

# Sucht verstehen, vermeiden und überwinden





## Inhalt

<b>Allgemeines</b>	Sucht – der Preis für das schnelle Hochgefühl	4
	Endstation Sucht – warum gerade ich?	7
	Abhängigkeit hat viele Gesichter	10
<b>Alkohol</b>	Der Verführer aus der Flasche	14
<b>Tabak</b>	Zug um Zug in die Abhängigkeit	18
<b>Medikamente</b>	Nebenwirkung Sucht	22
<b>Legal Highs</b>	Harmlose Partydrogen?	25
<b>Cannabis</b>	Fragen & Antworten zum „Kiffen“	27
<b>Onlinesucht</b>	Virtuelle Streicheleinheiten	28
<b>Hilfen</b>	Schritt für Schritt in die Unabhängigkeit	31
	Raus aus der Co-Abhängigkeit!	33
	Fit für die Krise – stark gegen Süchte	35
	Die KKH ist immer für Sie da!	39

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt. Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde für Sie von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern verfasst. Auf die Inhalte und die Gestaltung der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten haben wir keinen Einfluss. Für die Inhalte und ihre Richtigkeit ist der jeweilige Betreiber der Webseite verantwortlich. Wir können für externe Informationsangebote aus diesem Grund keine Gewähr übernehmen, überprüfen sie jedoch regelmäßig auf deren Inhalt und Aktualität.

# Freiheit statt Abhängigkeit

Jeder Mensch hat das natürliche Bedürfnis, möglichst lange und intensiv das zu erleben, was Genuss verspricht, Spaß macht oder für die Mühen des Alltags entschädigt. Belohnung, Zufriedenheitserlebnisse und Vergnügen sind wichtige Antreiber. Sie helfen dem Glück auf die Sprünge, machen Leid erträglicher und geben uns den Mut und die Kraft, uns jeden Tag aufs Neue in das Abenteuer Leben zu stürzen.

Und wo ist nun der Haken dabei, dass jeder Mensch sich sein Leben so angenehm wie möglich gestalten möchte? Ganz einfach: Auf der Suche nach dem Glück kommen wir immer wieder in die Versuchung, nicht den langfristig besten, sondern den einfacheren Weg zu wählen. Warum Stress aufarbeiten, wenn Alkohol oder Drogen ihn vergessen machen? Warum dem (seelischen) Schmerz auf den Grund gehen, wenn Medikamente ihn doch wirksam dämpfen? Und warum Probleme anpacken, wenn man sich mit Computerspielen oder am Handy ganz leicht davon ablenken kann?

Jeder hat Momente der Schwäche, in denen er zum erstbesten Strohalm greift. Doch wer auf Dauer mit Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Frustkäufen oder anderen Ersatzbefriedigungen seine persönlichen Krisen überdeckt, landet womöglich in einer Abhängigkeit. Das Fatale daran: Zu den „Baustellen“, die einen ohnehin schon stark belasten und fordern, kommt noch eine weitere hinzu: die Sucht.

Was bedeutet Sucht überhaupt, woran erkennt man sie, wie schützt man sich vor ihr und wie wird man sie wieder los? Antworten auf diese Fragen will Ihnen diese Broschüre geben. Denn Wissen stärkt und hilft, der Gefahr von Süchten zu widerstehen und ohne „Drogen“ das Beste aus seinem Leben zu machen.

Ihre KKH



## Sucht – der Preis für das schnelle Hochgefühl

**Besser, schöner, leichter – der Drang nach Höherem ist eine Gabe des Menschen. Die Kehrseite ist jedoch, dass darin auch der Schlüssel zur Sucht verborgen liegt.**

Fast jeder kennt sie, die kleinen Versuchungen, denen man so schwer widerstehen kann. Der eine „braucht“ ein Stück Schokolade, der andere kann die Hände nicht vom Handy lassen, der Nächste trinkt in geselliger Runde auch einmal über den Durst. Aber warum leisten wir uns solche Momente der Schwäche und schlagen manchmal sogar über die Stränge, obwohl wir wissen, dass es uns alles andere als guttut? Hat das etwas mit Sucht zu tun?

### Die Chemie des Glücks

#### Belohnung: eine starke emotionale Triebfeder

Das Streben nach Lust, Genuss, Spaß und Wohlbefinden ist jedem Menschen in die Wiege gelegt. Es ist ein wichtiger Garant für die Selbsterhaltung, die Weiterentwicklung und das Überleben. Denn die Aussicht auf Belohnung ist die beste Motivation, sich Herausforderungen zu stellen, etwas anzupacken oder Probleme zu überwinden. Jeder empfindet andere Dinge als anspornende Bestätigung und Ausgleich für seine Anstrengungen. Gleich ist aber bei allen der Mechanismus, der das wohlige Gefühl von Belohnung überhaupt erst aufkommen lässt.

#### Sehnen und Wollen entstehen im Gehirn

Wir sind ständig auf der Suche nach angenehmen Erfahrungen – mit allen Sinnen. Sobald wir etwas hören, schmecken, sehen, fühlen oder tun, was uns gefällt oder nützlich ist, reagiert der Körper sofort: Er aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und serviert uns eine Flut von Stoffen, die uns Befriedigung empfinden lassen. Dafür, dass der „Glücksrausch“ nicht einfach verpufft, sondern bleibende Spuren hinterlässt, sorgt das Hormon Dopamin. Es kommuniziert mit zahlreichen Hirnarealen und löst gezielt Emotionen, Denk- und Verhaltensmuster aus, die uns auf der Suche nach Erfüllung lenken:

- **Dopamin motiviert**, indem es in uns Vorfreude und Hoffnung auf Belohnung entstehen lässt.
- **Dopamin erzeugt Erinnerungen** und hilft uns dabei, zu lernen und abzuspeichern, was wir mögen.
- **Dopamin fokussiert** uns auf ein Ziel und macht, dass wir es – wenn nötig – auch gegen alle Hindernisse und Widerstände verfolgen.
- **Dopamin hält uns neugierig**, weil es vor allem bei bisher unbekanntem Genuss ausgeschüttet wird.
- **Dopamin macht kreativ** und lässt uns den Plan B finden, wenn Plan A nicht funktioniert.

Es ist also normal, dass wir uns immer wieder den kleinen Freuden des Alltags hingeben. Sie sind gewissermaßen der biologische Motor für unser Tun – dafür, dass wir täglich aufstehen, zur Arbeit gehen, Mahlzeiten bereiten, Kinder großziehen oder Energie in eine gute Partnerschaft stecken. Die Jagd nach der nächsten Belohnung kann jedoch auch in eine Sucht münden – immer dann, wenn aus dem Dopaminschub zur rechten Zeit ein Dauerzustand wird.

## Vom Glücksritter zum Süchtigen

### Drogen: die Abkürzung zur Belohnung

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen, heißt es. Doch der Mensch hat gelernt, dass er auch ohne viel Mühe zu seiner Belohnung kommen kann. Zigaretten, Alkohol, ein Zug vom Joint oder das Stück Schokolade – all dies sind Wege, die Kontrollmechanismen des Belohnungssystems zu unterwandern. Denn Suchtstoffe und auch Zucker wirken im Gehirn ähnlich wie z. B. Sex oder der Zieleinlauf nach einem Marathon. Sie lassen das Lustzentrum im Kopf anspringen und aktivieren Glückshormone. Das „Doping“, das sie auslösen, ist aber besonders stark – und das, ohne dass man sich dafür extra ins Zeug legen muss. Kein Wunder, dass wir in Versuchung geraten, solche „Ultrareize“ allen anderen Belohnungsimpulsen vorzuziehen, wenn wir die Wahl haben.

### Immer mehr statt immer wieder anders

Als Schutz vor dem Übermaß hat die Evolution allerdings eine natürliche Bremse eingebaut: die Gewöhnung. Mit jeder Wiederholung wirkt ein Reiz weniger stimulierend auf das Belohnungssystem – das Glücksgefühl nützt sich ab. So wird z. B. aus dem besten Croissant und Kaffee in der Stadt nach ein paar Wochen das immer gleiche Frühstück. Dies soll sicherstellen, dass wir immer wieder die Abwechslung suchen und uns neuen Zielen zuwenden. Das klappt aber nicht immer. Manche Belohnung ist so attraktiv, dass wir stattdessen auf die Strategie „öfter, mehr, länger“ verfallen. Aus der einen Genusszigarette werden dann schnell drei oder vier: Weil nach dem „High“ die Ernüchterung immer schneller kommt, muss man auch öfter nachlegen, um die gewohnte Befriedigung zu erleben – ein Teufelskreis.

### Schritt für Schritt in die Abhängigkeit

Keiner wird von heute auf morgen süchtig. Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist vielmehr meist ein schleicher Prozess, der sich über Jahre hinziehen kann. Betroffene durchlaufen dabei mehrere Phasen, die oft fließend ineinander übergehen:

## Der lange Weg zur Sucht

1

### Konsum: der Selbstversuch

Am Anfang steht der Erstkontakt, das neue Erlebnis – um durch Experimentieren herauszufinden, was gefällt oder guttut. Belohnung ist in dieser Situation nichts weiter als eine gute Erfahrung, die der Zufall bzw. die Neugier schenkt.

2

### Genuss: die gewollte Belohnung

Wer entdeckt hat, was Wohlgefühl auslöst, möchte dieses Erlebnis wiederholen. Genuss beinhaltet jedoch das Bewusstsein, dass die gezielte Belohnung besonderen Gelegenheiten vorbehalten ist. Genießer holen sie sich zwar immer wieder, aber in vernünftiger Dosis und mit ausreichend Abstand.

3

### Missbrauch: das Mittel zum Zweck

Kritisch wird es, wenn Belohnung dazu dient, negative Gefühle zu überdecken. Wer gelernt hat, dass sich Probleme weg- rauchen, wegtrinken oder wegspielen lassen, verliert leicht das rechte Maß. Viele wissen, dass der übermäßige Gebrauch des „Seelentrösters“ ihnen womöglich schadet. Sie flüchten dann häufig jedoch in die Selbsttäuschung und verheimlichen ihr Verhalten aus Scham auch vor ihrer Umwelt.

4

### Gewohnheit: der Automatismus

Spätestens jetzt übernehmen die Hormone das Kommando und lassen ein willentliches „Nein“ kaum noch zu. Das Belohnungssystem fordert den gewohnten Anreiz in Dauerschleife. Der Konsum ist jetzt kein Kann mehr, sondern ein fest eingefahrenes Ritual.

5

### Sucht: der Zwang

Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit ist es nur noch ein kleiner Schritt. Er ist vollzogen, wenn die regelmäßige Belohnung zum alles bestimmenden Lebensinhalt wird. Für Betroffene hat der Konsum ihres Suchtmittels nichts mehr mit Glück zu tun. Er ist vielmehr zu einer unkontrollierbaren Notwendigkeit geworden, die jedes andere Bedürfnis verblasen und unwichtig erscheinen lässt.

?



selt die Eigenproduktion an Dopamin & Co. bzw. wird weniger empfänglich dafür. Fehlt nun der gewohnte künstliche Nachschub von außen, stimmen schlagartig Ist- und Soll-Wert nicht mehr überein und es kommt zu typischen Mangelerscheinungen wie Unruhe, Zittern, Herzrasen, Schwäche, Schweißausbrüchen oder allgemeinem Unwohlsein. Um diese zu lindern, greifen Süchtige wieder und wieder zur Droge. Die gute Nachricht: Die Gegenregulation des Körpers funktioniert auch in umgekehrter Richtung. Ein körperlicher Entzug ist zwar hart, aber meist nach einigen Tagen abgeschlossen – sobald das Gehirn von alleine seine natürliche Balance wiedergefunden hat.

## Die zwei Dimensionen von Sucht

Auch wenn der Weg dahin und das Risiko dafür bei jedem „Suchtmittel“ etwas anders ist – am Ende steht immer eine gefährliche Schiefelage im Belohnungssystem. Diese Fehlregulation kann je nach Auslöser zwei verschiedene Ebenen betreffen:

### Psychisch abhängig: „reine“ Kopfsache

Unser Gehirn verbindet alle Gefühlsregungen automatisch mit einer Erinnerung. Diese Gedächtnisspur verfestigt sich mit jeder Wiederholung eines Lusterlebnisses. Mit der Zeit schalten die grauen Zellen schließlich auf Autopilot um und reagieren bereits auf das kleinste Signal, das mit der Hoffnung auf Belohnung verknüpft ist. Schon ein Geruch, eine bestimmte Situation oder ein Ort kann dann das fast unbesiegbare Verlangen nach Konsum wecken. Dieser erlernte Suchtdruck (Craving) ist nicht nur bei allen Abhängigen zu beobachten, sondern auch die größte Hürde beim Ausstieg aus einer Sucht. Denn für ein einmal abgespeichertes Reiz-Reaktions-Muster gibt es keine Löschtaste – es bleibt auf Dauer fest im Gehirn verankert und wird selbst noch nach Jahren der Abstinenz abgerufen. Es ist dieses bleibende Suchtgedächtnis, das manche ehemals Süchtige wieder in den Rückfall treibt.

### Körperlich abhängig: entgleister Stoffwechsel

Viele Suchtstoffe fördern die Entwicklung einer Abhängigkeit zusätzlich über einen weiteren Mechanismus: Sie greifen direkt in die komplexen Abläufe des Belohnungssystems im Gehirn ein – indem sie die beteiligten Botenstoffe nachahmen, ihre Bildung ankurbeln oder deren Abbau bremsen. Die Folge, wenn diese Manipulation häufiger geschieht: Das Gehirn geht bei einem ständigen Überangebot an „Glücksstoffen“ in den Sparmodus über – es dros-

## Die 6 Warnsignale der Sucht

Ob eine Abhängigkeit vorliegt, machen Mediziner an verschiedenen Anzeichen fest. Von Sucht – egal welcher Art – spricht man, wenn ein Betroffener mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt.

- **Starkes Verlangen oder Zwang:** Er verspürt den unwiderstehlichen Drang, den Konsum immer wieder zu wiederholen.
- **Kontrollverlust:** Er ist nicht mehr Herr darüber, wo, wann und wie viel bzw. wie lange er konsumiert.
- **Abstinenzunfähigkeit:** Er kann auf sein Suchtmittel nicht mehr verzichten, selbst wenn der Gebrauch schwere soziale oder gesundheitliche Konsequenzen hat.
- **Toleranzbildung:** Er braucht immer größere Mengen seines Suchtmittels, um den gleichen Effekt zu erzielen.
- **Entzugserscheinungen:** Er reagiert mit verschiedenen psychischen bzw. körperlichen Beschwerden, wenn das Suchtmittel nicht greifbar ist.
- **Sozialer Rückzug:** Er verliert zunehmend das Interesse an „normalen“ Beschäftigungen, an Hobbies, am Beruf und an Kontakten zu anderen.

# Endstation Sucht – warum gerade ich?

**Nicht jeder, der mal ein Glas zu viel trinkt oder die Spielekonsole überhitzt, schlittert gleich in die Abhängigkeit. Dafür müssen schon mehrere Dinge zusammenkommen.**

Sucht fällt nicht vom Himmel und sie ist auch kein zwangsläufiges Lebensschicksal. Wer oder was also macht, dass aus einem gesunden Menschen ein Alkoholiker, Kettenraucher, Online- oder Kaufsüchtiger wird? Eine Frage, auf die es keine klare Antwort gibt. Denn die Entwicklung einer Abhängigkeit ist ein komplexes Geschehen – es gibt nicht den einen Auslöser, sondern viele Gründe, warum die angeborene Lust am Genuss, Spiel oder Kaufen bei manchem außer Kontrolle und zur Krankheit gerät.

## Der „Lebenscomputer“ rechnet alles ein

Wie ein Mensch „tickt“, was er mag oder tut und warum, ist eine Angelegenheit, die verlässliche Vorhersagen nahezu unmöglich macht. Denn jeder trägt in sich seinen eigenen „Lebenscomputer“, der unermüdlich Daten erhebt, bewertet, gewichtet und verarbeitet. Dabei kann derselbe „Input“ jederzeit zu völlig anderen „Outputs“ führen. So reagiert jemand auf Ärger z. B. das eine Mal, indem er sich beim Sport auspowert, beim anderen Mal, indem er sich mit Alkohol ablenkt. Es kommt immer auf die Gesamtsituation an – und die wird von einer ganzen Reihe Faktoren beeinflusst, die wie Zahnräder ineinander greifen (s. Abbildung nächste Seite).

## Faktor Körper: die „Hardware“

Wer damit zu tun hat, weiß: Es gibt schnelle, langsame, zuverlässige und absturzgefährdete Computer. Auch wenn man mit dem „Arbeitsmittel“ nicht immer zufrieden ist – ändern lässt sich daran oft nichts. Das gilt auch für den Menschen: Was die Natur ihm mitgegeben hat, ist und bleibt auch so – z. B. die Gene. Sie legen unverrückbar nicht nur seine Haar- und Augenfarbe fest. Sie programmieren zudem, wie der Stoffwechsel im Einzelfall arbeitet und auf Stoffe oder Zustände wie Nikotin, Alkohol bzw. Stress reagiert. Sucht ist keine Erbkrankheit, aber Veranlagung und die Biologie des Körpers spielen mit. So werden etwa Kinder von Alkoholkranken später ebenfalls öfter abhängig als solche, deren Eltern nie oder wenig getrunken haben – egal in welchen Lebensumständen sie aufwachsen.

## Faktor Persönlichkeit: die „Software“

Das Rechenprogramm ist das Herzstück jedes Computers. Welches Endprodukt es liefert, ob es läuft oder stottert, hängt maßgeblich vom Entwickler ab – von seinem Wissen, seinem Können, seiner Erfahrung, seinen Erwartungen und Zielen. So ist es auch im echten Leben. Der Mensch bastelt ein Leben lang an seiner eigenen „Software“, seiner Persönlichkeit als der Summe von Eigenschaften und Eigenheiten.



## Das „Trias-Modell“: Bedingungen, die die Suchtentstehung beeinflussen



Er durchläuft dabei Höhen und Tiefen, feiert Erfolge, erlebt Rückschläge, muss sich den Gegebenheiten anpassen oder neue Lösungen finden. Aus diesem Erfahrungsschatz entwickelt sich ein individuelles Profil, das die Einstellung zum und sein Verhalten im Leben prägt – und im Ernstfall auch seine Anfälligkeit für Drogen und Süchte. Sucht ist jedoch keine Lebenseinstellung oder schon gar keine Charakterschwäche. Oft sind es auch die Sympathieträger, die Engagierten, die Fleißigen, die Kümmerer und die chronischen Optimisten, die irgendwann unfreiwillig in die Abhängigkeitsfalle geraten.

### Faktor Umfeld: das „Arbeitsklima“

In den seltensten Fällen baut ein Programmierer eine „Software“ nur für sich selbst, sondern weil er den Auftrag dazu hat oder ein Projekt es erforder.

Man selbst würde es vielleicht ganz anders machen, aber natürlich reden alle mit – der Chef, die Kollegen, der Kunde. Auch das Leben findet nicht in einem geschlossenen Raum statt. Oft tun wir das, was wir tun, nicht nur aus eigenen Impulsen heraus. Äußere Einflüsse können starke Taktgeber und Richtungsweiser sein – zum Guten wie zum Schlechten. Die meisten Menschen möchten nichts anderes als dazugehören und unterwerfen sich dafür auch einmal gesellschaftlichen und sozialen Zwängen. Wer nichts kauft, kann es sich womöglich nicht leisten, wer nüchtern feiert, ist die Spaßbremse, wer Drogen ablehnt, ein Spießler und wer lieber offline als online lebt, hat den Anschluss verpasst. Um gegen Schubladendenken, falsche Vorbilder oder den Gruppenzwang immun zu bleiben, braucht es schon viel persönliche Stärke.



### Faktor Mittel: das „Update“

Die Daten passen, die Software funktioniert – aber vielleicht geht ja noch ein Ticken mehr. Da gab es doch diese Möglichkeit, das System noch zu verbessern und letzte Fehler auszumerzen. Aber bringt ein solches Update überhaupt etwas? Was kostet es? Kann ich es einfach herunterladen und ist das legal? Auch bei der Entscheidung für oder gegen den Gebrauch von Suchtmitteln spielen Dinge wie die Art und Wirkung einer Substanz, das mit dem Konsum verbundene Risiko, der Preis, die Verfügbarkeit und ihr öffentliches Bild eine Rolle. Die wenigsten greifen einfach so zur Droge. Sie muss schon „etwas bieten“ (das Update) oder zumindest leicht zu bekommen sein. So wählt man im Ernstfall eher die legale Zigarette vom Kiosk als den illegalen „Stoff“ vom Dealer.

### Das Rechenergebnis heißt Motiv

Wenn der Lebenscomputer mit Rechnen fertig ist, spuckt er etwas aus: Beweggründe, also Gründe für unser Handeln. Nicht immer sind wir uns dieser Motive und dessen bewusst, was eigentlich dahintersteckt. Wieso trinkt jemand abends Wein? Es ist ein Unterschied, ob er es tut, weil er ihm schmeckt oder weil er den unerfreulichen Tag abschütteln möchte. Motive sind wichtig – keine zu haben, ist gleichbedeutend mit Stillstand. Aber man muss sie kennen, um bewusste Entscheidungen zu treffen. Und was sind nun die geheimen Sehnsüchte, die in jedem Menschen stecken und manchen dazu verleiten können, sich auf Drogen einzulassen?

- **Der Genussmensch:** Er will in erster Linie eines: Vergnügen und Spaß. Den besonderen Kick, den Drogen verheißen, sucht er vor allem dann, wenn er sein Leben als öde und freudlos empfindet.
- **Der Probiertyp:** Er ist von Natur aus neugierig und testet im Wissensdurst gerne Neues. Die Option Drogen poppt bei ihm auf, wenn die ewig gleiche Routine und Langeweile ihn gefangen hält.
- **Der Selbstbehandler:** Für ihn sind Drogen eine Art der Therapie, eine „Krücke“, um die kleinen und größeren Krisen, mit denen er im Alltag zu tun hat, besser zu bewältigen oder zu verdrängen.
- **Der Ehrgeizige:** Er verlangt immer das Beste – zuallererst von sich und auch dann, wenn ihm Kraft und Mittel dazu fehlen. Er verknüpft Drogen mit der Hoffnung, seine gute Leistung noch zu toppen.
- **Der Grenzgänger:** Er sucht bewusst die Herausforderung und will wissen, wie weit er sich dabei vorwagen kann. Drogen sind für ihn ein Tor zu intensiven Erlebnissen und Grenzerfahrungen.

- **Der Rebell:** Ihn reizt gerade das Verbotene. Er möchte anders sein als Jedermann und lehnt sich bewusst gegen Regeln und Normen auf – wenn nötig eben auch mithilfe von Drogen.
- **Der Mitläufer:** Er passt sich immer seinem Umfeld an und will bloß nicht auffallen. Er nimmt Drogen nicht, weil er es selbst will, sondern weil es die Mehrheit um ihn herum auch tut.

### Ausweglosigkeit als Wegbereiter

Hört es sich für Sie so an, als gingen wir irgendwie fremdgesteuert durchs Leben? Es ist richtig, dass Motive uns lenken. Sie haben aber immer einen Zweck und sind nur eine Einladung, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern – wie wir das tun, gibt uns zumindest die Natur nicht vor. Sie überlässt es jedem, ob er z. B. seinen Hunger mit einem herzhaften Käsebrötchen oder einem Stück Torte stillt. Der Weg zum Glück bzw. aus dem Elend ist keine Einbahnstraße, sondern hat viele Abzweige. Nur wenige werden die Ausfahrt Richtung Sucht wählen, wenn sie bessere Alternativen dazu haben. Die Motivation, sich in den Drogenkonsum zu flüchten, wächst immer mit dem Gefühl, in einer Sackgasse gelandet zu sein und vermeintlich keine Wahl zu haben. Wer ständig aushalten muss, was er nicht will, oder nicht bekommt, was er braucht, sieht sich bald nach einer Ersatzbefriedigung um. Die kurzfristige Belohnung ist jedoch kein echter Genuss und auch keine wirkliche Lösung für Probleme. Im Gegenteil: Der, der ohne künstliches „High“ nicht mehr auskommt, verliert am Ende viel. Im besten Fall ist es nur Geld, oft aber auch das, was jeder am nötigsten hat: Freunde, Familie, Gesundheit, Arbeit, Freiheit, Perspektiven und Lebensmut.

### Bewusstsein macht stark

Damit wir uns zuversichtlich ins Leben stürzen, müssen wir wissen, was uns antreibt, wohin die Reise gehen soll und welche Möglichkeiten wir haben, ans Ziel zu kommen. Besonders wenn das Lebensschiff ab und zu Schlagseite bekommt, hilft dieses Bewusstsein, nicht nach dem einfachsten, sondern nach dem besten Ausweg zu suchen. Drogen sind dies in keinem Fall.



## Abhängigkeit hat viele Gesichter

**Nicht nur Drogen wie Cannabis oder Alkohol können süchtig machen. Auch jede „Lieblingsbeschäftigung“ kann im Prinzip die Suchtmaschinerie in Gang setzen.**

Wenn wir an Sucht denken, dann meist an den Alkoholiker, der die Flasche im Schreibtisch stets griffbereit hat, oder an den „Heroinjunkie“, der an der Spritze hängt. Überhaupt: Süchtig sind immer die anderen und nie die Menschen, die einem nahe sind. Wer würde schon behaupten, dass der sympathische Nachbar, der sich eine Zigarette nach der anderen anzündet, süchtig ist? Oder der Freund, der Tag und Nacht am Bildschirm klebt, aber für jedes Computerproblem eine Lösung hat? Oder die Kollegin, die immer als Letzte nach Hause geht? Dass jemand abhängig ist, sieht man ihm nicht immer an. Sucht ist nicht zwangsläufig an den Konsum „verbotener“ Stoffe geknüpft. Sie kann auch dort entstehen, wo viele es nicht vermuten – aus „normalen“ Dingen, mit denen jeder im Alltag zu tun hat.

### Substanzen als „Droge“

Der Gebrauch von Drogen, um das seelische und körperliche Befinden zu beeinflussen, ist so alt wie die Menschheit selbst. „Rauschmittel“ spielten und spielen bis heute in vielen Kulturen eine wichtige Rolle – in der Heilkunde, bei religiösen Ritualen oder als Teil der Lebensart und gesellschaftlicher Gepflo-

genheiten. Doch was sind „Drogen“ eigentlich? Die Wissenschaft versteht darunter alle Substanzen, die durch Eingriff in den Gehirnstoffwechsel Wahrnehmung, Denken und Verhalten eines Menschen verändern. Im Fachbegriff nennt man derartige Stoffe „psychoaktiv“. Ihre Wirkung kann sich in ihrer Art und Stärke stark unterscheiden: Einige Substanzen arbeiten eher unterschwellig (z. B. Tabak), manche erzeugen dagegen starke und ganz offensichtliche „Räusche“ (z. B. Alkohol, klassische Drogen).

### Eine Erfindung der Natur

Pflanzen, Pilze oder Mikroorganismen warten mit einer ganzen Palette an Stoffen auf, die eigentlich dazu gedacht sind, ihnen das Überleben zu erleichtern. Der Erfolg des Menschen beruht auch darauf, sich diese Substanzen aus der Natur zunutze zu machen. Wir extrahieren, erforschen, verbessern sie oder bauen daraus Neues – meist mit den besten Absichten, etwa um Krankheiten zu behandeln. Heute kennen wir eine Vielzahl verschiedenster Wirkstoffe und wissen, welche davon hilfreich bzw. gefährlich sind, wann und wie wir sie zu unserem Vorteil einsetzen können. Doch gerade bei psychoaktiven Substanzen liegen Wohl und Wehe oft sehr eng beieinander.

## Orientierung im „Dschungel“: Wie werden Drogenstoffe eingeteilt?



### NACH DEM GESETZ

In allen Ländern gibt es für den Umgang mit psychoaktiven Stoffen Gesetze und Regelungen\*. Manche Substanzen sind legal und dürfen frei verkauft und konsumiert werden – in der Regel jedoch erst ab 18 Jahren. Aber selbst bei offiziell verbotenen Stoffen gibt es Ausnahmen: So dürfen einige z. B. zu Forschungszwecken oder als verordnungspflichtige Medikamente in der Medizin verwendet werden.

**Legale psychoaktive Stoffe:** Alkohol, Tabak, Koffein, Schnüffelstoffe (z. B. Lösungsmittel in Farben, Klebern), Medikamente (z. B. Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel, Hustenstiller)

**Illegale psychoaktive Stoffe:** z. B. Cannabis, Kokain, LSD, Heroin, MDMA („Ecstasy“), Amphetamin



### NACH DEM SCHADENSPOTENZIAL

Ob eine Droge gefährlich („hart“) bzw. weniger gefährlich („weich“) ist, hängt z. B. davon ab, wie rasch sie abhängig macht, welche Gesundheitsrisiken sie hat, ob der Konsum auch andere gefährdet oder der Allgemeinheit schadet. Rechnet man diese Aspekte zusammen, zeigt sich Erstaunliches: Im Gefahren-Ranking liegen die „Alltagsdrogen“ Alkohol und Tabak weit vor manch illegaler Droge wie Cannabis, Ecstasy (Platz 17) oder LSD (Platz 18).

#### Top 10 der gefährlichsten Substanzen (Nutt et al. 2010)

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Alkohol (!)    | 6. Tabak (!)            |
| 2. Heroin         | 7. Speed                |
| 3. Crack          | 8. Cannabis             |
| 4. Methamphetamin | 9. GHB (Liquid Ecstasy) |
| 5. Kokain         | 10. Benzodiazepin       |



### NACH DER WIRKUNG

Psychoaktive Substanzen greifen in verschiedene Schaltkreise des Gehirnstoffwechsels ein. Prinzipiell gibt es hinsichtlich der Wirkung grob drei Gruppen:

- **Stimulanzien – aufputschend**  
machen wach, leistungsfähiger, gesprächiger, kontaktfreudiger, enthemmen, heben die Stimmung, vermitteln das Gefühl von Stärke, z. B. Koffein, Nikotin, Kokain, Amphetamin („Crystal Meth“, „Speed“), MDMA („Ecstasy“)
- **Sedativa/Hypnotika – beruhigend**  
wirken angstlösend, entspannend, schmerzlindernd, dämpfen Erregungszustände, z. B. Alkohol, Heroin, Codein, Cannabis, Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel (Valium etc.)
- **Halluzinogene – bewusstseinsweiternd**  
verändern die Wahrnehmung der Realität (z. B. das Sehen, Hören, Riechen, Körpergefühl) und erzeugen Wachträume (Trips), z. B. LSD, Psilocybin („Magic Mushroom“), Cannabis, PCP („Angel Dust“), Meskalin, Ketamin

Viele „Drogen“ lassen sich nicht eindeutig einer einzigen Kategorie zuordnen. So können z. B. Cannabis oder Alkohol sowohl dämpfend als auch enthemmend wirken – je nachdem, in welcher Menge und Situation sie konsumiert werden.



### NACH DER STOFFKLASSE

Viele psychoaktive Substanzen sind chemisch miteinander verwandt und haben einen ähnlichen Aufbau. Wichtige Stoffklassen sind beispielsweise:

- **Benzodiazepine**, z. B. verschiedene Schlaf- und Beruhigungsmittel (Diazepam, Lorazepam)
- **Cannabinoide**, z. B. Cannabis (Hasch, Marihuana), Kräutermischungen („Spice“)
- **Indoalkaloide**, z. B. LSD, DMT, Psilocybin (Pilze)
- **Opiode**, z. B. Heroin, Methadon, Morphin, Codein
- **Phenylethylamine**, z. B. Amphetamin („Speed“, „Pep“), MDMA („Ecstasy“), Meskalin
- **Tropan-Alkaloide**, z. B. Kokain, Crack
- **Xanthine**, z. B. Koffein
- **Sonstige**, z. B. Nikotin

Substanzen, die derselben Stoffgruppe angehören, haben meist auch eine ähnliche Wirkung. Einige der psychoaktiven Stoffe sind natürlichen Ursprungs (z. B. Cannabis, Koffein). Bei anderen handelt es sich um chemische Abwandlungen solcher natürlichen Drogen (halbsynthetisch, z. B. LSD, Heroin), weitere werden im Labor erst „designt“ (vollsynthetisch, z. B. Benzodiazepine, Amphetamin, MDMA). Dadurch entstehen unbekannte Stoffe, die z. B. Krankheiten heilen helfen. Als Suchtmittel dienen sie jedoch vor allem dazu, neue und stärkere Rauschzustände zu erzeugen.

\* In Deutschland gelten u. a. das Betäubungsmittel- sowie das Arzneimittelgesetz.

### Gefahr der „Zweckentfremdung“

Psychoaktive Substanzen bewirken viel Gutes. Sie machen Schmerzen erträglicher, lindern Schlafstörungen oder helfen bei psychischen Erkrankungen. Fast jedes Heilmittel kann jedoch auch zum „Gift“ werden, wenn es unbewusst oder gezielt zu Zwecken eingesetzt wird, für die es nicht vorgesehen ist. So entwickelt sich ein Schmerzmittel bei falscher Anwendung mitunter zu einer „Droge“, ohne die der Körper nicht mehr auskommt – weil er abhängig davon geworden ist. Viele Stoffe schaffen aber den Sprung zum Medikament erst gar nicht. Auf der chemischen Müllhalde bleiben sie trotzdem nicht. Sie werden vielmehr als Spannungshelfer, zum Tauchgang in andere Welten oder als Partydroge missbraucht. Mit Menschen, die Drogen aus Neugier, Spaß oder Verzweiflung nehmen, lässt sich viel Geld verdienen: Die Nachfrage steigt ja schließlich, sobald sie sich an den „Stoff“ gewöhnt haben und immer mehr davon brauchen.

### Es gibt keine harmlose Droge

Sicher: Jeder weiß, dass man von Heroin oder Kokain besser die Finger lässt, wenn man sich und seine Gesundheit auf Dauer nicht ruinieren möchte. Aber was ist mit erlaubten Drogen wie Alkohol und Nikotin? Was jeder im Supermarkt an der Ecke kaufen kann, wird so gefährlich nicht sein, oder? Doch Legalität bedeutet nicht immer Harmlosigkeit. So kam 2010 eine Studie zu dem Ergebnis, dass gerade die „Alltagsdrogen“ Alkohol und Tabak zu den tödlichsten gehören (s. auch Kasten S. 11). Sie führen nicht nur rasch zu einer Abhängigkeit, sondern haben hohe körperliche, psychische und soziale Zerstörungskraft. Dazu einige Zahlen: Laut Drogenbericht 2019 sterben in Deutschland jährlich geschätzt 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens und 21 000 durch übermäßigen Alkoholkonsum – illegale Drogen forderten 2018 dagegen „nur“ ca. 1300 Tote.

### Einmal ist keinmal?

Das Risiko einer Droge lässt sich schwer einschätzen. Nicht jede macht sofort süchtig. Aber schon eine einzige Zigarette oder der erste Joint können den Grundstein für eine spätere Abhängigkeit legen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass es nicht beim einmaligen Versuch bleibt, ist groß.



### Verhaltenssucht: Drogen ohne Chemie

Seit geraumer Zeit rücken vermehrt auch Süchte in den Fokus, bei denen keine psychoaktiven Stoffe im Spiel sind. Ob es Verhaltenssuchte, also stoffungebundene Süchte, wirklich gibt oder sie nur eine „Modeerscheinung“ sind, wird in der Fachwelt kontrovers diskutiert. Sicher ist: Der Trend ist da, dass immer mehr Menschen zum Handydauernutzer, „Online-Junkie“ oder Arbeitssüchtigen werden, bei denen alltägliche Tätigkeiten aus dem Ruder gelaufen sind. Exzessives Verhalten scheint zur Droge der Neuzeit geworden zu sein.

### Der Hunger nach „Über-Glücklichkeit“

Vieles kann zufrieden machen: ein Paar neuer Schuhe, der „Flow“ beim Joggen, leckeres Essen. Doch in der Regel wissen wir, wann Schluss ist – spätestens, wenn der Geldbeutel leer ist, die Muskeln zu schmerzen beginnen oder der Magen „Ich bin satt“ zurückmeldet. Falls uns nicht der Körper klare Signale gibt, wann genug ist, so sagt es uns doch meist die Vernunft. Ab und an versagt dieses Warnsystem jedoch, und zwar immer dann, wenn gewisse Aktivitäten starke Glücksgefühle hervorrufen. Glück kann im wahrsten Sinne des Wortes süchtig machen – vor allem, wenn es anderswo nicht zu finden oder leicht zu bekommen ist. Der Glücksspielsüchtige braucht z. B. nur einige Münzen oder das richtige Los, um vielleicht den Hauptgewinn zu machen. Ist es wieder nur die Niete geworden, bleibt die Hoffnung, dass es beim nächsten Mal klappt. Diese Erwartung, die im Gehirn entsteht und nach „Mehr“ ruft, lässt sich nur schwer kontrollieren – egal ob es ums Spielen, Kaufen, Internetsurfen oder andere Verhaltensweisen geht.

## Häufige Verhaltenssüchte – nur die Spitze des Eisbergs?

### ■ Glücksspielsucht – die Jagd nach dem Jackpot

Die Chance auf den großen Wurf treibt immer wieder zurück zum Spieltisch oder ins Wettbüro – auch wenn das Konto längst im Minus ist.

### ■ Kaufsucht – Shopping ohne Grenzen

Im Kaufrausch kommt die Tatsache, dass Kleiderschrank und Keller schon überquellen, nicht gegen die Freude über neue Schnäppchen an.

### ■ Sportsucht – höher, schneller, weiter

Schon vom „Runner’s High“ gehört? Dieses Gefühl macht aus Freizeitsportlern Sportfanatiker, die kein gesundes Maß mehr kennen.

### ■ Arbeitssucht – Schuften bis zum Umfallen

Der Job muss getan werden – koste es, was es wolle und selbst wenn das heißt, dass man dafür die Familie oder seine Freizeit opfern muss.

### ■ Onlinesucht – Leben im „Cyberspace“

Digitale und soziale Medien bieten Spaß, Abwechslung und „Freunde“ en masse – dabei verliert man schnell den Kontakt zur Offline-Welt.

### ■ Computerspielsucht – auf zum nächsten Level

Wer in der Realität keinen Erfolg hat, sucht ihn sich eben woanders – als Gamer, der am Computer jeden Punkterekord spielend knackt.

### Die Verhaltenssucht betrifft aber auch z. B.

- das Kind, das täglich Stunden am Fernseher sitzt, um das Mobbing oder die schlechten Noten in der Schule zu verdrängen,
- das Mädchen, das fast nichts mehr isst, um „schöner“ und damit beliebter zu sein,
- denjenigen, der sich mit schnellem Sex über seine Einsamkeit hinwegtröstet,
- ...

## Wenn die Leidenschaft zur Sucht wird

Wir sprechen ja bisweilen ganz schnell von Sucht. Da wäre etwa die Eifersucht zu nennen oder auch die Debatte um die „Lesesucht“, die Ende des 18. Jahrhunderts um falsche Lektüre und gefährliche Literatur entbrannte. Doch es müssen schon gewisse Merkmale erfüllt sein, bevor eine Passion zur Verhaltenssucht wird. Dafür spricht, wenn die „Lieblingsbeschäftigung“

- über längere Zeit in einer exzessiven Weise durchgeführt wird, die z. B. bei der Häufigkeit auffällig über das normale Maß hinausgeht,
- die Kontrolle über das Wo, Wann und „Wie oft“ bzw. „Wie lange“ übernommen hat,
- mit der Zeit ihre Belohnungswirkung verliert und immer mehr Stunden und/oder Geld einfordert, damit sie noch befriedigt,
- im Alltag Betroffener so viel Raum einnimmt, dass andere Lebensbereiche (Freunde, Schule, Arbeit etc.) vernachlässigt werden,
- zu Entzugserscheinungen wie Nervosität, Frustration oder Reizbarkeit führt, sobald sie fehlt,
- vorwiegend dazu dient, negative Gefühle und Probleme zu überdecken,
- gezielt vertuscht bzw. „beschafft“ wird, obwohl dafür ein erheblicher Aufwand oder sogar kriminelle Energie (z. B. Lügen) notwendig sind,
- mit Reue, Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen einhergeht.

## Immer noch besser als „echte“ Drogen?

Es stimmt: Eine Verhaltenssucht mutet dem Körper keine schädlichen Stoffe zu und macht auch nicht körperlich abhängig. Trotzdem hinterlässt sie oft auch gesundheitliche Spuren. So wird jemand, der den Sport immer auf die Spitze treibt, irgendwann Knie- oder Rückenschmerzen bekommen. Andere „Sorgen“ haben die, die stundenlang reglos vor dem Fernseher, Computer oder Handy verharren und womöglich nur noch Fast Food nebenher kennen. Besonders Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung und ausgewogenes Essen für eine gesunde Entwicklung. Fehlen diese, drohen – zusätzlich zu den psychischen und sozialen Auswirkungen der Sucht – z. B. Haltungsschäden und Übergewicht.

## Verhaltenssucht als Krankheit

Lange Zeit wurden Verhaltenssüchte lediglich als „Störung der Impulskontrolle“ eingestuft. Mittlerweile gelten einige als behandlungsbedürftige psychische Krankheit. Dies trifft bisher auf das pathologische Glücksspiel sowie auf die Computerspiel- und die Sexsucht zu.

# Alkohol: der Verführer aus der Flasche

Ein Wein zum Essen, das Bier in geselliger Runde, das Glas Sekt zum Anstoßen – wer möchte dazu schon „Nein“ sagen? Alkohol gehört für viele bei bestimmten Anlässen einfach dazu. Übers ganze Jahr gesehen kommt dabei eine Menge zusammen: Im Schnitt trinkt jeder Deutsche jährlich rund 135 Liter alkoholischer Getränke. Wenn Sie hochrechnen, erreichen Sie unmöglich diese Menge? Das bedeutet, dass andere Ihren „Anteil“ mittrinken – und mit jedem Schluck ihre Gesundheit gefährden und riskieren, schleichend in die Abhängigkeit zu rutschen. Der Drogen- und Suchtbericht 2019 geht davon aus, dass hierzulande fast jede 60. Frau (1,7 %) und sogar mehr als jeder 20. Mann Alkoholiker (4,5 %) ist.

## Die Dosis macht die Wirkung

Aber warum trinken wir überhaupt Alkohol? Sein Geschmack ist ja meist nicht gerade „berauschend“, wenn man ihn zum ersten Mal probiert. Und jeder, der ihn schon einmal erlebt hat, weiß, dass der Kater nach einer durchzechten Nacht kein Vergnügen ist. Doch Ethanol, wie der Trinkalkohol in der Sprache der Chemiker heißt, hat manchmal eben doch seinen Reiz – weil er hilft, locker zu werden, wenn man gehemmt oder gestresst ist, oder als „Betäubungsmittel“ vergessen macht, was gerade belastet. Er gelangt über das Blut direkt ins Gehirn. Dort aktiviert er Dopamin, das Belohnung vortäuscht, und beeinflusst Signalwege, die die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit und das Verhalten steuern. Die Wirkung von Alkohol hängt von der körperlichen und seelischen Verfassung des Einzelnen, von der Gewöhnung, aber vor allem von der Trinkmenge und der Konzentration im Blut ab (siehe Kasten).

## Nüchtern bleiben lohnt sich!

Alkohol ist ein Zellgift. Schon in geringen Mengen führt er dazu, dass in der Leber, die für seinen Abbau zuständig ist, und im Gehirn Zellen geschädigt werden oder absterben. Alkohol gelangt über das Blut aber in jeden Winkel des Körpers und zieht die Gefäße selbst sowie viele andere Organe in Mitleidenschaft – umso mehr, je häufiger und je mehr davon getrunken wird. Entsprechend lang ist die Liste an Krankheiten, die auf das Konto von Alkohol gehen. Wer abstinent ist oder nur gelegentlich ein Glas trinkt, profitiert auf vielfältige Weise – er lebt

- **gesünder**, weil er seltener z. B. an einer Verhärtung und Verfettung der Leber (im Endstadium Leberzirrhose), an Bauchspeichelerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Knochenschwund und sogar manchen Krebsarten (z. B. der Mundhöhle, des Rachens, der Speiseröhre, des Darms) leidet,
- **„unbelasteter“**, weil Alkohol in etwa so viele Kalorien hat wie Fett und sich auf Dauer vor allem an der Taille („Bierbauch“) niederschlägt,
- **sicherer**, weil er nicht riskiert, im alkoholisierten Zustand zu stürzen, in eine Verkehrskontrolle zu geraten oder einen Unfall zu verursachen,
- **länger**, weil Alkohol abhängig von der regelmäßig konsumierten Menge die Lebenserwartung um bis zu fünf Jahre verkürzt,
- **freier**, weil er erst gar nicht in die Gefahr kommt, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.

Trinken bis zur Besinnungslosigkeit?		
Promille		Wirkung
ab 0,1	<b>Wohlgefühl</b>	Hochstimmung, Entspannung, Enthemmung, Gelöstheit, Kontaktfreude, Wärme
ab 0,3	<b>Risikofreude</b>	Nachlassen des Urteils- und Reaktionsvermögens, erhöhte Risikobereitschaft
ab 0,5*	<b>Benebelung</b>	Reizbarkeit, schlechteres Sehen und Hören, falsche Einschätzung von Geschwindigkeiten
ab 0,8	<b>Tunnelblick</b>	eingeschränktes Gesichtsfeld, verzögerte Reaktion, Gleichgewichtsstörungen, Selbstüberschätzung
ab 1,0	<b>Rausch</b>	deutliche Sprech-, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen, Verlust der Kritikfähigkeit
ab 2,0	<b>Betäubung</b>	Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen, Unkoordiniertheit, Erbrechen, Muskeler schlaffung
ab 3,0	<b>Lähmung</b>	Bewusst- und Reflexlosigkeit, Gedächtnisverlust, Lähmungen, Koma, Atemstillstand, Tod

\* Verkehrsteilnehmer mit 0,5 Promille und mehr im Blut riskieren in Deutschland Geldbußen, Punkte und ein Fahrverbot.



## Weniger ist mehr: Genuss in Maßen

Sie wollen in Ihrem Leben nicht komplett auf Alkohol verzichten? Dann sollten Sie sich darüber im Klaren sein: Alkohol ist immer schädlich – einen ganz gefahrlosen Konsum gibt es nicht. Allerdings gehen Experten davon aus, dass das gesundheitliche Risiko verhältnismäßig niedrig bleibt, wenn man als gesunder Erwachsener bestimmte Höchstgrenzen einhält. Diese beruhen auf Erfahrungswerten und unterscheiden sich für beide Geschlechter. Denn der männliche Körper „verträgt“ mehr Alkohol als der weibliche und zersetzt ihn in der Regel auch schneller.

### Faustregeln für den „risikoarmen Alkoholkonsum“



#### Frauen:

pro Tag durchschnittlich maximal ein Standardglas (s. Abb. rechts) bzw. 10 g Alkohol



#### Männer:

pro Tag nicht mehr als durchschnittlich zwei Standardgläser bzw. 20 g Alkohol



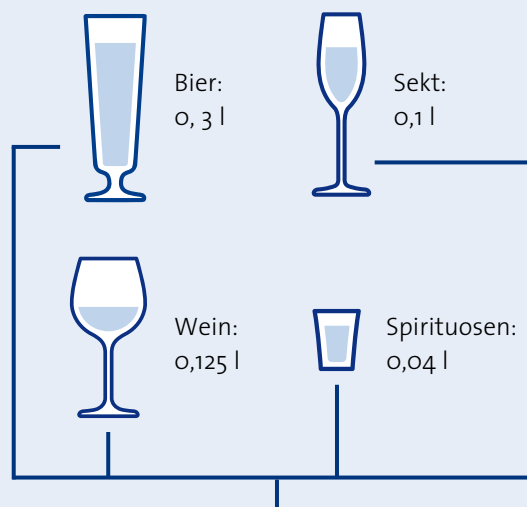
#### Alle:

wenigstens zwei ganz alkoholfreie Tage pro Woche

Beherzigen Sie außerdem auch den folgenden Rat: Vermeiden Sie es, sich zu betrinken – es ist besser, alkoholhaltige Getränke auf mehrere Tage zu verteilen, als die gesamte „Wochenration“ auf einmal zu trinken. Fachleute raten Männern zu maximal vier Standardgläsern an einem Tag bzw. Abend, für Frauen gelten drei Gläser als Obergrenze. Klar

ist natürlich, dass sich die nach jeder feucht-fröhlichen Feier in den restlichen Tagen noch „erlaubte“ Alkoholmenge entsprechend reduziert.

### Wie viel Alkohol steckt in einem Standardglas?



Diese Gläser enthalten etwa **10 – 12 g Alkohol**.

### Rechnen statt schätzen

Standardgläser als Maß sind nur eine grobe Orientierung. Sie möchten genau wissen, wie viel Alkohol in einem bestimmten Getränk enthalten ist? Dann finden Sie hier einen praktischen **Einheitenrechner** bzw. eine Formel, mit denen Sie den Anteil reinen Alkohols selbst ermitteln können:

[kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html](http://kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html)

## Trinke ich womöglich zu viel Alkohol?

Wenn Sie sich diese Frage stellen, können Sie mit dem folgenden Audit-C-Screening-Test (siehe Kasten rechts) schnell und einfach herausfinden, ob Sie in puncto Alkohol auf der sicheren Seite sind oder eher nicht.

### Hinweis:

Ein Glas entspricht im Fragebogen 0,33 l Bier, 0,15 l Wein oder Sekt bzw. 0,02 l Spirituosen.

### Ihr Trinkverhalten schwarz auf weiß

Können Sie auf Anhieb sagen, wie es um Ihren Alkoholkonsum bestellt ist? Nein? Dann kann Ihnen das Führen eines Trinktagebuchs helfen, den Überblick zu bekommen oder zu behalten. Hier tragen Sie alle alkoholischen Getränke ein, die Sie im Verlauf einer Woche zu sich nehmen. Die Erkenntnis, dass es insgesamt vielleicht zu viele sind, ist der erste Schritt, daran etwas zu ändern. Hier finden Sie das Tagebuch zum Ausdrucken und weitere hilfreiche Informationen:

[kkh.de/alkohol](http://kkh.de/alkohol) (→ Downloads)

### Frage/Antwort

### Punkte

#### Wie oft trinken Sie Alkohol?

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ■ Nie                        | 0 |
| ■ Etwa 1-mal pro Monat       | 1 |
| ■ 2- bis 4-mal pro Monat     | 2 |
| ■ 2- bis 3-mal pro Woche     | 3 |
| ■ 4-mal pro Woche oder öfter | 4 |

#### Wenn Sie an einem Tag Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann typischerweise?

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| ■ 1 bis 2 Gläser      | 0 |
| ■ 3 bis 4 Gläser      | 1 |
| ■ 5 bis 6 Gläser      | 2 |
| ■ 7 bis 9 Gläser      | 3 |
| ■ 10 oder mehr Gläser | 4 |

#### Wie oft trinken Sie bei Gelegenheiten (z. B. auf einer Party, zum Abendessen) an einem Tag 6 oder mehr Gläser alkoholischer Getränke?

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ■ Nie                          | 0 |
| ■ Seltener als einmal im Monat | 1 |
| ■ Jeden Monat                  | 2 |
| ■ Jede Woche                   | 3 |
| ■ Täglich oder fast jeden Tag  | 4 |

Ihre Gesamtpunktzahl

### AUSWERTUNG:

Sie kommen als Mann auf 5 oder mehr, als Frau auf 4 oder mehr Punkte? Dann haben Sie die Grenze des risikoarmen Alkoholkonsums bereits überschritten und sollten handeln!





## Im Limit bleiben – so klappt's

Wenn Sie den guten Vorsatz gefasst haben, Ihren Alkoholkonsum auf einem Level zu halten, das sich noch im „verträglichen“ Rahmen bewegt, werden Ihnen die folgenden Anregungen und Empfehlungen sicherlich helfen.

### Tipps' für daheim und jeden Tag

- Halten Sie zu Hause keinen oder nur geringe Mengen Alkohol auf Vorrat.
- Trinken Sie Alkohol nie als Durstlöscher. Dafür eignen sich Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Fruchtsaftschorle viel besser.
- Nehmen Sie bewusst nur kleine Schlucke und setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.
- Trinken Sie zum Abendbrot oder in der Gaststätte immer zuerst ein alkoholfreies Getränk – bestellen z. B. zum Wein stets ein Glas Mineralwasser.
- Benutzen Sie möglichst kleine Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas nicht so voll.
- Bestellen Sie in Gaststätten alkoholische Getränke immer in der kleinsten Einheit, beispielsweise statt 0,5 l Bier nur 0,33 l, statt einem Viertel Wein lediglich ein Achtel.

### Tipps' für besondere Anlässe (Party, Stammtisch etc.)

- Trinken Sie Alkoholisches nicht schnell. Lassen Sie sich Zeit. Wer sein Glas in einem Zug leert, wird von der Wirkung des Alkohols überrascht und bekommt gleich das nächste aufgedrängt.
- Sitzt am Tisch jemand, der langsamer trinkt als Sie? Nehmen Sie sich ihn als Beispiel und versuchen Sie, ihn noch zu übertreffen.



- Trinken Sie zwischendurch immer wieder ein Glas Wasser oder Saftschorle. Das bremst nicht nur den Alkoholkonsum, es gleicht auch den alkoholbedingten Flüssigkeitsverlust aus.
- Setzen Sie öfter mal eine Runde aus. Oder lassen Sie einfach einen Rest übrig, wenn in der Gesellschaft keiner vor einem leeren Glas sitzen darf.
- Trinken Sie gern Longdrinks? Viele Bars bieten auch leckere alkoholarme und – besser noch – alkoholfreie Mixgetränke an.
- Nehmen Sie keinesfalls an Trinkspielen teil und lehnen Sie solche „Angebote“ grundsätzlich ab.
- Gehen Sie Hochprozentigem wie Schnaps oder Whisky in jedem Fall aus dem Weg.
- Trinken Sie niemals aus Frust, Kummer oder Langeweile. Greifen Sie nicht zum Glas, um sich die gewünschte Feierlaune anzutrinken.

\* Quelle: kenn-dein-limit.de (→ Handeln → Weniger trinken – So geht's)

### Trinken Sie keinen Alkohol ...

- wenn es auf Leistungsfähigkeit und schnelle Reaktionen ankommt – z. B. bei der Arbeit, im Straßenverkehr oder beim Sport.
- wenn Sie Medikamente einnehmen – Alkohol kann deren Wirkung gefährlich beeinflussen.
- wenn Sie schwanger sind oder stillen – Ihr Kind trinkt immer mit und kann schwere bleibende Schäden davontragen.

Zurückhaltung bzw. Vorsicht ist auch bei älteren und kranken Menschen (z. B. mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) geboten. Sie vertragen Alkohol oftmals schlechter als Jüngere bzw. Gesunde. Zudem können Medikamente und Alkohol sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen.

### Der Abbau von Alkohol braucht seine Zeit

Alkohol gelangt über die Schleimhaut des Darms ins Blut. Etwa 30 – 60 Minuten nach der Alkoholaufnahme wird dort die höchste Konzentration erreicht. Danach sinkt der Pegel wieder – abhängig z. B. von der Größe und dem Gewicht im Schnitt um 0,1 – 0,2 Promille stündlich. Um die ungefähr 10 bis 12 g Alkohol in einem einzigen Standardglas wieder abzubauen, brauchen

- **Frauen:** ca. 1,5 bis 3 Stunden
- **Männer:** ca. 1 bis 2 Stunden

Hier finden Sie einen Online-Promillerechner:  
[kenn-dein-limit.de/selbst-tests/online-promillerechner/](http://kenn-dein-limit.de/selbst-tests/online-promillerechner/)

# Tabak: Zug um Zug in die Abhängigkeit

Auch wenn die Quote dank Rauch- und Werbeverboten seit Jahren rückläufig ist: Nach wie vor ist mehr als jeder vierte Deutsche Raucher. Die Zigarette hat nicht nur bei uns Tradition und galt lange Zeit als Inbegriff von Unabhängigkeit und Abenteuer. Dass Rauchen jedoch nichts mit Freiheit zu tun hat, ist bei den meisten inzwischen angekommen – vor allem bei denen, die schon einmal vergeblich versucht haben, davon loszukommen. Tabak ist eine starke Droge, die immer noch viele unterschätzen, weil sie in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und akzeptiert ist. Fakt ist aber, dass das Rauchen schleichend krank macht und weltweit jährlich etwa 8 Millionen Todesopfer fordert.

## Mythen und Märchen rund ums Rauchen

### Die paar Zigaretten schaden doch nicht!

Falsch! Gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht – schon ein bis vier Zigaretten pro Tag erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und kosten Lebenszeit.

### Passivrauchen ist weniger schädlich!

Nein! Glimmt eine Zigarette bis zum nächsten Zug weiter, entsteht der Nebenstromrauch. Er ist besonders schadstoffreich und gefährdet jeden ganz massiv, der ihn ungewollt einatmet.

### Rauchen wirkt gegen Stress!

Nein! Ganz im Gegenteil: Rauchen ist für den Körper Stress pur, denn er ist von einer Zigarette zur nächsten auf Entzug. Nach dem Rauchen spürt man also eine Erleichterung, die ohne Zigaretten überhaupt nicht notwendig wäre.

### Rauchen verbessert die Konzentration!

Nein! Eine Dosis Nikotin regt das Gehirn zwar an – das Kohlenmonoxid, das man mit jedem Zug einatmet, betäubt es aber wieder. Es ist die Pause, die den Kopf frei und kreativer macht, und nicht die Zigarette an sich!

### Rauchen macht schlank!

Nikotin zügelt tatsächlich den Appetit und steigert den Kalorienverbrauch. Aber dafür wirkt Tabak sich negativ auf die Fettverteilung aus. Bei Rauchern bilden sich Fettpolster vermehrt dort, wo sie am gefährlichsten sind – um die Taille.

## Nikotin – das „Rauschgift“ im Tabak

Wer raucht, gerät sehr schnell in eine Abhängigkeit – und zwar körperlich wie psychisch. Verantwortlich dafür ist der Stoff Nikotin, der als Hauptbestandteil von Tabakprodukten ein ähnlich hohes Suchtpotenzial hat wie z. B. Kokain.

- **Nikotin ist hochgiftig.** Ein Raucher nimmt pro Zigarette zum Glück „nur“ ca. 1 bis 2 mg Nikotin auf. Eine 60-mg-Dosis auf einmal wäre für Erwachsene bereits tödlich. Bei Kleinkindern kann es sogar schon eine verschluckte Zigarette sein.
- **Nikotin hat viele Wirkungen.** Nur wenige Sekunden nach dem Zug von der Zigarette kommt die Nikotin-Welle im Gehirn an und schaltet das Belohnungssystem an. Zudem manipuliert es weitere Botenstoffe. So macht Nikotin z. B. wacher, dämpft Schmerzen und Hunger, entspannt die Muskeln und lässt Puls und Blutdruck ansteigen.
- **Der „Nikotinrausch“ ist flüchtig.** Nikotin wird zum größten Teil in der Leber abgebaut und mit dem Urin ausgeschieden. Seine Halbwertszeit im Körper beträgt etwa zwei Stunden. Wer sich bereits an Nikotin gewöhnt hat und körperlich abhängig geworden ist, kommt aber oft schon früher in das Nikotin-Tief und braucht dann Nachschub.
- **Nikotin benebelt den Verstand.** Raucher verbinden die positiven Gefühle, die der Tabak bei ihnen auslöst, bald mit bestimmten Anlässen. Die Zigarette wird zum Symbol für Gemütlichkeit, Genuss oder eine Auszeit. Zeichen dieser psychischen Abhängigkeit ist, dass das Abendessen oder die Mittagspause ohne die „Fluppe“ kaum mehr denkbar ist.

## Bin ich womöglich nikotinsüchtig?

Der sogenannte Fagerström-Test ist eine einfache Möglichkeit, als Raucher abzuschätzen, ob und wie stark der Körper bereits von Nikotin abhängig ist. Den Test können Sie hier online durchführen:

[rauchfrei-info.de](http://rauchfrei-info.de) (→ Aufhören → Machen Sie den Test → Zigarettenabhängigkeitstest – Fagerström)

## Jeder Raucher ist anders: Welcher Rauchertyp sind Sie?

Wann, wie viel und warum rauche ich überhaupt? Nur wer für sich diese Fragen beantwortet hat, kann sein Rauchverhalten ändern. Grundsätzlich lassen sich vier verschiedene Rauchertypen unterscheiden:

- **Der Genussraucher.** Für ihn ist die Zigarette der kleine Luxus im Alltag. Er raucht nicht regelmäßig und kann auch länger ohne auskommen, lässt sich aber gerne eine Zigarette anbieten.
- **Der Stressraucher.** Er greift zur Zigarette, wenn er unter Druck steht und Beruhigung oder Anregung braucht. Er glaubt, durch Rauchen schwierige Situationen besser meistern zu können.
- **Der Gesellschaftraucher.** Ihn trifft man oft in Gesellschaft anderer Raucher. Er liebt das Rauchen in der Gruppe und tut es vor allem, um sich nicht als Nichtraucher von seinem Umfeld abzugrenzen.
- **Der Suchtraucher.** Er hat immer eine Packung Zigaretten dabei und steckt sich eine an, sobald er Gelegenheit dazu hat. Das Rauchen ist stark in seinen Alltag integriert und an seinen Tagesrhythmus geknüpft.

## Rauchen ist Gift für den Körper

In der Glutzone einer Zigarette verbrennen Tabak, Zusatzstoffe und Papier bei Temperaturen zwischen 500 und 900 Grad. Was dabei entsteht ist ein wahrer Chemiecocktail: Der Rauch des Glimmstängels enthält neben Nikotin ca. 5300 Substanzen, von denen rund 250 giftig und über 90 krebserregend sind. Kämen Sie auf die Idee, freiwillig einen Schluck Nagellackentferner, WC-Reiniger oder Rattengift zu nehmen? Wohl kaum. Beim Abbrennen einer Zigarette bilden sich aber u. a. genau die Stoffe, die in diesen Produkten enthalten sind – z. B. Aceton, Ammoniak, Arsen und Blausäure. Raucher nehmen sie Zug um Zug über die Lunge ins Blut auf, mit dem sie sich im ganzen Körper verteilen. Hauptleidtragende der „Gifattache“ sind die Atemwege und das Herzkreislaufsystem. Aber auch fast jedes andere Organ kann mit den Jahren geschädigt werden.

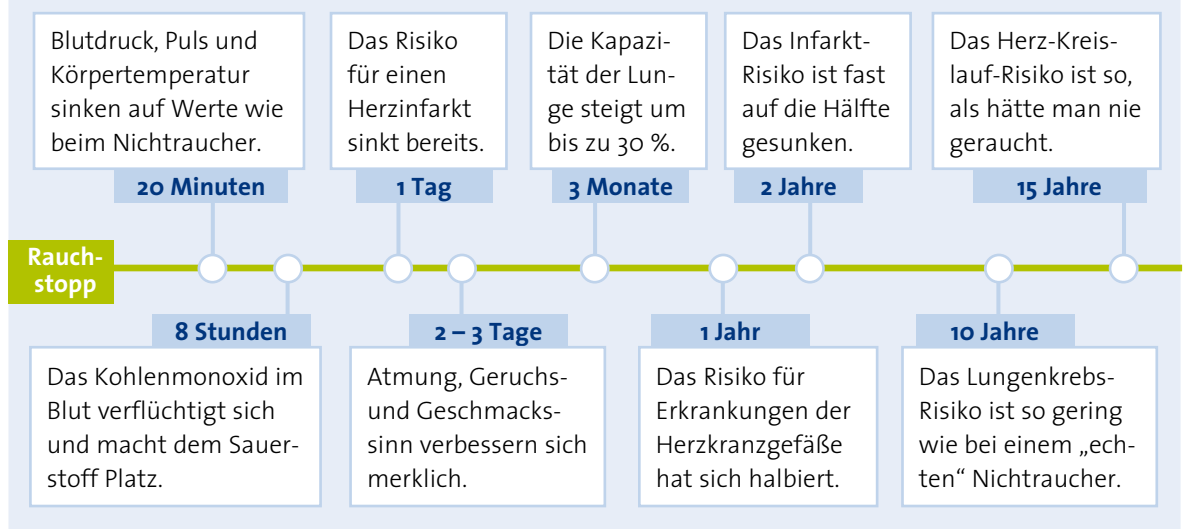


## Gute Gründe für den Rauchstopp

Wer sich mit dem Gedanken trägt, Nichtraucher zu werden, braucht die nötige Motivation dafür – am besten schwarz auf weiß. Machen Sie sich doch einmal die Mühe und erstellen Sie eine Pro- und Kontra-Liste. Wenn Sie ehrlich sind, stehen auf der Pro-Seite eindeutig mehr Punkte – z. B. die folgenden:

- **Gesundheit:** Wer nicht raucht, schützt sich vor vielen Krankheiten (siehe auch Kasten nächste Seite). Er leidet z. B. seltener an Lungenkrebs und anderen Tumorerkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, chronischer Bronchitis oder Asthma. Im Schnitt lebt er 10 Jahre länger als ein Raucher.
- **Fitness:** Nach dem Rauchstopp atmet insbesondere Ihre Lunge auf. Schon nach drei Monaten ist sie um 30 % leistungsfähiger und Sie kommen nicht mehr so schnell außer Puste. Zudem werden Ihre Atemwege wieder abwehrstärker und weniger anfällig für Infekte.
- **Verantwortung:** Ohne Zigaretten müssen Sie sich auch nicht länger Sorgen darum machen, ob Sie Nichtraucher in Ihrem Umfeld gefährden, für Kinder und Jugendliche ein schlechtes Vorbild sind oder als Schwangere dem ungeborenen Leben in Ihrem Bauch schaden.
- **Aussehen:** Verfärbte Zähne, gelbe Finger, vorzeitige Hautalterung und dazu noch der unangenehme Geruch nach Rauch – damit ist Schluss, sobald Sie die letzte Zigarette angezündet haben.
- **Geldbeutel:** Jede Zigarette kostet etwa 30 Cent. Bei täglich nur 5 Zigaretten summiert sich das im Jahr bereits auf über 500 Euro auf – viel Geld, das Sie für kleine Freude ausgeben oder für große Träume auf die hohe Kante legen können.

## Chronik einer Tabakentwöhnung – wie Sie als Nichtraucher kurz- und langfristig profitieren



### Wagen Sie den Sprung ins kalte Wasser!

Sie können sich nur schwer mit der Aussicht anfreunden, von heute auf morgen ganz auf Zigaretten zu verzichten? Die Erfahrung zeigt aber, dass die „Schlusspunkt-Methode“ erfolversprechender ist, als Schritt für Schritt aufzuhören. Denn die klare Zäsur macht Ihrem Körper schon innerhalb weniger Tage deutlich: „Es gibt ab jetzt kein Nikotin mehr!“ Nach der Entgiftung bleibt allerdings die psychische Abhängigkeit – und die überwindet nur jeder 3. bis 7. von 100 Rauchern im Alleingang. Eine deutlich höhere Chance, nicht wieder rückfällig zu werden und auf Dauer von der Zigarette loszukommen, haben die, die sich für ihren Ausstieg Hilfe suchen und ihn mit professioneller Unterstützung planen bzw. umsetzen.

### Mit der KKH Nichtraucher werden

Die KKH begleitet Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben. Wir bezuschussen qualitätsgeprüfte Raucherentwöhnungskurse und übernehmen zwei Mal jährlich 90 % der Kosten bis zu 80 Euro je Kurs. In der KKH Präventionskursdatenbank können Sie gezielt nach Angeboten in Ihrer Nähe suchen. Weitere Infos und die Kurssuche finden Sie hier:

[kkh.de/gesundheitskurse](http://kkh.de/gesundheitskurse)

### Rauchfrei – Sie können es schaffen!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die folgenden 10 Tipps zur Raucherentwöhnung zusammengestellt. Sie haben sich für viele Aufhörwillige als sehr hilfreich erwiesen:

- 1. Legen Sie ein Datum fest.** Ab jetzt, morgen, nächsten Montag – bestimmen Sie einen konkreten Termin für Ihren Ausstieg und halten Sie sich daran. Entsorgen Sie spätestens, wenn es soweit ist, systematisch alles, was Sie ans Rauchen erinnert und Sie in Versuchung bringen könnte, z. B. Ihre restlichen Zigaretten, Aschenbecher oder Feuerzeuge.
- 2. Fordern Sie Rücksicht ein.** Teilen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten mit, dass Sie aufhören wollen – und bitten Sie um Unterstützung. Sagen Sie klar, wie sie Ihnen helfen können (z. B. „Bietet mir keine Zigarette mehr an!“ oder „Geht zum Rauchen in Zukunft bitte vor die Tür!“). Vielleicht finden Sie ja sogar Mitstreiter, die sich Ihrem guten Vorsatz anschließen.
- 3. Nutzen Sie Hilfen.** Vielleicht können Ihnen sogenannte Nikotinersatzpräparate helfen, den körperlichen Entzug in der ersten Zeit zu lindern. Nikotinpflaster oder -kaugummis sind ohne Rezept in Apotheken erhältlich – die Kosten dafür sind allerdings selber zu tragen. Alternativ und mit finanzieller Unterstützung der Krankenkasse hilft auch oft die Teilnahme an einem speziellen Präventionskurs zum Rauchstopp (siehe Kasten links).



4. **Achten Sie auf Ihre Ernährung.** Wer bewusst isst und fett- oder zuckerreiche Kalorienbomben weglässt, hält auch ohne Zigaretten sein Gewicht oder nimmt zumindest nur wenige Pfunde zu. Bevorzugen Sie kalorienarmes Gemüse bzw. Obst, vermeiden Sie Snacks zwischendurch und trinken Sie viel – am besten Wasser.
5. **Bewegen Sie sich möglichst viel.** Schwimmen, Radfahren, Walken, Gartenarbeit usw. helfen, den Körper zu entgiften. Obendrein ist jede körperliche Aktivität gut für die schlanke Linie und lässt Sie spüren, wie sich Ihre Fitness mit jedem rauchfreien Tag verbessert.
6. **Verändern Sie Ihren Alltag.** Meiden Sie zunächst Orte, an denen Sie bisher geraucht haben. Finden Sie Alternativen zu Ihren bisherigen Rauchritualen – à la „Statt mir eine Zigarette anzustecken, Sorge ich für Bewegung, lutsche ein Bonbon oder mache mir einen schönen Tee“. Jede Form der Ablenkung ist erlaubt und hilfreich.
7. **Gönnen Sie sich etwas.** Belohnung stärkt die Motivation, am Ball zu bleiben. Erfüllen Sie sich daher mit dem Geld, das Sie als Nichtraucher sparen, ab und an kleine Extrawünsche. Oder freuen Sie sich über die sich füllende Sparbüchse.
8. **Machen Sie keine Ausnahmen.** Bleiben Sie standhaft und verzichten Sie unbedingt auf „die eine Zigarette zur besonderen Gelegenheit“. Sie setzen damit das aufs Spiel, was Sie bisher schon erreicht haben, und müssen im schlimmsten Fall wieder ganz von vorne beginnen.

9. **Seien Sie stolz auf sich.** Jeder Tag ohne Zigarette ist eine Leistung und ein schöner Erfolg. Erfreuen Sie sich ganz bewusst daran.

10. **Geben Sie nicht auf.** Ein Rückfall ist kein Grund zur Scham oder sich entmutigen zu lassen. Versuchen Sie es weiter und nutzen Sie Ihre bisherigen Erfahrungen für den nächsten Anlauf.

### Besser rauchen – geht das?

#### Stichwort „Light-Zigarette“

Der Begriff „Light“ ist seit Jahren verboten – aus gutem Grund: Wer von stärkeren auf leichtere Zigaretten umsteigt, holt sich die gewohnte Nikotin-Dosis in der Regel trotzdem – indem er unbewusst tiefer inhaliert bzw. häufiger als bisher raucht.

#### Stichwort E-Zigarette (bzw. E-Shisha\*)

E-Zigaretten vernebeln sogenannte Liquids. Diese Flüssigkeiten, die es in diversen Aromen gibt, enthalten zahlreiche Stoffe, deren langfristige Wirkung noch weitgehend unbekannt ist. Daher lässt sich selbst für das nikotinfreie „Dampfen“ bislang nicht klar sagen, ob es tatsächlich eine gesündere Art des Rauchens ist. Zudem bleiben typische Rauchrituale bestehen (z. B. das „Hand-zum-Mund-Führen“), sodass viele Experten auch den Nutzen von E-Zigaretten als mögliche Ausstiegshilfe bezweifeln.

#### Stichwort Shisha

Wasserpfeifen sind vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beliebt. Was viele jedoch nicht wissen: Das Wasser in der Pfeife filtert den Rauch nicht etwa, sondern kühlt ihn lediglich. Er enthält z. T. sogar mehr Schadstoffe als der von Zigaretten – weil der meist aromatisierte Tabak nicht verbrennt, sondern bei geringer Temperatur nur verschwelt. Darüber hinaus kommt bei einer langen Shisha-Sitzung oft eine höhere Nikotin-Dosis zusammen als beim „normalen“ Rauchen.

#### FAZIT:

Es gibt keine echte Alternative zum Rauchstopp. Tabakprodukte, die angeblich das „gesündere“ Rauchen versprechen, sind nicht besser als die Zigarette – sie bergen ähnliche Risiken bzw. können der Gesundheit sogar noch mehr schaden.

\* eine Variante der E-Zigarette, die sich vor allem im Design unterscheidet, für den Einmalgebrauch gedacht ist und meist nikotinfreie Liquids enthält

# Medikamente: Nebenwirkung Sucht

Rückenschmerzen, durchwachte Nächte, Ängste, Erschöpfung oder schlechte Stimmung – Tabletten können in einer akuten Situation helfen. Auf Dauer sind sie aber keine gute Lösung. Denn wie Alkohol, Nikotin und illegale Drogen können auch 4 bis 5 % aller verordneten Arzneimittel abhängig machen. Experten schätzen, dass in Deutschland mindestens 1,5 bis 1,9 Millionen Menschen medikamentensüchtig sind. Betroffene und Angehörige ahnen oft lange nichts davon. Denn eine Medikamentensucht entwickelt sich schleichend, leise und unauffällig.

## Ungewollt in die Abhängigkeit?

Wer sich vom Arzt eine Arznei verordnen lässt, hat meist gute Gründe dafür: Schmerzen, Schlaflosigkeit oder seelischer Stress können zermürben. Mit dem Medikament bekommen Patienten die Erleichterung, die sie sich erhoffen. Die Angst, die belastenden Beschwerden könnten ohne die Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungspille zurückkommen, lässt viele jedoch schon vorbeugend oder länger als vorgesehen zur Tablette greifen. Den meisten ist nicht bewusst, dass sie sich damit der Gefahr aussetzen, in eine Abhängigkeit zu geraten. Schließlich nimmt man ja ein Mittel, das der Arzt empfohlen hat, und hält sich an die vereinbarte Tagesdosis.

## Entzug kontra „echte“ Beschwerden

Ein hohes Suchtpotenzial haben insbesondere bestimmte psychoaktive Medikamente, die direkt in den Gehirnstoffwechsel eingreifen. Der Körper gewöhnt sich schon innerhalb weniger Tage oder Wochen daran und verlangt danach, sobald das

Mittel nicht „nachgeschoben“ wird. Das Fatale: Die Entzugerscheinungen ähneln oft den Beschwerden, die das Medikament ursprünglich lindern sollte. Patienten sehen das als Beweis dafür, dass es nach wie vor medizinisch nötig ist, und nehmen es arglos weiter ein – oft in steigender Häufigkeit und Dosis, weil die Wirksamkeit mit der Zeit nachlässt. Der Verdacht einer Abhängigkeit kommt meist erst auf, wenn es irgendwann kein neues Rezept mehr gibt. Viele Patienten wechseln dann einfach den Arzt, um ihre „Droge“ auch künftig zu bekommen.

## Nebenwirkungen bleiben auf Dauer nicht aus

Eine Medikamentensucht hat langfristig schwerwiegende Folgen. Sie kann zu körperlichen Symptomen wie Zittern, Übelkeit, Schwindel, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und zu Schäden an Leber und Niere führen. Häufig kommt es bei Betroffenen mit der Zeit auch zu einer Wesensveränderung, die sich beispielsweise durch eine Verflachung der Gefühle, Interesselosigkeit und Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Depressionen äußern kann.

## Ein Alters- und Frauenproblem?

Auffallend ist, dass das Risiko einer Medikamentensucht ab dem mittleren Alter mit jeder Lebensdekade zunimmt und zu zwei Dritteln Frauen betrifft. Das liegt u. a. daran, dass bei älteren Menschen Schmerzen, Schlafstörungen oder psychische Probleme vermehrt auftreten. Frauen messen diesen „Alterserscheinungen“ meist größere Bedeutung bei als Männer – sie gehen eher zum Arzt und erhalten die „kritischen“ Medikamente (siehe Kasten nächste Seite oben) daher auch öfter.



## Suchtgefahr inklusive: Medikamente, die abhängig machen können

SCHLAF- UND BERUHIGUNGSMITTEL	SCHMERZ- UND BETÄUBUNGSMITTEL
<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>Benzodiazepine</b> wirken dämpfend, schlafanstoßend, angstlösend, muskelentspannend und krampflösend. Der Name der Wirkstoffe endet meist mit „-am“, z. B. Diazepam, Lorazepam ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>Opioide</b> wirken schmerzlindernd, z. T. auch beruhigend und stimmungsaufhellend. Sie haben insbesondere einen festen Platz bei der Behandlung von Tumorpatienten, die ohne diese Medikamente starke Schmerzen hätten. Als bedenklich sehen es Experten jedoch, wenn Patienten z. B. mit chronischen Rückenleiden oder anderen Schmerzzuständen opiothaltige Mittel erhalten – meist gibt es hier nämlich bessere und risikoärmere Medikamente bzw. Therapieverfahren.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>„Z-Drugs“</b> wirken ähnlich wie Benzodiazepine und werden wie diese bei Schlafstörungen, seelischer Anspannung, Ängsten und Panikattacken eingesetzt. Alle Wirkstoffnamen beginnen mit „Z“ (Zolpidem, Zopiclon, Zaleplon).</li></ul>	

### Tabletten sind keine „Problemlöser“

Psychoaktive Medikamente ersparen Patienten viel Leid und können sie bei der Genesung unterstützen. Allerdings lassen Arzt und Patient allzu oft außer Acht, dass Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Schmerz häufig nur Ausdruck eines tieferliegenden Problems sind – sei es seelischer oder körperlicher Natur. Die Linderung vordergründiger Symptome durch Tabletten sollte daher immer von einer genauen Ursachenforschung begleitet sein. Denn langfristige Beschwerdefreiheit lässt sich nur erreichen, wenn die möglichen Auslöser und Verstärker, z. B. Stress, Sorgen oder organische Erkrankungen, erkannt und gezielt behandelt werden.

#### „Helfer“ oder „Heiler“?

Sie nehmen schon seit längerem Arzneimittel, weil Sie z. B. an Depressionen leiden? Dann seien Sie beruhigt: Medikamente gegen psychische Erkrankungen machen nicht süchtig und sind unumgänglich, um die Krankheit unter Kontrolle zu halten oder zu überwinden. Sie aus Sorge vor einer Abhängigkeit wegzulassen, gefährdet Sie und den Erfolg der Therapie. Nur bei an sich gesunden Menschen, denen der Arzt Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmittel zur „Akuthilfe“ verordnet, ist Vorsicht geboten.

### Die Sucht lässt sich vermeiden

Ein verantwortungsvoller Umgang mit psychoaktiven Medikamenten ist der beste Weg, sich vor der Entwicklung einer Abhängigkeit und vor Nebenwirkungen zu schützen. Auf was es dabei ankommt, fasst die sogenannte „4-K-Regel“ zusammen – Experten haben sie speziell für die Einnahme von Wirkstoffen mit hohem Suchtrisiko entwickelt:

**K Klare Indikation.** Nehmen Sie das Medikament nur ein, wenn eine eindeutige medizinische Notwendigkeit besteht. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt genau erklären, warum er es Ihnen verordnet und ob es Alternativen dazu gibt.

**K Kleinste Dosis.** Nehmen Sie immer nur so viel wie nötig. Halten Sie die vom Arzt festgelegte Dosis des Medikaments in jedem Fall ein und verändern Sie die Menge nie ohne eine vorherige Rücksprache mit ihm.

**K Kurze Anwendung.** Nehmen Sie das Medikament höchstens drei bis vier Wochen ein. Bestehen Ihre Beschwerden danach weiter, ist es wichtig, den Arzt erneut aufzusuchen und das weitere Vorgehen zu beratschlagen.

**K Kein schlagartiges Absetzen.** Beenden Sie die Einnahme nie von heute auf morgen. Dies kann zu gefährlichen Entzugserscheinungen führen. Psychoaktive Medikamente müssen ausschleichend abgesetzt werden. Wie Sie dabei vorgehen, besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

## Bin ich medikamentenabhängig?

Die Frage, ob eine Abhängigkeit von psychoaktiven Arzneimitteln vorliegt oder nicht, ist nicht leicht zu beantworten. Das Risiko besteht immer, wenn Medikamente, die nur als Überbrückung bei akuten Beschwerden gedacht sind, über mehrere Monate oder gar Jahre eingenommen werden, z. B. um

- negative Gefühle wie Sorgen, Trauer oder Einsamkeit besser ertragen zu können,
- Schmerzen zu lindern, deren Ursachen nicht bekannt sind,
- besser schlafen zu können oder Unruhe bzw. Nervosität in den Griff zu bekommen.

Es braucht Mut, sich einzugestehen, dass man ohne Tabletten nicht mehr auskommt. Doch nur wer seine Sucht anerkennt, kann sie auch überwinden. Mit dem folgenden kurzen Test können Sie herausfinden, ob Sie bereits medikamentenabhängig sind oder sich auf dem Weg dahin befinden.

Frage	Antwort
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Beunruhigt Sie die Vorstellung, mehrere Tage oder gar Wochen auf „Ihr“ Medikament verzichten zu müssen?</li></ul>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Haben Sie sich zur Sicherheit einen kleinen Vorrat dieses Medikaments angelegt?</li></ul>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Haben Sie über die Zeit der Einnahme hinweg die Dosis gesteigert, da die Wirkung des Medikaments nachließ oder trotz Einnahme des Medikaments die Beschwerden wiederkamen?</li></ul>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Verbergen Sie vor anderen, dass Sie dieses Medikament einnehmen bzw. wie häufig und in welcher Dosis?</li></ul>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

**Bereits wenn Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantworten, kann das ein Hinweis auf ein Medikamentenproblem und eine eventuelle Abhängigkeit sein. Sprechen Sie dann mit Ihrem Arzt oder einer anderen fachkundigen Person, zu der Sie Vertrauen haben.**





# Legal Highs: harmlose Party-Drogen?

Seit einigen Jahren überschwemmen sogenannte neue psychoaktive Stoffe (NPS) den Drogenmarkt. Die im Fachjargon auch als Legal Highs, Research Chemicals oder Designerdrogen bezeichneten Substanzen versprechen „sorgenfreie Auszeiten“ – ganz legal und vermeintlich ohne jedes Risiko. Doch der Schein trügt gewaltig: Legal Highs sind häufig weder erlaubt noch ungefährlich.

## Neues aus der Drogenküche

Die Strategie ist denkbar einfach: Man nehme eine bereits bekannte illegale Droge, verändere sie geringfügig in ihrer chemischen Struktur und schon entsteht eine neue Substanz, die zumindest kurzzeitig durch das Raster gesetzlicher Regelungen fällt. Denn was man bisher nicht kannte, muss man erst verbieten – und das kann eine Weile dauern. Wenn sich dann die Gesetzes- und damit auch die Marktlücke schließt, steht aber schon längst die nächste „Neuerfindung“ in den Startlöchern. Wie kreativ die Chemiker in den illegalen Labors sind, belegen Zahlen der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht. So wurden bis Ende 2017 bereits mehr als 670 synthetisch hergestellte Drogen auf dem deutschen Markt registriert – und fast im Wochentakt kommen ein bis zwei weitere hinzu.

## Zielgruppe: jung und neugierig

Man muss nicht lange oder gar im Darknet nach ihnen suchen: Die neuen „Highmacher“ werden ganz offen angeboten – unter dem Deckmantel der Legalität und mit Vermarktungsstrategien, die bewusst den Eindruck von Harmlosigkeit erwecken sollen:

### Irreführende Mogelpackung

Kräuter- und Räuchermischung, Badesalz, Pflanzendünger, Raumluft-Erfrischer, Reiniger – die Vertreiber von NPS sind äußerst findig darin, sich als Anbieter von unbedenklichen „Lifestyle-Produkten“ und Mitteln für den täglichen Hausgebrauch zu tarnen. Blanker Hohn ist auch der Warnhinweis „Nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt“. Denn natürlich wissen alle Beteiligten, dass die Produkte allein dafür gedacht sind, zu Rauschzwecken geraucht, geschneift oder geschluckt zu werden.

### Cooler Sprüche und buntes Design

„Werde King im Dschungel, Star auf jeder Party, vom Underdog zum krassen Vogel“ – mit solch eingängigen Slogans werden gezielt junge Erwachsene, Jugendliche und sogar Kinder ins Visier genommen. Fantasievolle Namen wie Jamaican Gold, Orange High oder Cloud Nine machen ebenso neugierig wie die peppige Aufmachung der Produkte: Comicfiguren, Smileys, Bienchen o. ä. auf der Verpackung zerstreuen mögliche Bedenken und erhöhen den Anreiz, das „ultimative Hochgefühl“ auch einmal am eigenen Leib zu erleben.

### Einkauf per Mausclick

Legal Highs werden vorwiegend im Internet angeboten, weil die Händler dort immer neue Schlupflöcher finden, um sich den Behörden zu entziehen. Obwohl der Erwerb – wenn überhaupt – erst ab 18 Jahren legal ist, können auch Minderjährige in der Regel ohne Probleme bestellen: Shop besuchen, Wunschprodukt in den Warenkorb legen, per Nachnahme bezahlen – schon wenige Tage später „kann die Party abgehen“. Was so leicht zu bekommen ist, kann so gefährlich nicht sein. Das denken viele und wiegen sich damit in falscher Sicherheit.

## Neue psychoaktive Substanzen – die wichtigsten Stoffgruppen im Überblick

Etwa zwei Drittel der bislang erhältlichen NPS gehören den folgenden drei Stofffamilien an:

**CANNABINOIDE**  
werden i. d. R. als „Kräutermischung“ geraucht, bei der ein pflanzliches Trägermaterial mit den Stoffen besprüht ist.

**PHENYLETHYLAMINE**  
werden gewöhnlich als Pulver, „Partypillen“ oder auch als Paste angeboten und üblicherweise geschluckt.

**CATHINONE\***  
werden meist pulverförmig als „Badesalz“ o. ä. verkauft und geschluckt, z. T. auch geschneift/gespritzt.

Weitere NPS mit einem deutlich geringeren Marktanteil gehören zu der Stoffgruppe der Piperazine bzw. der Tryptamine.

\* Cathinone sind eigentlich eine Untergruppe der Phenylethylamine.

## Erlaubt oder strafbar – was gilt in Sachen NPS?



### Gesetzgeber schiebt einen Riegel vor.

Bis 2016 galt in Deutschland: Stoffe, die das Betäubungsmittelgesetz namentlich nicht benennt, sind auch nicht illegal. Das änderte sich mit Inkrafttreten des Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetzes (NPSG). Es stellt nun ganze Stoffgruppen (s. Kasten Seite 25 unten) unter Verbot. Jeder, der solche Substanzen – egal in welcher chemischen Variante – herstellt, vertreibt, anderen verabreicht, erwirbt oder besitzt, macht sich demnach strafbar.



### Freibrief für Konsumenten?

Der Konsum von NPS an sich ist in der Tat nach wie vor ein erlaubtes Privatvergnügen. Aber natürlich setzt er i. d. R. den vorherigen Erwerb und Besitz voraus – und die wiederum sind verboten und führen zu einer Anzeige. Bei „geringfügiger Menge für den Eigenbedarf“\* wird das Strafverfahren zwar oft eingestellt. Im Zwei-

fel ist vor Gericht aber zu beweisen, dass man sich ein Legal High wirklich nur für den Eigenkonsum besorgt hat.



### Jetzt kann es richtig ernst werden!

Empfindliche Strafen bis hin zum Freiheitsentzug drohen u. a. dem, der

- wiederholt mit NPS erwischt wird,
- bei einer Kontrolle mehr als die kleine Menge besitzt, die noch als Eigenbedarf durchgeht,
- die Drogen im Beisein Minderjähriger (auf Jugend-, Schulfestern etc.) konsumiert und sie womöglich sogar zum Konsum anstiftet,
- unter Drogeneinfluss aufgehalten wird. Selbst wenn man zu Fuß unterwegs ist, nur als Beifahrer im Auto sitzt oder den „Lappen“ noch gar nicht hat, ergeht Meldung an die Fahrerlaubnisbehörde. Sie kann den Führerschein einziehen oder späteren Anfängern verweigern.

## NPS: ein „Tanz auf der Rasierklinge“

Wer Legal Highs konsumiert, muss sich einer Sache bewusst sein: Er macht sich zum Versuchskaninchen skrupelloser Geschäftemacher und setzt sich und seine Gesundheit unkalkulierbaren Risiken aus:

- **Kleine Änderung – unbekannte Wirkung.** Die kurz- und langfristigen Folgen der im Labor chemisch manipulierten Substanzen sind noch völlig unerforscht. Oft wirken sie um ein Vielfaches stärker als ihr „natürlicher“ Ausgangsstoff. NPS sind keineswegs die sanften Entspannungshelfer, als die sie verkauft werden, sondern knallharte Drogen.
- **Fehlanzeige bei der Qualitätskontrolle.** Die meisten NPS verlassen das illegale Labor ohne vorherige Prüfung. Auch „Research Chemicals“, die angeblich Reinstoffe enthalten, sind häufig Abfallprodukte der Pharmaforschung und werden nicht darauf getestet, ob sie wirklich „sauber“ sind.
- **Gefährlicher Mix.** Ein Legal-High-Produkt kann aussehen wie immer, aber eine ganz andere „Rezeptur“ als bisher enthalten oder mit Spuren anderer Stoffe verunreinigt sein. Der Mischkonsum verschiedener Drogen ist immer ein Lotteriespiel, da sie sich gegenseitig beeinflussen und verstärken können. Erst recht ungewiss ist der Ausgang des „Experiments“, wenn nicht einmal klar ist, was man eigentlich konsumiert und wie viel davon.

- **Erschwerte Notfallhilfe.** NPS können zu ernstesten Vergiftungen führen. Die Symptome reichen von Übelkeit, Herzrasen, Krämpfen, Fieber, Angst- und Wahnzuständen bis hin zum Atemstillstand oder Kreislaufversagen. Wenn Betroffene selbst keine Auskunft mehr geben können und gängige Drogentests versagen, können erstversorgende Notärzte oft erst verspätet geeignete Gegenmaßnahmen einleiten – sofern es sie überhaupt gibt.

## Mehr zum Nachlesen

Die NPS sind eine Gruppe von Drogen, die sehr vielfältig und unübersichtlich ist – weil der „Markt“ sich ständig bewegt. Einen ausführlichen Überblick über bislang bekannte Stoffe, ihre Wirkung und mit dem Konsum verbundene Risiken gibt z. B. die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) in ihren Broschüren und Falbblättern. Diese können Sie hier kostenlos anfordern bzw. zum Ausdruck herunterladen:

[dhs.de](https://www.dhs.de) (→ Informationsmaterial)

# Cannabis: Fragen & Antworten zum „Kiffen“

Cannabis ist zwar bei Weitem nicht die gefährlichste illegale Droge, aber die, die mit Abstand am häufigsten konsumiert wird. Das „Kiffen“ gilt als etwas, das jeder, der auf sich hält, im Leben versucht haben muss. Aber stimmt die Geschichte vom harmlosen „Gras“ wirklich? Hier die wichtigsten Fakten und Informationen in Kurzform.



## Wer hat schon mal?

Laut Drogen- und Suchtbericht 2019 hat etwa ein Drittel aller Erwachsenen Cannabis bereits einmal ausprobiert, über 5 % konsumieren es regelmäßig. Bei Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren sind es 8,7 bzw. 1,5 %. Zum Vergleich: Mit NPS hatte in dieser Altersgruppe nach eigenen Angaben lediglich jeder 1000. bislang Kontakt (0,1 %).



## Wie wird Cannabis konsumiert?

Cannabis wird geraucht – pur, mit Tabak vermischt, in Wasserpfeifen – oder z. B. in Brownies verbacken. Üblicherweise wird es angeboten als

- **Marihuana („Gras“):** Gemisch aus den getrockneten Pflanzenteilen, insbesondere den Blüten der weiblichen Pflanze
- **Haschisch („Dope“, „Shit“):** zu Platten gepresstes Harz der weiblichen Pflanze



## Was steckt drin?

Der Hauptwirkstoff von Cannabis ist THC (Tetrahydrocannabinol). Die Hanfpflanze enthält jedoch mehr als 60 weitere weniger starke Cannabinoide – je nach Cannabis-Sorte kann die Zusammensetzung und Wirkung daher etwas anders sein.



## Wie reagiert der Körper?

Die Wirkung hängt von der THC-Menge, von der Gewöhnung, aber auch von der Erwartungshaltung, Stimmung und Umgebung des Konsumenten ab. Sie reicht von Hochgefühlen, entspannter Trägheit bis hin zu Orientierungslosigkeit und starken Angstgefühlen. Bei einer Überdosierung, die unter Umständen schon nach wenigen Zügen erreicht wird, kann es zu Vergiftungserscheinungen

wie Schwindel, Übelkeit und einem gefährlichen Blutdruckabfall kommen.



## Und die Langzeitfolgen?

Es gibt Hinweise darauf, dass häufiger Cannabis-Konsum die Hirnleistung und das Gedächtnis verschlechtert – besonders, wenn er schon in jungen Jahren erfolgt. Ob sich das Gehirn nach einer Abstinenz wieder vollständig oder nur teilweise erholt, ist noch nicht abschließend geklärt. Studien lassen zudem vermuten, dass Cannabis ein Risikofaktor für psychische Erkrankungen ist.



## Macht Cannabis abhängig?

Studien schätzen, dass etwa jeder 11. Cannabis-Konsument eine Abhängigkeit entwickelt – bei jugendlichen Früheinsteigern jeder 6. (17 %). Wird Cannabis täglich geraucht, steigt die Rate sogar auf 25 bis 50 %. Wichtig: Experten schätzen die Suchtgefahr heute deutlich höher ein als früher, weil sich der durchschnittliche THC-Gehalt von Cannabis in den letzten Jahrzehnten durch „Hochzüchtungen“ verdreifacht hat.



## Droge oder Medizin?

Derzeit wird Cannabis als Medikament wiederentdeckt. Seit Ende 2017 können im Einzelfall z. B. Patienten mit chronischen Schmerzen „Medizinalcannabis“ auf Rezept über die Apotheke bekommen.

## Ist Cannabis eine „Einstiegsdroge“?

Selbstverständlich landet nicht jeder Cannabis-Raucher zwangsläufig bei Kokain oder Heroin. Fakt ist aber, dass viele „Drogenkarrieren“ mit Cannabis beginnen. Denn die Gefahr, dass man auf stärkere „Rauschmittel“ umsteigt, wenn Haschisch und Marihuana nicht mehr die gewünschte Wirkung haben, besteht.

# Onlinesucht: virtuelle Streicheleinheiten

Die ersten Computer zogen in den 1970ern bei uns ein, das „World Wide Web“ kam 1991, 2007 dann das Smartphone, so wie wir es kennen – die Geschichte der „neuen Medien“ ist kurz. Trotzdem kann sich heute kaum noch jemand eine Welt ohne sie vorstellen. Keine Frage: Internet & Co. eröffnen ungeahnte neue Möglichkeiten und machen den Alltag in vielen Bereichen einfacher. Aber mitunter drängt sich die so praktische Digitalität auch ungebeten in unser Leben und übernimmt manchmal sogar die Kontrolle darüber.



## Per Klick zum Glück

Offline zu bleiben, ist heute schon fast ein Ding der Unmöglichkeit. Aber übertreiben wir es bisweilen nicht mit dem „Online-Wahn“ – und warum?

### Smartphone: klein, praktisch, gut

Es gibt sie noch: die, die ausschließlich am Computer und im stillen Kämmerlein ihre Bankgeschäfte, E-Mail-Korrespondenz oder Internetrecherchen erledigen. Aber sie sind eine aussterbende Art – mittlerweile besitzt fast jeder ein Smartphone, mit dem er immer und überall online gehen kann. Auf einen Blick bringen wir uns auf den neuesten Stand, was in der Welt oder bei den Liebsten gerade passiert, organisieren unsere Termine, lassen uns die beste Route berechnen oder bestellen mit wenigen Klicks neue Winterreifen. Kein Wunder, dass der praktische „Allrounder“ zum ständigen Begleiter geworden ist, den die wenigsten noch missen möchten.

### Online lockt die zufällige Belohnung

Mal ehrlich: Haben Sie noch nie vor dem Bildschirm die Zeit vergessen oder öfter auf Ihr Smartphone geschaut als nötig? Dann ergeht es Ihnen wie den meisten, die regelmäßig online sind. Denn die virtuelle Welt spricht unterschwellig grundlegende Bedürfnisse des Menschen an: Bei Whatsapp, Facebook oder Instagram gibt es Gemeinschaft, Zuwendung und Bewunderung, bei Google stillen wir unsere Neugier, im Computerspiel feiern wir Erfolge und im Online-Shop finden wir unschlagbare Angebote. Vor allem aber weiß man nie genau, was der nächste Log-in oder „Pling“ beschert. Dies ist das Beste überhaupt – zumindest aus Sicht unseres Gehirns. Denn es schüttet die meisten Glückshormone nicht bei einer sicheren Belohnung aus, sondern bei Freuden, auf die wir eher unerwartet stoßen.

### Die Angst, etwas zu verpassen

Das Onlinesein hat Licht-, aber auch Schattenseiten. Da wäre z. B. der Druck, immer und möglichst sofort zu reagieren, wenn das Smartphone mit Tönen, Vibrationen und Lichteffekten auf sich aufmerksam macht. Vor allem ist da aber die Sorge, etwas Wichtiges zu versäumen und bei entscheidenden Dingen außen vor zu sein. Dieses Gefühl macht rastlos und lässt viele öfter als geplant und selbst zu unpassenden Gelegenheiten den Chat-Verlauf, das E-Mail-Postfach oder den aktuellen Punktestand im Online-Spiel checken.



### Internet-nutzung

Über 99 % aller 12- bis 25-Jährigen ist privat online. Nicht einmal 1 von 100 Jugendlichen und jungen Erwachsenen gibt an, das Internet nicht oder ausschließlich zu schulischen oder beruflichen Zwecken zu nutzen.



Bei mehr als jedem 5. Jugendlichen (von 12 bis 17 Jahren) ist von einem problematischen Umgang mit digitalen Medien auszugehen. Jeder 17. davon (5,8 %) ist vermutlich internet- oder computer-spielabhängig.



### Täglich online

Etwa 90 % aller 12- bis 25-Jährigen nutzen das Internet täglich – hauptsächlich, um sich über soziale Medien mit anderen auszutauschen oder sich mit Musik oder Videos zu unterhalten.



### Jeden Tag 3 Stunden

Im Durchschnitt sind Jugendliche und junge Erwachsene täglich mehr als 3 Stunden online – ohne die Zeit, in der sie das Internet für Schule, Uni oder Arbeit nutzen.

## Ist das noch normal?

Die ältere Generation nutzt Online-Angebote vorwiegend aus pragmatisch-praktischen Gründen – es geht eben nicht mehr ohne. Bei Kindern und Jugendlichen ist das anders. Für sie sind Handy und Internet-Plattformen ein Weg, neue Erfahrungen zu machen, sich mit anderen zu vernetzen oder ihren Spieltrieb auszuleben. Wenn der Nachwuchs förmlich am Smartphone klebt oder stundenlang an der Spielekonsole zockt, sind Eltern häufig beunruhigt – abgesehen davon, dass die „exzessive Mediennutzung“ in vielen Familien inzwischen ein häufiges Streitthema ist. Wer oft und gerne „dad-

delt“, ist aber nicht unbedingt onlinesüchtig. Wichtiger als der Zeitfaktor ist das Warum. Solange Kinder und Jugendliche in erster Linie aus Spaß im Netz unterwegs und auch im echten Leben noch präsent sind, ist alles gut. Grund zur Sorge besteht immer dann, wenn sie ins Virtuelle abtauchen, um dort ihre Probleme „wegzuklicken“ oder Ersatz für fehlende Freunde oder Anerkennung zu finden.

## Der Kopf braucht zwischendurch Pause

Dass wir immer erreichbar sind, alles mitbekommen und uns in virtuellen Kampfarenen beweisen können, hat seinen Preis. Unser Gehirn ist nicht auf Leistung im Akkord und auf Dauerberieselung ausgelegt. Bekommt es keine Auszeiten, sind Konzentrations- und Schlafstörungen auf Dauer vorprogrammiert. Mehr noch: Während wir uns im „Cyberspace“ zu technischen Tausendsassas entwickeln, bleiben viele andere, ganz entscheidende Dinge auf der Strecke. Wir kennen z. B. keine Langeweile mehr, die so wichtig für Kreativität ist. Statt zu sprechen, begnügen wir uns damit, zeitversetzt Textschnipsel auszutauschen. Beim Treffen mit der besten Freundin, die ihren Kummer mit uns teilen möchte, muss man sich nebenher natürlich auch seinen zahllosen Followern und Abonnenten widmen. Und wer braucht heute schon noch Sportschuhe oder Hobbies? Wir haben ja bereits eine Freizeitbeschäftigung, die unsere ganze Aufmerksamkeit und Zeit in Anspruch nimmt.

## Alles im grünen Bereich?

Der Übergang zwischen normalem, problematischem und zwanghaftem Medienkonsum ist fließend. Eine erste Orientierung bietet der sogenannte CIUS-Fragebogen. Den Selbsttest mit 14 kurzen Fragen, einer direkten Auswertung Ihrer Eingaben sowie eine Suche nach Anlaufstellen bei Verdacht auf eine Internetabhängigkeit finden Sie hier:

[ersthilfe-internetsucht.de/selbsttest/](http://ersthilfe-internetsucht.de/selbsttest/)



## Digital-Detox: einfach mal abschalten

Sie wollen der realen Welt wieder näher und weniger online sein? Dann probieren Sie es doch mit der digitalen Entgiftung. So geht die „Online-Diät“:

- **Klare „Öffnungszeiten“.** Legen Sie für sich oder Ihre Familie Zeiten fest, in denen Computer und Handy ausgeschaltet bleiben – z. B. die Stunde nach dem Heimkommen, immer donnerstags, nach 20 Uhr oder zumindest beim Essen.
- **Aus den Augen.** Lassen Sie mobile Geräte nicht offen herumliegen – allein ihr Anblick macht zappelig und verleitet dazu, schwach zu werden.
- **Online-freie Räume.** Machen Sie das Schlaf- oder Kinderzimmer zur Tabuzone, wo Handy & Co. nichts zu suchen haben. Auch Auto, Bus oder Restaurants können Orte der „Enthaltsamkeit“ sein.
- **„Ohne“ aus dem Haus.** Muss das Smartphone wirklich überall mit? Lassen Sie es bewusst auch einmal auf dem Küchentisch zurück, wenn Sie zu Erledigungen oder in die Arbeit aufbrechen.
- **Jetzt nicht.** Schalten Sie Benachrichtigungen auf stumm, wenn das Dauergebimmel Sie von Wichtigem ablenkt. Meist sind es sowieso nur Belanglosigkeiten, die ruhig noch ein wenig auf Bearbeitung und Erledigung warten können.

- **Weg mit Zeitfressern.** Entrümpeln Sie Ihren Computer und Ihr Smartphone. Löschen Sie Programme und Apps, die Sie magisch anziehen und bei denen Sie erfahrungsgemäß länger hängen bleiben als eigentlich vorgesehen.
- **Öfter mal „Retro“.** Beleben Sie Ihren alten Wecker, den Terminplaner oder Straßenatlas aus Papier wieder. Sie werden sehen: Es kann sehr wohltuend und entschleunigend sein, manches zur Abwechslung auch mal wieder auf die altmodische Art zu tun.

## Online – aber sicher!

Die EU-Initiative „klicksafe“ will die Medienkompetenz und das Bewusstsein für die Risiken von Online-Angeboten stärken. Hier finden Eltern, Lehrkräfte, Jugendliche und Kinder umfassende Infos und Unterstützung rund um das Thema sicheres Surfen:

[klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

# Schritt für Schritt in die Unabhängigkeit

**Eine Sucht ist heilbar. Der Abschied von der „Droge“ ist jedoch nicht leicht und erfordert einen starken Willen, viel Geduld und häufig gezielte Unterstützung.**

Jetzt ist Schluss. Ich höre auf. Ich rühre nie wieder eine Zigarette, Alkohol oder Drogen an. Das war endgültig die letzte durchzockte Nacht, der letzte Besuch im Spielkasino, der letzte Joint. Was muss geschehen, damit jemand eine solche Abschiedserklärung verfasst?

So wie die Gründe für eine Sucht sehr verschieden sein können, so sind es auch die, warum Menschen sich davon verabschieden oder rechtzeitig die Notbremse ziehen. Bei einem kann das „letzte Mal“ die Folge von großem Glück sein – z. B. weil er der Liebe seines Lebens begegnet oder ein Kind erwartet. Beim anderen gibt ein Unfall, die finanzielle Schiefelage oder der Verlust eines geliebten Angehörigen bzw. des Arbeitsplatzes den Ausschlag. Häufig sind es aber auch neue Rahmenbedingungen, die die persönliche Haltung verändern und den Wunsch nach „Unabhängigkeit“ aufkeimen lassen. Solche Wendepunkte können etwa der Eintritt ins Erwachsenenleben, der Ausbildungsstart, der Beginn des Studiums oder ein neuer Job sein. Die Entscheidung gegen die Sucht ist oft an die Notwendigkeit oder das Bedürfnis geknüpft, Verantwortung zu übernehmen – für sich, andere oder die Gesundheit.

## Stationen der Veränderung

Eine Abhängigkeit beruht auf Verhaltensmustern, die sich häufig über Jahre verfestigt haben. Diese lassen sich nicht auf Kommando wieder ablegen. Die Überwindung einer Sucht erfordert Mut und Zeit. Sie ist – wie jede Veränderung – ein Prozess. Alle, die sich darauf einlassen, durchleben in dessen Verlauf typische Entwicklungsschritte, die Stufe um Stufe nach oben in Richtung Abstinenz führen.

### 1. Die Erkenntnis: Ich muss etwas ändern!

Es dauert oft Jahre, bis Betroffene ihre Abhängigkeit überhaupt erst erkennen. Dem Eingeständnis, süchtig zu sein, geht meist eine lange Zeit der Verleugnung und Rechtfertigung voraus: „Das Glas Wein habe ich mir verdient“, „die paar Zigaretten schaden doch nicht“, „am Computer kann ich am

besten entspannen“ – nur wer derartige Aussagen als Ausreden entlarvt hat und sie nicht mehr gelten lässt, ist auch wirklich reif für den nächsten Schritt.

### 2. Die Vorbereitung: Ich will etwas ändern!

Nicht jeder, der sich seines Problems bewusst ist, ist bereit, sich ihm zu stellen. Der feste Entschluss, sich von der Sucht zu lösen, muss reifen. Dazu gehört, sich damit zu befassen, warum man in die Sucht geraten ist, was man eigentlich will und was nötig ist, es zu erreichen. Neben der ehrlichen Analyse ist nun auch der richtige Moment, den Ausstieg ganz konkret zu planen: Ich entsorge schon mal alle Vorräte bzw. kündige den Internetanschluss, klebe meine Motivationsliste an den Kühlschrank, schreibe mir meine ganz persönliche Durchhaltetaktik auf, weihe jemanden in mein Vorhaben ein – je ausgefeilter der Plan, desto besser.

### 3. Die Handlung: Heute geht es los!

Der Tag X ist da. Sobald Körper und Geist ohne „Droge“ auskommen müssen, wird vielen Abhängigen allerdings erst bewusst, wie stark sie ihr Leben und Verhalten bestimmt hat. Spätestens die ersten Entzugserscheinungen können die guten Vorsätze bedenklich ins Wanken bringen. Nun zahlt sich die sorgfältige Vorbereitung im Vorfeld aus. Denn jede Strategie der Ablenkung, Erleichterung und Motivation hilft, die ersten Tage und Wochen ohne das Suchtmittel erfolgreich zu meistern.

### 4. Die Aufrechterhaltung: Ich bleibe dabei!

Die Zeit unmittelbar nach dem Entzug ist oft die schwierigste. Ist sie überstanden, verspüren viele Abhängige ein Gefühl der Befreiung. Doch es wird immer wieder Situationen geben, wo sich das Verlangen nach dem Suchtmittel mit aller Macht zurückmeldet – z. B. beim Geruch einer Zigarette, beim Anblick einer Weinflasche oder beim Release eines neuen Computerspiels. Die Spuren, die eine Abhängigkeit im Gehirn hinterlässt, verblassen nur langsam, manchmal nie. Daher müssen sich Menschen, die auf Dauer den Absprung schaffen wollen, oft ein Leben lang der Herausforderung stellen, der Versuchung zu widerstehen.

## Nicht zu verwechseln: Entzug kontra Entwöhnung

### Entzug: den Körper entgiften

Bei regelmäßigem Konsum von Suchtstoffen passt sich der Organismus an und es entwickelt sich meist eine körperliche Abhängigkeit. Das abrupte Absetzen der Droge führt dann zu Entzugerscheinungen, die sehr unangenehm, bisweilen sogar lebensbedrohlich sein können. Daher kann es – z. B. bei einer Alkohol- oder Arzneimittelsucht – unerlässlich sein, die körperliche Entgiftung medizinisch zu begleiten und mit Medikamenten zu unterstützen. Mediziner sprechen in diesem Fall von einem „warmen“ Entzug.

### Entwöhnung: Verhalten umprogrammieren

Eine körperliche Abhängigkeit ist spätestens nach wenigen Wochen bezwungen. Was bei jeder Form von Sucht bleibt, ist die psychische Abhängigkeit. Ihre Behandlung ist wesentlich schwieriger und langwieriger – die vielversprechendste ist die Verhaltenstherapie. Der Kerngedanke dabei ist, dass sich erlerntes problematisches Verhalten auch wieder verlernen lässt. Dazu gehen Betroffene gemeinsam mit einem Psychotherapeuten ihrer Sucht auf den Grund und erarbeiten alternative Möglichkeiten der Alltags- und Lebensgestaltung.

### 5. Der Rückfall: Ich gebe nicht auf!

Gleich vorweg: Die meisten Abhängigen erleben nicht nur EIN letztes Mal, sondern mehrere. Ein Rückfall ist normal und gehört zum Heilungsprozess einer Sucht dazu. Er ist zwar ein Rückschritt, aber keinesfalls eine Endstation oder ein Grund, sich entmutigen zu lassen. Aus Fehlern lernt man, heißt es. In der Tat macht erst das Scheitern vielen Süchtigen klar, dass der Wille allein eben nicht reicht und welche inneren und äußeren Bedingungen erfüllt sein müssen, damit der Ausstieg beim nächsten Versuch gelingt.

### Holen Sie sich Verstärkung!

Eine Abhängigkeit ist eine Krankheit, die sich ohne Hilfe von außen nur schwer überwinden lässt. Sich Unterstützung zu suchen und jemanden um Beistand zu bitten, ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Dieser Schritt erhöht die Aussichten, von der Sucht loszukommen, deutlich.

- **Kann ich mit Euch rechnen?** Auch gegenüber anderen zuzugeben, dass man ein Problem hat und alleine damit nicht fertig wird, braucht Offenheit und Vertrauen. Deshalb sind für Abhängige in der Regel die Angehörigen und andere Nahestehende der erste und wichtigste Rückhalt. Zumal sie mit ihrem „Projekt“, den Weg aus der Sucht zu wagen, hier meist offene Türen einrennen. Denn nichts ist für Familie, Partner und Freunde schlimmer, als tatenlos mitanzusehen zu müssen, wie ein geliebter Mensch sich in eine Abhängigkeit verstrickt. Ihm aktiv beistehen zu können und zu dürfen – sei es als Motivator, Tröster, Erinnerer, Zuhörer oder Begleiter –, ist für sie eine große Erleichterung.

- **Wer kennt sich aus?** Manchem fällt es leichter, sich an Anlaufstellen mit einem unbefangenen Blick auf die Situation zu wenden. Professionelle Hilfe bieten Suchtberatungsstellen. Hier kann man sich vertraulich mit erfahrenen Experten besprechen und über Hilfs- und Therapieangebote informieren. Dies können etwa ambulante Einrichtungen, Kliniken oder psychotherapeutische Praxen sein, die auf die Behandlung einer Suchterkrankung spezialisiert sind.
- **Wie haben andere es geschafft?** Die Selbsthilfe ist für viele ebenfalls eine wertvolle Stütze. Allein die Erfahrung, dass andere sich in derselben Lage befinden wie man selbst, gibt Auftrieb. Der Kontakt mit anderen Betroffenen hat aber weit mehr zu bieten als Zuspruch und Verständnis. Ob in einer Gruppe vor Ort oder anonym im Internet – im Austausch mit Gleichgesinnten holen sich Betroffene aus erster Hand jede Menge Tipps, Anregungen und Erfahrungen für den eigenen Weg aus der Abhängigkeit und das Leben danach.

### Wo finde ich Hilfe?

- **Ambulante Beratungsstellen und stationäre Suchthilfeeinrichtungen in Ihrer Nähe können Sie hier recherchieren:** [dhs.de/einrichtungssuche](https://dhs.de/einrichtungssuche)
- **Selbsthilfegruppen und Organisationen, die den Kontakt zu entsprechenden Angeboten vermitteln, finden Sie hier:** [nakos.de/adressen/](https://nakos.de/adressen/)





## Raus aus der Co-Abhängigkeit!

**Auch Angehörige eines Suchtkranken sind häufig auf Hilfe angewiesen, um ihre Ohnmacht zu überwinden und dem Betroffenen eine echte Stütze sein zu können.**

Sucht kommt von „Siechen“ und ist damit nur ein anderes Wort für Leid. Es ist richtig, dass vor allem der Betroffene selbst „Leidtragender“ einer Abhängigkeit ist. Aber auch seine Familie und Angehörigen können sich der „Misere“ meist nicht entziehen. Sie sind in ihrer Sorge um eine nahestehende Person und durch ihre enge emotionale Verbundenheit mit ihr unweigerlich mitbetroffen. Eine solche Co-Abhängigkeit kann für Eltern, Kinder und Partner eines Süchtigen eine extreme Belastung sein und auch ihr Leben aus den Fugen geraten lassen.

### Ein Wechselbad der Gefühle

Verwandte oder Freunde merken häufig sehr viel früher als der Abhängige, dass etwas nicht stimmt. Sie lieben ihn, haben Angst um ihn, fühlen sich für ihn verantwortlich und wollen ihm selbstverständlich helfen. Die Aufgabe, das eigene Kind, den Lebensgefährten, Mutter oder Vater vor weiterem Schaden zu bewahren, gleicht einer Karussellfahrt: Auf Streit folgt Versöhnung, auf Versprechungen Enttäuschung, auf Zuversicht blanke Verzweiflung. Menschen, die in den Kreislauf der Co-Abhängigkeit geraten, durchleben meist drei typische Phasen:

#### 1. Beschützerphase: Ich liebe Dich trotz allem.

Angehörige klammern sich an die Hoffnung, die Sucht ließe sich durch ihre Zuwendung und Nachsicht besiegen. Im Bedürfnis, alles wieder ins Lot zu bringen und den Schein zu wahren, nehmen Partner oder Familie dem Abhängigen Aufgaben ab, rechtfertigen ihn anderen gegenüber und vertuschen sein Verhalten gezielt.

#### 2. Kontrollphase: Ich lasse es einfach nicht zu.

Wenn der Plan scheitert, den Abhängigen mit Fürsorge freiwillig zur Umkehr zu bewegen, ändern viele Mitbetroffene ihre Strategie. Sie schütten Alkohol weg, verstecken Medikamente, sperren Konten oder überwachen jeden Schritt ihres Angehörigen, um ihn von seinem Suchtmittel fernzuhalten.

#### 3. Anklagephase: Warum tust Du mir das an?

Weil weder gutes Zureden noch Druck fruchten, schlagen Nachsicht und Solidarität mit der Zeit in Wut oder gar Verachtung um. Die innere Abkehr von dem Abhängigen führt häufig dazu, dass viele Mitbetroffene nun Zuspruch und Trost bei anderen suchen. Sie schöpfen daraus neue Kraft, um weiterzumachen – bis unweigerlich der nächste Rückschlag folgt.



## Helfen wollen – um jeden Preis?

Der aussichtslose Kampf gegen die Sucht, den Angehörige häufig stellvertretend für den Betroffenen ausfechten, bringt viele an ihre psychischen, körperlichen und oft auch finanziellen Grenzen. Die Abhängigkeit eines nahestehenden Menschen ist eine existentielle Bedrohung, vor der besonders Frauen ihre Augen nicht verschließen können. Sie sehen sich häufig in der Rolle und Verantwortung der Beschützerin. Doch bedingungslose Aufopferung, die keine eigenen Bedürfnisse mehr kennt, ist langfristig eine Sackgasse – und zwar im doppelten Sinn. Co-Abhängige betreiben mit ihrem Verhalten nicht nur Raubbau an den eigenen Kräften. Sie festigen ungewollt auch die Suchterkrankung ihres Kindes oder Partners. Denn solange jemand für seine Fehler einsteht, Probleme für ihn löst und mit allen Mitteln die Normalität aufrechterhält, hat ein Abhängiger keinen Grund, in eigener Sache aktiv zu werden.

## Schritte aus der Hilflosigkeit

- **Sich den Tatsachen stellen.** Angehörige müssen akzeptieren, dass nichts und niemand eine Sucht heilen kann, wenn der Betroffene es selbst nicht will. Jede Bemühung, ihn zu überreden oder zu zwingen, wird zum Scheitern verurteilt sein.
- **Die Krankheit annehmen.** Angehörige müssen sich von der Hoffnung trennen, dass die Abhängigkeit des geliebten Menschen nur Ausdruck einer schwierigen Lebensphase ist. Sucht ist eine Krankheit, die in den meisten Fällen eine Behandlung durch Ärzte und Therapeuten erfordert.
- **Lernen, loszulassen.** Angehörige müssen aufhören, die Verantwortung für den Abhängigen zu übernehmen und seine Last mitzutragen. Nur wenn er die Folgen seines Handelns spürt, entwickelt sich die Bereitschaft zur Veränderung.

- **Konsequent bleiben.** Angehörige müssen das, was sie ankündigen, auch durchhalten. Denn mit jeder leeren Drohung verlieren sie ein Stück Einfluss, Glaubwürdigkeit und Selbstachtung.
- **Schuldgefühle überwinden.** Angehörige müssen quälende Gedanken ablegen, womöglich an der Abhängigkeit mitschuldig zu sein. Selbstvorwürfe zermürben und nehmen den Mut, sich konstruktiv mit der schwierigen Situation zu befassen.
- **Ängste bewältigen.** Angehörige müssen ertragen können, dass ihre passive Haltung möglicherweise unangenehme Veränderungen mit sich bringt. Doch ein Ende mit Schrecken ist auf Dauer für alle Beteiligten besser als ein Schrecken ohne Ende.
- **An sich selbst denken.** Angehörige müssen ihren eigenen Belangen und Interessen (wieder) oberste Priorität einräumen. Denn nur wer selbst zufrieden, stark und gesund ist, kann für andere da und ein Vorbild sein.

## Unterstützung für Mitbetroffene

Die Einsicht, dass „Nicht-Hilfe“ manchmal die beste Hilfe ist, ist schmerzhaft. Viele Angehörige haben das Gefühl, egoistisch zu handeln und den Süchtigen im Stich zu lassen. Nicht-Helfen ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Nichts-Tun. Es kann beispielsweise sehr entlastend sein, sich einer sachkundigen, neutralen Person anzuvertrauen und die Situation zu Hause ungeschminkt zu schildern – etwa in einer Suchtberatungsstelle. Das Gespräch eröffnet konkrete Wege für den Umgang mit dem Suchtkranken und nimmt Angehörigen die Angst, etwas falsch zu machen. Zugleich stehen aber auch ihre ganz eigenen Fragen, Sorgen und Nöte im Mittelpunkt.

### Ratgeber für Angehörige

Die Broschüre „Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten“ will speziell Mitbetroffene bei der Bewältigung einer Suchterkrankung unterstützen. Den Ratgeber der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen können Sie sich hier herunterladen und ausdrucken:

[dhs.de](https://www.dhs.de) (→ Informationsmaterial → Broschüren und Faltblätter)

# Fit für die Krise – stark gegen Süchte

**Mit dem richtigen „Rüstzeug“ meistern Sie auch die Bewährungsproben des Lebens ohne Krücke und tappen erst gar nicht in die Suchtfalle.**

Meistens läuft im Leben doch entweder alles gut oder alles so richtig schief. Wenn das Schicksal Ihnen wieder einmal einen Stein nach dem anderen in den Weg legt: Bleiben Sie dann ruhig, gelassen und zuversichtlich? Oder geraten Sie in Panik, werden hoffnungslos oder hadern mit Ihrem Schicksal? Dass Menschen auf Krisen so verschieden reagieren, hängt mit der sogenannten Resilienz zusammen. Denn diese Fähigkeit, sich nach einem Rückschlag wieder aufzurappeln, ist nicht bei jedem gleich ausgeprägt – und das beeinflusst unter anderem die individuelle „Anfälligkeit“ für Süchte.

haben. Die Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen sind für sie wichtige Vorbilder, von denen sie lernen. Um zu starken, widerstandsfähigen Persönlichkeiten heranzuwachsen, brauchen Kinder Liebe, Wärme, Geborgenheit und Verlässlichkeit – aber nicht, dass man sie in Watte packt. Nur in der direkten Auseinandersetzung mit Problemen entwickeln sie ihren ganz persönlichen Werkzeugkoffer zur Bewältigung schwieriger Situationen. Kinder müssen sich ausprobieren dürfen und dabei die Gewissheit haben, dass sie im Ernstfall liebevoll aufgefangen und unterstützt werden.

## Krisenfestigkeit: Die Kindheit prägt

Auch der berühmte Fels in der Brandung und das unverwüstliche Stehaufmännchen sind vor Konflikten, Misserfolgen, Verlusten, Stress und Ängsten nicht gefeit. Aber warum lässt dieselbe Last den einen zusammenbrechen oder Zuflucht in Drogen suchen, während der andere sie scheinbar mühelos stemmt? Das Fundament dafür, wie jemand unter Druck denkt und handelt, wird früh gelegt. Kinder orientieren sich vor allem in den ersten beiden Lebensjahren, aber auch noch später, hauptsächlich am Beispiel derer, zu denen sie eine enge Bindung

## Resilienz: Was ist das überhaupt?

Der Begriff Resilienz beschreibt ursprünglich die Eigenschaft elastischer Materialien, auch unter starker Spannung nicht zu brechen. Psychologen meinen damit die Fähigkeit eines Menschen, Krisen ohne anhaltende seelische Beeinträchtigung zu überstehen.



## Was Überlebenskünstler ausmacht

Man sieht niemandem an, ob er ein schlagkräftiges psychisches Abwehrsystem besitzt. Resiliente Menschen zeichnen sich nicht durch übernatürliche Fähigkeiten aus. Ihr starker Überlebenswille, der ihnen durch jede Krise hilft, beruht vielmehr auf Charakterzügen (siehe Abb. unten), die für sich gesehen nichts Besonderes sind. Aber als Gesamtpaket und im Zusammenspiel bilden sie eine Art Panzer für die Seele, an dem Gefahren von außen abprallen.

### Resiliente Menschen ...

- **bleiben optimistisch.** Sie besitzen das Urvertrauen, dass sich die Dinge früher oder später zum Guten wenden werden. Ohne die eigene Lage zu beschönigen, sehen sie neben dem Schlechten immer auch das Gute und Positive. Für sie ist die Krise nicht nur eine „bittere Pille“, sondern eine Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen.
- **akzeptieren ihre Situation.** Sie hadern nicht lange mit ihrem Schicksal, sondern blicken der Realität nüchtern ins Auge. Sie vergeuden ihre wertvolle Energie nicht mit dem aussichtslosen Kampf gegen das Unabänderliche. Vielmehr konzentrieren sie sich auf das Machbare und stellen sich den lösbaren Aufgaben.
- **sehen Lösungen, nicht Probleme.** Sie gehen flexibel und zweckmäßig mit einer schwierigen Situation um. Statt passiv abzuwarten, fokussieren sie sich auf ihre möglichen Handlungsoptionen. Sie fragen nicht nur „Warum geht es mir schlecht?“, sondern vor allem „Was kann ich tun, um kurz- oder langfristig eine Verbesserung zu erreichen?“
- **kennen und vertrauen sich selbst.** Sie stehen zu ihren Gefühlen, wissen um ihre Schwächen bzw. Stärken und können einschätzen, ob ihre Reaktionen angemessen sind. Sie sind bereit zur ehrlichen Selbstreflexion und überzeugt davon, dass sie sich „am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen“ können.
- **übernehmen Verantwortung.** Sie verlieren sich nicht in Schuldzuweisungen und übernehmen umgekehrt auch nicht die Rolle des Sündenbocks. Sie haben einen klaren Blick dafür, wo ihr Einflussbereich beginnt bzw. endet. Dadurch lassen sie sich nichts aufhalsen, erkennen aber ihre Fehler an und sind bereit, dafür geradzustehen.
- **sind offen und kontaktfreudig.** Sie versuchen erst gar nicht, Probleme nur mit sich selbst auszumachen, sondern lassen andere an ihren Sorgen teilhaben und sind aufgeschlossen für den Rat Dritter. Sie pflegen ihre Kontakte und legen vor allem Wert auf Beziehungen, die von gegenseitiger Anteilnahme und Wertschätzung geprägt sind.





- **blicken nach vorne.** Sie können sich von Vergangenem lösen und verharren nicht in der Gegenwart. Sie planen ihre Zukunft, entwickeln Perspektiven und setzen sich Ziele, die zu ihren individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten passen. Sie warten nicht auf äußere Anstöße, sondern ergreifen selbst die Initiative, um voranzukommen und Neues auszuprobieren.

### **Lebensmotto: „biegen statt brechen“**

Dass sie souverän mit Krisen umgehen können, bedeutet nicht, dass resiliente Menschen unverwundbar sind. Sie trifft ein Schicksalsschlag genauso hart wie jeden anderen. Aber sie nehmen ihn als das, was er ist: ein zeitlich begrenztes Ereignis, das sich überwinden lässt. Mit dieser inneren Haltung nehmen sie Stress, Schmerz und Elend die bedrückende Schwere und gehen glücklicher, erfolgreicher und leichter durchs Leben.

### **Resilienz als Schutzfaktor**

Wer sich in einer Zwangslage zu behelfen weiß, ist häufig auch immun gegen die Verlockungen von Suchtmitteln jeglicher Art. Resiliente Menschen haben bessere „Waffen“, um über Schwierigkeiten wie eine kriselnde Beziehung, bittere Enttäuschungen, Schulden, Einsamkeit oder Trauer hinwegzukommen. Sie geraten dadurch in der Regel erst gar nicht in die Gefahr, Drogen oder „süchtiges“ Verhalten als Problemlöser zu missbrauchen. Deshalb gewinnt die Resilienz auch in der Suchtprävention zunehmend an Bedeutung – weil die Gabe der emotionalen Selbsthilfe einer Abhängigkeit deutlich besser vorbeugt als Verbote, Strafen oder Gesetze.

### **Resilienz als Glücksfaktor**

Was ist Glück überhaupt? Ist damit schlicht die Abwesenheit von Unglück gemeint? Sicherlich nicht. Glückliche Menschen haben nicht unbedingt weniger Probleme als andere. Im Gegenteil: Nur wer Leid erlebt, weiß das Schöne und Gute, das ihm zuteilwird, auch zu schätzen. Krisen sind also nötig, um Glück überhaupt spürbar zu machen. Die Resilienz sorgt dafür, dass wir im Spagat zwischen beiden Gegenpolen unser Gleichgewicht behalten. Vor allem öffnet sie den Blick dafür, dass es nicht nur den Himmel oder die Hölle auf Erden, sondern etwas ganz Wertvolles dazwischen gibt: die Zufriedenheit. Resiliente Menschen begnügen sich mit diesem stillen, aber beständigen Glück und verlieren sich nicht in der Jagd nach dem flüchtigem Höhenrausch.

### **Resilienz als Entwicklungsfaktor**

Bedrohungen haben einen biologischen Sinn: Sie zwingen den Menschen dazu, das bequeme Leben, in dem er sich eingerichtet hat, zu verlassen. So wie Stress das natürliche „Druckmittel“ ist, sich auf das Abenteuer Veränderung einzulassen, so ist Resilienz ein wichtiges „Hilfsmittel“, diese Aufgabe zu lösen. Denn sie verwandelt Opfer und Leidgeprüfte in mutige Kämpfer, die die Krise als eine Chance sehen, dazulernen und sich zu beweisen – nach dem Motto „Wer wagt, gewinnt“. Tatsache ist, dass jemand, der Herausforderungen und Hindernisse behertzt anpackt, öfter mit dem erhofften Erfolg belohnt wird als ein Zauderer. Mehr noch: Mit jeder Hürde, die man gekonnt nimmt, wachsen auch die Lebenserfahrung, das Selbstvertrauen, der Optimismus und die Durchsetzungskraft.

### **„Lebenskompetenz“ lässt sich trainieren**

Jeder Mensch ist anders – und das ist auch gut so. Man kann Individuen weder in eine Einheitsform pressen, noch gibt es ein Patentrezept dafür, dass sie zu robusten Persönlichkeiten werden. Wer zu den „Krisengeschüttelten“ gehört, darf und sollte sich jedoch nicht hinter der Entschuldigung verstecken, ihm fehle einfach das Zeug zum Stehaufmännchen. Resilienz ist keine Gabe, die man hat oder eben nicht, sondern ein Schutzsystem, das sich ständig anpasst. Jeder kann Tag für Tag daran arbeiten, besser für schlechte Zeiten gewappnet zu sein bzw. sich rasch wieder davon zu erholen – aus eigener Kraft und ohne den Notnagel Suchtmittel. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Sie Ihrer inneren Stärke auf die Sprünge helfen und die persönliche Krisenfestigkeit ausbauen können.

## 10 Tipps, wie Sie im Alltag Ihre Resilienz stärken

### ■ Suchen Sie sich Verbündete.

Ein solides soziales Netzwerk ist in schweren Zeiten ein wichtiger Puffer. Nutzen Sie jede Gelegenheit, neuen Anschluss zu finden, pflegen Sie alte Freundschaften und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie oder Ihren Partner. Wer gibt, darf aber auch nehmen: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe einzufordern und anzunehmen, wenn Sie sie gerade nötig haben.

### ■ Belohnen Sie sich selbst.

Finden Sie heraus, was Ihnen Vergnügen und Genuss bereitet. Ein Spaziergang im Wald, ein Konzertbesuch, ein Abend mit Freunden, ein Sonnenbad auf der Terrasse, ein Ausflug mit den Liebsten – oft sind es die einfachen Freuden des Alltags, die der Lebenslust und inneren Balance Auftrieb geben. Verschaffen Sie sich bewusst und gezielt diese Glücksmomente.

### ■ Sorgen Sie regelmäßig für Bewegung.

Es klingt banal – aber körperliche Aktivität ist ein wahrer Stresskiller. Sich auszupowern hilft ungemein, in schwierigen Lagen wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Es muss aber nicht gleich Sport sein. Jeder zusätzliche Schritt im Alltag ist gesund, hebt die Laune und unterfüttert das Selbstvertrauen. Wie heißt es so schön: In einem starken Körper steckt ein starker Geist.

### ■ Gönnen Sie sich Auszeiten.

Wer im Ernstfall zu Höchstform auflaufen will, braucht volle Batterien. Eine wichtige Aufladestation ist gezielte Entspannung. Spüren Sie, dass Ihnen alles zu viel wird? Dann ist es höchste Zeit, einen Gang zurückzuschalten und eine Pause einzulegen. Nehmen Sie sich die Freiheit, faul auf der Couch zu liegen, ein Buch zu lesen, Musik zu hören oder andere Dinge zu tun, die Sie mit Ruhe und neuer Energie erfüllen.

### ■ Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst.

Ziele und Wünsche sind die Richtschnur, an der wir uns durchs Leben hangeln. Nur wer weiß, wo er morgen, in ein paar Wochen oder Jahren stehen will, geht entschieden darauf zu. Bleiben Sie bei aller Zielstrebigkeit aber flexibel. Sie wissen ja: Ab und an hat das Leben ganz eigene Pläne. Es bremst Sie mal wieder aus oder zwingt zu einem Umweg? Dann erfreuen Sie sich an den kleinen Erfolgen und Fortschritten.

### ■ Geben Sie Ihrem Leben Sinn.

Nur wer etwas hat, das den Aufwand lohnt, steht nach einer Niederlage auch wieder auf. Allein der Glaube, mit seinem Tun etwas bewirken zu können, ist überaus motivierend. Sinnstiftend kann vieles sein – die Familie, ein Ehrenamt, der Beruf, eine religiöse Überzeugung, ein Hobby. Wichtig ist, sich immer wieder klar zu machen, wofür man eigentlich lebt.

### ■ Arbeiten Sie an Ihren Stärken und Schwächen.

Weder Selbstüberschätzung noch Tiefstapelei sind in der Krise hilfreich. Besinnen Sie sich auf das, was Sie gut können – das stärkt Ihr Selbstwertgefühl. Akzeptieren Sie aber auch Ihre Fehler und sehen Sie sich aktiv nach Möglichkeiten um, sie auszugleichen, z. B. durch Fortbildungen, Abendkurse etc.. Man kann ein Leben lang lernen und seine Fähigkeiten ausbauen.

### ■ Nutzen Sie die Macht der Gedanken.

Ist Ihr Glas halbleer oder halbvoll? Wer immer nur schwarzsieht, gerät schnell in die Opferstarre und übersieht Möglichkeiten. Optimismus und gesunder Humor dagegen stärken lösungsorientiertes Handeln. Sagen Sie also „Stopp“, sobald negative Gedanken Sie blockieren. Wenn Sie genauer hinschauen, hat jede Situation immer auch Vorteile und Lichtblicke.

### ■ Stehen Sie zu Ihren Gefühlen.

Üben Sie sich darin, Ihre Emotionen zu beschreiben, und zwar nicht mit Pauschalaussagen wie „Mir geht es mies“. Fühlen Sie Trauer, Wut, Ohnmacht, Scham? Je genauer Sie Ihre Gefühle benennen können, desto geringer ist die Gefahr, dass Sie sie verdrängen oder unbewusst auf andere übertragen – und dadurch Ihr Gespür dafür verlieren, warum und wo „der Schuh“ drückt und was dagegen helfen könnte.

### ■ Ziehen Sie immer wieder Bilanz.

Ist die Lage wirklich so aussichtslos oder mache ich womöglich aus einer Mücke einen Elefanten? So manches Problem verliert seinen Schrecken, wenn man es einem Realitätscheck unterzieht. Sammeln Sie also Fakten, statt sich ausschließlich auf Ihre Intuition oder die Gerüchteküche zu verlassen. Eine sachliche Sichtweise räumt mit Vorurteilen auf, nimmt unbegründete Ängste und gibt Sicherheit.



## Die KKH ist immer für Sie da!

### Sie haben gute Vorsätze?

Dann unterstützt Sie die KKH aktiv dabei, sie in die Tat umzusetzen – wir bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten und Angebote, Ihrer Gesundheit Gutes zu tun, Ihre innere Balance zu stärken oder „schlechte Angewohnheiten“ abzulegen.

- **Online-ErnährungsCoach:** Ganz gleich, ob Sie einfach „nur“ zum Besseresser werden wollen oder ein paar Pfunde abnehmen möchten: Der ErnährungsCoach bietet Ihnen dabei wertvolle Hilfe. Mehr unter: [kkh.de/ernaehrungscoach](https://kkh.de/ernaehrungscoach)
- **Online-Stress- & SchlafCoach:** Erfahren Sie in dem individuellen 8-Wochen-Programm, wie Sie widerstandsfähiger gegen die alltäglichen Belastungen werden und Stress Paroli bieten. Mehr unter: [kkh.de/stresscoach](https://kkh.de/stresscoach)
- **Online-BewegungsCoach:** Nutzen Sie die Möglichkeit, sich kostenfrei Tipps, Anregungen und Motivation für einen aktiveren Alltag nach Hause zu holen. Mehr unter: [kkh.de/bewegungscoach](https://kkh.de/bewegungscoach)
- **Gesundheitskurse:** Ob Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Tabakentwöhnung – in unserer Kursdatenbank können Sie aus 100.000 qualitätsgeprüften Gesundheitskursen im gesamten Bundesgebiet wählen. Hier finden Sie ganz sicher das richtige Angebot in Ihrer Nähe. Und das Beste: Wir übernehmen für Sie zwei Mal jährlich 90 % der Kurskosten (maximal 80 Euro pro Kurs). Mehr unter: [kkh.de/gesundheitskurse](https://kkh.de/gesundheitskurse)

### Sie suchen einen Ansprechpartner?

Egal um welches konkretes Anliegen es geht – die KKH steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Unsere Berater vor Ort helfen Ihnen z. B. bei der Suche nach Ärzten und Therapeuten, an die Sie sich als Angehöriger oder Betroffener bei einer Suchterkrankung wenden können. Ihre nächste KKH-Servicestelle finden Sie unter: [kkh.de/servicestellen](https://kkh.de/servicestellen)

### Sie brauchen Rat und Unterstützung?

Folgende Organisationen bieten Informationen rund um das Thema Sucht bzw. sind seriöse Anlaufstellen für Angehörige und Betroffene:

- **DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.**  
Westenwall 4                      Telefon 02381.90 15 -0  
59065 Hamm                      info@dhs.de  
[dhs.de](https://dhs.de)
- **BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**  
Maarweg 149-161                  Telefon 0221.89 92-0  
50825 Köln                      poststelle@bzga.de  
[bzga.de/suchtpraevention](https://bzga.de/suchtpraevention)
- **NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**  
Otto-Suhr-Allee 115                Telefon 030.31 01 89 60  
10585 Berlin                      selbsthilfe@nakos.de  
[nakos.de](https://nakos.de)



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Hauptverwaltung  
30125 Hannover  
[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)  
[kkh.de](http://kkh.de)