



Leseprobe

Gaby Guzek

Die Suchtlüge

Der Mythos von der fehlenden Willenskraft: Wie Sucht im Hirn entsteht und wie wir sie besiegen

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 15. November 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Es wäre besser, die heutige Suchtbehandlung mit einem Bulldozer platt zu machen. Dynamit täte es natürlich auch.«, analysiert Dr. Mark Willenbring, ehemaliger Forschungsdirektor der obersten US-Behörde zum Thema Alkohol und Sucht (NIAAA).

Gaby Guzek bringt mit wissenschaftlicher Genauigkeit und leichter Feder die neuesten Erkenntnisse der Suchtforschung auf den Punkt: Suchtkranke haben keinen schwachen Willen oder einen schlechten Charakter, sondern eine gestörte Hirn-Biochemie. Denn Stoffwechselprozesse im Gehirn sind die Wurzel aller Abhängigkeiten wie etwa Nikotin, Alkohol, THC, Koffein, Kokain, u. v. m., aber auch Verhaltensweisen wie Sex, Shoppen; Medienabhängigkeiten wie Smartphone, Internet und Gaming. Sucht zieht sich quer durch unsere Gesellschaft und betrifft Millionen. Trotzdem hinkt die gängige Behandlung der aktuellen Forschung noch immer ein knappes halbes Jahrhundert hinterher. Endlich lernen wir, uns nachhaltig von unseren Süchten zu befreien!



Autor

Gaby Guzek

Gaby Guzek, geboren 1967, arbeitete nach ihrem Studium unter anderem bei der »Frankfurter Allgemeinen Zeitung« und der Fachzeitschrift »Die Neue Ärztliche«. Seit mehr als 30 Jahren ist sie Fachjournalistin für Wissenschaft und Medizin. Jahrelang selbst von schwerer Alkoholsucht betroffen und mit den Therapiemöglichkeiten unzufrieden, begann sie, sich zusammen mit ihrem Mann, Dr.

GABY GUZEK

DIE SUCHT LÜGE

**Der Mythos von der fehlenden
Willenskraft: Wie Sucht im Hirn
entsteht und wie wir sie besiegen**

**WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen Ratgeber und kann und soll einen solchen auch nicht ersetzen. Die im Buch geschilderten Aussagen, Rezepte und Erfahrungen stellen mithin keine medizinischen bzw. psychologischen Behandlungen oder Therapien dar, weshalb Autorin und Verlag keinerlei Heilversprechen abgeben. Das Buch ersetzt keinen Besuch in der Praxis und kein beratendes Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin. Autor und Verlag übernehmen deshalb keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus Nutzung, Übernahme und Verwendung der im Buch enthaltenen Informationen ergeben.

Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte vorher ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 11/2023

Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: DAS ILLUSTRAT, München
unter Verwendung von Motiven von DashaR / Shutterstock

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: Nørhaven, Viborg

Printed in Denmark

ISBN: 978-3-453-60670-8

www.heyne.de

INHALT

BAGGERN WIR UNS FREI	11
Was ist Sucht und wer ist süchtig?	13
Wir sind Millionen	15
Am Anfang steht ein Denkfehler	16
SUCHT IST KEINE WILLENSSCHWÄCHE	18
Unsere Hirnchemie: Wurzel der Abhängigkeit	20
Endorphine und Dopamin: Das ultimative Wohlfühlpaar	23
Glutamat: Hallo Wach	26
Das verdammte Suchtgedächtnis: Unterwegs auf der Nervenautobahn	27
Acetylcholin: Volle Konzentration	34
Serotonin: Auch unser Glückssystem spielt mit	34
GABA und Glycin: Entspannung pur	35
Die Lust auf mehr: Toleranzentwicklung	36
Warum wird der eine süchtig, der andere aber nicht?	39
Sucht kann sogar erblich sein	41

SÜCHTE IM ÜBERBLICK: VON ALKOHOL BIS ZOCKEN	46
Alkohol: Volksdroge Nummer Eins	47
Tabak: Blauer Dunst im Kopf	57
Kaffee: Macht munter, aber nicht süchtig	65
Cannabis: Von Gras und Glaubenskriegen	68
Supermann auf Zeit: Aufputzmittel	71
Kokain: Immer eine Nase voraus	71
Amphetamine: Ein chemischer Blumenstrauß	72
Sucht auf Rezept: Medikamente	77
Beruhigungspillen: Gefährliche Gelassenheit	77
Schmerzmittel: Ohne Pein in die Abhängigkeit	79
Sucht ohne Stoff: Zocken, Internet, Sex und Kaufrausch	83
Sexsucht: Der stille Tsunami	85
Zocken bis zur Armut: Zwischen Wallstreet und Westbahnhof	95
Soziale Medien: Verloren im Netz	101
Gaming: Süchtig nach dem Pixelheldentum	103
Kaufsucht: Shoppen bis der Arzt kommt	105
Eine Sucht kommt selten allein	107
 ERFOLGREICH RAUS AUS DER SUCHT	 109
Vitamine und Co: Futter für die Hirnchemie	111
Nährstoffmängel: Ein Problem vieler Süchtiger	111

Der Gründer der Anonymen Alkoholiker war ein Nährstoffpatient	113
Nährstoffe und Sucht: Es bleibt beim Lamentieren.....	114
Nährstofflücken schließen	118
Ein Beispiel für eine Nährstoffkur	119
Nährstoffe mit Soforteffekt	122
GABA, Glycin, Taurin: Entspannung pur.....	122
Phenylalanin und Tyrosin: Hilfe für das Dopaminsystem	122
Abstinenz geht durch den Magen – und den Darm	124
Suchtküche Darm	125
Blutzuckerspiegel als Rückfall-Falle	132
Die Anti-Sucht-Diät: Unterstützung für die Abstinenz	134
Schlafend suchtfrei	138
Sport: Ein Muss mit Maß	144
Sucht als Spitze eines Eisberges: AD(H)S, Depressionen, Angststörungen	147
STRATEGIEN FÜR DEN ABSTINENTEN ALLTAG	158
Mein Hirn und ich: Miteinander statt Gegeneinander Manege frei für den Verstand	
Schritt 1: Vorbereitung ist das A und O	159
Verfassen Sie Ihr Motivationsschreiben.....	160
Identifizieren Sie Ihre Trigger.....	161

Entwickeln Sie Gegenstrategien	162
Vieles lässt sich erst mal meiden Stopfen Sie das Langeweile-Loch Gestalten Sie Ihre vier Wände um Machen Sie Ihre Wohnung zur suchtmittelfreien Zone Lernen Sie, natürlich zu entspannen Nehmen Sie Ihren Freundeskreis unter die Lupe Strategien für eine alkoholisierte Gesellschaft Holen Sie Ihren Partner ins Boot Taufen Sie Ihren Suchtteufel	
Mehrfach süchtig: Alles zusammen über Bord?	175
Wählen Sie einen guten Zeitpunkt	176
Gehen Sie einkaufen	177
Schritt 2: Abstinenz, ich komme!	178
Belohnen Sie sich für erreichte Ziele Führen Sie ein Abstinenztagebuch	
Das erwartet Sie in der ersten Zeit	181
Die Gefühle fahren Achterbahn Euphorie mit Tücken: Die Rosa Wolke Kein Bock auf nichts: Anhedonie Sober Sex: tote Hose oder spitz wie Nachbars Lumpi Dauerhunger: Ein halbes Schwein auf Toast bitte	
Achtung, Suchtdruck	184
Bewährte Notbremsen	185
Werden Sie zum Gefühlsmanager	188
Verschieben Sie (manche) Sorgen auf morgen Mit Gelassenheit gegen den Frust Das gute alte Wort der Achtsamkeit Der Schlüssel zum Glück steckt von innen: Selbstfürsorge Freude als Falle Sie werden sich noch kennenlernen	
Gemeinsam stark	195
Rückfall – und nun?	201

Einmal süchtig, immer süchtig?	202
Freiheit	203
DIE SUCHTLÜGE	205
Des Kaisers neue Kleider	205
Geld regiert die Welt	208
Die Medizin ist ein verknöcherter Verein	212
Der Umgang mit Kritikern	214
HABEN SIE NOCH FRAGEN	217
DANKSAGUNG – ODER: SOKRATES WAR NE COOLE SOCKE	218
LITERATURVERZEICHNIS	221
LINKS	222

BAGGERN WIR UNS FREI

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch nicht erworben, weil Krimis gerade ausverkauft waren. Das Thema Sucht spricht Sie an. Vielleicht aus allgemeinem Interesse an dieser Volkskrankheit. Vielleicht, weil das Thema jemanden betrifft, der Ihnen nahesteht. Möglicherweise sind Sie selbst betroffen. So oder so: ein herzliches Willkommen!

Vielleicht gehören Sie aber auch zu den vielen mit einem un-guten Bauchgefühl. Sie wissen, irgendwas läuft hier schief, Sie hadern noch, schleichen gedanklich um den heißen Brei herum. Dazu kann ich Ihnen aus meiner zwanzigjährigen Trinkerkarriere sagen: Unzählige Online-Tests habe ich absolviert, die mir verraten sollten: »Habe ich ein Alkoholproblem?« Gott sei Dank waren auch immer Fragen dabei, die ich verneinen konnte, notfalls mit Gewalt. Beispiel: »Trinken Sie allein?« Antwort: »Nein.« Der Hund war ja immer da.

Allen Süchten ist eines gemein: Man will sie einfach nicht wahrhaben. Einzige Ausnahme sind Raucher. Mir ging es mit dem Alkohol nicht anders. Dabei war es am Ende nicht einmal mehr das Stigma, das ich fürchtete. Mir lagen zwei riesengroße Steine im Weg, und mir fehlte der Bagger, um sie wegzuschieben. Ich konnte mit der offiziellen Lesart zum Thema Sucht nichts anfangen, ich fand mich darin einfach nicht wieder. Ergo sprachen mich auch die gängigen Hilfsangebote nicht an. Die Be-

handlungserfolge für Suchtkranke seien ohnehin mehr als überschaubar, liest man immer wieder.

Ich hätte eine plausible Erklärung gebraucht für das, was wirklich mit mir los war, und warum ich vom Alkohol nicht mehr loskam. Angeblich steckten dahinter irgendwelche Probleme. Mir kam meine Sucht aber eher körperlich vor. Ich sehnte mich nach Alkohol wie meine zuckerkrankte Schwiegermutter nach Schokolade. Spoiler: Ich lag gar nicht so falsch. Für den Ausstieg hätte ich Strategien gebraucht, die für mich Sinn ergeben. Ich tue Dinge, wenn ich den Grund dafür verstehe, und nicht, weil mir jemand es so vorkaut. Also machte ich mich auf die Suche. Immerhin bin ich Wissenschaftsjournalistin.

Mehr als vier Jahre fräste ich mich durch internationale Wissenschaftsliteratur und Fachbücher. Ich war baff. Die Medizin weiß heute sehr wohl, wie Sucht in unserem Hirn entsteht. Egal ob Alkohol, Zigaretten, Koks oder Internetabhängigkeit: Die Mechanismen sind immer die gleichen, sie unterscheiden sich nur in Nuancen. Mit einer schwer greifbaren Psyche hat das alles wenig bis nichts zu tun. Wer das einmal verstanden hat, betrachtet sein Suchtverlangen mit ganz anderen Augen und kann damit besser umgehen. Vor allem kann man sich seinen Werkzeugkoffer packen und damit in ein abstinentes Leben marschieren. Ich hatte meinen Bagger gefunden. Die Stolpersteine waren weg, und mein Weg raus aus dem Alkohol war frei.

Auf diesem Ansatz beruht auch mein Buch *Alkohol adé*, das bereits sehr viele Menschen aus der Abhängigkeit begleitet hat. Immer wieder stellte man mir die Frage nach anderen Süchten. Deshalb bin ich erneut tief in das Thema eingestiegen, das Ergebnis halten Sie in den Händen. Eingeflossen ist auch meine jetzt mehrjährige Erfahrung als Coach. Ich wünsche mir, dass *Die Suchtlüge* vielen Betroffenen hilft, die nach einem neuen Weg aus der Abhängigkeit suchen. Also vielleicht auch Ihnen. Baggern wir los.

Was ist Sucht und wer ist süchtig?

Vielleicht geht es Ihnen ja wie mir früher: Ich habe unendlich oft danach gesucht, ob ich denn nun wirklich süchtig bin. Es gibt so viele Kriterien, und sie sind teilweise so schwammig, dass ich immer eine geistige Hintertür fand, warum mich das ja doch nicht betraf.

Da gibt es nicht nur den Begriff Sucht. Es gibt auch noch den »Missbrauch«, den »riskanten Konsum« und viele weitere Gummibegriffe. Sollten auch Sie innerlich immer noch diskutieren, kommen hier ein paar knackige Anhaltspunkte.

1. Wenn Sie darüber nachdenken, ob Sie ein Suchtproblem haben, dann haben Sie höchstwahrscheinlich auch eines

Das mag platt klingen, ist es aber nicht. Der Grund ist unser hart trainierter Selbstbetrug. Jeder Abhängige redet sich ein: »Alles ganz normal.« Oder: »Ich kann jederzeit aufhören.« Dieses Bullshit-Bingo spielen Süchtige in der Meisterklasse. Die Zweifel schleichen sich erst dann ein, wenn der Elefant im Raum nicht mehr zu übersehen ist.

2. Sie können den Konsum nicht kontrollieren

»Heute trinke ich bestimmt nur ein Glas«, oder: »Nur mal schnell online was checken«, enden wie immer: in einer leeren Flasche oder einer verzockten Nacht. Das ist ein ganz hartes Kriterium. Wer seinen Konsum trotz besserer Vorsätze nicht kontrollieren kann, ist abhängig.

3. Sie nutzen das Suchtmittel zu einem Zweck

Konsumieren Sie, um sich zu entspannen, fröhlich zu sein oder Ihre Sorgen zu vergessen, schrillen die Alarmglocken. Dieses »um zu« ist ein K.-o.-Kriterium.

4. Sie organisieren Ihren Tag um den Konsum herum

Diktieren Sie Ihre Tagesorganisation, ist spätestens alles klar. Haben Sie Ihre Vorräte fest im Blick? Werden Sie nervös, sollte das nicht so sein? Planen Sie bereits, wie Sie eventuelle Hinterlassenschaften wie zum Beispiel leere Flaschen möglichst unauffällig entsorgen? Schaffen Sie sich Freiräume, um ungestört konsumieren zu können? Haben Sie dafür sogar schon Verabredungen abgesagt? Der soziale Rückzug für ungestörten Konsum ist ein Killerkriterium.

5. Sie verheimlichen Ihren Konsum oder die Konsummenge

Das Versteckspiel vor anderen ist ebenso typisch und ein klares Signal. Fragt Sie jemand, wie viel Sie konsumieren, und Sie sagen nicht die Wahrheit, wachen Sie auf. Legen Sie vielleicht sogar Geheimvorräte an? Dazu kann ich nur sagen: Ich hielt meine praktischen Zweitflaschen hinter den Gewürzen und im Keller für eine absolut geniale und einzigartige Idee. Bis ich feststellte: Die stehen auch in Millionen anderen Schränken.

Wenn Sie sich wiederfinden, ist es gut, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Das Ganze ist auch kein Wettbewerb nach dem Motto: »Ich habe nur zweimal genickt, also ist es bei mir noch nicht so schlimm.« Wir sitzen alle im selben Boot. Sucht hat viele Graustufen, verläuft aber immer nur in eine Richtung. Ob es »Missbrauch« ist, »bedenklicher Konsum« oder »Sucht«, ist zweitrangig. Ich würde mich jetzt gerne mit Ihnen auf eine Sache einigen: Wenn jemand die Finger nicht mehr von einem Suchtmittel lassen kann oder nur sehr schwer, nennen wir das im Folgenden Sucht und Abhängigkeit. Rumeiern bringt niemanden weiter.

Wir sind Millionen

Eines steht fest: Niemand ist allein mit seiner Sucht. Im Gegenteil. Die Zahlen gehen in die Millionen. Rund 17 Millionen Menschen hadern in Deutschland mit dem Alkohol, wahrscheinlich sind es sogar noch viel mehr. Bei über 64-Jährigen hört die Statistik auf, warum auch immer. Grob jeder Fünfte raucht, geschätzt knapp drei Millionen sind süchtig nach Medikamenten wie Schmerz- und Beruhigungsmitteln. Auch bei den illegalen Drogen gibt es nur Schätzungen. Knapp 18 Millionen Erwachsene im Alter von 18 bis 64 und eine halbe Million Jugendliche haben mindestens einmal in ihrem Leben eine illegale Droge zu sich genommen. 4,5 Millionen Erwachsene in Deutschland konsumieren Cannabis.

Von Amphetaminen kommen 103 000 Menschen nicht mehr los, von Kokain 41 000. Knapp zwei Millionen haben ein Glücksspielproblem. Rund 410 000 hängen ganz tief drin, sagt das Jahrbuch der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Wie viele Menschen Tage und Nächte online verzocken oder vor Pornos verbringen, ist ein großes Fragezeichen. Genauso wenig weiß man, wie viele Menschen ihren letzten Cent für Einkäufe ausgeben, die sie eigentlich gar nicht brauchen. Sie sind shopping-süchtig.

Diese Zahlen einfach zusammenzuzählen, wäre nicht korrekt. Viele Alkoholabhängige beispielsweise rauchen, Online-Junkies konsumieren offenbar auch häufig Cannabis. Das sind die sogenannten Mehrfachsüchtigen. Trotzdem ist Fakt: Sucht betrifft Millionen. Wir sind die Regel, nicht die Ausnahme. Die Zahlenkolonnen zum Thema Abhängigkeit sind schier unendlich. Zigtausende Studien untersuchten das Persönlichkeitsprofil von Süchtigen. Man scheint alles über Sucht und Süchtige zu wissen. Nur stimmt das gar nicht.

Am Anfang steht ein Denkfehler

Das angeblich gesicherte Wissen zum Thema Sucht beruht auf einem riesigen Denkfehler. Man sammelt es an Abhängigen, die eine Therapie absolviert haben, denn die sind greifbar. Das tut aber nur ein Bruchteil. Über die Millionen anderen weiß man quasi nichts.

Das bemängelt auch Dr. Mark Willenbring, ehemaliger Forschungsdirektor des National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), der obersten US-Behörde zum Thema Alkoholsucht. Das heutige Suchthilfesystem konzentrierte sich auf schwer Abhängige. Über mehr als drei Viertel der Betroffenen wisse man wenig bis nichts und könne ihnen deshalb auch keine Behandlungsalternativen anbieten.

Was Willenbring meint: In Therapie begeben sich die meisten erst dann, wenn gar nichts mehr geht. Wer dort aufschlägt, ist überproportional oft gesundheitlich, sozial oder finanziell kurz vor dem Aus. Diese Patienten hat man unter die Lupe genommen und ihre psychische Verfassung oder ihre sozialen Umstände erfasst. Auf diesen Erkenntnissen fußen die allgemeingültigen Therapieempfehlungen, und an diesen Patienten misst man auch, wie gut sie funktionieren. Es braucht keinen Dokortitel in Statistik, um zu erkennen: Da ist gewaltig der Wurm drin. Auch das Jahrbuch der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zählt Millionen Abhängige, quer durch alle Süchte. Nur ein Bruchteil davon hat sich überhaupt in irgendeiner Form an Hilfestellen gewandt. Der Rest bleibt im Nebel.

Willenbring ließ generell wenig gute Haare an der heutigen Suchttherapie. Kurz nach seiner Breitseite im Jahr 2010 räumte er seinen Posten. Doch seine Meinung hat er nie geändert. In einem Interview mit ihm aus dem Jahr 2022 hört man: »Was wir brauchen, ist ein netter Bulldozer, damit wir die gesamte Sucht-

industrie einmal plattmachen und komplett von vorne beginnen können. Ein anderer Ansatz wäre Dynamit.«

Der Suchtexperte hat aber auch eine gute Nachricht in petto. Laut Willenbring absolviert die Mehrheit der Betroffenen zwar keine Therapie, schafft den Ausstieg aber trotzdem und zwar ganz allein. Allein aufgrund der Suchtstatistiken müssen das Millionen von Betroffenen sein, und das gilt genauso für Europa. Niemand weiß wirklich, wie diese sich von ihrer Sucht befreit haben. Sicher ist: Sie haben sich auf eigene Faust auf die Suche gemacht. Ich war eine davon. Vielleicht sind Sie es auch.

Warum viele den Weg ins offizielle Therapiesystem scheuen, liegt auf der Hand: Sie schämen sich. Noch immer gilt Sucht als Willens- und Charakterschwäche. Wer nicht aufhören kann, der wollte es ja gar nicht wirklich – und außerdem stimmt bei dem im Oberstübchen auch was nicht. Das alles ist so brutal wie falsch und gehört endlich auf den Müll.

SUCHT IST KEINE WILLENSSCHWÄCHE

Das Wort Sucht stammt vom alt- und mittelhochdeutschen »suht«, später »siech«, und hat mit dem Wort »suchen« nichts zu tun. »Suht« bedeutete schlicht krank sein. Früher nannte man alle Krankheiten Sucht. Noch heute steckt es in Gelbsucht (also Leberentzündung) oder Schwindsucht (Tuberkulose).

Erzählt Ihnen das nächste Mal jemand, Sie trinken, rauchen, koksen oder zocken, weil Sie eigentlich auf der Suche nach irgendetwas wären, winken Sie ab. Derjenige hat von Sprachwissenschaften genau so wenig Ahnung wie vom aktuellen Stand der Suchtforschung.

Nicht minder daneben ist die Mär der Suchtpersönlichkeit, frisch aus der Freud'schen Mottenkiste. Der Altmeister wähte unbefriedigte Bedürfnisse aus der oralen Phase eines Kleinkindes als Grund für das Nuckeln an Flasche und Glimmstängel. Damit war er selbst wenigstens fein raus: Freud kokoste wie ein Weltmeister und trat mit seinem hingebungsvollen Pamphlet *Über Coca* im Jahr 1885 die erste Kokainwelle in Europa los. Wissenschaftlich ist die These der Suchtpersönlichkeit mittlerweile beerdigt.

Sucht wurzelt nicht in einer nebulösen Psyche. Sucht ist ein greifbares, biochemisches und neurologisches Ereignis in unserem Gehirn. Genau da liegt der Schlüssel, um die Sucht zu besiegen. Wenn Sie verstehen, was Sie ans Glas, zum Glimmstän-

gel oder an den Spieltisch treibt, gehen Sie mit dem Thema ganz anders um.

Bei Rheuma, Asthma oder Diabetes gilt schon lange: Wissen ist Macht. Ein aufgeklärter Patient bekommt seine Krankheit besser in den Griff. Deshalb erläutert man den Betroffenen medizinisch durchaus komplexe Dinge wie das Immunsystem oder den Zuckerstoffwechsel.

Bei Süchtigen hält man das offenbar nicht für nötig. Das Wissen über eine angeschlagene Hirnchemie als Suchtursache ist längst vorhanden und füllt ganze Bibliotheken. Nur erklärt das den Betroffenen niemand. Nach wie vor gilt das Mantra: »Klappt es mit dem Aufhören nicht, fehlt der echte Wille.« Dabei hat ein schwacher Wille mit Sucht genau so viel zu tun wie ein Fisch mit einem Fahrrad. Oder fällt ein Diabetiker etwa aus Willensschwäche über eine Torte her und nicht, weil sein Blutzuckerspiegel verrückt spielt? Nein, der Grund liegt in der Körperchemie. Wir gucken uns später noch genauer an, was in einem süchtigen Gehirn aus medizinischer Sicht falsch läuft.

Befeuert und genährt wird die Lüge der Charakterschwäche von Lobbyisten der Alkohol-, Zigaretten- und Glücksspielindustrie. Sie plädieren für »maßvollen Genuss« oder »verantwortungsvollen Umgang«. Wer das nicht kann, ist im Umkehrschluss maß- und verantwortungslos und damit eben selber schuld an seiner Sucht.

Willens- und charakterschwach. Das perfekte Potpourri für Schuld- und Schamgefühle. Für sozial akzeptierte Drogen wie Nikotin, Cannabis oder Internetsucht gilt das vielleicht weniger. Als ehemalige Alkoholikerin kann ich Ihnen aber versichern: Weil wir uns so schämen, vergehen oft Jahre oder gar Jahrzehnte, bis Süchtige sich Hilfe suchen.

Wie man es dreht und wendet: Der Schwarze Peter landet immer wieder beim Betroffenen. Und der glaubt das auch noch. Zeit, auch mit dieser Lüge aufzuräumen und dorthin zu schauen,

wo Sucht wirklich entsteht: Im Gehirn mit seinem Chemiecocktail, der unsere Gedanken- und Gefühlswelt bestimmt.

Dieses Verständnis ist nicht rein akademisch. Weiter hinten im Buch finden Sie ein Konzept, wie ein Ausstieg aus der Sucht klappt. Es basiert genau auf diesem Wissen. Überspringen Sie deshalb die folgenden Kapitel nicht. »Lese ich später« bringt Sie nicht weiter.

Unsere Hirnchemie: Wurzel der Abhängigkeit

Belohnung, Sehnsucht, Freude, Trauer, Schreck, Erinnern und Vergessen. Unser Gehirn ist die Schaltzentrale für Gefühle und Denken. Es klingt ernüchternd, aber letztlich ist all das reine Chemie. Und so fremd ist Ihnen das auch gar nicht. Sicherlich haben Sie schon vom Glücksbotsstoff Serotonin gehört. Davon haben Depressive meist zu wenig, deshalb sind sie oft niedergeschlagen und antriebslos. Adrenalin hingegen jagt uns den Schreck in die Glieder und den Puls nach oben.

Serotonin und Adrenalin sind Nervenbotenstoffe, fachsprachlich auch Neurotransmitter genannt. Rund hundert Nervenbotenstoffe kennt man heute. Normalerweise sind diese Neurotransmitter immer hübsch im Gleichgewicht – bis sich Alkohol, Nikotin, Kaffee oder Cannabis einmischen. Auch Glücksspiel oder Sex schießen bestimmte Neurotransmitter in schwindelerregende Höhen und manipulieren so kurzfristig unser Gefühlsleben. Irgendwann verselbstständigt sich das Ganze, und Sucht entsteht. Ich verspreche Ihnen: Wer das einmal verstanden hat, schämt sich auch nicht mehr. Sucht ist medizinisch genauso erklärbar wie Diabetes oder Rheuma. Das Thema Schuld ist keines.

Moderne Medizintechnik macht die chemische Schieflage im Gehirn von Süchtigen sogar sichtbar. Einige Suchtkliniken in den Vereinigten Staaten nutzen das in der Therapie. Die behandelnden Ärzte dort sagen, es helfe dem Betroffenen enorm zu sehen, wo die Wurzeln seiner Probleme liegen, die Aufnahmen machen das Thema Sucht greifbar. Die Bilder zeigen auch die Behandlungsfortschritte. Der Betroffene kann sehen, wie sich sein Gehirn erholt. Einer Wunde kann man beim Heilen zusehen, und das motiviert. Warum sollte es Süchtigen anders gehen? Man könnte die heutige Suchttherapie ganz anders gestalten. Wenn man denn wollte.

Gefühlskuriere im Kopf

Unsere Nerven sind keine durchgehenden Kabelstränge. Gäbe es nur Direktverbindungen quer durch den Körper (etwa Gehirn an Daumen, Gehirn an kleinen rechten Zeh, Gehirn an linkes Knie und so fort), wäre der dazu nötige Nervenbaum wohl so dick wie eine tausendjährige Eiche – und wir entsprechend breit. Eher unpraktisch, das Ganze.

Die Natur hat eine sehr platzsparende Lösung gefunden. Nerven haben immer nur eine bestimmte Länge. Das Nervenende verzweigt sich wie ein Ast und hat viele Enden. Diese können sich mit anderen Nervenenden chemisch verkoppeln. Allein unser Gehirn besteht aus circa neunzig Milliarden Nervenzellen, vom restlichen Körper ganz zu schweigen. Zwischen den Nervennachbarn klafft ein winziger Spalt, der mit bloßem Auge nicht sichtbar ist. Diesen Spalt nennt man Synapse. Knapp eine Billiarde (das ist kein Schreibfehler) Synapsen hat unser Gehirn.

Informationen laufen im Nerv wie in einem Stromkabel. Durch den Nerv sausen winzige elektrische Spannungen. Am Nervenende angelangt, muss dieser elektrische Impuls den Spalt zum nächsten Nerv überwinden. Anders können die Informationen nicht weiter fließen.

Stellen Sie sich die Situation am Nervenende so vor: Da steht ein Kurier an einer Kaimauer, seine Info muss ans andere Ufer. Deshalb braucht er einen schwimmenden Nachrichtenüberbringer. Genau diesen Fährmannsjob übernehmen Nervenbotensstoffe.

Diese Neurotransmitter sind die Informations-Transportschiffchen im kleinen Spalt zwischen zwei Nervenzellen. Gelangt ein elektrischer Impuls ans Ende einer Nervenzelle, kickt er einen Neurotransmitter los. Dieser flitzt durch den Nervenzwischenspalt, dockt am nächsten Nerv wieder an und lädt dort seine Information ab. Diese saust dann im nächsten Nerv elektrisch weiter.

So eine Info kann lauten: »Achtung, Gefahr!« Oder auch: »Alles cool, entspannt euch, Leute.« Da jeder Nerv durch seine Verzweigung am Ende Hunderte von Nachbarn hat, entsteht so ein ganzes Informationsnetzwerk.

Wenn sie nicht gebraucht werden, parken Nervenbotensstoffe in Zellen am Ende eines Nervs. Erst wenn ein Neurotransmitter loslegen soll, darf er seinen Parkplatz verlassen. Damit stellt der Körper sicher, dass nur die Botensstoffe auf Reise gehen, die gerade gebraucht werden. Nervenbotensstoffe sind im Idealfall immer in einer ausgewogenen Mischung unterwegs.

Wandert ein Neurotransmitter durch den Nervenzwischenspalt, wartet auf der anderen Seite eine ganz spezielle Andockstelle auf ihn, der Rezeptor. Das ist so eine Art spezieller Liegeplatz im Hafen. Jeder Nervenbotensstoff hat seinen eigenen Rezeptor, an den nur er passt.

Dieser mikroskopische Schauplatz von Nervenenden und Neurotransmittern ist die Bühne des globalen Dramas Sucht. Denn genau dort greifen Suchtmittel an und stören das natürliche Gleichgewicht und liefern uns irgendwann der Droge hilflos aus. Schauen wir uns die wichtigsten Nervenbotensstoffsysteme an, damit Sie verstehen, warum die Sucht so übermächtig ist.

Unsere Psyche – Reine Chemie?

Nervenbotenstoffe sind die Champions unserer Gefühlswelt. Jeder Neurotransmitter hat seinen eigenen Job. Der eine bringt Glücksgefühle, der andere Gelassenheit, wieder ein anderer versetzt uns in Angst und Schrecken. Zugegeben: Es klingt ein wenig befremdlich, dass reine Chemie ausmachen soll, was wir als unsere Psyche bezeichnen. Wo die Chemie aufhört und unser Geist anfängt, mag irgendwann die Wissenschaft herausfinden. Fakt ist, dass Neurotransmitter über unser Wohl und Weh bestimmen.

Normalerweise ist unsere Hirnchemie ausgewogen, die einzelnen Botenstoffe sind fein ausbalanciert. Suchtmittel manipulieren dieses Gleichgewicht. Sie sorgen dafür, dass einige Neurotransmitter die Oberhand bekommen, während andere in ihrer Wirkung abstumpfen oder gar ganz stumm geschaltet werden. Schauen wir uns die wichtigsten Nervenbotenstoffe im Suchtgeschehen an. Nicht jedes Suchtmittel spielt an all diesen Systemen herum, in der Regel beeinflussen sie nur jeweils ein paar davon. Es gibt nur eine Ausnahme: Alkohol. Der bedient sie alle. Suchtforscher nennen ihn deshalb auch die schmutzigste Droge von allen.

Endorphine und Dopamin: Das ultimative Wohlfühlpaar

Bestimmt erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie kräftig gelobt wurden. Oder Sie haben sich für eine Sache mächtig ins Zeug gelegt und einen dicken Erfolg eingefahren. Da haben Sie sich so richtig gut und glücklich gefühlt, oder? Klar. Das hat Ihnen eine kräftige Extraportion Endorphine und Dopamin beschert.

Endorphine sind Glücksgefühlsauslöser und entspannen. Nach gutem Sex badet man geradezu darin. Sie schießen die Stimmungslage direkt in den Himmel, können sogar Schmerzen unterdrücken und helfen, mit gewaltiger Belastung umzugehen. Vielleicht haben Sie schon einmal vom sogenannten »Runner's High« gehört. Das sind glücksartige Rauschzustände

von Extremsportlern. Unter starker körperlicher Belastung produziert der Körper reichlich Endorphine, um mit der Situation klarzukommen.

Endorphin ist ein zusammengesetztes Wort aus »endogen« (also körpereigen) und Morphin. Morphin, das sagt Ihnen was. Morphin ist eine der mächtigsten Drogen überhaupt. Natürlich produziert unser Körper nicht so viel davon, dass es zum Rausch reicht. Viele legale und illegale Drogen helfen da nach und zwar gleich zweifach.

Drogen wie Heroin oder Schmerzmittel docken direkt am Hirnrezeptor für Endorphine an. Klar, sie sind ja chemisch verwandt. Das beschert tranceartige Glückszustände. Nicht alle Suchtmittel passen direkt an Endorphin-Rezeptoren. Trotzdem jubeln sie die Glücksstoffe hoch, kicken sie aus ihren Nervenparkplätzen. Auf einmal schwimmen viele Endorphine in den Nervenzwischenräumen herum und lösen Glücksgefühle aus. Künstlich getriggert von Nikotin, Ecstasy, Alkohol oder Koks.

WAS IST LOS IN MEINEM KOPF? ICH ERKLÄRE ES IHNEN AUCH IN VIDEOS

Wenn Sie mögen, schauen Sie doch mal auf YouTube vorbei. Dort erkläre ich in einigen Videos, wie Nervenbotenstoffe funktionieren und wie sie bei Abhängigen Schlagseite bekommen. Jedes Video hat ein Botenstoffsystem zum Thema.



Als Beispiel dient der Alkohol, aber natürlich gilt das für alle Suchtmittel. In einer Aufzeichnung eines Live-Vortrages bekommen Sie auch alles zusammen im Paket präsentiert. Tun Sie einfach so, als wollten Sie mit dem Smartphone das nebenstehende schwarzweiße Quadrat fotografieren. Das ist ein sogenannter QR-Code. Wenn Sie da die Handykamera draufhalten, öffnet sich ein Link zu meinem YouTube Kanal.

