



Sucht – der Preis für das schnelle Hochgefühl

Besser, schöner, leichter – der Drang nach Höherem ist eine Gabe des Menschen. Die Kehrseite ist jedoch, dass darin auch der Schlüssel zur Sucht verborgen liegt.

Fast jeder kennt sie, die kleinen Versuchungen, denen man so schwer widerstehen kann. Der eine „braucht“ ein Stück Schokolade, der andere kann die Hände nicht vom Handy lassen, der Nächste trinkt in geselliger Runde auch einmal über den Durst. Aber warum leisten wir uns solche Momente der Schwäche und schlagen manchmal sogar über die Stränge, obwohl wir wissen, dass es uns alles andere als guttut? Hat das etwas mit Sucht zu tun?

Die Chemie des Glücks

Belohnung: eine starke emotionale Triebfeder

Das Streben nach Lust, Genuss, Spaß und Wohlbefinden ist jedem Menschen in die Wiege gelegt. Es ist ein wichtiger Garant für die Selbsterhaltung, die Weiterentwicklung und das Überleben. Denn die Aussicht auf Belohnung ist die beste Motivation, sich Herausforderungen zu stellen, etwas anzupacken oder Probleme zu überwinden. Jeder empfindet andere Dinge als anspornende Bestätigung und Ausgleich für seine Anstrengungen. Gleich ist aber bei allen der Mechanismus, der das wohlige Gefühl von Belohnung überhaupt erst aufkommen lässt.

Sehnen und Wollen entstehen im Gehirn

Wir sind ständig auf der Suche nach angenehmen Erfahrungen – mit allen Sinnen. Sobald wir etwas hören, schmecken, sehen, fühlen oder tun, was uns gefällt oder nützlich ist, reagiert der Körper sofort: Er aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und serviert uns eine Flut von Stoffen, die uns Befriedigung empfinden lassen. Dafür, dass der „Glücksrausch“ nicht einfach verpufft, sondern bleibende Spuren hinterlässt, sorgt das Hormon Dopamin. Es kommuniziert mit zahlreichen Hirnarealen und löst gezielt Emotionen, Denk- und Verhaltensmuster aus, die uns auf der Suche nach Erfüllung lenken:

- **Dopamin motiviert**, indem es in uns Vorfreude und Hoffnung auf Belohnung entstehen lässt.
- **Dopamin erzeugt Erinnerungen** und hilft uns dabei, zu lernen und abzuspeichern, was wir mögen.
- **Dopamin fokussiert** uns auf ein Ziel und macht, dass wir es – wenn nötig – auch gegen alle Hindernisse und Widerstände verfolgen.
- **Dopamin hält uns neugierig**, weil es vor allem bei bisher unbekanntem Genuss ausgeschüttet wird.
- **Dopamin macht kreativ** und lässt uns den Plan B finden, wenn Plan A nicht funktioniert.

Es ist also normal, dass wir uns immer wieder den kleinen Freuden des Alltags hingeben. Sie sind gewissermaßen der biologische Motor für unser Tun – dafür, dass wir täglich aufstehen, zur Arbeit gehen, Mahlzeiten bereiten, Kinder großziehen oder Energie in eine gute Partnerschaft stecken. Die Jagd nach der nächsten Belohnung kann jedoch auch in eine Sucht münden – immer dann, wenn aus dem Dopaminschub zur rechten Zeit ein Dauerzustand wird.

Vom Glücksritter zum Süchtigen

Drogen: die Abkürzung zur Belohnung

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen, heißt es. Doch der Mensch hat gelernt, dass er auch ohne viel Mühe zu seiner Belohnung kommen kann. Zigaretten, Alkohol, ein Zug vom Joint oder das Stück Schokolade – all dies sind Wege, die Kontrollmechanismen des Belohnungssystems zu unterwandern. Denn Suchtstoffe und auch Zucker wirken im Gehirn ähnlich wie z. B. Sex oder der Zieleinlauf nach einem Marathon. Sie lassen das Lustzentrum im Kopf anspringen und aktivieren Glückshormone. Das „Doping“, das sie auslösen, ist aber besonders stark – und das, ohne dass man sich dafür extra ins Zeug legen muss. Kein Wunder, dass wir in Versuchung geraten, solche „Ultrareize“ allen anderen Belohnungsimpulsen vorzuziehen, wenn wir die Wahl haben.

Immer mehr statt immer wieder anders

Als Schutz vor dem Übermaß hat die Evolution allerdings eine natürliche Bremse eingebaut: die Gewöhnung. Mit jeder Wiederholung wirkt ein Reiz weniger stimulierend auf das Belohnungssystem – das Glücksgefühl nützt sich ab. So wird z. B. aus dem besten Croissant und Kaffee in der Stadt nach ein paar Wochen das immer gleiche Frühstück. Dies soll sicherstellen, dass wir immer wieder die Abwechslung suchen und uns neuen Zielen zuwenden. Das klappt aber nicht immer. Manche Belohnung ist so attraktiv, dass wir stattdessen auf die Strategie „öfter, mehr, länger“ verfallen. Aus der einen Genusszigarette werden dann schnell drei oder vier: Weil nach dem „High“ die Ernüchterung immer schneller kommt, muss man auch öfter nachlegen, um die gewohnte Befriedigung zu erleben – ein Teufelskreis.

Schritt für Schritt in die Abhängigkeit

Keiner wird von heute auf morgen süchtig. Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist vielmehr meist ein schleichender Prozess, der sich über Jahre hinziehen kann. Betroffene durchlaufen dabei mehrere Phasen, die oft fließend ineinander übergehen:

Der lange Weg zur Sucht

1

Konsum: der Selbstversuch

Am Anfang steht der Erstkontakt, das neue Erlebnis – um durch Experimentieren herauszufinden, was gefällt oder guttut. Belohnung ist in dieser Situation nichts weiter als eine gute Erfahrung, die der Zufall bzw. die Neugier schenkt.

2

Genuss: die gewollte Belohnung

Wer entdeckt hat, was Wohlgefühl auslöst, möchte dieses Erlebnis wiederholen. Genuss beinhaltet jedoch das Bewusstsein, dass die gezielte Belohnung besonderen Gelegenheiten vorbehalten ist. Genießer holen sie sich zwar immer wieder, aber in vernünftiger Dosis und mit ausreichend Abstand.

3

Missbrauch: das Mittel zum Zweck

Kritisch wird es, wenn Belohnung dazu dient, negative Gefühle zu überdecken. Wer gelernt hat, dass sich Probleme weg- rauchen, wegtrinken oder wegspielen lassen, verliert leicht das rechte Maß. Viele wissen, dass der übermäßige Gebrauch des „Seelentrösters“ ihnen womöglich schadet. Sie flüchten dann häufig jedoch in die Selbsttäuschung und verheimlichen ihr Verhalten aus Scham auch vor ihrer Umwelt.

4

Gewohnheit: der Automatismus

Spätestens jetzt übernehmen die Hormone das Kommando und lassen ein willentliches „Nein“ kaum noch zu. Das Belohnungssystem fordert den gewohnten Anreiz in Dauerschleife. Der Konsum ist jetzt kein Kann mehr, sondern ein fest eingefahrenes Ritual.

5

Sucht: der Zwang

Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit ist es nur noch ein kleiner Schritt. Er ist vollzogen, wenn die regelmäßige Belohnung zum alles bestimmenden Lebensinhalt wird. Für Betroffene hat der Konsum ihres Suchtmittels nichts mehr mit Glück zu tun. Er ist vielmehr zu einer unkontrollierbaren Notwendigkeit geworden, die jedes andere Bedürfnis verblasen und unwichtig erscheinen lässt.

?



selt die Eigenproduktion an Dopamin & Co. bzw. wird weniger empfänglich dafür. Fehlt nun der gewohnte künstliche Nachschub von außen, stimmen schlagartig Ist- und Soll-Wert nicht mehr überein und es kommt zu typischen Mangelercheinungen wie Unruhe, Zittern, Herzrasen, Schwäche, Schweißausbrüchen oder allgemeinem Unwohlsein. Um diese zu lindern, greifen Süchtige wieder und wieder zur Droge. Die gute Nachricht: Die Gegenregulation des Körpers funktioniert auch in umgekehrter Richtung. Ein körperlicher Entzug ist zwar hart, aber meist nach einigen Tagen abgeschlossen – sobald das Gehirn von alleine seine natürliche Balance wiedergefunden hat.

Die zwei Dimensionen von Sucht

Auch wenn der Weg dahin und das Risiko dafür bei jedem „Suchtmittel“ etwas anders ist – am Ende steht immer eine gefährliche Schieflage im Belohnungssystem. Diese Fehlregulation kann je nach Auslöser zwei verschiedene Ebenen betreffen:

Psychisch abhängig: „reine“ Kopfsache

Unser Gehirn verbindet alle Gefühlsregungen automatisch mit einer Erinnerung. Diese Gedächtnisspur verfestigt sich mit jeder Wiederholung eines Lusterlebnisses. Mit der Zeit schalten die grauen Zellen schließlich auf Autopilot um und reagieren bereits auf das kleinste Signal, das mit der Hoffnung auf Belohnung verknüpft ist. Schon ein Geruch, eine bestimmte Situation oder ein Ort kann dann das fast unbesiegbare Verlangen nach Konsum wecken. Dieser erlernte Suchtdruck (Craving) ist nicht nur bei allen Abhängigen zu beobachten, sondern auch die größte Hürde beim Ausstieg aus einer Sucht. Denn für ein einmal abgespeichertes Reiz-Reaktions-Muster gibt es keine Löschtaaste – es bleibt auf Dauer fest im Gehirn verankert und wird selbst noch nach Jahren der Abstinenz abgerufen. Es ist dieses bleibende Suchtgedächtnis, das manche ehemals Süchtige wieder in den Rückfall treibt.

Körperlich abhängig: entgleister Stoffwechsel

Viele Suchtstoffe fördern die Entwicklung einer Abhängigkeit zusätzlich über einen weiteren Mechanismus: Sie greifen direkt in die komplexen Abläufe des Belohnungssystems im Gehirn ein – indem sie die beteiligten Botenstoffe nachahmen, ihre Bildung ankurbeln oder deren Abbau bremsen. Die Folge, wenn diese Manipulation häufiger geschieht: Das Gehirn geht bei einem ständigen Überangebot an „Glücksstoffen“ in den Sparmodus über – es dros-

Die 6 Warnsignale der Sucht

Ob eine Abhängigkeit vorliegt, machen Mediziner an verschiedenen Anzeichen fest. Von Sucht – egal welcher Art – spricht man, wenn ein Betroffener mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt.

- **Starkes Verlangen oder Zwang:** Er verspürt den unwiderstehlichen Drang, den Konsum immer wieder zu wiederholen.
- **Kontrollverlust:** Er ist nicht mehr Herr darüber, wo, wann und wie viel bzw. wie lange er konsumiert.
- **Abstinenzunfähigkeit:** Er kann auf sein Suchtmittel nicht mehr verzichten, selbst wenn der Gebrauch schwere soziale oder gesundheitliche Konsequenzen hat.
- **Toleranzbildung:** Er braucht immer größere Mengen seines Suchtmittels, um den gleichen Effekt zu erzielen.
- **Entzugserscheinungen:** Er reagiert mit verschiedenen psychischen bzw. körperlichen Beschwerden, wenn das Suchtmittel nicht greifbar ist.
- **Sozialer Rückzug:** Er verliert zunehmend das Interesse an „normalen“ Beschäftigungen, an Hobbies, am Beruf und an Kontakten zu anderen.