



Risiko Sucht – Folge 3 von 6

Quellen

- Tretter, F (2017) Sucht. Gehirn. Gesellschaft. MWV Berlin
- BAG (10.04.2026) <https://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/amLEy1X1k-NU/stategie-sucht.pdf>

Konsum von Abstinenz bis Sucht

«Jedes menschliche Verhalten kann süchtig entgleisen» (Tretter, 3).

Wann ist Konsum Sucht? Welche Unterscheidungen sind sinnvoll? Die Tabelle unten enthält die Antworten:

- Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal für das Konsumverhalten ist sein Schadenrisiko: je höher das Risiko, desto dringender der Handlungsbedarf. In der untenstehenden Darstellung nimmt das Risiko von links nach rechts zu (vgl. BAG).
- Das höchste Risiko besteht bei Sucht. Ein Verhalten ist nach ICD-10 dann als süchtig einzustufen, wenn 3 Kriterien von insgesamt 6 innerhalb der letzten 12 Monate erfüllt sind (Tretter, 7). Die Kriterien müssen nicht 1 Jahr lang andauernd erfüllt sein. Ein Kriterium ist dann erfüllt, wenn das Verhalten wiederholt oder über eine gewisse Dauer auftritt.

Abstinenz	Risikoarm	Riskant	Sucht
			➤ 3 Kriterien erfüllt innerhalb der letzten 12 Monate 1. Unwiderstehlicher Konsumzwang 2. Kontrollverlust: Beginn, Ende, Menge 3. Toleranz = mehr Konsum für Wirkung 4. Entzugssymptome bei Stopp/Reduktion 5. Vernachlässigung anderer Interessen 6. Fortsetzung trotz schädlicher Folgen
keine Risiko- wertung	nicht schädlich	episodisch exzessiv = seltener Absturz chronisch erhöht = oft etwas zu viel situativ inadäquat = Alk am Steuer	



Auch wer risikoarm unterwegs ist, kann bei Veränderungen der Lebensumstände in riskante Konsummuster geraten oder ein Suchtverhalten entwickeln: der berufliche Stress nimmt zu, das Feierabend-Cüpli wird regelmässig, das anschliessende Glas Wein reicht bald nicht mehr, die Flasche wird immer öfter leer, der Likör hilft beim Einschlafen, und bald geht es nicht mehr ohne... Vor solchen Entwicklungen schützt auch bisherige Abstinenz nicht vollständig.

«Es gilt wohl für alle Menschen, dass sie Lustzustände anstreben und Schmerzzustände vermeiden» (Tretter, 1). Oft entsteht daraus eine Dynamik, der schwer zu entkommen ist. Wer in der Sucht gefangen ist, ist auf ehrliche Rückmeldungen ohne Verurteilung angewiesen. Und vielleicht auch auf professionelle Hilfe. Wer sich selbst oder andere bei riskantem Konsum beobachtet, kann weitere Risiken vermeiden (helfen) und auch Milieus und Umstände, die das Risiko erhöhen. Das alles gilt selbstverständlich nicht nur bei Alkohol, wie im Beispiel oben, sondern bei allen Produkten und Verhaltensweisen.

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?