



Entwaffne Deinen Feind

Suchtdruck kann in zwei Formen hereinbrechen: plötzlich oder schleichend. Unvorbereitet kann eine solche Wucht die Abwehr lähmen und einen erneuten Suchtmittelkonsum erzwingen. Meistens gibt es jedoch **Frühwarnzeichen:** Spezielle Selbstgespräche oder bestimmte innere Bilder oder spezielle Gedanken – für jeden Einzelnen verschieden, aber dann fast immer die gleichen – lenken auf den Konsum von Suchtstoffen hin. Stellen Sie sich Suchtdruck als eine Kraft vor, die Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten entführt und alle diese Kräfte nutzt, um Sie dazu zu bringen, erneut Suchtmittel zu konsumieren.

Ein Bild: „Suchtdruck ist wie ein Außerirdischer, der sich mit Gewalt die Herrschaft über ein menschliches Gehirn und den Körper verschafft und dessen Fähigkeiten alle für sich nutzt. Erst wenn der Außerirdische kein Interesse mehr hat, lässt er den Menschen wieder los, der dann den Schaden wieder aufräumen muss“.

Erkennen durch Benennen: Es ist hilfreich, Ihrem Suchtdruck einen **Namen** zu geben, so wie es die Wetterwissenschaftler z. B. mit einem Sturmtiefdruckgebiet tun. Durch das Benennen der eigenen inneren Bilder, der Selbstgespräche und der Gedanken identifizieren Sie den Suchtdruck und erkennen ihn vielleicht schon von Weitem, sodass er sich nicht unerkannt und überraschend über Sie werfen und Sie entführen kann. Bitte geben Sie Ihrem Suchtdruck und den zugehörigen Frühwarnzeichen nur *einen* Namen – genau wie einem Menschen, den man immer damit anspricht, wenn man ihn sieht. Es sei denn, Sie haben verschiedene Typen von Suchtdruck, die sich immer auf dieselbe Weise, aber klar voneinander unterscheidbar ankündigen.

Attackieren Sie Ihren Feind gezielt: Haben Sie Ihren Suchtdruck erkannt und mit seinem Namen benannt, bündeln Sie Ihre Kräfte und bekämpfen ihn. Zerstörerische innere Bilder können z.B. mit dem Photo einer lieben Person oder eines Vorbilds oder aber mit einer wichtigen Erinnerung angegriffen werden, die Sie vor Konsum schützt. **Verweigern** Sie dem Feind die Gefolgschaft und **wenden Sie sich von ihm ab** – ohne ihn aus den Augen zu lassen. Das können Sie beispielsweise, indem Sie eine Aufgabe verrichten, die Ihre gesamte Konzentration benötigt und dem Druck nur noch wenig Raum lässt.