

11 Funktionen der Sucht – ihre Vorteile und ihre Nachteile und die Rolle der Stimme bei der Re-Internalisierung der Selbstregulation – eine männlich-sozialisierte Perspektive

von Miroslav Großer www.StimmLabor.de

Diese Zusammenstellung betrachtet Sucht aus einer funktionalen Perspektive unter besonderer Berücksichtigung männlicher Sozialisation. Männer lernen in vielen Kulturen früh, Affekte zu kontrollieren, Abhängigkeit zu vermeiden und Funktionsfähigkeit über Selbstwahrnehmung zu stellen. Dadurch entstehen strukturelle Lücken in der Selbstregulation, die von verschiedenen Süchten zu kompensieren versucht werden.

Die folgenden elf Funktionen beschreiben, welche Aufgaben Sucht im männlichen System übernimmt, welche kurzfristigen Vorteile sie bietet, welche langfristigen Nachteile entstehen und welche spezifische Rolle die Stimme bei der Re-Internalisierung dieser Funktionen spielt.

1. Affekt- und Erregungsregulation

Bei Männern wird emotionale Aktivierung häufig früh mit Kontrollverlust gleichgesetzt.

Vorteil der Sucht:

Schnelle Herstellung innerer Ruhe oder Aktivierung ohne emotionale Offenlegung.

Nachteil:

Feinfühliges Affektdifferenzierung bleibt untrainiert.

Rolle der Stimme:

Stimme erlaubt Regulation ohne Selbstentblößung und ohne Leistungsdruck.

2. Schutz vor Überforderung

Männliche Sozialisation betont Durchhalten statt Dosieren.

Vorteil der Sucht:

Abschirmung vor innerem Zusammenbruch.

Nachteil:

Eigene Grenzen bleiben unklar.

Rolle der Stimme:

Stimmliche Selbstwahrnehmung signalisiert Belastungsgrenzen frühzeitig.

3. Homöostatische Kompensation

Männer kompensieren häufig chronische Überlastung unbewusst.

Vorteil der Sucht:

Zuverlässiger Spannungsausgleich.

Nachteil:

Körperliche Bedürfnisse bleiben entkoppelt vom Bewusstsein.

Rolle der Stimme:

Resonanz stellt Verbindung zwischen Leistung und Körperempfinden her.

4. Identitäts- und Kohärenzstiftung

Männliche Identität ist oft leistungs- und funktionsgebunden.

Vorteil der Sucht:

Stabile Selbstdefinition unabhängig von äußerer Anerkennung.

Nachteil:

Identität verengt sich auf einen Zustand.

Rolle der Stimme:

Die eigene Stimme trägt Identität jenseits von Rolle und Funktion.

5. Zeitliche Strukturierung

Männer orientieren Zeit häufig an Aufgaben, nicht an inneren Rhythmen.

Vorteil der Sucht:

Verlässliche zeitliche Struktur.

Nachteil:

Innere Zeitwahrnehmung verkümmert.

Rolle der Stimme:

Atemrhythmus re-koppelt Zeit an das Nervensystem.

6. Entscheidungsentlastung

Männer werden früh zur Entscheidungsstärke erzogen.

Vorteil der Sucht:

Entlastung von Dauerverantwortung.

Nachteil:

Innere Orientierung geht verloren.

Rolle der Stimme:

Stimmige Entscheidungen werden körperlich erfahrbar.

7. Selbstwirksamkeits-Simulation

Selbstwirksamkeit ist zentraler männlicher Identitätsanker.

Vorteil der Sucht:

Sofortiges Erleben von Kontrolle.

Nachteil:

Echte Kompetenzentwicklung stagniert.

Rolle der Stimme:

Stimme vermittelt reale, trainierbare Selbstwirksamkeit.

8. Emotionsspeicherung und -verzögerung

Männer lernen oft, Emotionen aufzuschieben.

Vorteil der Sucht:

Funktionsfähigkeit bleibt erhalten.

Nachteil:

Emotionale Altlasten akkumulieren.

Rolle der Stimme:

Gefühle können entladen werden, ohne Sprache zu benötigen.

9. Existenzielle Sinnersatzfunktion

Männer definieren Sinn häufig über Leistung.

Vorteil der Sucht:

Intensives Bedeutsamkeitserleben.

Nachteil:

Sinn bleibt zustandsabhängig.

Rolle der Stimme:

Stimmigkeit ersetzt äußere Sinnanker.

10. Beziehungssubstitution

Männliche Nähe ist oft funktional begrenzt.

Vorteil der Sucht:
Regulation ohne Verletzlichkeit.

Nachteil:
Beziehungslernen bleibt aus.

Rolle der Stimme:
Selbst-Co-Regulation bereitet echte Beziehung vor.

11. Stabilisierung eines verletzten Systems

Männliche Verletzlichkeit wird häufig früh überdeckt.

Vorteil der Sucht:
System bleibt leistungsfähig.

Nachteil:
Heilung wird verzögert.

Rolle der Stimme:
Stimme stabilisiert und öffnet zugleich.