

Abhängigkeiten: 330.000 Menschen in Österreich sind alkoholkrank, 25.000 nehmen illegale Drogen

Zwischen Genuss und Sucht

Weinkenner sind geschätzt. Sportler werden bewundert. Viel arbeitende Manager sind die Heroen der Wirtschaft. Doch jedes Genussmittel ist auch ein Rauschmittel, und jedes Verhalten kann in Sucht ausarten.

Margarete Endl

Für den Kick nahm sie alles in Kauf. Qual und Verzicht prägten ihr Leben. „Es war eine richtige Sucht“, sagt sie. Als sie plötzlich damit aufhörte, ging es ihr lange schlecht. „Damit umzugehen, dass ich diesen Kick nie wieder erleben darf, war furchtbar. Damals war ich eine Zeit lang schwer depressiv.“

Die Süchtige war die Langstreckenläuferin Steffi Graf. Der Kick, ein unbändiges Glücksgefühl, durchfuhr sie regelmäßig zehn Meter vor der Ziellinie. „Dafür nimmt man alles in Kauf. Man kann die körperliche und seelische Erlösung in diesem einen Augenblick nicht in Worte fassen“, sagte Graf in einem *Kurier*-Interview.

„Ich habe mir reines Opium gespritzt“, erzählt Elmar P. „Das ist ein Gefühl, als ob Nadeln in allen Poren des Körpers stecken würden. Ein sadistisches Wohlbefinden.“ Es war in den späten 1960er Jahren, als Elmar seinem Vater, der ihn schwer misshandelt hatte, davonlief. Er trampelte nach Afghanistan, pumpte sich mit Morphin und Opium voll, bekam die Ruhr und starb beinahe. „Ich hatte eine Nahtoderfahrung, meine Seele schwebte über meinem Körper. Da machte ich mit Gott einen Deal: Ich höre mit den Drogen auf, wenn ich überlebe.“

Opiate des Körpers

Das Schmerz-Lust-Empfinden der Langstreckenläuferin und des Opium-Junkies haben eine gemeinsame biologische Grundlage. Der Kick der Läuferin entsteht durch Opiate, die der Körper erzeugt. Zu diesen endogenen Opiaten zählt Endorphin, ein Botenstoff im Hirn, der bei großer körperlicher Anstrengung – und auch bei sexueller Erregung – produziert wird. Endorphin lindert Schmerzen und erzeugt Glücksgefühle.

Opium und Morphin werden aus den Samenkapseln des Schlafmohns gewonnen, Heroin wird halbsynthetisch aus Morphin erzeugt. Die Substanzen wirken berauschend, und Morphin ist eines der wichtigsten Schmerzmittel. Wenn dem Körper so starke Substanzen wie Opium oder Heroin zugeführt werden, erzeugt er keine eigenen Opiate mehr. Erst nach einigen Wochen Entzug setzt die körpereigene Produktion wieder ein.

In dieser Zeit leiden die Süchtigen Qualen. Nach dem körperlichen Entzug muss man noch den psychischen schaffen. Die Sehnsucht nach dem Kick ist für viele übermächtig und fast nicht bewältigbar. „Ich rate Jugendlichen dringend von allen Drogen ab“, sagt Elmar P. „Außer von Cannabis.“ Er habe nach seinem Deal mit Gott tatsächlich keine harten Drogen mehr angerührt. Frei sei er dennoch nicht. „Ich werde auf alles süchtig: auf Alkohol, auf Sex. Seit meinem 15. Lebensjahr tausche ich eine Sucht gegen die nächste aus.“ Yoga, Meditationen und mystische Erfahrungen hätten ihm geholfen, seine Süchte im Zaum zu halten.

Eine Tendenz zu multiplen Abhängigkeiten vermuten Psychiater bei zwei Mio. Menschen in Österreich. „Sucht kommt fast nie allein“, sagt Michael Musalek, Leiter des Anton-Proksch-Instituts in Kalksburg, das Therapien für Suchtkranke anbietet. Süchte entstehen oft aufgrund von Problemen oder psychischen Störungen und verstärken diese noch – ein Teufelskreislauf. Ein Viertel der Menschen mit schweren Depressionen ist alkoholabhängig. Zwei Drittel der Alkoholkranken wiederum leiden an Angststörungen.

„Zum Genießen gehört die Langsamkeit.“

MONIKA KRAMPL,
THERAPEUTIN

Mediziner entdecken auch genetische Faktoren von Sucht. Varianten eines bestimmten Enzyms führen dazu, dass Alkohol im Gehirn bis zu 60 Prozent schneller abgebaut wird. Betroffene können mehr Alkohol trinken, ohne negative Folgen zu spüren. Ebenso spielt eine erhöhte Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin bei Süchten eine Rolle.

Subtil pikanter Abgang

„Pikant und aromatisch, fruchtig und belebend, nervig und mineralisch“ sei der „Ausnahme-Sauvignon“, den ein bestimmter Winzer keltert, schreibt Eveline Eselböck. Jede Woche gibt die Sommelière und Co-Chefin des Restaurants Taubenkobel im Nachrichtenmagazin *Profil* Tipps fürs „Schöner trinken“. Über die Aromen und den Abgang von Weinen reden zu können ist fast schon ein gesellschaftliches Muss, weswegen Weinseminare eine ideale Weiterbildung sind. Wer die finanziellen Mittel hat, legt sich einen Weinkeller an.



Zu Ehren von Dionysos, dem Gott des Weines, des Rausches und der Fruchtbarkeit: Alkohol ist die Droge unserer Kultur. Die Menschen werden gesellig, fröhlich, charmant. Foto: Photos.com

Ein fünfgängiges Menü zu kochen, die passenden Weine für jeden Gang zu finden, das Essen mit Freunden zu zelebrieren – das ist für viele das gute Leben. Dann noch einen Cognac zum Espresso, eine Zigarette – oder einen Joint. Wer es schafft, das Glas Wein und die Zigarette langsam zu zelebrieren, wird nicht süchtig darauf, auch wenn Alkohol und Nikotin Drogen sind, genau wie Cannabis und Kokain. Die einen sind legal und gesellschaftlich anerkannt. Bei den anderen werden Handel und Konsum mit Geldstrafen oder Gefängnis belangt.

Ein Team um David Nutt, Professor für Psychopharmakologie an der Universität Bristol in England, hat in der Medizinzeitschrift *The Lancet* 20 verschiedene Drogen klassifiziert. Das Ergebnis: Heroin und Kokain sind am gefährlichsten, gefolgt von Barbituraten und auf dem Schwarzmarkt vertriebenem Methadon. Bereits auf Platz fünf liegt Alkohol. Rang neun belegt Tabak, zwei Plätze vor Cannabis. LSD und Ecstasy rangieren weit hinten, auf dem 14. und 18. Platz. „Der Ausschuss von Alkohol und Tabak aus der Drogengesetzgebung ist aus wissenschaftlicher Perspektive willkürlich“, schreiben die Forscher in der Studie.

330.000 Alkoholabhängige gibt es in Österreich, schätzen die Fachärzte der Österreichischen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. Illegale Drogen wie Heroin, Kokaïn und Cannabis nehmen 25.000 Menschen. Wenn Sommelière Eveline Eselböck vom „subtil pikanten Abgang“ eines Weißburgunders betört ist, wissen Mediziner vom wenig subtilen Abgang der Alkoholkranken, die an rund 60 durch übermäßigen Alkoholkonsum verursachten Krankheiten – von Krebs bis Leberzirrhose – sterben.

„Ich machte mit Gott einen Deal: Ich höre mit den Drogen auf, wenn ich überlebe.“

ELMAR P.,
EX-JUNKIE

„Wenn der Genuss in den Hintergrund tritt, wenn man einen inneren Zwang spürt, zur Flasche zu greifen, dann entsteht Sucht“, sagt die Wiener Psychotherapeutin Monika Krامل. „Zum Genießen gehört die Langsamkeit.“ Exzessives Genießen kann auch zum Rausch führen. „Viele Künstler brauchen das Dionysische. Wenn es nicht zwanghaft passiert, ist es keine Sucht“, sagt Krامل. Der Übergang ist jedoch fließend. Das betrifft nicht nur die stoffgebundenen Süchte, bei denen man sich ein Genuss- oder Rauschmittel zuführt, sondern auch die Verhaltenssüchte.

„Jede menschliche Verhaltensweise, vom Kaufen bis zum Sammeln, vom Lieben bis zum Loben, kann süchtig entarten“, schreibt der Psychiater Reinhard Haller in seinem Buch *(Un)Glück der Sucht*. Viele Tätigkeiten, die in Selbstgefährdung ausarten können, sind gesellschaftlich anerkannt. Menschen, die viel Sport betreiben und die Qual eines Marathons durchstehen, werden ob ihrer Disziplin bewundert. Manager, die 80 Stunden und mehr pro Woche arbeiten, sind Erfolgstypen. Wenn einer dabei ausbrennt, ist er halt mit seinen Kräften nicht gut umgegangen, aber am 80-Stunden-Arbeitsmodell wird nicht gezweifelt.

Dabei muss selbst exzessives Arbeiten nicht Arbeitsucht sein. Wenn man mit Leidenschaft bei der Sache ist und Raum und Zeit vergisst – aber irgendwann auch wieder loslassen kann.

In Sucht kann auch die Liebe ausarten – die dann keine Liebe mehr ist. Wer ohne Partner nicht leben kann, ist beziehungsüchtig. Wer sich ständig neu verliebt, ist romanzenüchtig. Wer immer Sex braucht, ist sexüchtig. Doch diese Süchte, über die in den 1990er Jahren diskutiert wurde, wirken nun obsolet. Denn die neue Sexucht ist eine Sucht ohne reale Begegnung: Online-Pornografiesucht. „Sucht unterliegt dem Zeitgeist und modischen Trends“, meint Haller.

Heilung weniger. Für Süchtige gilt noch immer: völlige Abstinenz. Alle anderen dürfen genießen – mit Achtsamkeit.