Christiane Gelitz
Redaktionsleiterin
gelitz@spektrum.de

Unter dem Diktat der Sucht

Statistisch gesehen sind wir alle von Süchten betroffen – wenn nicht selbst, so im Familien- oder Freundeskreis. Für uns, die an diesem Ratgeber gearbeitet haben, gilt das ebenso: Der eine verspürt einen unwiderstehlichen Drang, mehrfach am Tag Nikotin zu inhalieren; andere können nicht auf Schokolade, Sport oder Facebook verzichten; der nächste braucht abends zwei Gläser Wein zum Entspannen. »Richtig süchtig« erscheinen uns jedoch meist nur die anderen; wir selbst haben einfach eine menschliche Schwäche, ein liebenswertes Laster. Diese Sicht ist besonders verbreitet, wenn es sich um ein gesellschaftlich akzeptiertes Rauschmittel oder Verhalten handelt. Wann aber wird aus einer schlechten Angewohnheit eine Krankheit? Und kann man überhaupt süchtig sein nach Facebook, Sport, Essen oder Kaffee?

Obwohl sich die Wirkweisen von Drogen zum Teil unterscheiden, finden Forscher zwischen verschiedenen Süchten viele Gemeinsamkeiten. Das gilt für die neurobiologischen Mechanismen ebenso wie für die Denk- und Verhaltensmuster der Betroffenen: das unwiderstehliche Verlangen danach, die verminderte Kontrolle über das Verhalten, der eingeengte Handlungsspielraum – hier regiert König Sucht.

Diese Gemeinsamkeiten erleichtern es, beispielhaft einzelne Drogen und Süchte herauszugreifen. So profitieren die Eltern internetsüchtiger Kinder oder die Partner von Alkoholikern auch von den Tipps für Angehörige von Kiffern oder Glücksspielsüchtigen und umgekehrt. Eine der zentralen Erkenntnisse: Jede Droge erfüllt eine Funktion. Sie verschafft beispielsweise Wohlgefühle und Entspannung, oder sie vertreibt negative Gefühle und Gedanken. Erst mit der Zeit, wenn ihr Gebrauch zur Gewohnheit oder exzessiv wird, schadet sie Körper und Psyche.

Den Abschluss dieses Sonderhefts bildet deshalb ein Beitrag, der einen alternativen, womöglich sogar heilsamen Umgang mit psychoaktiven Substanzen schildert. Forscher entdecken derzeit die therapeutischen Potenziale von Drogen wieder, deren Konsum hier zu Lande illegal ist und als gefährlich erachtet wird. Zahlreiche Experten bezweifeln jedoch, dass Halluzinogene süchtig machen; im Gegenteil glauben sie, dass ihre Einnahme unter bestimmten Bedingungen nicht nur helfen kann, psychische Probleme zu bewältigen, sondern auch, Süchten vorzubeugen.

Eine bewusstseinserweiternde Lektüre wünscht Ihre