

Das Modell «Mensch und Sucht»

Die Klinik Südhang stellt in der Umsetzung ihrer Aufgaben konsequent die Bedürfnisse der behandelten Menschen ins Zentrum. Dabei stützt sie sich auf eine fachliche Grundlage, die folgenden Anforderungen gerecht wird:

1. Das Modell berücksichtigt alle Aspekte, die die Entstehung und die Aufrechterhaltung einer Abhängigkeitserkrankung erklärt.
2. Das Modell ist in einer Sprache formuliert, die von allen therapeutischen Berufen und vor allem auch von den Menschen in Therapie verstanden wird.
3. Das Modell basiert auf den Ressourcen der betroffenen Menschen und ist offen für das Potential menschlicher Entwicklung.

Das Modell wurde in interprofessioneller Zusammenarbeit unter der Leitung von Alexander Wopfner, Chefarzt der Klinik Südhang, entwickelt. Ziel ist eine stete Weiterentwicklung und Anpassung des Modells, basierend auf den Erfahrungen der Therapeut*innen und Rückmeldungen der Patient*innen.

Verständnis von Sucht der Klinik Südhang

Der Mensch ist abhängig

Abhängigkeitserkrankungen entwickeln sich auf dem Boden neuronaler Systeme, welche evolutionär darauf ausgerichtet sind, den Menschen in seinen materiellen und psychologischen Abhängigkeiten zum Überleben zu befähigen.

Substanzgebrauchsstörung als Folge menschlicher Verwundbarkeit

Das Konsumieren der meisten Suchtmittel führt nur bei einer Minderheit der Konsumierenden zu einer Abhängigkeitserkrankung. Risikofaktoren sind Benachteiligungen in der kindlichen Entwicklung, psychische Belastungen und genetische Prädispositionen. Sie können den problematischen Konsum begünstigen, auch wenn sich diese nicht in diagnostizierbaren Erkrankungen abbilden.

Substanzgebrauchsstörung ist eine Erkrankung

Ein regelmässiger Konsum führt über Lernprozesse zu Anpassungen im Gehirn, was das Suchtverhalten zunehmend priorisiert und automatisiert. Damit kann die subjektive Kontrolle über das Suchtverhalten im Verlauf der Erkrankung abnehmen. Die Verschiebung der Prioritäten, die reduzierte Kontrollfähigkeit, sowie allenfalls auftretende körperliche Entzugserscheinungen sind behandlungsbedürftig und Ausdruck einer Erkrankung.

Die Ziele des Modells sind:

Innerpsychische Prozesse erklären

Das Modell «Mensch und Sucht» bildet die wesentlichen innerpsychischen Prozesse des Menschen in ihrer Wechselwirkung mit der Umwelt ab. Und dies sowohl in ihrem gesunden Funktionieren, als auch in einem durch die Abhängigkeitserkrankung entgleisten Zustand.

Herausforderungen des Menschseins beschreiben

Das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Denken und Fühlen wurde durch die Evolution geformt. Es hält den Menschen ohne grosses Dazutun am Leben, hat jedoch einige Schwächen eingebaut, die ein glückliches und gesundes Leben zur Herausforderung machen. Zudem ist das System fehleranfällig.

Faktoren aufzeigen, die zur Abhängigkeitserkrankung führen

Abhängigkeitserkrankungen sind eine naheliegende Konsequenz dieses fehleranfälligen Systems. Das Modell «Mensch und Sucht» zeigt Faktoren auf, welche zur Abhängigkeitserkrankung führen, die Entwicklung der Sucht fördern und diese aufrechterhalten.

Therapeutisch beeinflussbare Prozesse abbilden

Aus dem Modell «Mensch und Sucht» können die wesentlichen, therapeutisch beeinflussbaren Prozesse aufgezeigt werden. Daraus leitet sich die Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen in der Klinik Südhang ab.

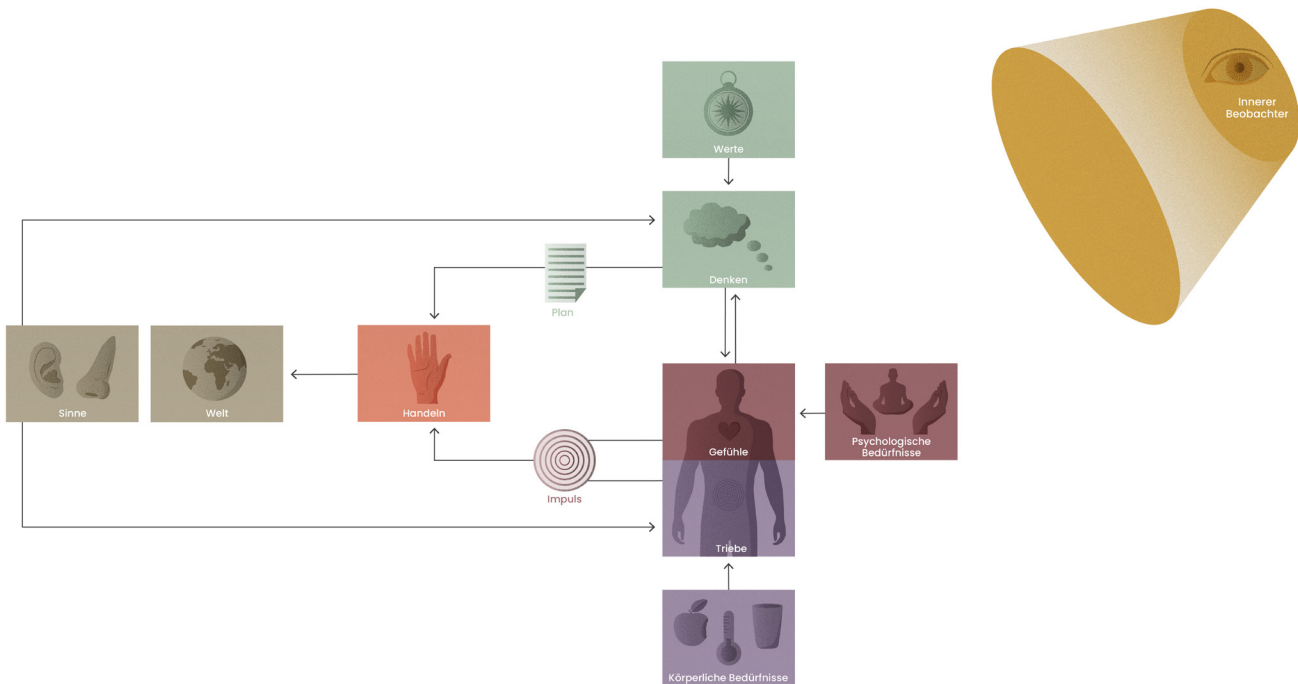
1. Mensch

In unserem Bewusstsein erleben wir verschiedene Bereiche, die wir unterscheiden können. Ihr Zusammenspiel ist komplex und führt zu unserem Verhalten. Diese Bereiche sind

- **Unsere Sinne** : Durch Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen nehmen wir die äussere Welt wahr.
- **Unser Denken**: Es lässt mehr oder weniger günstige Bilder entstehen über uns und die Welt. Und ausserdem analysiert es Vergangenes, plant die Zukunft und versucht, Probleme zu lösen. Mit dem Denken erfassen wir Bedeutungen und formulieren unsere selbstgewählten Werte.
- **Unsere Gefühle**: Sie informieren uns über überlebenssichernde, psychologische Bedürfnisse. Und sie bereiten uns auf Handlungen vor, die diesen Bedürfnissen entsprechen.
- **Unser Körpergefühl**: Es informiert uns über überlebenssichernde körperliche Bedürfnisse.
- **Unser Handeln** Mit dem Handeln nehmen wir Einfluss auf die Welt. Im besten Fall orientiert es sich an der Befriedigung unserer Bedürfnisse und der Entsprechung unserer Werte.
- **Unsere Aufmerksamkeit**: Mit ihr sind wir in der Lage, all die bisher genannten Erlebnisse ins Bewusstsein zu heben. Wir können sie zum einen selber steuern, oft funktioniert sie aber automatisiert, z. B. wenn sie auf emotionale Ereignisse gelenkt wird.

Die Qualität unseres Bewusstseins verändert sich, je nachdem wie das Zusammenspiel dieser Bereiche funktioniert. Das bewusste «Verhältnis», das wir zu diesen erlebbaren Bereichen einnehmen, ist hierbei zentral. Durch das Leben von Bewusstseinskompetenzen erlebt sich das Bewusstsein weiter und freier.

Das Zusammenspiel dieser Bereiche wird in der folgenden Abbildung vereinfacht dargestellt.



Inhalt: Dr. med. Alexander Wopfnar, Klinik Südhang, Grafikk. Nina Schwarz.

Um eine Suchterkrankung zu verstehen, ist es sinnvoll, sich mit diesen einzelnen Bereichen und deren Zusammenspiel auseinanderzusetzen.

1.1. Sinne: unsere Wahrnehmung der äusseren Welt

Die Sinne liefern dem Menschen Eindrücke über die aktuelle Situation, in der er sich befindet. Dies geschieht durch Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen. Dieser Informationsfluss funktioniert ununterbrochen und parallel zueinander. Das Gehirn ist ständig daran, die wichtigen von den unwichtigen Informationen zu filtern. Durch unsere Aufmerksamkeit können wir bewusst Sinneseindrücke im Bewusstsein hervorheben.

Liegt die Aufmerksamkeit gerade auf einem bestimmten Bereich des inneren Erlebens (z.B. im Denken), treten Sinnesreize weniger in das Bewusstsein (z.B. das Riechen). Manche Sinneseindrücke rücken aufgrund ihrer Bedeutung stärker ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Diese «Aufmerksamkeitsmagneten» oder «Trigger» können evolutionär angelegt oder auch gelernt sein.

Bedeutung für die Sucht:

Craving auslösende Reize

Das Belohnungssystem des Menschen «markiert» Situationen, in denen konsumiert wird als sehr relevant – aus Sicht des Gehirns als überlebenswichtig. Diese sinnlichen Reize ziehen in Zukunft die Aufmerksamkeit automatisch auf sich und werden schneller und intensiver wahrgenommen.

Diese genannten Reize werden bei suchterkrankten Menschen zu Triggern des Suchtgedächtnisses. Sie lösen Craving aus, also ein enorm starkes Verlangen, Suchtmittel zu konsumieren. Das Gehirn hört nie auf für neue Suchtreize sensibel zu sein und diese neu zu lernen.

Emotionale, Schmerzen auslösende Reize

Auch in emotional unangenehm oder schmerzhaften Situationen werden die Sinneseindrücke verknüpft, diesmal nicht mit Craving sondern mit Angst, Scham oder Einsamkeit. Auch hier sind sinnlich wahrgenommene Reize imstande, die volle Aufmerksamkeit auf sich zu lenken und emotionale heftige Reaktionen hervorzurufen. Sie werden oft in frühen Situationen der Bedürfnisfrustration gebildet und bleiben im Erwachsenenalter erhalten, auch wenn sie später oft nicht mehr relevant sind.

1.2. Gefühle

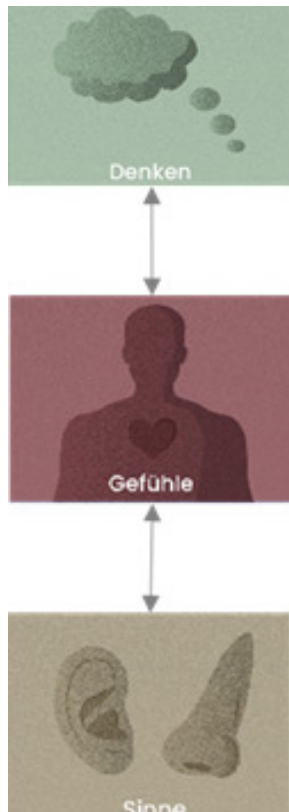
Gefühle liefern Information über überlebenssichernde, psychologische Bedürfnisse. Angst, Ärger, Trauer, Freude und Scham: jede Emotionsart kann durch angelegte und erlernte Situationen ausgelöst werden. Sie haben jeweils eine typische Funktion, die sich im Laufe der Evolution gebildet hat und bestimmte Handlungsimpulse vorbereiten. Zwei Beispiele für überlebenssichernde Muster:

- Die Abwesenheit von einer wichtigen Person löst Trennungsschmerzen aus und generiert den Impuls, die Nähe der Person zu suchen. Evolutionär gedacht muss der Schmerz bei einer Trennung sehr intensiv sein, da zwischenmenschliche Nähe und Geborgenheit für ein menschliches Kind überlebenswichtig ist.
- Der Anblick einer Schlange löst die Emotion «Angst» aus und generiert den Handlungsimpuls Flucht. Da der Mensch nach Sicherheit strebt, hat die Emotion Angst in diesem Fall die Funktion übernommen, Sicherheit zu wahren.

Emotionen tragen also Informationen über unsere menschlichen Bedürfnisse. Dazu braucht es Aufmerksamkeit und Akzeptanz gegenüber den Gefühlen.

Zwei grundlegende Herausforderungen im Umgang mit Gefühlen

Aus dem Modell «Mensch und Sucht» werden zwei grundsätzliche Fallstricke im Umgang mit Gefühlen ersichtlich.



1. Für das Hier und Jetzt unpassende Emotionen

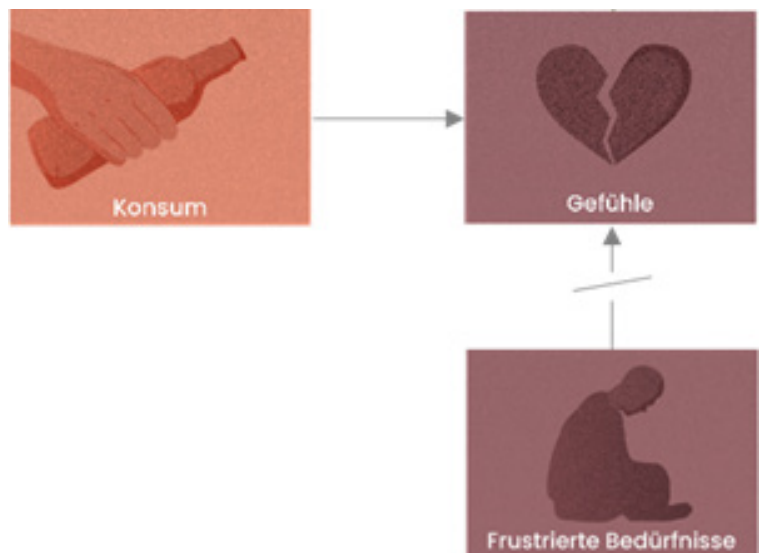
Emotionen werden sowohl durch unsere Gedanken (im Modell grüner Bereich), als auch durch die tatsächlich im Hier und Jetzt erfahrenen Umwelt (brauner Bereich) ausgelöst. Der Gefühlskompass kann zwischen diesen beiden Auslösern nicht unterscheiden. Gefühle verwechseln daher angebrachte Reaktionen auf das Hier und Jetzt mit unangebrachten Reaktionen auf gedanklich gespeicherte Inhalte zu früheren Situationen. Diese Problematik ist zentraler Gegenstand vieler therapeutischer Verfahren. Emotionen können also durch zwei Quellen ausgelöst werden:

- **Sinnliche Wahrnehmung**
= Emotionen bezogen auf das Hier und Jetzt
- **Abstraktes Denken**
= Emotionen bezogen auf eine konstruierte und repräsentierte Welt

Im Exkurs «Schemata» wird auf diese zentrale Problematik ausführlicher eingegangen.

2. Emotionsvermeidung

Der Sinn von Emotionen ist, einen Bedürfnismangel anzuzeigen. Dies geht in aller Regel mit unangenehmen Gefühlen einher. Der Mensch ist jedoch in der Lage, unangenehme Emotionen «wegzuregulieren» (z.B. durch psychoaktive Substanzen), ohne die zugrundeliegenden Bedürfnisse in den Blick zu nehmen. Das frustrierte Bedürfnis bleibt frustriert und wird wieder zu unangenehmen Gefühlen führen.



Exkurs: Schemata bilden sich um emotionale Wunden

Unter Schemata versteht man in der Psychologie Emotionen und Gedanken, die der Mensch im Laufe seines Lebens erwirbt und die zu einem nicht geringen Teil die individuellen Anschauungen und Verhaltensweisen festlegen. Wenn Grundbedürfnisse nach Nähe, Wertschätzung, Geborgenheit oder Sicherheit als Kind nicht erfüllt werden, bildet sich ein Schema, in dem die Gefühle, Gedanken, Handlungsimpulse und Körperreaktionen aus der Kindheit zu festen Mustern verbunden werden. Das kindliche Denken findet ungute Erklärungsversuche für schmerzhaft gefühlte. «Ich bin es nicht wert», wäre ein typischer Satz, der nach unzureichender liebevoller Zuwendung Teil des Selbstbildes wird. «Ich werde etwas Wert, wenn ich nur genug leiste», wäre ein typischer Lösungsversuch kindlichen Denkens. Paradoxerweise sorgen solche überdauernden, falschen Selbstbilder und in die Irre führenden Lösungsversuche dafür, dass die kindlichen schmerzhaften Gefühle erhalten bleiben. Unsere kindlich erworbenen Schemata prägen also unser Erleben und Verhalten noch im Erwachsenenalter. Sie können durch Situationen, die uns an unsere Kindheit erinnern, aktiviert werden. Die Klärung und Bearbeitung von Schemata ist oft zentrales Thema einer Psychotherapie. Auch wenn Schemata schon viele Jahre das eigene Erleben geprägt haben, bleiben sie doch veränderbar und man kann den bewussten Umgang mit ihnen lernen.

Gerade wenn sich Schemata um schmerzhaft gefühlte gebildet haben und darin abgespeicherte Handlungsimpulse immer wieder keine Lösung bringen, werden Strategien zur Vermeidung von Gefühlen als hilfreich erlebt. Diese werden dann oft zur Gewohnheit und erhalten die schmerzhaften Gefühle am Leben, da die frustrierten Bedürfnisse nie erlebt und gestillt werden. Emotionale Vermeidung kann zu einer allgemein oberflächlichen Emotionalität führen oder aber zu Gewohnheiten, die unangenehme Gefühle regelmässig zu kurzfristig angenehmen Gefühlen führen. Diese Strategien (verschliessen oder Flucht in angenehme Aktivitäten) werden oft hochgradig automatisiert und können in eine Abhängigkeit führen.

Bedeutung für die Sucht:

Emotionale Erlebenstiefe entwickeln

In der Konsumphase wenden suchterkrankte Menschen oft automatisierte Strategien zur Emotionsvermeidung an. Das Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht» bietet Module an, wo es darum geht, Akzeptanz und Vertrautheit im Umgang mit den eigenen Emotionen zu üben. Der Gefühlsraum wird wieder grösser und adaptive Emotionen können genutzt werden. Durch die Bereitschaft, sich von ihnen organisieren zu lassen, wird bedürfnisgerechtes und somit selbstfürsorgliches Handeln gefördert.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Schwerpunkt 03 – Selbstfürsorge

Modul 06-02 Kunsttherapie, Gestalten, kreatives Spiel, Musiktherapie, Theater, Textwerkstatt

Modul 06-04 Sport und Bewegung, Bewegen und entspannen

Emotionsvermeidung

Sucht entsteht oft, weil psychoaktive Substanzen genutzt werden, um Gefühle zu vermeiden. Damit wird aber auch der Zugang zu unseren Gefühlen allgemein vermindert. Sich den eigenen Gefühlen neugierig zuzuwenden und ihren Nutzen zu entdecken ist oft ein wichtiger Schritt zur Überwindung einer Suchterkrankung.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 03-02 Umgang Gefühlen

Modul 06-02 Kunsttherapie, Gestalten, kreatives Spiel, Musiktherapie, Theater, Textwerkstatt

Stressregulation

Der Blick zu den eigenen Gefühlen wird unter Umständen zum Wagnis. Falls die alten Gefühle ausgeprägt sind und mit starken Reaktionen im Körper abgespeichert sind, kann es notwendig sein, Fertigkeiten aufzubauen, die helfen, die Intensität der aufkommenden Gefühle auszuhalten und zu regulieren.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 03-02 Stressregulation

Modul 06-04 Sport und Bewegung, Bewegen und Entspannen

Emotionale Wunden

Schemata enthalten oft einen emotionalen «Kernschmerz», der bei Abhängigkeitserkrankten oft ein wichtiger Trigger von Konsumverhalten ist. Die eigenen emotionalen Schemata und den Kernschmerz zu kennen, hilft Abstand und Kontrolle zu gewinnen.

Patient*innen lernen zu beobachten, wann ein Schema aktiviert ist, wie sie emotional Abstand gewinnen und aussteigen können (de-identifizieren). Ausserdem bietet die Klinik Südhang Therapien an, in denen eine heilsame Verarbeitung des Kernschmerzes angeleitet wird.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 03-02 Umgang mit emotionalen Wunden

Modul 06-02 Kunsttherapie, Gestalten, kreatives Spiel, Musiktherapie, Theater, Textwerkstatt

1.3. Denken: Imaginieren, Analyse und Bewertung von Inhalten aller Art

Denken wurde zur Sicherung des Überlebens entwickelt. Es vereinfacht die Wahrnehmung der Welt, um schneller Entscheide zu ermöglichen, die das Überleben sichern. Das menschliche Denken ist eine fast ständig aktive Simulationsmaschine, in der laufend die Welt in der Vergangenheit und der Zukunft, sowie das eigene «Ich» repräsentiert wird. Es benennt, analysiert und bewertet die Inhalte der anderen Bereiche des Bewusstseins. Der Mensch hat also die Fähigkeit, zusätzlich zur sinnlich wahrnehmbaren Welt eine repräsentierte Welt aus Selbstbildern, Mythen und theoretischen Konstrukten zu schaffen.

Stärken des Denkens

Werte - Erfahrungsbasierte Einsichten

Durch das Denken ist der Mensch grundsätzlich in der Lage, für sich bedeutende, sinnvolle, wertvolle Qualitäten von Erlebnissen zu identifizieren. So kann erfahrungsbasiertes Wissen über individuelle Werte und Bedürfnisse entstehen, welches Orientierung im Leben gibt.

Grundsätzliche Herausforderung mit dem Denken

Das Denken birgt bei allen wunderbaren Möglichkeiten auch Fallen. Folgende problematische Aspekte des Denkens sind im Modell Mensch und Sucht enthalten.

Identifikation mit den Denkinhalten

In der Regel sind wir mit den Inhalten des ständigen Stroms unseres Denkens identifiziert. Wir verwechseln dabei die Bilder von uns selbst und der Welt. Wir nehmen die Inhalte einer gedanklich repräsentierten Welt viel zu oft für bare Münze. Dabei erkennen wir nicht, dass es sich um «hausgemachte» Konstrukte handelt.

Falsche Überzeugungen über uns und die Welt

In früh erlebten schmerzhaften Lebenssituationen werden oft überdauernde, falsche Annahmen gebildet, welche Teil von problematischen Schemata (s.o.) werden. Typischerweise geht es dabei um Aussagen wie: «Ich bin irgendwie falsch, schlecht oder schuldig», «Ich bin nicht liebenswert» oder «Ich bin schwach und in Gefahr». Dazu gehören auch immer entsprechende Annahmen über die Menschen oder die Welt allgemein als einen Ort der einen verurteilt, verlässt oder gefährlich wird. Diese Annahmen sind oft tief verankert und gar nicht bewusst zugänglich.

Quelle für das Hier und Jetzt

Da unsere Gefühle nicht zwischen der sinnlich wahrgenommenen Welt im Hier und Jetzt und der gedanklich repräsentierten Welt in unserem Kopf unterscheiden können, löst das Denken ständig emotionale Reaktionen aus. Doch da das Denken oft -- zumal bei alten Lösungen für neue Situationen -- in kreisenden, grübelnden oder sorgenden Schablonen abläuft, fühlen sich die damit einhergehenden Gefühle ebenfalls «altbekannt», «wenig hilfreich» an.

Im Behandlungsprogramm der Klinik Südhang wird achtsames Wahrnehmen trainiert mit Techniken, die helfen, das Denken umzulenken von bereits gebildeten Repräsentanzen auf die Realität. Ziel ist, Emotionen reaktiv zum sinnlichen Erleben in der Gegenwart entstehen zu lassen. Die so entstehende Emotionalität ist von Mitgefühl geprägt und motiviert zur Fürsorge.

Bedeutung für die Sucht:

Sich vom Denken beobachtend lösen

Dass wir nicht das Denken oder das Gedachte sind, können wir in achtsamer Beobachtung unserer inneren Vorgänge erfahren. Dieses «Lösen vom Denken» wird in auch Defusion genannt. Gelingt dies erstmalig, fühlt sich das befreiend und entspannend an. Der erlebte innere Raum wird weiter und fühlt sich lebendiger und kräftiger. Diese Fertigkeit ist für viele therapeutische Aufgaben äusserst nützlich und fühlt sich einfach gut an.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 07-02 Präsenz

Modul 06-04 Sport und Bewegung,

Modul 06-04-08 Bewegen und Entspannen im Entzug

Nach selbstgewählten Werten handeln

In einer anhaltenden Konsumphase geraten persönliche Werte aus dem Blick und werden u.U. konsumbedingt verletzt. Im Rahmen des Behandlungsprogramms klären die Teilnehmenden ihre persönlichen Werte: Sie sind Quelle einer tieferliegenden Motivation und Kraft, dienen der Orientierung, geben Haltung für das weitere Leben und helfen, auch in schwierigen Zeiten den eigenen (Konsum-) Zielen treu zu bleiben. Wo nötig wird ausserdem die Verletzung eigener Werte aus der Konsumphase verarbeitet.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 05-02 Werte entdecken, Werte bewahren

Modul 06-02 Kunsttherapie, Gestalten, kreatives Spiel, Musiktherapie, Theater, Textwerkstatt

Falsche Annahmen über sich selbst korrigieren

Überdauernde, ungünstige Annahmen über sich selber sind Bestandteil von Schemata und oft für die Aufrechterhaltung emotionaler Wunden mitverantwortlich. Diese wiederum sind oft die hartnäckigsten Auslöser für unkontrollierten Konsum. Diese Annahmen zu erkennen und zu entkräften ist Teil der Arbeit an emotionalen Wunden.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 03-02 Umgang mit emotionalen Wunden

Modul 06-02 Kunsttherapie, Gestalten, kreatives Spiel, Musiktherapie, Theater, Textwerkstatt

1.4. Körperliche Bedürfnisse und das Belohnungssystem

Der Körper hat Bedürfnisse, die noch grundsätzlicher sind als unsere psychologischen Bedürfnisse. Ein schmackhaftes Essen, eine erotische Begegnung, aber auch Sport oder das Lächeln des eigenen Babys aktivieren im menschlichen Gehirn das Lustzentrum, also das menschliche Belohnungssystem. Sexualität kann dazu gezählt werden, auch wenn dieses Thema deutlich komplexer und mit unseren psychologischen Bedürfnissen eng verwoben ist.

Das Belohnungssystem dient dazu, diese überlebenswichtigen Bedürfnisse zu befriedigen. Es funktioniert ohne grosses Nachdenken und hat sich evolutionär entwickelt. Durch unsere Handlungen stellen wir unser Überleben und das Überleben unserer Art sicher, indem wir beispielsweise Wasser finden und trinken, wenn wir durstig sind, und Essen finden und zu uns nehmen, wenn wir hungrig sind. Das Belohnungssystem sorgt dafür, dass das Gehirn überlebenswichtige Strategien entwickelt, abspeichert und mit hoher Priorität automatisiert. Es geht ja schliesslich ums Überleben.

Die Rolle des Belohnungssystems in der Suchtentwicklung ist nicht zu überschätzen. Auf den regelmäßigen Konsum von allen Suchtstoffen passt sich das Belohnungssystem auf spezifische an. Das Ergebnis dieser Anpassungsvorgänge nennt man dann «Suchtgedächtnis». Da dieses von zentraler Bedeutung ist, wird es unter Teil 2 ausführlicher erklärt.

Gesunde Ernährung, ein fitter Körper, ausreichend Schlaf und eine gesunde Sexualität halten uns im Gleichgewicht. Auf dieser Basis können wir unsere psychische Gesundheit pflegen. Nicht umsonst sagt man, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt.

Bedeutung für die Sucht:

Schlaf

Der regelmässige Konsum von den meisten Suchtstoffen führt zu Schlafstörungen, welche auch nach einem Entzug bestehen bleiben können und sich oft erst über Wochen wieder regulieren. Gleichzeitig erhöht Müdigkeit und fehlende Erholung das Risiko von unkontrollierten Konsumereignissen. Die Förderung von gesundem Schlaf ist daher ein wichtiges Thema in der Suchttherapie.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 06-03 Schlaf

Sport und Bewegung und Entspannung

Durch Sport erleben wir unseren Körper in Aktion. Der Bezug zum eigenen Körper kann unter einer längeren Konsumphase vergessen gehen. Das Wohlergehen im eigenen Körper ist eine wichtige Ressource und Kraftquelle, die in der Suchttherapie bedeutsam ist.

Nervöse Anspannung und Stress manifestieren sich auch im den Körper. Diese können in der eigenen Suchtgeschichte eine Rolle spielen. Körperzentrierte Entspannungstechniken sind hier ein wirksamer Weg mehr Sicherheit zu gewinnen.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 06-04 Sport und Bewegung,

Modul 06-04-08 Bewegen und Entspannen im Entzug

Sexualität

Sexualität ist bei vielen Menschen ein unbefriedigtes Grundbedürfnis. Gleichzeitig ist das Thema für viele Menschen durch schwierige Erfahrungen ein heikles Feld. Diese Frustrationen und Spannungen können in der eigenen Suchtgeschichte bedeutsam sein. In der Therapie wird dieses Thema allzu oft vermieden. Geschützte therapeutische Räume, in denen das Thema sensibel aufgegriffen wird, sind auch in der Suchttherapie wichtig.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 06-05 Sexualität

1.5. Handeln

Handlungen werden einerseits durch körperliche und psychologische Gefühle angestossen und vorbereitet, andererseits im Denken geplant und auf diese Weise initiiert. Bestenfalls dienen Handlungen der Befriedigung der menschlichen Bedürfnisse und der Verwirklichung seiner Werte.

Glücklicherweise verfügen wir über eine Art «Autopilotenfunktion». Der Mensch muss nicht jede seiner Handlungen bewusst planen, sondern kann sich im Alltag auf seine Gewohnheiten und Automatismen verlassen. Diese übernehmen zum Beispiel Handlungen wie Zähneputzen, Fahrradfahren oder Wäschefalten.

Problematische Aspekte des Handelns

Impulsives Handeln

Das Handeln wird auch durch unsere emotionalen Impulse beeinflusst. Wenn die Stärke eines Gefühls eine bestimmte Schwelle überschreitet, inspiriert es nicht nur zu einem bestimmten Handeln, sondern übernimmt die Kontrolle. Diese impulsiven Handlungen können kurzfristig zwar entlastend, langfristig aber schädlich sein.

Auch das Verlangen generiert Handlungsimpulse. Einem leckeren Essen zu widerstehen oder gefundenes Geld nicht einfach zu behalten, braucht willentliche Kontrolle, die man nicht beliebig lange aufrechterhalten kann.

Auch aus Verlangen können Impulse die Kontrolle übernehmen.

Schlechte Gewohnheiten

Der Autopilot wird leicht auf Ziele programmiert, die uns gar nicht recht sind. Dazu gehören z.B. ungesunde Essgewohnheiten. Die Entwicklung einer Suchterkrankung bedeutet auch, dass im Autopilotenmodus die Abzweigung zum Konsum einprogrammiert ist.

Bedeutung für die Sucht:

Selbstwirksamkeit

Unerledigte Aufgabe und Vorhaben, die man nicht in die Tat umsetzen kann können Stress bedeuten. Nach einer längeren Konsumphase kommen eventuell viele Aufgaben auf einen zu und es fällt schwer in die Handlung zu kommen. Je länger Dinge auf der langen Bank bleiben, desto grösser kann der Druck werden, den Ausweg im Konsum zu suchen. Eine wirksame Selbststrukturierung ist hier wichtig und kann gelernt werden.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 05-01 Selbstwirksamkeit

Stressregulation

Eine häufige Ursache von unkontrollierten Konsumereignissen ist das Erleben von Stress und Anspannung. Wird eine bestimmte Schwelle überschritten, kann die Kontrolle verloren gehen. Fertigkeiten zum Regulieren von angespannten, unruhigen Gefühlen ist hier zentral.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 03-01 Stressregulation

1.6. Aufmerksamkeit

All die bisher erklärten Bereiche (Wahrnehmung, Gefühle, Denken, Körpergefühl und Handeln) finden in unserem Bewusstsein zu jeder Zeit gleichzeitig statt. Mit unserer Aufmerksamkeit haben wir die Möglichkeit den einen oder anderen in den Fokus zu nehmen. Die Aufmerksamkeit wird aber auch ohne unser aktives Zutun auf bedeutsame oder «heisse» Inhalte gelenkt. Diese aktive Steuerung der Aufmerksamkeit ist aber gar nicht so leicht. Nicht umsonst spricht man auch vom «monkey mind». Nur wenn wir die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Inhalt lenken können wir bewusst mit ihm Umgehen oder ihn verändern. Richten wir zum Beispiel die Aufmerksamkeit

auf ein Gefühl, verändert sich das Gefühl schon bereits dadurch, dass ihm Aufmerksamkeit geschenkt wird. Unser Verhältnis zu unseren Denkinhalten verändert sich radikal, wenn wir es schaffen, uns beobachtend von ihnen zu lösen, also mit der Aufmerksamkeit von diesem fahrenden Gedankenzug abzuspringen. Unsere Aufmerksamkeit ist also ein sehr starkes Instrument, wenn es darum geht, unser Bewusstsein «aufzuräumen» und unser psychisches Leid zu lindern. Schaffen wir es, die Aufmerksamkeit still zu halten und bewusst zu steuern, zu fokussieren und zu weiten, bedeutet dies ein enormer Zuwachs an innerer Freiheit.

Bedeutung für die Sucht:

Die Mechanismen einer Suchterkrankung greifen meist unbewusst. Das macht es ja so schwierig, das Verhalten zu ändern. Um bei diesen schnellen und automatischen Abläufen einen Fuss in die Tür zu bekommen, ist eine trainierte Aufmerksamkeit nach Innen von unschätzbarem Wert. Zudem fühlt sich ein freierer Umgang mit dem Denken oder Fühlen einfach wohl an. Durch Achtsamkeit erworbene innere Weite, in der Frieden und Mitgefühl aufkommt, kann ein guter Ersatz für das Herstellen von guten Gefühlen durch Substanzen werden.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 04-01 Präsenz

2. Mensch und Sucht

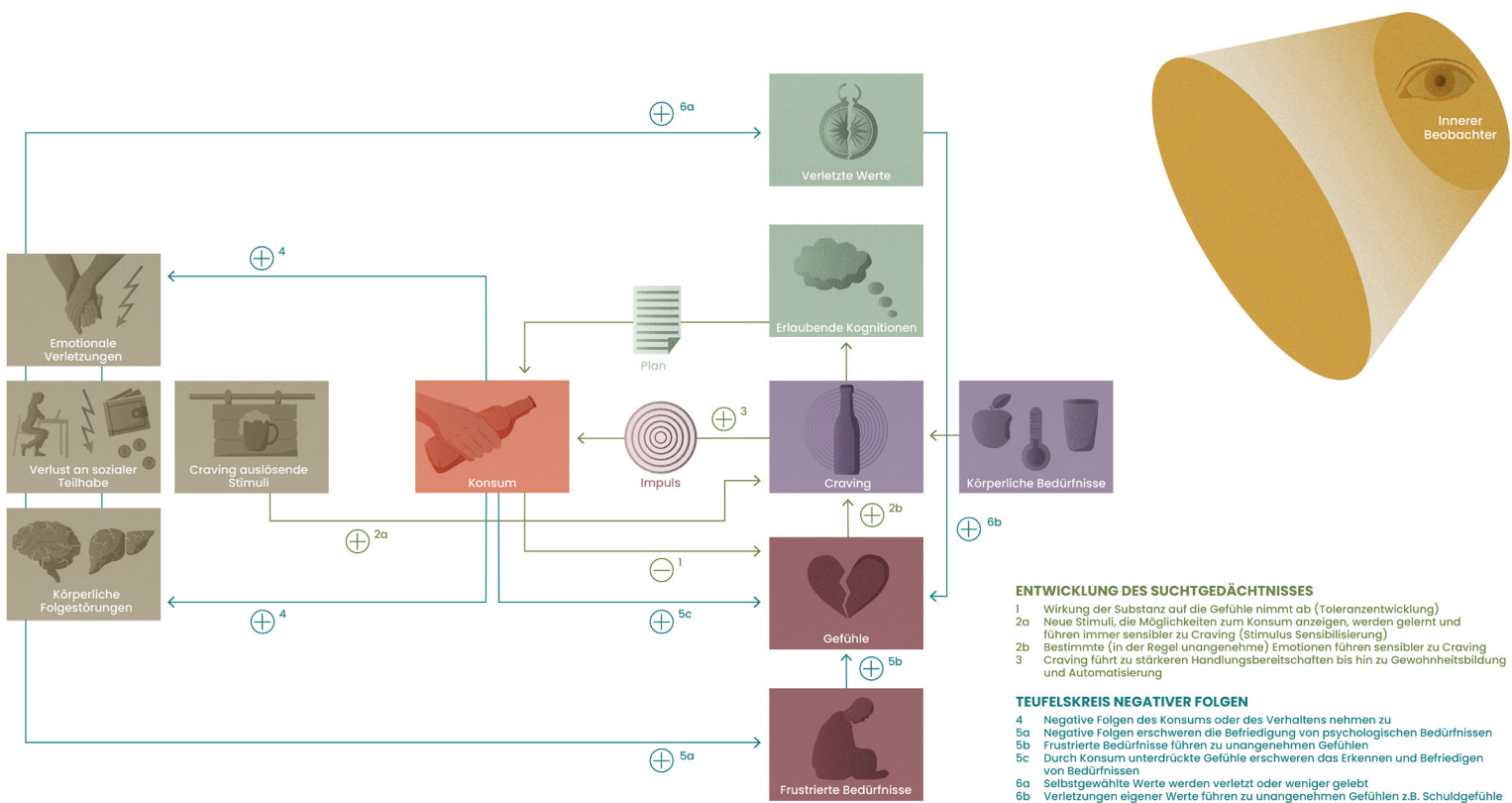
Der Mensch ist ein abhängiges Wesen. Wir brauchen fürsorglichen Kontakt, Essen, Trinken und noch Vieles mehr. Das Belohnungssystem ist das neuronale Netzwerk im Gehirn, das dafür sorgt, dass überlebenswichtige Bedürfnisse gestillt werden. Dieses Netzwerk hat sich im Lauf der Evolution gebildet, damit ein Organismus all die Dinge bekommt, von denen er abhängig ist. Damit sichert er das Überleben seiner Spezies.

Das neuronale Netzwerk reagiert auf Essen, Trinken, sexuelle Reize, Geld oder andere Dinge, denen in unserer Gesellschaft ein Wert beigemessen wird. Seine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass Verhaltensweisen, die überlebenswichtig sind, sicher ausgeübt werden. Dafür werden diese bewusst mit Verlangen wahrgenommen. Sie funktionieren oft automatisch und ohne bewusste Kontrolle. Das Gehirn gibt ihnen eine hohe Priorität.

Leider ist es so, dass alle Suchtstoffe das Belohnungssystem aktivieren. Das Gehirn hält den Konsum also für überlebenswichtig. Es generiert bewusstes Verlangen nach dem Suchtstoff, graviert Strategien zum Konsum tief in die neuronalen Automatismen ein und hält hartnäckig an ihnen fest, auch wenn sie negative Konsequenzen haben. Dies geht mit messbaren Veränderungen im Gehirn einher. Das Ergebnis dieser Anpassungen nennt man Suchtgedächtnis. Die Aufgabe eines Abhängigkeitserkrankten Menschen ist es also sein evolutionär entwickeltes Betriebssystem zu übersteuern. Eine Mammutaufgabe, bei der jeder Schritt auf dem Weg Anerkennung und Respekt verdient!

Das Suchtgedächtnis enthält folgende Aspekte:

- Wird ein Suchtstoff regelmässig konsumiert, tritt eine Gewöhnung ein. Das Gehirn wird gegenüber dem Suchtstoff zunehmend tolerant. Man muss mehr konsumieren, um den gleichen Effekt zu erleben. Ein gewöhntes Gehirn entwickelt nach Konsumstopp einen Entzug.
- Craving ist subjektiv erlebte Verlangen nach dem Suchtstoff. Es geht mit starken Verhaltensimpulsen einher und bringt das Denken zum Planen vom Konsum.
- Willentliche Kontrolle braucht zunehmend Kraft und geht in bestimmten Situationen verloren.
- Gute Gründe, nicht zu konsumieren, treten in den Hintergrund. Das Gehirn gibt dem Konsum Priorität.
- Die Situationen, in denen konsumiert wird, werden abgespeichert. Sie werden zu starken Anreizen, die direkt Konsum auslösen können. Sie werden zu Risikosituationen. Oft sind dies Situationen, die mit starken Emotionen verbunden sind.
- Die Aufmerksamkeit wird automatisch auf konsumrelevante Inhalte in allen Bereichen des Bewusstseins gelenkt und verweilt dort. Die Aufmerksamkeitssteuerung wird Richtung Konsum verzerrt.



Inhalt: Dr. med. Alexander Wopfner, Klinik Südhang, Grafik: Nina Schwarz.

2.1. Gewöhnung

Wird ein Suchtstoff regelmässig konsumiert, tritt eine Gewöhnung ein. Das Gehirn wird gegenüber dem Suchtstoff zunehmend tolerant, indem es seine Rezeptoren an die Substanz anpasst. Man muss mehr konsumieren, um den gleichen Effekt zu erleben. Das Risiko für körperliche Schäden nimmt aber mit der gesteigerten Menge weiterhin zu. Ein gewöhntes Gehirn entwickelt nach Konsumstopp einen Entzug. Die Symptome eines Entzuges sind je nach Substanz unterschiedlich. Der Entzug von Alkohol oder Benzodiazepinen kann gefährlich, ja sogar tödlich verlaufen. Eine

medizinische Begleitung ist hier unbedingt angezeigt. Der Entzug der meisten anderen Substanzen ist unangenehm und stressig, aber oft nicht im gleichen Masse gefährlich. Der akute Entzug ist bei vielen Substanzen nach einigen Tagen vorüber. Bei Benzodiazepinen dauert er aber oft mehrere Wochen. Häufig geht vergessen, dass es nach dem akuten Entzug noch einen sogenannten prolongierten Entzug gibt. Eine Phase von mehreren Wochen oder sogar Monaten, in denen Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Freudlosigkeit auftreten können. Die Phase ist besonders vulnerabel, da der Körper nach der gewohnten Lösung verlangt, und es mehr Kraft und Schutz braucht, diese Zeit kontrolliert zu überstehen.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 01-01 Sicherer Entzug

2.2. Craving reduzieren

Craving ist das subjektiv erlebte Verlangen nach Konsum. Es geht mit starken Handlungsimpulsen einher und bringt das Denken dazu, den Plan für den nächsten Konsum auszuhecken. Im Grunde genommen fühlt es sich an, wie das Verlangen zur Erfüllung körperlicher Bedürfnisse. Das Gehirn hat ja auch gelernt, Suchtstoffe gleichermassen als überlebenswichtig zu behandeln wie zum Beispiel Essen. Es macht bei Hunger das gleiche. Es geht mit starkem Drang zu Essen einher und bringt uns dazu, einen Plan für das nächste Essen zu entwickeln. Die Potenz, mit der Suchtstoffe das Belohnungssystem aktivieren können, ist so stark, dass Craving nach einem Suchtstoff deutlich stärker werden kann als der normale Hunger, den wir im Alltag erleben.

Das Gute ist, dass wir Suchtstoffe ja nicht wirklich zum Überleben brauchen. Der Drang zum Konsum geht, anders als bei Hunger, wieder zurück, wenn nicht konsumiert wird. Man muss lernen Craving zu erkennen, bevor es das Ruder übernimmt und der «Point of no return» überschritten ist. Man muss es aushalten und wissen, was man tun kann, um auf der sicheren Seite zu bleiben. Dann wird es wieder vergehen wie eine Welle. Gelingt dies wiederholt, nimmt die Intensität des Craving über die Zeit ab. Das Gehirn ist aber leider sehr schlecht im Vergessen. Die «Fähigkeit» zum Craving wird also nie wieder ganz verschwinden und man muss darauf vorbereitet sein, dass es sich zeitlebens in Risikosituationen wieder melden kann.

In den therapeutischen Angeboten der Klinik Südhang lernen Teilnehmende verschiedene Instrumente der Selbstbeobachtung kennen und anwenden. Neu führt die Klinik Cue-Exposure-Therapien durch, wodurch Craving geschwächt wird. Im Expositionstraining in der Gruppe oder während Belastungserprobungen übers Wochenende werden alternative Verhaltensstrategien geübt. Craving-reduzierende Medikamente werden vorgestellt und bei entsprechender Indikation empfohlen.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 02-01 Exposition – Umgang mit Risikosituationen

2.3. Anreize identifizieren und kontrollieren

Im Suchtgedächtnis werden alle Situationen abgespeichert, in denen konsumiert wurde. Diese werden zu Anreizen, die das Suchtgedächtnis aktivieren. Diese Anreize ziehen die Aufmerksamkeit automatisch auf sich und binden sie. Craving wird ausgelöst und das Denken beginnt den Konsum zu planen. Gewohnte Konsumsituationen werden zu Risikosituationen und damit zum Minenfeld. Es ist wichtig, seine Risikosituationen zu kennen, und sich nur dann in diese zu begeben, wenn man gut vorbereitet ist und einen guten Plan hat, wie zu reagieren ist. Oft ist es sogar besser, diese einfach komplett zu meiden.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 02-04 Rückfallmanagement

Auch starke Gefühle können eine Risikosituation verursachen. Der altbekannte seelische Schmerz, der in der Vergangenheit so zuverlässig durch Konsum gelindert werden konnte, wird auch beim nächsten Auftreten wieder nach Konsum verlangen. Hier ist es nötig, sich seinen Gefühlen bewusst zu werden, aus aktivierten Schemata (siehe Kapitel Schemata) aussteigen zu können, und sich seinen emotionalen Wunden fürsorglich zuzuwenden.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 03-02 Stressregulation

Modul 03-02 Umgang Gefühlen

2.4. Negative Folgen von längeren Konsumphasen

Längere Konsumphasen haben Folgen für das Leben. Die davon negativen Folgen können die Entwicklung einer Suchterkrankung fördern und aufrechterhalten. Oft sind es diese Auswirkungen, die in der Therapie sogar am meisten Aufmerksamkeit und Zeit brauchen.

- Emotionale Verletzungen durch Konflikte in Beziehungen zu nahen Menschen
- Verlust an sozialer Teilhabe
- Körperliche Folgeschäden
- Nicht gelebte persönliche Werte und Schuldgefühle
- Frustrierte Bedürfnisse und die Aufrechterhaltung emotionaler Wunden

2.5. Konflikte mit nahen Menschen

Partnerschaften und die Verantwortung als Elternteil können unter unkontrolliertem Konsum leiden. Diese Auswirkungen des Konsums sind oft am schmerzhaftesten, da sie es die Bereiche des Lebens betrifft, die einem wichtigsten sind. Die innersten Werte werden u. U. verletzt, was zu Schuldgefühlen führt, welcher wiederum Anlass für erneuten Konsum sein kann. Niemand kann unsere emotionalen Wunden so gut treffen wie unsere Liebsten. Konflikte mit nahen Menschen aktivieren sehr starke negative Gefühle und können somit Auslöser für Konsum sein.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 08-01 Eltern sein

Modul 08-02 Partnerschaft

2.6. Verlust an sozialer Teilhabe

Finanzielle Probleme können aus einer längeren Konsumphase resultieren. Gleichzeitig bedeuten finanzielle Probleme Stress, der Risikosituation für erneuten Konsum sein können. Eine Suchterkrankung kann dazu führen, dass Probleme bei der Ausbildung oder der Arbeit entstehen. Nicht selten führen die daraus resultierenden Probleme zu einer Kündigung. Gleichzeitig können Probleme auf der Arbeit auch Risikosituationen für Konsumereignisse sein. Eine stabile Beschäftigung auf dem ersten oder geschütztem Arbeitsmarkt ist ein wichtiger, stabilisierender Faktor.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 07-03 Finanzielle Existenzsicherung

Modul 07-02 Berufliche Abklärung und Integration

Eine sinnvolle und freudige Freizeitgestaltung gibt Stabilität und schützt vor Langeweile und Einsamkeit. Für eine stabile gute Lebensqualität ist sie zentral. Unter längeren Konsumphasen können diese wichtige Ressourcen verloren gehen. Die Gestaltung von Aktivitäten, die uns guttun, gibt auch bei Suchterkrankungen Halt und Stabilität.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 07-04 Freizeit

Modul 06-02 Kunsttherapie

Wenn zentrale Grundbedürfnisse wie ein Dach über dem Kopf nicht erfüllt werden, ist die Auseinandersetzung mit einer Suchterkrankung eine hohe Anforderung. Wo eine Wohnsituation prekär oder nicht gegeben ist, muss dies Vorrang haben. Manchmal ist es nötig, eine beschützende Umgebung aufzusuchen, um längerfristig Stabilität im Umgang mit Suchtstoffen aufzubauen. Für die nötigen Zeiträume reicht ein Klinikaufenthalt nicht immer aus. Dann kann eine Verlagerung des Wohnsitzes in eine sozialtherapeutische Institution für eine gewisse Zeit nötig sein.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 07-05 Wohnen

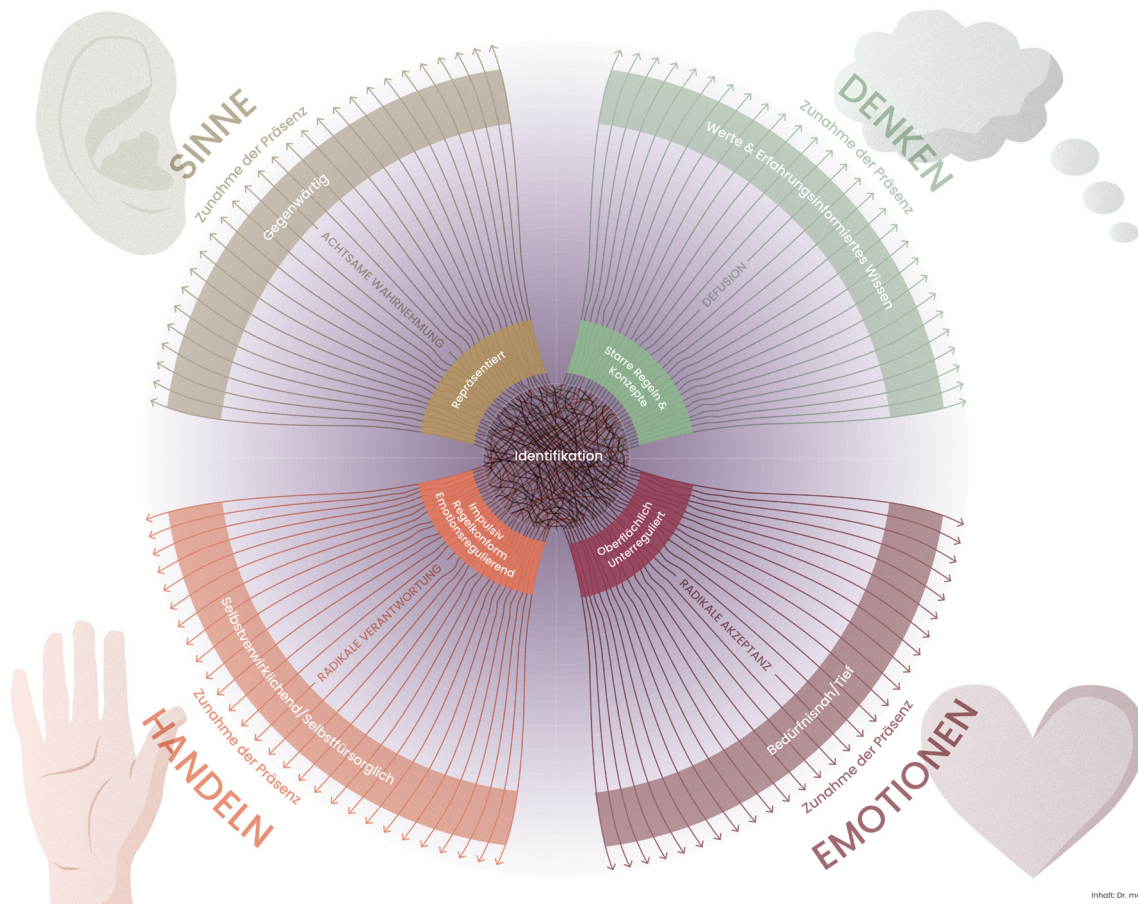
2.7. Folgeerkrankungen der Sucht

Manche Suchtstoffe belasten den Körper erheblich. Vor allem die legalen Suchtstoffe Alkohol und Rauchen bergen hier hohes Risiko. Die daraus resultierenden körperlichen Schäden können das Leben einschränken und die Kraft für die Auseinandersetzung mit der Sucht verringern. Sie brauchen oft Zeit unter abstinenter Bedingungen, um sich zu verbessern. Es ist wichtig, diese Folgen zu kennen und zu wissen, was man tun kann.

Therapieansatz im Behandlungsprogramm «Mensch und Sucht»

Modul 09-01 Folgeerkrankungen der Sucht

3. Bewusstseinskompetenzen und Menschliche Entwicklung



Inhalt: Dr. med. Alexander Wopfinger, Klinik Südhang, Grafik: Nina Schwarz.

3.1. Möglichkeiten der Entwicklung des menschlichen Potentials

Unser Bewusstsein funktioniert ausreichend gut, solange wir keine ernsthaften Schwierigkeiten im Leben erfahren. Das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln ist evolutionär dafür optimiert, dass wir überleben, auch wenn wir im «Autopiloten» handeln. Insofern ist das Gehirn eine gut funktionierende Überlebensmaschine. Zur Überwindung von Krisen und psychischen Erkrankungen (u.a. Suchterkrankung), muss man aber manchmal über sich hinauswachsen und Kompetenzen im Umgang mit dem eigenen Bewusstsein entfalten, die andere Menschen im Alltag nicht unbedingt brauchen. Uns ist es ein Anliegen, ein Modell anzubieten, dass diese Bewusstseinskompetenzen einbezieht und dazu einlädt diese für sich zu entdecken.

3.2. Gedankliche Defusion – vom fahrenden Gedankenzug abspringen lernen

Wie im ersten Teil beschrieben, produziert unser Geist laufend Gedanken. Dies passiert in Form von Wörtern aber auch in Form von Imaginationen, die die Zukunft, die Vergangenheit oder sonstige Szenarien betreffen. Unsere Gedanken analysieren, bewerten, planen in einem fort. In unserem Kopf hegen wir Bilder von uns und von der Welt. Wir haben also eine repräsentierte Welt im Kopf. In aller Regel halten wir diese Bilder für die Realität und haben Mühe von uns von unseren Überzeugungen zu lösen und unsere «gedachte Welt» an neue Erfahrungen anzupassen. Wir haben auch den Eindruck, dass wir unsere Gedanken machen. Erst wenn wir versuchen Gedanken, von denen wir wissen, dass sie uns nicht gut tun zu lassen, merken wir wie eigenmächtig das Denken funktioniert. Selbstkritische und andere abwertende Gedanken können unser Leben sehr negativ prägen. Trotzdem kommen sie immer wieder und

wir merken oft erst im Nachhinein, wenn überhaupt, dass wir ihnen wieder aufgesessen sind. Wenn wir unsere Gedanken als real einstufen und für von uns gemacht halten, sind wir mit ihnen identifiziert. Manche sagen auch «in Fusion» mit ihnen.

Interessanterweise können wir uns aber von dieser Fusion lösen und unsere Gedanken als Phänomene in unserem Bewusstsein erkennen, die ohne unser zu tun stattfinden. Dies übt und lernt man in der Meditation, kann dies aber auch bei achtsamen Umgang im Alltag erfahren. Diese De-Identifikation mit dem Denken wird auch als Defusion bezeichnet.

Es ist sehr befreiend, sich von dem steten Strom des Denkens zu lösen. Er kommt dann mehr und mehr zur Ruhe. Das Denken ist weniger damit beschäftigt, die bereits vorhandenen Überzeugungen und Bilder zu bestätigen, sondern wird offener für neue Einsichten. Beim reinen Betrachten einer Situation, ohne mit dem Denken identifiziert zu sein, können wir die Qualitäten des Erlebten besser in Sprache fassen. Ein Beispiel: Das, was man als Werte bezeichnet ist eine erlebte Qualität, die wir bewusst erfassen können, auch wenn wir nicht ständig unserem Denken folgen. Daraus resultiert eine interessante Frage: Wer sind wir, wenn nicht der Denker oder die Denkerin? Von wo, aus unserem Bewusstsein, können wir uns beim Denken beobachten?

3.3. Achtsame Wahrnehmung

Der stete Strom des Denkens lenkt uns auch vom Erleben des Momentes im Hier und Jetzt ab. Es fällt schwer, die aktuelle Situation wirklich wahrzunehmen, ohne von der im Kopf repräsentierten Welt abgelenkt zu werden. Diese legt sich wie ein Film über die Inhalte der Wahrnehmung durch unsere Sinne. Durch das Fokussieren und stete Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung Halten, treten die Gedanken allmählich in den Hintergrund und werden ruhiger. Der Blick auf die aktuelle Situation wird klarer und wir kommen allmählich im Hier und Jetzt an.

3.4. Akzeptanz unserer Gefühle

Unsere Gefühle informieren uns ständig über unsere Bedürfnisse und organisieren unseren gesamten Organismus, damit wir diese durch unsere Handlungen befriedigen können. Leider bleiben manche schmerzhaften Gefühle erhalten, wenn sie im Moment der Entstehung nicht auszuhalten sind. Sie sind in unserem Erwachsenenleben vorhanden und werfen uns immer wieder auf die unverarbeiteten Gefühle aus der Kindheit zurück. Diese alten Gefühle informieren uns nicht sinnvoll über die aktuelle Situation, in der wir uns befinden. Oft wenden wir uns von ihnen ab, vermeiden sie, in dem wir oberflächlich über sie hinweggehen oder uns in andere Aktivitäten flüchten. So kann das emotionale Innenleben zur unbekanntem Landschaft oder gar zum Minenfeld werden. So verlieren wir an emotionaler Tiefe und damit auch an Lebendigkeit und Kraft.

Sich nach innen zu öffnen und unsere emotionalen Wunden und den erlebten Mangel an Zuwendung, Wärme und Geborgenheit zu stellen, braucht unbedingte Akzeptanz diesen gegenüber. Die alten Gefühle vergehen nur, wenn man sie noch «zu Ende» gefühlt und die unerfüllten Bedürfnisse in ihnen erkennt und stillt. Mit jeder abgeworfenen Zwiebelschale alten Gefühls wird das Erleben frischer und lebendiger. Man fühlt sich innerlich entspannter und weiter. Es wird leichter, sich auf sich selbst und auf andere Menschen einzulassen und zu akzeptieren. Die Gefühle informieren uns über das Hier und Jetzt. Sie erfüllen uns mit Kraft und helfen uns unseren Bedürfnissen gerecht zu leben.

3.5. Radikale Verantwortung

Unser Handeln wird im Alltag meist von Gewohnheiten bestimmt. Wenn wir mit einem festgefahrenen Denken identifiziert sind, handeln wir nach dessen festen Regeln. Wenn wir unsere Gefühle vermeiden oder von ihnen überschwemmt werden, handeln wir auf der Suche nach einem Kick oder impulsiv.

Verfügen wir jedoch über die Möglichkeit, uns vom unserem Denken auch mal zu lösen und erkennen, was für uns bedeutsam und wertvoll ist, können wir auf unser erfahrungsbasiertes Wissen aufbauen und danach streben, unsere selbstgewählten Werte zu verwirklichen. Es erfordert Mut, sein Leben nach seinen Werten auszurichten. Es erfüllt uns aber mit Sinn. Es ist das Erleben von Sinn, was uns die Kraft gibt, Krisen zu überstehen und unsere althergebrachten Gewohnheiten zu überwinden.

Haben wir mit unseren emotionalen Wunden Frieden geschlossen und werden wir von aktuellen und frischen Emotionen organisiert, fällt es uns leichter, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und diese zu erfüllen. Ungute Gefühle werden zu Hinweisschildern auf einem Weg, unser inneres Erlebte zu erweitern und zu vertiefen. Freiheit, Mitgefühl und Frieden können zunehmend in unserem Herzen Einzug halten.

Wir haben im Teil zu Sucht gesehen, dass die Aufgabe, eine Sucht zu überwinden, gross ist. Die «Überlebensmaschine» Gehirn muss übersteuert und neu kalibriert werden. Das Leben von diesen Bewusstseinskompetenzen legt Ressourcen frei, die auf diesem Weg mächtige Verbündete sein können.