



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Was ist Sucht? (Friederike Denner)

Der folgende Artikel gibt einen Einblick in das Thema „Sucht“. Beiträge und das, was in Gruppenarbeiten im 1. SupervisorInnen Training für Shiatsu-TherapeutInnen herausgearbeitet wurde, sind darin zusammengefasst und als Einführung zu verstehen – ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu haben.

Etwas in mir sucht, etwas in mir ist ganz bedürftig. In der (frühen) Kindheit war Mangel von „etwas“, was es nicht gab, was ich nie bekommen habe, ein „Loch“ ist entstanden. Sucht ist eine Symptomerscheinung für ein unterliegendes Problem. Es liegt eine innere Spannung vor und gleichzeitig die nach Außen gerichtete Sehnsucht. Suche und Flucht, „high machen“ und vergessen, ablenken und verdrängen.

Süchtige Menschen suchen z.B. in Substanzen Befriedigung zu finden, jedoch ist die Suche nach dem, was Erfüllung bringt, fehlgeleitet. Mich selbst annehmen und mir das geben lernen, was es damals in der (frühen) Kindheit nicht gab – ich kann das nachholen!!!

Sucht führt zu Abhängigkeit – vom Mittel der Suchtbefriedigung und Co-Abhängigkeit. Abhängigkeit besteht, wenn die Substanz abgesetzt wird und der Mensch über einen längeren Zeitraum (mindestens 4 Wochen) nicht ohne diese Substanz sein kann.

Co-Abhängigkeit: Bei einer Sucht gibt es immer Menschen, die die Sucht unterstützen, die nicht in der Lage sind „NEIN“ zu sagen (was besonders für Mütter, Väter, Verwandte sehr schwierig ist). Die Familien-Co-Abhängigkeit läuft meistens unbewusst, die Familie weiß nicht, wie mit der Sucht umzugehen.

Welche Formen der Sucht gibt es?

Sucht kann sich als Substanzsucht, Prozess- oder Verhaltenssucht zeigen.

Substanz gebundene Sucht

Alkohol, Opiate, Drogen, Medikamente, Halluzinogene, Stimulantien (Betel, Koka-Blätter), Ecstasy, synthetische Drogen, Lösungsmittel (Lacke, Farben, Klebstoffe) ...



Prozess gebundene Sucht

Sexuelle Abhängigkeit, emotionale Abhängigkeit, Arbeitssucht, Bulimie, Anorexie, Spielsucht, Kaufsucht, Gefahrensucht (Wellen-Surfen, Bungy-jumping,...), diverse Sportarten, Internet-, Handy-, Fernsehsucht, Telefonieren, Putzsucht, Aufräumen, Ordnung machen,...

Sucht kann sich verlagern: von der Droge > Rauchen > Kaffee > Zucker, d.h. sie ist dadurch weniger selbstdestruktiv.

Wie erkenne ich Sucht?

Es gibt verhaltensorientierte und körperliche/energetische Symptome bzw. Auffälligkeiten. Nachfolgendes wurde gemeinsam von den KursteilnehmerInnen herausgearbeitet:

Verhaltensorientierte Symptome und Auffälligkeiten

- enges Beziehungsnetz mit Gleichgesinnten
- daneben große Einsamkeit
- starre Gedankenmuster, Fixierung
- Interessen sind auf Sucht beschränkt
- Opferhaltung - alle anderen sind die „Bösen“

- in der Haltung, sich und anderen gegenüber oft ausweichend
- Droge bringt den Menschen weg von seinem Körper
- schnell reizbar, Stimmung kippt schnell in Wut um
- extreme Stimmungsschwankungen
- niedrige Frustrationsgrenze
- wenig konfliktfähig
- Konzentration geschwächt
- unzuverlässig
- eng und zugleich abgehoben
- Verlust von Interessen
- Bagatellisierung oder Verleugnung der Sucht
- Lügen, Konstruktion von Pseudowelten, Realitätsverlust
- Verheimlichungstendenz
- Verwahrlosung
- Scham

Körpersymptome und Auffälligkeiten

- körperlich-/energetisch schwer zugänglich
- keine Verbindung zum Körper
- „niemand zu Hause“, abwesend
- innere Schlappeheit oder angespannt
- Brustbereich ist besonders auffällig (eingefallen, angespannt, wenig Präsenz)
- Fahrigkeit in den Händen, Zittern
- Thema: Grenzen
- Körperliche Verletzungen, sich selbst zugefügte Verletzungen
- Hautthematik (Körperausdünstung, Ausscheidung, Entgiftung)
- Füße sind wenig belebt, "nicht fassbar" - auch energetisch
- „Muskulatur gespannt "
- vermindertes körperliches Wahrnehmungsvermögen
- Wahrnehmungsstörungen
- z. B. schwitzt od. friert, kleidet sich völlig unpassend - und merkt es nicht
- unkoordinierte Bewegung
- blasse Gesichtsfarbe bis hin ins gelbliche
- Unruhe
- geschwächtes Immunsystem
- Schlafstörungen

- Magen/Darmbeschwerden (Schleimhautentzündungen, Geschwüre)
- Leberbeschwerden, Hepatitis, Leberschrumpfung
- oft einseitig oder ungenügend ernährt
- angegriffene Zähne

Wie gehe ich als Direktbetroffene/r mit Drogenabhängigen um?

- „Es ist besonders wichtig“ klare Abmachungen zu treffen und „sehr konsequent auf die Einhaltung der abgemachten Strukturen zu achten“
- „Die Verantwortung“ darf „nicht übernommen“ werden, d.h. „diese immer wieder an die betroffene Person“ zurückgeben!
- „Die Verheimlichungstendenz darf nicht unterstützt werden“
- Person „auffordern, die Sucht therapeutisch oder stationär anzugehen“
- Abhängige Person gegebenenfalls unterstützen, professionelle Hilfe zu finden
- Professionelle Unterstützung für sich selber suchen (Coaching zum Thema Co-Abhängigkeit)

Zitate: Rosmarie Ungricht

Wie arbeite ich als Shiatsu-TherapeutIn mit Drogenabhängigen?

- Kein Shiatsu geben, ohne dass sich KlientIn in einem professionellen Entzugsprogramm (z.B. AA) befindet, sonst wird z.B. der Alkohol behandelt – nicht der Mensch und ich bin von dem Gefühl begleitet, nicht an ihn „heran-zu-kommen“
- Im Netzwerk mit Shiatsu-TherapeutInnen sein (Süchtige „hängen“ sich ganz an TherapeutIn)
- Thema ggf. in Intervisionsgruppe bringen und/oder
- Supervision in Anspruch nehmen
- Nein sagen und das Thema Grenzen beachten z.B. wann wird KlientIn übergriffig und versucht mich in ihre/seine Muster hineinzuziehen?
- Zunächst auf der körperlichen Ebene arbeiten, als Grundlage dafür, an das unterliegende Thema zu kommen
- Klare Strukturen geben (z.B. Zeitrahmen, Behandlungsabläufe ...)
- Langsam - sich und den Prozessen Zeit lassen, ist wichtig

Alkoholismus, ein Beispiel für substanzgebundene Sucht:

- ist sehr häufig!
- ist gesellschaftlich „anerkannt“ – Alkohol beim Essen, Alkohol „enthemmt“, gilt als „normal“ und wird nicht als Sucht gesehen
- wird häufig als Familienmuster (durch das Verhalten, wie auch von Generationen) weitergegeben; kann eine Generation überspringen
- Familienmitglieder befinden sich in Co-Abhängigkeit
- Betreffende meinen, dass sie kein Alkoholproblem haben und das Trinken nicht bemerkt wird
- Sucht wird geheim gehalten, Flaschen versteckt oder umgefüllt
- große Scham besteht, dass jemand die Sucht bemerken könnte
- auch wenn kleine Mengen Alkohol getrunken werden, ist oft das Gefühl vorhanden, den Alkoholkonsum kontrollieren zu können, im Griff zu haben
- ist Flucht vor sich selbst, ist ein Ausweichen bzw. Entfernen von der Alltagsproblematik
- verhindert, sich nach innen zu wenden
- Alkohol und Rauchen gehen oft zusammen
- auch wenn AlkoholikerIn ein Jahr „trocken“ ist, wirkt eine kleine Menge Alkohol, wie wenn er/sie nie trocken gewesen wäre

Welchen Beitrag leistet Supervision für Shiatsu-TherapeutInnen bei der Arbeit mit Alkohol-Abhängigen?

- SupervisorIn klärt, wie von TherapeutIn festgestellt wurde, ob Alkohol einmal (z.B. in Stress-Situation), mehrmals, regelmässig getrunken wurde
- unterstützt darin, wie das Ansprechen erfolgen kann – da die Art und Weise für einen vertrauensvollen Prozess wichtig ist
- begleitet Prozess, wie Beobachtungen transparent gemacht und thematisiert werden können
- wie Verantwortung an KlientIn zurückgegeben wird
- Supervision hilft das Thema Übertragung/Gegenübertragung zu klären

Literaturhinweise zur Vertiefung des Themas „Sucht“:

- Dörner, Klaus und Plog, Ursula: Irren ist menschlich. Bonn, Psychiatrie-Verlag, 1994
- Beatty, Melody: Die Sucht gebraucht zu werden. München, Heyne Sachbuch, 1996



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

- Ulrich, W.: Drogen, Grundlage, Prävention und Therapie des Drogenmissbrauchs, Berner Lehrmittel- und Medienverlag BLWV

© Friederike Denner, Präsidentin der SGS und verantwortlich für das Ressort Beruf-Praxis (veröffentlicht im Schweizer Shiatsu Journal Nr. 1, August 2004)
Weinflaschen - Ausgangsfoto (c) FreeFoto.com