

Brigitte Witzer  
GLÜCK SUCHT LEBEN



BRIGITTE WITZER

# GLÜCK SUCHT LEBEN

Die Sucht nach immer mehr  
und wie wir uns  
davon befreien können

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

© 2018 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann & Kompanie, Zürich  
Redaktion: Michael Schickerling  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-424-20122-2

# Inhalt

## EINSTIEG

Machen, machen, machen . . . . .	8
Wie die Suche nach Glück in die Sucht führt . . . . .	12
Sucht als Sehnsucht . . . . .	20

## TEIL 1 SELBSTZERSTÖRUNG

Sucht ergreift den Menschen ganz . . . . .	28
Die Krankheit der Gefühle hat Ursachen . . . . .	47
Auf Beziehungen ist überhaupt kein Verlass. . . . .	55
Gegen alles scheint ein Kraut gewachsen . . . . .	70
Digital außer Kontakt gesetzt . . . . .	79
Wenn das Leitbild »Funktionieren« heißt. . . . .	88
Fazit: Sucht ersetzt das gute Leben. . . . .	100
Innehalten. . . . .	107

## TEIL 2 ZERSTÖRUNG DER WIRKLICHKEIT

Koabhängigkeit verrückt die Verhältnisse . . . . .	114
Überlebensmodus baut aufs Patriarchat. . . . .	118
Achtung, große Liebe! . . . . .	127

Hilfe oder Koabhängigkeit – zum Verwechselln ähnlich. . . . .	140
Rollen in koabhängigen Familien . . . . .	149
Fazit: Koabhängigkeit führt zu desolaten Beziehungen . . . . .	155
<b>Sucht und Koabhängigkeit halten die Wirtschaft</b>	
<b>im Griff . . . . .</b>	<b>161</b>
Hierarchie und Polaritäten. . . . .	173
Daddy's Darlings: Wenn Erfolg machbar ist . . . . .	185
Führungskraft ohne Beziehungsgestaltung . . . . .	198
Normalität als große Illusion. . . . .	209
Fazit: So profitiert die Wirtschaft von der Sucht. . . . .	213
<b>Ausstieg. . . . .</b>	<b>219</b>
<b>Sucht ist eine Lösung und nicht nur das Problem . . . . .</b>	<b>221</b>
Sich die eigene Autonomie zurückholen . . . . .	235
Die innere Welt neu entdecken. . . . .	242
<b>Dank. . . . .</b>	<b>249</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>255</b>

# Einstieg

*Es gibt zweierlei Wissen,  
das Wissen durch Beweisführung und  
das Wissen aus Erfahrung.  
Die Beweisführung führt zu  
Schlussfolgerungen und zwingt uns,  
dieselben anzuerkennen.  
Sie beseitigt aber weder  
den Zweifel noch führt sie zu  
jener Gewissheit,  
in der der Geist in Frieden ruhen könnte,  
es sei denn,  
diese käme durch Erfahrung zustande.*

(Roger Bacon, *Compendium studii philosophiae*, 1272)

## Machen, machen, machen

Die junge Frau neben mir im Zug diskutiert schon seit zehn Minuten mit ihrer Mutter, wann die beiden Grundschul Kinder Zeit für die Oma haben: Am Montag ist erst Ballett, dann »Flip into English«, am Dienstag Selbstverteidigung, am Mittwoch Chor, anschließend geht es in den Garten zum Erholen, am Donnerstag wartet erneut das Ballett, und am Freitag gibt es einen neuen Kurs, der offenbar »Kreative Spiele mit dem Ball« heißt. Ich kann kaum verhindern, mit einem Ohr zuzuhören, und mache mir meine Gedanken. Ist das wirklich nötig und gut, ein derart ausgefeiltes Programm? Auch wundere ich mich: Was hatten wir damals doch für Freiheiten!

Pädagogen nennen die Gegenwart von Kindern heute »Hauskindheit«, im Gegensatz zu einer Straßenkindheit, wie sie vor fünfzig Jahren noch ganz normal war. Wir kamen aus der Schule, machten unsere Hausaufgaben – und weg waren wir. Irgendwo draußen, manchmal im Garten, oft genug am Rhein oder am Waldrand, wo wir Baumhäuser zu bauen hatten, und bei Regen wunderbare Lesestunden mit Comics, aber auch mit *Hanni und Nanni* verbrachten und dabei Lakritz kauten.

Heute sind die Kindheiten verplant, es wird unentwegt aus den besten Gründen dies und jenes gemacht. Kinder sind eingebunden in vielfältige Bewegungs-, Freizeit- und Qualifizierungsmaßnahmen, die es ihnen in der Gegenwart, mehr aber noch in der Zukunft erleichtern sollen, ein erfolgreiches und vernünftiges Mitglied unserer Leistungsgesellschaft abzugeben. »Erfolgreich« muss offenbar sein – oder kann man sich vorstellen, dass Eltern sich für ihre Kinder gerade das nicht wünschen, eine gute Karriere nämlich? Wohl kaum.



Und so fehlt es an langer Weile. Ich erinnere mich an höchst uninteressante Sonntage, wenn die Freundinnen genau wie ich zu Hause blieben, parat standen für Verwandtenbesuche und zur Zierde der jeweiligen Familie. Langes Schlafen war die erste erforderliche Notwendigkeit, um diesen toten Tag irgendwie niederzukämpfen. Danach harrten unentwegt Serviceleistungen meiner Kinderhände: Tisch decken, spülen und abtrocknen, Kuchen aus dem Keller hochholen. Bis es endlich aufregend wurde, weil Besuch kam und wir bei den Erwachsenen sitzen durften und zuhören, was diese sich gegenseitig zu erzählen hatten.

Es öffneten sich gerade an diesen langweiligen Sonntagen immer wieder neue Welten, wenn etwa Onkel Klaus erzählte, wie mein Vater meine Mutter »wirklich« kennengelernt hatte. Oder als der Mythos, ich sei ein Sechsmonatskind, weil sechs Monate nach der Hochzeit geboren, auf einmal gebrochen wurde mit der Geschichte, wie ich drei Wochen zu spät auf die Welt kam und die Gurken noch schnell eingemacht werden mussten. Das war am Ende spannend, allerdings war nicht alles, was die Erwachsenen redeten, besonders aufschlussreich.

Und heute? Wird immer etwas angeboten, gibt es stets etwas zu tun für Kinder. Wenn alle Stricke reißen, lässt sich die pädagogisch wertvolle App hervorholen – Hauptsache, das Kind bleibt mit dem iPad bei der Sache und unter keinen Umständen unbeschäftigt! Die Eltern, zwischen Taxidienst und qualitativer Auswahl dieses gigantischen Freizeitunterfangens im vollen Einsatz, wollen sich natürlich nichts zuschulden kommen lassen – kein Fehler in der Früh- und Ersterziehung des Nachwuchses. Schließlich werden schon hier die wesentlichen Weichen gestellt!

Waren meine Eltern noch damit befasst, in uns, in ihre Kinder, Vertrauen zu setzen, reicht das heute bei Weitem nicht mehr. Elternschaft bedeutet vielmehr, die Vereinbarkeit der unterschiedlichsten Ansprüche und Anforderungen abzusichern, damit aus dem Nachwuchs auch bestimmt etwas wird. In Zeiten, wo kein

Kind mehr »versehentlich« geboren wird, ist jedes Kind ein Schatz, aus dem ganz selbstverständlich und gesichert etwas werden muss.

Kinder sind verdammt zum Erfolg. Wie sonst lässt sich am Ende zeigen, dass aus jedem von ihnen ein vernünftiger Mensch geworden ist? All die Investitionen und Verzichtleistungen der Eltern müssen erfolgreich sein, müssen sich doch lohnen.

## Aktionismus statt Entspannung

Ortswechsel: Im Ferienresort machte ich schon seit einer guten Stunde nichts. Zwei Damen in meinem Alter beobachteten das voller Skepsis; mittlerweile hielt sie nichts mehr, und sie begannen, mir Vorschläge zu machen, wie ich meinen Tag aufs Gelungenste anfüllen könnte. Schließlich bot das Resort ja ein herrliches Programm der wunderbarsten Aktivitäten! Um 7.30 Uhr ging es mit Wassergymnastik los – da schlief ich noch, wandte ich ein. Dann könnte ich um 8.15 Uhr bei Tai-Chi im Saal mitmachen, um 10.00 Uhr bei »Kraftübungen mit dem Thera-Band«, um 11.00 Uhr am Vortrag zum Fasten teilnehmen, und, mit etwas Engagement, wäre auch Pilates um 11.30 Uhr noch drin. Natürlich, das war alles im Preis mit enthalten, und wer die Angebote nicht nutzte, bekam keinen Cent zurück. Und zu guter Letzt hielt mir eine der beiden resoluten Urlauberinnen einen Krimi hin: Wenn ich schon all das nicht mitmachte, obwohl es mir sicher guttäte, so könnte ich doch wenigstens etwas lesen.

Ganz offensichtlich gehört es zum Normalzustand, dass Zeiten von Ruhe und Erholung angefüllt sind mit Angeboten, die primär einem dienen: der Selbstoptimierung. Statt in der Ruhe einfach mal ruhig zu sein, finden sich auch in meinem Urlaubsresort die meisten doch lieber zur Meditationsstunde ein. Hier lässt sich schließlich lernen, wie man das Beste aus der Ruhe herausholt. Bloß kei-

nen Gedanken nachhängen, bloß nicht wie ein Blatt im Wind mal hierhin und mal dorthin wehen, so kommt es mir vor.

Freizeit, einmal ernst und wirklich angenommen, erfordert offenbar unentwegtes Tun. Kein Wunder also, dass es etwa in Berlin, wo ich lebe, für viele Leute erforderlich ist, sich schon für ein Telefonat zu verabreden. Anders ist ihnen überhaupt nicht beizukommen, sie sind einfach zu beschäftigt – mit Chillen, mit Coolsein, damit, an den angesagten Orten aufzukreuzen oder an denen, die eben gerade nicht angesagt sind. Alle, so scheint es mir, »machen« ständig irgendetwas.

Ich nenne das blinden Aktionismus. Es wird gemacht, ohne jeden Gedanken an die Wirkung, an die Folgen eines solchen Machens, ohne Bedenken, in welchem Rahmen da gemacht wird oder welche Strukturen damit bedient werden. Im Urlaub wäre doch Entspannung und Loslassen das Gebot der Stunde – im Alltag wird oft genug zuerst »gemacht« und dann überlegt, ob die damit unterstützte Sache eigentlich gewünscht ist. Es sieht ganz im Gegenteil so aus, als müsste unbedingt vermieden werden, dass man in langweilig und leer verbrachter Zeit womöglich zum Denken kommt, oder, schlimmer noch, zum Fühlen.

Was wäre denn schlimmstenfalls zu denken oder zu spüren? Dass man nicht gebraucht wird? Dass man jetzt gerade überhaupt nicht störungsfrei funktioniert? Funktionieren scheint so wichtig für unseren Alltag: Sind wir einmal gut eingespurt, dann steigen wir so leicht nicht mehr aus, komme, was da wolle. Wir funktionieren so gern, am allerliebsten ohne Probleme.

Eigentlich wissen wir es: Menschen haben kleine Mängel, oft sogar sympathische – sie sind störungsbehaftet und eben keine Roboter. Es gibt viel Arbeit, die von Maschinen sehr gut erledigt werden kann und die wir diesen bitte gern überlassen sollten! Wir werden damit zwar nutzlos im Sinne der wirtschaftlichen Selbstausbeutung, aber: Wir sind doch kein Vieh! Nutzen ist nicht die vorherrschende Bedingung menschlicher Existenz, jedenfalls nicht in meinem humanistischen Verständnis.

Was aber macht Menschsein aus und führt schließlich zu etwas, was ich ein gelingendes, erfülltes Leben nennen könnte? Ich war lange Jahre sicher: Ohne perfektes Funktionieren lässt sich ein solches Leben nicht erringen, im Gegenteil. Eine vage Idee in meinen ersten Berufsjahren war sogar die, ein gutes Leben stünde quasi am Ende eines Weges, auf dem ich gut funktioniert haben würde – als Preis, den ich nur erringen könnte durch vielfaches Machen, durch unentwegte Beschäftigung.

Natürlich schwingen da eine christliche Erziehung und das Versprechen auf Erlösung mit, auch der von Friedrich dem Großen verordnete Fleiß für alle Preußen wirkte bei solchen unbewussten Bahnungen ein. Dass die Sache ganz anders anzufassen ist, begriff ich erst mit den ersten breit publizierten Ergebnissen der Neurowissenschaftler, die aufgrund neuer bildgebender Verfahren seit Anfang der 1990er-Jahre zu bahnbrechenden Erkenntnissen gelangt waren.

## Wie die Suche nach Glück in die Sucht führt

»Ich fühle, also bin ich.« Die Quintessenz des Buchs von Antonio R. Damasio<sup>1</sup> machte 1995 mit einem enormen Knall die ersten Erkenntnisse der Neurowissenschaften einem breiten Publikum zugänglich. Mit der Lektüre schloss sich für mich ein Kreis, und ich verstand, warum ich, die superkluge Kopffüßlerin, so lange vergeblich versucht hatte, ein irgendwie lebenswertes Leben hinzubekommen – und stets wieder gescheitert war. Ich hatte mich immer und immer wieder »außen« orientiert, an den Gedanken anderer, an dem, was »man sagte«, also an den Vorstellungen anderer davon, wie ein gutes Leben aussehen könnte.

Statt in diesem Zustand war ich allerdings in verschiedenen Süchten gelandet: Ich war süchtig nach Nikotin, nach Zucker, nach Diäten ebenso wie nach Anerkennung, nach Adrenalin und nach

Besserwissen. Ich hatte zwar mäßig, aber jeden Abend Wein getrunken und mich sediert, tagsüber hatte ich mich mit Milchkaffee ruhiggestellt. Wo ich auch hinschaute: Mein Alltag bestand darin, auf keinen Fall etwas zu fühlen. Einmal wach geworden, begriff ich, wie sehr mich dieses aktive Vermeiden in Anspruch nahm.

Wie genau ich das hinbekommen hatte, das war ein ziemlich komplexes, aber auch anregendes Rätsel, dem ich in den letzten Jahren auf die Spur gekommen bin und dessen Erkenntnisgewinn mich erleichterte, fast möchte ich sagen, erlöst hat. Ich war vorher vollständig ins Denken abgerutscht, kreiste in dieser Sackgasse in endlosen Grübeleien und hatte mich dort komfortabel, aber – gänzlich ahnungslos – ohne jede Perspektive eingerichtet. Das Einzige, was half, war »machen« – um die Not nicht zu spüren, um meine Gefühle zu übertönen, um meinen Kopf in Spur zu bringen.

Rückblickend ist mir klar, dass ich einem gewöhnlichen Mechanismus auf den Leim gegangen war: Ich hatte als Erwachsene unentwegt die reaktiven Muster meiner Kindheit, alle damals entwickelten und gut funktionierenden Verdrängungstechniken aufs Beste gepflegt, ergänzt und erweitert. Darüber hinaus hatte ich mich da bevorzugt aufgehalten, wo die Welt einfach, klar und rational ist, nämlich in meinem Gehirn. Mit globalem Blick, ohne zeitliche oder persönliche Beziehung zu meinem Erleben war alles möglich. Nur – es half mir nicht, zu mir selbst zu kommen. Das verstand ich spontan im Ansatz, als ich Damasio las und sein Konzept von Descartes' Irrtum.

Damals hatte ich gerade eine erste Suchttherapie abgeschlossen und stand vor dem nächsten Schritt. Meine Sucht, die mich zur Verzweiflung brachte, war zwar »nur« Nikotin, aber dieser war ich bodenlos verfallen. Gut die Hälfte meines Lebens bis dahin hatte ich außerhalb von mir gestanden, vordergründig lässig auf der Jagd nach Zigaretten und der Möglichkeit, diese zu rauchen. Dabei war mir im tiefsten Inneren völlig unklar, was ich wollte, konnte,

wusste. Was bloß war mir wichtig? Wie suchte ich Freunde aus? Ich war ratlos, blieb passiv und war zum Mitlaufen verdammt.

Gefühle, die mir Orientierung hätten bieten können, waren mir fremd. Oder sie waren künstlich, bei Alkohol und englischem Pop mit viel Leidenschaft erzeugt.

## **Machbarkeit als Bollwerk gegen aufkommende Gefühle**

Ich lernte in der Therapie, dass wir alles verlieren, wenn wir unser subjektives Körperempfinden verlieren. Unseren Seismografen für unser Leben, für unsere Gefühle und, daraus abgeleitet, für ein Handeln, das uns zutiefst gerecht wird. Warum aber wenden wir uns ab von unserer Wahrnehmung? Wozu ist das gut? Es gibt immer einen Gewinn, auch in auf den ersten Blick wenig vorteilhaften Entscheidungen oder Erfahrungen des Einzelnen – so wie eine Grippe für die längst überfällige Pause sorgt. Entsprechend liegt auch in dieser Abkehr vom menschlichen System durchaus Konsequenz.

Schließlich leben wir in einer Welt voller Komplexität, die uns oft unübersichtlich und mit ihrer spontanen Dynamik erschreckend erscheint. Seit den großen Innovationen des letzten Jahrhunderts, der Telefonie und der Informationstechnik, stehen wir als Einzelne vor großen Herausforderungen, die unseren Alltag, unsere Arbeit, unser Miteinander und nicht zuletzt unser persönliches Wohlergehen entscheidend beeinflussen.

Könnte es sich vor diesem Hintergrund vielleicht so verhalten, dass wir Angst haben davor, was uns unser Körper rückmeldet von der Welt? Einer Welt, in der wir ihn leben lassen wollen oder es ihm, besser gesagt, aufzwingen? Können wir einerseits zu wenig mit den Nachrichten und Informationen aus der Welt der Empfindungen anfangen, ja, machen die uns womöglich Angst? Und wollen wir andererseits mit den Konsequenzen nicht leben, wenn uns

diese Empfindungen klarmachen, dass Klimawandel nicht bei anderen stattfindet, dass Umwelt auch unsere Welt meint, dass all die Bedrohungen auf der Erde auch uns betreffen?

Es liegt auf der Hand: Dinge für machbar zu halten ist eine geradezu lebensrettende Illusion in solchen Gefahrenzonen. Machbarkeit wird zum Muss in unserem Alltag. Zunächst scheint auch Erfolg für das Individuum machbar – denn was sonst ist in diesen Zeiten unser Lebensziel? Wenn ich nicht erfolgreich bin, was bin ich dann wert? Kann ich, ohne Erfolg, überhaupt ein nützlicher Mensch sein, gehöre ich dazu? Diese Fragen befielen mich mit ziemlicher Wucht, wenn ich mir Gedanken machte, was und wie ich denn eigentlich arbeiten wollte. Gab es eine Alternative zum Erfolg?

Vielleicht im Privaten? Weit gefehlt: Denn hier erscheint statt des alles überstrahlenden Erfolgs wenigstens das persönliche, das private Glück machbar. Wir hören auf, danach zu streben, und versuchen stattdessen, es zu erwirtschaften. Wir machen, auch hier, versuchen dies und das, um uns glücklich zu wissen und um anschließend dieses Glück abzusichern, als Dauerzustand festzuhalten. Wenn genau dies bloß nicht so schwierig wäre.

## Auf der Suche nach dem Glück

Die Glücksindustrie wächst, Glücksbücher boomen, Glücksforscher machen auf sich aufmerksam, Glückssendungen haben hohe Quoten. Glück scheint machbar.

Meine eigenen Erfahrungen haben mich gelehrt, dass Glück kein Dauerzustand ist – selbst wenn eine wie ich die allgemein angepriesenen Abkürzungsverfahren des Markts benutzt hatte, um glücklich zu sein. Als Abkürzungen verstehe ich all die Substanzen und Verhaltensmuster, die den Eindruck erwecken, als würden sie uns auf direktem Weg zum Glück führen. Bier, das gemeinsam ge-

trunken, zu Freundschaft führt, Schnaps, der mutig macht, auch wenn er »Feigling« heißt – ich selbst suchte Freiheit und ging jahrelang mit »Camel« meilenweit.

Glück definiert sich gerade dadurch, dass es nicht als Dauerzustand existiert. Das wussten schon die Väter der amerikanischen Verfassung, die die Verfolgung von persönlichem Glück als Grundrecht in die Unabhängigkeitserklärung aufnahmen. Der Dauerzustand, in dem wir leben, heißt eigentlich »Alltag« oder »Normalität«. Beides klingt superlangweilig, grau und uninteressant. Wer will das schon, Alltag! Ich höre keinen Sänger davon singen, keinen Hollywoodfilm danach schmalzen. Schon immer, so scheint es, wollen Menschen die Ekstase, das Besondere, die alles überstrahlende Erfahrung. Glück eben.

Dabei kommt das Wort Glück eigentlich aus der Rechtsprechung. Das althochdeutsche »gelukke« bedeutete um 1200 zunächst nichts anderes als eine wie auch immer ausgehende »Entscheidung« vor Gericht. Ganz ohne Bewertung! Innerhalb der nächsten fünfzig Jahre wandelte sich die Wortbedeutung zur akzeptierten Entscheidung und wurde zugleich zum »positiven Ergebnis«, zu Glück. Doch wie wird aus einer Entscheidung etwas Positives?

Durch Akzeptanz? Durch das Gefühl, dass Recht gesprochen und erfahren wird? Erfahrung jedenfalls ist an Gefühle gebunden. Da wundert sich der junge Mann, der bei der Online-Plattform Tinder immer wieder guten Sex und One-Night-Stands findet, dass er sich nicht verliebt. Ja, Verlieben kann schwer sein – vor allem dann, wenn es keinen Zugang zum eigenen Körper gibt, wenn Gefühle nicht empfunden werden, wenn die eigene Wahrnehmung abgekoppelt ist; dann wird Sex schnell zum Sport. Ermuntert durch die digitale Vielfalt sind wir heute vielfach auf einer Suche nach Glück, die den Körper nur benutzt, nicht aber bewohnt.

Diese Suche endet oft genug in Sucht, weil sie eben nicht versteht, dass eines vor allem erforderlich ist für eine solche Lebendig-



keit: die Wahrnehmung der Welt über unseren Körper. Es gibt weder einen inspirierten Alltag noch wunderbare Gipfelerfahrungen ohne ihn. Davon ist in diesem Buch die Rede.

## Sucht ist gut für Steuern und schlecht für Menschen

Sucht ist weitverbreitet, eine Art gesellschaftliches Grundrauschen. Nach aktuellen Schätzungen der Drogenbeauftragten der Bundesrepublik Deutschland<sup>2</sup> gibt es bei uns etwa 16 Millionen Raucher, 1,7 Millionen Alkoholabhängige, 1,4 Millionen Medikamentenabhängige und circa 100.000 bis 150.000 Rauschgiftabhängige, die kriminalisierte Drogen wie Heroin nehmen. Da Rauchen und Alkohol gern gemeinsam auftreten, lassen sich die Zahlen nicht ohne Weiteres addieren, eine Aussage über die Gesamtzahl der Süchtigen gibt es nicht.

Über die 16 Millionen Raucher hören wir wenig. Liegt es daran, dass der Staat massiv warnt durch deftige Texte und Bilder auf den Zigarettenschachteln, aber zugleich ganz ordentliche Summen mit der Tabaksteuer erwirtschaftet? Im Jahr 2015 handelte es sich um Steuereinnahmen von fast 15 Milliarden Euro – in der Rangfolge der profitablen Quellen landet die Tabaksteuer auf Platz 6, knapp oberhalb der Körperschaftssteuer, eine Art Einkommensteuer, die etwa von Aktiengesellschaften zu zahlen ist, und knapp unterhalb der Einnahmen aus dem Solidarbeitrag.<sup>3</sup> Alkohol wird mit fünf verschiedenen Steuern belegt, sodass die Erkenntnisse nicht auf der Hand liegen – außer der einen: Der Staat verdient hier vielfach mit.

Niemand weiß genau, wie viele Süchtige es gibt. Nur da, wo Behandlungen angezeigt sind, oder in Notfällen wird die Abhängigkeit auch anderen Menschen bekannt. Da Sucht tabuisiert ist, dürfen wir davon ausgehen, dass die Zahlen deutlich höher liegen. Auf einem Suchtkongress, den ich im Frühjahr 2017 in Düssel-

dorf besuchte, wurde bei Medikamentenabhängigkeit von zehnmal so vielen Süchtigen ausgegangen.

Diese Zahlen lesen wir schon seit Jahren und haben Alkohol, Nikotin sowie Medikamente auf unserem gut trainierten Radar für Suchtgefahren. Doch was ist mit all den Süchten, die uns auf ganz moderne Art und Weise abhängig machen? Wer ist eigentlich süchtig nach bestimmten Mustern wie Sex oder Romanzen, und wie viele von uns sind das? Wer weiß davon, süchtig zu sein nach Arbeit, nach Adrenalin, nach Sport? Was ist mit denen, die ohne ihr Smartphone nicht mehr sein können, die süchtig sind nach Online-Spielen, nach Facebook, nach Tinder – wo tauchen diese Menschen auf? In welcher Statistik lesen wir von ihnen?

Ich kenne keine. Und doch muss ich nur einen Schritt vor meine Tür tun, um über süchtige Menschen mit solchen oder ähnlichen Abhängigkeiten quasi zu stolpern. Ihre Aufmerksamkeit ist absorbiert, Teile ihres Lebens sind ausschließlich auf ihr persönliches Suchtmittel ausgerichtet – und es fällt anderen um sie herum schwer, sich Gehör zu verschaffen, so etwas wie ein Familienleben zu etablieren, Interesse an den Dingen im Hier und Jetzt zu erzeugen.

Das betrifft Jugendliche, die mit Leidenschaft und Power ihre elektronischen Freunde über ihre Familie stellen. Das betrifft auch Vorstände, die es beim festlichen Opernabend mit Freunden und Gattin nicht schaffen, das leise Ping einer eingehenden E-Mail zu ignorieren. Das betrifft alle, die an ihrem Gesundheitszustand zweifeln, sobald sie mal zwei Wochen nicht Langstrecke gelaufen sind oder im Sportstudio ein volles Workout abgeleistet haben.

Diese neuen Süchte, die unsere Aufmerksamkeit, unsere Energie, ja, unser Leben absorbieren, sind von den verschiedensten Techniken und Technologien getrieben. Da, wo unsere Körper zu-gerichtet werden, sind es die Techniken der Muskel-, Stoffwechsel- und Körperoptimierung. Anders und doch wieder ähnlich geht es uns mit den elektronischen Helfern, mit denen wir gerade ein auch körperliches Miteinander aus dem Blick verlieren und uns Shit-

storms und Shamings ebenso ausgesetzt sehen wie der verblüffenden Möglichkeit, dass sich jemand, der uns gerade noch sehr mochte, Sekunden später von uns entfremdet.

Gerade Hightech hat eine außerordentliche Sogwirkung; eine stärkere Autorität im gesellschaftlichen Zusammenhang scheint es derzeit nicht zu geben. Jedes Wort gegen die Errungenschaften der digitalen Welt lässt den Kritiker sofort als rückwärtsgewandten Konservativen dastehen. Der schnelle Griff zur Technik, ja, die Quasi-Erweiterung unseres Körpers durch das Smartphone scheinen unumstößlich und irreversibel.

Ich frage mich: Hatte das Patriarchat je eine solche Fangemeinde? Da waren es möglicherweise vor allem die Männer, die ihre Vorrangstellung selbst gut fanden, sowie die Frauen, die von dieser Autorität profitierten. Doch der Technik-Hype übertrifft diese gesicherte 50-Prozent-Quote bei Weitem. Wer will sich dieser hochdynamischen Entwicklung widersetzen? Oder, einen Schritt kleiner gedacht: Wer findet zu einem ihm selbst gemäßen Umgang mit der Technik? Ich kenne nur wenige Menschen.

Psychiater und Neurologen gehen davon aus, dass Sucht eine Krankheit des Belohnungszentrums in unserem Gehirn ist. Eine beliebte Idee, die uns die eigene Verantwortung abnimmt und das Problem ins Pharmakologische abschiebt. Das scheint mir für Süchtige wenig hilfreich zu sein, weil es die Verantwortung für die eigene Abstinenz oder Nüchternheit an den Arzt delegiert. Dennoch: Die Ausschüttung von Dopamin im Belohnungszentrum vermag eine glaubhafte Ursache der massenhaft auftretenden Abhängigkeiten zu liefern. Wer ist sich schon seiner Dopamin-Aktivitäten bewusst?

Die Verschiebung des Problems auf die Medizin hilft uns gesellschaftlich kaum weiter. Mich bewegt vielmehr die Frage: Was ist nötig, um selbst Verantwortung zu übernehmen? Wieso stehen wir alle so mörderisch auf Dopamin? Andere Generationen vor uns konnten doch offenbar ohne auskommen, oder?

# Sucht als Sehnsucht

Das Wort Sucht stammt vom mittelhochdeutschen »Siechen«, das sowohl Krankheit als auch Suche bedeutet; im englischen »sick« ist das noch zu erkennen. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts wird überhaupt von Süchten, etwa der »Trunksucht«, gesprochen. Seit 1951 gilt die Erkenntnis, dass es sich bei Alkoholismus um eine Krankheit handelt – und nicht um einen Charakterfehler.<sup>4</sup> Süchtig werden kann man ganz offenbar nach allem: nach Sex wie nach Heroin, nach Computerspielen wie nach Nasenspray, nach Anerkennung wie nach Rotwein.

Mich interessieren an der Sucht zwei Möglichkeiten, die im mittelhochdeutschen Wort angelegt sind:

- *Die Sehnsucht:* Die eine Möglichkeit bedeutet, Sucht als tiefes und schmerzhaftes Verlangen nach einem anderen Zustand zu begreifen, von dem unklar ist, wie er erreicht werden könnte. Ich spreche von der Sehnsucht nach Glück, nach dem Paradies hier und heute.
- *Der Suchtgewinn:* Die zweite Möglichkeit zielt auf die Beantwortung der Frage, was genau der Süchtige von seiner Sucht überhaupt hat. Ich bin mir sicher, dass es einen inneren Zusammenhang gibt zwischen dem gefühlten Mangel und der Art der Sucht. Wir sind ja nicht alle Alkoholiker.

Suchtgewinn und Sehnsucht scheinen die beiden Perspektiven zu sein, die auch moderne Suchtmuster und Abhängigkeiten in einen Zusammenhang stellen und die somit ein klares Licht auf Möglichkeiten und Auswege aus diesen Süchten werfen könnten. Es geht ja nicht nur um einen einzelnen Menschen. Es geht um richtig viele – wenn schon die offiziellen Zahlen der Süchtigen so deprimierend sind, wie viele sind es dann, die ohne Arbeit, Sport, High-tech oder Shopping nicht mehr zu leben vermögen?

## Koabhängigkeit als Systemantwort

In meinen Augen scheint es eine flächendeckende Durchdringung unserer Gesellschaft mit Süchten zu geben. Und wer nicht süchtig ist, ist zumindest mit einem Süchtigen konfrontiert, weil liiert oder verwandt oder befreundet: Denn Sucht wirkt eben nicht nur auf die Person, die süchtig ist. Das Fatale an jeder Sucht sind die zwangsläufigen Wechselwirkungen, die sich im Umfeld eines Süchtigen erkennen lassen.

Um Süchtige herum formiert sich eine beschützende Familie: Wer aus solchen dysfunktionalen Systemen kommt, hat schlechte Erfahrungen gemacht. Beziehungen zu anderen sind entweder auf Tod und Teufel zusammengeschweißt oder ganz im Gegenteil selten belastbar, unzuverlässig, hochgradig irrational. Statt den Umgang mit autonomen anderen Menschen lernt in einer solchen Familie jeder auf seine Weise, wie das kranke System so stabilisiert wird, dass es nicht implodiert.

Wie geht es denen, die mit einem suchtkranken Menschen leben? Scham und Schuld geben sich hier bei Tätern wie Opfern offenbar die Hand. Koabhängigkeit ist gut und relativ schnell behandelbar; von der Ehefrauen-Krankheit ist es zu einem bei beiden Geschlechtern vorkommenden Abhängigkeitsverhalten geworden. Dabei zeigt sich in der Bearbeitung häufig: Koabhängige, die ihr Thema aufgearbeitet haben, können der Dynamik entgehen und als kreative Menschen durch ein facettenreiches Leben gehen. Bis dahin ist es aber oft ein weiter Weg.

Heute haben wir es in Familien nicht mehr allein mit Alkohol als zentralem Suchtmittel zu tun und auch nicht mehr »nur« mit suchtkranken Erwachsenen. Es kann genauso gut die Kinder treffen, die als Gamer nach Online-Spielen süchtig sind oder nach elektronischer Zuwendung auf einer sozialen Plattform durch die vermeintliche Freundin. Auch hier zeigen sich koabhängige Muster, gehören Scham und Schuld, Kontrolle und Verzweigung zu den

typischen Gefühlen der anderen, die mit dem Süchtigen zusammenleben. Das ist doch einer von uns!

Kennen wir nicht alle einen Ehemann, der, statt seine Mid-life-Crisis auszuleben, den Weg ins Sportstudio gefunden hat und jetzt für den Ironman trainiert, diese dreifache Kombination von Ausdauersport, in denen die Deutschen es im letzten Jahr auf Hawaii sogar auf alle Stufen des Siegereppchens brachten? Wer noch nicht ganz so weit ist, arbeitet wenigstens an einem veritablen Marathon mit hoher Wertigkeit – Berlin oder New York sollten es schon sein. Wer diese eher für ältere Sportive passenden Disziplinen bereits hinter sich oder noch in weiter Ferne vor sich hat, denkt vielleicht über den Mount Everest oder, sehr angesagt, den K2 nach.

Diese Männer und Frauen stählen sich in ihrer Freizeit so ausdauernd und umfassend, dass die Partnerschaft darunter garantiert leidet – es sei denn, Partner oder Partnerin schwingen sich zum Trainer oder Mitläufer auf. So lässt sich der Phase im Leben, in der wir dem Alter ins Gesicht schauen könnten und sollten, zunächst noch einmal elegant davonrennen. Für alle anderen, die sich einen beschaulichen Lebensabend mit dem plötzlich sportiven Gefährten gewünscht haben, sieht die Sache schlecht aus; koabhängige Muster scheinen unausweichlich und unabwendbar. Wer kann schon mit einer Sucht konkurrieren!

Oft genug entsteht Veränderungsdruck erst in der Not – dann nämlich, wenn koabhängige Verhaltensmuster sich plötzlich gegen die Person richten, die »eigentlich« damit gut zurechtzukommen schien. Überarbeitung, Burn-out und unfreiwillige Überanpassung sind typische Signale im Berufsleben; Gelenkprobleme und Überlastung des Herzkreislaufsystems gehören zur Überbewertung von Sport und hindern auf Dauer an den erforderlichen Schritten im Beruf. So oder so, Veränderung wird erst wirklich möglich, sobald die Sucht ihr Coming-out hat und sich damit auch für die koabhängigen Mitmacher die Möglichkeit ergibt, aus dem System auszu-steigen.

## Wirtschaft und das Verdammnis zum Erfolg

Wirtschaft wurde bis zum ausgehenden 20. Jahrhundert ebenfalls abhängig strukturiert: Klare Hierarchien gaben vor, wer wem was zu sagen hatte. Diese Hierarchien brechen zwar nach und nach auf durch amerikanische Leadership-Konzepte, sind aber längst nicht aus der Welt. Besonders in Konzernen oder in öffentlichen Verwaltungen wird der Arbeitsalltag weiterhin vom traditionellen Oben und Unten sowie von internen Rangordnungen geprägt.

Für Top-Jobs werden weiterhin bevorzugt Menschen engagiert, die Zahlen in den Vordergrund stellen, die Zukunft glänzend vorhersagen und die exzellent mit Macht umgehen können. Immer wieder sind das auch Süchtige, wie ich in meiner Arbeit als Executive Coach erlebe. Diese sind in den Vorstandsetagen durchaus erfolgreich, Machtspiel und Sucht sind geradezu Geschwister. In beiden Fällen geht es darum, erfolgreich die eigenen Interessen durchzusetzen und das große Ganze voranzubringen, ohne dabei aus der sozialen Akzeptanz zu fallen.

Wirtschaft ihrerseits hat es sich zur Aufgabe gemacht, einer Sucht nachzugehen: dem eigenen ständigen Wachstum. Fortschrittsillusionen angesichts begrenzter Ressourcen sind befremdlich, aber offenbar nicht für alle. Hilfreich für Wachstum dieser besonderen Art ist ein Suchtmechanismus, nämlich die wachsende Abhängigkeit der Kunden von ihren Produkten.

### Die Leitfragen dieses Buches

Das alles hat Folgen. Unser gesellschaftlicher Alltag ist durchdrungen von Suchtstrukturen, von süchtig machenden Mustern und Mustern der Koabhängigkeit. Wie kommen wir da raus? Und wie lässt sich verhindern, dass der Nüchterne am Ende den Geisterfahrer auf der Autobahn der Süchtigen gibt?

Auf den folgenden Seiten folge ich meiner eigenen Erfahrung. Wie zeigt sich Sucht für den Einzelnen? Woran lässt sich ganz praktisch und konkret erkennen, ob Sucht ein persönliches Thema sein könnte? Ich zeige, wann Sucht nur eine Art Übergangsphänomen zu sein scheint, etwa das starkmachende Bier vorm ersten Flirt, und wann die Falle zugeschnappt hat und daraus Alkoholismus wird. Es stellt sich nämlich heraus, dass die Wahl des Suchtmittels handfeste Entlastung verheißt – es sind eben nicht alle Raucher, und nicht jeder Alkoholiker trinkt täglich.

Hier möchte ich einmal innehalten. Genau diese Bewegung, nämlich anhalten, sich in der Gegenwart verorten, sich wieder mit sich selbst zu verbinden, erweist sich als die Gegenbewegung zum süchtigen Leben. Dieses Innehalten lässt sich nicht rational oder per »vernünftigem Dekret« verordnen. Es führt aber in mögliche Zielbilder: Wie sieht ein suchtfreies Leben aus? Was hilft und stärkt?

Nach diesem Zwischenstopp wechselt der Blick vom Einzelnen auf dessen Umfeld, wenn die Wirkungen, die Sucht in der Familie entfaltet, auf den Radar geraten: Was geschieht denn überhaupt, wenn einer »von uns« süchtig ist? Welche Folgen hat Sucht auf die anderen und was bedeutet das für sie? Weil sich die Familienmitglieder eines Süchtigen schützend so verhalten, dass dieses nicht sozial auffällig wird, verändern sich die Muster im Umgang innerhalb der Familie. Die Familie wird abhängig vom Süchtigen und dessen Verhalten.

Dieses Verhalten wird heute weitgehend Koabhängigkeit genannt. Ich gehe der Frage nach: Wie sieht Koabhängigkeit aus? Kinder von Süchtigen sind besonders betroffen, weil sie meist gar nicht anders können, als den süchtigen Vater oder die süchtige Mutter zu lieben. Wie aber lässt sich ein Mensch tatsächlich lieben, der in seiner Sucht gefangen ist? Wie sehen Wege aus Schuld und Scham aus? Diese Frage beantworten Erwachsene wie Kinder am besten in Selbsthilfegruppen, von denen ich berichte.



Doch nicht nur Familien haben zu kämpfen – die meisten Süchtigen wie auch Koabhängige gehen täglich zur Arbeit. Wie wirkt sich genau das auf Unternehmen, auf Kollegen und Mitarbeiter und letztlich auf die gesamte Wirtschaft aus? Als Executive Coach beobachte ich seit knapp zwanzig Jahren solche Wirkungen in meinem beruflichen Alltag und schildere meine Eindrücke beispielhaft. Perfektionismus, Heldentum und damit einhergehend der Verlust von Zusammenhängen, von Erdung und von Menschenwürde gehören zu den Effekten.

Am Schluss des Buchs steht die Frage: Wie lässt sich der Weg aus der Sucht finden, wie lässt sich Koabhängigkeit heilen? Natürlich gibt es keine Rezepte, die für alle taugen. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten, Mittel und Wege, die heute bekannt sind – die aber aufgrund der Tabuisierung von Sucht in unserer Gesellschaft kaum thematisiert werden. Ich wünsche mir, dass sich das ändert, dass die Barrieren zum Ausstieg sinken und Gesundheit leichter zugänglich wird.



Brigitte Witzer

## **GLÜCK SUCHT LEBEN**

Die Sucht nach immer mehr und wie wir uns davon befreien können

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-424-20122-2

Ariston

Erscheinungstermin: April 2018

Machen, machen, machen – alles im Griff, aber innerlich am Ende

Wir sind abhängig von Anerkennung und Bestätigung – auf der Jagd danach agieren wir oft an der Grenze unserer Kräfte. Alkohol und Nikotin helfen, diese Grenze ein wenig auszudehnen; Shopping oder Marathonlaufen verschaffen uns die Befriedigung, die der Alltag uns nicht gibt. Wir sind süchtig und wissen es gar nicht, denn viele unserer Süchte sind unauffällig und gesellschaftlich akzeptiert. Experten schätzen, dass hierzulande mehr als jeder Vierte in der einen oder anderen Form süchtig ist – eine alarmierende Zahl. Hinzu kommen jede Menge Angehörige, Freunde, Bekannte, Mitarbeiter und Kollegen, die massiv darunter leiden.

Brigitte Witzer deckt unsere verborgenen Süchte auf und zeigt, wie sie das gute Leben zerstören – wie der kurzzeitige Kick in dauerhaftes Unglück führt. Der Ausstieg aus der Abhängigkeit kann nur durch uns selbst gelingen – wenn wir anfangen, das Leben und uns selbst anzunehmen.



[Der Titel im Katalog](#)