

Sucht-Prävention geht alle an

Falsche Vorbilder und Rituale, gestörter Hirnstoffwechsel, Stress im Job oder fehlender sozialer Rückhalt – die Gründe für Süchte sind vielfältig, sagt Psychiater **Felix Tretter**. Prävention sei daher Aufgabe der ganzen Gesellschaft.

Oans, zwoa, gsuffa – so lautet das bekannte Trinklied auf dem Münchner Oktoberfest. Kein Oberbürgermeister Münchens wird zu Beginn dieses Festes ein Fass alkoholfreies Bier anstechen, denn er würde sonst seine Wiederwahl unmöglich machen. Schon die jungen „Wiesn“-Besucher empfinden es als schön, sich berauscht bei Musik in den Armen zu liegen. So kann das Bedürfnis nach Wiederholung entstehen. Die Folge kann chronischer Alkoholkonsum mit Dosissteigerung und Abhängigkeitsentwicklung sein. Diese Trinkgeschichte zeigt sich bei vielen Münchner Alkoholikern und macht die Rolle von Kultur und Gesellschaft bei der Suchtentwicklung deutlich. Offensichtlich haben nahezu alle Menschen das Bedürfnis nach Rausch und Symbiose, das solche Feste institutionalisieren. Auf diesem Bedürfnis beruht ein Wirtschaftsbereich: Die Alkoholindustrie setzt in Deutschland etwa 20 Milliarden Euro jährlich um. Dabei werden über 50 Prozent der Alkoholmenge durch Vieltrinker und Abhängige verbraucht, die allerdings nur 15 Prozent aller Alkoholkonsumenten ausmachen. Dem wären aus volkswirtschaftlicher Sicht die etwa 30 Milliarden Euro Schadenskosten durch Alkohol gegenüberzustellen (Krankheitstage, Arbeitsunfähigkeit, Unfälle, Begleit- und Folgeerkrankungen, Todesfälle). Das unermessliche menschliche Leid ist bei dieser Bilanz ausdrücklich mitzudenken. Es besteht also für Politik und Staat die Aufgabe, Gegenregulationen aufzubauen – in Form von Verboten wie Alters- oder Promillegrenzen und Präventionsprogrammen.

Sucht entsteht in einem Wechselspiel von Risiko- und Schutzfaktoren. Biologische Risikofaktoren sind vor allem angeborene und erworbene, anhaltende Ungleichgewichte von Substanzen und Mechanismen der Reizleitung im Gehirn. Psychologisch spielen vor allem Störungen der frühkindlichen Bindungssituation, Missbrauchserfahrungen, aber auch Persönlichkeitsfaktoren eine Rolle. Gehen wir von der Familie aus, sind es kaputte Elternhäuser,

meist auch Merkmale wie niedriges Einkommen und geringe Bildung, die das Risiko für die Entwicklung einer Sucht erhöhen. Religionszugehörigkeit ist häufig ein Schutzfaktor, ebenso wie die Einbindung in die Wohngemeinde. Anhaltend erlebter hoher Erwartungsdruck am Arbeitsplatz kann zum Burnout führen und ist ein Risikofaktor für den Gebrauch von Aufputzmitteln, aber auch von Beruhigungs-, Schlaf- und Schmerzmitteln, die binnen weniger Wochen zur psychophysischen

Abhängigkeit führen können. All dies findet im Rahmen der modernen Gesellschaft statt, die auf viele Menschen pathogen wirkt. Die Lebensbedingungen führen nämlich in der Massengesellschaft zur Singularisierung mit sozialem Resonanzverlust, zur Enteignung und Entfremdung des Handelns durch

überbordende Wirtschaft und Verwaltung mit ihren Anpassungszwängen, zum Orientierungsverlust durch plurale Wertewelten und zum Gefühl des Kontrollverlusts. All dies ist Nährboden für Süchte.

Die Sucht-Prävention geht daher alle an, sie ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Die Politik gerät dabei in Interessenkonflikte, beispielsweise bei der Alkoholwerbung: Sie will weder die Alkoholwirtschaft noch die Bevölkerung schädigen. Prävention muss deshalb schon in der Familie mit ihren Vorbildfunktionen beginnen, und sie ist in Schule und am Arbeitsplatz zu vertiefen. In der Freizeit sollten drogenkritische Einstellungen – zum Beispiel Doping-freier Sport – gefördert werden. Substanzbezogen geht es in der Prävention vor allem um den risikoarmen Konsum von Alkohol, wie beispielsweise das Einlegen von mehrwöchigen Abstinenzphasen und dem Konsum von nur geringen Alkoholmengen (maximal zehn bis zwanzig Gramm Alkohol pro Tag). Grundlegend ist es aber, den Lebensstil zu verändern. Dabei helfen Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, Überprüfung selbst gesetzter Leistungsstandards, ausgewogene Ernährung, Pflege von Freundschaften, Zeitmanagement und eine gute Work-Life-Balance. ■

Offensichtlich haben nahezu alle Menschen das Bedürfnis nach Rausch und Symbiose.



Prof. Dr. mult. Felix Tretter, geboren 1949 in Villach, ist 2. Vorsitzender der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis. Der Psychologe und Psychiater war von 1992 bis 2014 Ärztlicher Leiter der Suchtabteilung am Isar-Amper-Klinikum München-Ost. Tretter widmete sich mehrere Jahre dem Aufbau der Umweltmedizin in Deutschland und verfasste einige Publikationen zu diesem Thema. Ende 2016 ist sein Buch „Sucht. Gehirn. Gesellschaft“ erschienen.

Kontakt:
Felix.Tretter@bas-muenchen.de