

Nach allgemeinem Verständnis definiert man eine Abhängigkeitserkrankung darüber, dass der Erkrankte eine psychotrope Substanz konsumiert, sei dies nun Alkohol, Cannabis oder Kokain, und hieraus ein Kontrollverlust erwächst. Der Begriff der Abhängigkeit weist in diesem Zusammenhang also einen klaren Substanzbezug auf. Die alternative Idee, dass auch Verhaltensweisen an die Stelle psychotroper Substanzen treten können und zu einer Abhängigkeit führen, mag auch heutzutage noch überraschend anmuten, ist tatsächlich aber nicht neu. Schon im Jahre 1954 schrieb Viktor Freiherr von Gebattel, ein bekannter Psychiater: *„Der Begriff der Süchtigkeit reicht weiter, als der Begriff der Toxikomanie es abgesteckt hat ... Jede Richtung menschlichen Interesses vermag süchtig zu entarten.“* Mit diesem für die damalige Zeit freilich sehr progressiven Ansatz erweiterte von Gebattel den Suchtbegriff um das Spektrum der Verhaltenssüchte.

Einschränkend ist zu erwähnen, dass die Annahme, wirklich jedes Verhalten könne suchtartig entgleiten, etwas über das Ziel hinausschießt – zumindest wenn man eine klinische Definition von Sucht heranzieht. Klinische Evidenz für Verhaltensweisen, die mit einem Suchtgeschehen in Zusammenhang stehen können, existiert insbesondere für die Nutzung von Glücksspielen, Einkaufsverhalten, Sport, Sex, Arbeitsverhalten und natürlich für das Thema dieses Buches, die Internet- und Computerspielnutzung. In Abgrenzung zu den substanzgebundenen Abhängigkeitserkrankungen werden diese spezifischen Verhaltensweisen als nicht-substanzgebundene Süchte, oder – etwas eingängiger – Verhaltenssüchte bezeichnet (vgl. auch Bilke-Hentsch et al. 2014).

Während das Konzept der Verhaltenssucht auch heute noch zum Teil kritisch hinterfragt wird, konnten in den letzten Jahren zunehmend Forschungsbefunde zusammengetragen werden, die insgesamt unterstreichen, dass Substanzabhängigkeit und Verhaltenssucht auf vielen Ebenen frappierende Gemeinsamkeiten

aufweisen (vgl. z. B. Frascella et al 2010; Wölfling et al. 2009). Diese umfassen nicht nur vom Patienten erlebte Symptome und charakteristische Beeinträchtigungen, sondern schließen insbesondere auch neurobiologische Prozesse (z. B. eine spezifische Sensitivierung des dopaminergen Systems, welches für Belohnungserwartung zuständig ist, vgl. Müller 2013) ein. Bei allen Gemeinsamkeiten sollte jedoch nicht vergessen werden, dass zwischen beiden Suchtformen auch Unterschiede bestehen und eine inhaltliche Trennung zwischen ihnen Sinn macht. Während bei klassischen Substanzabhängigkeiten die direkte neurochemische Wirkung der konsumierten Substanz fraglos eine unmittelbarere Wirkung ausübt als bei Verhaltenssuchten, spielen bei Letzteren sog. prädisponierende Faktoren eine größere Rolle (vgl. Müller 2013, S. 12 ff und Kap. 5). Beide Suchtformen sollten demnach als unabhängige Vertreter einer umfassenden gemeinsamen diagnostischen Einheit verstanden werden.

Die schwierige Abgrenzung zwischen Hobby und Sucht

Man kann sich leicht vorstellen, dass es alles andere als einfach ist, den exakten Trennpunkt zu definieren, ab dem ein intensiv betriebenes Hobby zu einem Suchtverhalten wird. Auf die hierzu definierten diagnostischen Kriterien wird daher ausführlich in Kap. 4 eingegangen. Allgemein betrachtet, sprechen wir von einem Suchtverhalten im klinischen Sinn, wenn das Verhalten im Leben des Betroffenen einen unangemessenen Stellenwert einnimmt und dadurch andere wichtige Lebensbereiche verdrängt, das Verhalten also nicht länger ein Bestandteil unter vielen im Leben des Betroffenen ist, sondern der dominante Inhalt schlechthin, dem alles andere untergeordnet wird.

Ebenfalls von Bedeutung ist, dass der Betroffene dem Verhalten gar nicht unbedingt so viel Bedeutung beimessen will, sondern sich innerlich dazu gedrängt fühlt. Das Verhalten hat also kaum noch positiven Anreiz, sondern wird aufgrund eines inneren Drucks vollzogen. Man erklärt diesen Umstand damit, dass anfänglich positive Erfahrungen mit der Verhaltensausführung im Gedächtnis des Betroffenen gespeichert werden und diese Erinnerungen in der Phase, in der das Verhalten eigentlich längst den Großteil seines Belohnungswerts eingeübt hat, selektiv und automatisch aus dem Gedächtnis abgerufen werden und so zu einer Fortführung des Verhaltens beitragen (sog. Suchtgedächtnis; vgl. z. B. Böning 2007). Einer meiner Patienten mit Computerspielsucht brachte diesen Sachverhalt einmal formvollendet auf den Punkt: *„Inzwischen spielt man ja gar nicht mehr, weil man weiß, dass es Spaß macht, sondern höchstens noch deswegen, weil man sich erinnert, dass es früher einmal Spaß gemacht hat.“*

Das fortgeführte Verhalten tritt somit letztlich losgelöst von seinem eigentlichen Zweck auf, bringt dem Betroffenen keinen direkten Nutzen mehr, dafür aber Probleme, denn ein weiteres wichtiges Merkmal von Verhaltenssüchten ist, dass hierdurch negative Folgen in anderen Lebensbereichen auftreten, das Verhalten jedoch trotz allem weiterhin ausgeführt wird. Das rigide Festhalten an dem Verhalten beziehungsweise die Unfähigkeit, das Verhalten bewusst zu steuern und harmonisch in die eigene Lebensführung einzubetten, obgleich die exzessive Betätigung für das Leben des Betroffenen schädliche Auswirkungen hat, stellt mit den wichtigsten Unterscheidungspunkt zwischen einem unbedenklichen Hobby und einer Verhaltenssucht dar.

Internetsucht

Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann

Müller, K.

2017, VI, 49 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-16459-1