

Abhängigkeit– Entstehung und Überwindung

Abhängigkeit war bereits Gegenstand eines unserer letzten Artikel, in welchem es hauptsächlich um einen Überblick über das Themenfeld Abhängigkeit, Suchtstatistiken aus Deutschland und einige besondere Phänomene ging. In diesem Artikel nun wollen wir uns näher mit den zugrunde liegenden Faktoren der Abhängigkeit, insbesondere der Entstehung und dem Weg aus der Abhängigkeit, beschäftigen.

Im Folgenden wird vor allem auf **substanzgebundene Abhängigkeit** Bezug genommen, da sich die Inhalte an einer solchen (z.B. Alkoholabhängigkeit) am besten beschreiben lassen und sie darüber hinaus auch besser erforscht sind. Im Groben gelten die hier vorgestellten Eckpunkte aber auch für **substanzungebundene Abhängigkeiten**, da ihnen ähnliche Mechanismen zugrunde liegen.

Entstehung der Abhängigkeit

Wie bei vielen psychischen und medizinischen Problemen besteht auch für die Entwicklung einer Abhängigkeit eine genetische Prädisposition. Das heißt nicht, dass gewisse Gene vorherbestimmen, dass der Gen-Träger eine Abhängigkeit entwickelt. Dennoch erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit des Auftretens, also die Anfälligkeit gegenüber der Entwicklung einer Abhängigkeit, insbesondere wenn entsprechende Umwelteinflüsse hinzukommen. Am Anfang der Herausbildung einer Abhängigkeit steht meist eine mehr oder weniger lang anhaltende, mehr oder weniger stark ausgeprägte, positiv erlebte Phase der Drogenwirkung. Bei genetischer Suchtgefährdung ist die positive Drogenwirkung stärker ausgeprägt und gleichzeitig die negative Wirkung geringer ausgeprägt.

Initialer Drogenkonsum und Herausbildung des Verhaltens

Die Wahrscheinlichkeit des ersten Drogenkonsums wird durch mehrere Faktoren erhöht. Zunächst ist logischerweise die **Verfügbarkeit** entsprechender Substanzen ausschlaggebend. Ein weiterer wichtiger Faktor ist eine starke Bindung an eine **soziale Bezugsgruppe** Gleichaltriger, in welcher die Bewertung des Drogenkonsums ausschlaggebend ist. Dieser Einfluss ist umso stärker, je beeinflussbarer das entsprechende Individuum durch Gruppendruck ist. Schließlich erhöht auch die Bereitschaft zur Übertretung sozialer Normen das Suchtrisiko.

Bei der weiteren Entwicklung der Abhängigkeit, insbesondere der psychischen Anteile, spielen Lernprozesse eine wichtige Rolle. So hängt die Fortsetzung des Konsums maßgeblich von der Zuwendung der Bezugsgruppe ab. Der Konsum wird befördert, je höher die Zuwendung der Bezugsgruppe ist, sofern der Drogenkonsum in der Gruppe positiv bewertet wird. Er wird durch Zuwendung abgeschwächt, sofern die Gruppe ihn negativ bewertet. Die positive Zuwendung der Gruppe bewirkt also positive Verstärkung des Verhaltens. Auch Modelllernen spielt eine große Rolle. Die Entwicklung der Abhängigkeit wird wahrscheinlicher, wenn bei anderen eine positive Wirkung des Drogenkonsums beobachtet wird. Dies ist besonders gefährlich, weil die negativen Konsequenzen untereinander oft verschwiegen und die positiven besonders herausgestellt werden. Darüber hinaus tritt auch negative Verstärkung (das Ausbleiben negativer Reize) auf. So zum Beispiel, wenn durch den Konsum eine zeitweilige Ausblendung unangenehmer Situationen, wie Probleme in Beruf/Schule, Elternhaus und Partnerschaft, erreicht wird.

Suchtfördernde Verhaltensstile von Bezugspersonen

Soziale und psychische Probleme entwickeln sich selten ohne den Einfluss äußerer Faktoren. Deren Entwicklung ist stets in einen sozialen Kontext eingebettet. Besonders groß ist der Einfluss enger Bezugspersonen, da deren Einstellungen und Verhaltensweisen für das eigene Leben am bedeutsamsten sind, da wir uns stark an diesen Personen orientieren. Zu ihnen zählen meist die eigenen Eltern, der Partner und/oder der enge Freundeskreis. Deren Verhaltensstile stellen darum auch einen bedeutsamen Einflussfaktor für das Suchtverhalten eines Betroffenen dar und können so die Entwicklung und Aufrechterhaltung der Abhängigkeit fördern. Untersuchungen ergaben, dass **folgende Verhaltensstile suchtfördernd** wirken und deshalb möglichst nicht gegenüber Gefährdeten oder Betroffenen gezeigt werden sollten:

- **Vermeiden und Beschützen**
- **Versuch, den Suchtmittelkonsum zu kontrollieren**

- Übernahme der Verantwortung
- Rationalisierung und Akzeptierung
- Kooperation und Kollaboration
- Retten und sich nützlich machen

Der Weg aus der Abhängigkeit

So schnell sich ein abhängiges Verhalten herausbilden kann, so lang ist oft auch der Weg sich von diesem wieder zu befreien. Es gibt glücklicherweise bereits einige Forschung zu dem Thema, die zeigen konnte, welche Faktoren Motivation zur Behandlung schaffen, welche Phasen ein Betroffener in seiner Bereitschaft zur Veränderung durchlebt, wie konkret die Phasen der Therapie aussehen sollten und welche Bedingungen ein Risiko für einen Rückfall darstellen.

Faktoren, welche die Motivation zur Behandlung erhöhen

Eine große Rolle für das Einleiten von Veränderungen im Lebenslauf spielen folgende Umstände:

- Zunahme der negativen Konsequenzen des Substanzmissbrauchs
- Ursprünglich langfristig wirksame negative Konsequenzen (Erkrankungen, emotionale Störungen, soziale Probleme, justizielle Sanktionen) werden immer stärker und treten in zeitliche Konkurrenz zu den positiven Konsequenzen
- Zufällige aktuelle Gründe (Geldmangel, Substanzmangel, körperliche Erschöpfung), die eine regelmäßige Substanzeinnahme verhindern
- Positive Erwartungen an die:
 - Kompetenz von Fachleuten*
 - eigene Kompetenz zur Verhaltensänderung
 - eigenen Fähigkeiten zur Meisterung kritischer Situationen (self efficacy)

** (oft sind Therapieangebote bekannt, aber es existieren falsche Vorstellungen über therapeutische Prinzipien und Abläufe in stationären Einrichtungen; fehlen diese positiven Erwartungen, kommt es i.d.R. zunächst zu Selbstheilungsversuchen)*

Phasen der Veränderungsbereitschaft

1. **precontemplation**: Kontinuierlicher Konsum ohne jegliche Bereitschaft zur Veränderung
2. **contemplation**: Nachdenken über Vor- und Nachteile, sowie mögliche Aufgabe des Konsums
3. **preparation**: Selbstheilungsversuche
4. **action**: Anstreben einer Behandlung
5. **maintenance**: Aufrechterhaltung der Abstinenz

Leider ist nicht bei jedem Betroffenen ein solch prototypischer Verlauf zu erwarten. Gerade der vierte Schritt wird oft nur mit Hilfe Angehöriger geschafft. Steht einer Person kein entsprechend veränderungsförderliches Umfeld zur Verfügung, ist sie der Suchtspirale oft sehr lange oder ihr Leben lang ausgesetzt.

Phasen der Therapie

Erreicht der Betroffene aber die oben genannte vierte Phase der Veränderungsbereitschaft, tritt also in Aktion, um sich einer Behandlung zu unterziehen nachdem er eine Krankheitseinsicht erlangt, und Therapiemotivation aufgebaut hat, wird diese folgende Phasen umfassen:

1. Kontaktphase zur Förderung der Motivation und Entwicklung realistischer Therapieziele
2. Entzug durch Entgiftung
3. Entwöhnungsbehandlung: Kennenlernen von Gefährdungsquellen und -arten sowie des Umgangs mit zum Beispiel Alkoholangebot, Aufbau von Selbstkontrolle, Erlernen des Umgangs mit kritischen sozialen Situationen und

Risiko für erneuten Konsum nach Abstinenz

Hat die Person einmal die Hürde genommen, frei von der Substanz bzw. Handlung zu werden, heißt das in vielen Fällen leider noch nicht, dass sie vollkommen frei von der Abhängigkeit ist. Diese liegt zwar nicht mehr im eigentlichen Sinne des Wortes vor, hat aber dennoch Spuren zurückgelassen. Deshalb gibt es bei einigen abstinent Lebenden Rückfälle, welche schnell in eine erneute Phase starker Abhängigkeit münden können. Risikobedingungen sind (a) allgemeine kritische Lebenssituationen („unbalanced lifestyle“), wie Tod Nahestehender, die eine Belastung darstellen und Kompensationsverhalten, z.B. durch Alkohol, fördern können, (b) die Konfrontation mit einer **Risikosituation**, das heißt das Geraten in eine Situation in der früher Konsum ausgeübt wurde bzw. in welcher man schlecht dem Konsum von zum Beispiel Alkohol ausweichen kann und (c) **fehlende Bewältigungsstrategien** für den Umgang mit den Risikosituationen. Es ist also nach initialem Überwinden der Abhängigkeit wichtig, die Konfrontation mit Risikosituationen zu vermeiden und entsprechende Bewältigungsstrategien zu erlernen.

Zur weiteren Lektüre empfehlen wir den themenverwandten Artikel [Sind wir facebooksüchtig](#) und den zugehörigen fundierten [Selbsttest Facebookabhängigkeit](#). Schauen Sie doch auch einmal bei unserem neuen wissenschaftlich basierten [Selbsttest Arbeitssucht](#) vorbei. Hier gehts zum Überblicksartikel: [Abhängigkeit - Im Sog des Verlangens](#).

Autor: Maximilian Sonntag

Quellen:

Vorlesungsinhalte aus „Klinische Psychologie II“ an der FSU Jena

Anmerkung des Autors:

Das der leichteren Lesbarkeit halber verwendete generische Maskulinum schließt sämtliche sexuelle Identitäten ein und soll insofern nicht als Form sozialer Diskriminierung missverstanden werden.