



Drogen und Sucht

Durch Informationen aus dem Internet und durch meine eigenen Erfahrungen habe ich diesen Bericht zusammengestellt. Vielleicht kann ich ja ein paar Menschen damit vor dem Tod bewahren.

Gerd Schneider



Eine Abhängigkeit ist dann gegeben, wenn man in seinem Leben auf ein gewisses „Etwas“ angewiesen ist, um sein körperliches oder seelisches Gleichgewicht halten zu können.

Eine Sucht geht noch weiter. Sie ist dann gegeben, wenn man nicht nur von etwas abhängig ist, sondern sich darüber hinaus auch gezwungen sieht, die Dosis dieses „Etwas“ zu steigern.

In dem, was dem Menschen gefällt, ist er unersättlich. Wir müssen uns also Grenzen setzen. Haben wir ein Problem damit, uns Grenzen zu setzen, dann werden uns Drogen auf jeden Fall gefährlich. Die Drogen bekommen dich in den Griff. Gefährlich ist auch, wenn Du dazu neigst, der Welt zu entfliehen und willst den Alltag vergessen mit einem kleinen Schluck oder am Abend einen kleinen Joint, dann wirst Du Probleme bekommen. Willst Du der Welt entfliehen? Das macht Dich schwach und Du hast bald keine eigenen Abwehrkräfte mehr.

Die Welt wird ohne Drogen reizlos. Alles was Spaß macht, wird langweilig. Sexualität ohne Drogen hat auch keinen Reiz mehr. Du verbiegst deine Wahrnehmung und Deine Welt wird farblos (grau).

Kannst Du Dein Leben gar nicht mehr ohne „Booster“ leben? Bist Du so schwach, dass Dein Gehirn ständig geschubst werden muss? Traust Du Dir selbst denn gar nichts mehr zu? Du verlierst Dein Selbstwertgefühl!

Die Suche nach dem ersten Kick

Die größte Gefahr ist, wenn man den ersten Drogenerlebnissen nacheifern will. Wenn man um jeden Preis das wieder erreichen möchte, was man bei den ersten Malen erlebt hat, dann begibt man sich auf einen gefährlichen Pfad.

Mit Abhängigkeiten kann man leben. Mitunter sogar gut leben. Wir sollten nur darauf achten, dass unsere Abhängigkeiten nicht unser Leben beherrschen und unsere körperliche und geistige Substanz zerstören.

Warum wird ein junger Mensch Drogenabhängig? Warum werden Menschen zu Alkoholikern?

Sucht hat nie eine einzige Ursache, sondern entsteht aus einem komplexen Ursachengefüge, in einem Prozess und nicht von heute auf morgen.

Wurzeln können in der Persönlichkeit des Betroffenen liegen, wenn er nicht gelernt hat, schwierige Situationen zu bewältigen, wenn er sich nicht dagegen wehren kann, von Gefühlen wie Angst, Wut, Scham, Langeweile und Einsamkeit erdrückt zu werden.

Wurzeln können aber auch im sozialen Umfeld liegen, in Kindheitserfahrungen oder in Ereignissen, die bedrohlich oder ausweglos erscheinen, wie Trennung von einer geliebten Person, Verlust des Arbeitsplatzes, Geldnot, Schuldprobleme oder Schwierigkeiten in der Familie.

Hat man in schwierigen Situationen einmal die Erfahrung gemacht, dass durch Drogen im engeren oder im weiteren Sinne schlechte Gefühle abgestellt und gute Gefühle hervorgerufen werden, ist die Gefahr groß immer wieder zu diesem Mittel zu greifen, sich „per Knopfdruck“ Erleichterung zu verschaffen, bis ein Wohlempfinden ohne diese Hilfe nicht mehr möglich ist.

Ein Teufelskreis beginnt.

Der Wunsch nach Hochgefühl, Entlastung, Erleichterung und Flucht wird mit Hilfe der Droge befriedigt, das Verlangen danach wird größer und die Dosis wird gesteigert.

Drogensüchtige (Alkohol, Medikamente, Haschisch, Kokain, Heroin usw.) schaden sich selbst und anderen sehr stark. Manche sterben oder verursachen den Tod von anderen

Folgende Anzeichen können auf eine Drogensucht hinweisen

Körperlich:

Dauernde Müdigkeit, häufige Krankheit, rote und matte Augen, permanenter Husten.

Emotional:

Veränderung der Persönlichkeit, plötzlicher Stimmungswechsel, unverantwortliches Handeln, geringe Selbstachtung, Depression und Mangel an Interessen.

Eigene Unzufriedenheit durch Drogen wird zur Aggression und führt zu Gewalttätigkeit.

Alkohol Volksdroge Nr. 1

Wenn Trinken zum Problem wird, muss man sich nicht schämen, sondern etwas dagegen tun. Wer glaubt, mit Alkohol Probleme lösen zu können, der hat bereits ein Problem mit dem Alkohol.

Alkohol hat zunächst eine fantastische Wirkung. Ängstliche werden zu mutigen Helden (Schnaps macht mich zum starken Mann), Schüchterne legen ihre Hemmungen ab. Die kleinen und die großen Sorgen des Alltags verlieren scheinbar an Gewicht. Lässt die Wirkung nach, kommen die Sorgen zurück. Die Welt erscheint noch grauer als zuvor.

Alkohol

Er steht Dir als Freund, Tröster und Helfer in allen Lebenslagen stets zur Verfügung.

Keine Sorge er erledigt die Sache. Fragt sich nur, wer wen erledigt.

Du wirst merken, was er alles kann! Du hast kaum noch eine Chance zu entkommen.

Und wenn Du Dich noch so wehrst, Du kommst nicht gegen ihn an.

Du hast verloren! Dein Freund der Alkohol hat dich besiegt und voll im Griff.

Du lebst nicht mehr Dein Leben, sondern das Leben des Alkohols und merkst es schon gar nicht mehr.

Merkst Du nicht, dass es Dir nur noch gut geht, wenn Du Alkohol getrunken hast.

Die Erwachsenen machen es den Kindern vor. Alkohol gehört zum Erwachsensein, Du musst trinken, Du bist doch ein Mann. Er enthemmt, entspannt und hilft Dir, Dich leicht über Verbote hinwegzusetzen. Alkoholkonsum wird in unserer Gesellschaft toleriert, er ist Bestandteil der Erwachsenenwelt. Wer als Jugendlicher mithalten will, muss auch mittrinken, sonst gilt er als Außenseiter, Waschlappe oder Memme. Glückseligkeit ist die Hoffnung vieler Alkoholiker, doch nach kurzen hochtrabenden Gefühlen, droht meist der Absturz in Traurigkeit und Depression. Gefangen im Teufelskreis der Sucht, wird wieder zur Flasche gegriffen. Doch der Griff zur Flasche, der die elenden Gefühle vertreiben soll, reißt die Betroffenen immer tiefer in den Sumpf. Immer mehr steigt die tägliche Alkoholmenge, mit der sich der Süchtige normal fühlt.

Diese Menschen stillen mit Alkohol nicht ihren körperlichen, sondern ihren seelischen Durst.

Alkoholtrinken dient jetzt ausschließlich der Beseitigung von negativen Gefühlen. Alkohol wird das Mittel zum Zweck. Der Trinker sehnt sich die schönen Gefühle herbei, die er durch das Trinken bekommt.

Der Trinker gewinnt seine guten Gefühle jetzt nur noch durch den Alkohol und verliert gleichzeitig die Kontrolle über sein Trinken. Er muss sich nicht mehr mit seinen Problemen herumquälen.

Der Trinker braucht jetzt jedoch regelmäßig eine gewisse Menge Alkohol um sein „sich besser fühlen“ zu erreichen. Mit wenig Alkohol geht es nicht mehr.

Viele Alkoholiker merken jetzt, dass sie die Kontrolle über ihr Trinken verloren haben. Entweder trinkt der Alkoholiker seine „Wohlfühlmenge“, oder er kann es auch gleich bleiben lassen. Aber jetzt aufzuhören mit dem Trinken würde heißen, auf die guten Gefühle, die durch den Alkohol noch da sind, zu verzichten.

Die Sucht fordert mehr und mehr ihren Tribut.

Waren es früher die negativen Gefühle, die weggetrunken werden sollten, werden jetzt die unangenehmen Gefühle (Entzug) die durch die Sucht entstehen, bekämpft.

Der Betroffene sehnt sich nach den angenehmen Gefühlen, die ihm einst der Alkohol geschenkt hat, erreicht sie aber nicht mehr. Irgendwann begreift er, dass er sie nicht mehr bekommen wird und trinkt dann nur noch um sich zu betäuben.

Der Alkoholkranke erkennt, dass es für ihn nicht mehr so weitergehen kann. Viele Niederlagen und der damit verbundene Leidensdruck lassen bei dem Suchtkranken die Erkenntnis reifen, dass es keine andere Rettung mehr gibt, als aufzuhören. Der Wille zum Aufhören kommt meist aus tiefster Verzweiflung.

Der Betroffene muss erkennen, dass es ihm nur besser gehen kann, wenn er sein Leben selbst in die Hand nimmt. Eine Therapie kann ihm dabei sehr helfen. Dort lernt er sein Leben wieder selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben.

Manche Menschen haben Angst vor der langen Zeit in der Therapie und meinen man wollte sie nur verändern. Die Therapie dient nur zur Selbstfindung und was sind schon 3 bis 6 Monate Therapie, für ein ganzes, neues und glückliches Leben.

Das Trockenwerden und das trockene Leben wird den Betroffenen sehr zum Positiven verändern und er wird vieles, das im Suff zerstört wurde, vielleicht wieder aufbauen können.

Aber in der Regel ist es so, dass jeder Alkoholiker so lange trinkt, bis er seinen eigenen Tiefpunkt erreicht hat. Meistens müssen sie die ganze Palette durchmachen, Führerschein weg, Arbeit weg, Familie weg, Haus weg und erst dann sind sie bereit, vor dem Alkohol zu kapitulieren und eine Therapie anzufangen. Andere schaffen das nie und sterben am Sprit.

Zuviel Alkohol zerstört Glückszentren im Hirn und es folgt eine anhaltende Depression.

Alkoholabhängigkeit

Süchtig ist jeder, der sich die Realität schön säuft.

Der dabei rumläuft und Ansprüche an die Welt stellt.

Der nicht begriffen hat, dass er etwas tun muss, wenn etwas geschehen soll.

Dass er etwas geben muss, wenn er etwas haben will.

Wenn etwas nicht klappt, ist immer irgendjemand sonst daran schuld.

**Alkoholkrankheit Bettnässen Betrinken
Besessenheit Beziehungsarmut Delirium
Droge Durst Dunkelheit Erleichterungstrinken
Entzug Filmriss Flucht Frust
Geltungsbedürfnis Gier Gewissensbisse
Gedächtnislücken Illusion Isolation Jammer
Kapitulation Kotzen Krankheit Leberschaden
Machtlosigkeit Mutansaufen Nachtrinken
Niederlage Qual Ohnmacht Rausch
Saufdruck Schnaps Schuld Selbstzerstörung
Selbstzweifel Sterben Suchtkrank Trinker
Trinksitten Tod Umfallen Unfähigkeit Unlust
Verachtung Würgen Wut Zittern**

4 Millionen Menschen in der Bundesrepublik haben ein ernstes Alkoholproblem

Cannabis, Haschisch, Marihuana

Bei Cannabis kann man feststellen, dass wenn ein Konsument unter dem Einfluss steht, erhebliche Intelligenzminderung, Verhaltensstörung und Konzentrationsverlust eintritt. Auch die Reaktionsfähigkeit ist durch den Gebrauch von Cannabis eingeschränkt.

Heroin

Schon ein kurzzeitiger, regelmäßiger Konsum kann psychische und körperliche Abhängigkeit erzeugen. Es treten Entzugserscheinungen auf, wenn kein Stoff zugeführt wird. Akute Gefahren sind Bewusstlosigkeit und dabei Erstickungsgefahr durch Erbrochenes. Atemlähmung mit Todesfolge bei Überdosierung oder giftigen Beimengen. Besondere Risiken sind Infektionen (Geschwüre, Hepatitis, Aids) durch unsterile Spritzen, Leberschäden, Magen- und Darmstörungen. Weitere Gefahren kommen durch Beschaffungskriminalität und Prostitution hinzu.

Kokain

Kokain hat ein sehr hohes psychisches Abhängigkeitspotential. Hohe Dosierungen sowie Langzeitgebrauch können zu Depressionen, Verfolgungswahn, Halluzinationen und anderen psychischen Störungen führen. Bei Überdosierung besteht die Gefahr einer Blutdruckkrise mit Pumpversagen des Herzens, durch Veränderung der Blutversorgung des Herzens und des Hirns besteht Infarkt- und Schlaganfallgefahr. Langzeitschäden des Herzens, der Lunge und des Blutgefäßsystems sind sehr wahrscheinlich. Todesfälle sind nicht selten.

LSD, Mescaline, Psilocybin

Hauptrisiko sind die Empfindungen im Rauschzustand, der auch als sogenannter Horrortrip enden kann. Es kommt mitunter zu starken psychotischen Zuständen, in denen auch Selbstmorde oder Todesfälle wegen Überschätzung der eigenen Möglichkeiten und der Situation beschrieben worden sind. Es kommt vor, dass Psychosen lange anhalten (hängen bleiben) und langzeitige psychiatrische Behandlungen notwendig machen. Auch kann es vorkommen, dass nach langer Zeit plötzlich sogenannte „Echotrips“ ohne Drogeneinnahme einsetzen.

Amphetamine, Speed, Extasy

Auf die Dauer eingenommen, führen die Amphetamine zu Unrast, Selbstüberschätzung und Schlaflosigkeit, wobei Wahnvorstellungen auftreten können. Der Bezug zur Realität geht verloren. Wegen der inneren Unruhe werden oft Schlafmittel eingenommen. Bei Langzeitgebrauch kann es zu einer Amphetaminspsychose kommen, die nur schwer zu heilen ist. Fast immer kommt es zu einer Kreislaufschädigung. Auftretende Psychosen müssen häufig in langdauernden Aufenthalten (Monate) in geschlossenen psychiatrischen Krankenhäuser behandelt werden, die Folgebehandlung dauert mitunter Jahre. Die Veränderungen in Hirn und Psyche sind individuell verschieden schnell eintretend und unterschiedlich ausgeprägt, das heißt, bei einigen treten die Folgen früh ein, bei anderen später. Das größte Problem bei Langzeitgebrauch ist aber die irgendwann einsetzende quälende Schlaf- und Ruhelosigkeit, die mit handelsüblichen – verschreibungspflichtigen - Präparaten kaum oder nicht bekämpft werden kann. Es ist bekannt, dass Heroin hier hilft, aber dann hat man erst recht Probleme und eine handfeste Sucht entsteht. Der Amphetamin und Extasy User wird auch noch zum „Junkie“.

Ich wünsche allen, die dies gelesen haben viel Glück und hoffe, dass ich einigen Menschen damit helfen kann. Ich weiß, jeder wird es nicht schaffen, doch ein jeder kann es schaffen, wenn er nur will. Ich weiß, Drogensucht ist die Hölle und es war ein langer Weg davon weg zu kommen um wieder glücklich zu sein. Dafür dank ich Gott, dass er mir die Kraft gegeben hat, heute so darüber schreiben zu können. Wer mehr über mein Leben und meine Sucht wissen will, der findet mich im Internet unter dieser Adresse.

www.gerdschneiderband.de

**Gerd Schneider
Anleiter und Ausbilder**

