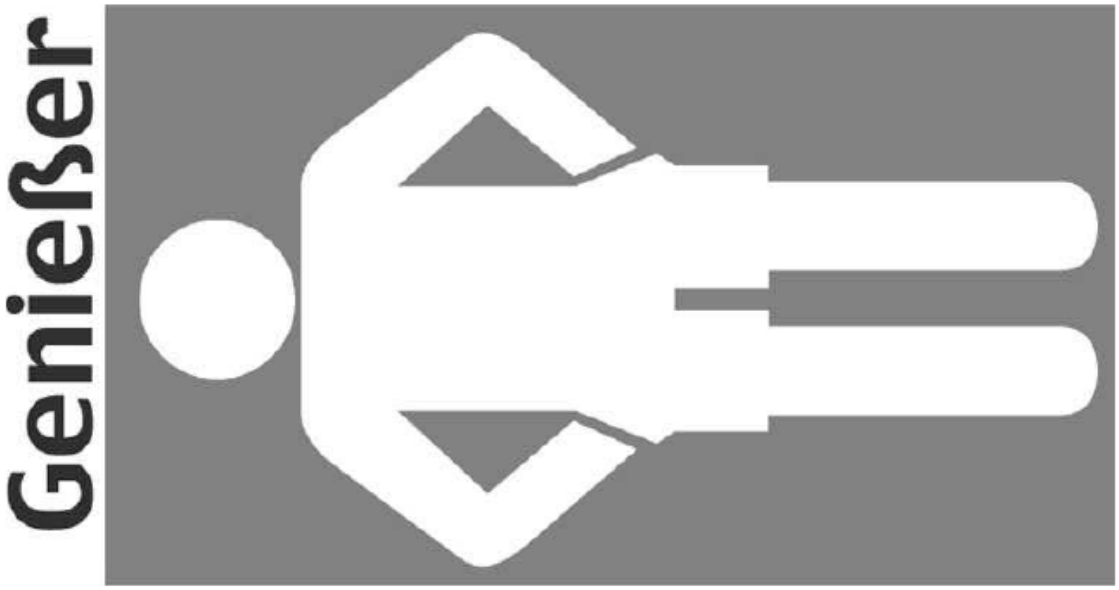
M1 – Mögliche Gegenstände zur Sensibilisierung

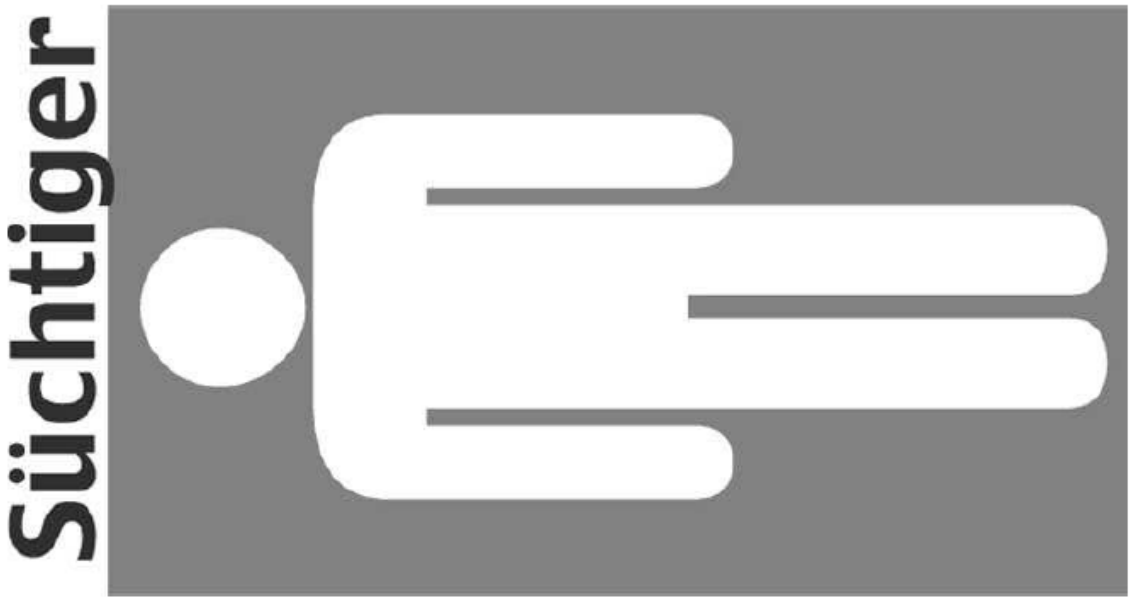
Liste der Gegenstände für den Suchtsack

Die Gegenstände können selbstverständlich noch ergänzt oder gegen andere ausgetauscht werden.

- leere Zigarettenschachtel
- Kondom (Sexsucht, Nymphomanie)
- leere Flasche eines Bier- oder Weinmischgetränks
- leere Tablettenschachtel
- Barbiepuppe (Magersucht)
- Versandhauskatalog (Kaufsucht)
- Schokoladenpackung
- Klebstoff (Schnüffelstoff)
- Coladose
- Packung Kaffee (Koffeinsucht)
- typisches Sammelobjekt, z. B. Sammelbilder, Telefonkarten (Sammelsucht, Messie-Syndrom)
- Spielkarten
- leere, kleine Schnapsflasche
- Buch zum Thema Diät
- Energy-Drink, z. B. Red Bull
- Terminkalender (Arbeitssucht)
- Putzmittelflasche
- Videokassette
- Videospiel auf CD-ROM
- Handy (SMS-Sucht)
- Fernsehzeitschrift
- Schnupftabak (macht auch abhängig)
- Koffeintabletten
- Nasenspray (macht abhängig)
- Bild von Extrembodybuilder oder Hanteln
- eingerollter Geldschein (Kokain)
- Einwegspritze
- Eiweißriegel
- kleine Schachtel mit Aufschrift Cannabis oder Aufkleber: Cannabis-Blatt
- Computer-Tastatur (Chatsucht)
- Joystick
- Gaskartusche (Schnüffelstoff)
- Joggingschuh (Sportsucht)
- Mittel zum Abnehmen
- Wasserpfeife
- Gameboy

M2 – Vorlage Genießer/ Süchtiger auf Din A3 drucken





Was ist Sucht?

Das Wort Sucht hat etymologisch mit dem Wort suchen nichts zu tun, sondern kommt von siechen, also an einer Krankheit leiden. Sucht und Abhängigkeit werden synonym verwendet.

„Sucht ist ein unabweichbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung der Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums."

Wanke, Klaus (1985): Normal-abhängig-süchtig. Zur Klärung des Suchtbegriffs. In: Süchtiges Verhalten. Hrsg.: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren. Hamm. Hoheneck 1985. S.20.

„Sucht ist ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch 4 Kriterien:

1. Ein unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels,
2. eine Tendenz zur Dosierungssteigerung (Toleranzerhöhung),
3. die psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge,
4. die Schädlichkeit für den Einzelnen und/oder die Gesellschaft."

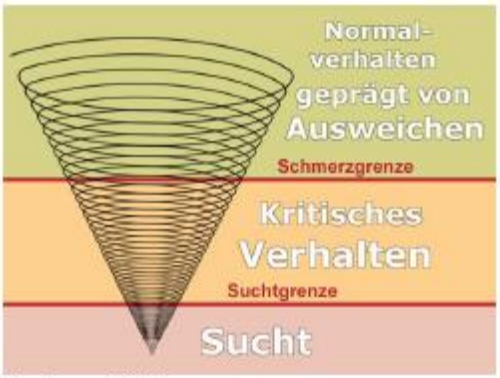
WHO Expert Committee on Addiction-Producing Drugs: seventh report, 1957. S.9-10.

⇨ **Es gibt keine allgemeingültige, eindeutige Definition zu Sucht und Abhängigkeit!**

M4 – Fallbeispiel MAX

Der Schüler MAX hat Schwierigkeiten in Mathematik. Er mag den Lehrer nicht und hat zu Beginn des Schuljahres etwas nicht sofort verstanden. Seitdem ist er im Unterricht wie auch bei den Hausaufgaben sehr demotiviert und lustlos. Er lässt sich hängen.

An einem Nachmittag sitzt MAX an seinem Schreibtisch. Vor ihm liegt sein Matheheft. Er probiert sich an den Hausaufgaben, doch er kann sie nicht bewältigen und ist genervt. MAX schlägt wütend das Heft zu und stopft es in seine Schultasche. Er steht auf und geht zum Fernseher. Mit einer Tüte Chips schaut er sich frustriert irgendeine Serie an.



Quelle: sauba bleim

Das ist noch ein „normales" Ausweich-Verhalten. In derartigen Situationen suchen wir nach einer Ersatzhandlung (Fernsehen, Computer, Rauchen, Süßigkeiten), um das negative Gefühl zu kompensieren. Die Suchtspirale beginnt sich zu drehen.

Am nächsten Tag schlägt er sein Heft wieder auf. Nur ein kurzer Blick ins Heft und MAX weiß sofort, dass er die Aufgabe nicht lösen kann. Wieder schlägt er das Heft zu und wirft es in seine Tasche. Der Computer lockt.

Drei Tage später greift MAX nur kurz nach dem Heft, er macht es aber gar nicht erst auf. Er schüttelt den Kopf. „Scheiß Mathe", denkt er sich und wirft das Heft in die Zimmerecke.

Wenn MAX sein Heft aufschlägt, ärgert er sich und wird zornig. Sobald er sein Matheheft nur in der Hand hält, entwickelt er negative Gefühle. Je öfter er dieser unangenehmen Situation ausweicht, desto selbstverständlicher und einfacher wird für ihn sein Verhalten. Er sucht nach Ersatzbefriedigung (Fernsehen, Computer spielen, Rauchen). Für einen Moment wird dadurch seine Unzufriedenheit beseitigt, seine Situation verbessert sich aber nicht. Seine Stimmung ist zwar kurzfristig aufgehellt, das eigentliche Problem aber nicht bewältigt und die Suchtspirale dreht sich ein Stück weiter.

Mit der Zeit versucht sich MAX mit fadenscheinigen Argumenten zu beruhigen: „Ich brauche Mathe sowieso nicht. Andere haben auch Probleme in Mathe. Ich will sowieso keinen technischen Beruf erlernen."

MAX gerät immer mehr in eine heikle Situation und muss Leistung vortäuschen. Die Hausaufgaben müssen ja gemacht werden, der Lehrer kontrolliert schließlich jedes Mal sehr genau! Da er sich selbst dazu nicht in der Lage fühlt, sucht er sich jemanden, bei dem er abschreiben kann. Dadurch entsteht

Stress. Er muss immer herumfragen, wer ihn abschreiben lässt. Vor Unterrichtsbeginn und in den Pausen ist MAX häufig mit Abschreiben beschäftigt. Er hat weniger Zeit, mit seinen Freunden zu reden oder in Ruhe zu essen. MAX schreibt viele Aufgaben ab, die er eigentlich selbst hätte lösen können. Aber er versucht es erst gar nicht mehr.

Bei der nächsten Klassenarbeit schreibt MAX ab und wird dabei erwischt. Er bekommt eine Sechs. Der Lehrer wundert sich und spricht ihn auf die Unterschiede zu seinen bisherigen Leistungen an. MAX lügt und sagt, dass er bei der Arbeit Kopfschmerzen hatte. Der Lehrer weist ihn darauf hin, dass es in den anderen Fächern auch nicht gut aussehen würde und die Versetzung gefährdet sei! Der Ärger mit seinen Eltern ist vorprogrammiert.

Immer wenn wir eine verkehrte Lösungsstrategie für ein Problem wählen, schlägt irgendwann die Stunde der Wahrheit. Das heißt, wir werden mehr oder weniger schmerzhaft mit der Realität konfrontiert. Es wird uns deutlich gemacht, dass dieser Weg verkehrt ist. Das Abschreiben von Mathematikhausaufgaben führt keineswegs zu einem besseren Verständnis von Mathematik. Auch steigt die Wahrscheinlichkeit, das Ausweichverhalten auf andere Fächer auszuweiten. Das Fehlverhalten wird dann letztendlich bei den Klassenarbeiten deutlich, bei denen das Abschreiben schwerer fällt oder unmöglich ist. MAX hat die Schmerzgrenze erreicht. Die Folgen und der Aufwand seines Verhaltens stehen in keinem Verhältnis mehr zu dem ursprünglichen Problem.

MAX ändert sein Verhalten jedoch nicht und schlägt die Warnungen von Eltern, Freunden und Lehrern in den Wind. Seine alten Freundschaften zerbrechen und seine sozialen Kontakte ändern sich. Die neuen Freunde sind Ja-Sager. Sie unterstützen den Standpunkt von MAX und gehen gerne mal ein Bier trinken, um den Frust in der Schule und den Stress mit den Eltern zu vergessen. Seitdem MAX die Schmerzgrenze überschritten hat, wird alles zum Selbstläufer. Eine Ausrede bzw. Lüge folgt der nächsten. Max lernt immer mehr neue Freunde kennen. Doch diese haben keine Ziele und keine Selbstdisziplin. Gemeinsam hängen die Jugendlichen nur noch ab und bezeichnen sich als Saufgemeinschaft. MAX begreift, wie langsam aber sicher seine Ziele verloren gehen und seine Träume zerrinnen. Aufgrund seiner miserablen Leistungen muss er kurz vor dem Schulabschluss die Schule verlassen. Er beginnt eine Lehre. Schon im ersten Lehrjahr bekommt er Schwierigkeiten mit seinem Chef und den Kollegen, weil er nie pünktlich ist und die Arbeit nicht ordentlich erledigt. Die Situation eskaliert. MAX wird gefeuert!

Die Suchtspirale macht deutlich, dass es eine Entwicklung in die Sucht hinein gibt. Die Sucht beinhaltet einen Normalbereich, in dem wir uns alle befinden und einen Bereich des kritischen Konsums und Verhaltens, in dem sich eine Lebenssituation soweit verschlechtern kann, dass Drogenmissbrauch oder nicht substanzenbezogenes suchtartiges Verhalten (Spielsucht, Essstörungen, Online-Sucht) entsteht.

Am absoluten Tiefpunkt seines Lebens hat MAX seine Ersatzbefriedigung im Alkohol gefunden. Seiner Meinung nach geht damit alles viel leichter. Sein Konsum steigert sich mit jeder frustrierenden Situation mehr und mehr, bis er letztlich ohne Alkohol gar nicht mehr auskommen kann.

MAX hat die Suchtgrenze überschritten. Er ist süchtig! Die Suchtgrenze ist dadurch gekennzeichnet, dass eine Lösung für die Probleme nicht mehr gesucht wird. Die Komplexität des Lebens hat sich auf drei Probleme reduziert: Beschaffung von Geld, Beschaffung des Suchtmittels und dessen Konsum. Alle anderen Bereiche des Lebens: Arbeit, Partnerschaft, Freundschaft usw. sind der Sucht untergeordnet. Vertrauen, Liebe, alles wird nur noch dazu benutzt, um diese drei Ziele zu erreichen.