



Sucht – und wie man ihr entkommt...

INTERVIEW MIT DEM SUCHT-EXPERTEN DR. SIEGFRIED FRITZSCHE

Dr. Siegfried Fritzsche leitet eine neurologische Praxis in Berlin, Prenzlauer Berg, die sich auf die Problematik von Sucht-Krankheiten spezialisiert hat. Dazu zählen alle Arten von Abhängigkeiten von Substanzen, aber auch abstrakte psychische Krankheitsbilder von Spiel-, Sex-, Kauf-, Arbeits- oder Internet-Sucht und suchthafte Essstörungen. Der erfahrene Experte bekennt offen, dass er selbst Betroffener ist, und sich als trockener Alkoholiker gut in die Gedanken und Zustände seiner Patienten einfühlen kann, aber natürlich auch all die Hindernisse kennt, die Ausflüchte, die inneren Widerstände, dass man nicht akzeptieren kann und will, dass man Hilfe braucht, weil man die Kontrolle über sich und sein Leben verloren hat. In seinem Buch „Kein Zug nach Nirgendwo“ beschreibt er schonungslos die innere Gedankenwelt der Abhängigkeit: die aggressive Arroganz des lächerlichen Sich-Aufbäumens gegen das zusammenbrechende Selbstbild, die absurden Rechtfertigungen und Ausflüchte, die Schuldzuweisungen, aber auch die Scham und Flucht vor der Einsicht in die eigene Bedürftigkeit, das

Leugnen der Katastrophe, in die einen die Sucht getrieben hat. Im Ansatz erkennt sich wohl jeder in diesen inneren Monologen wieder. In ihnen werden Situationen geschildert, wie sich Menschen auf die Objekte ihrer Sucht stützen, um dem Druck äußerer Herausforderungen standzuhalten und wie man die Erleichterung durch Substanzen als befreiend oder bestimmtes zwanghaftes Verhalten als Kick zur Befriedigung empfindet, und so immer wieder nach der Erfahrung verlangt – was die Biochemie dann irgendwann nicht mehr hergibt.

Im Buch heißt es:

„Bekanntlich gibt es eine Vielzahl von Wortbildungen in der Alltagssprache, in denen süchtiges Verhalten zum Ausdruck kommen soll und die mit Suchtstoffen nichts zu tun haben. So kennen wir die Streit- und Putzsüchtige Hausfrau, den Geltungssüchtigen Ehemann, den Vergnügungssüchtigen Teenager, den Spielsüchtigen Verwandten und vieles mehr. Natürlich ist von vorneherein klar, dass man nicht jeden der so gekennzeichneten als krank ansehen und einer psychiatrischen Behandlung

zuführen muss. (...) Kein Mensch kann sich in seinen Handlungen und Entscheidungen unbegrenzt frei bewegen. Wir alle sind eingebettet in ein soziales Umfeld, das uns, oft genug zu unserem Leidwesen, vorschreibt, was zu tun und zu lassen ist, oder die Handlungsspielräume zumindest empfindlich einschränkt. Umso wichtiger wäre es, die verbleibenden Freiräume nach eigenem Ermessen zu nutzen und zu gestalten. Und gerade in diesem Punkt ist die Fähigkeit vieler Menschen erschreckend unterentwickelt. Das traurige Ergebnis dieser Unfähigkeit besteht dann darin, dass die unvermeidlichen Belastungen der Lebensführung, wie beruflicher Stress, Kampf um die soziale Behauptung, noch durch selbst verursachte Abhängigkeiten von bestimmten Handlungs-Stereotypen aufgestockt werden. Diese werden als nicht-stoffgebundene oder auch als Handlungs-Süchte bezeichnet. Wie die stofflichen Abhängigkeitskrankheiten treten sie exzessiv, eigengesetzlich und belohnungsspezifisch auf. (z.B. Sportsucht, Glücksspiel, Kaufsucht etc.) Wie diese weisen sie Kontrollverluste, Toleranzentwicklungen und soziale Interessenseinengungen auf. Und sie haben auch eine neurobiologische Grundlage. (...)

Wir leben zweifelsohne in einer hochentwickelten Industriegesellschaft mit einem vergleichsweise hohen Output an Gütern und Dienstleistungen. Doch die stetige Anhebung der messbaren Lebensparameter hat sich so gut wie gar nicht auf die innerlich reflektierte Lebensqualität ausgewirkt, und wenn ja, dann immer nur für kurze Zeit. Das ist das Erstaunliche und Tragische zugleich. Daher ist auch das Wort „Wohlstand“ – jene zweifelhafte Chimäre aus „Wohlbefinden“ und „Lebensstandard“ – ein so vager und missverständlicher Begriff. (...)

Jeder Mensch muss lernen, mit mehr oder weniger starken Stimmungsschwankungen umzugehen, eine Fähigkeit, die schon von Kindesbeinen an trainiert wird. Aber auch jeder hat schon die Erfahrung gemacht, dass sich Missstimmungen auch in einer Art „Schnellverfahren“ beseitigen lassen. Die moderne Gesellschaft stellt bekanntermaßen eine Vielzahl solcher Möglichkeiten zur Verfügung. Die Möglichkeiten zur eigenen Belohnung, zur Flucht und Ablenkung sind unbegrenzt. Der Psychotherapeut und Autor Felix Cobe spricht in diesem Zusammenhang von zwei typischen Zivilisationserscheinungen, nämlich der Anstrengungs- und der Anspruchsverwöhnung, die zur Suchtgefährdung des Menschen im weitesten Sinne führen. Erstere bedeutet, dass zur Befriedigung von elementaren Bedürfnissen immer weniger Aufwand betrieben werden muss. So kann die Mühe des Lesens oder gar Studierens durch simples Einschalten des Fernsehapparates scheinbar umgangen werden (...). Viel weniger als zu früheren Zeiten müssen in der heutigen Zeit Glücksgefühle durch Anstrengungen (gar körperlicher Art) erkaufte werden. Dieses Missverhältnis in Kombination mit der Leichtigkeit der Bedürfnisbefriedigung ist wesentlicher Nährboden für Suchterkrankungen.

Anspruchsverwöhnung, das bedeutet: Es werden immer höhere Reizstärken benötigt, um den gleichen Grad an Befriedigung zu erzielen. Auch hier leistet die Zivilisation dem Menschen einen Bärendienst. Denn das ursprüngliche Ziel eines befriedigenden („glücklichen“) Lebens gerät in unerreichbare Ferne.“

In einem Gespräch beantwortete Dr. Fritzsche freundlicherweise folgende Fragen:

Was bedeutet Sucht, ab wann ist man süchtig?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Sehr einfach: Wenn man krankhaft auf einen Stoff angewiesen ist, der ein Suchtpotential hat.

Wie kommen diese Abhängigkeit und Zwanghaftigkeit in Bezug auf Objekte, auf Spiele-Gewinn, auf Substanzen und anderes, die das Bewusstsein verzerren, zustande?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Es gibt Dispositionen. Immerhin werden nur 8% der Bevölkerung süchtig. Aber das ist doch eine ganz schöne Menge, und die Dunkelziffer ist natürlich sicher höher. Man muss, um süchtig zu werden, einen Missbrauch z.B. einer Substanz betreiben. Man wird ja nicht süchtig von nichts. Es gibt allerdings auch einige, die Missbrauch z.B. von Alkohol betreiben, und nicht abhängig werden. Eine Sucht zu entwickeln, ist ein komplizierter neuro-physiologischer Prozess des sogenannten Belohnungssystems, gewissermaßen eine Fehlschaltung dieses Systems. Sie kommt zustande durch eine vermehrte Dopamin-Ausschüttung. Man fühlt sich damit erst einmal wohl, gewinnt Selbstvertrauen. Doch bei Süchtigen nutzen sich die Vorgänge der Dopamin-Verarbeitung ab. Die Ausschüttung reagiert nur noch auf den zugeführten Suchtstoff. Bei den einen muss dazu immer mehr Suchtstoff zugeführt werden, bei anderen nicht. Man hat dafür noch keine endgültige Erklärung, warum sich dies so unterschiedlich verhält.

Nicht ungefährlich, denn man weiß ja im Vorfeld nicht, wie man reagiert. Viele denken ja, z.B. bei Drogen: „Ach, einmal ist keinmal, ich habe das unter Kontrolle, mir wird da nichts passieren...“

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Das ist der Irrglaube, der jedem Abhängigen anhaftet. Das habe ich auch gedacht. Ich war ja selbst Alkohol-abhängig. Ich bin jetzt 39 Jahre abstinent. Das hat nichts mit innerer Kraft zu tun, sondern mit innerer guter Motivation. Der Wille zur Abstinenz wird nur herbeigeführt durch eine ausreichende Motivation. Also: wofür tue ich das? Diese kann inhaltlich für jeden sehr unterschiedlich sein.

Ein sehr wichtiger Punkt. Was war Ihre persönliche Motivation?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Ich bin nun in all den Jahren vom Alkohol entwöhnt, und ich habe heute noch die Motivation, mit meiner Familie gut zusammenzuleben und meine Arbeit als Arzt zu verrichten. Das sind zwei wesentliche Punkte. Die Motivation ist das ursprünglichste und wichtigste. Sucht ist dennoch in erster Linie ein naturwissenschaftlich fassbarer Stoffwechselprozess.

Sind Phobien und Zwangsnerven eventuell ein Gegenstück zu Süchten? Gibt es da Verwandtschaften?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Es sind verschiedene Vorgänge, sie können aber durchaus bei der Entwicklung einer Sucht eine Rolle spielen, beim „Hineingleiten“ in die Sucht. Das geschieht ja nicht plötzlich. Viele Suchtmittelabhängige haben eine Fehlentwicklung in der Kindheit durchlebt, wo Dinge wie Phobien und Zwanghaftigkeiten sich entwickelten – oft ein Erbstück von den Eltern.

Warum ist es so schwer, sich von Sucht zu befreien?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Weil die Motivation nicht ausreichend ist. Und dann auch, weil der Wille nachlässt. Man muss es sich wie die Zügel eines Pferdes vorstellen. Der eine Strang ist die Motivation und der andere ist der Wille. Lässt die Motivation nach, lässt auch der Wille nach.

Was macht es leichter? Welche Strategien gibt es dazu und worauf kommt es dabei an? Wie kann man Willen und Motivation stärken?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Motivation und Wille spielen eine primäre

Rolle, aber man muss dem Süchtigen auch ein Programm in die Hand geben, das ihm Halt gibt und ihn begleitet, dem dient die Entwöhnungsbehandlung und vor allem die Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

Wie hilft die Teilnahme an Gruppensitzungen? Sieht man, dass man nicht allein ist mit seinem Problem? Worin besteht die Unterstützung? Wahrscheinlich sind es mehrere Faktoren...

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Eine Menge... Betroffene mit unterschiedlichen Erfahrungen ergänzen einander, tauschen sich aus. Nicht immer passiert in der Gruppe etwas Besonderes, aber man weiß doch, warum man hingehht. Man wird einmal in der Woche daran erinnert, womit man sich auseinanderzusetzen hat. Man muss sich der Situation stellen, in einer festen Zusammenkunft, die jede Woche stattfindet. Dort kann man seine Motivation schulen und festigen. Wenn z.B. einer einen Rückfall erlebt hat, dann kann der andere sagen: „Weißt Du, so hätte ich das wohl auch gemacht, das hätte mir auch passieren können.“ Die anderen erleben auch Momente von Schwäche. Den Intellektuellen und Künstlern fällt die Teilnahme besonders schwer. Weil sie in ihrem Denken sehr eingeeengt und auf sich bezogen sind, und sich nicht auf diese einfachen Strukturen einlassen können, weshalb sie schwerer dazu zu motivieren sind.

Mögen die es lieber kompliziert?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Wissenschaftler, Künstler usw. winden sich da gern heraus. Aber so eine Gruppe ist ganz einfach, da lässt sich nichts verkomplizieren.

Wie ist Ihre Erfahrung in der Praxis: Kommen Menschen von Süchten los? Wie sind die Erfolgschancen?

DR. SIEGFRIED FRITZSCHE: Ach, so wenige sind es gar nicht. Allerdings wissen viele, die zu uns kommen, manchmal nicht, „warum sie eigentlich kommen“. Sie schieben andere Dinge vor, Depressionen, Probleme usw., und damit verbauen sie sich die klare Sicht auf ihr eigentliches Problem. Das fängt an mit unregelmäßiger werdenden Besuchen der Gruppe, bis sie ganz aufhören. Und dann kommt der Rückfall. Zur Aufgabe einer jeden Sucht gehört unbedingt Disziplin.

Vielen Dank für das Gespräch!

Buch: **Kein Zug nach Nirgendwo**, Springer Verlag, Wiesbaden, ISBN: 9783658213114

