

Sucht und Abhängigkeiten

Vorbemerkung zur Systemtheorie

Das gesamte Universum lässt sich in Systeme zergliedern:

Planetensystem Ökosystem Regierungssystem Familiensystem
der menschliche Organismus Zellsystem ...

Alle Systeme streben nach einem inneren Gleichgewicht (= **Homöostase**). Wenn die Systeme des Körpers überhaupt funktionieren sollen, dann muss dies in Harmonie geschehen. Ist das Gleichgewicht durcheinander geraten, kommt es zu Stress. Stress also ist die Reaktion des Körpers auf mangelnde Homöostase. Der Stresszustand hat zwei Aufgaben:

- **Alarmfunktion:** Es ist etwas aus dem Lot geraten;
- **Regenerationsfunktion:** Wiederherstellung von Homöostase.

Kommt es innerhalb eines oder mehrerer Systeme zu Konflikten ist der Mensch gezwungen, darauf zu reagieren. Hierbei kann er unterschiedliche Strategien verfolgen. Alle Strategien haben das Ziel, eine Homöostase zu erzielen. Einige Strategien allerdings weisen Nebenwirkungen auf, die beständig an Intensität zunehmen und zu einer existentiellen Bedrohung heranwachsen und damit zur (Lebens-) Gefahr für die eigene Person und die Umwelt werden können.

Das Suchtmodell

Der Begriff „Sucht“ wurde lange Zeit mit dem Konsum einer Droge in Verbindung gebracht. Mittlerweile ist die Wissenschaft allerdings zu der Erkenntnis gelangt, dass der entscheidende Faktor beim Suchtgeschehen nicht im Konsum einer Substanz, sondern im Herbeiführen eines bestimmten Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstseinszustandes zu sehen ist. Dies kann durch den Konsum einer Substanz geschehen, muss es aber nicht. Ein solcher Zustand kann durch jedes - eben auch stoff-ungebundenes - Verhalten (auch Vermeiden ist ein Verhalten) erreicht werden, wenn dieses Verhalten nur geeignet ist, eine emotionale Veränderung in Richtung auf einen als angenehm empfundenen Gefühlszustand zu erzeugen.

- **Vermeidung** erstickt das ursprüngliche Verhalten zu Gunsten eines nachahmenden, angepassten Verhaltens. Dies führt zwangsläufig zum Verlust der Normalität und schließlich bis zur Identitätskrise.
- **Sucht** ist noch tiefgreifender als Vermeidung, denn sie ist ein eigenständiger Prozess, welcher das ursprüngliche Verhalten nicht nur erstickt, sondern darüber hinaus faktisch das Verhalten der süchtigen Person steuert. Die Folgen sind Unfreiheit, Kontrollverlust und Willenschwäche bis Willenlosigkeit: **Nicht der Mensch hat die Sucht, sondern die Sucht hat den Menschen im Griff.**

Deshalb schlage ich vor, Sucht wie folgt zu definieren: „Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand“

Die Gründe, die in eine Sucht führen können, können sehr vielfältig sein:

- **Sucht als Problemlöser** Nöte, Sorgen, Einsamkeit, Streit, Zwangslagen, Sackgassen, Sinnlosigkeit;
- **erbliche Belastung** ist bereits ein Elternteil süchtig, verdreifacht sich - statistisch betrachtet - das Suchtrisiko;
- **soziokulturelle Faktoren** je zerrütteter die Beziehungssysteme eines Individuums sind, desto größer ist die Suchtgefahr;
- **Verlangen nach Zugehörigkeit (Maslow)** Eintrittskarte für die ersehnte Mitgliedschaft einer spezifischen Subkultur, z.B. Jugendclique

Quintessenz:

Hauptgründe sind die unerfüllte Sehnsucht nach Homöostase und das Bedürfnis nach Liebe

Weitere Quintessenzen sind:

- Sucht fängt immer im Kopf an!
- Sucht sucht Sucht, d.h. eine Sucht kommt selten allein!

Sucht unterscheidet sich grundlegend von einer einfachen Gewohnheit durch den Zwang zur Ausübung des Verhaltens, welcher vom Betroffenen klar erlebt wird. Dies lässt sich am Modell des Suchtkreislaufes verdeutlichen (siehe Anhang). Die Entzugserscheinungen schließen den Suchtkreislauf.

Die Merkmale von Sucht sind:

- **Toleranzprobleme** zur Erreichung des gewünschten Gefühls muss die Dosis sukzessive gesteigert werden;
- **Realitätsverlust** Selbstbetrug; Leugnung; Problemverniedlichung; Isolation;
- **Verlust der Willenskraft** die Selbstkontrolle ist nicht möglich, d.h. der Süchtige ist nicht frei in der Gestaltung seines Verhaltens;
- **Fixierung d. Aufmerksamkeit** die Aufmerksamkeit des Betroffenen ist stets an seine Sucht gebunden, deshalb kann die tiefe Sehnsucht nach Liebe nicht gestillt werden;
- **Entzugserscheinungen** Stressreaktionen und paradoxe Effekte.

Neurologische Vorgänge**Ausgangssituation:**

- Ungleichgewicht zwischen Gehirnsystemen;
- Stress als physiologische Alarmfunktion.

Feedback (= Ausgleichen)

- Oberste Priorität des Gehirns ist die Erzeugung von Homöostase in der Kommunikation aller beteiligten neuralen Systeme;

- Feedback pur: Steuerung durch das sympathische und parasympathische Nervensystem: Oberhalb des Zwerchfells steigert das sympathische System die Organaktivität, während das parasympathische System die Aktivität senkt, unterhalb des Zwerchfells erfolgt die Steuerung der beiden Nervensysteme reziprok. Diese beiden Systeme sind dem Brems- und Gaspedal eines Autos vergleichbar und dienen einzig der Erzeugung von Homöostase;
- Abbau von Stress und Erleben von Wohlbefinden.

Habituation (=Gewöhnung)

- die Erzeugung von Homöostase in der Kommunikation aller beteiligten nervalen Systeme durch Feedback gelingt nur eingeschränkt;
- Veränderungen der nervalen Regelkreise und damit Umbau des ursprünglichen nervalen Gesamtsystems. Die Folge ist die Veränderung der Wahrnehmung: Die Störsender werden dauerhaft monotone Phänomene ausgeblendet (Neglectphänomen = Phänomen des Nicht-Wahrnehmens);
- das Neglectphänomen ermöglicht die Neudefinition von Homöostase mit dem Ziel, Stress abzubauen und Wohlbefinden zu erzeugen.

Adaption (= Anpassung)

- die Erzeugung der ursprünglichen Homöostase in der Kommunikation aller beteiligten nervalen Systeme misslingt dauerhaft;
- Das gesamte nervale System passt sich der veränderten Situation an. Dies geht mit Leistungs- und Funktionsveränderungen von Nervenzellen einher;
- Eine neue Homöostase und damit auch ein neues Empfinden für „Normalität“ entsteht.