

# **Surfen, Spielen, Kaufen, Essen, Arbeiten...**

## **Fragen zu und Gedanken über nichtstoffliche Abhängigkeiten**

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

### **Sind Sie on oder off?**

Zu oft ‚on‘? Drehen sich Ihre Gedanken häufig darum, wann Sie wieder im Netz sein werden und wie wohl der Mensch hinterm Bildschirm sein mag, mit dem Sie sich kürzlich schrieben? Genießen Sie die Wirkung der gelesenen Komplimente, die vermeintliche Seelenverwandtschaft oder eher den unverbindlichen Chatsex? Unterliegen Sie dem Drang, diese unterhaltsame virtuelle Kneipe „chatroom“ zu besuchen, weil Sie dort nur den Teil zu offenbaren brauchen, der vieles Ihres konkreten Alltags auszusparen vermag und nicht Probleme, Einsamkeit und Selbstzweifel sicht- bzw. hörbar nebenbei präsentiert? Die Anonymität gestattet Ihnen eine technisch geschützte, emotionale Offen- und Enthemmtheit, die Sie außerhalb des Netzes nicht zeigen würden oder können. Sind es inzwischen viel zu viele kostenpflichtige Stunden der Ablenkung, die nicht nachwirken, wenn Sie den Computer ausschalten? Oder hilft Ihnen darüber die erneute Möglichkeit hinweg, bald wieder ins ‚on‘ zu flüchten, ein paar Stunden weg von irgendwelchen Problemen, die die Eigenart besitzen, hartnäckig und kontinuierlich zu wachsen? Was tun?

### **Rien ne va plus - nichts geht mehr**

Im Hinterkopf meldet sich der Gedanke: Heute schaff ich es, den bisherigen Verlust auszugleichen. Sichere Kombinationen werden durchgespielt, Ihre Beobachtung über Spielverläufe stimmt Sie zuversichtlich. Es zählt nicht nur der Zufall, er erscheint Ihnen beeinflussbar. Das geborgte Geld werden Sie mit dem

kommenden Gewinn endlich zurückzahlen. Oder heimlich zurücklegen? Beim Eintritt in die Spielwelten bleibt mit dem Tageslicht die Realität vor der Tür. Chips aus Plastik verhelfen zu ausreichender Distanz dem Geld gegenüber. In konzentrierter Atmosphäre verfolgen Sie aus den Augenwinkeln das Spiel der anderen, warten fiebernd auf den Gewinn, der gleich kommen muss... Irgendwann ist auch dieses Geld durch die Finger geronnen. Nach der Hoffnung holen Sie Zweifel, Enttäuschung und Ärger ein. Die kostengünstigere Variante - zu den optisch mit stilsicherer Kleidung gerahmten Spielkasinos - steht in vielen Kneipen oder den sogenannten Spielhöhlen: Zockerautomaten, die sich mit geringeren Beträgen ‚füttern‘ lassen, beim Bier nach getaner Arbeit. Wurde aus der anfangs unterhaltsamen Entspannung inzwischen euphorisches Lauschen nach dem ersehnten Klappern des Geldes, wenn endlich mal der Automat verliert, der immer nur scheinbar verliert. Denn verloren hat stets der Spieler: sein Geld, seine Hoffnung, Probleme in den Griff zu bekommen und zunehmend Menschen, die ihm nahe stehen. Gibt es eine Chance, dem zu entkommen?

## **Kaufrausch**

Der Weg zum Einkaufszentrum bringt Abwechslung in Ihren Alltag. Per Zufall entdecken Sie etwas, das Sie unbedingt kaufen müssen, so sehr gefällt es Ihnen. Sie erspähen ein verlockendes Sonderangebot, wollen sich mit etwas Schönerem belohnen. Man gönnt sich ja sonst nichts! Es gibt garantiert einen zwingend notwendigen Anlass, warum Sie sich gerade diesen Gegenstand kaufen müssen. Vielleicht ist etwas kaputt gegangen und muss ersetzt werden. Sie entdecken etwas lang Gesuchtes. Nachvollziehbare Gründe, die Ihren Einkauf rechtfertigen, finden Sie ausreichend. Oder wollten Sie einfach nur mal den Stress vergessen, sich ablenken und Ihre Zeit auf angenehme Weise verbringen? Hatten Sie gerade noch so viel Geld übrig, um sich den Augenblickswunsch zu erfüllen? Wie lange hält Ihre Freude beim Auspacken zu Hause an? Unterscheiden sich Ihre Gefühle vor, während und nach dem Einkauf? Konnten Sie sich das Gekaufte wirklich leisten? Welche Situationen lösen bei Ihnen das Bedürfnis nach einem Einkaufsbummel aus? Einkaufen ist eine notwendige Tätigkeit. Sie können diese nicht grundweg lassen - so wie zum Beispiel

ein Alkoholiker, der sich entscheidet, nicht mehr zu trinken. Aber vielleicht können Sie trotzdem etwas verändern.

## **Lust und Frust mit den Kalorien**

Wie ist Ihre persönliche Beziehung zum Kühlschrank und zum Essengeruch, der uns auf Schritt und Tritt im Alltag begegnet? Oder zu den griffbereit liegenden Naschereien an der Kasse im Supermarkt, die verlocken, während sich in Ihrem Einkaufskorb abgezählte Kalorien befinden? Wie viele Tafeln Schokolade benötigen Sie, um Frust in vorübergehende Zufriedenheit zu wandeln? Die Waage - das verhasste Kultobjekt mit grammgenauer Anzeige? Haben Sie so viel gegessen, dass Sie statt des Gefühls, wohligh satt zu sein, ein beängstigender Druck und der Gedanke an den Weg zur Toilette überkommt? Bleiben der emotionale Hunger und Ihr Wunsch, sich mit der Aufnahme oder Ablehnung von Kalorien zu betäuben, beruhigen oder abzulenken, unbefriedigt? Nahrungsverweigerung gilt als Kampfmittel von Gefängnisinsassen. Essen koppelt sich in der Kindheit mit Belohnung oder Bestrafung. Welche Gefühle fressen Sie in sich hinein? Die ständige Beschäftigung mit Nichtessen bedarf hoher Konzentration und Aufmerksamkeit. Wozu würden Sie diese verwenden, wenn es das Thema ‚Essen‘ nicht gäbe?

## **Arbeit ist das ganze Leben**

Ein immer voller Terminkalender strukturiert Ihre Zeit zwischen Wachen und Schlafen. Kennen Sie freie Zeit nur als das, wovon andere scheinbar zu viel haben? Oder verstehen Sie darunter Ihre organisierte Zeit außerhalb bezahlter Arbeit, deren Aktivitäten stille Bewunderung, Erstaunen, ein bisschen Neid bei anderen Menschen hervorrufen? Vielleicht verbinden Sie Ihre freie Zeit so effektiv mit Arbeit, dass alles miteinander verwoben nichts dem Zufall und einem möglichen Leerlauf überlassen bleibt. Gehören Sie eher zu den Tüchtigen dieser Leistungsgesellschaft, die sich unter Kontrolle halten, geforderte und mehr Leistung erbringen, wann immer man sie direkt oder indirekt abverlangt? Selbst am Wochenende, abends oder im Urlaub nimmt Arbeit einen festen Platz ein. Was ist für Sie verschwendete Zeit? Ist

Entspannung für Sie ein Fremdwort? Beine hochlegen, Seele baumeln lassen, nichts tun... Wie lange können Sie das aushalten? Was geschieht, wenn Sie nichts tuend innehalten? Was schätzen Sie: Über welches Ausmaß an physischer und psychischer Kraftreserve verfügen Sie noch?

Nichtstoffliche Süchte nisten sich schleichend ein und benötigen oft mehr Zeit, bis sie als solche erkannt werden. Im Gegensatz zu drogeninduzierten Suchtformen erzeugen sie keine körperliche Abhängigkeit. Dementsprechend fehlen physischen Entzugssymptome. Nur die Psyche beginnt zu flattern und verlangt nach der sogenannten nichtstofflichen Droge, die schwerer zu etikettieren ist. Man kann nicht essen, arbeiten oder einkaufen. Das Bewusstwerden und Eingeständnis, auf diese Weise süchtig zu sein, wird durch die Tatsache erschwert, dass sie gleichzeitig als nichtsüchtiges Verhalten sinnvoller und notwendiger Teil unseres Lebens sind. Oft ahnt man zuerst unbewusst, dass etwas nicht stimmt, spürt es an den sozialen Folgen und Auseinandersetzungen, die den jeweiligen Verhaltensweisen zwangsläufig folgen, weil sie zusätzlich bestehende Schwierigkeiten verdoppeln, statt sie zu halbieren. Selbstzweifel, Unzufriedenheit, Hass auf sich selbst, dazu die Last des Geheimnisses, die Folgen der Sucht formieren sich zum Teufelskreis. Aus Gebrauch und Genuss wird Missbrauch, gefolgt von Abhängigkeit.

Angenommen, Sie fanden sich irgendwo in einer der o.g. Aufzählungen wieder. Und angenommen, Sie tragen schon lange diese erdrückenden Last. Dann sollten Sie an dieser Stelle ein unverbindliches Gedankenspiel wagen. Stellen Sie sich vor, Sie wachen eines Morgens auf und diese belastende Sucht wäre verschwunden. Es gäbe sie auf einmal nicht mehr. Woran würde Ihnen das zuerst auffallen - morgens, wenn Sie aufstehen? Was wäre anders? Wie viel Zeit stünde Ihnen mehr zur Verfügung, wenn dieser energiefressende Suchtpartner weg wäre, der sich zum festen und leider auch berechenbaren Bestandteil Ihres Lebens entwickelte? Was würden Sie mit der gewonnenen Zeit und Energie tun? Welche scheinbar unlösbaren Schwierigkeiten, langersehnten Wünsche oder Ziele tauchen auf? Wie viel Zeit würden Sie sich geben, um Ihre Situation so zu verändern, dass Sie sich wieder wohlfühlen? Wie viele Vorteile fallen Ihnen ein, angenommen, Sie würden den Versuch wagen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen? Die nachfolgenden Literaturhinweise können Ihnen zu mehr Wissen, aber auch zu mehr Hoffnung

verhelfen, dass Veränderung möglich ist. Dabei professionelle Hilfe zu nutzen, ist kein Ausdruck von Unfähigkeit und Versagen. Oder bezeichnen Sie sich als unfähig, bloß weil Sie Ihr Auto zum Mechaniker in die Werkstatt bringen?

### **Vertiefende und weiterführende Literatur:**

**Gerlinghoff M, Backmund H (2001)** Was sind Ess-Störungen? Ein kleines Handbuch zur Diagnostik, Therapie und Vorbeugung. Beltz. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3407228279/drmedmichaungero>

**Gross W, Dersch B (1995)** Was ist das Süchtige an der Sucht?, Neuland. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3875811097/drmedmichaungero>

**Heide H (2002)** Massenphänomen Arbeitssucht. Atlantik. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3926529369/drmedmichaungero>

**Mohr Catalano E, Sonenberg N (1996)** Kaufen, kaufen, kaufen... Wegweiser für Menschen mit zwanghaftem Kaufverhalten. TRIAS. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893733299/drmedmichaungero>. *Derzeit leider vergriffen, teilweise gebraucht erhältlich.*

**Richter A (2003)** Suchtverhalten - Über Genuss, Missbrauch und Abhängigkeiten. IPSIS. [http://www.ipsis.de/themen/thema\\_suchtverhalten1.htm](http://www.ipsis.de/themen/thema_suchtverhalten1.htm)