

# **WELCHE HILFE BRAUCHT ES BEI SUCHTERKRANKUNGEN?**

Autorin: Brigitte Dengler

[www.ehefamilienmentoring.de](http://www.ehefamilienmentoring.de)

# WELCHE HILFE BRAUCHT ES BEI SUCHTERKRANKUNGEN?

## Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Was ist eine Sucht?	4
4	Bedeutung für die Gemeinde und den Mentor	6
5	Alkoholsucht	7
6	Pornografiesucht	8
7	Abschließende Fragen	10
8	Schlusswort	10
9	Anhang: Sind Sie gefährdet?	11
	Literaturangaben	12

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehfamilienmentoring.de

www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

# WELCHE HILFE BRAUCHT ES BEI SUCHTERKRANKUNGEN?

## 1. Überblick und Lernziel

Der Fachartikel behandelt einerseits das Thema Sucht und andererseits die Auswirkungen der Sucht auf Partnerschaft und Familie.

Leitende Fragestellungen sind: Wann spricht man von Sucht? Wie unterscheiden sich körperliche und psychische Abhängigkeit? Was ist stoffliche und nichtstoffliche Sucht? Wer kann dem Partner von Süchtigen helfen, und wann befindet er sich in der Gefahr der Co - Abhängigkeit? Der Partner befindet sich oft im Spannungsfeld, den Süchtigen einerseits vor der Entdeckung schützen zu wollen und ihn andererseits damit konfrontieren zu müssen. Welche Spaltungsgefahr gibt es für die Ehe, wenn Kinder süchtig sind? Kann der Mentor dem Süchtigen helfen? Wo gibt es Anlaufstellen sowohl für den Betroffenen als auch für den Partner? In diesem Lernstoffkapitel gehen wir speziell auf die Alkoholsucht (verschiedene Formen) und Pornografiesucht ein.

**Lernziel:** Grundlagenwissen über Suchterkrankungen und Möglichkeiten der Hilfe.

## 2. Einleitung

Es ist uns wichtig, das Thema Sucht gesondert zu thematisieren. In vielen Lernstoffen werben wir um Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Situation der Betroffenen. Auch Personen, die in Sucht gefangen sind, wollen wir mit Liebe begegnen. Die Ursache, wenn ein Mensch eine falsche Strategie wählt, indem er ein Suchtmittel zu sich nimmt, liegt oft in belastenden bis hin zu unerträglichen aktuellen oder vergangenen Erlebnissen.

Abhängigkeit führt aber leider häufig zu Verleugnung und Lüge, so dass es einer anderen Strategie im Umgang mit den Betroffenen bedarf. Darüber hinaus gibt es in Beziehungen ungünstige Konstellationen, die diese Problematik verstärken können. Aus vermeintlicher „Treue“ ist es möglich, dass der nicht süchtige Partner sich in die Lüge mitverstrickt und z.B. den Arbeitsausfall durch einen Alkoholexzess gegenüber dem Arbeitgeber mit einer „Grippe“ entschuldigt. Auch Kinder lernen dieses Verhalten schon früh.

Wenn die Kinder eines Paares süchtig sind, müssen die Eltern für sich eine Strategie für den Umgang mit diesen finden. Hier werden unter anderem die Unterschiede in der Persönlichkeit der Eltern und der Einschätzung der Situation zum Tragen kommen, was für die Partnerschaft zum Belastungstest werden kann.

Nicht zuletzt ist die nähere Umgebung oder der Mentor von diesen Verstrickungen betroffen. Menschen, die süchtige Personen begleiten, wissen um das Auf und Ab des Mitleidens und der Enttäuschungen, weil Hilfe vom Betroffenen oft nicht angenommen wird. Mit wiederholten Versprechungen, die nicht eingehalten werden, umzugehen, ist sehr entmutigend und macht oftmals ärgerlich.

Zunächst werden Definitionen zu den verschiedenen Suchtthemen beschrieben. Aus der Vielzahl der Süchte finden Sie am Ende des Lernstoffs zwei Fallbeispiele, die in der Paarberatung oft vorkommen. Die bekannteste ist vielleicht die Alkoholsucht. Ein großes Ausmaß in der Beratung nimmt inzwischen auch die Pornografiesucht ein.

### 3. Was ist eine Sucht?

Im Folgenden einige Definitionen. Um keine falschen Einschätzungen zu treffen, ist es aber gut, in einer aktuellen Situation dies mit einer erfahrenen Person zu reflektieren.

#### 1.1 Definition durch ICD 10

Die Definition der Abhängigkeit durch Fachkreise erfolgt durch vorgegebene Leitlinien, z.B. dem sogenannten ICD 10<sup>1</sup> (Internationale Klassifikation psychischer Störungen). Abhängigkeit wird dabei allgemein definiert. Eine genauere Festlegung erfolgt dann durch die Angabe, aus welcher Substanz eine Abhängigkeit besteht.

Für die Abhängigkeit werden sechs Kriterien angegeben, von denen mindestens drei im letzten Jahr erfüllt sein müssen, damit ein Arzt eine Diagnose stellen kann. Im Folgenden eine verkürzte Wiedergabe der Kriterien:

- ♦ „Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychotrope Substanzen (Suchtmittel – der Autor) zu konsumieren.
- ♦ Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums des Suchtmittels.
- ♦ Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
- ♦ Nachweis einer Toleranz: Um die ursprünglich durch niedrigere Mengen des Suchtmittels erreichten Wirkungen hervorzurufen, sind zunehmend höhere Mengen erforderlich.
- ♦ Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen und Vergnügen zugunsten des Suchtmittelkonsums und/oder erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
- ♦ Anhaltender Substanzgebrauch trotz des Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen (körperlicher, psychischer oder sozialer Art).“

#### 1.2 Körperliche und seelische Abhängigkeit

Sucht hat meist zwei Seiten, die körperliche (physische) und die seelische (psychische) Abhängigkeit. Bei der physischen Abhängigkeit reagiert der menschliche Körper auf den Entzug des Suchtmittels mit Entzugserscheinungen wie Schweißausbrüche, Händezittern oder extremer Fahrigkeit. Der Körper hat durch längeren Konsum des Suchtmittels die Substanz in den Stoffwechsel integriert und verlangt nun danach. Vereinzelt kann es zu lebensbedrohlichen Situationen kommen. Die psychische Abhängigkeit umfasst den seelischen Drang, ein Suchtmittel zu konsumieren, ohne dass es zu körperlichen Entzugserscheinungen kommt. Dabei ist nicht davon auszugehen, dass die seelische Abhängigkeit leicht und harmlos ist, im Gegenteil. So lässt sich die körperliche Abhängigkeit mit Ausnahme einiger Medikamente / Drogen durch medizinische Interventionen (Entzug) innerhalb kurzer Zeit in den Griff bekommen (ca. 5 – 14 Tage), für die psychische Abhängigkeit sind in der Regel mehrmonatige (stationäre oder ambulante) Entwöhnungsbehandlungen nötig. Lange Zeit sind selbst Suchtfachleute davon ausgegangen, dass bestimmte Drogen, z.B. Cannabis, lediglich eine psychische Abhängigkeit verursachen. Dieser Ansatz ist inzwischen überholt.

#### 1.3 Stoffliche und nichtstoffliche Abhängigkeit

Fachleute unterscheiden stoffgebundene und stoffungebundene Süchte. Ersteres sind Süchte, für die die Einnahme eines Stoffes nötig ist.

Beispiele:

Stoffgebundene Süchte: z.B. Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit, Nikotinsucht.

Stoffungebundene Süchte: z.B. Spielsucht, Sessucht, Arbeitssucht, Computer- und Internetsucht.

Zu den bekanntesten illegalen Drogen gehören Heroin, Kokain, LSD, Crack, Ecstasy und viele weitere synthetische Drogen.

---

<sup>1</sup> ICD 10, Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Verlag Hans Huber

#### 1.4 Welche Faktoren fördern Süchte?

Ob und welche Sucht sich entwickelt, hängt von vielen Faktoren ab und zeigt, dass jeder gefährdet ist.

- ◆ Abhängigkeitspotential und Wirkung der Droge
- ◆ Verfügbarkeit der Droge: Supermarkt, verschreibungspflichtig, illegaler Erwerb?
- ◆ Persönlichkeit: bisherige Persönlichkeitsentwicklung, genetische Faktoren
- ◆ Soziales Umfeld: „lernen“ in der Familie (Trinksitten), Freunde, Gesellschaft, ...
- ◆ Auslösende Faktoren: Lebenskrisen z.B. Verlust der Arbeitsstelle, Tod von Angehörigen, ...

#### 1.5 Was ist Co-Abhängigkeit?

Angehörige, Freunde, Bekannte und Kollegen (das soziale Umfeld) neigen dazu, durch gut gemeinte Unterstützung die Konsequenzen des Suchtverhaltens „abzufedern“.

Beispiele: Die Ehefrau entschuldigt alkoholbedingte Fehlzeiten am Montag des Ehemannes beim Arbeitgeber mit Krankheit. Kollegen gleichen die Minderleistung des Suchtkranken durch eigene Mehrleistung aus.

Dadurch wird der Leidensdruck des Suchtkranken, sein Verhalten zu ändern, reduziert, sodass diese gut gemeinte Hilfe letztendlich suchtvördernd wird. Dieses Verhalten nennen Fachleute „Co-Abhängigkeit“, da Suchtkranke und ihr soziales Umfeld eine schädliche „Allianz“ eingegangen sind. Beiderlei Verhalten ergänzt sich in ihrer destruktiven Art perfekt. Der Suchtkranke vernachlässigt Aufgaben und Verantwortung und ist durch sein Suchtverhalten nicht mehr in der Lage, seine Pflichten zur Zufriedenheit zu erfüllen. Der Co-Abhängige gleicht dies durch erhöhtes Engagement und größere Verantwortung, meist gezwungenermaßen, aus und der Teufelskreis ist geschlossen. Dies geschieht in den meisten Fällen unbewusst, sodass diese unglückliche Verquickung lange Zeit nicht auffällt. Dies ist kein schuldhaftes Verhalten, sondern Symptom der Krankheit „Sucht“, die mehr Personen betrifft als nur den Suchtkranken. Der Ausweg aus dieser Situation kann nur sein, den Suchtkranken mit den Folgen seines Verhaltens zu konfrontieren. Da dies Angehörigen, Freunden und Kollegen oft aufgrund von emotionalen Bindungen und / oder wirtschaftlichen Abhängigkeiten nicht möglich ist, benötigen auch Co-Abhängige professionelle Hilfe. Suchtberatungsstellen sind darauf spezialisiert, auch Angehörigen, Freunden und Kollegen Auswege aus dem Dilemma aufzuzeigen und diesen Prozess zu begleiten.

#### 1.6 Wenn Kinder süchtig sind

Wenn die eigenen Kinder zu Suchtmitteln greifen, ist bei Eltern die Angst groß, dass sich daraus eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt. Diese Angst ist zwar verständlich, doch in vielen Fällen unbegründet. Gedanken zu begründeten Fällen folgen unten. Was ist zu tun?

Patentrezepte gibt es in dieser Situation nicht. Allerdings ist es unabdingbar, das Gespräch mit dem eigenen Kind zu suchen und den Sachstand in Erfahrung zu bringen. (Um welche Suchtmittel handelt es sich? Wie oft wird konsumiert? Wie lange geht das schon so? ...) In dieser Situation ist es wichtig, daran zu denken, dass die Eltern auf die Kooperation der Kinder angewiesen sind. Wenn diese sich verschließen und zurückziehen, verhärten sich die Fronten und hilfreiche Bemühungen kommen nicht mehr an. Es hat sich als hilfreich herausgestellt, keine Vorwürfe zu machen. Vielmehr ist es sinnvoll, mit „Ich-Botschaften“ zu signalisieren, wie die eigene Befindlichkeit ist. „Ich mache mir Sorgen um Dich. Ich habe Angst um Dich.“ Zudem ist es notwendig, den Jugendlichen als Partner auf Augenhöhe zu gewinnen. „Wie siehst Du das Problem? Was denkst Du, was wir jetzt tun sollten?“ Diese Krisengespräche sind umso leichter, je besser die Gesprächsebene ist, die sie zu ihrem Kind haben. Dies ist in der Pubertät, in welcher meist diese Probleme auftreten, zwar grundsätzlich schwer, allerdings ist es schon vorher wichtig, an einem vertrauensvollen Umgang miteinander zu arbeiten. Auch hier sind Suchtberatungsstellen verlässliche Ansprechpartner, Eltern und Kinder (gemeinsam oder jeden für sich) zu unterstützen.

Sollte es jedoch zu einer realen Suchterkrankung kommen, ist das eine große Not für die Eltern. Einerseits treibt sie große Sorge um die Kinder um. Viele Eltern kommen an eine Erschöpfungsgrenze. Andererseits werden sie konfrontiert mit Heimlichkeiten, Lüge oder sogar (Geld-)Diebstahl. Die unterschiedliche Einschätzung der Situation oder der möglichen Vorgehensweise können sich jedoch trennend für das Paar auswirken. Möglicherweise will ein Partner das Kind durch „Liebe“ zurückgewinnen, der andere will durch „Konsequenz“ helfen. Das bedeutet, dass sich das Paar möglicherweise öfters streitet und man sich gegenseitig Vorwürfe macht, weil der andere angeblich das Kind entweder „wegtreibt“ oder die Sucht „unterstützt“. Auch kann das Paar Selbstvorwürfe plagen, weil die Frage, „Was haben wir falsch gemacht?“, ein schlechtes Gewissen aufkommen lässt. Das süchtige Kind merkt sehr schnell, wen es als Hilfe für die Beschaffung von Suchtmitteln oder als „Zwischenstation“ gewinnen kann, wenn es „mal wieder“ Unterschlupf benötigt.

Auch hier wäre es gut mit erfahrenen Therapeuten zusammenzuarbeiten, da es für das Paar ansonsten selbsterstörerisch sein kann und eine falsche Strategie die Sucht eher noch unterstützt, als diese beendet. Besonders wenn ein Kind im Moment jegliche Hilfe verweigert oder sogar nicht auffindbar ist, benötigen die Eltern Unterstützung.

#### **4. Bedeutung für die Gemeinde und den Mentor**

Wie eingangs beschrieben, haben wir das Thema Sucht gewählt, weil dabei ganz andere Dynamiken auftreten können.

Die Hintergrundinformationen zum Thema Sucht sollten uns helfen, nicht verurteilend zu sein. Oftmals fühlen sich Nicht-süchtige „moralisch besser“, besonders wenn man die sichtbaren Folgen wie Trunkenheit, Verwahrlosung und schädliches Verhalten gegenüber Partnern und Kindern vor Augen hat. Möglicherweise hat der Süchtige die ersten Stadien der Sucht nicht erkannt. Ursachen der Sucht sind auch Beziehungslosigkeit, Ängste und Nöte, was uns davor bewahren sollte, überheblich zu sein. Suchtmittel sind eine falsche und schädliche Lösungsstrategie. Wir sollten dankbar sein, wenn wir in ähnlichen Situationen Hilfe bekamen oder über genügend eigene Widerstandskräfte verfügt haben.

Die Behandlung von Sucht bedeutet, dass die Person einen Entzug machen muss. Andererseits ist es wichtig, nach den tieferen Ursachen zu suchen. Die Reihenfolge ist jedoch zu beachten. Wenn man tiefe Nöte (evtl. schlimme Erinnerungen) thematisiert, kann es sein, dass unter dieser Belastung der Suchtdruck (z.B. Alkohol) erst einmal zunimmt. Der Süchtige muss erst eine Strategie erlernen, wie er widerstehen kann, entweder durch eigene Kraft oder indem er sich Hilfe anderer Personen holt, z.B. einer Selbsthilfegruppe.

Wichtig ist aber, den Verzicht von Suchtmitteln nicht mit „Frei sein von der Sucht“ oder „Gesund sein“ zu verwechseln. Ein Süchtiger muss zeitlebens auf die Gefahren des Rückfalls achten. Deshalb ist neben dem Entzug eine verhaltenstherapeutische Behandlung nötig.

Insgesamt ist ein gesundes Misstrauen angebracht. Sucht, Lüge und Heimlichkeit gehören oft zusammen. Bei einer stoffgebundenen Sucht oder einem Rückfall ist immer auch ein Druck vorhanden, sich die nötigen Finanzen zu beschaffen, um sich das Suchtmittel erwerben zu können.

Ein anderes Problem ist die Begleitung der Partner eines Abhängigen. Es wäre gut, sich einmal mit den Leidensgeschichten dieser Personen zu beschäftigen. Wie so oft gilt der Grundsatz, sich nicht zu schnell eine Meinung zu bilden. Sehr Persönliches, werden die Betroffenen nicht offen erzählen. Dies vermeiden sie, um den Partner zu schützen oder weil es oftmals zu beschämend für sie selbst ist. In diesen Partnerschaften geschieht oft Demütigendes und Unvorstellbares. Manchmal reagiert die christliche Umgebung mit Appellen, der Partner solle doch dem Betroffenen mit Liebe und Geduld begegnen, bis hin zu ermahnenden Worten, z.B. „eine brave Ehefrau zu sein“. Noch schlimmer sind die Erfahrungen, dass Eltern oder Gemeindemitglieder von den Suchtproblemen einer Person wissen und bewusst eine Beziehung und Hochzeit fördern, weil „ihm eine Frau sicher guttun würde“. Diese Frauen fühlen sich, wenn ihnen ihre Lage bewusst wird, doppelt hintergangen.

Im Umfeld der meisten Gemeinden finden sich therapeutisch geschulte Menschen, die in diesen Fragestellungen nähere Informationen geben können. Besonders die Suchtberatungsstellen, die es sowohl kommunal, als auch im konfessionellen Bereich gibt, sind hier gute Ratgeber.

## 5. Alkoholsucht

Alkoholsucht hat viele Gesichter. Manche Menschen trinken öffentlich oder zeigen fortgeschrittene Zeichen der Sucht, indem sie keine normale Tagesstruktur mehr leben, evtl. schon arbeitslos geworden sind oder verwahrlosen. Es gibt aber auch die versteckten Formen und Übergänge, die für die Umgebung nicht so leicht zu identifizieren sind. Die Definition zur Alkoholsucht ähnelt der bereits oben beschriebenen allgemeinen Definition zur Sucht.

Eine Möglichkeit ist die Beschreibung der Grundformen des Alkoholismus nach Jellinek. Zur Erklärung sei gesagt, dass diese Beschreibung in Fachkreisen nicht mehr als aktuell gewertet wird. Aber für den Laien kann sie Hinweise auf die unterschiedlichen Formen geben. Nicht alle Formen werden als problematisch erkannt.

„Grundformen des Alkoholismus“ nach Jellinek<sup>2</sup>:

- ♦ Alpha-Trinker: Probleme und seelische Spannungen sind Ursachen für das Trinken. Im Alkohol werden Entspannung und Erleichterung gesucht und gefunden. Sie sind noch nicht alkoholkrank, aber gefährdet, seelisch (psychisch) vom Alkohol abhängig zu werden.
- ♦ Die Beta-Trinker trinken bei jeder sich bietenden gesellschaftlichen Gelegenheit (z.B. Stammtisch, Verein). Sie sind Gewohnheitstrinker, deren Alkoholkonsum zu gesundheitlichen Schäden führt.
- ♦ In Gamma-Trinkern wird mit dem ersten Glas Alkohol ein unzähmbares Verlangen nach immer größer werdenden Mengen ausgelöst. Sie verlieren jede Kontrolle über ihren Verbrauch. Zur seelischen (psychischen) Abhängigkeit tritt später die körperliche (physische). Oft entwickelt sich ein Alpha-Trinker zum Gamma-Trinker.
- ♦ Die Delta-Trinker sind unfähig, sich des Alkohols zu enthalten. Sie brauchen ihre tägliche Alkoholmenge, die allmählich ansteigt. Sie sind körperlich vom Alkohol abhängig und haben ohne Alkohol starke Krankheitserscheinungen wie z.B. Zittern der Hände, Schlaflosigkeit, Angstgefühle und Schweißausbrüche. Oft entwickelt sich ein Beta-Trinker zum Delta-Trinker.
- ♦ In regelmäßig auftretenden Zeitabständen trinken Epsilon-Trinker unkontrolliert große Mengen an Alkohol. Zwischen dem exzessiven Trinken kann er wochenlang abstinent bleiben.

Ich möchte darauf hinweisen, dass es nicht die Aufgabe des Laien ist, das Suchtstadium einzuschätzen. Dass ich darüber informiere, soll den Mentor in seinem Begleiten und Helfen unterstützen, nicht in eine Co-Abhängigkeit zu geraten.

### 5.1 Wer ist gefährdet?

Alle! Immer noch überwiegt das Bild einer bestimmten Schicht oder das Bild des trinkenden Mannes. Gerade weil Sucht heimlich geschieht, werden andere Personengruppen übersehen. So ist das Problemtrinken von Kindern neu in die Öffentlichkeit gerückt, aber genauso betroffen sind Frauen und Menschen in Führungspositionen. Der Einstieg erfolgt einerseits durch ein Überangebot („Darauf stoßen wir an“) oder einen „vermeintlichen Helfer“ in Anspannungs- und Überforderungssituationen. Dies wird von der Umgebung teilweise nachdrücklich empfohlen („Trink doch abends ein Bier, wenn Du nicht schlafen kannst“). Aus dem Blickfeld geraten auch die Senioren, die durch Einsamkeit und häufige Verlusterfahrungen mit dem Trinken beginnen.

---

<sup>2</sup> <http://www.ichthys-mahlow.de/Aktuelles/Themen/Grundformen-des-Alkoholismus-nach-Jellinek>

## 5.2 Sind Sie gefährdet?

Ein Kurztest, der der Homepage des Blauen Kreuzes<sup>3</sup> entnommen wurde, finden Sie im Anhang. Die Fragen sprechen Situationen an, die typisch für solch einen „vermeintlich harmlosen Anfang“ sind. Daher bietet sich dieser Test an, damit Sie frühzeitig erkennen können, ob jemand möglicherweise alkoholgefährdet ist.

## 5.3 Was hilft dem Betroffenen?

Am hilfreichsten ist Ehrlichkeit. Wenn ein Betroffener ahnt, dass sein Umgang mit Alkohol problematisch ist, sollte er sich umgehend fachliche Hilfe suchen. Einerseits ist es wichtig, den tieferen Ursachen auf die Spur zu kommen und zu begegnen. Deshalb benötigt die Therapie Wochen und Monate, um diese Personen zu stabilisieren, während die „Entgiftung“ nur über einige Tage Krankenhausaufenthalt erfolgt. Andererseits benötigt die Person dringend Unterstützung, gerade weil Alkohol überall verfügbar und legitimiert ist.

Durch Therapie und Selbsthilfegruppen bekommt er Hilfe und Unterstützung. Diese erkennen auch die ersten Anzeichen eines Rückfalls sehr genau und können in der Phase warnen, in der der Betroffene sich noch etwas „vormacht“. Für Partner eines Alkoholabhängigen gibt es spezielle Beratung und Selbsthilfegruppen. Sie erleben einen großen Konflikt, weil sie einerseits ihrem Partner helfen wollen und andererseits sich hilflos in Bezug auf die Sucht und die „leeren Versprechungen“ fühlen. Dafür benötigen sie Unterstützung.

Sollte es zur Abstinenz kommen, ist eine gemeinsame Beratung wichtig, damit der nicht süchtige Partner über die Zusammenhänge aufgeklärt ist und unterstützen kann. Der Partner braucht nicht unbedingt auf Alkohol zu verzichten. Aber in der ersten Phase der Abstinenz ist es sicher nötig, um dem Betroffenen durch Zusehen und Alkoholgeruch die Abstinenz nicht zu erschweren. Es gibt auch hier Selbsthilfegruppen speziell für Paare. An dieser Stelle hat der Mentor möglicherweise eine Chance, den Süchtigen und / oder den Partner zu ermutigen, Hilfe zu suchen. Manchmal benötigen die Personen einfach noch einen Anstoß von außen. Wenn es in einer Weise gelingt, die nicht abwertend ist, lässt die betroffene Person ein Gespräch eher zu.

Wie eingangs beschrieben, ist es eine schwere Erfahrung für begleitende Personen, wenn entweder der Süchtige oder der Partner keine Hilfe annehmen will, obwohl die Folgen der Sucht schon deutlich sichtbar sind. Deshalb ermuntern wir immer wieder zu einem Netzwerk der Mentoren, damit ein Reflexionsprozess und Austausch zwischen Mentoren, Seelsorgern und Therapeuten stattfinden kann.

## 6. Pornografiesucht

Unter den Beratern gibt es große Bestürzung, wie verbreitet dieses Problem inzwischen ist. Hier handelt es sich um eine nichtstoffliche Sucht. Viele Personen sind abhängig, viele Ehen gefährdet oder zerbrochen, Arbeitsverhältnisse beendet, große Schulden angehäuft. Diese Sucht führt inzwischen zu sozialer Isolation (nächtelanges surfen) bis hin zu Depression und Suizidgedanken. Betroffen sind mehrheitlich Männer, jedoch haben auch Frauen mit Pornografiesucht zu kämpfen.

Andere Formen zu beschreiben, würde zu weit führen. Es gibt ebenso süchtiges Onlinespielen, suchtartiges Chatten und vieles mehr.

### 6.1 Daten zum Thema

Empfehlen möchte ich die Broschüre des Weißen Kreuzes, Arbeitsheft Nr.1 – Pornografie<sup>4</sup>, welche gut ausgearbeitete Daten und Themen enthält. Hier einige Auszüge, Daten und Beispiele daraus:

Was wird unterschieden?

„Cybersex: eine erotische Interaktion mithilfe von Webcams oder als Uploads von selbst hergestellten Bildern und Filmen. Dies ist für den Partner besonders verletzend, da auch immer eine echte Person als Kommunikationspartner vorhanden ist. Bisweilen erfolgen Kontakte für Telefonsex oder echte Treffen.

---

<sup>3</sup> [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

<sup>4</sup> [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de), Arbeitsheft Nr.1, Pornografie und Download: Onlinesucht



Pornografische und erotische Medien stellen sexuelle Handlungen oder Geschlechtsteile dar. Allein schon das Suchen danach kann Lust bereiten. Der Fund und das Sammeln dient der Steigerung des eigenen Selbstwerts und ist meist mit entsprechenden Macht- und Haremsphantasien verbunden.“

Schwierig ist die gesellschaftliche Entwicklung, in der es zu einer „Normalisierung“ der Pornografie kommt. Eher werden diejenigen, die davor warnen, negativ bewertet. Auch zwischen Paaren gibt es immer öfter diese Sichtweise. „Das nehme ich nicht so ernst“, sagt ein Mann in der Beratung, „Ist einfach nice to have“. Die Partnerin toleriert es, „weil es doch alle im Freundeskreis machen. Ich dachte, das ist normal“. Andere Paare berichten, dass sie pornografische Filme zur Anregung der eigenen Sexualität benutzen wollten und sie in der Folge in eine große Unzufriedenheit kamen, obwohl sie ihre Sexualität zuvor genießen konnten.

Unter Kindern und Jugendlichen ist Pornografie inzwischen weit verbreitet. Das zur Verfügung stellen der Bilder hat auch eine strafrechtliche Seite. Schon Schüler der ersten Jahrgangsstufen sind in der Lage pornographische Seiten aufzurufen. Der Austausch von Handybildern auf dem Schulhof ist inzwischen Alltag. Selbst in Elternhäusern werden entsprechende Filme gezeigt. Dies prägt ihre Vorstellung von Liebe und Sexualität, es wird oft als Realität gesehen. Laut Tabea Freitag<sup>5</sup> kommt es immer mehr zu Grenzüberschreitungen und so nimmt z.B. in der Folge sexueller Missbrauch und Vergewaltigung von Brüdern an ihren Schwestern (oder anderen Mädchen) zu.

Ein wichtiger gesellschaftlicher Aspekt ist auch die Betrachtung der Umstände, wie pornografische Filme entstehen. Die Freiwilligkeit ist selten gegeben und die gesundheitlichen Folgen für (die) Frauen sind bekannt. So liegt z.B. das Sterblichkeitsalter bei 38 Jahren<sup>6</sup>.

## 6.2 Der Betroffene

Pornografiesucht hat mehrere Ursachen. Eine besteht in der sexuellen Anziehungskraft und der visuellen Ansprechbarkeit speziell von Männern. Deshalb findet man Frauen tendenziell bei suchartigem Chatten, wenn sie sich dort vermeintlich „angenommen und wertgeschätzt“ fühlen. Früher war die Gefahr, entdeckt zu werden, wenn man in „bestimmte Bezirke“ ging oder sich pornografische Zeitschriften besorgte, deutlich größer. Durch TV und Internet ist dies nun einfach auszuleben. Auch ist es kaum zu schaffen, der Übersexualisierung (Plakate, TV) auszuweichen.

Die Ursachen liegen oft tiefer, zum Beispiel in einem Gefühl von Mangel oder Überforderung. Ein sexuelles Erleben, ein erlebter Orgasmus durch Selbstbefriedigung, wirken kurzfristig erleichternd. So wird das Anschauen von pornografischen Bildern und Selbst-befriedigung als Ausgleich für Stress, erlebte „Niederlagen“, Langeweile u.v.m. genutzt.

Letztendlich bleibt hinterher ein Gefühl der Leere zurück, was, wie oft bei Sucht, mit „immer mehr“ beantwortet wird. Auch Schuldgefühle lassen die Sehnsucht nach „Entlastung“ größer werden. Immer häufiger fällt auch die Hemmschwelle, sodass auch kostenpflichtige Bilder, das Risiko entdeckt zu werden (am Arbeitsplatz oder Bilder, die man mit sich trägt) oder Isolierung von der Familie (im Zimmer einschließen) in Kauf genommen werden. Insgesamt kommt es zu immer größerer Gewöhnung und Langeweile, sodass „härtere“ Filme und Praktiken gesucht werden.

Hier ist dringend Therapie nötig, möglichst mit Beratern, die für Pornografiesucht geschult sind.

Es ist wichtig, nicht moralisch verurteilend über diese Menschen zu denken, sondern ihre Not zu sehen, die diesem Verhalten oft zugrunde liegt. Zu diesem Thema gibt es inzwischen gute Bücher (von Betroffenen) und Beratungsmöglichkeiten auch von Christen, bis hin zu christlichen Selbsthilfegruppen per Internet, siehe am Ende des Fachartikels unter „Rat und Hilfe“.

---

<sup>5</sup> Freitag Tabea., Fachstelle für exzessiven Medienkonsum, [www.return-medienkonsum.de](http://www.return-medienkonsum.de)

<sup>6</sup> Freitag Tabea., Fachstelle für exzessiven Medienkonsum, [www.return-medienkonsum.de](http://www.return-medienkonsum.de)

### 6.3 Der Partner

Speziell für Frauen ist es ein Moment des Zusammenbruches, wenn sie durch Zufall der Sucht auf die Spur kommen. Sie fühlen sich beschmutzt, da ihnen bewusst wird, dass dies wahrscheinlich parallel zur ehelichen Sexualität geschah oder warum sie seit Längerem zurückgewiesen wurden. Gleichzeitig versuchen sie oft, sich zu vergleichen und in „Konkurrenz“ zu diesen Frauen zu begeben. Sie geben sich teilweise selbst die Schuld, weil sie „offensichtlich nicht gut oder attraktiv genug sind“. Dieses „Konkurrenzdenken“ sollte aber unbedingt vermieden werden. „Gleichzeitig verlieren sie oft auch die Achtung vor dem Partner“<sup>7</sup>.

### 6.4 Die partnerschaftliche Sexualität

Die Bilder, Filme und Texte, die sich Mann oder Frau anschauen, verbunden mit einem Gefühl von Befriedigung, brennen sich fest im Gehirn ein und sind schwer zu vergessen. Schlimmer noch ist die Botschaft der darstellenden Personen, die ausdrücken, „dass ich alles mache, was Du willst“. Sexualität wird dadurch immer egoistischer und nicht mehr auf den Partner bezogen. Die Wünsche an den Partner werden immer mehr geprägt von Erwartungen und Forderungen.

Dies alles macht es schwer, partnerschaftliche Sexualität zu genießen oder zu erleben. Durch Pornografie gehen andere Aspekte der Sexualität, wie „den Zauber, den es bedeutet, vorsichtig und spielerisch miteinander zu entdecken, was Sexualität alles sein kann und wie Mann und Frau sich gegenseitig Freude bereiten können, nach ein paar Jahren Pornokonsum vorbei“<sup>8</sup>. Eher wird der Anspruch an Sexualität härter und kaum noch auf den Partner bezogen.

Dieses Thema kann in seiner ganzen Ausführlichkeit in diesem Lernstoff nicht behandelt werden. Am Ende des Lernstoff sind Adressen und Buchempfehlungen aufgelistet, wenn Sie das Thema vertiefen möchten.

## 7. Abschließende Fragen

- ? Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Thema Sucht in Ihrer näheren Umgebung (z.B. Familie, Freunde, Gemeinde)?
- ? Was hat dieser Lernstoff an Ihrer bisherigen Sichtweise zum Thema Sucht verändert?
- ? Welche Erfahrungen haben Sie schon im Rahmen einer Begleitung mit Sucht gemacht?
- ? Welche Sichtweise hat Ihre Gemeinde zum Thema Sucht?
- ? Aus welchem Grund könnten Sie oder Ihre Umgebung gefährdet sein?
- ? Hatten oder haben Sie selbst Probleme mit einer Sucht?

## 8. Schlusswort

Dieser Fachartikel gibt einen groben Überblick zum Thema Sucht und er zeigt die Kriterien für Sucht auf. Für Mentoren ist es wichtig, um die Besonderheiten der Suchtproblematik zu wissen, da es sonst zu falschen Ratschlägen, Co-Abhängigkeit oder Enttäuschungen kommen kann. Dies können Enttäuschungen zwischenmenschlicher Art sein oder aber auch ein Hintergang werden durch nicht zurückgezahltes Geld bis hin zum Diebstahl. Gerade auch als Christ kann man in starke Spannung kommen zwischen dem Gebet um Hilfe, der Veränderung der Sucht und dem starken Suchtdruck und den Rückfällen des Betroffenen.

---

<sup>7</sup> Gieseke Ulrich, *Liebe die gelingt*, Brunnen

<sup>8</sup> Gieseke Ulrich, *Liebe die gelingt*, Brunnen

Speziell beim Thema Sucht ist es wichtig, mit Fachleuten zusammenzuarbeiten. Ratgeber oder Beratungsstellen finden Sie im Literaturnachweis oder unter der Überschrift „Rat und Hilfe“.

Wenn Sie es mit Paaren oder dem Partner des Süchtigen zu tun haben, gibt es einiges zu bedenken. Wie oben beschrieben, gibt es eine Scham etwas Persönliches zu erzählen, so dass man u. U. Ratschläge gibt, die nicht passen oder den Druck des Partners erhöht.

Andererseits sollten wir nicht überheblich sein. Jeder ist auf seine Weise gefährdet und wir können dankbar sein, dass wir die Kraft oder Umstände hatten, die eine Suchtkrankheit bisher verhinderte.

Sollten Sie an einer Stelle entdeckt haben, dass es bei Ihnen eine Gefährdung oder ein Suchtverhalten gibt, möchte ich Ihnen Mut machen, den Kontakt zu einem Therapeuten oder einer Suchtberatungsstelle zu knüpfen. Alle haben Schweigepflicht und sind geübt, Sie vorurteilsfrei auf dem Weg aus der Sucht heraus zu begleiten. Lassen Sie die Sehnsucht nach Freiheit von zwanghaftem Verhalten wachsen.

## 9. Anhang: Alkoholsucht - sind Sie gefährdet?

Die nachfolgenden Fragen skizzieren Situationen, die typisch für einen harmlosen Einstig in ein problematisches Suchtverhalten sind. Daher bietet sich dieser Test an, damit Sie frühzeitig erkennen können, ob Sie möglicherweise alkoholgefährdet sind.

Fragen	Ja	Nein
Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft, Ihnen Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?		
Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen und Spannungen überwinden, Unlustgefühle und Verstimmungen beseitigen wollen?		
Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können? Verstecken Sie Alkohol?		
Hatten Sie wegen Ihres Trinkens schon Schuldgefühle?		
Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause oder an der Arbeitsstelle Schwierigkeiten bekommen?		
Haben Sie schon behauptet, dass sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht auf Alkohol verzichten können?		
Haben Sie, wenn Sie eine geringe Menge Alkohol getrunken haben, ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr?		
Haben Sie schon festgestellt, dass Sie während einer Trinkperiode Dinge getan oder gesagt haben, an die Sie sich am nächsten Tag nicht mehr erinnern konnten?		
Verspüren Sie schon am Morgen ein starkes Verlangen nach Alkohol?		
Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes vollbracht zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?		
Versuchen Sie ein Trinksystem (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken) oder wechseln Sie die Alkoholsorten (z.B. anstatt Bier oder Schnaps nur noch Wein)?		

## Auswertung

Wie viele Fragen haben Sie mit „JA“ beantwortet? Aus dem Ergebnis können Sie Ihre Situation erkennen:

### 1 x JA

Wenn Sie eine Frage mit „JA“ angekreuzt haben, empfehlen wir Ihnen, sich und Ihre Trinkgewohnheiten genau zu beobachten und Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

### 2 x oder mehrmals JA

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „JA“ angekreuzt haben, brauchen Sie Hilfe. Es besteht die Gefahr, dass sich aus „harmlosen“ Gewohnheiten eine Abhängigkeit entwickelt hat.“<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

## Literaturangaben

- ◆ ICD 10. Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Verlag Hans Huber
- ◆ [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)
- ◆ [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de), Arbeitsheft Nr.1, Pornografie und Download: Onlinesucht
- ◆ Freitag Tabea. Fachstelle für exzessiven Medienkonsum. [www.return-medienkonsum.de](http://www.return-medienkonsum.de)
- ◆ Gieseke Ulrich. Liebe die gelingt. Brunnen

## Weitere Hinweise zu verwendeten Quellen

- ◆ Frau, Sucht, Gesundheit. Broschüre der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
- ◆ Farke Gabriele. ....aber ich liebe ihn doch! Ein Ratgeber. HSO 2007 e.V.
- ◆ Gieseke Ulrich, Wenn helfen nicht mehr hilft, R. Brockhaus
- ◆ P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge. Ausgabe 02 2009: Sucht, SCM Bundesverlag
- ◆ Rieth Eberhard. Alkoholkrank. Blaukreuzverlag
- ◆ Roth Kornelius. Sexsucht. Christoph Links Verlag
- ◆ [www.nacktetsachen.at](http://www.nacktetsachen.at), Was ich nicht will, tue ich, Leitfaden - Hilfestellung
- ◆ [www.weisses.kreuz.de](http://www.weisses.kreuz.de), Ideen gegen Langeweile

## Beratungsstellen und Hilfsportale im Internet

- ◆ Um den verschiedensten Bedürfnissen gerecht zu werden, werden hier unterschiedliche Informationsstellen angeboten. So finden Sie hier säkulare und kirchliche Adressen, wie auch freie Werke.
- ◆ Baden Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation GmbH, Renchtalstr.14, 77871 Renchen, Tel: 07843 949141, [www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)
- ◆ Blaues Kreuz in Deutschland, Schubertstr. 41, 422289 Wuppertal, Tel: 0202 62003-0, [www.blaues.kreuz.de](http://www.blaues.kreuz.de)
- ◆ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.bzga.de](http://www.bzga.de), Infotelefon zur Suchtvorbeugung: 0221 892031, Sucht und Drogen Hotline: 01805 313031, Telefonberatung zur Raucherentwöhnung: 01805 313131
- ◆ Caritas, [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/suchtberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/suchtberatung)
- ◆ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)
- ◆ Diakonie, [www.evangelische-beratung.info/angebote/suchtberatung](http://www.evangelische-beratung.info/angebote/suchtberatung)
- ◆ Nakos / Auskunftsstelle für Selbsthilfegruppen, [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- ◆ Programme um Internetinhalte auszufiltern: Salfeld Kindersicherung [www.salfeld.net](http://www.salfeld.net)
- ◆ [www.loveismore.de](http://www.loveismore.de)
- ◆ [www.porno-ausweg.de](http://www.porno-ausweg.de)
- ◆ [www.pornohilfe.de](http://www.pornohilfe.de)
- ◆ [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

Einzelne Stellen des Lernstoffes wurden unter Mitwirkung von Peter Heinrich, Sozialarbeiter und Suchtberater, Wildberg erstellt.