

*Workshop Unterlagen für die Teilnehmenden der VpIP Regionaltagung  
BW-Süd / Bodensee am 21. Feb. 2016 in Immenstaad*

## **Angst – macht – Sucht**



<b>1</b>	<b>SCHWERPUNKTE .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ANGST MACHT SUCHT. SUCHT MACHT ANGST. ....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>ARTEN VON SÜCHTEN .....</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>BEILAGEN .....</b>	<b>3</b>

## 1 SCHWERPUNKTE

1. Was sind Süchte?
2. Wozu dienen denn Süchte?
3. Wie gehe ich damit um?
4. Arten von Süchten
5. Übergewicht und eine effiziente ganzheitliche Behandlung → [www.abnehmen-plus.ch](http://www.abnehmen-plus.ch)

## 2 ANGST MACHT SUCHT. SUCHT MACHT ANGST.

### 2.1 Einführung

Essen, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch haben meistens die Bedeutung eines seelischen **Regulators**, wenn persönliche Belange sozusagen in **Unordnung** bzw. „aus dem Tritt“ geraten sind. Beachte die 3 Lebensaufgaben)

Missbrauch ist im tiefenpsychologischen Sinn ein klassisches Symptom, durch dessen Wirkung eine mutige und selbstkritische Auseinandersetzung des Menschen **mit sich selbst vermieden bzw. ausgeblendet** oder **verdrängt** werden kann. (Drei Finger Syndrom).

Der volle Bauch führt ihn in eine Art „Naturschutzpark der Seele“. Er ermöglicht ein Ausleben ohne Risiko und ohne echte Handlungskonsequenz. Somit rettet der Missbrauch den eigentlich seelisch Angeschlagenen für nur kurze Zeit. Bei nachlassender Wirkung des Essens – und das ist meistens sehr rasch, keimt der alte Zustand wieder auf, wodurch ein schlechtes Gewissen gekoppelt mit Schuldgefühlen erneut Druck für den nächsten Missbrauch entstehen lässt.

Wer häufig Missbrauch treibt, hat **Angst**, auch wenn er diese nicht so wahrnimmt. Die Sucht erfüllt den Zweck, die Ängste (so genannten schlecht empfundene Gefühle) vorübergehend zu überdecken / verdrängen.

### 2.2 Kompensation

Vielen Menschen gelingt es, mittels der Suchtkompensation ein fiktives Gleichgewicht im eher unauffälligen Rahmen aufrechtzuerhalten. Entsprechende Konsummuster sind sozial meist noch akzeptiert, so dass der Ge- / Missbrauch eher harmlos und normal wirkt. Anderen gelingt diese Angst – Missbrauch – Balance jedoch nicht mehr. Sie fallen in ein tiefes Angst- und Minderwertigkeitsloch. Aus Angst wird Panik. Die Gewohnheit der Macht- zur Ausblendung der Ohnmacht – wird nur noch im Daueressen möglich.

Dann sprechen wir von Sucht. Sucht ist eine Strategie um so genannte gute Gefühle des Betroffenen zu erreichen. Die illusionäre Verkennung der eigenen Wirklichkeit schreitet immer weiter fort. Ziel einer individualpsychologischen Beratung ist es, die ermutigende, aber auch konfrontierende Auseinandersetzung mit den Schiefen und Ängsten des eigenen Lebens zu fördern und persönliche „Essensmuster“ als tief im persönlichen Lebensstil verwurzelte Strategien zu erkennen.

Was wäre denn, wenn das übermässige Essen nicht wäre? In der Beratungsarbeit soll eine gesündere Psychohygiene mit weniger „negativer Auswirkungen“ geschaffen werden. (**Quelle:** In Anlehnung an R. von Wolmar, M. Jensch)

Kurz, es geht darum, dem Klienten aufzuzeigen, wie er andere Strategien gewinnen kann, so dass das suchtartige Essen bzw. die Essattacken nicht mehr notwendig sind.

### **3 ARTEN VON SÜCHTEN**

- **Ess – sucht**
- Mager – sucht
- Alkohol – sucht
- Drogensucht
- Schuh – sucht
- Nikotin – sucht ...

- 
- Fitness – sucht
  - Herrsch – sucht
  - Hab – sucht
  - Arbeits – sucht
  - Eifer – sucht
  - Geltungs – sucht
  - Vergnügungs – sucht...

Was suchst du?

...Suche nach...

**Sehnsucht?**

### **4 BEILAGEN**

#### **4.1 Einige der vielschichtigen Gründe für Ihr Essverhalten**

#### **4.2 Angst, Wertschätzung und Anerkennung zu verlieren**