

Was ist Sucht?

Im alltäglichen Sprachgebrauch assoziieren wir mit dem Begriff „Sucht“ ein Verhalten, das zwanghaft oder übertrieben erscheint. Jugendliche „suchten“ zum Beispiel eine Serie oder auch ein bestimmtes Getränk, wenn sie es ganz besonders toll finden und nicht damit aufhören können. Das trifft es eigentlich recht gut.

Sucht kommt nicht von „suchen“, wie manche denken. Es kommt von „siechen“, also schwer krank sein. Erkennbar wird das noch in Namen für Krankheiten wie Schwindsucht (für Tuberkulose) und Fallsucht (für Epilepsie).



Foto: Fotolia/Runzelkorn

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde 1964 der Begriff der „Drogenabhängigkeit“ für stoffgebundene Süchte eingeführt und diese seitdem offiziell als Krankheit anerkannt. Hierbei wird unterschieden zwischen

- **psychischer Abhängigkeit:** das starke seelische Bedürfnis nach wiederkehrendem oder andauerndem Konsum der Substanz
- **physischer Abhängigkeit:** nach Konsum der Droge entwickelt sich eine körperliche Toleranz gegenüber der Wirkung und nach Absetzen treten körperliche Entzugserscheinungen auf

Mit Einführung des Abhängigkeitsbegriffes war die Suchtproblematik zunächst vor allem auf stoffgebundene Süchte beschränkt – stoffungebundenen Süchten wurde zunächst kaum Beachtung geschenkt. Wie bei stoffgebundener Abhängigkeit können die Verhaltenssüchte für die Betroffenen jedoch fatale Folgen haben. Heutzutage erfolgt die Behandlung von stoffgebundenen und -ungebundenen Süchten teilweise in den gleichen Kliniken, was verdeutlicht, dass die Grundstrukturen der Entwicklung des süchtigen Verhaltens sehr ähnlich verlaufen und demzufolge sich auch die Behandlung ähnelt.



Arbeitsblatt 1
„Umwelt – Droge
– Mensch“

Wechselwirkung zwischen Person, Umwelt und Suchtmittel

Sucht ist keine Krankheit, die man sich von „heute auf morgen einfängt“, die plötzlich da ist, sondern ein langwieriger Prozess. Zeitgemäße Sucht- und Drogenprävention geht davon aus, dass süchtigem Verhalten ein multifunktionales Ursachenbündel zugrunde liegt. Neben den konkreten biochemischen Effekten eines Suchtmittels, die zentralnervös

wirken, verschiedenen Umwelteinflüssen, teilweise auch nachgewiesener genetischer Disposition, spielen seelische, körperliche und soziale Aspekte eine bedeutsame Rolle. Sucht ist demzufolge ein Entwicklungsprozess, bei dem persönliche, gesellschaftliche, aber auch suchtmittelspezifische Aspekte zusammenwirken. Suchtauslösende oder begünstigende Faktoren lassen sich demzufolge drei Bereichen zuordnen: der Person, der Droge und dem sozialen Umfeld. Sie wirken komplex zusammen.

- Persönliche Einflussfaktoren sind zum Beispiel mangelnde Konfliktfähigkeit, instabiles Selbstwertgefühl, Störungen in der Beziehungsfähigkeit, geringe Frustrationstoleranz, genetische Disposition.
- Nicht jeder Mensch, der oben genannte Persönlichkeitsaspekte aufweist, greift automatisch zu Suchtmittel. Aspekte, die im Zusammenhang mit der „Droge“ eine Rolle spielen, sind auch: Verfügbarkeit, Wirkung und Verträglichkeit.
- Die Gesellschaft beziehungsweise das soziale Umfeld beeinflusst zum Beispiel die Suchtentwicklung durch die Akzeptanz einer Droge. Aber auch gesellschaftliche Bedingungen, die das Zusammenleben beeinflussen, können eine Suchtentwicklung fördern.

Sucht – aus biologischer Sicht ein Lernprozess

Grundsätzlich geht man heute davon aus, dass Sucht im verhaltensbiologischen Sinn das Ergebnis komplexer Lernprozesse ist, die fest im Gehirn verankert werden. Demnach ist Lernen ein Verhalten, das auf individuellen Erfahrungen beruht und grundsätzlich dazu dient, in bestimmten Situationen ein Verhalten abrufen zu können, das einen Vorteil gewährleistet. So lernen wir beispielsweise, dass ein Berühren der heißen Herdplatte zu Schmerzen führt und wir zukünftig vermeiden sollten, diese anzufassen. Auf der anderen Seite verleiten positive Erfahrungen dazu, das entsprechende Verhalten zu wiederholen. Macht man also die Erfahrung, dass ein Bier nach einem anstrengenden Tag dazu verhilft zu entspannen, erlangt dieses Verhalten eine Ersatzfunktion in dem Sinne, dass anstelle einer konstruktiven Stressbewältigung dieses Verhaltensmuster als Strategie erlernt wird. Wird man auf einer Feier durch den Alkoholkonsum gelöst und kontaktfreudiger, wird der Wunsch zur Wiederholung in Verbindung mit der Erwartung auf das positive Ergebnis im Gehirn verknüpft und verankert. Darüber hinaus führen bestimmte Reize dazu, dass eine Konditionierung erfolgt.

Mittagspause – zwei Personen sitzen gemütlich draußen beim Kaffeetrinken ...

... eine der beiden Personen steckt sich zusätzlich eine Zigarette an. Warum sie dies tut, lässt sich aus lernbiologischer Sicht folgendermaßen erklären: Durch häufiges Wiederholen von Rauchen und Kaffeetrinken in Verbindung mit dem Gefühl von entspannen und Pause machen, hat sich dieses Verhalten im Gehirn miteinander verknüpft. Ein bestimmter Reiz – hier der Kaffee – oder ein bestimmtes Gefühl – z. B. entspannen zu wollen – führt automatisch zu dem Verlangen nach der Zigarette.



Foto: Fotolia/Newpic.eu

Reize, bestimmte Umweltbedingungen oder Gefühlszustände können die Bereitschaft verstärken, nach einem bestimmten Suchtmittel zu greifen oder aber ein bestimmtes Verhalten zu zeigen. Im Zusammenhang mit der kompensierenden Funktion eines Suchtmittels oder süchtigen Verhaltens kann jeglicher Stressor zum Reiz werden, der die jeweils Betroffenen das erlernte Suchtverhalten abrufen und durchführen lässt. Suchtforscher gehen davon aus, dass Sucht regelrecht erlernt und das Gehirn entsprechend programmiert wird. Dabei wird zusätzlich das körpereigene Belohnungssystem angesprochen.

Sucht – das Ergebnis eines schleichenden Prozesses

In den meisten Fällen lässt sich die Entwicklung einer Abhängigkeit mit dem nachfolgenden Stufenmodell darstellen. Hierbei ist es unerheblich, ob es sich um eine stoffungebundene oder stoffgebundene Form der Abhängigkeit handelt, da allen Suchterkrankungen ähnliche Entwicklungsmechanismen zugrunde liegen. Lediglich die Dauer der einzelnen Phasen, die ineinander übergehen, kann variieren.

1. Positives Anfangsstadium

In der ersten Phase erfolgt der erste Kontakt mit dem Suchtmittel und ein daraus resultierendes positives Erleben: Das Suchtmittel verschafft positive Gefühle oder schaltet unangenehme beziehungsweise unerwünschte aus.

2. Kritisches Gewöhnungsstadium

In einer zweiten Phase kommt es zu einer Gewöhnung an das Suchtmittel oder das Suchtverhalten. Es erfolgen eine Einengung des Lebens auf das Suchtmittel hin und gleichzeitig ein ausweichendes Verhalten gegenüber der Umwelt.

3. Stadium der Abhängigkeit

Ist das Stadium der Abhängigkeit erreicht, besteht ein Kontrollverlust bezüglich des Suchtmittels – die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, den Substanzmittelkonsum beziehungsweise das süchtige Verhalten zu steuern. Beim Absetzen treten physische und psychische Entzugserscheinungen auf.

4. Zusammenbruch beziehungsweise Abbaustadium

In einer letzten Phase kommt es zu einem zunehmenden psychischen und physischen Verfall. Der Ausstieg aus der Sucht wird immer schwieriger, da nun auch die Umwelt ächtend reagiert und somit bei den Süchtigen das Gefühl verstärkt, minderwertig zu sein und die Situation als ausweglos zu empfinden.



Stadien der Suchtentwicklung

Detaillierte Informationen zu den Stadien der Suchtentwicklung unter:

<http://www.midames-muenchen.de/downloads/artikel/suchtmittelmissbrauch/grundl5.htm>

Ein Ausstieg aus der Sucht und eine teilweise oder völlige Behebung der entstandenen körperlichen Schäden sind grundsätzlich möglich. Da man im Zusammenhang mit Sucht nicht von Heilung sprechen kann, kann nur durch den völligen Verzicht auf das Suchtmittel die Erkrankung zum Stillstand gebracht werden. Der Weg zur dauerhaften Abstinenz erfolgt in der Regel über mehrere Jahre, wobei dieser Weg oft durch zahlreiche Rückschläge gekennzeichnet ist.

Sucht – nicht immer auf den ersten Blick erkennbar

Neben dem beschriebenen klassischen Suchtverlauf gibt es aber auch „Suchtkarrieren“, die unauffälliger verlaufen: Der Konsum des Suchtmittels erfolgt hier nicht in erster Linie

zur Linderung seelischer Probleme, trotzdem wird mit bestimmter Regelmäßigkeit konsumiert. Über lange Zeit können die Süchtigen ihren Konsum kontrollieren, auch wenn sie täglich und viel konsumieren. Gewohnheitskonsumenten oder -konsumentinnen, die ebenfalls von ihrem Suchtmittel abhängig sind, können über lange Jahre den beruflichen und sozialen Abstieg verhindern. Die jahrelange Einnahme des Suchtmittels führt jedoch ebenfalls zu körperlichen und seelischen Schäden. Auch hierbei kann es zu einer Abnahme der Arbeitsleistung bis hin zur Erwerbsunfähigkeit kommen.

Suchtprävention in der Schule

Suchtprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die immer auch schon als Teil des Erziehungsauftrages von Bildungseinrichtungen wahrgenommen wurde. Allerdings stand in der Vergangenheit der schulischen Präventionsarbeit die Vermittlung der Drogenwirkung, der daraus resultierenden schädigenden Wirkung und der möglichen fatalen Folgen im Vordergrund. Bei dieser Abschreckungsmethode blieb jedoch unberücksichtigt, dass dies nicht den Erfahrungen der Jugendlichen entspricht, die zunächst mit dem Konsum von legalen Drogen durchaus Positives verbinden. Zigaretten, Alkohol und Cannabis gehören für viele Jugendliche als „Stimmungsmacher“ zum Feiern oder Chillen dazu, aber auch gesamtgesellschaftlich werden zumindest die ersten beiden unter der Kategorie „Genussmittel“ eingestuft.

Es kann demzufolge in der Präventionsarbeit nicht darum gehen, Konsumverhalten grundsätzlich zu verteufeln, sondern zu einem verantwortungsvollen Umgang damit anzuregen. Im Zusammenhang mit einer möglichen Suchtentwicklung ist es wichtig aufzuzeigen, dass ein bestimmter Konsum oder auch eine bestimmte Verhaltensweise dazu dienen, ein gewünschtes Ergebnis zu erreichen. Der Konsum des Suchtmittels oder das Verhalten werden funktionalisiert, erlangen eine bestimmte persönliche Bedeutung und werden von spezifischen Erwartungen begleitet.

Ziel schulischer Präventionsarbeit liegt demzufolge nicht allein in der Wissensvermittlung um Drogen und Sucht, Drogenwirkung und -folgen. Schule muss im Rahmen der Prävention die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unterstützen und kommt damit nicht umhin, sich mit der konkreten Lebenswelt der Jugendlichen auseinanderzusetzen und sie zu verantwortungsvollem Handeln zu veranlassen. Hierzu gehören Aspekte wie Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, aber auch den eigenen Grenzen, Förderung des Selbstbewusstseins, die Positionierung in der Gruppe der Gleichaltrigen, Kritik- und Frustrationsfähigkeit, „NEIN“ sagen zu können und vieles mehr. Diese Aufgaben kann Schule jedoch nicht allein lösen und man sollte sich darüber im Klaren sein, dass Schule oft selbst zur Entstehung ungewünschter Denk- und Verhaltensweisen beitragen kann (Noten, Leistungsdruck etc.).



Bundeszentrale
für gesundheit-
liche Aufklärung
(BZgA)

Umfassende Informationen und Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 –10 bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/?idx=1126>.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sucht hat viele Gesichter,, Oktober 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter Universum Verlag GmbH Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Melanie Budzinski, Wiesbaden



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht