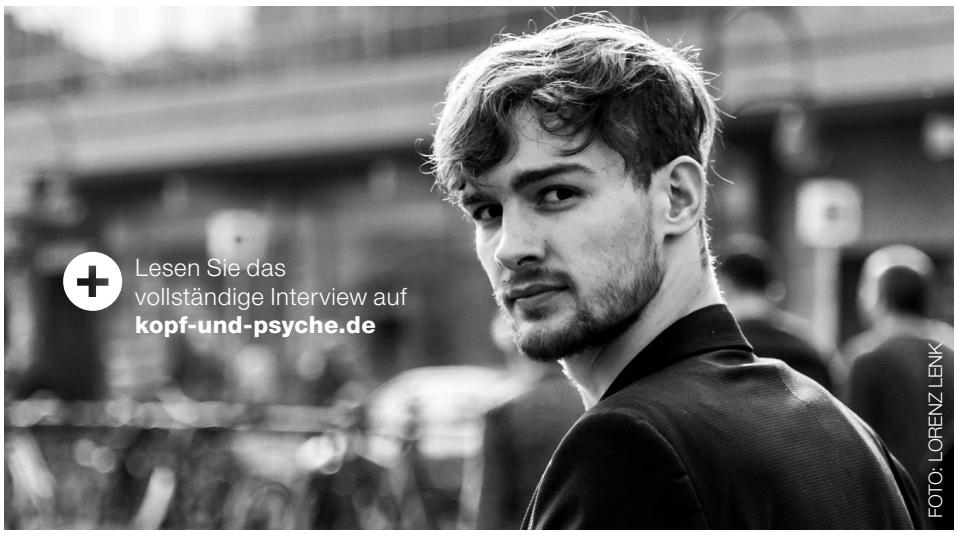
# „Beseitige deine Alibis!“




**Autor, Schauspieler und GZSZ-Star Eric Stehfest war zehn Jahre lang süchtig nach Crystal Meth. Inzwischen hat er ein Buch darüber geschrieben. Ein Gespräch über Identität und Leistungsdruck, Lust und Angst, Motivation und unendliche Möglichkeiten.**

**■ Herr Stehfest, in unserer Kampagne geht es um die verschiedensten „Kopfsachen“. Wie sieht’s gerade in Ihrem Kopf aus?**
Also jetzt gerade liegt mein Kopf auf dem Parkettboden meines Büros, ist ein bisschen nervös, möchte gerne schlau sein, möchte gerne zeigen, was er in letzter Zeit alles gelernt hat. Ich liebe diesen wunderbaren, chaotischen, kreativen „Cocktail“ im Kopf, diesen natürlichen Rausch, der ganz aus mir selbst kommt. Was Ideen, Erkenntnisse, Erfahrungen, Wissen angeht, bin ich – frei nach Goethes „Faust“ – immer „süchtig nach mehr“, ich finde eigentlich alles interessant. Im Gegensatz zu früher ist mein Kopf aber heute sehr klar geordnet und strukturiert. Ich brauche beides, das Chaos und die Klarheit. Ohne Struktur und Selbstdisziplin könnte ich nichts Sinnvolles aus dem ganzen Zeug machen *(lacht)*.

**■ Was haben Sie denn in letzter Zeit gelernt?**
Na ja, ich habe ein bisschen was über meinen Kopf herausgefunden, sagen wir mal so. Das hat natürlich auch viel mit den Gründen zu tun, warum ich überhaupt angefangen habe, Crystal Meth zu nehmen. Aus Angst vor dem Scheitern habe ich mir damals im Kopf viel verbaut. Mittlerweile weiß ich, dass mein Kopf nicht nur sehr viel möchte, sondern auch sehr viel kann, wenn er gefordert wird – dass es meinem Kopf sehr guttut, drei, vier Projekte gleichzeitig zu machen, zwischen denen er hin und her switchen kann. Das hilft mir, am Ende des Tages befriedigt einzuschlafen.

**■ Interessant, einerseits Rauschprinzip und viel Verschiedenes auf einmal, andererseits ein klarer Kopf und Selbstdisziplin. Sind das Gegensätze, oder ergänzt sich das für Sie?**
Meine Äußerungen zu diesem Thema sind natürlich extrem individuell und treffen nur auf „meine Welt“ zu. Ich kann da nichts Allumfassendes sagen, ich kann nur versuchen, meine Sicht zu beschreiben – und da sehe ich schon sehr viel „Gleichschaltung“ unter uns Menschen. Wir stehen auf, wir putzen Zähne, wir haben Sex und so weiter, wir funktionieren ziemlich gut. Aber dann gibt es eben noch einen kleinen prozentualen Anteil, der jeden von uns eben doch ganz individuell macht. Und ich glaube, dass dieser Anteil sehr viel mit Rausch zu tun hat. Ohne diesen individuellen, natürlichen Rausch gäbe es wohl keine originellen Ideen. Aber um in diesen Zustand reinzukommen – und um eventuelle Ideen dann auch zu realisieren –, bedarf es einer gewissen Struktur und Selbstdisziplin. Man muss sich schon jeden Tag hinsetzen und zwei Seiten schreiben, dann kann es auch knallen im Kopf und man kommt in diesen wunderbaren, kreativen Rauschzustand. Man kann es nicht erzwingen, aber man muss es ermöglichen.

**■ Sie haben ein Buch über Ihre zehnjährige Drogensucht geschrieben. Welche Rolle spielt der Kopf bei so einer Geschichte? Geht es darum den Kopf möglichst „auszuschalten“?**
Bei mir ging es vor allem um die Angst vor dem Runterkommen – von „Ausschalten“ kann man da nicht reden. Nebenbei: Wenn ich früher erkannt hätte, dass „Ausschalten“ etwas Wunderbares ist, wäre mir einiges erspart geblieben (lacht)! Aber das war eben meine Prüfung, und die hat mich ja auch weitergebracht. Also, der Kopf spielt bei Crystal Meth eine sehr große Rolle. Ich glaube sogar, dass deswegen in der Öffentlichkeit immer von „der gefährlichsten Droge der Welt“ die Rede ist.

**■ Was ist denn so gefährlich daran?**
Ich glaube, dass viele Menschen – und da zähle ich mich auf jeden Fall dazu – so im Alter von zwölf, 13 Jahren anfangen, in ihrem Kopf ein perfektes Abbild von sich zu schaffen. Man hat nicht den ersten Sex, nicht den prallsten Körper, nicht die besten Noten – und dann fängt man an, sich auszumalen, wie man eigentlich sein könnte. Das Gefährliche, das Verführerische an Crystal Meth ist, dass die Droge dieses Abbild aus dem Kopf in die Realität holt. Sie „schenkt“ dir eine perfekte Version von dir selbst – jedenfalls in der Selbstwahrnehmung.

**Geschrieben von Mathias Bünte**

# Ist Sucht Kopfsache?

**Geschrieben von Andreas Schweikert, leitender Arzt der Lifespring Privatklinik, Experte für Sucht und Suchtbehandlung**

### Wie entsteht eine Sucht, warum ist diese so (über)mächtig?

Eine Suchterkrankung nie ein alleinstehendes Krankheitsbild. Meistens gibt es psychische Konflikte oder psychische Erkrankungen wie beispielsweise Depression, Persönlichkeitsstörungen oder auch soziale Entborgenheit, die der Suchterkrankung die Basis geben. Sucht oder auch Abhängigkeit definiert die WHO wie folgt: Es bezeichnet einen psychischen und auch körperlichen Zustand eines Menschen, bei dem ein unkontrollierbares Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder nach einem bestimmten Verhalten besteht. Zum Wesen einer Sucht gehören weiterhin Kontrollverlust, Verheimlichen, Lügen und (Selbst-)Betrug. Die Gewöhnung an das Suchtmittel führt zu einer Dosissteigerung, wodurch der Betroffene die Eigenkontrolle verliert. Darum ist es auch eine Erkrankung, d.h. der Süchtige hat im klassischen Sinne keine Schuld an den Symptomen und Verhaltensweisen, wohl aber eine Selbstverantwortlichkeit.

### Sucht „hilft“ Anspannung auszuhalten

Bei jeglicher Art von psychischem Missbefinden, durch eine akut emotional belastende Situation oder eine bestehende psychische Erkrankung, wird Anspannung als unspezifisches psychisches Kardinalssymptom ausgelöst. Sucht dient in der Regel dazu Gefühle und die durch die Emotionen ausgelöste Anspannung zu verändern und erträglicher zu machen. Hier kommen oft sedierende Substanzen (zum Beispiel Alkohol) ins Spiel, oder Stoffe, die eine bessere Stimmungslage versprechen und bereits bestehende körperliche wie psychische Symptome überdecken sollen, um weiter gesellschaftskonform leistungsfähig zu sein (zum Beispiel Kokain).

### Trotz Stigmatisierung von Sucht in der Gesellschaft fördert eben diese die Entstehung

Sucht und anderen psychischen Erkrankungen fördernde gesellschaftliche Entwicklungen sind ständige Verfügbarkeit, hoher Zeit-, Leistungs- und Erwartungsdruck sowie die Tatsache, dass ein vorwiegend mechanistisch-rationales Menschenbild vorherrscht. Gefühle werden verdrängt. Es gibt kaum Raum für den Umgang mit Emotionen mehr, Gefühle werden verlernt. Den positiven Seiten der Individualisierung des Menschen stehen folgende negative Aspekte entgegen: Die Menschen sind untereinander unverbundener und damit entborgener. Emotionen, im Sinne von non-verbaler Kommunikationsstruktur, verlieren immer mehr an Wertigkeit. Dabei brauchen wir die emotionale Gefügelage unserer Mitmenschen, um uns immer wieder zu kalibrieren.

Alternative Kommunikationswege wie soziale Medien, Mails und Fotos nehmen viele authentische Emotionen in der Kommunikation weg und soziale Isolationstendenzen verstärken sich. Das so entstehende immer größer werdende Unvermögen im Umgang mit Emotionen fördert die Neigung eine Suchterkrankung zu entwickeln. Echte durch soziales Miteinander entstehende Aktivierungen des Belohnungszentrums nimmt immer mehr ab, süchtigmachende Substanzen oder Verhaltensweisen übernehmen dies kurzfristig bis zum Eintreten der Gewöhnung.

**Andreas Schweikert**
Leitender Arzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie; LIFESPRING – Privatklinik Bad Münstereifel

### Was machen, wenn…?

Nach dem Erkennen von den schädlichen Auswirkungen der Sucht ist die Kapitulation der erste Schritt. Dann muss Verantwortung für die eigene Gesundheit übernommen werden und professionelle Hilfe hinzugezogen werden. Ein sogenannter „kalter“ Entzug erhöht wissenschaftlich nachweisbar das Rückfallrisiko und ist zudem häufig auch lebensgefährlich, aufgrund eines je nach Substanz bestehenden Delir- und Entzugskrampfanfallsrisikos.

### Die optimale Behandlung

Für eine effiziente Behandlung einer Suchterkrankung sind folgenden Faktoren essentiell wichtig: Mitbehandlung der psychischen Komorbidität, tiefgehendes Verständnis der Persönlichkeitsstruktur als Schlüssel für die Erkenntnis, warum bei diesem eine Suchterkrankung entstehen konnte, eine sehr individuelle Behandlung, korrigierende Neuerfahrungen im Umgang mit Emotionen, Empathie, gesundheitsfördernden und entspannenden Atmosphäre, symptomorientierte Medikation nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Zusatzverfahren wie neuroelektrische Stimulation, körperliche Betätigung und achtsamkeitsbasierte Entspannungsverfahren. Die Entzugsbehandlung sollte so angenehm wie möglich gestaltet werden. Prinzipiell kann man Suchtstrukturen nicht einfach nur wegnehmen, vielmehr müssen Alternativen angeboten werden. Dazu gehört es dann, die Genesungsstrukturen in den heimischen Alltag zu überführen und den stationär begonnenen therapeutischen Prozess ambulant weiterzuführen. Daneben sind Selbsthilfegruppen auf Augenhöhe und unter Menschen, die die gleiche Problematik haben, enorm wichtig.

Gelingt dies, kann das sonst sehr hohe Rückfallrisiko nochmal deutlich gesenkt werden. So kann der Mensch wieder ein selbstverantwortliches Mitglied der Gesellschaft werden. ■