

SUCHT



Üblicherweise erfahren wir Mitleid, Trost, Ermutigung, Hilfe und Unterstützung, wenn wir selbst oder ein Angehöriger eine Erkrankung welcher Art auch immer durchmacht. Die meisten Freunde werden sagen: „Das tut mir so leid. Wenn es irgendetwas gibt, das ich tun kann, frag mich einfach!“ Die Reaktion wird wohl nur selten von Spott, Verachtung, Vorwürfen oder Distanzierung getragen sein. Leider erhalten Suchtkranke eben diese Rückmeldung häufig, wenn sie ihre Erkrankung offenbaren. Ein empathisches „Du Armer, kann ich dich und deine Familie irgendwie unterstützen?“ hat wohl kaum ein Alkoholiker je gehört, wenn er etwa einem Freund oder Kollegen von seiner Alkoholsucht erzählt hat.

Stigma Sucht

Wie aus unüberlegten Vorurteilen machtvolle Ausgrenzung wird

Die Stigmatisierung von Süchtigen und ihren Angehörigen gehört zu den wohl schwierigsten Aspekten der Sucht. Sie findet im Verborgenen statt, wird verleugnet, nicht wahrgenommen und stellt Betroffene doch vor erhebliche Probleme, weil es den Umgang mit der ohnehin anstrengenden und komplexen Erkrankung zusätzlich erschwert.

Fast alle Menschen mit Suchtproblemen wissen von Erfahrungen mit Diskriminierung zu berichten. Und Befragungen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung haben ergeben, dass sie unter der Stigmatisierung und Diskriminierung viel stärker als unter der Krankheit selbst leiden. Kanadische Forscher fanden heraus, dass

rund die Hälfte der von ihnen befragten Studienteilnehmer glaubten, psychische Probleme beziehungsweise eine Suchterkrankung werde lediglich als Ausrede oder Rechtfertigung für negatives Verhalten gebraucht.

Nur jeder Dritte gab an, weiterhin mit einem alkoholkranken Freund befreundet bleiben zu wollen (bei möglichen Drogenproblemen war es sogar nur noch jeder Vierte). Stigma ist eine unsichtbare Kennzeichnung, die Stigmatisierte von anderen abhebt. Es ist das Zusammenwirken

von Vorurteil und Diskriminierung. Vorurteile bewirken negative Einstellungen oder Überzeugungen über Menschen, die als abweichend betrachtet werden, und Diskriminierung ist schließlich das Ausagieren dieser Ideen und Überzeugungen. Zunächst ist es die Angst, die Menschen in das vermeintlich wohlige Gefühl des Vorurteils treibt.

Es ist die Angst vor dem Fremden, mit dem man nichts zu tun haben möchte und von dem man sich abgrenzen möchte. Und oft tragen heutige Medien dazu

bei, dass sich Ressentiments verfestigen und verstärken können. Geleitet werden die Vorurteile von unwahren Überzeugungen ('Süchtige sind hoffnungslose Fälle', 'Süchtige haben einen schlechten Charakter', 'Süchtige sind selbst schuld'). Sind solche Schuldzuweisungen erst einmal etabliert, ist es ein Leichtes, das eigene Verhalten, nämlich die Diskriminierung der Betroffenen, zu legitimieren und sich nicht mal schlecht dabei zu fühlen. Die Gesellschaft etikettiert Suchtkranke und ihre Familien mit einem Stigma, weil viele von

Suchtkranke werden häufig als unmoralische Menschen abgestempelt.

(Foto: Gerd Altmann/pixelio.de)



uns immer noch glauben, dass Sucht eine Charakterschwäche sei, die nicht heilbar ist. Und das Stigma ist so tief verwurzelt, dass es sich trotz des wissenschaftlichen Beweises und der praktischen Erfahrung, dass es sich bei der Sucht sehr wohl um eine behandelbare Erkrankung handelt, mit der Suchtkranke durchaus ein langfristig angepasstes und zufriedenes Leben führen können, nicht auflösen kann.

Stigma mit Nebenwirkungen

Und die Stigmatisierung hat Folgen, denn sie diskriminiert die Süchtigen und grenzt sie aus. Sie sorgt dafür, dass Abhängigkeitserkrankte, aber auch ihre Angehörigen, in ihren Schuld- und Schamgefühlen gefangen sind, die Krankheit verbergen und manchmal viel zu spät um Hilfe bitten.

Diskriminierung tut stigmatisierten Gruppen immer weh, denn letztlich sind sie dadurch von den Regeln, die für vermeintlich „normale“ Menschen gelten, ausgeschlossen. Sie gelten als unzuver-

lässig, als unfähig, angemessen für ihre Kinder zu sorgen, haben nicht selten erhebliche Probleme mit Ämtern und Behörden oder am Arbeitsplatz.

Kein Wunder, dass sie Angst haben, über ihre Erkrankung zu sprechen oder gar um Unterstützung zu bitten. Und obwohl Studien belegen, dass die Hilfestellung zur Genesung suchtkranker Mitarbeiter letztlich kosteneffektiver ist als deren Kündigung, glauben die meisten Arbeitgeber, dass es einfacher und günstiger ist, einen Mitarbeiter mit einem Alkoholproblem zu feuern, statt seine Rehabilitation zu unterstützen. Hingegen brähe zweifellos ein Feuerturm der Entrüstung aus, wenn Arbeitgeber Mitarbeiter mit Krebs oder Herzerkrankungen auf die gleiche Weise behandeln würden.

Menschen, die Opfer einer Stigmatisierung werden, verinnerlichen den Hass, der ihnen manchmal entgegen schlägt, verwandeln ihn in Scham und verkriechen sich in ihrem Leid, das sie nicht nach außen tragen können.

Es gehört geradezu zum Kern einer Suchterkrankung, dass Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen irgendwann die Vorstellung akzeptieren, dass sie selbst schuld seien an ihren Problemen und nur zu schwach, etwas dagegen zu tun. In vielerlei Hinsicht ist das Verheimlichen der Sucht aus Sicht der Betroffenen tatsächlich eine vernünftige Entscheidung, denn für Hilfesuchende kann eine Preisgabe bedeuten, den Arbeitsplatz zu verlieren oder sogar die Kinder, wenn etwa das Jugendamt sie aufgrund ihrer Alkohol- oder Drogenproblematik für ungeeignet hält, für das Wohl der Kinder zu sorgen. Aber ständige Vertuschung bedeutet Stress, der weitere soziale und auch medizinische Probleme nach sich zieht. Dabei erfasst die Macht der Verschleierung nicht nur Erwachsene, sondern viel stärker manchmal noch die Kinder in suchtbelasteten Familien. Kinder neigen dazu, ihre Eltern schützen und Konflikte von ihnen fernhalten zu wollen. Schnell sind sie bereit, die Schuld für alle möglichen Probleme innerhalb der Familie auf

sich zu nehmen und dafür auch eigene soziale Ausgrenzung zu tolerieren.

Stigmatisierung ist letztlich eine Reaktion, die getragen ist von Angst, Ignoranz und Vorurteilen. Dabei ist Sucht, wie wir heute wissen, eine Krankheit und kein menschliches Versagen.

Und obwohl dies auch wissenschaftlich belegt ist, ist die Ansicht, dass Abhängigkeit ein Zeichen von Schwäche und Folge moralischen Versagens ist, gesellschaftlich so tief verwurzelt, dass Forschungsergebnisse nach wie vor bestritten oder schlicht ignoriert werden.

Die Folgen der Stigmatisierung bewältigen

Akzeptanz:

Akzeptieren Sie, dass Sie eine Krankheit haben, an der Sie nicht schuld sind, auch wenn Sie die Verantwortung für die Folgen tragen müssen.

Perspektive:

Denken Sie immer daran, dass es sich um eine behandelbare Er-

**Keine
Chance
den
Drogen!**

**Just
say
NO!**

**Egal,
welche
Probleme
Ihr auch
habt
–
Drogen
sind keine
Lösung!**

krankung handelt. Auch wenn die Sucht selbst in Ihnen steckt, so haben Sie dennoch die Möglichkeit, mit ihr umzugehen und sie zu kontrollieren. Auch ein Rückfall bedeutet nicht, dass Sie etwa ein hoffnungsloser Fall sind.

Gemeinschaft:

Schließen Sie sich (auch nach einer stationären Behandlung) einer Selbsthilfegruppe an und erfahren Sie, dass Sie keinesfalls allein sind. Hier können Sie gemeinsam auch über mögliche Stigmatisierungen von außen sprechen und sich gegenseitig unterstützen. Sie sind keineswegs die oder der „Fremde“ und „Unnormale“, der am Rande der Gesellschaft steht. Sie stehen vielmehr mit vielen anderen Betroffenen mittendrin! Das gilt gleichermaßen für Angehörige von Suchtkranken, die erst in Selbsthilfegruppen manchmal zum ersten Mal das Gefühl haben, sich nicht verstecken zu müssen und sich unbefangen von Schuld- und Schamgefühlen austauschen zu können.

Information:

Haben Sie keine Scheu, sich umfassend über



Allein unter vielen

(Foto: Michael Andre May/pixelio.de)

Sucht und Abhängigkeit zu informieren. Wenn Sie die machtvollen Mechanismen einer Suchterkrankung verstehen, verstehen Sie auch Ihr eigenes Gefühlschaos und die für Sie so belastenden Reaktionen von außen. Das Wissen kann Ihnen Erleichterung verschaffen, Stärke verleihen und die Kraft, nicht länger in Schweigen und Sprachlosigkeit zu verharren.

Selbstbewusstsein:

Die meisten Süchtigen kämpfen aufgrund ihrer Erkrankung ohnehin mit einem verminderten Selbstbewusstsein. Und die Narben, die eine zusätzliche Stigmatisierung hinterlässt, verstärken dann oft destruktive

Denk- und Verhaltensmuster. Wer dagegen ein starkes Selbstwertgefühl hat, der ist weniger angreifbar und kann mit demütigenden Äußerungen oder Handlungen Dritter viel besser umgehen. Erkennen Sie Ihre Stärken und zeigen Sie sie.

Integration:

Stigmatisierte Opfer neigen dazu, sich irgendwann zu isolieren und zurückzuziehen, um den Anfeindungen nur irgendwie zu entkommen. Dabei sollten sich Betroffene in die Gemeinschaft integrieren, zu ihrer Erkrankung oder der des Familienangehörigen stehen, denn soziale Beziehungen geben Halt und Selbstbewusstsein.

Das ist für viele sicher nicht leicht und sollte deshalb auch in kleinen Schritten erfolgen. Vielleicht möchten Sie zunächst nur häufiger mit einem Menschen telefonieren, bis Sie sich persönlich treffen. Das ist legitim und wird vom Gegenüber zweifellos akzeptiert, wenn Sie offen und ehrlich Ihr Verhalten erklären.

Jeder kann in seinem Leben in die Suchtfalle geraten, gleich welcher Herkunft, Kultur, Religion, Rasse und gleich welchen Geschlechts oder sozioökonomischen Hintergrunds. Niemand von uns sollte sich deshalb zum Richter aufschwingen und über vermeintliche Moral oder Unmoral urteilen.

Jeder Suchtkranke muss zwar die Verantwortung für sich und sein Handeln übernehmen, gleichwohl darf er nicht zum Sündenbock einer Gesellschaft gemacht werden, die in ihrer Gier nach Perfektion und Macht und in ihrer bedingungslosen Orientierung an Äußerlichkeiten, den Menschen eine Moral auferlegt, die selbst nicht durchhalten kann.