Wege aus kollektiven Fluchtmustern

Ökozentrierte und suchttherapeutische Überlegungen zu Herausforderungen der Gegenwart

Gisela Steenbuck und Wolfgang Bensel

Was wir essen, was wir kaufen, wie wir reisen – kollektiv gehen wir mit natürlichen und menschlichen Ressourcen um, als wären sie unerschöpflich. Dabei wissen wir es längst besser. Wie lässt sich diese Kluft erklären – und wie schließen? Wie könnte eine Antwort aussehen, die nicht in Überforderung oder Abwehr endet, sondern lebensdienlich ist? Was bringt Menschen wirklich dazu, ihr Verhalten zu ändern?

Wir nähern uns diesen Fragen als personzentriert Begleitende aus zwei Perspektiven. Die erste wurzelt in der Überzeugung, dass der Mensch kein von der Welt getrenntes Wesen ist, sondern ein lebendiger Organismus – eingebettet in natürliche Zusammenhänge, von denen er untrennbar abhängt und denen gegenüber er Verantwortung trägt. Die zweite Perspektive fragt, was wir aus der Suchttherapie über den Prozess einer Verhaltensänderung lernen können. Dabei beleuchten wir zunächst, wie vielfältig Menschen versuchen, ihre Befindlichkeit zu beeinflussen, um unangenehme Gefühle zu regulieren oder innere Spannungen zu lindern. Im weiteren Verlauf fragen wir, was sich aus praxiserprobten Konzepten der Suchttherapie und Suchtselbsthilfe für Verhaltensänderungen hin zu einem nachhaltigeren Lebensstil ableiten lässt. Wir gehen davon aus, dass persönliche, soziale und ökologische Gesundheit zusammenhängen, und fragen, wie psychologische Arbeit zu sozialer und ökologischer Gesundheit beitragen kann.

Die folgenden Gedanken sind in Gesprächen entstanden, die einem gemeinsamen Suchen glichen. In der dialogischen Reflexion haben wir, Schritt für Schritt, Worte gefunden für das, was uns bewegt. Neue Perspektiven kamen auf, und gleichzeitig entwickelte sich ein Prozess der Begegnung. Dabei durften wir einmal mehr die Erfahrung machen, dass komplexe Probleme gemeinsam besser zu verstehen und anzunehmen sind. So haben wir einiges, worüber schreiben, im Entstehen des Textes bereits unmittelbar erfahren.

Aktuelle Belastungen

Die Gegenwart überfordert viele Menschen. Globale Krisen, Klimawandel, geopolitische Verwerfungen und innenpolitische Turbulenzen scheinen unberechenbar. Das erschüttert das moderne Grundversprechen, dass Wissen und Planung die Zukunft beherrschbar machen. Wer erlebt, dass dieses Versprechen nicht eingelöst wird – durch Politik, Konsum oder Selbstoptimierung – trägt ein wachsendes Grundgefühl von Enttäuschung mit sich. Dazu kommt das Tempo. Der Soziologe Hartmut Rosa (2013) beschreibt es als „rasenden Stillstand": immer schneller laufen, um auf der Stelle zu bleiben. Das Ergebnis ist ein paradoxes Gefühl: Man fühlt sich erschöpft, ohne sich wirklich bewegt zu haben.

Gleichzeitig wächst die Einsamkeit. Nie waren Menschen stärker vernetzt, und doch fühlen sich viele allein. Soziale Medien simulieren Nähe, können echte Begegnung aber nicht ersetzen. Die Fähigkeit zur Stille, zu tiefem Fokus, zum schlichten Bei-sich-Sein schwindet. Viele ziehen sich in künstliche Welten zurück, leben in Filterblasen – und setzen sich dort Verschwörungstheorien, alternativen Fakten und ideologischen Echokammern aus.

Ein Gefühl latenter Bedrohung, Verunsicherung und Angst vor der Zukunft breitet sich aus, wenn Ordnungen sich verändern, vertraute Systeme wegbrechen und das Neue noch kaum erkennbar ist. Insbesondere junge Menschen blicken – was ökologische, ökonomische und soziale Entwicklungen angeht – pessimistisch in die Zukunft. Psychische Erkrankungen nehmen stetig zu. Für Kinder und Jugendliche ist eindrucksvoll belegt, dass Sorgen um Krieg und Klimawandel psychische Beeinträchtigungen direkt begünstigen (UKE-Hamburg, 2025).

So entsteht ein Bild, das uns als Begleitende beschäftigt: Ein Mensch, der den Kontakt zu sich selbst, zu anderen und zur Welt verloren hat, trifft auf eine Realität, die gleichzeitig komplex, beschleunigt und ungewiss ist. Wie reagiert er darauf? Und was würde ihm wirklich helfen?

Fluchtreflexe und Ausweichverhalten

Statt sich diesen Sorgen zu stellen, bestimmen Verleugnung, Abwehr, Flucht und Suchttendenzen das Bild. Ein Blick in die Geschichte zeigt: In gesellschaftlichen Umbrüchen spielt Suchtverhalten immer wieder eine bemerkenswert große Rolle. Während der industriellen Revolution verbreitete sich der sogenannte „Elendsalkoholismus". Auch nach dem Ersten Weltkrieg und der Weltwirtschaftskrise – vor allem in den USA – griff Alkoholmissbrauch gesellschaftlich bedrohlich um sich. Die Prohibition sollte das stoppen. Nach dreizehn Jahren ließ sich aber vor allem eines ableiten: wie es nicht funktioniert.

Im gegenwärtigen Umbruch stehen neben den bekannten Suchtmitteln neue, zeitgemäße Formen der Flucht bereit. Eine ganze „Fluchthilfeindustrie" hat sich etabliert und verdient gut daran. Der Leiter einer Studie der Krankenkasse DAK und des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf (UKE) vergleicht das Ausmaß, in dem Jugendliche in virtuelle Welten und soziale

Medien fliehen, mit einem heraufziehenden „Tsunami an Suchtstörungen". Demnach gelten fast fünf Prozent der 10- bis 17-Jährigen als mediensüchtig (DAK, 2024). Der Alkoholkonsum in Deutschland bleibt im internationalen Vergleich auf sehr hohem Niveau. Gleiches gilt für die Einnahme verordneter Benzodiazepine und einer Vielzahl suchtpotenter Schmerzmittel. Und auch Cannabis ist längst zu einer Alltagsdroge geworden, deren potenzielle Risiken weiterhin unterschätzt werden.

Doch es ist nicht nur der Substanzmittelmissbrauch. Die „Fluchten in künstliche Paradiese" (Charles Baudelaire) sind vielfältig und passen sich Alter und Einkommen an – von exzessivem Konsum bis zur boomenden Tourismusbranche. Konsum verspricht Identität und Sinn, hinterlässt aber oft nur kurzlebige Zufriedenheit bei gleichzeitiger emotionaler Leere. Die scheinbar einfachen „Lösungsmittel" helfen nur kurzfristig. Mit der Zeit entfalten sie ihre unangenehmen Nebenwirkungen. Sie überdecken zwar die Symptome, lösen aber nichts – und bergen das Risiko, abhängig zu machen.

Das Entscheidende ist dabei immer die Funktion: Wozu dient der Kick? Was soll die Betäubung überdecken? Was darf nicht ins Bewusstsein dringen? Sich mit Ängsten, Unsicherheiten und Veränderungen auseinanderzusetzen ist mühsam und bedroht oft das bisherige Selbst- und Weltbild. Doch wer dauerhaft ausweicht, zahlt einen höheren Preis: Verdrängte Konflikte, unverarbeitete Verluste oder abgewehrte Erkenntnisse kehren als Symptom, als Beziehungsstörung, als diffuses Unbehagen oder als Krise wieder.

Dieses individuelle Muster zeigt sich in ähnlicher Weise im Kollektiven. Dieselbe Abwehr äußert sich dort als soziale Kälte, als Gleichgültigkeit gegenüber dem Leid anderer, als Entfremdung von der natürlichen Welt. Kollektive Abwehr verstärkt auf lange Sicht soziale und ökologische Krisen. Und das geschieht, obwohl das Wissen um die Notwendigkeit grundlegender Veränderungen längst vorhanden ist. Eine notwendige Kurskorrektur bleibt trotz besseren Wissens und vorhandener Alternativen aus.

Hinsehen statt flüchten

Verwerfungen, Verunsicherungen und existenzielle Ängste lassen sich weder wegdenken noch wirklich überdecken. Wer ihnen ausweicht, leidet langfristig stärker. Und kollektive Fluchten gewinnen, wie wir gesehen haben, eine giftige Eigendynamik, die an den Verlauf von Suchtstörungen erinnert. Das legt eine Frage nahe: Was können erprobte Ausstiegsszenarien aus Suchtstörungen für unsere aktuelle Situation lehren?

Der Versuch, eine außer Kontrolle geratene Situation durch Vernunftappelle oder gesetzliche Kontrollmechanismen zu bändigen, erweist sich meist als hilflos – und erinnert an jene Hybris, alles im Griff haben zu wollen. Die Tür zur Veränderung öffnet sich eher dann, wenn schmerzhaft spürbar wird: Ein „Weiter so" ist nicht mehr möglich. Wer in diesem Moment den Mut aufbringt, der Realität ins Auge zu blicken und die Illusion der Kontrolle loszulassen, vollzieht einen Schritt, den die Suchttherapie als Kapitulation beschreibt – den sie jedoch nicht als Niederlage, sondern als Befreiung versteht. Durch das Anerkennen der Machtlosigkeit und das „Loslassen" (Strieder, 2007) gewinnt man paradoxerweise die Handlungsfähigkeit zurück. Wer diesen Weg einschlägt, erfährt: Weniger ist mehr.

Konkret bedeutet das, sich dem schwer Erträglichen zuzuwenden statt zu verdrängen; den Schmerz über das eigene Leben und über den Zustand der Welt nicht wegzudrücken, sondern ihm Raum zu geben. Es geht nicht darum, die Welt zu reparieren. Es geht darum, für die Wunden und die Wunder des Lebens präsent zu sein. Das kann schlicht damit beginnen, beim Nachrichtenschauen nicht innerlich abzuschalten, sondern wahrzunehmen, was die Bilder auslösen, und diesen Gefühlen standzuhalten. Es kann auch bedeuten, ein wohltuendes Gespräch oder die ersten warmen Frühlingstage zu erleben. Oder es fängt damit an, dass man besondere Momente in der Natur wirklich zulässt. Im Personzentrierten Ansatz geht es um eine radikale Offenheit für das, was gerade wirklich da ist.

Rogers beschreibt den erfahrungsoffenen Menschen als einen Organismus im Strom des Erlebens, in einem „fließenden Erfahrungsprozess" (Rogers, 1961/1973, S. 160). Erfahrungen entstehen ununterbrochen – Eindrücke, Gefühle, Impulse, Körperempfindungen. Meist filtern wir vieles davon heraus. Wir werten, kontrollieren, wehren ab. Volle Offenheit für Erfahrung bedeutet, diesen Filter zu lockern, nicht jede Empfindung sofort zu bewerten oder wegzuschieben, sondern sie im Moment ihres Entstehens wahrzunehmen und zuzulassen. Im Strom der Erfahrungen zu sein heißt auch, die Grenze zwischen Innen und Außen durchlässiger werden zu lassen. Der Mensch ist kein geschlossenes System – er atmet, fühlt und schwingt mit dem, was ihn umgibt. Er ist eingestimmt auf den Rhythmus der Welt, Rogers spricht davon, „im Einklang mit dem Herzschlag der Welt" (Rogers, 1980/1983, S.151).

Wer offen ist für das eigene Erleben, wird auch durchlässiger für das, was außerhalb von ihm lebt und atmet. Diese Offenheit entsteht in einer Alltagskultur von aufgesetzter Fröhlichkeit nicht von selbst. Sie braucht geschützte Räume. Ähnlich wie Trauergruppen bieten heute sogenannte Klimacafés Orte des gemeinsamen Innehaltens.

Und nicht zuletzt auch in den vielen Selbsthilfegruppen hat beides Platz: das Staunen über die Schönheit des Lebens wie auch das Verzweifeln an den Verlusten und den Bedrohungen. Hierzu zählen etwa auch die Gefährdung unserer lebendigen, gesunden Umwelt oder auch existenzielle Lebenskrisen wie Krankheit und Sterben. Wie solche Räume wirken können, zeigt beispielhaft die tiefenökologische Arbeit von Joanna Macy (Macy, 1986). In Workshops nach ihrem Ansatz erfahren Menschen, dass ihr vermeintlich „privater" Schmerz kollektiv geteilt wird. Die Begleitung durch die Ambivalenz von Verzweiflung und Staunen setzt neue Energie für Veränderung frei.

Verzicht aus Verantwortung

Lebendig sein bedeutet, in Verbindung zu stehen – mit sich selbst, mit anderen und mit dem Leben als Ganzem. Aus dieser Verbundenheit erwächst eine Ethik, die Albert Schweitzer als „Ehrfurcht vor dem Leben" (Schweitzer, 1966) beschrieb: die tiefe Motivation, niemandem und nichts schaden zu wollen. Verhaltensänderungen – ein bewussterer Konsum oder ein schonender Ressourcenverbrauch – entspringen dann weniger der Angst vor zukünftigem Mangel, sondern der Liebe zum Eigenwert alles Lebendigen.

Das ist eine starke Motivation – doch wie kommen wir vom Wollen zum Tun? Ein Weg führt über das selbst gewählte Aufgeben lieb gewordener Gewohnheiten. Damit verbunden sind nicht zuletzt die Bereitschaft und die Fähigkeit zur Impulskontrolle und zum Bedürfnisaufschub. Denn was kurzfristig guttut, kann langfristig belastend und schädigend sein. Nachhaltigkeit in den Alltag zu integrieren ist nicht einfach, da die kurzfristige Belohnung meist attraktiver erscheint als die langfristigen Vorteile.

Worte wie „Verzicht", „Mäßigung" oder „Genügsamkeit" klingen nach moralischem Zeigefinger, nach freudloser Entbehrung, nach einem Leben, das ärmer ist als das bisherige. Wer verzichtet, so das verbreitete Gefühl, gibt etwas auf ohne etwas zurückzubekommen.

Widerstand ist also verständlich, denn Gewohnheiten geben Trost und Stabilität, und sie stiften Identität. Was wir essen, wie wir reisen, was wir kaufen – das sind keine neutralen Entscheidungen, sondern Ausdruck davon, wer wir sind und wie wir leben wollen. Wer diese Gewohnheiten infrage stellt, stellt auch das Selbstbild infrage. Das löst Abwehr aus. Wenn Menschen zudem erschöpft und überfordert sind, dann bewirken Appelle zum Verzicht eher Druck als Motivation.

Der Widerstand verengt den Blick und verhärtet die Fronten. Wer nur zwischen Genuss und Verzicht wählen kann, wählt meist den Genuss – und fühlt sich dabei schlecht. Das Wertequadrat nach Schulz von Thun (2004) bietet einen Ausweg aus diesem „Entweder-Oder". Es zeigt: Gegensätze wie Genuss und Verzicht, Freiheit und Verantwortung schließen sich nicht aus, vielmehr brauchen sie einander.

Ein positiver Wert entfaltet seine Kraft erst in der Spannung zu seinem Gegenpol. Wird Genuss einseitig betont, verkommt er zur Völlerei – und uns wird schlecht. Verzicht ohne die Fähigkeit zum Genuss wiederum erstarrt in lebensfeindlicher Askese. Die Weisheit liegt im rechten Maß – wie schon die Inschrift an dem Tempel des Orakels von Delphi forderte: nicht nur „Erkenne dich selbst", sondern ebenso „Nichts im Übermaß" (Von Düffel, 2022).

In einer Gesellschaft, die auf sofortige Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet ist, haben wir verlernt, die Spannung zwischen dem Haben-Wollen und dem Genug-Haben auszuhalten. Wer warten und widerstehen kann, kann aber auch wählen. Verzicht ist dann nicht nur Entbehrung, sondern auch Ausdruck der Freiheit von einem Getriebensein durch Impulse. Wer bewusst sehen kann „Das will ich. Das brauche ich nicht", gewinnt eigene Handlungsfähigkeit zurück (Wils, 2024).

Von der Abstinenz zur Freiheit

Die Erfahrung zeigt: Wer den Weg des Verzichtens einmal eingeschlagen hat, erlebt eine überraschende Eigendynamik. Kampagnen wie der „Dry January" oder die traditionelle Fastenzeit belegen, dass bewusste Abstinenz nach einer gewissen Zeit zum Selbstläufer werden kann. Es bedarf nicht mehr jeden Tag einer neuen, kräftezehrenden Entscheidung; das neue Verhalten verstetigt sich. Aus der Suchtforschung wissen wir: Wer ein Jahr abstinent lebt, bleibt mit hoher Wahrscheinlichkeit dauerhaft stabil. Dabei ist das Wissen um den möglichen Rückfall Teil des Weges. Scheitern ist keine Katastrophe, sondern ein Moment der Nachjustierung.

Der eigentliche Gewinn dieses Weges ist die Wiederaneignung der eigenen Freiheit. Weniger abhängig zu sein bedeutet, Selbstbestimmung zurückzugewinnen, sich körperlich und geistig klarer zu fühlen und einen unverstellten, „nüchternen" Blick auf die Welt zu gewinnen.

Sobald das Ausweichverhalten (z. B. der Konsum oder die Ablenkung) gestoppt wird, werden die dahinterliegenden Muster sichtbar. In der Suchttherapie beginnt hier die Phase der Klärung, in der die Fluchtmuster ehrlich gesehen und verstanden werden. Mit „freiem Kopf" können wir uns den Themen stellen, die wir zuvor durch Überdeckung vermieden haben. Das ist oft schmerzhaft, bietet aber die große Chance für echtes Wachstum und eine heilsame Neuausrichtung.

Dieser Prozess braucht Zeit, Raum und Gemeinschaft. Selbstverstehen gelingt am besten über das Verstandenwerden. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bringt es auf den Punkt: „Nur du alleine kannst es schaffen, aber alleine schaffst du es nicht." Es ist eine Einladung, sich dem Prozess im Beisein anderer anzuvertrauen – ohne Vorleistung, ohne sofortigen Veränderungszwang, einfach durch Präsenz und das Wirkenlassen der Erfahrung.

Die Freude am Genug

Auf dem Weg des Loslassens ist nicht nur Verzicht, sondern auch Leichtigkeit, nicht nur Leere, sondern neuer Möglichkeitsraum zu erleben. Was zunächst nach Entbehrung aussah, entpuppt sich als Rückgewinnung von Zeit, von Klarheit und von der Fähigkeit, wirklich zu spüren, was das Leben bereithält. Es gehört zu den besonders erfreulichen Erfahrungen in der Suchttherapie, wenn ehemalige Patientinnen und Patienten oft noch viele Jahre nach der Behandlung von der Bereicherung ihres Lebens berichten, die sie seither jeden Tag aufs Neue erfahren. Zufrie-

dene Abstinenz ist keine fromme Verheißung. Es ist die nüchterne Erfahrung aus der Suchttherapie, aus Fastenzeiten, aus allen Momenten des bewussten Innehaltens. Wer aufhört zu betäuben, fängt wieder an zu fühlen: das Schwere und das Schöne gleichermaßen.

Vielleicht ist das die eigentliche Antwort auf die Frage, mit der wir begonnen haben: Was kann Menschen bewegen, ihr Verhalten zu ändern? Es sind nicht Argumente, sondern die lebendige Erfahrung, dass weniger mehr sein kann – mehr Freiheit, mehr Gegenwart, mehr Leben. Eine Gesellschaft, die das lernt, verändert sich nicht durch Verzicht. Sie verändert sich, weil sie etwas wiederfindet, das im Lärm des Immer-Mehr verloren gegangen war: die Freude am Genug.

Literatur:

DAK (2024). Mediensucht-Studie. Online: www.dak.de/dak/unternehmen/report-forschung/dak-studie-mediensucht-2024_91442 (23.03.2026)).

UKE-Hamburg, Child Public Health (2025). COPSY-Studie https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html (01.04.2026)).

Macy, Joanna (1986). Mut in der Bedrohung. Friedensarbeit im Atomzeitalter. Ein Selbsterfahrungsbuch. Goldmann

Rogers, Carl, (1961/1973). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta

Rogers, Carl, (1980/1983). Der neue Mensch. Stuttgart: Klett-Cotta

Rosa, Hartmut (2013). Beschleunigung und Entfremdung. Berlin: Suhrkamp Verlag

Schulz von Thun, Friedemann (2004). Klarkommen mit sich selbst und anderen. Kommunikation und soziale Kompetenz. Reinbek bei Hamburg. Rowohlt Taschenbuch Verlag

Schweitzer, Albert (1966). Die Ehrfurcht vor dem Leben. München. Verlag C.H.Beck

Strieder, F.J. (2007). Machtlosigkeit – der instinktive oder der paradoxe Weg. Tönissteiner Vorträge. Kell: Eigenverlag.

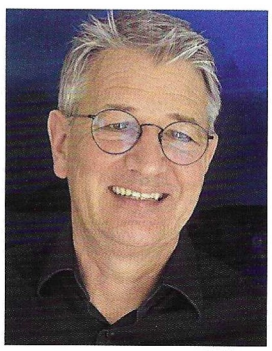
Von Düffel, John (2022). Das Wenige und das Wesentliche. Ein Stundenbuch. Köln. Dumont Buchverlag

Wils, Jean Pierre (2024). Verzicht und Freiheit. Überlebensräume der Zukunft. Stuttgart. Hirzel Verlag



Dr. phil. Gisela Steenbuck, Diplompädagogin, Praxis für psychologische Beratung und Supervision, Lehrberatung, Dozentin in der Weiterbildung und der Ausbildung für Personzentrierte Beratung.

Kontakt: g.steenbuck@web.de



Wolfgang Bensel, Dipl.-Sozialarbeiter (FH), Gesprächspsychotherapeut und Sozialtherapeut (GwG), Dozent in der Weiterbildung und der Ausbildung für Personzentrierte Beratung.

Kontakt: benselw@gmx.de