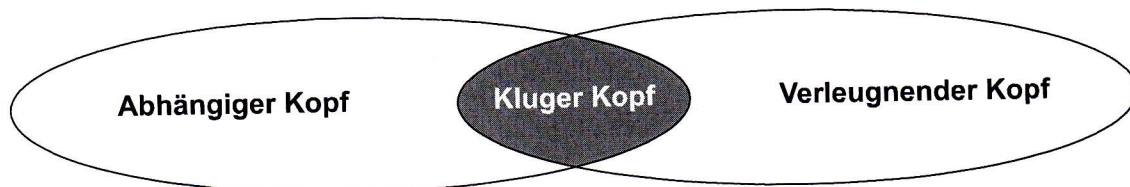


Kluger Kopf



Viele Suchterkrankte schwanken zwischen zwei Extremen:

Abhängiger Kopf:

Es treten Gedanken und Verhaltensweisen auf, die in Richtung Rückfall führen – oft ohne dass dabei an die entsprechenden Gefahren gedacht wird:

- sich in Kneipen oder der Nähe des Drogenkonsumplatz herumtreiben
- mit konsumierenden Freunden Kontakt aufnehmen
- Suchtmittel zuhause lagern
- andere ...

Wichtig: Dies geschieht oft automatisch. Das heißt, das Suchtgedächtnis übernimmt die Kontrolle und es gehört Übung dazu, sich selbst auf die Schliche zu kommen.

Verleugnender Kopf:

Ist man erstmal eine Zeitlang trocken oder clean, setzt bei vielen eine Art Euphorie und Selbstüberschätzung ein: Man hat es geschafft, man wird nie mehr Drogen oder Alkohol konsumieren, man braucht auch keine Vorsorgemaßnahmen treffen, eigentlich braucht man gar keine Therapie. Weil viele Menschen in solch einer Situation aus ihrem besten Wissen heraus handeln und sich die Kraft stimmig anfühlt, ist diese Situation so gefährlich. Tatsache ist, dass sich die Sucht auf diese Weise tarnt und damit Lücken schafft, durch die Strategien zur Vermeidung eines Rückfalls weniger wirksam werden. Dies ist eine Überlebensstrategie der Sucht, um weiterhin überleben zu können. Wir nennen diese Gedanken und Gefühle den „Verleugnenden Kopf“, obwohl das Verleugnen dem Betroffenen nicht bewusst sein muss. Typische Gedanken des Verleugnenden Kopfes sind: *„Diesmal schaffe ich es, das weiß ich genau. Hilfe von außen brauche ich nicht.“* *„Ich habe meinen Notfallplan für meine Situation auf der Arbeitsstelle geschrieben, zuhause benötige ich keinen.“*

Wichtig: Diese Gedanken und Verhaltensweisen fühlen sich so kraftvoll und sicher an, als würde man es auch trotz vorheriger Schwierigkeiten nun tatsächlich ohne weitere Maßnahmen schaffen.

Die dialektische Lösung:

Kluger Kopf: Der „Kluge Kopf“ ist einerseits abstinent, weiß aber, dass er jederzeit Gefahr läuft, wieder in das abhängige Verhalten zurückzufallen. Er weiß, welche Auslöser besonders starken Suchtdruck erzeugen, und bereitet sich entsprechend vor, um die Abstinenz nicht nur zu erreichen, sondern auch aufrecht zu erhalten.