

Elternbildung Rheinach BL

Vortrag vom 7.11.96 über

Drogen - Suche nach Wohlbefinden

U. Davatz

I. Einleitung

Von der Suche nach Glück haben wir schon als Kinder in den verschiedenen Märchen gehört. Auch antike griechische Sagen befassen sich mit diesem Thema. Die Irrfahrten des Odysseus sind wohl eine klassische Darstellung von einem der auszog, das Glück zu finden in der weiten Welt. Auch Goethes Faust behandelt dieses Thema, er ringt um den glücklichen Augenblick, der doch ja nie vergehen möge. Es handelt sich wohl um ein menschliches Verhalten. Eltern wünschen ihren Kindern, dass sie glücklich werden mögen. Ein scheinbar einfacher Wunsch, aber so schwer zu erfüllen.

II. Die Suche nach dem Wohlbefinden

- Wohlbefinden ist ein Gefühl, das jeder Mensch braucht wie Sauerstoff, Wasser und Nahrung, eine Art seelische Nahrung.
- Normalerweise erhält man dieses Gefühl auf natürliche Weise durch viele verschiedene Verhaltensweisen, es wird einem quasi gratis mitgeliefert als Nebenprodukt.
- Verhaltensweisen, die Wohlbefinden auslösen können sind Essen, Trinken, in Gesellschaft von guten Freunden plaudern, schwierige Probleme erfolgreich lösen, aus einem Konflikt erfolgreich herauskommen, körperliche Betätigung, eine sportliche Leistung, eine geistige Musik, eine Liebesbeziehung, eine gute Freundschaftsbeziehung, ein schönes Buch. Lob durch eine wichtige Bezugsperson etc.
- Doch was passiert, wenn wir nicht mehr auf unsere Rechnung kommen in bezug auf unser natürliches Bedürfnis nach Wohlbefinden? Dann sind wir gefährdet, auf Ersatzbefriedigung auszuweichen, eine davon ist die Droge.

III. Die Droge als künstliche Art der Befriedigung, ein chemisch erzeugtes Wohlbefinden

- Sämtliche Substanzen lösen direkt oder indirekt Wohlbefinden aus und greifen in den Wohlbefindlichkeitsmechanismus im Gehirn ein, bieten sich also leicht als Ersatzbefriedigung an.
- Sämtliche Suchtsubstanzen haben auch die Eigenschaft, Unwohlsein zu beseitigen und bieten sich dadurch als schnelle Problemlöser an auf chemischem Wege.
- Sobald Suchtmittel als Belohnung im Sinne einer Ersatzbefriedigung eingesetzt werden, verdrängen sie mit der Zeit alle übrigen natürlichen Befriedigungsverhalten (Beispiel Ratten), die zur Wohlbefindlichkeit führen. Das ganze Denken und Handeln ist nur noch auf das Beschaffen und den Konsum des Suchtmittels ausgerichtet.
- Was die Suchtmittel allem natürlichen Befriedigungsverhalten gegenüber auch so überlegen macht, ist ihre Schnelligkeit, die „Instant Lösung“ die sie anbieten, Instant als Problemlöser und Befriediger.

IV. Viele Merkmale am Lebensstil von heute fördern Suchtverhalten

- Keine Zeit mehr zum Leben haben, zum natürlichen Genuss und für Entspannung.
- Keine Zeit für den Aufbau und die Pflege von Beziehungen.
- Keine Zeit, die Beziehung zu seinen Kindern zu pflegen und ihnen in Ruhe etwas übermitteln.
- Keine Geduld für natürliche Lernprozesse der Kinder.
- Keine Zeit für sorgfältige Problemlösungen, die etwas länger dauern.
- Viele menschliche Handlungen sind auf kurzfristigen Erfolg ausgerichtet, inkl. viele politische Entscheide, und nicht auf längerfristige systematische Systemverbesserung und somit Lebensqualitätsverbesserung.
- Dennoch redet man viel von Qualitätssicherung, Qualitätsgarantie oder gar Qualitätsverbesserung im Gesundheitswesen.
- Man denkt dabei aber nur an die Qualität des Autos, des Wohnkomforts oder der technischen Abwicklung im Spital.
- Die menschliche Qualität geht bei all diesen TQM oder „Total Quality Management“-Programmen häufig gänzlich verloren.

- Denn für die Qualität der menschlichen Beziehungspflege bleibt kein Geld und keine Zeit, das können wir uns nicht leisten in unserer hochtechnisierten Welt, das kann sich nur noch der Schwarze im Busch leisten.

V. Was können Sie als Eltern und Lehrer tun für die Prävention der Drogensucht in der heutigen Zeit?

- Achten Sie auf Ihr eigenes natürliches tägliches Wohlbefinden, möglichst ohne mit Suchtmittel nachzuhelfen, lassen Sie sich Zeit dafür.
- Pflegen sie Ihre Ehebeziehung regelmässig. Sie brauchen dies, denn sie ist die Basis der Kindererziehung.
- Lassen Sie sich als Eltern nicht zu schnellen Problemlösungen drängen, die ihren Kindern schaden (Beispiel: Nur schnelle orale Befriedigung statt verschiedene unterhaltende Ablenkungsmethoden), auch wenn das Umfeld Sie dazu drängt, oder auf Sie ansetzt.
- Lassen Sie sich Zeit, der Situation und dem Kinde und Ihnen selbst, entsprechende Problemlösungen zu erarbeiten und falls nötig, auch Hilfe in Anspruch zu nehmen. Keine falsche Scham!
- Nehmen Sie sich während der Pubertät Ihrer Kinder Zeit, Konflikte auszutragen, d.h. sich Auseinandersetzungen zu stellen, denn konstruktive Konfliktlösung ist eine gute Drogenprävention. Die Krankheit der Drogensucht beginnt in der Pubertät.
- Meinen Sie nicht, Sie müssten im Konflikt immer siegen, Sie dürfen auch verlieren, eine ehrenhafte Auseinandersetzung ist dennoch wichtig.
- Versuchen Sie, Ihr Kind nach dem Volljährigkeitsalter nicht mehr zu erziehen, tragen Sie nur noch zu seiner Sozialisation bei, indem Sie eben diese Auseinandersetzungen erlauben im geschützten Rahmen.
- Machen Sie deshalb keine Übergriffe auf seine Intimsphäre bzw. Persönlichkeitssphäre.
- Lassen Sie sich aber nicht vom Kinde resp. jungen Erwachsenen ausnützen und sind dann frustriert darüber. Lernen Sie sich abzugrenzen und das Hotel Mama zu verweigern.
- Zu lange Verwöhnung macht nicht stark, erwachsen und verantwortungsvoll, sondern eher anfällig.

Abschliessende Bemerkung

Wohlbefinden kann durchaus auf natürliche Weise gesucht und gefunden werden, aber es braucht Zeit dazu. Dieser Zeiteinsatz lohnt sich jedoch sehr und bringt schlussendlich auch mehr Befriedigung.