

Fünf Thesen zur Suchtprophylaxe

- 1 Nicht die Suchtmittel sind das Problem, sondern unser Umgang mit den Suchtmitteln. Grundsätzlich gibt es kein Genuss- oder Heilmittel, das nicht auch missbraucht werden könnte.
- 2 Die Suchtmittel können nicht aus unserer Gesellschaft zum Verschwinden gebracht werden. Sie sind da und legal oder illegal erhältlich.
- 3 Es ist zwar sinnvoll, den Zugang zu Suchtmitteln zu erschweren; allerdings nützt das auf die Dauer nur etwas, wenn gleichzeitig die Suchtursachen angegangen werden.
- 4 Hinter einer Sucht steht oft die Unfähigkeit, mit Problemen und Konflikten in konstruktiver Weise umzugehen. Mit der Absicht der Selbsthilfe wird Zuflucht bei einem Verhalten gesucht, das schliesslich mehr Schaden verursacht als Erleichterung bringt:
Sucht als gescheiterter Selbstheilungsversuch.
- 5 Dem Mangel an Lebensgenuss, Lebensfreude und Lebenssinn, der sich hinter dem übermässigen Bedürfnis nach Konsumgütern und Genussmitteln verbirgt, ist mit der Forderung des Verzichts nicht beizukommen.
Wer keine echte Befriedigung erlebt, braucht und sucht Ersatzbefriedigung. Verzicht kann sich nur leisten, wer weiss, dass er satt zu werden vermag.

Geniesser haben es leichter

Mache es dir bequem. Geniesse ein Täfelchen Schokolade. Hast du auch schon eine ganze Tafel Schokolade auf einmal verschlungen? Wie fühltest du dich damals, wie jetzt, nach diesem kleinen Genuss?

Geht - jeder allein - eine Viertelstunde ins Freie. Berichtet nachher von euren Erfahrungen.

Schaffe dir in deinem Zimmer einen Platz für Dinge, die dich erfreuen, die du schön findest, die dir lieb geworden sind. Nicht anderes darf hier abgelegt werden.

Nimm dir eine Woche lang jeden Tag 10 Minuten Zeit, um etwas ganz bewusst zu geniessen.

Wann hast du zum letzten Mal so richtig das Leben genossen? Erzähle!

Wie möchtest du das Leben geniessen? Kannst du deine Wünsche verwirklichen?