

# Sucht

Jeder Mensch, der lange genug und häufig genug eine ausreichende Menge Alkohol trinkt, wird alkoholabhängig.

Häufig wird zwischen »stoffgebundenen« (Nikotin, Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) und »nicht stoffgebundenen« bzw. »verhaltensbezogenen« Süchten (Computer, Internet, Glücksspiel, Arbeit, Sex) unterschieden. Nachfolgend wird am Beispiel der Alkoholabhängigkeit »Sucht« erklärt.

## Wie wird man abhängig?

Jeder Mensch, der lange genug und häufig genug eine ausreichende Menge Alkohol trinkt, wird alkoholabhängig. Dabei können Dauer, Häufigkeit und Trinkmenge individuell sehr unterschiedlich sein. Fest steht aber: Je jünger die Menschen bei Beginn, je höher das genetische Risiko, je unkritischer das jeweilige Umfeld den Alkoholkonsum sieht und je größer die tägliche Menge konsumierten Alkohols ist, umso schneller wird sich die Abhängigkeit entwickeln.

## Warum wird man alkoholabhängig?

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens diversen Belastungen und kritischen Situationen ausgesetzt. Jeder Mensch ist dabei unterschiedlich belastbar und verfügt über unterschiedliche Strategien, mit Belastungen umzugehen. Eine zunächst sehr erfolgreiche Strategie ist der Einsatz von Alkohol! Er hilft dem Ängstlichen, mutiger zu werden, dem Gestressten, besser zu entspannen, dem Traurigen, fröhlicher zu sein, und, und, und ... Da Alkohol in so vielen Lebenssituationen hilfreich erscheint, wird er immer öfter eingesetzt.

## Warum ist Alkoholabhängigkeit eine Krankheit?

Wenn Alkohol sehr häufig getrunken wird, setzt eine Gewöhnung ein. Reichte früher ein »Feierabend-Bier«, müssen es im weiteren Verlauf zunächst zwei und dann immer mehr sein. Dies ist kein psychologischer Effekt, sondern ein körperlich-biologischer

Alkoholismus ist nach der Nikotinsucht die häufigste Sucht in unserer Kultur



Prozess. Alkohol wirkt im Körper überwiegend – zumindest in höherer Dosierung – dämpfend, wie eine »Bremse« für Probleme und seelische Nöte. Der Körper gleicht diese Dämpfung im Rahmen der Gewöhnung aus, indem er der bremsenden Wirkung entgegensteuert – sozusagen »Gas gibt«. Das führt beim Ausbleiben von Alkohol zum Überwiegen der Gegenregulation (da der Körper weiter »Gas gibt«) – die Betroffenen werden unruhig, nervös, gereizt. Blutdruck und Puls steigen an – typische Entzugserscheinungen.

## Was kann das Umfeld tun?

Verwandte, Freunde und Kollegen von Betroffenen sehen oftmals viel früher die Folgen des Alkoholkonsums, als der Betroffene selbst sich dies eingestehen kann. Angehörige sollen aber nicht Diagnosen stellen wie zum Beispiel »Du bist Alkoholiker«, sondern die negativen Veränderungen aktiv ansprechen, diese nicht

entschuldigen und auch die Folgen nicht herunterspielen. Erst wenn für die Betroffenen erkennbar wird, dass die negativen Folgen des Alkoholkonsums größer sind als die Vorteile, wird die Veränderungsmotivation wachsen. Dann sind sie in aller Regel auch bereit, fachliche Hilfen in Anspruch zu nehmen.

## Was kann man selbst tun?

Es gibt in Deutschland ein wohnortnahes, gut ausdifferenziertes Hilfesystem für jede Phase der Erkrankung. Ambulante Beratungen bieten Institutsambulanzen der LWL-Kliniken sowie Suchtberatungsstellen. Stationären Entzug bieten die psychiatrischen oder die suchtmmedizinischen Abteilungen der LWL-Kliniken an. Weitere (nachstationäre) Hilfen gibt es in den LWL-Rehabilitationszentren und -instituten, Selbsthilfegruppen, psychiatrischen Institutsambulanzen und Beratungsstellen.

# Experteninterview

## Wenn Hemmungen und Hürden fallen.

Interview mit Glücksspielexperte Dr. Meinolf Bachmann über die Suchtgefahr von Glücksspielen im Internet.

Geldspielgeräte in Spielhallen, Kasinoautomaten und Roulette in Spielbanken. Bei diesen Glücksspielen ist die Suchtgefahr am größten. Doch auch das Internet ist ein gefährliches Pflaster. Dr. Meinolf Bachmann ist Spielsuchtextperte in der LWL-Klinik Gütersloh. Er weiß, wie hoch die Suchtgefahr unter Online-Zockern ist.

Herr Dr. Bachmann, ist der süchtige Online-Glücksspieler ein verbreitetes Phänomen?

In den vergangenen Jahren stieg die Zahl der Gütersloher Patienten, die Glücksspiel im Internet betrieben haben, erheblich. Sie konnten vor allem von typischen Casino-Spielen wie Roulette, Black Jack oder Poker nicht die Finger lassen. Auch Live-Wetten und Lotterien ziehen viele Spieler an. Das Suchtpotenzial ist hier besonders hoch.

Wird mit dem Verbot das Problem aus der Welt geschafft?

Zwar sind die meisten Glücksspiele im Internet in Deutschland nicht mehr erlaubt. Ausgetrocknet sind die Suchtquellen damit aber nicht. Zocken bei ausländischen Anbietern ist für jeden Online-Spieler möglich, wenn auch riskant. Der Spieler macht sich einerseits strafbar und hat zum anderen im Falle eines Gewinns keinen rechtlichen Anspruch, wenn das Geld nicht ausgezahlt wird.

Anders als Casino oder Daddelhalle kennt das Internet keine Öffnungszeiten. Ist die Suchtgefahr im Netz größer?

Vieles spricht zumindest für ein hohes Gefährdungspotenzial. Online-Zocker können zu jeder Zeit von zuhause aus spielen. Dabei können sie in sehr kurzer Zeit viele Spiele absolvieren. Außerdem werden durch die Anonymität des Internets soziale Hemmungen schnell überwunden. Auch andere Hürden wie lange Anfahrtswege,



### Dr. Meinolf Bachmann

Dr. Meinolf Bachmann ist Glücksspiel-experte. Seit 1985 behandelt der Psychologe an der LWL-Klinik in Gütersloh Spielsüchtige.

Ausweiskontrollen oder eine unbekannte Umgebung fallen weg.

Locken Internetanbieter mit größeren Gewinnerwartungen?

Betreiber von Online-Glücksspielen haben nur sehr geringe Betriebskosten. Es fällt ihnen deshalb leicht, kundenfreundliche Angebote zu schneiden. Sie bieten attraktivere Auszahlungsquoten und gestalten Spielformen häufig benutzerfreundlicher. Gezahlt wird per Überweisung oder Kreditkarte. Was da an Kohle auf den Kopf gehauen wird, ist schnell nicht mehr überschaubar. Einige Spieler fahren auf Anhieb hohe Verluste ein und kehren schockiert zum »bewährten« Glücksspiel zurück. Oder sie entschließen sich für eine Behandlung.

Woran ist zu erkennen, ob jemand abhängig ist?

Zu den Auffälligkeiten zählt am Anfang das Vernachlässigen von Pflichten in Beruf

oder Familie. Meist wird auch über den finanziellen Verhältnissen gespielt. In der eigentlichen Suchtphase verliert der Spieler vollends die Kontrolle. Er verspürt einen inneren Zwang und kann vom Glücksspiel nicht mehr ablassen. Wie ein Drogensüchtiger muss er die Dosis steigern, um die erwartete psychische Wirkung zu erzielen.

Der Süchtige muss sich der Droge entziehen?

Ja. Doch zunächst geht es darum, sich nicht länger der Illusion hinzugeben, man könnte mit dem Problem allein fertig werden. Danach ist das Glücksspielverhalten zu stoppen. Nicht der Verzicht steht hier im Vordergrund, sondern die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen. Spieler müssen sich wieder für andere Dinge interessieren, bei denen sie Spaß und Freude finden. Die Aufarbeitung der Ursachen soll schließlich dafür sorgen, dass der Spieler nicht mehr zum Ausgangspunkt seiner Sucht zurückkehrt.