der Industrie und Werbung. Kinder sind eine finanzkräftige Zielgruppe mit einem Budget von mehr als 10 Mrd. € pro Jahr. 1/5 der Bundesdeutschen Haushalte leben auf Pump.

Der Alltag wird in unserer schnelllebigen Gesellschaft zunehmend durch elektronische Medien bestimmt. Sie dienen nicht nur der Information, der Kommunikation und Unterhaltung, sondern leider auch der Einsamkeit, Isolation und der Sucht. Die Probleme sind nicht nur auf der Drogenszene draußen gefährlich, auch im Internet sind sie vielfältig im eigenen Wohnzimmer oder Kinderzimmern, vor allem nachhaltig. Verrohung, Spielsucht, Bindungsstörungen, Entfremdung können die Folgen sein.

Medien sind auch pädagogisch wertvolle Miterzieher oder gar Sozialisationsinstanzen. Sie beeinflussen inzwischen neben Familie, Freundeskreis, Schule und Freizeitbereich am stärksten die Wertvorstellungen und Verhaltensweisen unsere Kinder und Jugendlichen. Während wir früher schrittweise mit Maschinen vertraut gemacht worden sind und stets Alternativen dazu parat waren, beherrscht heute die Technik den Menschen von Anfang an. Und wehe das Stromsystem oder das Netzwerk fällt zusammen, dann regelt sich gar nichts mehr.

Es gehört deshalb zu den grundlegenden Erziehungs- bzw. schon Sozialisationsaufgaben, Kinder und Jugendliche zu einer sachgerechten und umsichtigen Technik- bzw. Mediennutzung zu befähigen. Auch diese Kompetenzen müssen, wie das Überleben im Straßenverkehr oder das Lesen und Schreiben oder Essmanieren erlernt werden.

Während wir einiges in engster Familie von klein auf in der Versorgung beigebracht bekommen, ist es beim Umgang mit der Technik oder mit den Medien, nicht so. Nicht alle Eltern beherrschen und begreifen die Gefahren im Internet. Handy, Computer, Internet, PC-Spiele, E-eBay sind der älteren Generationen z. B. ab 60 eher unbekannt, ab 50 z. T. noch fremd oder unheimlich, während in der Altersgruppe 12-19 Jahren nur 0,001 Prozent der Jugendlichen in der Bundesrepublik nichts damit anfangen können.

Laut Internet-Forschungsstudien der letzten beiden Jahre sind 72 Prozent der Haushalte in Deutschland mit einem PC oder internetfähigen Handy ausgestattet. 64% der heutigen 12-18 Jährigen sind fast täglich im Internet oder tauschen sich in Chats aus.

Das heißt Kinder sind teilweise bis zur 4 Stunden am Tag in einer virtuellen Welt unterwegs. Wenn es nach Altersgruppen differenziert betrachtet wird, sind unsere 14-18 Jährigen täglich 6,5 Stunden am PC oder am Handy zu Gange – das ist fast ein normaler Arbeitstag.

Getrennt nach Geschlechter sind 68% der Jungs „Online“-Spieler, während nur 34% der Mädchen, dafür sind 77% der Mädchen zwischen 14-18 Jahren am chatten, während nur 53% der Jungs im gleichen Alter im Chat kommunizieren. 58% haben dabei schon sowohl am PC, wie auch auf dem Handy, anonyme sexuelle oder Gewaltandrohende Belästigungen erlebt.

Klinische Psychologen in der Suchtarbeit Sehnsucht - Sucht - Süchte

Sogenannte Infos die politisch, vor allem rechtsradikal motiviert sind, kommen genauso häufig vor wie Belästigungen mit sexuellem Inhalt, immerhin bejaht jeder 2. Jugendliche, dass er ohne Anforderung damit belästigt worden zu sein.

Besonders auffällig, 54% der 14-18 Jährigen geben an, regelmäßig von unerlaubten, also kriminell abgeladene, Dateien zu profitieren.

28% der 14-18 Jährigen haben mehrfach Verherrlichung von Magersucht, selbst verletzendes Verhalten oder gar Suizid, teilweise mit genauen Anleitungen, aus dem Internet abgeladen, um sie zu benutzen. Jeder 5. Bundesbürger leidet unter Essstörungen, besonders betroffen sind Frauen im Alter von 14-40!

Ob jung oder alt, es wird nach dem Motto verschrieben – gegen alle Probleme gibt es irgendeinen Wirkstoff. Ob Ritalin oder gar Valium bei Kindern bzw. bis zur 24 verschiedenen Medikamenten am Tag in Alters- und Pflegeheimen mit völlig gegensätzlichen Wirkungen, es ist ein Chaos der Verordnungen. Ausschlusskriterien und Medikament sind scheinbar billiger als gute Beziehungsarbeit, Förderung bzw. Unterbringung.

Online Untersuchungen zum Thema Suizid bei Jugendlichen zeigen, dass jeder 4. 16-18 Jährige sich schon mal eine Anleitung zum Selbstmord heruntergeladen hat. Rund 10 000 Menschen sterben jährlich in Deutschland durch Selbstmord. Darunter waren in den letzten 4 Jahren durchschnittlich 600 junge Menschen unter 25 Jahren.

Oft geht es nicht nur um Familienprobleme, es geht auch um Liebesentzug, Liebeskonflikte, um Schul- und Leistungsprobleme, um Abhängigkeiten, Süchte, Schulden, Kriminalität, Erpressungen und Erniedrigungen auch ganz öffentlich, übers Handy oder im Internet am Pranger zu stehen, sich zu schämen, zu blamieren...

Es fehlt an Halt und Konfliktfähigkeit in unseren Familien. Wobei es „die Familie“ kaum noch gibt. Jede 3. Ehe in Deutschland wird geschieden, in Großstädten sogar jede 2. Wenn schon Erwachsene ihre Konflikte nicht gemeinsam lösen können, wie sollen das Kinder und Jugendliche lernen bzw. tun? Wir leben in einer schnelllebigen Leistungsgesellschaft, in dem Bindungen, Beziehungen nicht von Kontinuität sondern von Egoismus und Brüchen geprägt sind. Es fehlt an Begleitung, an Kontinuität und konstruktiven Vorbildern. Wie es so schön in einer der Überschriften im Report Psychologie hieß,

„Sucht bzw. Selbstmord ist die Abwesenheit der anderen!“

Wir haben Schulen, die Bildungsstätten sind, aber sich zu wenig als pädagogisches Feld für Wachstum, Entwicklung und Sozialisation, auch im Sinne von Normen und Wertevermittlung, verstehen.

Laut Untersuchungen in den letzten Jahren zu Amokläufen von Jugendlichen aus Japan, USA, England, Frankreich und Deutschland, erhöht sich die physiologische Erregung bis zur Verzweiflung und Affekt, aggressive Gedanken wie Verhalten parallel mit der Verminderung von Hilfeverhalten oder Verständnis bzw. Interesse von außen. Die Betroffenen haben sich zum größten Teil völlig zurückgezogen, isoliert und lebten nur noch in einer Scheinwelt, aufrechterhalten durch Gewaltspiele, Actionfilme, Pornos. In einer virtuellen Welt voller Aggressionen und Hass.

Junge Menschen im Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein sind auf der Suche nach ihrer ganz persönlichen Identität. Dabei ist es für den Großteil dieser Jugendlichen von größter Bedeutung, dass sie Beachtung finden und nicht übersehen werden.

Leider werden sie nicht nur mit Egomanen Konfliktbewältigungsstrategien der Erwachsenen aus dem Feld der Aufmerksamkeiten geworfen, sondern gar nur noch mit negativen Aufmerksamkeit belegt, wenn überhaupt wahrgenommen. So entsteht eine Verhaltenskette, die lieber über negative Aufmerksamkeit die Erwachsenen dazu zwingt sich mit ihnen zu beschäftigen, als gar nicht.

62% der Selbstdarstellungen in TV-Shows oder Soaps, die von 15-40 jährigen gesehen werden, haben Probleme bzw. gescheiterte Existenzen oder gewalttätige Übergriffe zum Thema.

Mit Sexsucht hat ein Sender eine deutlich höhere Zuschauerquote als mit Geo oder anderen wissenschaftlichen Sendungen. um gar nicht von Liebesfilmen zu sprechen...

Auf die vielschichtigen Probleme, die junge Menschen in der Phase ihrer Initiation, also beim erwachsen werden zu bewältigen haben, sind sie nur unzureichend vorbereitet. Neben der biologischen Reifung, sind sie insbesondere mit den Schwierigkeiten der sozialen Integration und so umfassenden persönlichen Entscheidungen wie Ausbildung, Beruf, menschliche Interaktion ihrer Freizeit - beschäftigt sowie mit der Ablösungen von einem, nicht mal richtig vorhandenen, Elternhaus.

Das ist so ähnlich, als ob Sie gleichzeitig hier und jetzt, beschließen würden, sich vom Partner zu trennen, zuhause bei Mama wieder einzuziehen, sich ein neues Auto zu kaufen und ihren Job zu kündigen, darauf kann nur Depression, Sucht, Burn-out oder eben Gewalt folgen oder!?

Jeder Mensch muss eine ausreichende emotionale Sicherheit und eine zuverlässige Versorgung in seiner Kindheit erleben, um Schritt für Schritt in einer stetigen Entwicklung sein Persönlichkeit auf- und später ausbauen zu können.

Klinische Psychologen in der Suchtarbeit Sehnsucht - Sucht - Süchte

Wird diese basale Versorgung in der Kindheit generell in allen Bereichen nicht geboten, wird das Kind und später der Jugendliche oder auch der Erwachsene primär immer auf der Suche nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Versorgung und Anerkennung sein. Erst bei den Mitmenschen, dann in Aktivitäten, dann im Risiko und auch in Stoffabhängigen Süchten oder eben als Workoholiker, bzw. Zuwendungssüchtiger.

Gesellschaftliche wie persönliche Hilfe muss Halt und Entwicklungsraum bieten, wo der Mensch angemessen mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund steht.

Die Folgen von jeder Art von Sucht sind zwar abhängig von Persönlichkeit, sozialer Integration, Dauer und Umfeld – verschieden. Der Verlauf ist immer gleich:

- Kontrollverlust
- Aufgabe jeglicher Interessen
- Verlust von sozialen Kontakten
- Konflikte in der Familie und Partnerschaft
- Zerrüttung aller Beziehungen und Bindungen
- Leistungsstörungen und Leistungsverlust, Krankheit
- Jobverlust, Arbeitslosigkeit
- chronische Erkrankungen
- Wohnungsverlust, Heimatverlust
- Schulden, Kriminalität
- Ggf. Suizidalität

Tipps:

Sein Sie mit ihren Mitmenschen, Mitarbeitern, mit Ihren Kindern und Angehörigen im Gespräch über ihre Erfolge, Nöte, Gedanken und Gefühle.

Nehmen Sie alle Anliegen, Fragen und Ideen ernst, auch bei Kindern und Jugendlichen. Versuchen Sie Fragen wie Irrtümer gemeinsam zu klären.

Es werden Hilfestellungen von uns erfragt, die wir nur geben können, wenn wir die Hintergründe, Lebensgewohnheiten und das Umfeld des Anderen kennen und verstehen. Deshalb müssen sich auch Eltern, Angehörige und erst Recht Erwachsene, die mit Menschen arbeiten, auch im Thema auskennen um helfen zu können.

Mischen Sie mit, stellen Sie gemeinsame Normen und Werte für den Umgang miteinander und mit der Technik auf, deren Einhaltung von allen Seiten auch überprüfbar und verbindlich sein sollte.

Informieren Sie sich bei ihren Angehörigen und KollegInnen, wie die Thematik Handy, PC, Fete, Ausgang, Fremdübernachtung, Alkohol, Nikotin, Sex gesetzlich und bei anderen in Ihrem Umfeld gehandhabt wird. Damit kann ein offener Austausch darüber stattfinden.

Kompetent heißt nicht verbieten, sondern diskutieren und gemeinsam regeln. Sicherheit heißt nicht Kontrolle, sondern Offenheit und Überprüfbarkeit bzw. ggf. Unterstützung, also Anteilnahme. Probleme besprechen und gemeinsam einen Umgang damit finden.

Sie können Misstrauisch sein, aber prüfen Sie sich auch selbst, ob Sie ein gutes Vorbild sind.

Regeln sollten gemeinsam entwickelt, aufgestellt und eingehalten werden. Fahrradfahren muss auch im Straßenverkehr gelernt sein, das gilt auch z.B. für das Chatten. Unterstützen Sie kritisches Denken, Fragen und Tun, indem Sie sich dem Thema stellen und darüber offen Reden.

Grundlage sollte in allen Belangen eine freiheitliche demokratische Grundordnung sein, mit Achtung und Anerkennung, statt platten Verboten oder Geschrei.

Information und Vertrauen führen eher zur Aufklärung und Emanzipation. Wenn Sie selbst „Nichtwissend“ sind, holen Sie sich Hilfe. Vom Ihrem Kind erwarten Sie ja auch, dass es das tut.

Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Institutionen, Psychologen, Psychotherapeuten, Pädagogen, Ärzte, Ihr Berufsverband (BDP), gar Ihre Gewerkschaft (ver.di) können Ihnen weiterhelfen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! Fragen?

laszlo a. pota
pota7968@aol.com