

«Die Suchtentwicklung ist oft schleichend»

Alkohol ist in der Gesellschaft akzeptiert. Im Geschäftsalltag gehört das Glas Wein zum guten Ton. Alkohol birgt aber auch Suchtgefahr.

Bettina Stahl-Frick

Sonja Hersche ist eine von drei Beraterinnen, die den Helpchat von Netzwerk - Verein für Gesundheitsförderung bedienen. Sie hat mehrere Jahre im stationären akutenpsychiatrischen und lange Zeit im psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich gearbeitet. Ihre Erfahrungen umfassen deshalb auch die Behandlung schwerer psychiatrischer Störungsbilder. Immer wieder befasst sich Sonja Hersche in ihrem Arbeitsalltag mit Suchtverhalten verschiedenster Art.

Sonja Hersche, Sucht ist ein Thema, das ungenannt bleibt, obwohl es viele Menschen betrifft. Wovon kann man eigentlich süchtig werden?

Sonja Hersche: Man unterscheidet zwischen Verhaltenssüchten und stoffgebundenen Süchten, bei denen man von einer Substanz abhängig wird. Verhaltenssüchte können zum Beispiel das Glücksspiel, Medien oder Kaufzwang betreffen. Suchtmittel in Form von Substanzen beeinflussen unsere Stimmungen, Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen und unser Verhalten. Sie bergen ein Risiko für körperliche oder psychische Abhängigkeit.

Was ist denn der Unterschied zwischen einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit?

Suchtmittel bewirken immer eine Steigerung des Wohlbefindens. Dies hängt mit körperlich abhängig und das Suchtmittel wird dem Körper nicht zugeführt, kommt es zu körperlichen Entzugerscheinungen. Bei Alkohol können dies zum Beispiel Übelkeit, Schwitzen, Kreislaufprobleme oder ein beschleunigter Herzschlag sein. Bei der psychischen Abhängigkeit geht es darum, schlechte Stimmung, Niedergeschlagenheit oder Ängste nicht aushalten zu können und deshalb das Sucht-



Psychologin und Psychotherapeutin Sonja Hersche ist eine von drei Beraterinnen für den Helpchat des Vereins Netzwerk.
Bild: Daniel Schwendener

mittel konsumieren zu müssen. Psychische Entzugerscheinungen können Unruhe, Getriebenheit, Gereiztheit, Angst, depressive Verstimmungen oder Schlaflosigkeit sein.

Zu einem feierlichen Anlass stossen wir gerne mit einem Glas Wein an. Manche Menschen rauchen gerne nach dem Essen eine Zigarette zum Kaffee. Weshalb konsumieren wir eigentlich Substanzen, von denen wir abhängig werden können?

In der liechtensteinischen Schülerstudie zu legalen und illegalen Drogen von 2016 wurden Jugendliche befragt, welchen Effekt sie durch den Konsum von alkoholischen Getränken erwarten. 80 Prozent der Befragten bringen «Spas haben» mit dem Trinken von Alkohol in Verbindung. Viele erwarten, durch den Alkoholkonsum geselliger zu werden, sich glücklicher zu fühlen und sich durch Alkohol entspannen zu können. Mehr als die Hälfte gab an, ihre Probleme durch Alkohol verges-

sen zu können. Diese Annahmen widerspiegeln die gesellschaftlich verbreiteten Ansichten. Wir konsumieren, um unser Wohlbefinden zu steigern – zum Beispiel, um dazuzugehören – oder negative Gefühle zu verbessern.

Was sind Risikofaktoren, die zu einer Sucht führen können?

Biologische, psychologische und soziale Faktoren sowie die Droge selbst sind für eine Entwicklung von Missbrauch oder Abhängigkeit mitverantwortlich. Mit biologischen Faktoren ist gemeint, wie ein Suchtmittel körperlich auf eine Person wirkt. Die Forschung zeigt zum Beispiel, dass Menschen, die körperlich viel Alkohol vertragen, ein erhöhtes Suchtrisiko aufweisen. Sie können nämlich ohne negative Auswirkungen viel trinken. Wem vom Alkohol rasch übel wird, trinkt weniger und hat deshalb ein geringeres Risiko, abhängig zu werden. Weiters spielen psychische Prozesse eine grosse Rolle. Durch das

Suchtmittel wird Wohlbefinden, zum Beispiel mehr Selbstvertrauen oder Beruhigung, ausgelöst. Wir fühlen uns besser und wollen dieses Gefühl möglichst aufrechterhalten. Auch soziale Faktoren bergen ein hohes Risiko. Wer zum Beispiel in einem Umfeld lebt, in dem sorglos mit Cannabis umgegangen wird, hat ein höheres Risiko, selbst zu konsumieren. Und zuletzt spielt die Droge selbst natürlich eine grosse Rolle: Wie hoch ist ihr Abhängigkeitspotenzial, ihre Verfügbarkeit und welche Wirkung entfaltet sie?

Und wer wird denn am Schluss süchtig und wer kann beim Gelegenheits- oder Genusskonsum bleiben?

Die Forschung zeigt, dass es eben nicht genau diese oder genau jene Faktoren gibt, die ganz sicher zur Sucht führen. Suchtentwicklung ist ein multifaktorielles Geschehen. Wie ich schon angesprochen habe, beeinflussen uns körperliche, psychische und soziale Faktoren.

Oft höre ich die Meinung, dass Sucht ein Zeichen von schlechten Gewohnheiten oder Willensschwäche sei. Eine solche Erklärung greift eindeutig zu kurz. Es gibt eine Reihe von Schutzmechanismen, die es Menschen eher ermöglicht, ein Gelegenheits- oder eben Genusskonsument zu bleiben. Dazu gehören zum Beispiel ein gesundes Selbstwertgefühl, Frustrationstoleranz und hilfreiche Kompetenzen, um Konflikte befriedigend lösen zu können.

Woran erkenne ich, ob ich ein Problem habe?

Zuerst kommt es zu einer Steigerung des «Normalen» und es tritt ein gewisser Gewöhnungseffekt ein. Das heisst, man braucht immer mehr der Substanz, um den gleichen Effekt zu erzielen. Es tritt ein Verlangen ein, wenn man die Substanz nicht zur Verfügung hat. Es kommt zu immer stärkeren körperlichen und/oder psychischen Entzugerscheinungen. Dieser Prozess ist je nach Suchtmittel und Suchtpotenzial natürlich unterschiedlich und ich möchte zwei Beispiele nennen. Beim Alkoholkonsum ist die Suchtentwicklung oft schleichend. Alkohol ist im Alltag verfügbar und akzeptiert. Im Geschäftsalltag kann es zum «guten Ton» gehören, mit Kunden Alkohol zu trinken und bei Anlässen anzustossen. Im Gegensatz dazu wird Cannabis öfters zur Beruhigung konsumiert. Dabei werden eigene Fähigkeiten zur Selbstberuhigung nicht mehr geübt und man verlässt sich immer stärker auf die beruhigende Wirkung des Cannabis. Steht das Suchtmittel dann nicht zur Verfügung, kann man die eigenen beruhigenden Fertigkeiten nicht sofort einsetzen und es kann zu einer psychischen Überforderungssituation kommen.

Wie kann man sich schützen?

Indem man Risikofaktoren reduziert und eigene Kompetenzen stärkt und aufbaut. Dabei ist es wichtig, soziale und psy-

chische Faktoren zu berücksichtigen. Zum Beispiel sollte man an einer ausgeglichenen Balance zwischen Arbeit und Freizeit, also zwischen Stress- und Ruhephasen arbeiten. Wichtig ist auch der Aufbau von stabilisierenden Freundschaftsbeziehungen und ein suchtfernes Umfeld. Persönliche Fertigkeiten, die eine aktive Alltagsgestaltung und ein positives Selbstwertgefühl ermöglichen, gelten weiters als Schutzfaktoren. Dabei geht es stark darum, sich mit sich selbst zu beschäftigen und daran zu arbeiten, sich gern zu haben, wie man ist. Darüber hinaus sollten Situationen gefördert werden, in denen man sich mit anderen und sich selbst verbunden fühlt.

Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Ich nehme das Beispiel «hilfreicher Umgang mit eigenen Gefühlen». Oft hört man den Satz «Du brauchst keine Angst zu haben» oder «Du musst nicht traurig sein», welcher folgende Ablenkungsstrategien nach sich ziehen kann: einfach nicht an die Angst oder Traurigkeit denken, sich lieber mit dem Handy beschäftigen oder fernsehen. Diese Ablenkungsstrategien führen dazu, dass man sich nicht mit dem auseinandersetzt, was wirklich ist. Gefühle treten auf, um uns unsere Bedürfnisse mitzuteilen. Wenn die Gefühle nun abgeblockt werden, gibt es keinen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und mit der Zeit psychische Frustration. Es ist also wichtig, Mitgefühl und auch Feingefühl für sich selbst zu entwickeln, damit man merken darf, was man wirklich braucht und wie man dieses Bedürfnis auch selbst befriedigen kann.





#HebenSorg www.hebensorg.li



**Gründlich
Hände waschen**



**Hände schütteln
vermeiden**



**In die Armbeuge
husten und niesen**



**Abstand
halten**



**Masken im ÖV
und in öffentlich
zugänglichen
Gebäuden**



NEU

**Symptome?
Zuhause bleiben,
Hotline anrufen
+423 235 45 32**

