

Woher kommt die Sucht ?

Eine spekulative Betrachtung

Von Jörg Sengpiel

10-2008/2009

Inhalt:

1. Definition von Genuss - Gebrauch - Missbrauch -
Abhängigkeit **4**
 2. Schritte nach Hüllinghorst **7**
 3. Gründe und Risikofaktoren **9**
 - 3.1 Risikofaktoren **10**
 - 3.2 weitere Faktoren **13**
 - 3.2.1 Der Mensch **13**
 - 3.2.2 Das Suchtmittel **16**
 - 3.2.3 Das Milieu **18**
 - 3.2.4 Die Werbung **21**
 - 3.3 Weitere Kriterien **23**
 - 3.4 Genussmittel = Suchtmittel ? **24**
 4. Suchtentwicklung **25**
 - 4.1 Einflüsse der Sozialisation **26**
 - 4.2 Selbstbewusstsein **28**
 - 4.3 Pathologische Verhaltensweisen **30**
 - 4.4 Kindheit - Jugend - Entwicklung **31**
 5. Negative Gedanken **33**
 6. Kennzeichen zur Selbstüberprüfung **35**
 - 6.1 Innere Umstände **35**
 - 6.2 Äußere Umstände **39**
- Anhang 40**

Vorwort

Das folgende Skript soll zum Denken und Nachdenken über eigene Verhaltensweisen und Gedanken anregen, nicht zuletzt auch mit dem Ziel sich einmal selbstkritisch im Äußeren und Inneren zu betrachten.

Rasanter als die meisten Menschen denken, kann aus einer harmlosen Angewohnheit ein starrer Rahmen werden, der am Ende zu einer Festung mit massiven Grenzen werden kann. Eine Flucht ist oft noch zu einem frühen Zeitpunkt möglich, doch leider steckt man schneller in der Enge als einem lieb ist.

Der Weg in ein mögliches Gefängnis ist sehr individuell und von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, die sich unterschiedlich stark auf den Einzelnen auswirken. Eine genaue, allgemein gültige Formel für die Entstehung und Neigung zum *süchtig* sein ist noch nicht gefunden. Aber es gibt einige Aspekte, die die Erkrankung unterstützen oder zu deren Beginn führen können.

Im Folgenden sind ein paar Punkte aufgelistet, die bei jedem zutreffen könnten oder je nach individuellem Status völlig absurd sind.

Woher kommt die Sucht ?

Eine spekulative Betrachtung

1. Definition von Genuss - Gebrauch - Missbrauch - Abhängigkeit

Eine klassisch - scharfe Abgrenzung nach einer allgemein gültigen Definition ist für diese Begriffe nur schwer zu formulieren. Die Übergänge sind weich und fließend und so individuell, wie jeder von uns selbst. Will man eine eindeutige Aussage treffen, so bewegt man sich, trotz noch so gut gemeinter Wortwahl auf einem instabilen Terrain.

Das allgemein gültige Verständnis von *Genuss* ist gemeinhin klar: Ein jeder empfindet einen anderen Genuss beim Verzehr eines Suchtmittels. Am Beispiel Bier kann man sich an der Farbe und Form (Blume) oder am Geschmack erfreuen und ihn genießen. Andere empfinden ihn womöglich als bitter und unangenehm.

Mit einer gewissen Vorfreude geht man zum Kühlschrank, aber nicht mit Gier im Blick. Dann folgt der Moment des Öffnens und der geräuschvolle und mit ruhiger Hand geführte Einfüllvorgang ins Glas. Solange dies im Vordergrund steht und die Erwartung auf den ersten Schluck nicht für vermehrte Feuchtigkeitsansammlung im Mundwinkel sorgt, spricht noch der Genuss aus der Handlung.

Oft und gern wird es auch gern mit Verwandten und Freunden zelebriert, aber dies ist am Ende kein sicherer Indikator für den Genuss.

Der Gebrauch ist der nächste Schritt auf dem Weg in die Sucht. Zu gern sprechen Therapeuten schon an dieser Stelle von einer Instrumentalisierung. Doch nach vorsichtigem Verständnis wird nur eine abgeschwächte Form des Gebrauchs betrieben, die von Millionen von Deutschen nur zur Erleichterung von Alterssorgen u.ä. betrieben wird - ohne in die Nähe einer klassischen Instrumentalisierung zu kommen und auch nur in begründeten Ausnahmefällen. Natürlich sind auch hier die Grenzen fließend und individuell.

Unter Missbrauch kann man sich die übermäßige Nutzung der Vorteile des Alkohols vorstellen. Unbestreitbar haben Alkoholika auch positive Einflüsse auf den Organismus und auf das Seelenheil - oder ?

Die positiven Eigenschaften füllen ganze Buchregale. Nur zu gern gibt sich der Konsument den beschriebenen Zusammenhängen hin, bekommt doch das Trinken einen „offiziellen - positiven“ Anstrich.

Der Alkohol beeinflusst die Gerinnungseigenschaft des Blutes, den Fettstoffwechsel (Verdauung nach reichhaltigem Essen) und den Insulinspiegel (es wird mehr Insulin in der Pankreas gebildet, als gebraucht wird - hierbei entstehen die gesteigerten Essgelüste).

Insgesamt soll die Arterienverkalkung gebremst werden und dadurch das Infarkttrisiko in Herz und Gehirn vermindert werden. Mit einem intelligenten und maßvollen Einsatz an physiologischen Übungen kann man mindestens das Gleiche, wenn nicht sogar eine verbesserte Wirkung erzielen.

Je nach Auswertung einer entsprechenden Statistik ließe sich daraus ein mögliches Ergebnis heraus lesen: die moderaten Trinker haben bessere Gesundheitswerte als Abstinenzler. Doch auf der anderen Seite bleibt festzuhalten, dass durch einen forcierten Alkoholkonsum an einem Abend der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen. Was wiederum die Wahrscheinlichkeit für Schlaganfälle erhöht.

Abschließend kam der Autor Michael French zu diesem Ergebnis: „Es ist unklar, ob moderates Trinken die Gesundheit verbessert oder ob moderate Trinker besser leben“.

Aber wie bei vielen Dingen macht es letztlich wieder mal die Menge, dass ein Ding zum Gift werde...

In dieser Phase des Missbrauchs ist der Schritt zur Sucht oft nicht mehr weit, denn nur zu gern wird oft auf die erleichternden und entspannungslösenden Eigenschaften zurückgegriffen. Schon bei formal kleineren Anlässen scheint das Seelen- und Stimmungsheil nur in den Spirituosen zu liegen. Ist dann eine Ausgeglichenheit nur noch damit möglich, befindet man sich mitten in der Abhängigkeit. Sie bestimmt das Handeln und die Taten, die meist nur noch um die Beschaffung und den Verzehr kreisen. Mit fortschreitender Sucht stellt sich zwangsläufig eine Dosissteigerung ein, denn der Körper gewöhnt sich an die regelmäßige Zufuhr, so dass anfängliche Mengen nicht mehr ausreichen, um die gewünschte Wirkung auf Geist und Seele zu erzielen.

2. Schritte nach Hüllinghorst

(Rolf Hüllinghorst von der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen)

Er geht bei dem Gebrauch von Alkohol von einer sinnvollen Verwendung aus. Gerade die bereits Abhängigen werden diesen Punkt belächeln, denn zu oft sehen sie im Verhalten der Gesunden mit einem höhergradigen Konsum keine sinnvolle Verwendung mehr gegeben. Man erinnere sich nur an die „Schnapsleichen“, die nicht nur privaten Feiern, sondern auch bei größeren Veranstaltungen (Fußball, Karneval etc.) zwangsläufig anfallen. Sehr oft gibt es jemand aus dem Bekanntenkreis, der mit dem Verlassen des sinnvollen Verwendungsbereichs jede Feier stört, wenn nicht sogar sprengt.

Der nächste Schritt ist der Genuss. Hier wird das Suchtmittel noch nicht benötigt, aber als sehr angenehm und dazu gehörend empfunden. Sei es um nach einem Streit die Nerven zu beruhigen oder nach einem stressigen beruflichen Alltag seine Sinne neu zu ordnen. Gerade im Bereich von bis zu 0,5 ‰ wirkt der Alkohol euphorisierend und lässt den Tag weniger schwer erscheinen. Viele Dinge verlieren den schalen Geschmack der sachlichen Notwendigkeit und werden in einem anderen Licht gesehen. Aber eine Notwendigkeit bei jeder Gelegenheit mehr oder minder maßvoll zu zugreifen besteht noch nicht.

Im Missbrauch sieht Hüllinghorst die deutlich negativere Variante des Genuss. Hier gibt es schon fühlbare körperliche Veränderungen, die aber von außen stehenden noch nicht zwingend bemerkt werden müssen. Der Konsument merkt es vielleicht an einer zunehmenden cerebralen Dysfunktion oder an den körperlichen Folgen nach einem „feuchten“ Abend. Auch die Einstellung zu vielen Dingen, die ihm früher wichtig waren, verändert sich. Es wird ihm egal, ob er den gleichen Anzug bei einem Meeting schon beim letzten Mal getragen hat oder auch heute mal wieder zu spät zu einer Besprechung kommt.

In der Gewöhnungsphase ist die physische und psychische Bindung an das Getränk seiner Wahl eindeutig spür- und sichtbar. Nach Feierabend drängt alles in ihm dieses so schnell wie möglich

zu bekommen. Erst nach Konsum seiner individuellen Menge spürt er endlich Erleichterung und kann abschalten. Dabei werden die Wartezeiten, die er ohne körperliche Erscheinungen wie Unruhe und Zittern überstehen kann, immer kürzer.

Vielleicht vermehren sich schon morgens auf dem Weg zur Arbeit die Gedanken: „Habe ich zuhause noch genug zu trinken?“. Wenn ihn dann eine Panik überfällt, dass auf dem Heimweg noch ein Einkauf eingeplant werden muss, ist der Schritt in die Abhängigkeit ganz nah. Besonders wenn die Einkäufe eventuell noch in der Garage sortiert werden müssen, um nicht einen Verdacht aufkeimen zu lassen. Auffällig in dieser Situation sind auch Gedanken, ob der Partner schon etwas gemerkt hat. Damit baut sich im Laufe der Zeit ein Kartenhaus von Lügen auf, welches mit Sicherheit irgendwann einstürzen wird. Die Frage ist nur - wann?

3. Gründe und Risikofaktoren

Es gibt viele mögliche Gründe, um in eine Suchtentwicklung einzutreten, aber es nur an einem bestimmten Grund festzumachen, wird der gesamten Sachlage nicht gerecht.

Gerade die individuelle Kombination aus verschiedenen Kausalitäten und Risikofaktoren macht es wahrscheinlich in eine Suchterkrankung abzugleiten.

Aber ob sie wirklich in Erscheinung treten oder ob sie weiterhin im Verborgenen bleiben und in der Tiefe unseres Unterbewusstseins weiter schlummern - ganz genau kann das Niemand sagen.

Auch wenn es in der heutigen Zeit einige Menschen und hochdotierte Akademiker gibt, die meinen alles zu wissen.

Es liegt nicht zuletzt an jedem Einzelnen, ob er sich gemäß seiner Veranlagung entwickelt, den vorgegebenen Erziehungsmustern folgt oder ob er einen anderen Weg im Leben nimmt.

3.1 Risikofaktoren

Jeder Einzelne wird in seinem Leben von anderen Menschen oder sachlichen Inhalten beeinflusst.

Jetzt ist es u.a. entscheidend, ob er seine Wahlkriterien zur Entscheidungsfindung frei wählen kann. Ist er autonom und wird von niemanden weder psychisch noch physisch gezwungen einen bestimmten Weg in seinem Leben zu gehen oder wird ihm die Entscheidung einfach nur abgenommen oder womöglich vordiktiert ?

Fühlt er sich an andere gebunden oder muss er auf sie Rücksicht nehmen ? Oder kann er die Entscheidung für eine Richtung, unter Beachtung der gegebenen familiären Verhältnisse frei wählen ?

Steht ihm zur Entschlussfassung ein Suchtmittel zur Verfügung, ohne dass er darauf zurück greifen muss oder kann ? Wird ihm der Gebrauch von psychoaktiven Stoffen als einzige Möglichkeit vorgelebt und als solches u.U. auch suggeriert ?

Ein weiterer Faktor kann die unterschiedliche Gesellschaft in den einzelnen Abschnitten des Lebens sein. Wie sieht es mit dem sozialen Umfeld aus? Wird dem Einzelnen ein höherwertiger Konsum in Qualität und Quantität, vielleicht schon in jungen Jahren vorgelebt ?

Im Zusammenhang mit der Gesellschaft ist auch die Arbeitszufriedenheit zu sehen.

Welche Einflüsse er in der potentiellen Abhängigkeit in sein privates Leben hereinlässt und welche ausgeblendet werden können, ist ebenso entscheidend. Auch ob die beruflichen Tätigkeit den eigentlichen Interessen entspricht und wie und wo er diese ausüben kann. Bilden die Vorgesetzten und die Kollegen eine Gemeinschaft, in der man sich geborgen und vor allen Dingen verstanden und akzeptiert wird oder schwimmt der Betroffene ständig unfreiwillig gegen den Strom und muss sich viele Dinge erst erkämpfen ?

Ein Mensch kann nicht den ganzen Tag herum sitzen. Es drängt alles in ihm nach einer Beschäftigung, die ihn erfüllt und die ihm Spaß macht. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, sucht er sich eine andere Möglichkeit seine Sinne zu fordern und zu fördern. Zu leicht fällt dann das Augenmerk auf Dinge, die berauschen oder zumindest kurzzeitig andere Sinneseindrücke vermitteln.

Schwieriger gestaltet sich die Suche nach sinnvollen Tätigkeiten bei Langzeit-Arbeitslosen, denen oft auch der finanzielle Rahmen fehlt, sich adäquate Beschäftigungsfelder zu suchen. Außerdem kommt zu der chronisch angespannten monetären Situation auch eine andauernde Perspektivlosigkeit, die sich u.U. über Jahre zieht. Die Suchtmittel übernehmen hier oft die Rolle der Beschäftigung. Daraus entwickelt sich eine Eigendynamik, die letztlich zum alles beherrschenden Handeln führt.

Es fällt dann nicht mehr ins Gewicht, ob die Arbeitslosigkeit durch den anfänglich moderaten bis häufigen Alkoholkonsum entstanden ist oder ob sie die Folge des Konsums ist.

Auch bei den reicheren und vordergründig zufrieden lebenden Teil der Gesellschaft zeigt sich eine zunehmende Flucht in die „heile“ Welt der Rausche. Wer schon viele materielle Dinge sein Eigen nennt, auch der sucht nach dem ultimativen Kick durch psychoreaktive Substanzen, die ihm fehlende menschliche Wärme oder andere Grundbedürfnisse vermitteln.

Aber der Glaube die fehlenden Gefühle durch Drogen zu erlangen oder unterdrückte Ängste zu besiegen, führt unweigerlich früher oder später und über unterschiedliche Wege oft in eine Suchterkrankung. Dabei bleibt es meist gleich, ob teure Spirituosen oder billigere Rauschgifte konsumiert werden.

Ebenso entscheidend ist auch die Möglichkeit der Beschaffung und des Verzehrs für das Rauschmittel der Wahl. Muss der Konsument vielleicht den legalen Raum verlassen oder bekommt er es unter dem Ladentisch oder am nächsten Kiosk ?

Ferner stellt sich auch die Frage welches Suchtpotential das bevorzugte Rauschmittel hat. Ist ein erster Konsum nur bedenklich oder schon Abhängigkeit erzeugend ?

Sind die körperlichen Folgen danach sehr ausgeprägt oder wie schnell setzt eine Gewöhnung ein ?

Das alles sind mögliche Risikofaktoren, die jedes Individuum anders tangieren. Dann kommt noch die persönliche Einstellung zum Suchtmittel dazu. Folgt der Erstkonsument nur der Masse und steht er der Sache innerlich ablehnend gegenüber? Häufig hofft er auf die gleiche vermeintlich positive Wirkung, wie sie ihm von anderen beschrieben wird.

Jede Droge wirkt auf jeden Körper verschieden. Daraus folgt dass nicht nur die Menge ungleiche Wirkungen hervorruft, sondern auch die Geschwindigkeit der Aufnahme und die Art des Suchtmittels können verschiedene Ausfallerscheinungen produzieren, die ebenfalls noch individuell interpretiert werden.

3.2 Weitere Gründe

Die Antwort auf die Frage: Welche Menschen von Suchtmitteln abhängig werden und warum, beschäftigt schon seit Jahren die Universitäten und die Suchtkliniken, die sich der Erforschung dieses Problems verschrieben haben.

Dabei konnten folgende denkbare Gründe herausgefiltert werden:

3.2.1 Der Mensch

Der Mensch - keiner gleicht dem Anderen - ist schon als möglicher Faktor zu betrachten. Er hat viele verschiedene Eigenschaften, nicht nur in Persönlichkeit, Charakter und Temperament, die die Entwicklung beeinflussen.

Einige Fachleute ziehen eine mögliche prämorbid Persönlichkeit und die Heredität (Erblichkeit) in den Bewertungsrahmen ein. Die genaue Einwirkung dieser beiden erdenklichen Faktoren ist noch immer nicht hundertprozentig entschlüsselt, so dass sie gedanklich und z.T. auch thematisch miteinbezogen werden müssen, aber sicherlich nicht allein für eine Suchtentwicklung verantwortlich sind.

Ein weiteres Mosaiksteinchen im Rätsel um die Sucht ist das frühkindliche Milieu, in das die Kinder hinein geboren werden. Bekommen sie schon in frühen Jahren eine Normalität zu einem oder mehreren Suchtmitteln beigebracht, dann können sie sich gar nicht anders entwickeln, oder ?

Erinnern wir uns an immer wieder kehrende Zeitungsmeldungen, die darüber berichten, dass die Kleinen von den Eltern zum Sonntagsfrühschoppen mitgenommen werden. Jeder schüttelt beim Lesen den Kopf und empfindet Unverständnis, aber wenn es keiner macht, woher kommt dann das Körnchen Wahrheit in diesen Meldungen ?

Spätestens mit dem Eintreten in die Pubertät erwacht das Interesse am anderen Geschlecht. Die hormonelle Umgestaltung

des Körpers gaukelt den jungen Erwachsenen eine Fülle an Phantasien vor, die oft eher enttäuscht als durchlebt werden. Setzt sich diese Frustration dann bis in die Volljährigkeit fort, kann es zu einer Suchtmittel gesteuerten Entwicklung im Leben kommen, die normale Kontakte zum anderen Geschlecht verhindert oder auch unmöglich macht.

Ebenso können aktuelle Stresssituationen zum auslösenden Faktor werden, wenn ein anderer Lösungsweg nicht erreichbar scheint. Anfänglich wird der Schnaps nur zur „Beruhigung“ der Nerven genutzt. Doch wenn alle Faktoren ungünstig zusammen laufen, kann auch daraus eine Sucht entstehen, die weit reichende Folgen nach sich zieht.

Grundsätzlich muss sich jeder Mensch mindestens einmal in seinem Leben mit seiner Erwartungshaltung zu verschiedenen Aspekten auseinandersetzen. Wird die Erwartungshaltung nicht erfüllt oder enttäuscht, z.B. weil der Partner anders reagiert als erwartet oder weil eine Beförderung nicht gewährt wurde, steht er spätestens jetzt vor der Aufgabe seine innere Einstellung noch einmal zu überdenken. Gerne werden nun andere Personen oder Umstände als auslösende Faktoren für die Frustration ins Auge gefasst.

Einige haben eine so hohe Erwartungshaltung an sich selbst und Andere, die außerhalb jeglicher Realität liegt. Diese gedanklichen Ziele zu erlangen ist mit durchschnittlichen menschlichen Bemühungen nicht zu erreichen. Ist dann die Enttäuschung so groß, dass sie zu übermächtiger Wut und innerer Leere führt, können auch hier Suchtmittel in den mentalen und visuellen Bereich eindringen und das Leben langfristig beeinflussen.

Zusammenfassend spricht man von der Vulnerabilität, die bei jedem Individuum unterschiedlich stark verankert ist. Darunter versteht man auch die Verletzbarkeit bzw. eine Verletzung oder Wunde im psychischen Sinn, die den Einzelnen in belastenden Situationen mit innerer Anspannung, Ängsten bis hin zur psychischen Dekompensation reagieren lässt. Also versucht der Betroffene genau diesen Spannungsbogen auszugleichen in dem er zu einem Suchtmittel greift.

Wer eine nicht zu große Affinität (Neigung) zu einer ausgeprägten Vulnerabilität bzw. Verletzbarkeit hat, wird schon nach kurzer Zeit einen Weg zurück in ein normales Konsumverhalten finden. Bei Menschen mit einer größeren oder massiv ausgeprägten Störung belastende Situationen zu kompensieren, kann auch dies ein Schritt in Richtung einer Suchtentwicklung sein.

3.2.2 Das Suchtmittel

Die Wahl des ersten Suchtmittels bestimmt häufig der Freundeskreis, der die möglichen Betroffenen in gemeinschaftlicher Überzeugung an das Mittel heran führt. Ist es z.B. in einer Clique üblich den Abend mit Bier zu beginnen oder mit einer Zigarre, dann wird das der erste Kontakt zum Rausch sein.

Es gibt aber noch andere Aspekte.

Ist die Applikation bzw. die Einnahme (im weitesten Sinne) mit einem kleinen oder größeren Aufwand verbunden - z.B. benötigt man Hilfsmittel wie Spritze und einen Spiegel wie beim Kokain, oder kann man das Suchtmittel einfach essen oder trinken. Je nach Voraussetzung zum Konsum findet das Rauschmittel somit schneller oder langsamer den Weg in die Clique.

Ein weiterer Blickwinkel ist die Dosis. Werden nur kleinere Mengen benötigt, um einen Rausch auszulösen oder müssen Kraftanstrengungen unternommen werden, bevor es zum eigentlichen Rausch kommt ?

Aus diesen Mengen resultiert auch die steigende Gewöhnung an den Stoff. Reicht die gleiche Dosis für den ganzen Abend oder muss die Menge dem Verlauf der Party angepasst werden ?

Aus der zunehmenden Gewöhnung entwickelt sich eine ansteigende Toleranz für die anfänglich konsumierte Menge. Hieraus ergibt sich eine Abweichung hin zu stärkeren Varianten oder anderen potenteren Rauschmittel, so dass die Toleranzgrenze, bis die gewünschte Wirkung eintritt, ansteigt oder die Wahl auf andere Suchtmittel fällt.

Des Weiteren fällt auch noch die Konsumdauer ins Gewicht. Reicht anfänglich ein berauschter Abend pro Woche aus, so verlangt der Eingewöhnte nach einiger Zeit nach mehr Möglichkeiten zum gemeinsamen Rauscherlebnis. Eine Entwicklung, die in jungen Jahren noch eine gewisse Normalität

besitzt, mit reiferen Alter aber oft nachlässt, weil die Nachwirkungen nicht mehr ohne weiteres neutralisiert werden können.

Auch die individuelle Reaktion auf das bevorzugte Suchtmittel verändert sich im Laufe der Lebensjahre. Zu Beginn wird die Wirkung noch als angenehm berauschend bzw. die Stimmung aufhellend angesehen. Später steigt die innere Ablehnung auf ein Maß an, welches einen gehäuften Konsum beim Gesunden völlig ausschließt. Trotzdem wird der eigentliche Missbrauch fortgesetzt.

Der bereits Abhängige wird nach neuen Wegen der Einnahme bzw. nach Alternativen zum ursprünglich bevorzugten Suchtmittel und nach häufigeren Gelegenheiten suchen.

3.2.3 Das Milieu

Jeder Mensch bewegt sich in verschiedenen Rahmen oder Kreisen. Angefangen beim familiären Rahmen und damit verbunden die Nähe zu den Eltern und zu einzelnen Verwandten bis hin zum beruflichen Umfeld. Daneben gibt es noch Kontaktfelder zu Freunden, Vereinsmitgliedern und einigen anderen Menschen, mit denen man zwangsläufig in Kontakt steht. Alles in allem wird das als soziales Umfeld bezeichnet.

Besonders die familiäre Situation ist auch für den Erstkontakt zu einem Suchtmittel entscheidend. Durch die Erziehung und das Vorleben der Eltern kann ein früher Bezug hergestellt werden, der die zuerst gemachten Kontakte und Erfahrungen zu Sucht auslösenden Stoffen beeinflusst. Gerade diese Verbindung in jungen Jahren entscheidet oft über die Art des Rauschmittels, z.B. wird der Tabakkonsum als normal angesehen oder ist es das Bier, welches zu jedem Fußballspiel im TV getrunken wird.

Im beruflichen Umfeld ist nicht zuletzt bestimmend ob der Beruf als solches Suchtmittel belastet ist, sondern ob es z.B. üblich ist beim Mittagessen in der Kantine oder bei einem Empfang Alkohol zu sich zu nehmen. In den letzten Jahren sind die Arbeitsplätze und die Firmen immer Stoff freier geworden, so dass hier eine Alkoholaufnahme im Dienst im Normalfall ausgeschlossen ist. Früher hingegen gehörte es zum guten Ton einem Geschäftspartner einen guten „Schluck“ anzubieten oder bei firmeninternen Feiern ausgiebig Alkoholika auszuschenken.

In diesem Zusammenhang muss man auch die wirtschaftliche Lage des Einzelnen sehen. Könnte er sich teure Rauschmittel wie Kokain oder Speed leisten oder muss er auf kostengünstigere Mittel wie Alkohol und Zigaretten zurück greifen ?

Aber Studien haben belegt, dass bei einer angespannten wirtschaftlichen Situation der Griff eher zu einem Rauschmittel führt, um dem Ernst der Lage zumindest für die Rauschlänge zu entkommen.

Der finanzielle Spielraum entscheidet aber auch gerade bei den Alkoholika darüber, in welcher Preisklasse eingekauft wird. Ein gut gestellter Arbeitnehmer wird eher bei dem Weingut seiner Wahl den Wein erwerben, als das Produkt im Tetrapack bei einem Billiganbieter zu kaufen. In diesen Kreisen steht der Genuss mit Freunden und Partnerin häufig noch an erster Stelle. Aber eine Garantie das Abgleiten in eine Suchterkrankung zu verhindern ist es nicht.

In dieser Beziehung muss auch der soziale Status betrachtet werden. Er hängt ebenfalls von vielen Faktoren ab und ist auch mitentscheidend über den Eintritt in den Suchtkreislauf. Vor einigen Jahrzehnten wurde Sucht noch als Charakterschwäche hingestellt und nicht als Krankheit. Damals haben viele Fachleute die angeblich charakterschwachen Süchtigen auf einen sehr niedrigen sozialen Status gestellt. Doch mit der Anerkennung der Sucht als Krankheit hat sich dieses Bild grundlegend gewandelt. Heute sind auch Menschen mit einem hohen Status betroffen und durchleben alle Facetten dieser Erkrankung. Aber die mögliche Perspektivlosigkeit und die anderen Umstände, die den sozialen Status absinken lassen, legen eine stärkere Gewichtung des Ganzen nahe.

Im Zeitalter des verbesserten öffentlichen Nahverkehrs ist die Mobilität nicht mehr so ausschlaggebend wie früher. Wer seinerzeit keine Möglichkeit hatte in die Kneipe im nächsten Dorf zu kommen und nach dem Verzehr der heimischen Vorräte, der musste zuhause oft zwangsläufig abstinent leben. Heute ist die Versorgung mit Suchtmitteln leichter geworden, dabei fallen besonders die ganztägig geöffneten Tankstellen und Kioske auf, die sich auf die anhaltende Nachfrage eingestellt haben. Aber auch der Transfer vom Dorf in die nächst größere Stadt, um sich mit illegalen Drogen zu versorgen, ist dank des öffentlichen Nahverkehrs vielfach einfacher geworden.

Die Gesetzeshüter haben zwar immer wieder Erfolg bei Razzien gegen Drogendealer, doch die Wege und Möglichkeiten der Schmuggler haben auch in gleichem Maße zugenommen. Eine völlige Beherrschung der Lage wird für den Gesetzgeber immer nur ein Traum bleiben. Leichter haben es Abhängige von Alkohol

und Tabak. Die Beschaffung dieser Rauschmittel stellt sie nicht zwangsläufig auf die Stufe der Hehler von Rauschgiften. Gibt es diese Drogen doch legal und öffentlich zu kaufen.

Als Letztes - auf das Milieu bezogen - sei noch die Religion erwähnt. Einige verbieten den Konsum von Rauschmitteln völlig. Aus dieser Gruppe kommen nur wenig Abhängige, wenn die Religion streng praktiziert wird.

Es gibt ebenso ein oder zwei, die die Einnahme von Suchtmittel in ihre theologischen Handlungsabläufe integriert haben, aber den dauerhaften Konsum außerhalb der religiösen Stätte verbieten. Andere, z.B. einige Sekten, nutzen Rauschmittel zur Erzeugung von Sinnestäuschungen, die das Bewusstsein für die entsprechende Thematik öffnen sollen.

3.2.4 Die Werbung

Der Mensch wird von vielen Seiten beeinflusst, so auch durch die Werbung und die Mode. Die Umsatz fördernden Fähigkeiten der Werbeindustrie nehmen auch Einfluss auf die Entscheidung welches Getränk gerade en vogue ist. Es gab Zeiten da wurde der Genuss von süßen Likörgetränken hochgradig propagiert, dann waren es anregende Mixgetränke, die uns das Gefühl von Freiheit und Lebenslust vermitteln sollten. Überspitzt könnte man sagen, dass die Modeerscheinungen ebenso oft wechseln wie die Jahreszeiten.

Darüber hinaus gibt uns die Reklame auch die Konsumgewohnheiten vor, wenn man sich nach den vielen bunten Bildern richtet und an sie glaubt. Der ein oder andere ist sicher schnell überzeugt eine bestimmte Biersorte zu kaufen, wenn er damit doch etwas für den Regenwald tun kann.

Ferner sichert uns der Markt die Verfügbarkeit zu, die die Wahl für das ein oder andere Getränk sehr erleichtert. Und je mehr Menschen auf diesen Zug aufspringen, desto gefestigter wird der Markt für die Verfügbarkeit als solches, d.h. es werden immer mehr Personen für eine bestimmte Marke begeistert. Und je massiver die Werbung für die fast generelle Verfügbarkeit eines Produkts ist, desto mehr nimmt sie Einfluss auf unser Kaufverhalten.

Ebenso wird die Einstellung zu einem Suchtmittel durch die Anpreisung und Mode beeinflusst, dass einige Angebote bereits vom Markt verschwunden sind oder die Nachfrage gedrückt wurde. In den 70er Jahren durften die Firmen z.B. noch für Zigaretten werben. Auch wenn es mittlerweile verboten ist, es gibt noch immer Millionen, die sich dadurch nicht vom Kauf abschrecken lassen.

Die meisten Studien haben bewiesen, dass das Rauchen bei vielen Jugendlichen out ist. Doch stellt sich die Frage, welche anderen Drogen an diese Stelle treten. Oft ist dabei aber noch völlig unbekannt, welches Suchtpotential diese neuen Rauschmittel besitzen.

3.3 Weitere Kriterien

Suchtmittel zeichnen sich anfangs durch eine positive Wirkung auf die Gemütsverfassung und die Stimmung aus. Wird der Konsument beim ersten Mal von der Wirkung überrascht, lernt er dann später den dauerhaften Genuss zu schätzen. So ist die Sucht nicht zuletzt auch die ständige Suche nach einem angenehmen Kick, der ebenso befriedigend wie anregend ausfallen kann.

Dabei wird je nach Neigung des Betroffenen entweder mit der Dosierung experimentiert oder es werden mehrere Rauschmittel miteinander kombiniert. In jedem Fall steht die Suche nach dem richtigen Kick im Vordergrund. Bisweilen schießen die Nutzer weit über das eigentliche Ziel hinaus und werden dann an unbekanntem Orten wach und fragen sich, wie sie dorthin gekommen sind.

Mögen solche „Filmrisse“ zuweilen recht belustigend sein, spiegeln sie doch auch wieder, dass man eigene Grenzen, ob nun gedanklich verfasst oder körperlich vorgegeben, nicht einhalten kann oder will. Welcher der Gründe zum Tragen kommt, hängt nicht zuletzt auch von der Art des Suchtmittels ab. Bei einer übermäßigen Häufung solcher Exzesse stellt sich rational betrachtet die Frage nach einer beginnenden Sucht bzw. einer dauerhaften pathologischen Gewöhnung.

Neben der Kombination von Rauschmittel stellt sich bei den meisten eine Dosissteigerung ein, die sich schnell automatisieren kann. Durch die Gewöhnung bleibt die „positive“ Wirkung auf Dauer aus.

Anfänglich kann der Körper die Auswirkungen relativ gut kompensieren, aber auf Dauer stellen sich Folgeschäden ein, die sehr einschränkende Veränderungen im Leben nach sich ziehen können. Z.B. der Schmerzmittelkonsument, der diese Medikamente zum Rausch nutzt, muss nach einem erfolgreichen Entzug ohne diese Mittel auskommen.

3.4 Genussmittel = Suchtmittel ?

Um aus einem gewöhnlichen Genussmittel ein Suchtmittel zu machen, bedarf es unter anderem der so genannten Instrumentalisierung desselben.

Dabei werden die Inhaltsstoffe mit bestimmten Stimmungen und Gefühlslagen in unmittelbaren Zusammenhang gesetzt. Je nach Veranlagung werden sie zu Seelenröstern oder zur Aufmunterung genutzt, auch als Schlafmittel oder Stimmungsmacher wird sich ihrer bedient.

Nun stellt sich die Kardinalfrage ab welcher Grenze ein Genussmittel den Suchtbereich betritt. Die Trennlinien hierbei sind sicherlich fließend und ebenso individuell verschieden. Bei genauer Betrachtung ist ein Genussmittel sicherlich zumindest verdächtig, wenn das Ziel außerhalb des gesellschaftlichen Rahmens liegt oder gravierende körperliche Nachwirkungen mit sich bringt.

Als weiteren Faktor könnte man die eigenständige Hilfe sehen, die dem Konsumenten nahe liegt, wenn andere Möglichkeiten fehlen oder nicht verfügbar sind, um sein Seelenheil wieder herzustellen.

Einem Gesunden kommen sicherlich zweifelnde Gedanken, wenn ein Genussmittel zu oft für ein seelisches Gleichgewicht sorgt. Er wird dann nach dem Grund für das Ungleichgewicht suchen oder Familie und Freunde in den Ausgleich seiner Missempfindungen und zur Problemlösung mit einbeziehen.

4. Suchtentwicklung

Ein möglicher Grundstein für die Entwicklung einer Abhängigkeit von einem Suchtmittel wird häufig schon in jungen Jahren gelegt. Dabei ist zunächst nicht wichtig wie exzessiv ein Suchtmittelkonsum vom kindlichen Umfeld betrieben wird, sondern mehr wie offen eine Normalität vorgelebt wird, auch durch Verwandte und Freunde, die sich die Kinder aneignen und die sie als normal ansehen.

Daneben können auch Verhaltensweisen und Reaktionen auf und in bestimmten Situationen eine Rolle spielen. Daraus leitet sich dann später wiederum ein Benehmen ab, welches eine beginnende Abhängigkeit begünstigt oder in Kombination mit dem persönlichen Umfeld einen Rauschmittelkonsum nahe legt bzw. legitimiert.

Zu einer möglichen Suchtentwicklung zählen auch die Handlungsmuster z.B. wie Streitereien oder wie in Auseinandersetzungen im schulischen Bereich umgegangen wird. All dies sind Gründe, die die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung begünstigen oder potentiell wahrscheinlich machen können.

4.1 Einflüsse der Sozialisation

Wenn ein Mensch heranwächst orientiert er sich bei seiner geistigen und emotionalen Entwicklung im Normalfall an seinen Eltern. Sie bilden das Primärmodell für den Heranwachsenden als Vorbild, um Selbstbewusstsein, Handlungskompetenz, Konfliktfähigkeit, ein positives Selbstbild und ein stabiles Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Oft sind die Eltern selbst mit Problemen aus ihrer Jugend belastet, die häufig unbewusst an die Sprösslinge weiter gegeben werden. Diese summieren sich dann mit Problemfeldern der nächsten Generation und lassen so eine freie Entwicklung an Selbstvertrauen und eines positiven Selbstbildes selten zu.

Durch die übertragenen Probleme und dem denkbaren Unvermögen der Eltern partnerschaftliche Konflikte nicht optimal lösen zu können, haben die Kinder ein Defizit die Konfliktfähigkeit gemäß ihren Veranlagungen zu entwickeln. Aber auch das gesellschaftliche Erbe kann eine normale Entwicklung negativ beeinflussen.

Später vermindert sich das Gewicht der Eltern auf die mentale Entwicklung ihrer Zöglinge. An ihre Stelle treten Freunde und ältere Idole, die die Ausbildung und Vertiefung der Entfaltung mehr oder minder positiv beeinflussen. Dies kann ein Maß bis zur Abkehr von den elterlichen Werten und Normen annehmen bzw. sie völlig entkräften oder umkehren.

In diesem Umfeld der Clique kommt es häufig zum ersten Kontakt mit Suchtmitteln, denn immer wird es einen älteren Freund geben, der sich mit seinen rauschindizierten Heldentaten zu rühmen weiß. Jetzt entsteht ein Nachahmungseifer, der die Jugendlichen schnell an ihre aktuelle physiologische Aufnahmegrenze für unbekannte Substanzen führt. Selten stellt sich ein Erstkonsum allein im Kinderzimmer ein, überwiegt doch oft die natürliche Furcht vor unbekanntem Rauschmitteln.

Die Missbräuche der Suchtmittel werden von den jugendlichen Konsumenten als Anpassung an soziale Normen verstanden, die mehrfach von einem gewissen Gruppendruck unterstützt werden. Rationell betrachtet ist es eher ein indirekter Zwang, weil „man“ dazu gehören will. Die Einschätzung welche Menge vertragen wird, entwickelt sich erst nach mehrmaligem Genuss mit mehr oder weniger ausgeprägten Auswirkungen auf den Organismus.

Auf die jungen Erwachsenen nimmt im Laufe der Zeit auch das gesellschaftliche Umfeld einen Einfluss, nicht zuletzt weil der Leistungsdruck in der Gesellschaft und der psychosoziale Druck in der Schule steigen. Dann liegt je nach Verlauf und Prägung in der Kindheit der Griff zu einem Rauschmittel nah, um eben diesem äußerlichen Druck stand zu halten.

Den Erfolgreichen umgibt eine Aura erst mit einem Dopingmittel den Anforderungen gerecht zu werden, was besonders auf semiinstabile Geister einen bleibenden Eindruck hinterlässt.

4.2 Das Selbstbewusstsein

Es umfasst auf der einen Seite Taten und Dinge, die nach außen hin sichtbar sind, z.B. ob jemand eigenhändig ein Haus gebaut hat oder ob er eine Abteilung in einem Unternehmen führt. Auf der anderen Seite gibt es auch versteckte Indikatoren, wie ein fundiertes Wissen auf einem Sachgebiet oder eine Kompetenz im Beruf mit inhaltlicher Tiefe oder das Erreichen eines besonderen Abschlusses, wie dem Diplom oder der Dokortitel.

Zum Dritten kommen auch versteckte Eigenschaften in Betracht, wie eine hohe Intelligenz, die soziale Anerkennung oder eine künstlerische Begabung. Und es wird die Standfestigkeit gewertet, sich außerhalb einer anerkannten Gruppe des sozialen Umfeldes zu stellen. Die Kombination aus einzelnen Aspekten und die unterschiedliche Gewichtung und Ausprägung entscheiden über die empfundene Größe des eigenen Selbstbewusstseins.

Jetzt stellt sich die Frage, ob der Mensch einen hedonistischen Lebensstil lebt, d.h. die Sinnesfreuden/-genüsse stehen im Vordergrund, oder ob ein bipolares Leben geführt wird, d.h. unter der Woche ist man ein „Normalo“ und am Wochenende ein Partygänger. Beide Lebensweisen wandeln auf dem schmalen Grad zwischen Genuss und Sucht, denn der Mensch entwickelt automatisch ein Verlangen nach belebenden Erfahrungen, die das Grau des Alltags verblassen lassen.

Kommt nun noch ein pathologisch gesteigertes Selbstbewusstsein dazu, ist ein Abkippen vom schmalen Grad in das kritische Vorstadium einer Abhängigkeitserkrankung sehr wahrscheinlich. Auch das genaue Gegenteil - eines stark verminderten Selbstbewusstseins der eigenen Person - kann im Zusammenhang mit eventuell fehlenden Fähigkeiten und Fertigkeiten und einer geringen sozialen Anerkennung den Weg in ein Suchtmittel bestimmtes Leben ebnen.

Doch dieser Weg muss nicht als endgültige Sackgasse verstanden werden. Ist die Sucht überwunden und der Verlust des Selbstbewusstseins gestoppt, kann an dem schwierigen Prozess des Wiederaufbaus gedacht werden, ggf. mit therapeutischer Unterstützung.

4.3 Pathologische Verhaltensweisen

Je nach den häuslichen Vorgaben in Bezug auf das Verhalten, z.B. in Konfliktsituationen oder beim abendlichen Stressabbau, können sich Verhaltensmuster entwickeln, die den normal gültigen Rahmen verlassen. Dazu zählt auch der Umgang mit negativ gestimmten Episoden, die im Normalfall ohne körperfremde Mittel bewältigt werden können.

Ebenso können übertriebene Ängste vor der Einsamkeit oder dem Verlust von Zuneigung und Anerkennung zu pathologischen Verhaltensweisen führen, die der Betroffene mit dem leichten Griff zum Rauschmittel kompensiert oder zumindest vermindert.

Studien haben gezeigt, dass 70 % der Patienten in Entzugskliniken an Depressionen oder Angststörungen leiden, die einen entscheidenden Anteil an der Entstehung von Suchterkrankungen zu haben scheinen. Es finden aber auch Patienten den Weg in die Kliniken, die ein Suchtmittel aus anderen Gründen und unter anderen Vorzeichen instrumentalisiert haben. Doch je häufiger dieser Nutzeffekt in Anspruch genommen wurde, desto wahrscheinlicher wird der Schritt hin zur Abhängigkeit.

In diesem Zusammenhang sei noch erwähnt, dass Ärzte vor einem mäßigen, aber regelmäßigen Konsum von z.B. Alkohol warnen, sollte man sich von den vorangegangenen Zeilen vehement frei machen wollen.

4.4 Kindheit - Jugend - Entwicklung

Es gibt keine wissenschaftlich fundierte Vererbung von suchtspezifischen Mustern im biologischen Sinn, die die Kinder mit dem Erbgut bekommen können.

Die Lehrmeinung ist eher, dass es eine soziale Vererbung gibt, die die Nachkommen während ihrer Entwicklung unbewusst zu ihrer eigenen - „einzig richtigen“ - Philosophie machen. Oft entspricht sie nur zu Teilen gesellschaftlich anerkannten Rahmen, die aber in der ganzen Familie eine ganz eigene Gültigkeit bekommt.

In Ermangelung anderer Orientierungspunkte, besonders in den ersten Lebensjahren, wird das mitunter sehr nachhaltig prägende gesellschaftliche Erbe als Oberbegriff für die soziale Entwicklung als einzig richtig angenommen.

Dazu gehören auch bestimmte Rituale, wie z.B. das typische Männlichkeitsritual dass ein Fußballspiel, ob nun via TV oder real im Stadion, nur mit einem Bier zum Hochgenuss wird. Oder dass der Feierabend nur mit einem alkoholischen Getränk zum einzig richtigen Tagesabschluss wird.

Die Kinder übernehmen also Verhaltensweisen und -merkmale, die Sucht fördernd oder dann letztlich Sucht erhaltend sind. Je nach Intensität des vorgelebten Benehmens können schon früh die Weichen in die eine oder andere Richtung gestellt werden. Aber dies als einzigen Grund für eine Suchtentwicklung zu sehen, die das ganze Leben negativ beeinflussen kann, wird der Gesamtlage der Thematik nicht gerecht.

Ebenso können junge Erwachsene, die von Natur aus mit einem geringen Selbstwertgefühl oder ausgeprägten Verlassensängsten ausgestattet sind, in die Suchtschiene abrutschen. So dass auch hier, wie bei den eigentlichen Erwachsenen ein multimodularer Prozess seinen Anfang finden kann.

In ganz besonderem Maße für eine nachhaltige Prägung der Kinder sind auch jugendliche Traumata durch psychische und physische Misshandlungen zu sehen. Diese können im Extremfall die normale Entwicklung im sozialen sowie im emotionalen Bereich völlig unterdrücken oder auf ein Mindestmaß herab setzen.

Auch wenn diese Traumata nicht aus körperlicher Gewalt hervor gehen, können sie den jungen Menschen massiv beeinflussen, dass er sich beim Erreichen des gleichen Alters ähnlich oder genauso verhält.

Kommt die Einflussnahme durch die Eltern nicht direkt bei den Betroffenen zum Ausbruch, so suchen sie sich Partner, die die Rolle übernehmen. Ohne einen umfangreichen Befreiungsschlag ist nicht nur ein langes Leiden vorprogrammiert, sondern oft auch die Flucht in die Sucht sehr wahrscheinlich.

Jeder Betroffene sollte einmal in seiner eigenen Vergangenheit nach suchtspezifischen Mustern suchen, die zum einen das vielleicht merkwürdige Verhalten der Erziehungsberechtigten erklärt und zum anderen eine Theorie für den Ausbruch einer Abhängigkeitserkrankung sein kann.

Deshalb fordert Sabine Bätzig (SPD) auch, dass *„Erwachsene Jugendlichen einen maßvollen Umgang mit Alkohol vorleben müssen und in bestimmten Situationen überhaupt nicht trinken“*. Darin könnte neben der häufigen Perspektivlosigkeit der Jugendlichen ein möglicher Aspekt der oft zitierten jungen Alkoholiker zu sehen sein.

5. Negative Gedanken

Neben der jugendlichen Prägung und der persönlichen Gemütsverfassung drängen sich bei den Abhängigen immer wieder negative Gedanken in den Vordergrund, die die Erkrankung begünstigen oder erst auslösen. In diesen Fällen wird ein Suchtmittel zum Einsatz gebracht, um Gefühle wie Ärger, Angst oder Einsamkeit zu verdrängen oder zu betäuben.

- (1) Zu den Merkmalen gehört zum einen das Alles-oder-Nichts-Denken. Dabei gibt es nur ein Extrem, welches die meisten Gedanken beherrscht: „Ich bin ein Versager“ oder „alles mache ich falsch“.
- (2) Auch eine übertriebene Verallgemeinerung birgt viel negatives Potential in sich: „Ich bin durch die Prüfung gefallen - ich werde immer versagen“. Daraus erschließt sich das Motto wieder zu versagen, egal was man anpackt oder - Einmal Versager, immer Versager.
- (3) Die eingeeengte Wahrnehmung unterschiedlicher Dinge, wie die eigene Figur oder die zu große Nase, verschleiert den Blick fürs Ganze. Der Denker greift sich nur negative Aspekte heraus und blendet die anderen Dinge, die das Gesamtbild positiv erscheinen lassen würden, völlig aus und macht sie zur Standpunkt beherrschenden Ansicht.
- (4) Daran schließt sich das außer acht lassen des Positiven der eigenen Taten und des eigenen Handelns an. Dazu gehört ebenso das herunter spielen von positiven Dingen - sie werden als selbstverständlich gesehen („Andere tun das doch auch...“).
- (5) Die feste Überzeugung zu wissen, was andere über uns denken (Gedanken lesen) oder wie sie sich verhalten, wenn man sich z.B. eine Sache borgen möchte („Wozu überhaupt fragen, er wird mir doch nicht sein Auto leihen“). Damit verbaut sich der negativ denkende Mensch nicht nur seine Handlungsmöglichkeiten, sondern auch die Option, das zu tun, was er eigentlich möchte.

- (6) Bisweilen breitet sich auch die Meinung aus, in die Zukunft sehen zu können (*in die Zukunft schauen*) - mit garantiert negativem Abschluss („Bestimmt schaffe ich die Prüfung nicht“ oder „bestimmt werde ich nicht befördert“). Wer weiß schon, was in der Zukunft geschehen wird ?
- (7) Die Neigung *übertrieben negativ zu denken* zählt auch zu den Fallen, die sich der Mensch selbst aufbaut. Gedanken wie: „Ich halte das ... nicht mehr aus“ oder „bestimmt wird mich der Chef sofort entlassen, wenn er meinen Fehler bemerkt“.
- (8) Negativ gesteigerte *Selbstkritik* führt zu sehr belastenden Situationen, die von den geneigten Mitmenschen mit einem Suchtmittel zu kompensieren versucht wird. Die Beschimpfung („Ich bin ein Trottel, ein Idiot, ein Dummkopf...“) fällt gegen sich selbst gravierender aus als gegenüber Freunden, Bekannten oder Kollegen. Dazu kommt meist noch das Gefühl minderwertig, wertlos oder nutzlos zu sein.
- (9) Zum Schluss sei noch das negative Gefühl, *sich zuerst für alles verantwortlich* bzw. schuldig zu fühlen, erwähnt. Es lähmt die objektive Beantwortung der Frage nach der Zuständigkeit bzw. der gerechten Schuldzuweisung („Ich hätte nicht so nachgiebig oder streng sein dürfen“ oder „es ist allein meine Schuld, dass...“).

Diese neun Arten negativen Denkens sind die häufigsten Ursachen für negative Gefühle und Verhaltensweisen, die eine Suchterkrankung zu Beginn oder im Verlauf unterstützen können, aber nicht ursächlich für eine solche sein müssen.

Jetzt muss der primär negativ eingestellte Mensch seine Gedanken auf die objektive Richtigkeit prüfen und lernen diese nicht nur selbstkritisch zu untersuchen, sondern auch eine positive Polung der eigenen Denkweisen und Empfindungen zu lassen wollen.

6. Aspekte zur Selbstüberprüfung

Wie wohl jedem bekannt ist, haben viele Genussmittel, aber auch Gefühle und Handlungen ein gewisses Sucht- bzw. Abhängigkeitspotential. Wie groß der Einfluss oder die Affinität zu den unterschiedlichen Gefahrenquellen ist, kann individuell sehr unterschiedlich sein.

Die multimodulare Entstehung einer Suchterkrankung bietet ebenfalls eine Option, die es wahrscheinlich, wenn nicht sogar unmöglich macht, voraus zu sagen wer und warum jemand schneller in eine Sucht gerät als ein anderer.

Um die Frage einer drohenden Abhängigkeit für sich selbst zu klären, auch durch wiederkehrende Handlungsabläufe, sollte die folgenden Abschnitte mit Bedacht gelesen und verstanden werden.

Unterteilt sind sie in einen äußeren und inneren Bereich, die den Menschen als Person im Netz des sozialen Umfeldes sehen und auf der anderen Seite die Gedanken und Empfindungen betrachten.

6.1 Äußerer Bereich

- (1) Allem voran steht die Fragestellung, warum ein gesunder Mensch sich sinnvolle Grenzen setzt (z.B. bei einer Party nicht bis zum berühmten „Pupillenstillstand“ zu trinken oder bis zum Verlust wichtiger zentral gesteuerter Körperfunktionen) und sie dann nicht einhalten kann. Ist dieser Verlust der Selbstdisziplin eine Art temporärer Charakterschwäche, die die Rauschmittel beeinflussen ?

Man kann diese Frage nur zum Teil mit ja beantworten. Auf der einen Seite besitzt jeder Mensch in unterschiedlicher Ausprägung ein Suchtgedächtnis, in dem alle Gedanken und Gefühle gespeichert werden, die mit dem berauschenden Mittel in direktem Zusammenhang stehen, und auf der anderen Seite werden die Stoffe und Handlungen nicht umsonst als Suchtmittel bezeichnet, weil sie ein

Abhängigkeitspotential in sich tragen, dass dem geneigten Konsument zu einer größeren Menge und zu einer Häufigkeit verleitet, die dann außerhalb physiologischer Grenzen liegt.

In der chinesischen Philosophie gibt es ein Sprichwort, welches die vorangegangenen Aussagen unterstreicht: *„In dem, was dem Menschen gefällt, ist er unersättlich“*.

- (2) Ein weiterer Aspekt ist die Flucht oder zumindest ein Vermeiden von belastenden Gedanken oder Situationen. Jeder Mensch hat eine bestimmte Belastungsgrenze im beruflichen oder privaten Bereich. Das Annähern an diese Grenze ist von unbewussten Reaktionen geprägt, die oft nichts mit der eigentlichen Grenzsituation gemein haben. Zu Anfang wird gern von einem „Abreagieren“ nach einer außergewöhnlichen Belastung gesprochen, doch wie schnell können aus Kleinigkeiten Gewohnheiten werden.

So kann die anfangs als harmlos empfundene Reaktion zur Problembewältigung im Verlauf und bei zunehmender Gewöhnung sehr riskant werden. Gerade bei anhaltenden beruflichen oder partnerschaftlichen Problemen kann diese zu einer Sackgasse werden, die in eine Suchterkrankung münden kann.

Zuerst ist es vielleicht ein Joint oder ein Glas Wein, doch bald kann die andauernde Unzufriedenheit gefährlich werden. Besonders dann, wenn die Symptome ausgeglichen werden, aber nicht das Problem gelöst wird. Außerdem bedingt die dauerhafte Weltflucht einen Realitätsverlust.

- (3) Ist dann ein Suchtmittel gefunden, lässt die Wirkung der gleichen Menge irgendwann nach, so dass nur noch eine Dosissteigerung den Spaßfaktor erhöhen kann. Die Welt wirkt reiz- und trostlos ohne die abendliche Befriedigung und Ausgeglichenheit durch die Drogen.

- (4) Aus dieser Suchtmittel indizierten Trostlosigkeit entsteht dann eine Automatik, die alle sozialen Kontakte nur noch mit der Droge ersetzt, so dass sich bei den Betroffenen, zunächst unbewusst, die Erkenntnis durchsetzt, es geht auch ohne persönliche Kontakte. So treibt der Konsument langsam aber sicher ins Abseits und in die soziale Isolation.
- (5) Im Verlauf einer sich manifestierenden Suchterkrankung kommt es häufig auch zu Kombinationen von verschiedenen Suchtmitteln bzw. zum Konsum von gesellschaftlich tolerierten leichteren Rauschmitteln. Dann wird z.B. im Laufe des Tages eher Koffein und Nikotin konsumiert, abends geht der Griff eher zu Alkohol in unterschiedlichen Stärken.
- (6) So wird das soziale Umfeld schließlich immer drogenorientierter. Der Betroffene sucht seines Gleichen, nicht zu letzt um sein eigenes schlechtes Gewissen auszublenden und vermeintliche Stärke aus der Gemeinschaft mit anderen zu ziehen. Lebt er dann irgendwann in einer Abstinenz zu seinem alten Rauschmittel, fühlt er sich anfangs als Außenseiter. Die Suche nach einem neuen sozialen Umfeld kann sehr schwierig sein. Im Verlauf kann es auch immer wieder zu Rückschlägen kommen, die im schlimmsten Fall mit einem erneuten Griff zum bevorzugten Suchtmittel enden.
- (7) Aber schon vorher kann es zu einer fragwürdigen Rationalisierung des eigenen Suchtverhaltens kommen, die eine eingebildete Duldung des eigenen Konsums und der Menge einschließt. „*Es gibt andere, die trinken viel mehr als ich...*“; „*Das habe ich mir verdient, weil...*“ usw. Das alles sind mögliche Gedanken, die sich zu einem autonomen System entwickeln können, welches weit außerhalb der Realität liegt. So wird auch das eigene Belohnungssystem neu gepolt.

- (8) Schließlich wird die Droge zum generellen Motivator, der den Betroffenen den Tag leichter überstehen lässt. Die „süchtigen“ Gedanken kreisen mehr oder weniger intensiv im Vordergrund der täglichen Anforderungen, egal ob beruflich oder privat. Der Konsum als einziger Gedankeninhalt programmiert am Ende die Handlungen des Betroffenen, auch mit körperlichen Begleiterscheinungen.
- (9) Ohne dass es die Betroffenen wahrnehmen oder wahr haben wollen, nehmen andere ihnen nahe stehende Personen Signale wahr, die sie zu gut gemeinten Ratschlägen veranlassen. Diese werden von den betroffenen Personen mehr oder minder bewusst ignoriert oder bagatellisiert. Oft auch mit einem Gefühl des *Nicht-Verstanden-Werdens* und der zusätzlichen Negativierung der eigenen Person verbunden.

6.2 Innerer Bereich

Neben dem äußeren Bereich muss man auch den inneren betrachten, der sich mehr an den gefühlsbetonten Gegebenheiten orientiert, die aber oft nicht vordergründig zu erkennen sind. Erst beim genauen *in-sich-hinein-hören* können sie erkannt werden.

Menschen mit festen eigenen Grenzen und einem ausgeprägten gesunden Selbstbewusstsein tragen in der Regel weniger die Neigung in sich einer Sucht zu verfallen. Andere, die sich von Freunden oder Bekannten beeinflussen lassen und die kein oder nur wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten haben, neigen eher zur Sucht.

Ein Gefühl der Ziellosigkeit und der Desorientierung gepaart mit einem fehlenden Lebensplan, welches nahe an einer klassischen Depression liegt, kann Menschen zu einem Suchtmittel führen, das dann Lebens bestimmend werden kann.

Ebenso der Mangel an Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung, ob nun selbst oder fremd verschuldet, kann zu einer Sucht führen. Aber auch wenn das geistige Immunsystem nicht sehr ausgeprägt ist und man meint eine Sinnleere zu spüren, ist die Flucht in eine Suchterkrankung möglich.

Das sind verschiedene Aspekte, die eine Abhängigkeitserkrankung wahrscheinlicher machen. Der letzte Impuls zum Beginn setzt sich außer den oben genannten Faktoren noch zusätzlich dem persönlichen Lebenslauf und der vorherrschenden psychischen Stabilität zusammen.

Sind solche Gedanken bestimmend, sollte sich der aufmerksame Leser fragen, ob es bei ihm eine Eigenschaft oder ein Talent gibt, auf welches er stolz sein kann oder wähnt er sich innerhalb eines vielleicht nur vorgespielten Selbstbewusstseins, so dass der Panzer gegenüber den Anforderungen der direkten Umwelt durchlässig oder instabil ist...

Anhang:

Folgende Quellen wurden zur Evaluation der Thematik u.a. genutzt:

- FOCUS Artikel Juli 07 „Wahrheiten und Lügen über den Alkohol“
- Recherche im Internet u.a. auf folgenden Seiten:
www.drogen-aufklaerung.de
www.a-connect.de