

Kann Sucht stärker sein als der Wille?

Zusammenfassung des Themenabends vom 30.01.2014

Oft wird behauptet, es läge am Willen, ob der abhängig Trinkende aufhören kann. Sicherlich gehört der Wille zur Abstinenz fest zur nötigen Basis, aber mit den Worten „Ich will nicht mehr trinken“ allein ist es nur sehr schwer zu schaffen.

Zu Beginn stellt sich die Frage, ob überhaupt ein freier Wille vorhanden ist, ob der Süchtige also eine Wahl hat. Einfach betrachtet heißt dies: Kann der abhängig Trinkende entscheiden, ob er trinkt, und wenn ja, wie viel? Da in fast allen Fällen der Alkoholabhängigkeit ein kontrolliertes Trinken, also der Konsum begrenzter Mengen, nicht mehr möglich ist, ist hier die Sucht stärker. Der Süchtige kann also nicht entscheiden, wie viel er trinkt.

Für Außenstehende und Angehörige ist oft schwer zu unterscheiden, ob ein Alkoholiker wirklich aufhören will, wenn er dies sagt, denn oftmals sind derartige Äußerungen nur Beschwichtigungen, um das Umfeld zu beruhigen – und in Wahrheit will der Süchtige weiter trinken. Lügen und Täuschen gehört zu den oftmals über lange Jahre erlernten Fähigkeiten, so dass man in einen solchen Menschen nur sehr schwer „hineinsehen“ kann.

Fest steht jedoch: So wie der Wille zu trinken irgendwie entstanden ist, muss zur erfolgreichen Abstinenz auch ein Wille zu bestimmten Handlungsweisen entstehen. Die Äußerung „Ich will nicht mehr trinken“ allein führt in den aller seltensten Fällen zur Trockenheit. Bei anderen Krankheiten, z.B. einem Schnupfen, sollte der Erkrankte sich auch entsprechend verhalten, um seine Genesung zu unterstützen. Die Bereitschaft dazu entspringt durchaus dem eigenen Willen.

Ist diese Bereitschaft nicht vorhanden, nützen auch Einweisungen in Therapien in der Regel nichts. Das zeigt sich an den hohen Rückfallquoten von Patienten, die sich gegen ihren Willen solchen Behandlungen unterzogen haben. Und es gilt nicht nur, eine Therapie quasi „zu überstehen“, sondern oftmals sind Änderungen im Leben oder Umfeld des Süchtigen für einen Erfolg notwendig. Diese vorzunehmen, sind auch willentliche Entscheidungen. Eine Therapie unter dem Motto „...und danach brauche ich ja nur nicht mehr zu trinken, dann klappt alles“ verfehlt oft ihren Erfolg, weil der Abhängige die Gründe für sein Trinken nicht bearbeitet hat, z.B. in sein altes Umfeld von Saufkumpanen zurückkommt.

Wichtig ist auch die Krankheitseinsicht, also zu erkennen, dass es sich bei Alkoholismus um eine Krankheit handelt, die zwar chronisch (also nicht heilbar) ist, deren Verlauf jeder Einzelne aber selbst stoppen kann.

Die Entscheidung zur Abstinenz ergibt sich meist aus folgenden Punkten:

- Gibt mir das Trinken (also die Sucht) noch mehr, als sie mir nimmt? Bin ich zufriedener, wenn ich trinke? **Dann** wird der Wille auch noch in Richtung Trinken gehen. Erst wenn das Leiden an irgend einer Stelle (Gesundheit, Arbeit, Beziehung) größer wird als der Gewinn, wird sich die Denkweise ändern.
- Manchmal stellt sich einfach die Frage: **Will ich eigentlich noch leben?** Ist **dieser** Wille vorhanden, ist der Abstinenzentschluss zwingend notwendig.

Auf dieser Grundlage ergibt sich durch stetige Arbeit, dass die Entscheidung aus dem Kopf zum Herzen wandert. Sie wird von der Vernunftentscheidung also zum wirklich tief empfundenen Willen, der von innen kommt.

Auch wenn der Abhängige so weit ist, ist sein Wille nicht unumstößlich; die Gefahr von Rückfällen besteht nathürlich, so dass man an dieser Stelle sagen könnte: *Also ist die Sucht doch stärker!*

Näher betrachtet ist es aber meistens so, dass ein Rückfall nicht plötzlich erfolgt, sondern praktisch nur die Spitze eines Eisberges ist. Der Wille, nüchtern zu sein, ist nicht in Stein gemeißelt, sondern er kann durch äußere Anlässe wie auch von innen her zum Kippen gebracht werden. Dies geschieht oft schleichend und kann durchaus beobachtet werden.

Ist der Rückfall dann da, ist es eindeutig, dass der Abhängige trinken **will** und dies auch macht, denn niemand wird ihm den Alkohol einflößen – er tut es selbst. Hier ist also nicht die Sucht stärker, sondern der Wille ist für den Moment gekippt. Dies **muss** nicht zwangsläufig bedeuten, dass generell der Abstinenzwunsch erloschen ist, sondern kann auch eine einmalige Kurzschlusshandlung gewesen sein.

Das Erlernen der nötigen Achtsamkeit hilft, solche sich anbahnenden Veränderungen zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Kann in kritischen Situationen die Frage „Will ich das nüchtern durchstehen?“ mit Ja beantwortet werden, ist eine gute Stabilität erreicht. Diese Frage gilt es, sich immer wieder zu stellen, und erneut aus vollem Herzen mit „Ja“ zu beantworten.

Grundsätzlich gilt also: Der Wille ist unabdingbar, aber nicht allein ausreichend. Der Abhängige hat viel Arbeit zu leisten, um auf dem Weg der Abstinenz zu bleiben, und dieser Weg ist für jeden anders, es gibt keine Allgemeingültigkeit.

Niemand jedoch kann in den Kopf eines anderen hineinsehen, und die Entscheidung für den Alkohol oder die Abstinenz ist daher Sache eines Jeden selbst. Ist der Wille zur Abstinenz vorhanden, so lässt sich eine Basis schaffen, auf der eine zufriedene Nüchternheit gedeihen kann, wenn wir sie pflegen.