

# Der besondere Gottesdienst

am 01.02.2009 LKG Greifswald

„Ab morgen hör ich auf!“

Video: Lorient – Der Fernseher

Was Gewohnheit ausmacht! Man sitzt vor dem Fernseher, obwohl er kaputt ist! Man tut so als ob ...

Genauso dumm gelaufen bei diesem Bild: Gemeinsam fernsehen – aber vor dem falschen Apparat!

Noch ein kleine Geschichte zum Einstieg in unser Thema:

Der freundliche ältere Herr, der im Abteil mir gegenüber saß, griff in das Täschchen seines Jacketts und zückte eine ansehnliche Zigarre. Er kerbte das eine Ende umständlich ein und begab sich dann auf die Suche nach einem Streichholz.

»Bitte sehr, mein Herr«, sagte ich und reichte ihm meine Streichholzschatel. Er dankte überschwänglich und zündete sich die Zigarre an. »Wissen Sie«, sagte er, »es ist sonst nicht meine Art, so früh bereits Zigarren zu rauchen. Ich rauche für gewöhnlich nur am Abend. Aber mit dieser Zigarre«, er nahm sie aus dem Mund und drehte sie zwischen Daumen und Zeigefinger, »hat es seine besondere Bewandnis. Dabei ist sie, was die Qualität anbetrifft, nicht einmal ausgesprochen gut. Sie ist schlecht, ich möchte sagen: miserabel! Dennoch rauche ich sie mit Andacht. Sie ist nämlich eine Geburtstagszigarre. Auch nichts Besonderes, wie? Doch! Das ist es eben! Meine kleine Enkeltochter, Yvonne heißt sie, hat sie mir zum Geburtstag geschenkt. Bitte sehr: ein Mädchen von nicht einmal zehn Jahren. Dabei ist Yvonne kein Engel, wo denken Sie hin? Ein Wirbelwind voll Überraschungsmöglichkeiten mit einem Temperament, na, ich kann Ihnen sagen! Ja, ich bin richtiggehend in das Würmchen verliebt. Wenn es einen so mit seinen runden Augen ansieht, den Kopf voller Locken – zum Anbeißen! Alle möglichen Streiche hat sie schon geliefert! Aber plötzlich, heute, denkt sie an Großvaters Geburtstag. Sie spart sich ihr Taschengeld zusammen, das ich ihr manchmal zustecke – Sie verstehen: da mal einen Groschen und hier mal einen Groschen – und kauft mir so eine gewaltige Zigarre. Wenn man's genau überlegt, so habe ich sie mir eigentlich selbst bezahlt. Aber was will das besagen? Sie verzichtet auf eine Eiswaffel, auf irgendwelche bunte Glasmurmeln – was weiß ich, auf was für Herrlichkeiten, geht

in den Zigarrenladen und lässt sich für ihren Großvater die dickste Zigarre geben!

Na, ich war natürlich gerührt, bin es jetzt noch. Sehen Sie: deshalb rauche ich das fürchterliche Kraut ganz außer der Zeit mit Genuss und einer gewissen Andacht, ja, mit einer Feierlichkeit, die lächerlich wirken würde, wenn nicht –.«

»Patsch – päng!« machte die Zigarre und explodierte funkensprühend. Ich erschrak sehr, und der verliebte Großvater schielte verdutzt auf das schauerlich ausgefranste Stück in seinem Mund. Er nahm die zertrümmerte Zigarre heraus, hielt sie erschrocken von sich ab und fing plötzlich schallend an zu lachen.

»Haha«, rief er, »jetzt ist mir Yvonne wieder vertraut! Denn wissen Sie, wenn ich ehrlich sein will, es ist mir richtig unheimlich vorgekommen, das Mädchen, so wohlgezogen, so brav und so freigebig seinem Großvater gegenüber ist!«

(Wolfgang Altendorf: Yvonne Großvater, Aus: Marlise Müller (HG.): Enkel schreibt man nicht mit »g«; Seite 16-18, Ausaat Verlag, ISBN 978-3-7615-5524-8)

Wäre dies ein Weg jemandem zu helfen, wirklich mit dem Rauchen aufzuhören? In jede Zigarette einen kleinen Feuerwerkskörper einbauen, der überraschend explodiert? Es würde wohl kaum helfen! Der hartnäckige Konsument würde sich auch daran gewöhnen und die kleinen Explosionen belustigend in Kauf nehmen, ja vielleicht sogar gespannt darauf warten, bis es denn passiert!

„Ab morgen hör ich auf zu rauchen!“ – verkündet Anett Kölpin in einem ihrer Lieder, um dann auch noch zu versprechen: „Ab morgen geh' ich in die Sauna. Und schmelz' mir die zu vielen Pfunde ab. Ein fetter Engel kann nicht fliegen... Ab morgen, morgen – morgen fang ich an. Morgen, morgen – und nicht irgendwann...“

Was sich die Leute so alles vornehmen! Ist „Morgen“ nicht in Wirklichkeit doch „irgendwann“? Und ist „irgendwann“ nicht das unausgesprochene Eingeständnis „eigentlich nie“! „Eigentlich würde ich ja – aber!“ „Ich weiß, dass es meiner Gesundheit schadet, aber ich kann nicht anders!“

Ab morgen hör ich auf mit... Rauchen, Trinken, Schokolade und Süßigkeiten, vielleicht auch mit dem negativem Reden...

Wir wissen alle, was aus guten Vorsätzen meistens wird. Am 1. Februar sind die Meisten längst vergessen! Der Volksmund sagt es ja sogar so hart: „Mit guten Vorsätzen ist der Weg zur Hölle gepflastert.“

### **Ab morgen hör ich auf – wer sagt das?**

Meist die, die eigentlich wissen, dass das, was sie tun ihnen schadet. Solche, die merken, dass sie auf einem Weg sind, der nicht gut für sie ist. Meist solche, wie wissen, dass sie mit hohem Risiko leben, wenn sie ihr Leben nicht verändern.

### **Ab morgen hör ich auf – warum ist das so schwierig?**

Weil durch das Verhalten körperliche und/oder psychische Abhängigkeiten entstanden sind, die sich eben nicht einfach abstellen lassen. Spätestens, wenn man es versucht, spürt man etwas vom Zwang und der Unfreiheit, die entstanden sind.

Wie viele sagten mir im Brustton der Überzeugung: „Wenn ich will, kann ich jederzeit aufhören...“ Ich hab nur recht wenige getroffen, denen das wirklich gelungen ist.

### **Wie sieht es aus mit dem „Suchtpotential“ in unserem Land?** Dazu nun zunächst noch einige aktuelle Fakten und Schlaglichter.

Deutschland ist trinkfest und das macht Suchtexperten Sorgen: Die Deutschen trinken jährlich knapp zehn Liter reinen Alkohol pro Kopf – und liegen damit weltweit auf Platz sechs. „Das Konsumniveau ist weiterhin inakzeptabel hoch“, sagte Rainer Gaßmann, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm“. Im Jahr 2007 waren schätzungsweise 9,5 Millionen Menschen hierzulande abhängig von legalen Suchtmitteln – von Alkohol über Tabak bis hin zum Glücksspiel.

### **Jugendliche saufen sich ins Koma**

Vor allem bei jungen Menschen zeichnet sich ein besorgniserregender Trend ab. Denn der Anteil junger „Rauschtrinker“ stieg dramatisch: Gut ein Viertel der 12- bis 17-jährigen greift mindestens einmal im Monat zu fünf oder mehr alkoholischen Getränken. Der Konsum der umstrittenen Alkopops ist jedoch gesunken und zwar von 64 Prozent (2003) auf 45 Prozent (2007). Seit einer Sonderbesteuerung im Jahr 2004 sind diese Getränke teurer. Aber das wird kompensiert mit anderen „scharfen Sachen“.

### **Werbung in der Kritik**

Suchtexperten kritisieren auch die Werbung für alkoholische Getränke: „Es gibt ja kein Fußballspiel oder keinen Krimi, der ohne Werbepartner präsentiert wird“, sagte Reiner Hanewinkel vom Kieler Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung. 104 Millionen Euro ließ die Branche sich ihre Werbung 2007 kosten, 77 Millionen waren es im Jahr zuvor.

An der „Raucherfront“ ist ein wenig Entspannung angesagt.

### **Deutsche rauchen weniger**

Obwohl immer noch ein Drittel der Männer und knapp ein Viertel der Frauen in Deutschland zur Zigarette greifen, ging der Pro-Kopf-Konsum 2007 auf 1111 Glimmstängel zurück (2006: 1335). Laut Gaßmann werden diese Zahlen weiter sinken.

### **Viele Raucher würden gerne aufhören**

Die Zahl der Raucher in den Industriestaaten nimmt nur langsam ab, in den Entwicklungsländern steigt sie dagegen, betonen die Forscher. Dabei sei ein großer Teil der Raucher gewillt, den Tabakkonsum aufzugeben. Die Frage ist nur: Aber wie? Nach Angaben der Wissenschaftler sterben weltweit jährlich mehr als fünf Millionen Menschen infolge von Tabakkonsum.

Die neusten Forschungen sagen, dass die Reize des Nikotins beim Rauchen nicht nur im Gehirn, sondern auch auf der Zunge aufgenommen werden. Portugiesische Wissenschaftler haben erstmals Nikotin-Rezeptoren im Mund und – sie hoffen – damit neue Möglichkeiten zur Bekämpfung der Tabaksucht entdeckt. Die Rezeptoren auf der Zunge spielten möglicherweise eine Schlüsselrolle bei der Nikotin-Abhängigkeit, schreiben Forscher von der Universität Porto.

### **„Viagra fürs Gehirn“**

Immer noch unterschätzt sei die „stille“ Tabletten-sucht, sagte der Gesundheitsökonom Prof. Gerd Glaeske (Uni Bremen). Etwa 1,5 Millionen Menschen sind abhängig von Medikamenten mit Suchtpotenzial; vor allem Ältere und Frauen greifen zu den „Helfern“, die legal vom Arzt oder Apotheker zu beziehen sind. Das Spektrum reicht von Schlaf- und Beruhigungsmitteln bis zu Schmerztabletten und Hustensäften. „Hier sind vor allem die Ärzte in ihrer Verantwortung gefordert: 12 bis 15 Prozent von ihnen verordnen über 50 Prozent der fragwürdigen Mittel“, mahnte Glaeske. Kritisch sieht er auch die sogenannten Psychostimulanzien („Viagra fürs Gehirn“). Glaeske warnte davor, die anregenden Mittel als „Alltagsdoping“ leichtfertig zu konsumieren und übers Internet von dubiosen Quellen zu bestellen.

Es ist eben mächtig verbreitet: Für alles eine Pille! Bei einem Todesfall, bei einem Verkehrsunfall ... eine Pille!

Wussten Sie, dass es „Heimwehpillen“ gibt? Die hat eine unserer Mitarbeiterinnen immer auf Kinderfreizeiten verteilt. Es waren zwar nur Pfefferminzdrops – aber gewirkt haben die!!!

## „Viagra für die Seele“

Mächtig im Kommen ist die Internetsucht. Im engl. Abgekürzt mit „IAD“ (internet addiction = Sucht, Abhängigkeit disorder = Störung). (Abhängigkeit vom Internet; Störung bei der Benutzung, falscher Gebrauch).

Internetsucht – eine Form nicht stoffgebundener Abhängigkeit. Von 60 Millionen Deutschen, die das Internet nutzen, sind laut wissenschaftlicher Studien 5 – 9 % onlinesüchtig, das sind weit über 2 Millionen Betroffene – und es werden täglich mehr!

Was einmal gut begann, Computer und Internet sind weithin hilfreich – endet im Frust. Was eigentlich nützlich und hilfreich ist, wird am Ende missbraucht.

In der veröffentlichten Meinung (und damit der öffentlichen Wahrnehmung) dominiert neuerdings die Suggestion, Internetsucht sei nahezu ausschließlich ein „Jugendproblem“. (Und da vor allem ein Problem in Form der Spielsucht). Für diese Einschätzung (Prävalenzgewichtung = Prävalenz = Krankheitshäufigkeit) gibt es aber keine (rezenten) aktuellen repräsentativen Statistiken. Es stellt sich also die Frage, wie diese Mythenbildung zustande kam.

Der Wiener Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Dr. Hans Zimmerl erklärt das so:

Viele Erwachsene, die ihr reales Leben vernachlässigen, um stattdessen in virtuellen Welten wie „Second Life“ Scheinkompensation ihrer Defizite zu suchen, sind kaum bis gar nicht gewillt oder motivierbar, diese ihre Sucht zu outen. Erst recht trifft dies auf „Onlinesexsüchtige“ zu. Hier ist die Dunkelziffer sehr hoch. Sehr viel leichter können Jugendliche dazu gebracht werden, sich in herkömmlichen Medien zu bekennen. Und in der öffentlichen Wahrnehmung existiert eben weitgehend nur das, was medial als „Wahrheit“ veröffentlicht wird. Dies mag einer der Gründe für die Schiefelage der öffentlichen Problemeinschätzung sein.

Man kann als Illustration den Alkoholismus nehmen: Seit ein findiger Journalist im Deutschen das Schlagwort „Komasaufen“ „erfand“, hat der Medienkonsument zunehmend den Eindruck gewinnen müssen, dass dies, und vielleicht sogar Alkoholismus überhaupt, ein Jugendproblem sei. Dem ist aber nicht so! Ohne dies Problem der jungen Leute verharmlosen zu wollen darf darüber nicht vergessen werden, dass zum Beispiel Frauen vermehrt alkoholkrank werden. Das aber nimmt die Öffentlichkeit weniger wahr.

„Mit Alkohol und Tabak habe ich nichts am Hut.“ Das ist für mich kein Problem. Da kann man nur sagen: „Dann sei dankbar und froh!“ Man muss aber denken: „Alles“ hat ein gewisses „Suchtpotential“. Förderlich hinzu kommt bei uns Menschen auch die Gewohnheit und die Bequemlichkeit.

Sucht geht manchmal unvorstellbare Wege! Gestern auf einer Nachrichtenseite im Internet:

## Kanye West: Süchtig nach Schuhen?

Dass nur Frauen einen Schuhtick haben, ist definitiv ein Gerücht. Das beweist nun Rapper Kanye West (31). Sage und schreibe 450 Paar Schuhe besitzt der 31-Jährige aktuell. Das verriet er in einem Interview der britischen Boulevardzeitung THE SUN. Und er setzt noch eins drauf: „Ich habe einen Angestellten, der sich ausschließlich um meine Schuhe kümmert.“

## Kaufsucht

60 Prozent sind Frauen, vor allem jüngere Frauen zwischen 20 und 30 Jahren. Die Sucht geht durch alle Schichten. Nach einer Untersuchung der Universität Stuttgart-Hohenheim sind 9 Prozent der Bundesbürger kaufsüchtig, und 23 Prozent stark kaufsuchtgefährdet. Betroffene haben ein schwaches Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und neigen zu Depressionen.

## Worin besteht der eigentliche Kick bei der Kaufsucht?

Die Formel heißt: Ich kaufe, also bin ich. Kaufen vermittelt das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun. Beim Kaufen erlebt der Betroffene, beachtet und umworben zu werden. Er fühlt sich kurzfristig aufgewertet, sein Selbstwertgefühl steigt. Die Stimmung hellt sich kurzfristig auf wie bei einer Droge oder das Kaufen wirkt als Beruhigung. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt. Es entsteht der Eindruck, Kontrolle über das Leben zu haben.

Das **Abhängigkeitssyndrom** (umgangssprachlich: *Abhängigkeit, Missbrauch, Sucht*) bezeichnet eine Störung durch Drogen (psychotrope Substanzen).

Die WHO definiert „Abhängigkeit“ als „*einen seelischen, eventuell auch körperlichen Zustand, der dadurch charakterisiert ist, dass ein dringendes Verlangen oder unbezwingbares Bedürfnis besteht, sich die entsprechende Substanz fortgesetzt und periodisch zuzuführen*“

Der moderne Suchtbegriff im Sinne von Abhängigkeit bildete sich erst im 20. Jahrhundert.

Anfänglich bezog er sich nur auf die Trunksucht, den Alkoholismus. Später wurden auch andere Abhängigkeiten als Sucht bezeichnet, wobei sich auch dort die Krankheitsbezeichnung auf das Suchtmittel bezieht, beispielsweise Nikotinsucht.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde der Abhängigkeitsbegriff auf andere zwanghafte Ersatzhandlungen erweitert. Patienten können dabei ihrem Suchtverhalten ähnlich ausgeliefert sein wie Substanzabhängige. Diese Verhaltenssüchte werden – in immer neuen Varianten – nach der jeweiligen Handlung benannt: Spielsucht, Sexsucht, Arbeitsucht, Kaufsucht, Esssucht, Internetsucht, Sportsucht, etc.

### **Einige Angaben und Zahlen:**

- Raucher: 18 Millionen
- Alkoholabhängige: 3 Millionen
- Cannabiskonsumenten: 4 Millionen
- Ecstasy Konsumenten: 500.000
- Kokain Konsumenten: 300.000
- Heroinabhängige (Fixer): 200.000
- Medikamentenabhängige: 1,4 Millionen (2/3 Frauen)
- Nikotintote jährlich: 120.000 (weltweit 5 Millionen)
- Alkoholtote: 50.000
- Drogentote: unter 2000

Zum Vergleich: 2007 sank die Zahl der Verkehrstoten erstmals auf unter 5.000! Es waren 4.970!

Sucht ist Abhängigkeit, die aus Suchtstoffen und/oder Gewöhnung entstehen kann. Sucht kann körperlich sein, aber auch psychisch/seelisch. Heute unterscheidet man zwischen stoffgebundener oder stofflicher und nicht stoffgebundener oder nichtstofflicher Abhängigkeit.

Körperliche Abhängigkeit/Sucht entsteht durch Zuführung von „Stoffen“, die durch Inhaltsstoffe abhängig machen. Die klassische Variante ist immer noch der Alkohol. Manche bezeichnen ihn als „die einzige legale Droge“, die frei verfügbar ist. Das ganze steigert sich, wenn dann härtere Drogen ins Spiel kommen.

Nichtstoffliche Abhängigkeit ist genauso problematisch! Sie hat, mit anderen Mitteln und Wegen, dieselben lebenszerstörenden Auswirkungen. Geht aber den Weg über die Psyche.

Steckt jemand wirklich einmal da drin, dann gibt es nur schwer ein Entrinnen. „Ab morgen

hör ich auf!“ – meist geht es nicht so einfach. Abhängigkeiten, Gewohnheiten usw. – das alles zusammen ergibt einen Mix, aus dem auszusteigen ziemlich schwierig wird. Alle Vernunftgründe zählen nicht.

Ab morgen hör ich auf!

Viele haben es erfahren, dass das nicht so einfach ist. Wobei man sagen muss: Wunder gibt es immer wieder!

Da erzählt mir, erst vor einem Vierteljahr bei einem Besuch, einer meiner Brüder, wie er mit dem Rauchen aufgehört hat. Durch seinen Beruf, das Unterwegssein, die Sitzungen usw. war er zum starken Raucher geworden. Ein Tag unter 20 Zigaretten gab es nicht. Als er längst nicht mehr auf diesem Arbeitsplatz und in dieser Firma war, hat er sein inzwischen eingeschliffenes Verhalten beibehalten. Hier vermischt sich ja körperliche Anhängigkeit mit Gewohnheit. An einem bestimmten Punkt wurde ihm das bewusst. Er fasste den Entschluss: Das war heute der letzte Tag mit Zigaretten. Tatsächlich: Ab morgen hör ich auf! Und er hat es getan und durchgehalten bis heute.

So stellen sich viele ja das Aufhören vor! Den Schalter umlegen und alles ist anders! Zugegeben: Bei einigen funktioniert es. Die meisten aber resignieren, weil es bei ihnen nicht so funktioniert.

### **Süchtiges Verhalten fällt nicht vom Himmel**

Wenn die natürliche Sehnsucht nach Verständnis, Lob und Anerkennung ausbleibt, wenn niemand einem etwas zutraut, niemand sagt „das hast du gut gemacht“ oder „komm, zusammen schaffen wir das schon“, dann bleibt für viele nur der Trost in „Ersatzdrogen“. Das kann Alkohol sein, der einen cool zu machen scheint, der vergessen lässt. Das können aber auch neue Medien sein, die mit „ihrer“ Welt die wahren Probleme verdrängen. Oder aber auch der Griff nach Süßigkeiten. Oder Kauflust.

Wer keine anderen Wege kennt, seinen Frust abzubauen, der kann schnell von diesen Ersatzmitteln abhängig werden. Das heißt, er muss ständig diese Dinge haben. Wenn man irgendwann nicht mehr selbst bestimmen kann, wann man mit dem Trinken, Fernsehen oder Essen aufhören will und immer mehr davon braucht, ist man süchtig.

Dabei ist alles ist mißbrauchbar! Ein Messer genauso wie eine Schere, der Alkohol genauso wie das Internet!

Erkennen: Hinter jeder Sucht steht immer eine Sehnsucht!

## **Was hilft, dass es zu Veränderungen kommt?**

### **> Eine neue Haltung und Denkweise!**

Sie müssen tief in uns beginnen! „Verändert euch, durch die Erneuerung eures Denkens“, so schreibt es Paulus an die Gemeinde in Rom. Wie ich über eine Sache denke, so ordne ich sie ein, so werde ich mich auch verhalten.

Wenn ich denke, es ist ja doch alles egal, dann wird mein Verhalten entsprechend sein. Aber auch das ist nur ein erster Schritt. Daraus muss konkretes Handeln folgen, sonst nützt alles nichts.

### **> Zugeben der Abhängigkeit!**

Solange Menschen noch behaupten: Ich kann jederzeit aufhören, wenn ich will“, solange wird sich nichts ändern! Das ist bei den meisten Menschen, von denen ich es hörte, ein Satz des Selbstbetrugs!

Diese wunderschön ironische Karikatur (der Therapeut ist Kettenraucher!) spricht Bände! Dass der Therapeut wohl auch ein Suchtproblem hat, ist ihm scheinbar noch nicht aufgefallen. Sonst müsste er längst bei einem Kollegen auf der Couch liegen!

Wer gibt schon gerne zu ein Problem zu haben, nicht zurecht zu kommen, in Schwierigkeiten zu stecken? Bis jemand an diesen Punkt kommt, braucht es oft lange. Der Leidensdruck ist oft noch nicht groß genug.

### **> Mit unserer Freiheit ist es nicht weit her!**

Ehrlichkeit ist gefragt! Wir leben schneller in Abhängigkeiten, als uns lieb ist. „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.“ Wenn Verhalten gut tut, wird daraus schnell eine Gewohnheit. Und wenn Gewohnheiten „gut tun“, dann pflegen wir sie. Wir geraten schneller in Abhängigkeiten und verlieren unsere Freiheit, als uns lieb ist. Das wiederum zuzugeben tut weh und braucht oft lange!

### **> Gespräch**

Nicht **ein** Gespräch! Das Bereden eines Problems braucht Aufwand und Zeit. Gespräche braucht es immer wieder. Nicht nur dann, wenn der nächste „Rückfall“ erfolgte!

Dass Gespräche weiterhelfen, hat die Seelsorge immer gewusst und die Psychologie in Form der Psychotherapie längst entdeckt!

Wo Menschen das Gespräch abbrechen, signalisieren sie immer auch ein Problem.

### **> Unterstützung suchen**

Mit wem ich über meine Fragen reden kann, den kann ich auch um Unterstützung bitten.

Frag nach! Frag mich, was ich mache, gemacht habe.

Regelmäßig schwimmen gehen?! Man drückt sich noch am Morgen im Bett und denkt: „Soll ich heute gehen?“ Wir wussten, dass am Mittwochmorgen um 6:45 Uhr unser Mitarbeiter und die Gemeindediakonin unten an der Haustür warteten! Also raus! Und denen ging es ebenso! Und so hat es mit gegenseitiger Unterstützung meist geklappt! Und das war gut!

### **> Entschlossenes Handeln**

Um eine Situation zu verändern braucht es entschlossenes Handeln. Da gilt es, Gefahrenorte zu meiden! Wer vom Alkohol gefährdet ist, darf sich eben nicht in eine Bar setzen!

Im Internet fand ich eine schöne Uhr mit einem klugen Spruch! „Kein Bier vor Vier!“ Der Trick dabei: Die Stundenzahlen gehen nicht von „1“ bis „12“! Alle Stunden sind mit „4“ angegeben!

Ein Sex-Online-süchtiger schrieb in einem Beitrag, wie er sich selbst ausgetrickst hat. Er hat die Kindersicherungsseiten aktiviert. Er hat eine Liste mit 3.000 Wörtern erstellt, die, wenn sie beim eingeben oder auf einer Internetseite vorkommen, sofort auf eine andere, neutrale Seite weiterleiten.

Der Rat eines Psychologen an Kaufsüchtige: Gefährdete sollten die Kreditkarte abschaffen, nur mit Einkaufszettel in den Supermarkt gehen, Spontankäufe vermeiden, den Dispositionskredit herabsetzen und evtl. nur in Begleitung einkaufen. Hilfreich ist es auch, Sachen zurücklegen zu lassen und die Kaufentscheidung nochmals zu überschlagen.

### **> Konkrete Ziele festlegen**

Damit die guten Vorhaben nicht nur ein Wunsch bleiben, sollten sie möglichst konkret formuliert werden, so dass sie sich später nachprüfen lassen. Hilfreich ist es zudem, sich einen festen Zeitpunkt zu setzen, an dem die Vorhaben erreicht sein sollen, gegebenenfalls muss ein großes Ziel in kleinere Teilziele zerlegt werden. Wer mehrere Ziele umsetzen möchte, sollte sich eine Prioritätenliste erstellen: Was ist dringend und was ist wichtig?

### **> Kleine Schritte**

Das Problem liegt manchmal nicht in guten Vorsätzen selbst und auch nicht unbedingt in den Zielen, sondern in der Art, wie mit ihnen umgegangen wird. So nehmen wir uns zum Beispiel oft zu große Aufgaben vor, wir wollen zu große Schritte gehen, zu weite Strecken und unterwegs geht uns die Luft aus, wir halten nicht durch. Wer es nicht schafft, seine Vorhaben umzusetzen, sollte sich vielleicht

fragen, ob er sich zu viel vorgenommen hat, ob seine Ziele unrealistisch waren.

Von dem französischen Schriftsteller und Autor des kleinen Prinzen, Antoine de Saint-Exupéry, stammt das Gebet „Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte“. In diesem Gebet bat er Gott auch darum, Maß halten zu können – eine Eigenschaft, die vielen Zeitgenossen abhanden gekommen ist, sei es beim Essen, beim Arbeiten, beim Geld ausgeben ... Wir müssen unser eigenes Maß finden, um durchzuhalten, Schritt zu halten. Dazu gehört eben auch, sich Ziele zu setzen, die erreichbar sind.

„Ab morgen hör ich auf!“ ist für manche ein zu radikaler Schnitt. Weil sie ihn nicht schaffen geben sie ganz auf. Stattdessen wären in manchen Problemen auch kleinere Schritte denkbar. Man sollte die nicht verachten, auch wenn sie nicht gleich nach einer ganzen und großen Lösung aussehen.

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will übertreibt sicher, wenn er sich vornimmt, gleich als erstes für einen Marathonlauf zu trainieren! Er wird scheitern. Sich aber vorzunehmen, am Dienstag- und am Freitagabend 30 Minuten zu laufen, wird Erfolg haben.

### > **Niederlagen verkraften**

Niederlagen wird es immer geben! Jeder vierte Raucher beispielsweise verfällt seinem Laster bereits wieder nach einer Woche, nach einem Jahr sind es sogar stolze 90 Prozent, sagt die Statistik.

Dass auch Erwachsene immer wieder hinfallen, Niederlagen und Enttäuschungen erleiden, gehört zum Leben dazu. Selbst ein geistlicher Vater wie der Reformator Martin Luther wusste darum; er sagte: „Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.“ Im Werden passieren „Unfälle“! die Grundfrage ist, ob die Richtung stimmt!

### > **Gebet**

Ich darf vor Gott, vor Jesus ausbreiten, was mich bewegt. Das gilt grundsätzlich! Der Verein HSO = Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige hat einen interessanten HSO-Song auf seiner Internetseite. Darin heißt es unter anderem: „... ich bete täglich mehr...“ Aus dem ganzen Zusammenhang wird dann aber deutlich: Im Grunde hilft es auch nicht!

Ganz gewiss gilt auch: Sucht kann man nicht einfach weg beten! Auch nicht durch „noch mehr beten!“ Gebet ist kein Automat!

„Ab morgen hör ich auf!“ Das gelingt nur manchmal. In der Regel braucht es einen starken Willen (wer den nicht hat ist schon aufgeschmissen) und mühevollen Schritte. Es gibt Kampf, Siege und Niederlagen. Wenn dann das Gebet fördernd und unterstützend dazu kommt, kommt man kleine Schritte voran. (Wunder will ich dabei nicht ausschließen!)

### > **Glaube**

Es geht um mehr als um die Kunst der Selbstveränderung! Gerade wenn wir etwas verändern wollen, stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Wir sind Gebundene. Mit tausend Fesseln gebunden an uns selbst usw. Wer gefesselt ist, kann sich in der Regel nicht selbst befreien!

In diese für uns schier aussichtslose Lage hinein sagt Jesus. „Wenn nun der Sohn euch frei machen wird, so werdet ihr wirklich frei sein.“ (Johannes 8,36) An ihn können und dürfen wir uns wenden.

»Ich kann nicht!« Diese Worte stöhnte der junge Mann, rutschte langsam vom Stuhl und blieb zusammengekauert auf dem Boden in unserem Wohnzimmer liegen. So berichtet Vroni Nietzke. Seine rechte Hand umklammerte etwas so fest, dass die Knöchel weiß hervortraten. Mein Mann hatte ihn gefragt, ob er nicht sein restliches Dope an ihn abgeben wolle. Doch bei dieser Vorstellung brach der junge Süchtige zusammen.

Die Liste der Süchte ist schier endlos. In unserer egoistischen, auf das Ich des Einzelnen fixierten Gesellschaft suchen Menschen Erfüllung, suchen einen Sinn in ihrem Dasein, suchen Geborgenheit, wollen ihre Sehnsucht stillen. Die Sucht gaukelt ihnen vor, sie glücklich zu machen und aus den schlimmen Umständen zu helfen. Dabei ist es ein teuflischer Kreislauf, der die Gesundheit ruiniert, den Verstand wegnimmt und schließlich zur furchtbaren Niederlage führt, zum Tod, oft selbst herbeigeführt durch Selbstmord im Drogenrausch.

Ein wirklich glückliches Leben aber ist nur in der Gemeinschaft mit Gott möglich. Wer Gott, der uns in seinem Sohn Jesus Christus begegnet ist, nicht den ersten Platz in seinem Leben einräumt, wird dieses dauerhafte Glück, frei von Süchten, kaum kennen lernen.

Jesus Christus kann wirklich frei machen, wenn Menschen ihn darum bitten, Herr in ihrem Leben zu werden. Das kann von einem Augenblick auf den anderen geschehen,

manchmal ist es auch mit Mühe verbunden, weil die durch die Sucht geschwächte Entschlusskraft erst aufgebaut werden muss. Doch auch dabei ist keiner allein, sondern Jesus Christus steht ihm zur Seite.

In Afrika haben die Schwarzen eine einfache Methode, Affen zu fangen. Sie stellen am Waldrand Tonkrüge mit einem engen Rand auf, füllen Mandelkerne hinein und entfernen sich. Nun wittern die Affen ihre Lieblingsspeise, kommen heran und greifen gierig in den Krug, nehmen die Pfote voller Mandeln und bekommen die gefüllte Pfote nun nicht mehr aus dem Krug heraus. Sie brauchen die Mandeln nur loslassen, um ihre Freiheit und das Leben zu retten. Aber sie essen die süßen Mandeln nun mal „für ihr Leben gern“. Darum warten sie mit der gefüllten Pfote, bis die Schwarzen herbeikommen und die Affen gefangen nehmen.

Manchmal geht es uns Menschen auch so. Wir sind in gewisse Dinge so vernarrt, dass wir sie „für unser Leben gern“ festhalten. Wir bräuchten manche Dinge nur loslassen und würden unsere Freiheit und das Leben gewinnen. An welcher Sünde oder Begierde, an welcher Torheit oder Nichtigkeit halten wir „für unser Leben gern“ fest? Gott ruft uns zu: Lass (die Sünde) los, und du gewinnst die Freiheit. Ob wir klüger und weitsichtiger sind als die kleinen Affen in Afrika?