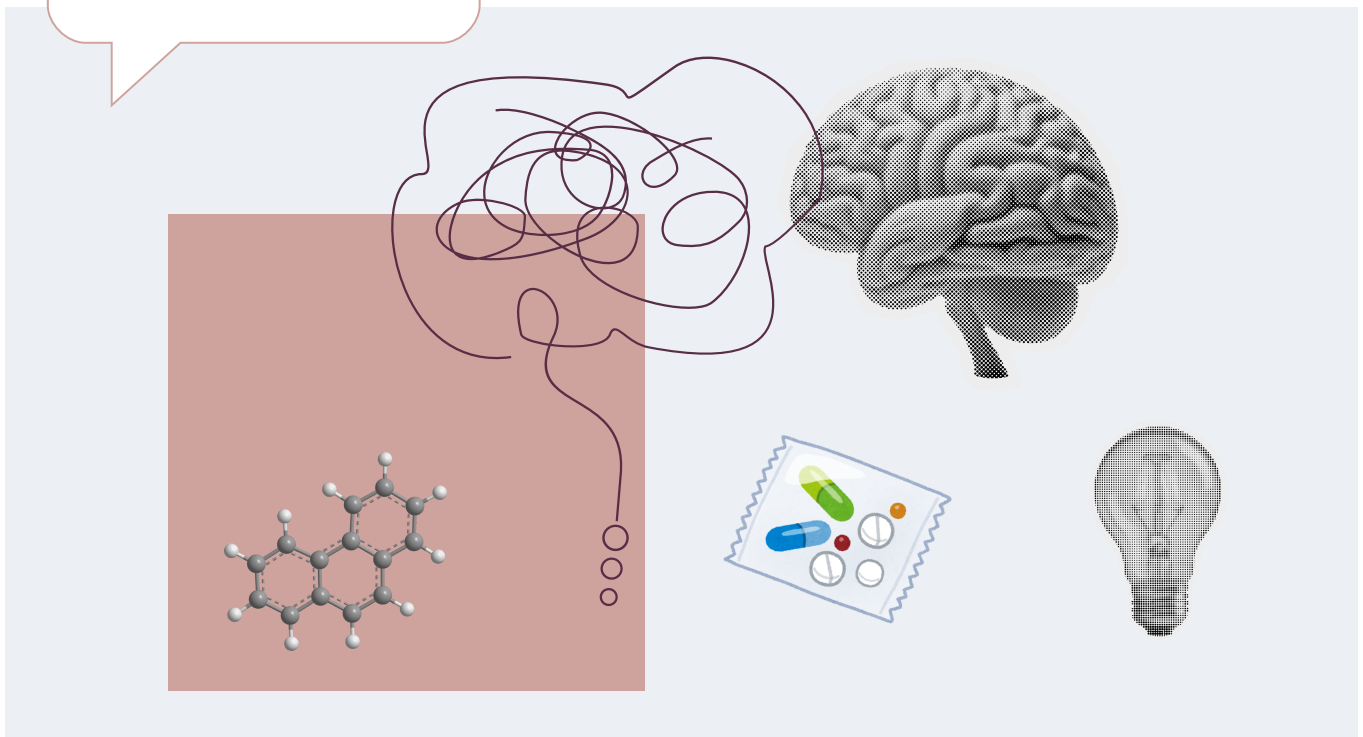


Sucht ist eine Erkrankung
des Belohnungszentrums
im Gehirn.

akzent prävention und
suchttherapie



Factsheet für Fachpersonen aus Bildung und Freizeit

Dopamin: Was macht eine Suchterkrankung im Gehirn?

**Suchterkrankung = Willensschwäche?
Dieser Mythos hält sich hartnäckig in
unserer Gesellschaft. Wenn wir verstehen,
was bei einer Suchterkrankung im Gehirn
passiert, können wir diesen entkräften.**

Dafür müssen wir den Botenstoff Dopamin genauer unter die Lupe nehmen. Besonders wichtig ist Dopamin für unser Belohnungssystem im Gehirn. Es lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Dinge, die für unser Wohlbefinden und Überleben wichtig sind wie zum Beispiel Essen, Schlaf, soziale Kontakte oder Bewegung. Dabei wirkt Dopamin weniger als Glücksdenn als Vorfreudehormon: Es motiviert uns, einer erwarteten Belohnung nachzugehen.

Ein Beispiel: Während wir essen, werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Unser Gehirn speichert diese Erfahrung als positiv ab. Beim nächsten Hungergefühl wird Dopamin freigesetzt.

Dieses motiviert, uns etwas zu kochen oder zu bestellen. Ähnliche Mechanismen wirken auch bei Social Media, Sportwetten oder Online-Shopping. Unser Gehirn erinnert sich an die Belohnung während dem Konsum und löst bereits beim nächsten Auslöser (Blick aufs Handy, Werbung, Fussballspiel) ein Gefühl der Vorfreude aus. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir das Verhalten wiederholen. Das Problem? Suchtmittel wie Alkohol und Drogen aktivieren das Belohnungssystem deutlich schneller und stärker als natürliche Belohnungen.

Mehr verlangt nach mehr

Unser Gehirn merkt sich diese besondere Belohnung und verstärkt das Verlangen danach: das sogenannte Craving (zwanghafter Drang zum Konsum). Häufiger Konsum verändert unser Belohnungssystem nachhaltig: Es stumpft ab gegenüber kleinen alltäglichen Freuden. Hobbies oder Treffen mit Freund*innen verlieren zunehmend an Attraktivität.



Gleichzeitig wird durch häufigen Konsum eine Toleranz gebildet. Wir müssen also immer mehr konsumieren, um eine hohe Dopaminladung auszuschütten.

Übergang zu einer Suchterkrankung ist fließend

Je öfter, impulsiver und automatischer wir zum Suchtmittel greifen, und je häufiger diese als kurzfristige Ablenker von schwierigen Gefühlen dienen, desto höher ist die Suchtgefahr und desto mehr steigt der persönliche Leidensdruck. Die Synapsen im Gehirn eines suchtkranken Menschen sind dauerhaft verändert: das Belohnungszentrum ist voll und ganz auf das Suchtmittel ausgerichtet. Der Konsum, welcher anfänglich von Neugierde und Lust geprägt ist, wird zum Zwang. Eine suchtkranke Person kann ihren Konsum willentlich kaum noch steuern.

Schon bestimmte Reize – sogenannte Trigger – können diesen Kontrollverlust auslösen: z.B. Werbung, ein Geruch, ein Geräusch, oder Menschen und Orte, die mit dem Suchtmittel oder -verhalten in Verbindung stehen. Die gute Nachricht: auch ein erkranktes Belohnungszentrum kann, oft mit professioneller Hilfe, den Weg zurück in einen selbstbestimmte(re)n Zustand finden.

Reflexion und Pausen helfen

Der schnell verfügbare Dopamin-Kick begleitet uns alle täglich. Zwischen Likes, Snacks, Puffs und anderen einfach verfügbaren Belohnungen lohnt es sich, bewusst einen Moment innezuhalten: Wie geht es mir gerade? Was würde mir wirklich guttun? Was möchte ich lernen, erleben oder erschaffen?

Solche Reflexionsmomente sowie bewusste Konsumpausen können helfen, Gewohnheiten zu hinterfragen, neue Interessen zu entdecken und wieder stärker mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

Gut zu wissen

- Sucht ist keine Willensschwäche, sondern eine komplexe Erkrankung des Gehirns
- Eine Suchterkrankung kann uns alle treffen
- Gewisse Suchtmittel sind gesellschaftlich akzeptierter als andere (z.B. Alkohol, digitale Medien), deswegen aber nicht weniger schädlich
- Ein suchterkranktes Gehirn kann den Weg zurück in einen selbstbestimmten Zustand finden

Fragen an dich

Nutzt du digitale Medien, Cannabis, Glücksspiele oder ähnliches sehr oft als kurzfristige Ablenker oder Emotionsregulierer?

Konsumierst du oft impulsiv und hast das Gefühl, du hast wenig oder keine Kontrolle über deinen Konsum?

Fällt es dir schwer, deine Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und äussern?

Infos & Beratung

Für Einzelpersonen

www.klick-luzern.ch

www.sobz.ch > Suchtberatung

Für Fachpersonen

www.akzent-luzern.ch

