

Ratgeber SUCHT



Christian Solèr
ist Psychologe
und langjähriger
Suchtberater

Der gute Wille reicht nicht immer...

Frage: *Ich möchte seit langem meinen Cannabiskonsum beenden, schaffe es aber nicht wirklich. Aus meinem Umfeld höre ich immer wieder, dass es mir am ernsthaften Willen fehle. Ich sehe das nicht so und bin deshalb langsam verzweifelt.*

Antwort: Es liegt in der Natur der Sucht, dass man konsumiert, auch wenn man es eigentlich nicht will. Natürlich ist der Wille eine wichtige Voraussetzung zur Veränderung, aber es gibt weitere Faktoren, die Sie berücksichtigen müssen.

Im Gehirn vorgespurt

Ein Suchtverhalten ist ein über Jahre wiederholtes und in Nervenbahnen im Gehirn abgespeichertes Verhaltensmuster: Es läuft automatisiert ab. Als Vergleich benutze ich gerne das Bild einer Landschaft im Schnee: Wenn wir uns darin zu Fuss bewegen, folgen wir – ohne dass wir es uns vergegenwärtigen müssen – den bestehenden Spuren. Es braucht deshalb zuerst einmal einen bewussten und konkreten Entscheid, dass ich jetzt einen anderen Weg gehe und meinen Fuss in den Tiefschnee setze.

Eine neue «Spur» anlegen

Die alte Spur ist gut ausgetreten und relativ komfortabel. Auch wenn der Wille zur Veränderung da ist – die nassen Füsse schrecken ab. Es kostet Überwindung und Energie, um in den tiefen Schnee zu stapfen. Also muss ich mir einen Plan machen: ich muss die richtigen Schuhe anziehen. Wenn ich jedoch die Schuhe am Morgen noch aus dem Keller holen muss, ist mir der Aufwand zu gross. Das heisst, ich muss mich vorbereiten und die Schuhe am Vorabend bereitstellen. Die gute Nachricht: je länger ich in der neuen Spur gehe, umso besser wird sie und umso leichter wird es für mich.

Alternativen planen und vorbereiten

Auf die Veränderung des Cannabiskonsums übertragen: Ich lege genau fest, ab wann ich nicht mehr kiffen will. Was macht mir dabei «kalte Füsse»? Was hindert mich daran? Ich überlege mir im Voraus Alternativen, dann halte ich es besser aus. Sport oder auch einfach Bewegung in der Natur sind gemäss Studien ein idealer Ersatz. Aber ich muss planen, wohin ich gehe und mir die Sportutensilien vorher bereitlegen. Auch die Kommunikation des Vorsatzes im Umfeld kann sehr hilfreich sein.

Dem Glück auf der Spur

Es ist paradox, dass man zwanghaft der alten Spur folgt, obwohl man eigentlich schon lange weiss, dass sie nicht ins ersehnte Glück führt. Machen Sie Ihre neue Spur attraktiver, indem Sie diese an einen schönen Ort führen. Oft stecken hinter dem Suchtverhalten unerfüllte Bedürfnisse. Die Suchtberatung ags begleitet Sie auf Ihrem neuen Weg.

ags-Beratungsstelle

in Ihrer Region:

Suchtberatung ags, Rheinfelden
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.