

W. Gross:

Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten

Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 2016. 162 S., € 19,99

ISBN 978-3-662-48326-8

ISBN (E-Book) 978-3-662-48327-5

Sucht – das große gesellschaftliche und Gesundheits-Thema mit den bescheidenen Präventions- und Therapie-Erfolgen, heißt es spöttisch. Dabei gehören Suchtkrankheiten zu den ältesten Leiden überhaupt, wobei – zugegebener Maßen – das Angebot früher weitaus begrenzter war. Heute sprengt es jeden Erfahrungs-Rahmen, ständig um ein neues Risiko erweitert.

Da kann man schon resignieren, als Nicht-Fachmann mit indirekter Beteiligung (Angehörige, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte, Lehrer u. a.), aber auch die jeweiligen Experten, also Arzt, Psychologe, Sozialarbeiter usf.

Nun mangelt es nicht an Informationen auf jeder Ebene, von der Laien- bis zur Fachpresse. Und zwar in Relation zu früher durchaus nicht nur informativ, sondern auch fachgerecht und in der Regel auf dem neuesten Stand. Das Problem, das einen nach und nach ausbremst: Man ist rasch überfordert, bisweilen fast erschlagen – und hätte gerne eine handliche Übersicht, möglichst umfassend, fachlich integer, auf jeden Fall aber allgemein-verständlich, aktuell – und vielleicht noch spannend geschrieben, trotz des belastenden Inhalts „leicht eingängig“ und damit auch besser speicherbar.

Tatsächlich gibt es auch hierzu erfreuliche Beispiele. Das geht von Flyern (begrenzter Inhalt) über Broschüren bis zu Taschenbüchern (die schweren und überwiegend fach-bezogenen Bände werden eher weniger), vor allem aber entsprechende Internet-Angebote, man muss halt die seriösen Beiträge suchen und finden. Am hilfreichsten aber wäre ein kurz gefasstes, inhaltsdichtes, fachlich solides und flott verfasstes Informationswerk, das sich auch noch aller(!) Sucht-Möglichkeiten und damit-gefahren annimmt. So ein rares Beispiel wäre das etwas mehr als 100 Seiten starke Angebot *Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten* eines niedergelassenen Psychotherapeuten und Coach mit Jahrzehnte langer Erfahrung zu diesem Thema,

Fachbuchautor und Referent in mehreren Ausbildungsinstituten vom Psychologischen Forum Offenbach.

Das bei wenig mehr als 100 Seiten erstaunlich informations-dichte und dabei gut lesbare Buch lässt praktisch keine Fragen aus, auch nicht die für Gesellschaft, Betroffene und Therapeuten eher unangenehmen. Man merkt dem Autor an, dass er Erfahrung mit Patienten, Laien-Hörerschaft und Fachkollegen hat. Das zeigt schon ein Trend, der sich in letzter Zeit (wieder) verstärkt artikuliert: die Neigung selbst von Fach-Autoren zu aphoristischer Auflockerung strenger und damit ermüdender Texte. Nachfolgend deshalb im Kasten einige Beispiele, die man sich merken sollte.

Aber auch darüber hinaus kann man alles als inhaltlich hilfreich und im Stil gekonnt vermittelnd bezeichnen. Es beginnt mit den Definitionen (von der Sucht-Entstehung bis zum Gebrauch, Genuss, Missbrauch, aus- und abweichendem Verhalten, Gewöhnung u. a.), geht über die Suchtkriterien (Toleranzentwicklung, Kontrollverlust, Entzugerscheinungen, Craving, Dosissteigerung, seelische, körperliche und gesellschaftliche Konsequenzen einschließlich Rückfall) und führt schließlich zu den stoffgebundenen Suchtformen, unterteilt in illegale und legale Drogen (letztere nicht nur Alkohol und Nikotin, sondern auch Medikamente, Anabolika, Koffein und die Ess-Sucht).

Was angesichts der bekannten Mahnungen gerne untergeht, nämlich die stoffungebundenen Suchtformen („Sucht ohne Drogen“) wird dann genauso ausführlich dargestellt: Spielsucht, Ess-Sucht, Magersucht, Arbeitssucht, Liebes- und Sex-Sucht, Fernseh-Sucht, Internet-/Online-Sucht, Handy-Sucht („Infoholics“), ferner Kaufsucht, Sportsucht, ja Tattoo- und Piercing-„Sucht“ (?), Amputations-Sucht u.a.

In dem Kapitel „Sucht – unabänderliches Schicksal?“ geht es dann zur Frage der Suchtpersönlichkeit (genetisch, konstitutionell, frühkindliche Situationen, Familientraditionen, die Bedeutung der „Peer-Group“, schließlich Schule und – gern verdrängt – Universität und berufliche Situation), dazu Lebensstile, kulturelles Umfeld u.a. Überhaupt das Umfeld und das Risiko der Co-Abhängigkeit: Partner, Kinder, Freundeskreis, Arbeitskollegen usf.

Kurz, aber prägnant die therapeutische Seite: die wichtigsten Berufsgruppen in der Sucht-Krankenhilfe wie Psychologen, Ärzte, Sozialarbeiter, Pädagogen/ Sozialpädagogen, Suchtkrankenhelfer/Suchttherapeuten usf. Dann die Beratungs- und Behandlungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen und schließlich die gesellschaftlichen Kosten. Im Serviceteil wichtige Adressen und bei der angeführten Literatur eine Erkenntnis bzw. Nutzung, die inzwischen unverzichtbar ist: neben Broschüren, Büchern, insbesondere Jahrbüchern der entsprechenden Institutionen vor allem Internet-Hinweise. Man glaubt nicht, was hier alles verfügbar *wäre*, wenn man es nutzen würde.

Schlussfolgerung: inhalts-dicht, praxis-relevant, allgemein-verständlich, auf aktuellem Stand und praktisch nichts auslassend, was das vielbeklagte, aber leider nicht immer ausreichend überblickte und rechtzeitig korrigierte Thema *Sucht* anbelangt: empfehlenswert (VF).

Sinnsprüche, Zitate, Aphorismen zum Thema Sucht *

- In der Sucht findet man selten, was man sucht (Redensart).
- Sucht ist eine Verwahrlosung des Innenlebens (Suchthelfer-Spruch).
- Wer sucht, der findet. Wer süchtelt, verliert – sich (Anonym).
- Realität ist etwas für Leute, die mit Drogen nicht zurechtkommen (Szenen-Spruch).
- Die Jugend wird immer anspruchsvoller. Früher waren sie mit Drogen zufrieden – heute müssen es schon Designer-Drogen sein (nach Werner Gross).
- Sucht macht Lust zur Last (Manfred Hinrich).
- Eine Gewohnheit, der man nicht widersteht, wird bald zur Notwendigkeit (Augustinus Aurelius).
- Säufst du schon am Morgen, hast du den ganzen Tag frei (Anonym).
- Jede Gesellschaft hat die Drogen, die sie verdient und (ge)braucht (Soziologen-Weisheit).
- In der Sucht ist der Herr dem Sklaven hörig (Anonym).

- Alkohol ist nicht die Antwort, hilft aber die Frage zu vergessen (Erfahrung aus Selbsthilfegruppen).
- Er hatte kein Problem mit Alkohol – nur ohne (Trinker-Erfahrung).
- Saufen, um nicht mitzukriegen, dass man Alkoholiker ist (Erfahrung von Alkoholikern).
- Verwechslung von Elysium und Delirium ist das Präludium zum ewigen Silentium (Manfred Hinrich).
- Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel: Es löst Ehen, Familien, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, Bankkonten, Leber- und Gehirnzellen auf. Nur Probleme löst es nicht (Weisheit der Alkoholiker-Selbsthilfegruppen).
- Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht (Buchtitel).
- Ein Joint am Morgen, bannt Kummer und Sorgen (Kiffer-Spruch).
- Bier macht dick und Schnaps macht krank. Ich bin ein Kiffer – Gott sei Dank (Szenen-Weisheit).
- Höhenflüge sorgen für großartige Aussichten – vor dem Absturz (Gerrit Donat).
- In der Unruhe lügt die Kraft (Stefan Schütz).
- Um den folgenden Absturz zu tarnen, führt mancher Weg erst einmal listigerweise nach oben (M. G. Reisenberg).
- Glaubst du fest an Illusionen, hast du Halluzinationen (Andreas Tenzer).
- Neben dem Gesetz der Trägheit gibt es eine Trägheit der Gesetze (Hans Guradze).
- Saufet, saufet, fallet nieder, stehet auf und saufet wieder (Anonym).
- Früher kochten die Mädels wie ihre Mütter. Heute saufen sie wie ihre Väter (Anonym).
- Verzicht auf Alkohol kann Leber-rettend sein (Fritz P. Rinnhufer).
- Ärzte geben Medikamente, von denen sie wenig wissen, in Menschenleiber, von denen sie noch weniger wissen, zur Behandlung von Krankheiten, von denen sie überhaupt nichts wissen (Voltaire).
- Psychopharmaka – Sucht auf Rezept (Anonym).
- Beruhigungsmittel: rosa Brillen für den Alltag, rosa Pillen für den Alltag (Redensart).
- Schlafmittel: ärztliche Beihilfe zur Sucht (Anonym).

- Der Kuss eines Rauchers ist wie das Auslecken eines Aschenbechers (Anonym).
 - Eher spielen sich hundert Leute arm, als einer reich (Sprichwort).
 - Übergewicht: Wer den Speck hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen (Sprichwort).
 - Magersucht = Seelen-Hunger (Anonym).
 - Internet-Sucht: Gott sitzt im Rechner (Schlagzeile des Spiegels).
 - Der Körper ist das Sprachrohr der Seele (Psychosomatiker-Weisheit).
 - Fremde Erfahrungen ritzen die Haut. Eigene Erfahrungen schneiden ins Fleisch (Koreanisches Sprichwort).
 - Wo die Sinne herrschen, schweigt der Sinn (Hans Much).
 - Seine Fehler gibt man gern als angeboren aus; seine Tugenden will man errungen haben (Peter Sirius bezüglich genetischen und konstitutionellen Faktoren).
 - Die schlechten Vorbilder sind beliebter, denn sie lassen sich leichter nachahmen (A.J. Quadbeck-Seeger).
 - Tradition ist, wenn sich nichts ändert, E.H. Bellermann).
 - Der Irrsinn ist bei einzelnen etwas seltenes, aber bei Gruppe, Parteien, Völkern, Zeiten, die Regel (Friedrich Wilhelm Nietzsche).
 - Selbstaufgabe ist eine vorgezogene Form des Todes (Justus Vogt).
- u.a.m.

* Auswahl aus Werner Gross: *Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten*. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 2016