

Wege aus dem Suchtkreislauf für Betroffene und Angehörige

Friedemann Alsdorf, APS-Workshop 11.05.2013

Inhalt:

1. Sucht – was ist das?
2. Wonach wird man süchtig?
3. Wie kann Motivation entstehen?
 - 3.1 Der Ausgangspunkt: Gottes Güte
 - 3.2 Die Ambivalenz aushalten und bearbeiten
4. Wie kann Wahrheitsliebe wachsen?
 - 4.1 Der Scham-Angst-Zyklus 1
 - 4.2 Der Scham-Angst-Zyklus 2
5. Was ist Co-Abhängigkeit?
 - 5.1 Dynamik: „Der Frosch im Kochtopf“
 - 5.2 Das Bild der Waage
6. Hilfen bei Co-Abhängigkeit
 - 6.1 Die Machtverhältnisse anerkennen
 - 6.2 „Hilfe durch Nicht-Hilfe“
 - 6.3 Texte zum Thema
7. Literatur
8. Suchthilfe – Adressen

1. Sucht – was ist das?

Denn mein Volk tut eine zwiefache Sünde: mich, die lebendige Quelle, verlassen sie und machen sich Zisternen, die doch rissig sind und kein Wasser geben. (Jer.2,13)

Als Kriterien für die **Diagnose einer „Substanzabhängigkeit“** legt das DSM IV¹ folgende Merkmale fest, von denen **mindestens drei** über ein halbes Jahr vorhanden sein müssen:

1. **Toleranzentwicklung**, die sich folgendermaßen zeigt:
 - größere Dosen der Substanz werden benötigt, um den gewünschten Effekt zu erreichen;
 - die Wirkung der Substanz wird deutlich geringer, wenn die übliche Menge konsumiert wird. („*Ermüdung der Seele*“)
2. **Entzugssymptome** treten auf, wenn der Betroffene den Substanzkonsum aufgibt oder die Menge reduziert. Er kann die Substanz auch konsumieren, um Entzugssymptome zu lindern oder zu vermeiden.
3. **Verlust des Maßes**: Der Betroffene konsumiert mehr von der Substanz oder über einen längeren Zeitraum, als er beabsichtigte.
4. **Verlust der Kontrolle**: Der Betroffene hat erfolglos versucht (oder mindestens den anhaltenden Wunsch), den Konsum zu verringern oder zu kontrollieren.
5. **Hoher Zeitaufwand**: Viel Zeit wird vom Betroffenen dafür aufgewendet, die Substanz zu beschaffen, sie zu konsumieren oder sich von ihren Wirkungen zu erholen.
6. **Interesseneinengung**: Wichtige soziale, berufliche oder Freizeitaktivitäten werden aufgrund des Substanzmissbrauchs aufgegeben oder eingeschränkt. („*Neuronale Bahnung*“)
7. **Fortsetzung trotz bekannter Probleme**: Der Substanzkonsum wird trotz psychischer oder körperlicher Probleme, die durch die Substanz verursacht oder verschlimmert werden, aufrecht erhalten (z.B. Rauchen trotz des Wissens, dass sich eine bestehende Bronchitis dadurch verschlechtert. „*Belohnungs-/Bestrafungsprinzip*“)

¹ DSM IV. Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen. Göttingen (Hogrefe), 1996, S. 229

2. Wonach wird man süchtig?

Man wird nicht von den Substanzen an sich süchtig, sondern von ihren Wirkungen. Hier gibt es im Grunde nur drei Gruppen:

1. **Erregungssüchte:** Aufputschen durch Kokain- oder Amphetaminpräparate, hochriskante Verhaltensweisen und Sportarten, besessenes Spielen. (Substanzklasse: Psychoanaleptika)
2. **Befriedigungssüchte:** suchtartiger Gebrauch stimmungsdämpfender Mittel wie unmäßiges Essen, Alkoholismus, dies entspricht in subtiler Form dem Missbrauch von Opiaten. (Substanzklasse: Psychodeleptika)
3. **Phantasiesüchte,** in denen versucht wird, die eigene Identität oder Erlebenswelt zu verändern. Man greift z.B. zu Cannabis, Ecstasy oder LSD, schwelgt in künstlerischen und mystischen Besessenheiten, sucht Romanzen und ideale Beziehungen, versucht, sich in der Arbeit unersetzlich zu machen oder wird zum „Dauer-Fernseher“. (Substanzklasse: Psychodysleptika, auch genannt Psychedelika)

Es gibt Mischformen. Sexsucht z.B. befriedigt alle drei Suchttypen.

In der Suchtseelsorge geht es zunächst weniger darum, an den Willen des Süchtigen zum Aufhören zu appellieren als vielmehr darum, herauszufinden, welche Wünsche durch das Suchtverhalten befriedigt werden sollten und welche Funktion die Sucht im Leben des Betroffenen hat. („*der Weg zum Strand*“)

3. Wie kann Motivation entstehen?

„1. Wir gaben zu, dass wir unserer Sucht gegenüber machtlos geworden waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten. 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere (geistige) Gesundheit wiedergeben kann. 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir ihn verstanden - anzuvertrauen.“ (aus den 12 Schritten der AA)

3.1 Der Ausgangspunkt: Gottes Güte

Röm.2,4b: Weißt du nicht, dass Gottes Güte dich zur Umkehr treibt?

Der Leidensdruck ist es meist nicht, der den Ausstieg aus der Sucht zustande bringt. Wichtiger sind Hoffnung und Ziele.

Umkehr ist in jedem Stadium des Suchtprozesses möglich, je früher, desto besser! Umkehr kann auch ohne eine Hinwendung zu Gott geschehen. Doch im Zusammenbruch des süchtigen Autonomiedenkens und in dem Entschluss, das eigene Leben „einer Macht, größer als wir selbst“ anzuvertrauen, findet sie ihre tiefste Form.

Das Gebet aus der Not stellt die gestörte Gottesbeziehung wieder her und öffnet den Weg für das befreiende Handeln Gottes. Dann kann Er mit seiner Macht tun, was man selbst nicht kann. Darum fragt Jesus auch mehrfach Menschen mit offensichtlichen Leiden:

Mt.20,32b Was wollt ihr, dass ich für euch tun soll?

3.2 Die Ambivalenz aushalten und bearbeiten

Das Problem: Sucht **spaltet den Willen** des Betroffenen. Je deutlicher sich die Kosten des Suchtverhaltens abzeichnen, umso tiefer wird die **Ambivalenz** des Suchtkranken: Aufhören zu wollen und doch das Suchtmittel oder Suchtverhalten zutiefst zu brauchen.

Kennzeichen dieser Ambivalenz ist, dass sie vom Betroffenen durchaus empfunden wird. Da sie aber zu **schmerzlich** ist (die innere Zerrissenheit steht im Widerspruch zu unserem Wunsch, eins zu sein, und

stellt unsere Identität zutiefst infrage), kann sie ohne Hilfe von außen nicht bewusst angeschaut und bearbeitet werden.

Die Ambivalenz bewusst und sichtbar zu machen, ist also eine Aufgabe des professionellen **Helfers**, der - im Gegensatz zum Betroffenen und zum Angehörigen - aus seiner relativen Distanz angstfrei an dieses Thema herangehen kann.

Wird der Helfer selbst von Angst und Sorge getrieben (und das ist bei Angehörigen sehr verständlich) oder will er Macht ausüben, wird er versucht sein, die **eine Seite der Ambivalenz** (das Aufhören- wollen) zu betonen und zu stärken und die andere Seite (die das Suchtverhalten ausleben will) zurückzudrängen. Das lässt sich diese „andere Seite“ des Süchtigen aber nicht gefallen und wird umso mehr aufbegehren, als andere (von außen) auf sie einreden: "Du darfst nicht... Hör endlich auf... Du schadest Dir doch nur ... !"

Der einzige, der eine **Entscheidung** in diesem Kampf herbeiführen kann, ist der Süchtige selbst. Der Helfer kann dem Süchtigen bei der Darstellung seiner Ambivalenz helfen, ohne ihn dabei in irgendeine Richtung zu drängen.

Dabei gibt es eine kognitive Ebene: („Plus“ und „Minus“). Die Ebene des Herzens ist damit in der Regel noch nicht berührt. Hier kann man ggf. dem Suchtkranken durch **gelebte eigene Demut** den Mut schenken, dass er sagen kann: "Hier stehe ich. Ich komme mit keiner (dominanten) Anstrengung gegen meine süchtige Rebellion an. Ich setze mich mit den ganzen Ängsten, der Scham und der Verzweiflung, die ich momentan empfinde, Jesus aus." Welche Formulierung hier auch immer gewählt wird, es geht um Ehrlichkeit.

4. Wie kann Wahrheitsliebe wachsen?

4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. 7. Demütig baten wir Ihn (Gott), unsere Mängel von uns zu nehmen. 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu. (aus dem 12-Schritte-Programm der AA)

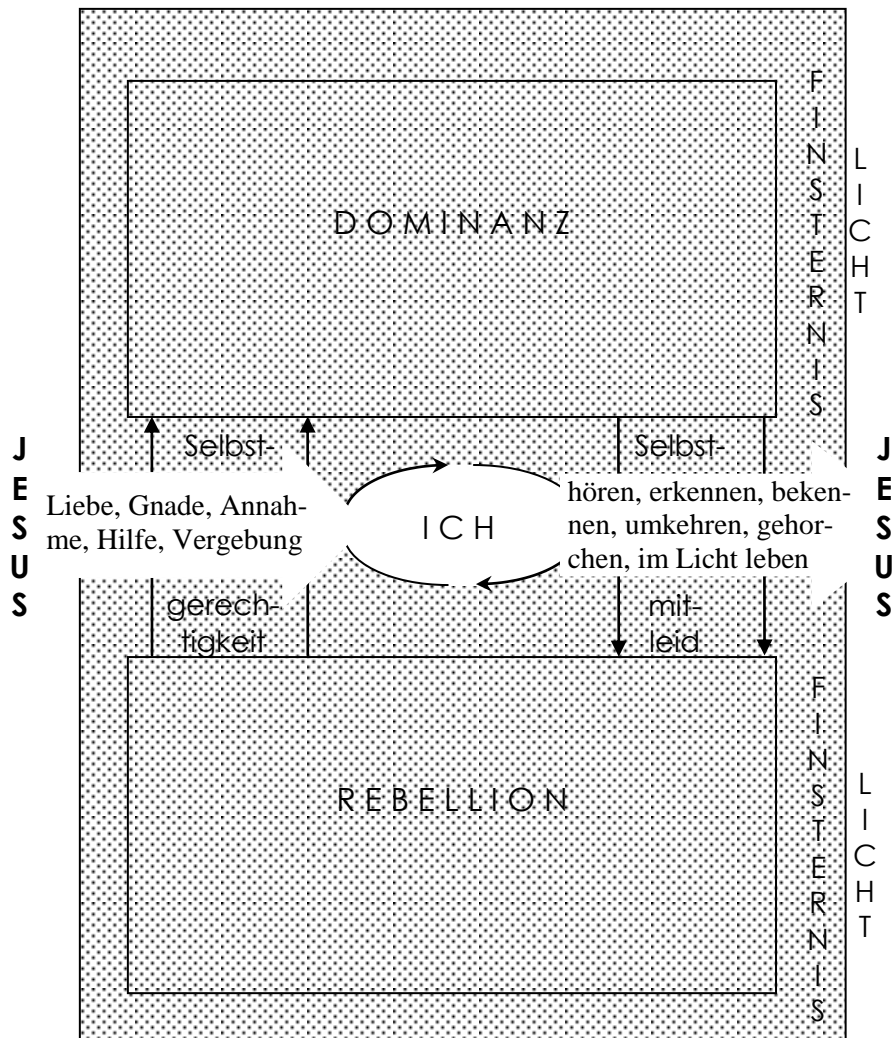
Sucht hat stets mit massiven Lügen zu tun. Darum ist mit der Erkenntnis der Wahrheit eine enorme Freisetzung verbunden:

Joh.8,31b+32 Wenn ihr bleiben werdet an meinem Wort, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger und werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen. (Rö.12,2)

4.1 Der Scham-Angst-Zyklus 1



4.2 Der Scham-Angst-Zyklus 2



Die tiefste Wahrheit ist, dass wir begnadigt sind, geliebt und angenommen! Wenn wir das von Herzen begreifen, können wir allen anderen (auch unangenehmen) Wahrheiten ins Auge schauen.

5. Was ist Co-Abhängigkeit?

„Alles, was Ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen.“ Kol.3,23

... mein Mann ist Sex-abhängig (Internetpornographie, süchtig nach Sex mit fremden Frauen), sieht die Probleme aber nicht. Ich bin inzwischen meiner Co-Abhängigkeit auf die Spur gekommen, weiß aber nicht, wie ich mich jetzt eigentlich verhalten soll. ... Da mein Mann inzwischen darüber nachdenkt, Familie mit 3 Kindern (5-12 Jahre) zu verlassen, da ihm sein Alltag eine zu große Last erscheint, suche ich händeringend nach Antworten und bitte Sie um schnelle Reaktion. (aus einem E-mail)

Angehörige von Suchtkranken sind oft in die Entstehung und Aufrechterhaltung der Sucht ihres Partners eingebunden, sie fördern und hemmen zugleich. Co-Abhängigkeit (oder Kodependenz) ist ebenfalls eine Sucht und gehorcht den gleichen Kreisläufen wie das normale Suchtgeschehen auch. Für einen co-abhängigen Menschen ist **Kontrolle** oder fehlende Kontrolle der zentrale Aspekt in jedem Lebensbereich. Er unternimmt den (hoffnungslosen) Versuch, durch Kontrolle von Menschen oder Ereignissen die inneren Gefühle in den Griff zu bekommen. Co-abhängigkeit zeigt sich an folgenden Merkmalen²:

1. **Außenorientierung**; das eigene Glück wird von anderen abhängig gemacht (Abgrenzungsprobleme und Verlustängste, Klammerbeziehungen, kein Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, Konfliktvermeidung)
2. **Kontrollverhalten**, Sorge um Dinge, die sich außerhalb der eigenen Kontrolle befinden, übermäßige Verantwortungsübernahme für andere
3. **Übertriebene Fürsorge** (ausgeprägtes Mitleidsgefühl mit starken Helferimpulsen, Märtyrer-Mentalität, sich unentbehrlich machen,) Pendeln zwischen extremer Abhängigkeit bzw. Unabhängigkeit
4. **Zwanghaftes Verhalten**, (Perfektionismus, lineares Entweder-Oder-Denken) Vorherrschen extremer Einstellungen und Verhaltensweisen

² Hemfelt, Robert; Minirth, Frank; Meier, Paul: Mut zur Liebe. Aßlar, 1993, und Schaefer, Anne Wilson: Co-Abhängigkeit, Heyne Verlag München, 1986

5. **Gestörtes Gefühlsleben** (nicht in Kontakt mit seinen Gefühlen, verleugnete oder verzerrte Gefühle, Schuldgefühle), Unaufrichtigkeit, was Tatsachen und Gefühle bezüglich der Abhängigkeit und der eigenen Rolle betrifft
6. **Wiederholung** der Situation der Ursprungsfamilie (Auch durch vernünftiges Denken lässt sich daran nichts ändern.)
7. **Geringe Selbstachtung**, Ängste im sozialen Bereich
8. Viel häufiger als symmetrische Interaktionen treten recht **unflexible komplementäre Interaktionen** auf (einer schimpft, der andere beschwichtigt, einer lässt sich gehen, der andere verhält sich kontrolliert, ...). Der eine ist unter- und der andere überverantwortlich.
9. Bei Angehörigen von Suchtkranken findet sich oft eine **Ambivalenz**: Einerseits erkennen sie den Schaden ihres Handelns („Ermöglichungsverhalten“), andererseits wiegen sie sich immer wieder in der Hoffnung auf eine baldige einschneidende Veränderung ihres Partners. Angehörige beklagen selbst oft ihre **Unfähigkeit zu konsequentem Verhalten**. Daran beteiligt sein könnten unrealistische Ziele („ich trenne mich noch heute“), Angst von Veränderung und ein „tertiärer Krankheitsgewinn“ (Anerkennung, Mitleid etc.). Tatsächlich geschehen Veränderungen am ehesten als Folge kritischer Lebensereignisse (Unfall, schwere Krankheit, Arbeitsplatzverlust).

Co-abhängiges Verhalten kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein; es gibt keine Ja-Nein- Diagnose, sondern einen fließenden Übergang zwischen verantwortlichem und überverantwortlichem Handeln:

Co-Abhängigkeit Überverantwortlkt.	←→ lieben verantwortlich handeln	←→ Egoismus Unterverantwortlkt.
Klammern Kontrolle Märtyrer Sein Starrheit Sich verloren haben	sich ergänzen sich hingeben helfen selbstlos handeln „Was willst Du?“	selbständig sein loslassen Hilfe annehmen Wünsche sagen „Ich will“
⇐	↔	⇒

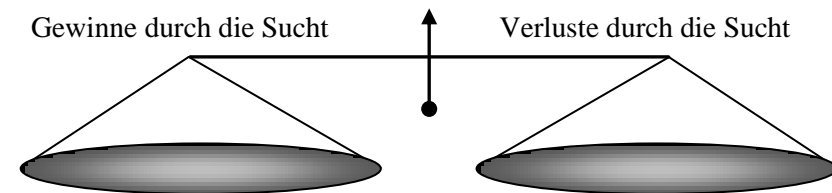
5.1 Dynamik: „Der Frosch im Kochtopf“

Ähnlich wie im Bild des Frosches im Kochtopf (der ins heiße Wasser geworfen sofort herausspringt, aber sitzen bleibt und stirbt, wenn man das Wasser nur allmählich erhitzt) geht es oftmals Angehörigen mit ihrem suchtkranken Partner. Der Suchtkranke überschreitet eine Grenze und verlangt dem Angehörigen etwas ab, was dieser eigentlich nicht will. Aus der Angst vor einem Konflikt oder einem größeren Schaden heraus sagt sich der Angehörige: „Nur dieses eine Mal, noch mal lasse ich mir das nicht bieten.“ Beim zweiten Mal ist die Grenze schon beschädigt, und es ist schwerer, vor sich und dem anderen zu begründen, warum letztes Mal „Ja“ und diesmal „Nein“ zu sagen wäre, die Angst vor dem Konflikt bleibt ja auch, und man gibt nochmals nach. Allmählich gewöhnt man sich etwas an die Situation, und dann wird die nächste Grenze überschritten ...

In einer Kette von immer neuen kleinen Grenzüberschreitungen gelangt man schließlich in einen Verhaltensbereich, den man nüchternen Sinnes und ohne die vorausgegangene Entwicklung niemals akzeptiert hätte. Aber jetzt hat man schon so viel investiert, so viel ausgehalten, dass jetzt doch den Konflikt zu provozieren hieße, alles infrage zu stellen und alles verlieren zu können oder alles als Anstrengung in die falsche Richtung erkennen zu müssen. So investiert man weiter ...

5.2 Das Bild der Waage

Wie verlängert co-abhängiges Verhalten die Sucht des Partners? Dies lässt sich hilfswiese anhand einer Waage darstellen:



Auf welche Weise greifen co-abhängige Angehörige in diese Waage ein?

6. Hilfen bei Co-Abhängigkeit

6.1 Die Machtverhältnisse anerkennen

Der Ausweg aus Co-Abhängigkeit geht meist über die Schritte:

1. Erkenntnis: „So geht es nicht mehr weiter!“
2. Einsicht: „Ich brauche Hilfe“
3. Praktische Umsetzung: „Ich suche mir Hilfe, bin bereit, Hilfe anzunehmen.“

Dabei kommt man in Berührung mit den realen Machtverhältnissen zwischen dem Suchtkranken und dem Angehörigen:

„Wer (mit seiner Sucht) Leiden in Kauf nimmt, gewinnt an Macht über alle Menschen, die an seinem Wohlergehen interessiert sind. Die meiste Macht gewinnt immer noch der, der bereit ist, den eigenen Tod in Kauf zu nehmen. Was tun wir alles dagegen, dieses Übel abzuwenden.“³

Ausstieg aus der Co-Abhängigkeit setzt voraus, dass ich als Angehöriger mir dieses Machtgefälle eingestehe (*eigene „Kapitulation“*).

6.2 „Hilfe durch Nicht-Hilfe“

Nicht-Hilfe bedeutet nicht Nichts- Tun. Im Gegenteil, dieser neue Weg der Hilfe erfordert Konsequenz und viel Kraft. Er bedeutet für mich als Angehörigen einen Prozess der Veränderung, in dessen Verlauf ich eine Reihe neuer Einstellungen gewinnen und neue Verhaltensweisen erlernen kann und muss⁴:

- **Aufhören zu leugnen**
Ich anerkennen die Abhängigkeit meines Angehörigen als gegeben

³ Nowak, Dr. Manfred: Kapitulation – nicht unser Weg. In: EK-Informationen 1/97, Bundesverband der Elternkreise, Berlin 1997, S. 4

⁴ überarbeitet nach: DHS (Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren, Hrsg.): Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen. Berlin, 1994, S.9ff.

und trenne mich endgültig von der Hoffnung, all dies sei nur ein böser Spuk, der wieder verschwinden wird.

- **Die eigene Angst überwinden**
Im Vertrauen auf Gott stelle ich mich den Ängsten, die auf mich einstürmen und mich vor dem neuen Weg der Hilfe zurückschrecken lassen:
„Wenn ich ihr nicht mehr helfe, gelte ich als herzlos und hart!“
„Alles wird noch viel schlimmer werden! Er wird völlig abgleiten!“
„Unser Kind wird kriminell werden/ sich prostituieren, wenn wir ihm kein Geld mehr geben.“
„Alle werden merken, wie es um meine Frau steht, und über uns reden.“
- **Aufhören zu helfen**
Ich kümmere mich nicht länger um Dinge, die nicht meine Aufgabe sind, und versuche nicht länger, die Krankheit und ihre Folgen zu verheimlichen. (Gerade dieser Schritt fällt vielen schwer und verlangt angesichts der Angst vor der Reaktion von Verwandten, Freunden und Nachbarn viel Mut.)
- **Schuldgefühle überwinden**
Angehörige von Süchtigen quälen sich häufig mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Ganz besonders gilt das für die Eltern drogenabhängiger Kinder.
Ich werde bereit, die in der Vergangenheit begangenen Fehler und Sünden an der Hand Gottes zu erkennen – aber auch, mich von falschen Schuldzuweisungen zu lösen. So kann ich Vergebung vor Gott und miteinander aus der Gnade der geschenkten Erlösung heraus erleben.
- **Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.**
In dem Bemühen, dem Angehörigen zu helfen, habe ich die Entfaltung eigener Interessen vernachlässigt, bin selbst hilflos geworden. Oft habe ich im Stillen den anderen für die Freudlosigkeit meines Lebens verantwortlich gemacht. Jetzt erkenne ich, dass diese Haltung zu nichts führt und beginne, mein Leben an der Hand Gottes wieder selbst zu gestalten.
Indem ich (wieder) Verantwortung für mein eigenes Leben übernehme, kann ich auch meinem Angehörigen die Verantwortung für das eigene Leben zurückgeben.

- **Konsequent bleiben**

Dinge, die ich ankündige, führe ich auch durch, und Dinge, die ich nicht durchführen kann oder will, drohe ich auch nicht mehr an. Ich mache deutlich, dass das, was ich sagen, ernst zu nehmen ist.“

Beginnt ein Angehöriger mit dieser „Hilfe durch Nicht-Hilfe“, wird zunächst ein höchst unangenehmer Prozess in Gange kommen, denn das „**Familiengleichgewicht**“ gerät ja heftig ins Schwanken. Der Partner wird wahrscheinlich versuchen, durch Gegenmaßnahmen verstärkten Suchtverhaltens, vielleicht durch Selbstmorddrohungen oder aber durch das Versprechen, sich ab jetzt „auf jeden Fall und ganz bestimmt“ zu bessern, den alten Zustand wieder herzustellen.

Nun ist es wichtig, **Geduld** und **Durchhaltevermögen** zu haben, von der Richtigkeit des eingeschlagenen Weges überzeugt zu sein, Rückschläge hinzunehmen, Enttäuschungen auszuhalten, den anderen in seiner Not zu verstehen, ihm begründete Hoffnung zu vermitteln. Dafür braucht man selbst wiederum Unterstützung von Dritten (Selbsthilfegruppe für Angehörige, Kontakte unter Freunden, in der Gemeinde).

6.3 Texte zum Thema

„Darf ich als Christ eigene Wünsche haben?“

„Die Ehe ist nicht nur *Hingabe an das Du*, die *Erwartungshaltung des Ich* gegenüber dem Du ist ebenso gottgewollt. Das Ich kann nicht immer nur geben, sondern es darf auch für sich Glück und Geborgenheit erwarten.

Absolute Selbstverleugnung in der Ehe ist eine seelische Akrobatik, an der Mann und Frau zerbrechen können. Besonders grausame und plötzliche Krisen entwickeln sich oft gerade dort, wo einer die ausschließliche Du-Bezogenheit mit heiligem Ernst zu verwirklichen versucht. Das Recht auf das eigene Glück wird vom Christentum nicht untersagt, und es ist niemals Christi Absicht gewesen, das Du dadurch groß zu machen, dass er das Ich schändet. Denn *wenn wir das individuelle Glücksverlangen ablehnen, nehmen wir auch dem Glücklichmachen seinen Sinn*. Genauso wenig wie eine Ehe durch Unterjochung des Ehegatten gelingt, sowenig gelingt sie durch Unterwerfung unter den anderen.

Ehe ist auf *Gegenseitigkeit* angelegt. Sie ist wechselseitiges Geben und Nehmen und lebt vom wechselseitigen Gegenüber. Das Angewiesensein auf das andere Geschlecht hebt die Geltung, den Wert des Partners. ... Dieses Einander- gegenüber- Sein führt dazu, dass beide mehr Mann und mehr Frau werden. ... Liebe ist nur möglich zwischen Individualitäten. Der Mensch ist eine Individualität, und ihm ist es aufgetragen, zu dieser Indivi-

dualität zu werden. Die Spannung der Liebe verhilft ihm zunehmend, zu werden, der er ist.“ (aus dem Evang. Erwachsenen-Katechismus, S. 576)

Zwei Bibelworte zum Thema „Abgrenzung“

„Denn das sollt ihr wissen, dass kein Unzüchtiger oder Unreiner oder Hab-süchtiger - das sind Götzendiener - ein Erbteil hat im Reich Christi und Gottes. Lasst euch von niemandem verführen mit leeren Worten; denn um dieser Dinge willen kommt der Zorn Gottes über die Kinder des Ungehorsams. Darum seid nicht ihre Mitgenossen. Denn ihr wart früher Finsternis; nun aber seid ihr Licht in dem Herrn. Lebt als Kinder des Lichts; die Frucht des Lichts ist lauter Güte und Gerechtigkeit und Wahrheit. Prüft, was dem Herrn wohlgefällig ist, und habt nicht Gemeinschaft mit den unfruchtbaren Werken der Finsternis; deckt sie vielmehr auf.“ Eph.5,5-11

„Ich habe euch in dem Brief geschrieben, dass ihr nichts zu schaffen haben sollt mit den Unzüchtigen. Damit meine ich nicht allgemein die Unzüchtigen in dieser Welt oder die Geizigen oder Räuber oder Götzendiener; sonst müsstet ihr ja die Welt räumen. Vielmehr habe ich euch geschrieben: Ihr sollt nichts mit einem zu schaffen haben, der sich Bruder nennen lässt und ist ein Unzüchtiger oder ein Geiziger oder ein Götzendiener oder ein Lästere oder ein Trunkenbold oder ein Räuber; mit so einem sollt ihr auch nicht essen. Denn was gehen mich die draußen an, dass ich sie richten sollte? Habt ihr nicht die zu richten, die drinnen sind? Gott aber wird die draußen sind richten. Verstoßt ihr den Bösen aus eurer Mitte!“ 1.Kor.5,9-13

7. Literatur

- Bergunde, Verena: *Satte Lebensart. Hungern macht dick und Leben macht satt. Oder: Wie ich es schaffen kann, meine Kräfte zu nähren und zu einen*. Dortmund (Borgmann), 2004
- Cloud, Henry; Townsend, John: *Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen*. Holzgerlingen (Hänssler), 2008
- Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD (Hrsg.): *Handbuch für die Suchtkrankenhilfe*. Wuppertal (Blaukreuz-Verlag), 2000.
- Hemfelt, Robert; Minirth, Frank; Meier, Paul: *Mut zur Liebe*. (Thema: Beziehungssüchte) Aßlar (Schulte & Gerth), 2000
- Krausz, Michael; Haasen, Christian: *Kompendium Sucht*. Stuttgart (Thieme), 2004

- Schaeff, Anne Wilson: *Co-Abhängigkeit*, Heyne Verlag München, 1986
- Schaeff, Anne Wilson: *Die Flucht vor der Nähe*, DTV München, 1992
- Seekamp, Helge; Herrendorf, Gero; Prentzel, Karin (Hrsg.): *Endlich leben! Heilung, Veränderung, Gelassenheit. Das 12-Schritte-Programm. Ein Arbeitsbuch für Kleingruppen*. Neu-Ausgabe, Gießen (Brunnen), 2009
- Tretter, Felix, Müller, Angelica (Hrsg.): *Psychologische Therapie der Sucht*. Grundlagen, Diagnostik, Therapie. Göttingen (Hogrefe), 2001

8. Suchthilfe – Adressen

8.1 Regionale Adressen von Suchthilfe-Einrichtungen

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Infos zu Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen am eigenen Wohnort, Infos für Fachleute, Fachbibliothek, ...) Westring 2, 59003 Hamm, Tel. (02381) 90 15-0, Fax (02381) 153 31, Internet: www.dhs.de

8.2 Bundesweite christliche Suchthilfe - Adressen

ACL Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen (Zusammenschluss christlicher Rehabilitationsstätten für Suchtkranke und für Psychisch Kranke) Schlossstraße 6, 34590 Wabern, Tel. (05683) 99 80-0, Fax 99 80-11 Internet: www.acl-deutschland.de

Blaues Kreuz in Deutschland e. V., (Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Alkoholiker und ihre Angehörige, aber auch andere Süchte mit Verwurzelung in der Evangelischen Allianz) Freiligrathstraße 27, 42289 Wuppertal, Telefon (0202) 62 00 30, Telefax (0202) 620 03 81. Internet: www.blaues-kreuz.de

Kreuzbund e. V., (Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige mit katholischem Hintergrund) Münsterstraße 25, 59065 Hamm, Telefon (02381) 672 72-0, Telefax (02381) 672 72 33. Internet: www.kreuzbund.de

8.3 Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung und -hilfe

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA., (Infos, Hilfen und kostenloser Materialversand zum Nichtrauchen, Suchtvorbeugung, Essstörungen, Sexualaufklärung, Gesundheitsschutz etc.) Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Informationstelefon zur Suchtvorbeugung: (0221) 89 92 0, Internet: www.bzga.de

CaSu Caritas Suchthilfe e.V., Karlstr. 40, 79104 Freiburg, Telefon (0761) 20 03 63, Telefax (0761) 20 03 50. Internet: www.caritas-suchthilfe.de

Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., (Forschungsergebnisse und Behandlungsleitlinien) Wilhelmstraße 125, 59067 Hamm, Telefon (02381) 41 79 98, Telefax (02381) 41 79 99. Internet: www.dg-sucht.de

Fachverband Sucht e.V. (Zusammenschluss von Beratungs- und Behandlungseinrichtungen), Bonn. Internet: www.sucht.de

Fachverband Drogen und Rauschmittel e. V. (FDR), Odeonstraße 14, 30159 Hannover, Tel. (0511) 18 333, Fax 18 326 Internet: www.fdr-online.info

8.4 Selbsthilfegruppen allgemein

Nationale Kontakt- und Informationsstelle von Selbsthilfegruppen, NAKOS (regionale und bundesweite Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen) Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin; Tel. (030) 31 01 89 60; Internet: www.nakos.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Deutschland e. V. - Selbsthilfeorganisation, Kurt-Schumacher-Straße 2, 34117 Kassel, Telefon (0561) 78 04 13, Telefax (0561) 71 12 82. Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. – BVEK Dortmund Str. 22-24, 48155 Münster, Telefon (0251) 142 07 33, Fax: (0251) 142 07 55. Internet: <http://bvek.org>