

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 61 (1990)
Heft: 7

Buchbesprechung: "Alles fängt so harmlos an" : Kursbuch zur Suchtprävention und erfolgreichen Behandlung Abhängiger [Diether Wolf, V. Goddenthow]
Autor: Schulthess, Christine

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Haben wir dort, wo wir gerade suchen, überhaupt etwas verloren?»

Menschliches Verlangen nach Grenzüberschreitung, Ekstase und Bewusstseinerweiterung, nach Pflicht- und Verantwortungsflucht, nach berausenden wie dämpfenden, stärkenden wie selbstzerstörerischen stofflichen und nichtstofflichen Simulatoren wächst in einem bisher kaum vermuteten Ausmass.

Dies betrifft Jugendliche wie Erwachsene gleichermaßen. Haschisch, Heroin, Alkohol, Medikamente, Fernsehen und so weiter helfen vielen, die Wirklichkeit verschwinden zu lassen. Sie signalisieren lediglich die Spitze eines gewaltigen Eisberges unserer «versüßelten» Gesellschaft: Sie sind stofflicher Ausdruck einer Kulturkrankheit eines vergifteten Zeitalters schlechthin.

«Eigentlich alles ganz normal»: «Wenn mich vor drei Jahren jemand Alkoholikerin genannt hätte, den hätte ich für verrückt erklärt», bekennt heute die 39jährige ehemalige Abteilungsleiterin einer grossen Münchner Firma. War sie doch eine hübsche, erfolgreiche, selbstbewusste, auf ihr tadelloses Äussere stets bedachte junge Frau. Doch bereits damals war Marlene K. massiv abhängig. Sie brauchte den Stoff schon vor Dienstantritt, um überhaupt Autofahren zu können, um ihr Zittern zu verbergen. War sie allein zu Hause, was häufig am Wochenende der Fall war, trank sie vor dem Fernseher oder am Schreibtisch zwei, drei Gläser Wein, später waren es eine Flasche und mehr.

Wenn sie ihrem nach Hause kommenden Mann entgegentaumelte, sagte sie: «Ich habe heute noch nichts gegessen. Das Gläschen Wein hat mich wohl umgehauen.»

Sie war eine Meisterin im Verbergen ihrer Trunksucht, sowohl zu Hause als auch im Betrieb. Trotz aller ernsthaften Bemühungen, mit dem Trinken Schluss zu machen, schaffte es Marlene K. nicht. Auch ihr Ehemann hatte Lunte gerochen und sie vor die Alternative gestellt: Entziehungskur oder Scheidung. Sie entschied sich für den Alkohol, für die Scheidung.

Nachdem sie ständig ihre Dosis erhöhen musste und auch auf harte Sachen umgestiegen war, war ihr Alkoholismus auch in ihrer Firma ein offenes Geheimnis. Eine fristlose Kündigung beendete ihre Karriere. Marlene trank masslos bis zum «Filmriss», der sie in die Intensivstation des Krankenhauses führte. Während des Klinikaufenthaltes, wo sie einer Entgiftung zustimmte, kümmerte sich ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker um die Patientin. Marlene folgte nach dem Klinikentzug der Einladung dieser Selbsthilfegruppe. Für Marlene war es der Beginn eines neuen Lebens. Sie sagt: «Eigentlich bin ich zufrieden, das erste Mal in meinem Leben – ein schönes Gefühl.»

Stationen eines Lebens, Stationen einer Sucht. Marlene ist nur eines von unzähligen Beispielen. Im Buch «Alles fängt so harmlos an», Kursbuch zur Suchtprävention und erfolgreichen Behandlung Abhängiger, herausgegeben von Diether Wolf V. Goddenthow, wird versucht, dem Suchtproblem auf die Spur zu kom-

men, ihm an die Wurzeln zu greifen. Beobachtet wird der Weg zur Sucht, das Suchtprinzip, der Suchtausstieg und die verschiedenen Suchtarten. Doch auch die Suchtprävention, die Suchthilfe, Wiedereingliederung in die Gesellschaft, Therapien und Fremdhilfe, stellen wichtige Themen dar. Dem Teufelskreis zu entfliehen ist für viele Abhängige ein verzweifelter Bemühen. Heute sind sehr viel mehr Mitmenschen süchtig und abhängig, als man gemeinhin annimmt: Vom Alkohol, vom Spielautomaten, vom Nikotin oder vom Fernsehen. In diesem aktuellen und umfassenden Buch zu einem akuten Problem unserer Zeit informieren kompetente Fachleute über Ursachen, Wirkungen, Therapie und Prävention. Dies mit Fallbeispielen und zahlreichen wichtigen Kontaktadressen. Das Buch hilft Abhängigen und Angehörigen, den ersten Schritt zur Selbsthilfe zu tun, und Nicht-Abhängigen, Süchtige zu verstehen versuchen und sich ein Bild ihrer Problematik zu machen.

«Alles fängt so harmlos an»: Kursbuch zur Suchtprävention und erfolgreichen Behandlung Abhängiger. Herausgeber: Diether Wolf V. Goddenthow. Verlag Herder, Freiburg, Basel, Wien, 1988. 24.10 Franken.

Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass jedes Verhalten süchtig entarten kann. Die Flucht aus Verantwortung und Lebensbewältigung fängt in der Regel ganz harmlos an, etwa aus Neugierde, dem Wunsch nach Geselligkeit, Entspannung oder Aufmunterung. Die anfangs durchaus stresslösende und stabilisierende Wirkung ist jedoch nur scheinbar und bedarf ständiger Stützen, um nicht in sich zusammenzubrechen.

Jeder Mensch bedient sich, ob bewusst oder unbewusst, solcher «Krücken des Lebens», wie Lebens- oder Notlügen, Illusionen, Täuschungen, Musik, Fernsehen oder Alkohol, Nikotin, Medikamente, Rauschdrogen usw. Dort, wo er die Kontrolle über sein Verhalten verliert und einen zwanghaften Wiederholungsdrang einer Verhaltensweise oder stofflichen Stimulationszufuhr verspürt, beginnt die jeweilige Abhängigkeit.

Die Grenzen zwischen normal und krankhaft entartetem Verhalten sind fliessend und hängen nicht zuletzt stark von der Gesellschaft und ihren Wertvorstellungen ab. So gilt nur derjenige als suchtgefährdet oder suchtkrank, der die ungeschriebenen gesellschaftlichen Normen verletzt oder gegen Gesetze, zum Beispiel das Betäubungsmittelgesetz, verstösst. Daher lassen wir unsere gesellschaftlich geduldeten Süchte, wie etwa Konsumzwang, Genußsucht, Erfolgssucht, Putzsucht, Erlebnissucht, Selbstbemitleidungssucht, Gefallsucht, Ichsucht usw., sowie unsere tagtäglichen Lebenslügen, mit denen wir Leidenschaften und Schwächen zu rechtfertigen suchen, allzugern unter den Tisch fallen. Vielmehr weist man beim Thema Süchtigsein lieber auf diejenigen, die wie Alkoholiker, Medikamentensüchtige, Drogenabhängige, Magersüchtige und Freßsüchtige von der Gesellschaft offiziell zu Suchtkranken erklärt und degradiert worden sind.

Dass jeder Mensch mehr oder weniger durch Abhängigkeiten und süchtiges Verhalten gefährdet ist, wird solange verdrängt, bis es zu einer Krise im Leben kommt. Häufig deckt man die eigenen Schwierigkeiten zu, indem man die Suchtkrankheit des andern, der Kinder, des Partners, Freundes oder Kollegen zu heilen versucht. Die Rolle ist dabei oftmals zweifelhaft, dann nämlich, wenn man zum *Komplizen des Suchtkranken* wird. Ohne diese *Co-Süchtigen*, wie Eltern, die ihren Kindern Belohnungen für bessere Schulleistungen geben, Partner, die Alkohol kaufen oder beim Arbeitgeber den betrunkenen Lebensgefährten als krank melden, könnten Suchtkranke auf Dauer nicht existieren. Das fatale ist, dass der Co-Süchtige, obwohl er häufig unter den Suchtfolgen seines Nächsten leidet, *selbst abhängig ist, nämlich davon, gebraucht zu werden*.

Was bedeuten «AIDS und Drogen» in der Praxis? Was heisst süchtiges Verhalten? Wo liegen die wahren Ursachen dafür, dass Menschen sich zunehmend von ihrer Lebensverantwortung verabschieden? Wie können Eltern einer Suchtkarriere ihrer Kinder vorbeugen? Was kann die Gesellschaft tun? Was müssen die Betroffenen selber leisten? Welche Therapieansätze stehen zur Verfügung? Welche ambulanten, teilstationären und stationären Therapie- und Resozialisationskonzepte gibt es? Wann ist Selbsthilfe angebracht? Was kann sie leisten? Wie können Angehörige sinnvoll helfen, ohne sich selbst aufzuopfern? Diese und andere Fragen erörtert das Buch «Alles fängt so harmlos an». Umfangreiche Adressen- und Literaturangaben unter Berücksichtigung des AIDS-Aspektes vervollständigen das informative Werk.

Unter dem Titel «*Der Mensch ist's, nicht die Droge*», ist auch der Beitrag von *Dr. med. Walter H. Lechler*, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb, Wegbereiter der Anonymen Alkoholiker in Westdeutschland, äusserst interessant. Die Drogen seien Glieder eines Ökosystems, das gestört ist und verzweifelt versucht, selbst auf die Gefahr der Selbstzerstörung hin, eine Selbstheilung einzuleiten und sein gesundes Gleichgewicht, seine Ganzheit, wiederherzustellen, so Lechler. Der Alkoholiker, die Droge jedwelcher Art selbst, sei nicht das Problem. Jedoch stehen der Alkohol, die Droge, der Problemlösung im Wege. Der sogenannte Alkoholiker ist auch nicht das Problem. Hiermit kommt Lechler auf die Frage: «*Haben wir dort, wo wir gerade suchen, überhaupt etwas verloren?*» Die Droge, die sich immer mit der Leere eines Menschen vermählt, unterminiert alle Lebenskräfte, die noch über lange Zeit in der Lage waren, Fülle in der Leere vorzutäuschen. «Die Abhängigen müssen ehrlicher werden», so Lechler, «und sind es dann in unseren Augen auf so schamlose, penetrante und unerträgliche Weise. Ihr Zustand gipfelt in einer *Ekstase der Hilflosigkeit*. Damit treffen sie uns – ohne dass es uns bewusst ist und ohne dass wir es wollen – ins Mark. Sie führen uns an unsere Leere heran, die wir partout nicht sehen wollen, obwohl wir wissen, dass sie da ist: Unsere Lebenslüge, unser unauslotbarer Mangel, unsere Unzulänglichkeiten, unsere defizitäre Lebensqualität, von der wir mit unserer vielgesichtigen Droge Geschäftigkeit ablenken wollen. Das Ergebnis: Wir bleiben auf der Strecke, vollgestopft und unerfüllt.» – Nicht nur die Worte Lechlers gehen bis auf den Grund, bis an die Wurzeln: Das Buch versucht zu helfen, dort, wo die Sucht bereits erkannt ist, und dort, wo sie noch im Versteckten schlummert.

Christine Schulthess



**Verlangen Sie
Qualitäts-Bettwaren von
Kyburz** 

**...weil guter Schlaf
so kostbar ist!**

Gerne beraten wir Sie über:
Decken und Kissen (auch waschbar)
sowie **Matratzen und Bettwäsche**.

**Wir sind auch Lieferanten für Betten, Vorhänge
und Badezimmereignaturen.**

Carl Kyburz AG
3122 Kehrsatz, Tel. 031 54 15 25

Der Bettwarenspezialist mit dem umfassenden
Angebot für Spitäler und Heime.

Wap®
Reinigungssysteme

**Sauber
durch Qualität**

- Hochdruckreiniger
- Staub-, Schmutz- und
Wassersauger
- Teppich- und
Bodenreiniger
- Anlagenbau
- SB-Anlagenbau
- Reinigungs- und
Pflegemittel
- Service

Wap AG
9606 Bütschwil SG
Telefon 073 / 33 01 11
Telex 883 272 wap ch
Telefax 073 / 33 27 58

Verkaufs- und Servicestellen:
1029 Villars-St.-Croix VD
2764 Courrendlin JU
3147 Mittelhäusern BE
5442 Fislisbach AG
7007 Chur GR
8500 Frauenfeld TG