

Das Wort Sucht ist abgeleitet von dem Begriff „siech“¹, es ähnelt auch dem Ausdruck „suchen“, hat damit wortgeschichtlich nichts zu tun. Unter Sucht wird noch heute „das Überhandnehmen einer Verhaltensweise, die unnormale und störend wirkt“ verstanden (Schneider 2001 in Barth 2016: 30). Früher wurde „Sucht“ im übertragenen Sinne mit „Sünde und Leidenschaft“ gleichgesetzt (Barth 2016 : 30), also stark moralisch bewertet.

Die WHO² hat sich 1964 entschieden, den Suchtbegriff, aufgrund der Vieldeutigkeit und der negativen Zuschreibungen, gegen den Begriff Abhängigkeit zu ersetzen.

Eine Abhängigkeit gilt seitdem als eine psychische Störung³ und somit behandelbar. Auch dem Begriff der Abhängigkeit wurden stigmatisierende Wirkungen zugeschrieben. In der medizinischen und psychologischen Diagnostik wird daher heute von einer **Substanzkonsumstörung** gesprochen. Die Begriffe Sucht und Abhängigkeit werden umgangssprachlich weiter und oft synonym verwendet.

Was versteht man unter Suchtverhalten?

Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebnis-zustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es verhindert die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und mindert die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums. (vgl. Tretter 2017:4).

Ob ein Mensch eine Substanzkonsumstörung entwickelt hat, lässt sich anhand des DSM-5® diagnostizieren:

1. „Wiederholter Substanzgebrauch, der zu einem Versagen bei der Erfüllung wichtiger Verpflichtungen bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause führt
2. Wiederholter Substanzgebrauch in Situationen, in denen es aufgrund des Konsums zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann
3. Wiederholter Substanzgebrauch trotz ständiger oder wiederholter sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme
4. Toleranzentwicklung charakterisiert durch ausgeprägte Dosissteigerung oder verminderter Wirkung unter derselben Dosis
5. Entzugssymptome oder deren Linderung durch Substanzkonsum
6. Einnahme der Substanz länger oder in größeren Mengen als geplant
7. Anhaltender Wunsch oder erfolglose Versuche den Substanzgebrauch zu verringern oder zu kontrollieren
8. Hoher Zeitaufwand für Beschaffung und Konsum der Substanz oder um sich von der Wirkung zu erholen
9. Aufgabe oder Einschränkungen wichtiger Aktivitäten aufgrund des Substanzkonsums
10. Fortgesetzter Konsum trotz körperlicher oder psychischer Problemen
11. Craving, das starke Verlangen nach der Substanz“ (DSM-5®).

¹ Wortbedeutung von „siech“: krank, an einer Krankheit leidend.

² WHO: World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)

³ siehe: ICD 10, unter F1x.2

Eine Substanzkonsumstörung liegt dann vor, wenn zwei der 11 Merkmale in einem Zeitraum von 12 Monaten auftreten. Umso mehr Merkmale bei einer Person auftreten, umso höher ist der Störungsgrad: **leicht** (2-3 Kriterien), **mittel** (4-5 Kriterien), **schwer** (6 und mehr Kriterien).

Eine Substanzkonsumstörung ist gekennzeichnet

- durch eine eigene Dynamik (wie ein Schneeball, der zur Lawine wird)
- durch den fortschreitenden Verlust freier Handlungsmöglichkeiten
- durch den Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten
- und ist in der Regel verbunden mit körperlichen, psychischen und sozialen Folgen.

Wie entsteht eine Abhängigkeit?

Die Entstehung einer Sucht ist multifaktoriell! D.h. viele Faktoren müssen zusammentreffen, damit aus dem Drogenkonsum eine Substanzkonsumstörung entsteht.

1. Die Droge/die Substanz

Die Wirkung, Nebenwirkungen und das Abhängigkeitspotential der Droge, die Konsumart, die Häufigkeit und die Dauer des Konsums:

Die einzelnen Substanzen verursachen aufgrund ihrer Inhaltsstoffe unterschiedlich starke Wirkungen und lösen ein unterschiedlich starkes Verlangen nach erneutem Konsum aus. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch vom Abhängigkeitspotential einer Droge. Crystal Meth und Heroin haben aufgrund ihrer Wirkung ein höheres Abhängigkeitspotential, als z. B. Cannabis.

Von entscheidender Bedeutung für die Entstehung einer Abhängigkeit sind weiterhin Art, Häufigkeit und Dauer des Konsums.

2. Die Umwelt

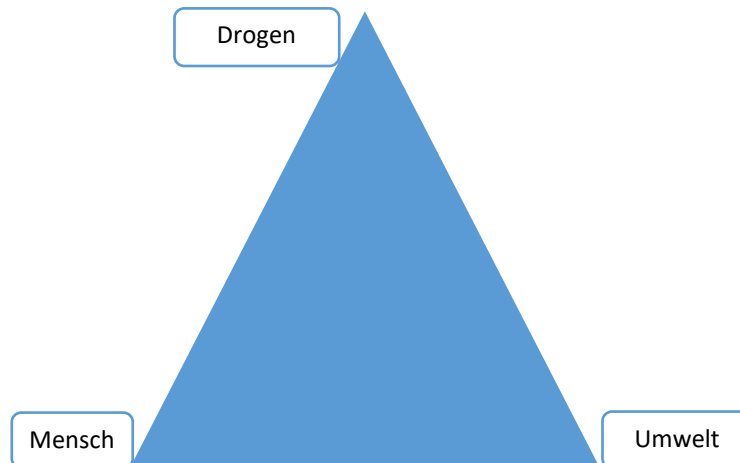
Das soziale Umfeld, in dem der Mensch lebt:

So können z. B. der Stadtteil, die Familie, der Freundeskreis, die schulische und berufliche Situation und die Verfügbarkeit von Drogen entscheidend Einfluss auf die Entstehung einer Abhängigkeit haben.

3. Der Mensch

Die Persönlichkeit, die genetische Ausstattung, der Entwicklungsstand und die persönlichen Erfahrungen, die Ressourcen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen, vorhandene Möglichkeiten der Gefühlsregulation sowie die physische und psychische Veranlagung.

Das Suchtdreieck



In der Regel verursacht der Konsum von **Drogen** alleine noch keine Substanzkonsumstörung. Die **Umwelt**bedingungen und der **Mensch** mit seiner Persönlichkeit und seinen Veranlagungen haben einen entscheidenden Anteil an der Entstehung derselben. Ebenso sieht es mit dem Ausstieg aus der Sucht aus. Der alleinige Verzicht auf die Substanz, ohne die Veränderung der Umweltbedingungen und die Auseinandersetzung mit persönlichen Ursachen, erschwert eine dauerhafte Abstinenz.

Einige Beispiele:

Ein psychisch stabiler Mensch, der über ausreichende Ressourcen zur Problembewältigung verfügt und in einem stabilen sozialen Umfeld lebt entwickelt beim Experimentieren mit Cannabis (geringes Abhängigkeitspotential) seltener eine Abhängigkeit. Konsumiert er hingegen Crystal Meth (sehr hohes Abhängigkeitspotential) ist die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung deutlich höher.

Bei einem Mensch dessen psychische Veranlagung (z. B. vorhandene Persönlichkeitsstörung, Ängste) eingeschränkt und dessen soziales Umfeld schwierig ist (z. B. körperliche/emotionale Gewalt in der Familie, einfache Verfügbarkeit von Drogen im Stadtteil, keine verlässlichen Bezugspersonen), ist die Gefahr größer, dass er beim Experimentieren mit Cannabis eine Abhängigkeit entwickelt.

Die Entstehung und der Ausstieg aus einer Abhängigkeit sind nicht nur von dem Zusammenwirken vieler Faktoren abhängig, sondern auch individuell sehr unterschiedlich.

Das Zusammenspiel von Drogen und Gehirn

Beim erstmaligen Konsum von Drogen/Alkohol geht es in der Regel nicht darum einen Rausch zu entwickeln, sondern darum, etwas Neues und Spannendes auszuprobieren. Drogenkonsum jedoch führt immer zur Veränderung der Stimmung und des Bewusstseins. So kann der Konsum z. B. folgende positive Erlebnisse und Gefühle verursachen:

- eine Verbesserung der Stimmung
- Freude, Glück oder Entspannung
- Der Umgang mit anderen Menschen erscheint einfacher.
- Ängste, Depressionen werden als weniger unangenehm erlebt.
- das Herstellen eines angenehmen, vielleicht ekstatischen Gefühls mit minimalem Aufwand

Wie erfahren wir normaler Weise Zufriedenheit und Glück - durch besonders schöne Erlebnisse oder durch die Bewältigung von Lebensaufgaben.

Das sieht stark verkürzt wie folgt aus:

Eine Person steht vor einer Herausforderung (z. B. eine Prüfung, Liebeskummer), die bewältigt werden will – sie stellt sich der Aufgabe – überlegt alleine oder mit anderen wie sie die Aufgabe lösen könnte – findet eine Lösung – wendet sie erfolgreich an – Aufgabe gelöst, etwas geschafft, etwas gelernt!

Dafür wird die Person vom Belohnungssystem im Gehirn mit der Ausschüttung von Dopamin, einem Botenstoff, belohnt. Die Ausschüttung dieses Botenstoffs bewirkt u. a. die Entstehung von angenehmen Gefühlen, wie Zufriedenheit, Freude und Glück. Drogen verkürzen diesen Weg. Sie beeinflussen den Botenstoffhaushalt des Gehirns. Mit Hilfe von Drogen können Belohnungen, in Form von guten Gefühlen, auf Knopfdruck hergestellt werden. Menschen erleben so, wie sie mit einem Mittel (Droge), eine positive Veränderung (angenehmes Gefühl), einfachen und schnell herbeiführen können.

Darüber hinaus verändern einige Drogen (z.B. Kokain, Methamphetamin) bei regelmäßigem Konsum den Stoffwechsel im Gehirn derart, dass der Körper nach dem Absetzen der Substanz einen längeren Zeitraum benötigt, um wieder entsprechende Botenstoffe selbst zu produzieren. Bei den oben genannten Drogen leiden die Menschen aufgrund der Unterversorgung mit diesen Botenstoffen dann oftmals unter depressiven Verstimmungen bis hin zu Depressionen – ein Teufelskreis entsteht!

Ein weiterer Aspekt: Ein Verhalten, welches angenehm und/oder zweckdienlich erscheint, wird häufig ausgeübt und so fest im Gehirn verankert. Im Gehirn werden für dieses Verhalten sogenannte Pfade (stabile Nervenzellenverbindungen) angelegt. Je häufiger ein Mensch ein Verhalten ausübt, umso stabiler werden die Verbindungen und umso schneller können Informationen von A nach B übermittelt werden. In einer Stresssituation müssen Sie so nicht mehr nachdenken, sondern handeln automatisch.

Sie kennen bestimmt die Kehrseite: Sie möchten Ihr Verhalten ändern, z. B. sich weniger über ein Verhalten von Ihrem Kollegen aufregen. Sie nehmen sich fest vor bei der nächsten Gelegenheit nicht aus der Haut zu fahren, sondern dem Ganzen gelassen zu begegnen. Dies gelingt ihnen Anfangs gelegentlich. Häufiger fallen Sie aber wieder in ihr altes Verhaltensmuster zurück. Je höher dann der Stresslevel ist umso öfter geschieht dies.

Genauso geht es Drogenkonsumenten, die mit dem Konsum aufhören möchten!

Denn die alten stabilen Nervenverbindungen (also die verfestigten, erlernten Verhaltensweisen) müssen erst einmal aufgebrochen und durch neue ersetzt werden. Bis sich ein neues Verhalten durch Üben und Wiederholen so weit im Gehirn verschaltet, dass es automatisch abläuft, braucht es viele Monate. Das macht das Aufhören mit dem Konsum mitunter so schwierig und stellt für die Abhängigen wie auch für ihr Umfeld eine Herausforderung dar.