

Suchtverhalten

Über Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Bier gibt es seit ca. 9000 Jahren. Schon in den Haaren ägyptischer Mumien fand man Nikotinspuren. Gustav Flaubert beschrieb 1852 seine „pervertierte Liebe zur Arbeit“. Vor mehr als hundert Jahren produzierte das Chemieunternehmen Bayer erstmals den Hustensaft Heroin. Unter Kokaineinfluss entstand Freuds berühmtes Werk „Die Traumdeutung“. Edgar Allan Poe kiffte, Lenin rauchte. Die vielleicht weltweit beliebteste und bekannteste Droge Kaffee wird als solche selten wahrgenommen - obwohl geständige Kaffeetrinker unter körperlichen Entzugserscheinungen leiden, wenn sie auf ihn verzichten müssen.

Eine Vielzahl unterhaltsamer Fakten lässt sich zum Thema Sucht zusammentragen, die einerseits zur Wissenserweiterung, andererseits zur beschämten Entschuldigung der persönlichen Einstellung verschiedenen Drogen oder bestimmten Verhaltensweisen gegenüber dienen könnten. Ob es das Glas Wein, die Suche nach dem besonderen Erlebniskick in der Freizeit, die Dauer des Fernsehkonsums oder die intensive Arbeit bei Kaffee und Nikotin ist; ob Einkaufen, Essen, Sex oder die Einnahme von Tabletten - vieles kann als Sucht entgleisen, obwohl wir geneigt sind, bei Sucht vor allem an Drogen- und Medikamentenabhängigkeit bzw. an Alkoholismus zu denken. Diese Süchte sind an die Einnahme bestimmter Substanzen gekoppelt, die vor allem im Zusammenhang mit körperlichen Entzugserscheinungen stehen, wenn der Grad der Abhängigkeit bereits so groß geworden ist, dass die Fähigkeit zur Abstinenz verloren scheint. Anders, wenn auch genauso schleichend und lange „unsichtbar“, treten die stofflosen Süchte in Erscheinung, die sich in verschiedenen Verhaltensweisen darstellen und deren soziale Folgen oft erst das Ausmaß des Dilemmas und den bereits bestehenden Suchtkreis offenbaren.

Sind Sie süchtig?

Ab wann wird die Verwendung bestimmter Substanzen oder Verhaltensweisen zur Sucht? Gilt man als süchtig, wenn man sich auf Schnäppchenjagd begibt, leidenschaftlich gern Karten spielt, sich knapp an der Regelmäßigkeit vorbei auf sein abendliches Bier freut, bei Kopfschmerzen eine Tablette nimmt und einem üppigen Mahl nicht abgeneigt gegenüber steht? Durch diese Aufzählung wird deutlich, dass bestimmte Faktoren notwendig sind, um den herkömmlichen **Gebrauch** und **Genuss** zum folgeschweren **Missbrauch** und zur **Sucht** werden zu lassen.

Unterschiedliche Kulturkreise und historisch gewachsene Traditionen spiegeln sich in eigenen Wertesystemen wider, die den folgenden Versuch der Unterscheidung kontextabhängig mit speziellen Inhalten füllen würden: Sucht unterscheidet sich allgemein vom **Gebrauch**. Dieser zeichnet sich durch eine zielgerichtete, sinnvolle und hilfreiche Verwendung von Mitteln und Verhalten aus, der dem gesellschaftlichen, sozialen, familiären und persönlichen Rahmen entspricht oder angepasst ist. Diesem Gebrauch, der eine gewisse Lebensnotwendigkeit beinhaltet, steht der **Genuss** gegenüber. Ein gutes Essen, lustvoller Sex, erfolgreiche Arbeit, die Freude über einen gelungenen Einkauf - all das verschafft uns Genuss. Er wird von einer nicht unbedingt notwendigen, aber angenehmen Befriedigung begleitet, die uns auf wohlthuende Weise kurzfristig Zufriedenheit bringt und mit unserer individuellen Vorstellung von Lebensqualität im Zusammenhang steht. Diese Form von Genuss repräsentiert teilweise unser ganz persönliches *ars vivendi*, unsere Kunst zu leben.

Anders als beim Genuss folgt dem Missbrauch nicht mehr nur angenehme Befriedigung. **Missbrauch** zieht stets selbstschädigende Folgen körperlicher, psychischer oder sozialer Art nach sich. Der Kater nach der Betriebsweihnachtsfeier oder zu Fasching - als Beispiel für einmaligen Alkoholmissbrauch - hat relativ überschaubare, wenn auch klar zuzuordnende selbstschädigende Folgen körperlicher Art. Das leere Portemonnaie nach einer Nacht im Spielkasino hat möglicherweise soziale, die depressive Leere im Kopf nach einem Kokainrausch psychische Konsequenzen. Die zunehmende Häufigkeit und Regelmäßigkeit der Verwendung von Substanzen oder Verhaltensweisen, die wissentlich derartig

negative Wirkungen mit sich bringen, werden Ausdruck ungelöster persönlicher Probleme, denen man auszuweichen hofft - unabhängig davon, dass der **regelmäßige Missbrauch** wiederum selbst Schwierigkeiten erzeugt. Die eigene Persönlichkeitsstruktur und die im Laufe des Lebens gelernten Lösungsstrategien bestimmen, wie jeder Mensch alltäglichen Konflikten begegnet. Während die einen stets und ständig über Probleme reden möchten, wollen andere diese eher verdrängen. Runterschlucken, sich vorübergehend ein weiteres Problem auf bereits schmerzende Schultern laden, sie verheimlichen oder sich gezielt davon ablenken - all das sind jedoch auch sinnvolle und legitime Mechanismen. Entscheidend ist, dass man innehält, die negativen Auswirkungen erkennt und prüft, welcher erste Schritt in Richtung einer adäquateren Lösung sinnvoll sein könnte. Entfällt dieser gedankliche Schritt, indem man zunehmend im Vermeidungsverhalten verharrt, führt der regelmäßige Missbrauch zwangsläufig in den Teufelskreis der **Abhängigkeit**. Während anfangs mittels Droge/Verhalten eine vorübergehende Besserung einer unerträglichen Situation erzielt werden konnte, der danach zwar die Ernüchterung beim Blick auf die Realität folgt, taucht immer drängender ein unbezwingbares Verlangen auf, erneut den bestehenden, als unangenehm erlebten Spannungen und Schwierigkeiten zu entfliehen. Der Kreis wird zum Teufelskreis, wenn Körper und Seele das Gefühl melden, nicht mehr aufhören zu können. Sowohl die stoffgebundenen (z.B. Alkohol, Nikotin, Drogen, Essen) als auch die stoffungebundenen Süchte (z.B. Spielen, Arbeiten, Sex, Kaufen) sind von einer psychischen Abhängigkeit begleitet, hinter der ein unwiderstehliches Verlangen steht, das ausschließlich zur Lusterzeugung oder Unlustvermeidung eingesetzt wird. Der willentliche Einfluss wird zunehmend diesen emotionalen Bedürfnissen untergeordnet; die Dosis verlangt nach steter Erhöhung, um den gleichen Effekt zu erzielen. Der Druck führt letztendlich zur Unfähigkeit, davon Abstand zu nehmen.

Wenn Sie beim Lesen gerade Ihre individuellen Verhaltensweisen kritisch hinterfragend unter die Lupe nehmen, dann können Sie bestimmt auf die eine oder andere Weise die Spreu vom Weizen trennen. Viele Menschen leben sehr lange heimlich mit ihren Süchten, bevor die Nebenwirkungen und Folgeerscheinungen ihnen die Erkenntnis abverlangen: "So geht es nicht mehr weiter! Ich bin in eine Abhängigkeit geraten."

Die Möglichkeiten, derartige Teufelskreise zu durchbrechen sind vielfältig. Wichtig kann ein erstes Gespräch mit Partner oder Freunden sein, in dem man Farbe bekennt, die Heimlichtuerei beendet und gemeinsam die nächsten Schritte überlegt. Soziale Unterstützung ist wichtig, aber oftmals nicht ausreichend. Man sollte sich daher nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Entscheidend ist jedoch auch hierbei der eigene Wille, der die notwendige Bereitschaft zur Veränderung erzeugt.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

Gross W (2002) Sucht ohne Drogen. Arbeiten, Spielen, Essen, Lieben... Fischer Taschenbuch Verlag. (www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3596152151/drmedmichaungero)

Hansen S (2003) Rund um den Alkohol. Zahlen und Fakten im Überblick. IPSIS. (http://www.ipsis.de/themen/thema_alkohol.htm)

Copyright © 2003 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>