

Aus der Suche wird die Sucht

Biografie liefert häufig Schlüssel für Therapieansätze

Stunden- und nächtelang hockt er vor dem Computer und surft im Internet. Auf Appelle der Familie, aufzuhören, reagiert er gereizt oder überhaupt nicht. Die virtuelle Welt ist seine Welt, dort fühlt er sich wohl und sicher. Online findet er Freunde, die er im realen Leben nicht hat. Und keiner fragt, was er im Leben leistet oder wie er aussieht.

Auch wenn das Konto längst überzogen ist – sie muss heute wieder shoppen gehen. Der Gedanke, keine Mittel mehr dafür zu haben, verursacht bei ihr Schweißausbrüche. Also vertickt sie, was sich irgendwie zu Geld machen lässt. Was sie kauft ist ihr letztendlich egal. Ob Schuhe, Kleider oder Handtaschen – ihr geht es um das Kaufen an sich, nicht darum, etwas zu besitzen. Beim Einkaufen erlebt sie Glücksgefühle wie nirgendwo sonst. Und der Prosecco gehört als Krönung einfach dazu.

Mehr Suchtkranke

Ob Internet-, Spiel-, Arbeits- oder Kaufsucht: Die Zahl der Menschen, die an einer nicht stoffgebundenen Sucht – so der Fachausdruck – leiden, steigt. „Oft gehen diese Suchterkrankungen einher mit einer psychischen Erkran-



Kaufen, Internet, Arbeit oder Spiel: Vieles kann zur Sucht werden. Es gibt jedoch Wege, auch diese zu therapieren.
Foto: Fotolia

kung wie einer Angststörung oder Depression“, sagt Hans J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnosetherapeut. Die Betroffenen stehen meist unter einem hohen Leidensdruck, den sie über lange Zeit ertragen. Hilfe suchen viele von ihnen erst dann, wenn etwas Fundamentales passiert ist, beispielsweise wenn sie ihren Job verlieren haben oder der Partner aus der Beziehung aussteigt. Die Entscheidung, etwas an

der Situation ändern zu wollen, muss vom Betroffenen selbst kommen, sagt der Fachmann. „Sucht kommt von suchen. Menschen mit einer Suchterkrankung haben meist seit ihrer Kindheit Defizite, beispielsweise an emotionaler Zuwendung“, sagt Martin. Die Süchtigen spüren diese Mängel, können sie aber nicht benennen. Auch der Partner oder Freunde sind mit der stillen Erwartung überfordert, einen Ausgleich zu schaffen. Die Sucht ist für die Betroffenen eine Flucht aus dem Gefühl, dass etwas fehlt.

Arbeit an den Ursachen

Therapiewillige haben bereits den ersten Schritt getan, um ihre Abhängigkeit und psychische Erkrankung zu überwinden. „Die Betroffenen müssen zunächst reflektieren, was eigentlich passiert, und

dass ihr Verhalten auffällig ist“, erklärt Martin. Das gilt übrigens auch für Menschen mit einem Burn-out Syndrom, die ihre eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr wahrnehmen und bis zur völligen Erschöpfung arbeiten.

.....
„Die Entscheidung, etwas an der Situation ändern zu wollen, muss vom Betroffenen selbst kommen.“

HANS J. MARTIN

.....
Eine Hypnosetherapie kann ergänzend als Mittel zur Entspannung und Selbstreflexion hilfreich sein. Eine konsequente Psychotherapie mit systemischer Biografiearbeit ermöglicht es, die Ursachen zu ergründen und auf Dauer eine Verhaltensveränderung zu bewirken. „Es müssen nicht immer gleich radikale Änderungen vorgenommen werden. Schon kleine Neuerungen im Tagesablauf können erstaunliche Wirkungen haben“, sagt der Fachmann. (nh)

Kontakt

Praxis für Psychotherapie
Hans J. Martin
Kassel
☎ 05 61 / 4 50 06 50
www.psychologischehilfe-kassel.de

Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie



Hans J. Martin
Heilpraktiker für Psychotherapie
Telefon 0561 4500650

Unsere Schwerpunkte:

- Angst und Depressionen
 - Persönlichkeitsstörungen
 - Stress / Burnout
 - Borderline-Störung
 - Raucherentwöhnung
- Lebensberatung
 - Systemische Angsttherapie
 - Systemische Familientherapie
 - Hypnose / Hypnotherapie
 - Paartherapie
- Familienaufstellung
 - Sucht / Suchtprävention
 - Coaching für Firmen und Institutionen

Wilhelmshöher Allee 286 · 34131 Kassel
www.psychologischehilfe-kassel.de

Kurativ +++ präventiv +++ effektiv

Hypnose auch als
CD / mp3 erhältlich!