



Risiko Sucht – Folge 1 von 6

Quellen

- Tretter, F (2017) Sucht. Gehirn. Gesellschaft. MWV Berlin

Prinzip Selbstsorge

Sucht verursacht viel Leid, bei den Süchtigen und in ihrem Umfeld. Die Versuchung zum Konsum mit Suchtfolgen ist allgegenwärtig. Wir alle konsumieren. Waren. Dienstleistungen. Darunter solche, von denen wir kaum genug kriegen können. Einige dieser Produkte haben es darauf angelegt, dass wir nicht mehr ohne sie können, möglichst oft und in möglichst grossen Mengen. Zum Beispiel Zigaretten (ausnahmslos) oder Social Media (die meisten von ihnen). Klar, nicht alle werden süchtig davon, aber viele.

Die Verantwortung für den Konsum liegt immer bei den Konsumierenden. Ein häufiger Irrtum ist aber der Kurzschluss zu «selber schuld». Diese Schuldvorwürfe bringen nichts, weder sich selbst gegenüber noch gegen andere. Im Gegenteil: sie führen dazu, dass die Sucht noch schwieriger zu überwinden ist.

Ein weiterer häufiger Irrtum besteht darin, süchtigen Menschen Willensschwäche vorzuwerfen. In den meisten Fällen reicht Willensstärke allein nicht aus, um aus der Sucht herauszufinden. Bei süchtigem Verhalten ist das Zusammenspiel der Hirnzellen bis in kleinste Zellenbestandteile dauerhaft verändert: Das Gehirn hat Sucht gelernt. Die so im Gehirn programmierten Suchtmechanismen sind stärker als die Vernunft. (Zu «Sucht als erlerntes Verhalten» vgl. Tretter 76-79, 111 – 137.)

Wir alle kennen willensstarke Menschen, die trotzdem weiterrauen oder wieder anfangen haben zu rauchen. Dabei ist allen Rauchenden heute unzweifelhaft klar, dass Rauchen ihr Leben gefährdet. Sehr viele von ihnen haben in unzähligen Situationen Willensstärke und Durchhaltewillen bewiesen, zum Beispiel beim Verzicht auf Süsses, im Sport oder bei der Einhaltung des Familienbudgets. Sie rauchen trotzdem weiter. Einige von ihnen haben aufgehört, aber nach einer Ausnahme im Ausgang haben sie in kürzester Zeit wieder geraucht wie früher. Fehlender Wille? Sicher nicht. Das Gehirn hat Sucht gelernt; die Vernunft hat keine Chance dagegen.



Die 6 Folgen «Risiko Sucht» sollen sensibilisieren. Dafür, was wir mit Produkten machen und sie mit uns. Dafür, wie unser Konsum und unser Verhalten die Menschen um uns herum beeinflusst und ihnen schadet. Dafür, wie wir Auffälliges wahrnehmen und ansprechen. Dafür, dass wir Sorge tragen zu uns und zu den anderen. Dabei sollte die Selbstsorge an erster Stelle stehen. Denn: Nur wer Selbstsorge kann, kann auch Fürsorge für andere.

Alle Folgen in der Übersicht

- 1** Prinzip Selbstsorge
- 2** Welche Süchte gibt es?
- 3** Konsum von Abstinenz bis Sucht
- 4** Zum Beispiel Alkohol
- 5** Kritische Momente
- 6** Was kann ich tun?