



Suchtverhalten

DA KOMM  
ICH ALLEINE  
NICHT MEHR  
RAUS

**SICHERHEIT FÜR MICH**

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung



# WENN AUS GEWOHNHEIT ZWANG WIRD



Foto: panthermedia

Im Prinzip kann man nach allem süchtig werden, was Spaß macht: Zucker, Koffein, arbeiten, joggen, Computer spielen und einkaufen. Die Rangliste wird allerdings immer noch von den klassischen stoffgebundenen Suchtmitteln wie Nikotin und Alkohol angeführt. Dann folgen Medikamente, Drogen und Schnüffelstoffe.

Was heißt es eigentlich, süchtig zu sein?  
Und wie kommt man davon wieder los?

## Woran erkenne ich, ob ich süchtig bin?

Eine Sucht hat sehr wahrscheinlich bereits begonnen, wenn jemand

- nicht mehr zwei Wochen lang ohne einen bestimmten Stoff oder ein bestimmtes Verhalten auskommt
- immer wieder an den Stoff bzw. das Verhalten denken muss oder zwischendurch eine regelrechte Gier danach entwickelt
- die Dosis steigert, um das Gleiche zu empfinden wie anfangs
- seine Lebensgewohnheiten für das Suchtmittel ändert. Also zum Beispiel plötzlich mit einer Drogenclique herumzieht oder kaum noch Freunde trifft, weil er lieber im Internet surft
- sich und anderen etwas vormacht: Zigaretten schnorren, Flaschen verstecken oder schummeln bei der Frage, wie oft und wie lange man online geht.

Der 16-jährige Hauptschüler Sebastian zündet sich vor dem Eingang seiner Schule eine Zigarette an und gibt sich betont lässig: „Klar war ich schon oft besoffen. Macht doch Spaß, sich am Wochenende mit Freunden so richtig abzuschießen. Das machen alle in meiner Clique, auch die Mädels.“ Angst, irgendwann mal alkoholabhängig zu werden? „Quatsch. Ich kenne so viele Erwachsene, die trinken, die sind ja auch nicht alle Säufer und enden in der Gosse.“

Spaß haben, Lust empfinden, es sich einfach so richtig gut gehen lassen: Der Wunsch nach alledem ist nur allzu menschlich – und ohne ihn gäbe es keine Sucht. Denn

die ist immer auch eine Suche nach etwas, das unser Leben schöner macht. Wenn dieser Wunsch sich selbstständig macht, wenn er übermächtig wird und wir ihn nicht mehr kontrollieren können, dann entsteht Sucht.

**SUCHT IST DAS GEGENTEIL VOM FREIHEIT**

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es vier Anzeichen für eine Sucht:

1. Ein unwiderstehliches Verlangen, etwas Bestimmtes immer wieder zu tun oder zu konsumieren
2. Seelische und/oder körperliche Abhängigkeit vom Suchtmittel
3. Eine Tendenz, die Dosis zu steigern
4. Das Auftreten von Entzugserscheinungen.

Eine Sucht beginnt niemals plötzlich, sondern sie entwickelt sich. Es ist ein fließender Übergang vom Genuss zur Gewohnheit und dann zur Abhängigkeit. Nach einer Weile geht es nicht mehr darum, ein Hochgefühl zu erreichen, sondern nur noch darum, unangenehme Gefühle zu vermeiden. Sebastians Klassenkameradin Nicole kann diese Einschätzung bestätigen. „Ich habe mit 14 Jahren angefangen zu rauchen. Fand ich cool. In der ersten Zeit habe ich nur abends mal eine und am Wochenende beim Feiern geraucht – als Genuss, so zum Entspannen. Dann habe ich jeden Tag geraucht und mittlerweile denke ich schon morgens nach dem Aufstehen an meine erste Zigarette vor der Schule. Mir würde es ganz schön schwer fallen, ganz aufzuhören.“

Sucht ist das Gegenteil von Freiheit: Süchtige können nicht mehr wählen, was sie tun oder lassen, sondern sie fühlen sich gehetzt, gejagt, getrieben. Ihr Denken wird beherrscht vom unkontrollierbaren Verlangen nach dem nächsten „Kick“.



Foto: BrandXPictures

**Sucht ist das Gegenteil von Freiheit.** Wer süchtig ist, kann nicht mehr wählen, was er tut oder lässt.

**Wie komme ich wieder los von der Sucht?**

Es gibt nur einen Weg, der aus der Abhängigkeit führt: Bewusstwerdung. Das fängt mit dem Eingeständnis an, überhaupt süchtig zu sein. Viele Süchtige belügen sich selbst: Ich rauche ja bloß, weil es mir so gut schmeckt. Aufhören könnte ich jederzeit. Bier ist doch ein Grundnahrungsmittel, Schokolade fördert die Konzentration ... Eine Sucht überwinden kann nur, wer sie auch zugibt und sich klar dafür entscheidet, dass er aufhören will. Eine Sucht wirklich hinter sich zu lassen, ist verdammt schwer. Kaum jemand schafft es ganz allein, bei manchen Süchten ist das sogar völlig unmöglich. Ein erster, ein ganz wichtiger Schritt in die Freiheit besteht darin, mit jemandem über die eigene Abhängigkeit zu reden. Mit einem Freund oder einer Freundin, einem Vertrauenslehrer, vielleicht mit jemandem aus der Familie. Oder man überwindet sich und geht gleich zu einer Beratungsstelle, wo Fachleute sitzen, die wirklich weiterhelfen können. Für jede Sucht gibt es außerdem Selbsthilfegruppen, in denen man Menschen treffen kann, die dasselbe erlebt haben – und die einen schon deshalb besser verstehen als jeder andere.

Welche weiteren Maßnahmen dann nötig sind – zum Beispiel eine stationäre Entzugsbehandlung oder eine ambulante Therapie –, muss individuell mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten abgestimmt werden.

**JE FRÜHER, DESTO SCHLIMMER**

In ihrer Anfälligkeit für Sucht unterscheiden sich Gehirne von Kindern und Jugendlichen grundlegend von denen Erwachsener. In der Wachstums- und Lernphase entstehen Milliarden neuer Nervenzellen, die ununterbrochen Verknüpfungen untereinander bilden. Alkohol, Cannabis, Ecstasy, Kokain und Heroin stören diesen Entwicklungsprozess nachhaltig. Dazu erklärt der Hirnforscher Walter Ziegglänsberger vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München\*: „Schon ein halbes Jahr regelmäßiger Alkoholkonsum reicht aus, um Jugendliche zu Alkoholikern zu machen.“ Er vergleicht das Gehirn mit einem Computer: „Die Festplatte bei Jugendlichen ist fast leer. Sie wartet auf Input und verarbeitet ihn sehr schnell. Bei Erwachsenen ist sie fast voll, einige Informationen werden gar nicht mehr aufgenommen, und der ganze Computer läuft langsamer.“

\* in einem Beitrag des Nachrichtenmagazins Focus, Ausgabe 41, Oktober 2004, Seite 56

Unter den Suchtexperten gilt als sicher: Je früher man mit dem Trinken, Rauchen, Kiffen etc. anfängt, desto stärker ist die Wahrscheinlichkeit, süchtig zu werden. Mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Zum Beispiel regelmäßiges Kiffen bei Kindern und Jugendlichen: Hier sind schwere seelische Störungen, Angstzustände und Psychosen wie Schizophrenie zu erwarten. Gängige Begleiterscheinungen häufigen Kiffens sind Konzentrationsmangel, Entwicklungsstörungen und eine Keine-Lust-auf-gar-nichts-Haltung. Die kennen Nicole und Sebastian von anderen Jugendlichen nur zu gut. „Ein Freund von mir geht morgens schon völlig stoned zur Arbeit. Er ist kurz davor, rauszufliegen – was ihn aber nicht weiter zu stören scheint. Er hängt nur noch ab und man kann nichts mehr mit ihm anfangen“, meint der Schüler, der sich mit seiner Klassenkameradin einig ist: „Von harten Drogen wie Crack, Heroin und so lassen wir lieber die Finger. Aber Alkohol und Zigaretten gehören für uns schon dazu, keine Frage.“



**Mal wieder abgestürzt und zu unfit, um zu arbeiten?** Wer sich regelmäßig – vorzugsweise montags – krank meldet, bekommt früher oder später Ärger mit seinem Vorgesetzten.

### Drogen verbauen die Zukunft: Ist es das wert?

Wer regelmäßig Alkohol oder Drogen braucht, dem geht als erstes das Geld aus. Viele Abhängige fangen dann an zu stehlen oder verkaufen selbst Drogen, um an Geld zu kommen. Ärger mit der Polizei ist nur eine Frage der Zeit. Und ganz schnell ist dann der Führerschein weg. Beruflich sieht es für Drogis auch nicht rosig aus. Eine immer größere Anzahl von Ausbildungsunternehmen stellen nur nachweislich „saubere“ Auszubildende ein. Drogenkonsumenten werden durch Drogentests von vornherein aussortiert. Wer bereits in der Ausbildung ist und die Finger immer noch nicht von Alkohol, Cannabis und Co. lässt, handelt sich schnell ernst zu nehmende Probleme mit den Vorgesetzten und Kollegen ein. Das kann, wenn man von seiner Sucht nicht loskommt, bis zur Kündigung führen.

### Betrunken oder zugehörnt am Arbeitsplatz: Das kann teuer werden

Wer mit Alkohol oder Drogen im Blut einen Sach- oder Personenschaden verursacht, kann vom Geschädigten auf Schadensersatz verklagt werden. Die Berufsgenossenschaft, die für die Folgen eines Arbeitsunfalls aufkommt, kann gegenüber einem alkoholisierten oder zugehörnten Unfallverursacher Regressforderungen geltend machen. Auch private Versicherer haben in der Regel Ausschlussklauseln bei Trunkenheit, etwa die Kfz- oder Erwerbsunfähigkeitsversicherungen.

### Hier gibt es Hilfe!

Unter [www.nextline.de](http://www.nextline.de) haben wir eine Adressen- und Kontaktliste zum Thema Sucht zusammengestellt. Außerdem finden Sie in der Rubrik „Gesundheit“ (-> Drogen) weiterführende Infos zu einzelnen Suchtmitteln.

**ARBEIT UND GESUNDHEIT**

[www.nextline.de](http://www.nextline.de)

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. Februar 2008 Die Infoseiten für junge Leute

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin, [www.dguv.de](http://www.dguv.de). Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, Roland Bäurle [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de). Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden.

Titelfoto: BrandXPictures Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, Fax: -281, [www.nextline.de](http://www.nextline.de)

