



Abhängigkeiten

Amy Winehouse (†): das Idol – als Wrack (2011)

Versuch über das Wesen der Sucht
...in memoriam Amy Winehouse
und aller, die es hätten schaffen können.

Beginnen wir mit dem freundlicheren Wort: Abhängigkeit.
Alles mag von jedem abhängig sein. Der Winkel Alpha von der Gegenkathete und der Hypothenuse, das Korn vom Wetter, der Korn vom Brand.
Wie sollte ein Mensch dann nicht abhängig sein? Vom „guten Ruf“, vom Bierchen, von der Schoki, vom Kaffee – und – vom Zigarettlerl, vom TV, vom „www“, vom Glück?

Glückshormone nennen wir ja auch die Substanzen, die in unserem Gehirn gebildet – wohlgemerkt: zunächst nicht von außen zugeführt! – werden. Das Dopamin noch vor den Morphinen.

Was wir jetzt zehn Druckzeilen lang gemacht haben, war die Errichtung eines Euphemismus, einer Verharmlosung. Wir haben ein Wort aus dem Titel willkürlich mit dem Attribut „freundlich“ belegt, dieses Wort dann einem anderen, weniger freundlichen?, vorgezogen und darauf ein ganzes Gebäude von Selbstverständlichkeiten errichtet.

Die fette Stelze haben wir als Diminutiv zum mundgerechten Häppchen reduziert, das ja nie und nimmer schaden kann, dergleichen haben wir mit dem sympathischen kleinen Blondem, der

kleinen Zigarette, dem Kosewort für Schokolade, dem technischen Kürzel für Internet gemacht – und zuletzt haben wir all das mit dem Begriff Glück verknüpft.

Ja. Genau so geht es auch bei der Substanzabhängigkeit.

Beginnen wir mit den (in der Kakaobohne enthaltenen) Flavonoiden, die im Gehirn für verbesserte Durchblutung sorgen, dem Tannin, dem Phenyläthylamin – Substanzen, die auch im Gehirn gebildet werden, also dort natürliche Rezeptoren vorfinden, etwa für Theobromin und Koffein – Substanzen, die in einer geringen Dosierung Wachheit und Konzentration fördern:

Sie alle können auch das Belohnungszentrum stimulieren. Koffein, Nikotin und Teein sind dafür in fast kultischer Weise bekannt. (Der Anteil an „Revierverhalten“ in Begleitung von Nikotin-Abusus, das krankmachende „Passivrauchen“, sind konfliktträchtig.)

Nicht von ungefähr gilt die harmlose Schokolade als Tonikum und Aphrodisiakum.

Frage nur nebenbei: Wieso werden für Schokolade dann just Kleinkinder beworben? Weil Schokis putziger auf's Kindermäulchen passen als der sedierende Waldviertler Mohnzuzler? Weil Schoko, Zucker und Co. zufällig hierorts zu den legalen Genussmitteln zählen?

Ja – wenn das nicht stark „dafür“ spricht...?!

Einige andere Substanzgruppen – darunter auch bekannte Schmerz- und (im engeren Sinne) Suchtmittel – wirken auf ähnliche Weise: Sie finden und besetzen dafür geeignete Rezeptoren (Oberflächenstrukturen an Nervenzellmembranen, die nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip aufgebaut sind) und bewirken die weitere Ausbildung solcher Rezeptoren, wodurch die Substanzmenge erhöht werden muss, um all die neuen Rezeptoren zu besetzen: um die erstrebten schmerzlindernden, bewusstseinsverändernden (z.B. beruhigenden, aufweckenden, psychedelischen) oder einfach Glücks-Effekte zu erzielen.

Die Substanzabhängigkeit ist somit im Kern als eine physiologische Funktion zu sehen, wobei die erforderliche Dosiserhöhung auf einen Gewöhnungseffekt zurückgeführt werden kann. Ähnlich wie beim Geruchssinn wird ein gleichbleibendes Erregungspotenzial weniger gut wahrgenommen als ein erhöhtes.

Nun gibt es aber auch andere Abhängigkeiten, die nicht auf die Zufuhr von legalen oder illegalen Suchtmitteln zurückgehen.

Wer viele Stunden vor dem TV-Bildschirm knotzt, um sich eine Sendung nach der anderen „reinzuziehen“ – meist Werbung (zu etwa 60% direkt oder indirekt für Genussmittel), unterbrochen durch uralt-, alt- oder Serien-Filme, mehr oder weniger exhibitionistische Reality-Shows und vieles mehr, wer danach kaum noch sagen kann, was er gesehen, real dabei gefuttert hat oder virtuell dabei an Leckerlis hätte mitfuttern können, wer diesen Vorgang immer mehr ausdehnt und beinahe zwanghaft wiederholt, wer dafür immer wieder „gute Begründungen“ findet oder zuletzt nur noch grunzt: „Weul i des wü!“ (Weil ich das will), der ist auf den ersten Blick – ohne Substanz – von der Berieselung abhängig geworden.

Ähnlich funktioniert das mit dem Internet, wo man in virtuellen Foren virtuelle Freunde treffen und virtuelle Erlebnisse haben kann – bis hin zu virtuellen Welten, virtuellen Charakter- oder Körper-eigenschaften, die man sich idealisierend zuschreiben kann (Avatare).

Hier tritt eine quasi soziale Komponente hinzu: die – wenngleich vorgestellte – Beziehung zu vielleicht phantastisch aussehenden anderen Menschen, wo es keine Probleme, keine Langeweile, kein Gejammere um das tägliche Fortkommen gibt: die perfekte Welt.

In solchen Fällen wird die Abhängigkeit weniger sozial geprägt sein, sondern werden, ähnlich wie nach exzessiver Bewegung, im Gehirn hormonartige Substanzen gebildet, die im Belohnungszentrum wirksam werden, Glückshormone bilden helfen und so in

eine Art von Trance führen, wie sie durch Substanzzufuhr ebenfalls erreicht werden kann.

Spielsucht – im Sinne von Geld verspielen – zählt ebenfalls dazu, wobei bereits die Spannung eines für kalkulierbar gehaltenen Risikos in der Vorstellung den glücklichen Ausgang vorwegnimmt, Glückshormone ausschütten hilft, Glückszustände evoziert, noch bevor ein tatsächlicher Gewinn erreicht werden kann. Gewinnausschüttungen können dabei solche vorhandenen Erwartungshaltungen nur verstärken – und damit bewirken, dass das errechenbare Risiko, nämlich keinen Gewinn zu machen, verharmlost und als vorübergehendes „Pech“ interpretiert wird.

Bei manchen – besonders jugendlichen – Straftätern (beispielsweise Trickdieben) liegt vermutlich eine ähnliche Situation vor: Die Strafdrohung, eventuell ein drastisch erhöhtes Strafmaß, stellt hier den psychischen Spannungszustand her: Statistische Aufklärungsquoten von etwa 10% werden als statistische Gewinnchancen von 90% interpretiert. Wer nicht gefasst wird, wird nicht bestraft. Wer das System also am geschicktesten austrickst, kann mit Lustgewinn rechnen, wird seine Fähigkeiten als bewiesen sehen und dafür sogar geachtet werden. Daher kann auch das höchste denkbare Strafmaß keine abschreckende, präventive, Wirkung haben. Was allerdings wirken würde – und auch in der Vorstellung klar abschreckend ist – das wäre eine gegen 100% gehende Quote, während der Tat gefasst und überführt zu werden: am Boden zu liegen, an der Wand zu stehen, die Faust, den Lederhandschuh im Genick zu spürten, fixiert zu werden.

Solange das nicht eintritt, gibt es jeden Grund, es zu versuchen.

Die Qualität des „kick“ steigt proportional mit der Höhe der Strafdrohung – das ist ähnlich wie bei besonders „reinen“ Suchtmitteln: Das Belohnungszentrum wird erregt.

Ähnlich, doch tragisch, verläuft die Reaktion auf Burnout-Situationen: Wer sich – aus einer Zwangslage oder freiwillig – besonders, aber ergebnislos engagiert hat, beginnt auszubrennen. Oft lie-

gen in der Abwehr dieses Zustandes ebenfalls Wurzeln, sich internen oder externen Glücks-Substanzen hinzugeben.

Wir verstehen, dass die hormonellen Einflüsse, die über zugeführte Substanzen oder über innere Vorstellungsbilder erzeugt werden, im Wesentlichen den Mechanismus der Abhängigkeit erzeugen.

Soziale Abhängigkeiten sind ebenfalls wohlbekannt. Eine ganz wichtige darunter ist der Zustand der pubertären und adoleszenten Verliebtheit. Dies ist ein Ausnahmezustand in jeder Hinsicht: Nicht nur überschwemmen klassische „innere Glücksdrogen“ den Organismus, sondern bildet sich auch das Gehirn für einen begrenzten Zeitraum selbst strukturell um.

Neben den bekannten Mechanismen der Endomorphine und Enkephaline finden wir im Verliebten auch einen ganzen Cocktail hormonartiger Substanzen und Botenstoffe, die nicht nur zu intensiven, hauptsächlich sexuell betonten, Hochgefühlen führen, sondern zeitgleich andere Zentren, Riech-, Seh-, Hör- und Sprachzentrum beeinflussen: Über die Riechbahn werden Pheromone wahrgenommen, Sexuallockstoffe, die das Ganze auslösen. Hinzu kommt das Testosteron, das von der Frau beim Kuss über den Speichel aufgenommen wird und über die Fertilität des Partners Auskunft gibt. Das Werbeverhalten ähnelt in Vielem der tierischen Balz und geht mit einer teilweisen Abschaltung jener Zentren einher, die für Angst, Alarm, Abwehr und Kritik zuständig sind – das betrifft vor allem die Strukturen des Nucleus Amygdaloideus. Dieser Phase folgen Vorspiel und Geschlechtsakt, die voneinander nicht exakt zu trennen sind, weil körperliche Wechselreaktionen einander dabei aufschaukeln (siehe dazu Ss. 319-320).

Die wesentlichen Vorgänge, besonders auch beim Geschlechtsakt, haben jedoch im Gehirn ihren Ort. Das kann mit der funktionalen Magnetresonanztomografie (f-MRT) – einem bildgebenden Verfahren, bei dem die Hirnaktivitäten dargestellt werden können – nachgewiesen und recht exakt verortet werden. Anzumerken ist dabei die hochgradig vernetzte Aktivität.

In phylogenetisch alten Regionen, etwa dem vorderen Teil des Corpus Striatum und Anteilen des Nucleus Caudatus, aber auch im sogenannten Nucleus Accumbens – jenem Kern, der, wenn wir wörtlich übersetzen: dem sich Zusammenfügen, dem „Beiwohnen“, also dem Sexualakt zugeordnet wird – scheinen die wesentlichen Funktionen lokalisiert zu sein, welche die hormonellen Kaskaden auslösen, die schließlich auch das sogenannte Belohnungssystem aktivieren:

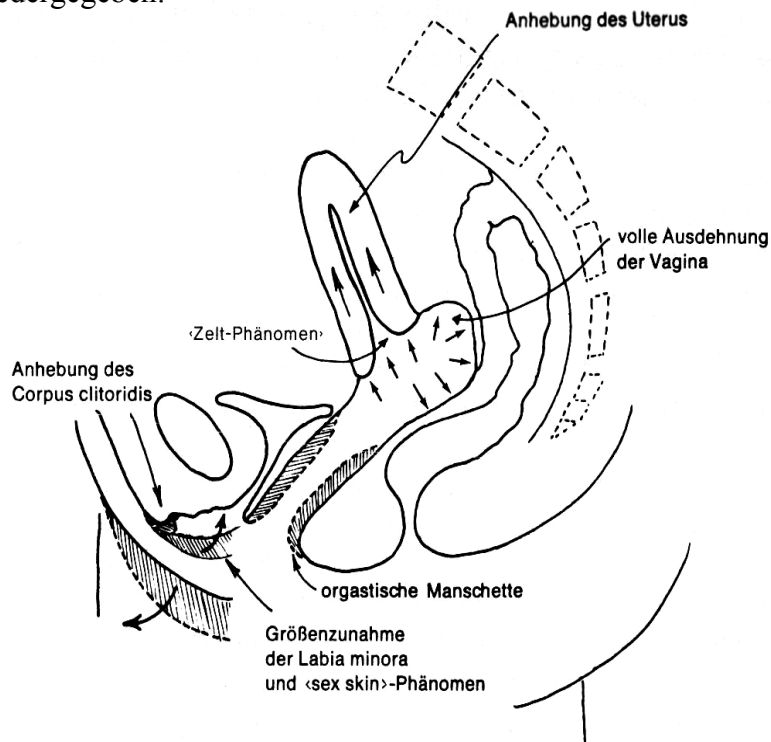
Hier kommt es unter dem Einfluss der „inneren Drogen“ wie Gonadoliberin, Oxytocin (dem „vagotonen Arm“ des „Gefäßhormon-Duos“ Oxytocin-Vasopressin) und ACTH (Adeno-Cortico-Tropes Hormon, ein Stresshormon) zu Veränderungen der Wahrnehmung: Verliebte scheinen an hochgradig manisch-depressivem Achsen-syndrom zu leiden – ihre subjektive Sicht weicht häufig ganz wesentlich von der Außensicht Anderer ab, die nicht unter dem Einfluss solcher „innerer Drogen“ stehen. Oxytocin fördert nämlich die Ausschüttung von Dopamin, dopaminerge Neurone reagieren darauf und veranlassen die Freisetzung einer Kaskade an Glückshormonen, zu denen eben auch die vielgenannten Opiopeptide wie Endomorphine und Enkephaline zählen.

Die hochkomplexe interne Vernetzung aller Gehirnareale führt auch dazu, dass Menschen im Zustand der Verliebtheit und der damit verbundenen – oft dauerhaft anhaltenden – geschlechtlichen Erregung tatsächlich an Wahnvorstellungen grenzende subjektive Wahrnehmungen haben, die gut mit dem Effekt von halluzinogenen Substanzen vergleichbar sind. Dass diese Substanzen von übergeordneten, eben aber gedämpften bis abgeschalteten, funktionalen Zentren nur schlecht bis gar nicht steuerbar sind, ist ein Effekt, der den Geschlechtsakt unbehindert ablaufen lassen und das großartige Gefühl der Belohnung und Entspannung auslösen soll.

Ein „Klassiker“ im Studium dieser Vorgänge ist immer noch die Publikation von William H. Masters und Virginia E. Johnson: Die sexuelle Reaktion^{cxviii}. In sehr detaillierter Weise werden hier die somatischen Vorgänge aller Phasen sexueller Erregung bei Mann und Frau dargestellt.

Bemerkenswert ist dabei, dass diese Publikation lange vor den heute üblichen bildgebenden Verfahren entstand und immer noch im Wesentlichen gültig ist.

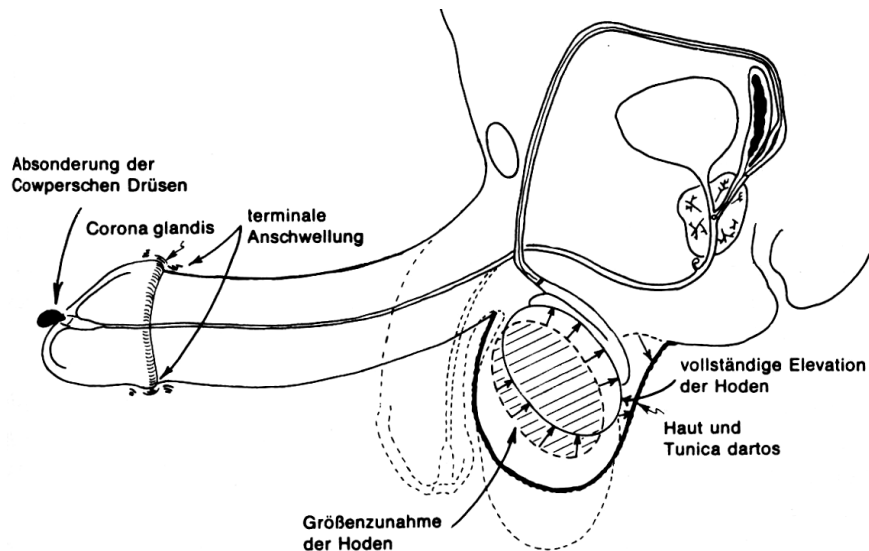
In Parenthese seien hier zwei der berühmt gewordenen Skizzen zur Funktionalität der sogenannten „Plateauphase“ – der genitalen Erregungssituation knapp vor dem Orgasmus – bei Frau und Mann wiedergegeben:



Plateauphase der Frau: Darstellung aus: Masters & Johnson: Die sexuelle Reaktion. Abb. 13. S. 78

Die Plateauphase ist vermutlich die interessanteste Erregungsphase. Die hier erlebten Gefühle sind an Intensität dem Orgasmus beinahe gleichwertig, können aber über eine beträchtliche Zeitspanne anhalten. Die Lubrikation hat voll eingesetzt, der Uterus dehnt sich aus, die Labia majores sind angeschwollen, der Vaginaleingang bildet die „org(i)astische Manschette“ aus, die den Penis fest umschließt. Der Uterus wird angehoben und gekippt, was den Innen-

raum erweitert (in manchen Fällen wird hier vom „lost penis“ gesprochen), dabei erzeugt die Anhebung und Erweiterung einen Sog-Effekt, der später durch saugende Pumpbewegungen ergänzt wird.



Plateauphase beim Mann. Darstellung: Masters & Johnson: Die sexuelle Reaktion. Abb. 43. S. 167

Korrespondierend bildet sich in der Plateauphase des Mannes eine Anschwellung der Glans penis aus, beide Hoden werden angehoben und nehmen weiter an Größe zu. Gleitflüssigkeit wird abgesondert und die Ejakulation vorbereitet. Insgesamt passen Penis und Vagina sich anatomisch möglichst genau einander an. Das wird als ein festes Umfassen „wie mit einer Faust“, gelegentlich als „Anschmiegen“ der Vagina, aber auch als ein „fest zupackender Ring“ bei gleichzeitigem Leeregefühl im Bereich der Glans beschrieben. Die männliche Plateauphase kann ebenfalls beträchtlich ausgedehnt werden, sofern die Auslösung des Orgasmus kontrolliert werden kann. In dieser Phase werden endogene „Glückshormone“ ausgeschieden und können dadurch zu einer Art berauschemten Schwebestand führen: Ein Effekt, der sowohl der sexuellen Erregung als auch dem Substanzgebrauch gemeinsam ist, liegt in

der Ausbildung einer Art von innerer Substanzabhängigkeit, die zur Wiederholung drängt.

Im Unterschied zu den meisten Tiergattungen verfügt jedoch der Mensch über eine nur geringgradige zyklische Steuerung dieser Vorgänge, kann also sexuelle Appetenz während des Monatszyklus der Frau weitgehend aufrecht erhalten und unterliegt dabei bestenfalls einigen – bisweilen erheblichen – Stimmungsschwankungen. Das führt erst sekundär zur Forderung nach einer „Selbstkontrolle“ des gesamten Sexualtriebs. Wenn wir so wollen, macht uns diese Forderung nach Selbstkontrolle weitergehend verantwortlich für unser Handeln, als Tiere es sind. Der Befund, ob eine solch weitgehende Verantwortlichkeit aus sich heraus, also ohne äußere Normen und Sanktionsdrohungen, überhaupt möglich ist, steht in Frage. Der Autor meldet dazu einige begründete Skepsis an – zumal eben just jene funktionalen Regionen, die für Kritik und Kontrolle zuständig sind, auf hormonellem Wege gerade in entscheidenden Phasen gedämpft oder ganz abgeschaltet werden.

Endet diese durchaus manische Phase, so kann es zu schweren depressiven Verstimmungen kommen, wird eine solche Phase von der Partnerin, dem Partner, beendet, kann es zur Ausbildung von Entzugserscheinungen, fixen Ideen, Verfolgungs-, Eifersuchts-, Revanche- und bisweilen Mordgelüsten, oder aber zu Suizidversuchen kommen.

Dabei hat gerade in der Fortpflanzungsphase das – zugegeben rauschhafte – Belohnungssystem einen wirklich arterhaltenden Sinn: Würde der erhebliche energetische Aufwand, den der Sexualakt erfordert, nicht belohnt, könnte die Gattung aussterben. Würde der Revier- und RivalInnenkampf nicht belohnt, käme es nicht zur Kopulation, wäre der Fortbestand der Spezies ebenfalls gefährdet. Ein Nebeneffekt, dass (besonders bei männlichen) Verliebten die Sprachmotorik gestört sein kann, ist ein oft belächeltes Phänomen – doch wer meint, sich durch „darüber Reden“ fortzupflanzen

zu können, hat ohnehin eine wichtige Information aus dem Aufklärungsbuch noch nicht gelesen: Die Sprachfunktion ist bei diesen Vorgängen eher nebensächlich.

Das Ende einer jeden Phase überschießender Belohnung geht einher mit dem „Kater“: mit psychischen, vor allem aber körperlichen Entzugserscheinungen. Verringert sich die Konzentration jener Substanzen, welche im Zwischenhirn zur Bildung all dieser berauschenden Belohnungsstoffe führen, so verringert sich auch die Zahl der Moleküle an „Glückshormonen“, die an immer zahlreicher vorhandene Rezeptoren andocken könnten: Die Rezeptoren schlagen Alarm. Der besonders euphorische oder besonders ruhige oder besonders wache oder besonders betäubte Bewusstseinszustand wird abgelöst durch bisweilen ausgesprochen unangenehme Gegengefühle.

Bei chronischer Substanzabhängigkeit bewirkt plötzlicher Entzug das *Drogenentzugs-Syndrom*, das bisweilen auch (*cold*) *Turkey* genannt wird. Im legitimen Bereich „stirbt“ man, für einen weiteren *pétit mort*, verspürt den simplen Drang nach noch einem Mokka, nach dem nächsten Zigarettlerl, noch einem Stück Schokolade – je nachdem, wie einfach erreichbar die jeweilige Substanz ist.

Reiz-Belohnungs-Mechanismen können auf mehreren Ebenen induziert werden: optisch, haptisch, olfaktorisch (hmmm! Riecht es nicht köstlich nach... das muss ich haben!)

Die TV-Werbung für Genussmittel spielt hier eine nicht unerhebliche Rolle, ja imitiert alle nicht-optischen Reize in narrativer Form. Wer alle paar Minuten bestimmten Reizen ausgesetzt wird, die mit einmal erlebter, also evozierbarer, Lust verknüpft sind, wird das konkrete Bedürfnis nach Lustbefriedigung verspüren. Der japanische Säugling starrt deswegen auf runde Teletubbies, weil Rund mit Brust, mit Nahrung verknüpft ist. Differenzieren kann er noch nicht so gut. Aber der Anfang ist getan: Heranführen und Bindung an ein bestimmtes Medium, das nicht „Brust“ ist.

Wer also alle paar Minuten sieht, wie das – für's Erwachsenen-Imago superschlanke – Model mit der Zunge über Erdbeerlippen nach einem „Crrrréma“ leckt, wird nach einiger Zeit Lust auf Kaffee verspüren. Wer im Internet ohne Mühe nackte Frauen, Paare, Gruppen beim Geschlechtsverkehr sehen kann, wird sich – besonders wenn er einsam ist – daran erregen. Die Illusion, selbst Teil der Szene zu sein, kann sich (jenseits jeder Realität) bis zum realen Orgasmus steigern. Wer darüber hinaus im realen Leben Schwierigkeiten hat, Kontakte zu knüpfen und lustvolle Sexualität zu leben, wird solche leicht erreichbaren Erregungs- und Lustzustände immer öfter aufsuchen, bisweilen auch dafür bezahlen. Eine Steigerung kann nur erfahren, wer sich eine „Webcam“ zulegt und danach andere „Cammer“ auf seinen Bildschirm holt, um mit diesen zeitgleich seine Spiegelneurone zu aktivieren – banal gesagt: sich zeitgleich und interaktiv an Unbekannten aufzugeilen.

Pornografie greift ja gezielt zu kurz, was die Einbettung der Sexualität in eine Beziehung angeht, da werden oft erniedrigende, gewalttätige sexuelle Praktiken mit Eros und Liebe verwechselt, da wird besonders Kindern und Jugendlichen die partielle genitale Stimulierung als einzig Erstrebenswertes vorgezogen. Das Geschäft damit blüht und scheint in Ländern mit restriktiv reglementierten Möglichkeiten, den eigenen Körper, die eigene Sexualität zu entdecken und in funktionierenden Beziehungen zu entwickeln, besonders zu boomen.

Unser durchaus archaisches „inneres Belohnungssystem“ ist also im Wesentlichen auf die Fortpflanzung gerichtet, kann aber auf vielfache Weise auch umfunktioniert werden.

Bekannt ist, dass Menschen mit Essstörungen wie Anorexia nervosa nicht nur Lustgefühle aus dem Nahrungsentzug, sondern auch Lust aus besonders intensiver, ausgedehnter Bewegung erzielen. Eine Studie dazu wurde im Jahr 2009 in den USA publiziert: Robin Kanarek von der Tufts-Universität in Medford, Oregon, arbeitete an Ratten über exzessives Laufen und konnte die Beziehung zu

psychotropen Substanzen, die bei besonders ausgedehnter und intensiver Bewegung entstehen, und einem sekundär substanzabhängigen Suchtverhalten nachweisen. Gleichzeitig gelang der Nachweis suchtäquivalenter Entzugerscheinungen nach Bewegungsentzug (in: Behavioral Neuroscience, 5/2009).

Die intensiv trainierten Ratten aus der Versuchsanordnung zeigten – wie jeder Suchtkranke – klassische Entzugerscheinungen: in dem Fall bei Bewegungsentzug Zittern, sich Krümmen, Zähneklappern, Schwierigkeiten die Augenlider anzuheben. Am schlechtesten ging es den Versuchstieren, die am meisten gelaufen waren und durchgehend am wenigsten gefressen hatten.

Zurück zum Menschen:

Hier findet sich Vergleichbares vermutlich im Krankheitsbild der sogenannten Anorexia athletica, einer Sonderform der Anorexia nervosa.

Von Anorexie betroffen sind etwa im Verhältnis 20% junge Männer zu 80% Frauen vom Typus „YAHWIS“: young, alternative, healthy, wealthy, intelligent, sexy. Sie können die zunächst benigne Sucht, sich zu bewegen im Zusammenhang mit der minimalen Aufnahme absolut gesunder Nahrungsbestandteile bis an den Rand der eigenen Vernichtung betreiben, lang ohne ihre Zustände der körperlichen Schwäche damit in Zusammenhang zu bringen. Setzt eine Therapie verspätet ein, kann es vorkommen, dass der Wettlauf mit der Zeit gegen die – mit der Krankheit verbundenen sozialen und psychischen Konzepte samt den körperlichen Glücksgefühlen – verlorenght und die betreffende Person verhungert.

Die Aussicht, dass Suchtverhalten in Abhängigkeit von externen zugeführten psychotropen oder internen psychoaktiven Substanzen, welche das Belohnungssystem stimulieren, auch tödlich oder im psychosozialen Desaster enden kann, wird zumeist verdrängt, also den betreffenden Menschen nicht ausreichend konsequent bewusst. Das jeweilige soziale Umfeld, bis hin zur TV-Werbung, trägt zusätzlich durch Konditionierung und Verharmlosung zur, zumindest psychischen, Neigung und Konditionierung, wenn nicht Abhängig-

keit, bei. Wer das erkennt, kann Gegenstrategien entwerfen, sich verbünden, ein neues soziales Netzwerk bilden, das eine andere Form von Befriedigung anbietet als die verkürzte, auf den Chemismus des Stamm- und Zwischenhirns beschränkte, Reaktion auf verschiedene äußere Stimuli.

In Parenthese sei angemerkt, dass es innerhalb des Belohnungssystems auch zu Missinterpretationen von Sinnesreizen, und zwar nicht neurotischer Genese, kommen kann. So können intensiv erlebte Schmerz-Stimuli bisweilen positiv interpretiert und kann so ein Suchtverhalten nach weiteren und stärkeren (schmerzhaften) Stimuli entwickelt werden. In dieses Konzept könnte auch der Hang vieler Menschen passen, sich wiederholten kosmetischen Eingriffen zu unterziehen, oder aber – dabei wäre an eine sexualisierte Ausformung zu denken – Gegenstände wie Piercings zu applizieren, Tattoos anfertigen zu lassen oder sich selbst auf vielfältige Weise Schmerz zuzufügen oder zufügen zu lassen (Masochismus).

Weiter unten, auf Seite 326, findet sich eine schematische Darstellung des Längsschnitts durch zentrale – entwicklungsgeschichtlich alte – Hirnregionen und deren Aufbau.

Das Zwischenhirn, wissenschaftlich: Thalamus und Hypothalamus, liegt an einer zentralen Stelle über der Riechbahn, über der Hypophyse und über dem Stammhirn, andererseits unterhalb der Brücke (Pons) und zwischen den großen Kernen. Aus dieser einzigartigen Lagebeziehung kann man auf eine zentrale vernetzende Funktion schließen, nicht nur zwischen den hierarchisch angelegten Arealen (vertikal), sondern auch zwischen entwicklungsgeschichtlich gleich alten Regionen (horizontal). Die Vernetzung betrifft sowohl neuroendokrine Funktionen (etwa der beiden Hypophysenlappen) mit anderen neuroendokrinen Kernen und neuronalen Hirnfunktionen, sondern auch die Anbindung von Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Speicherarealen, bis hin zum Neocortex (s.a. Ss. 127, 263 u.a.).

Die Architektonik des Zwischenhirns

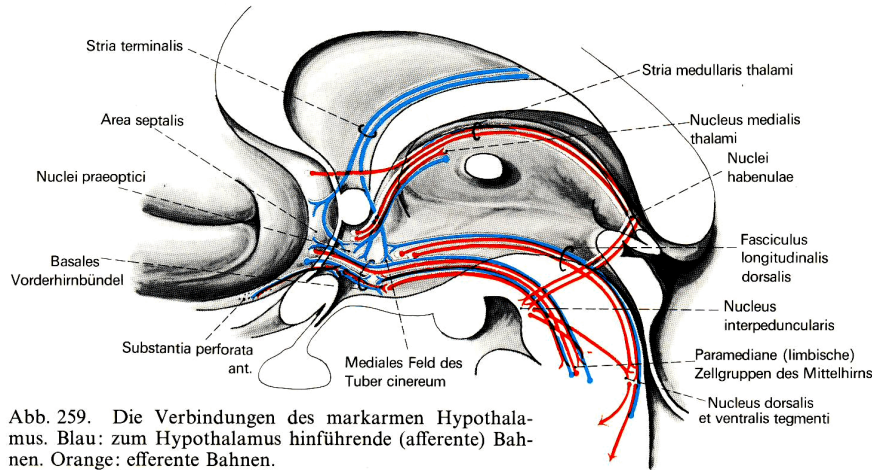


Abb. 259. Die Verbindungen des markarmen Hypothalamus. Blau: zum Hypothalamus hinführende (afferente) Bahnen. Orange: efferente Bahnen.

Benninghoff-Goertler (Helmut Ferner und Jochen Staubesand, Hrsg.): Lehrbuch der Anatomie des Menschen. – Wien, München, Berlin: Urban&Schwarzenberg, 9.Aufl.1975, Band 3., S.252, Abb.259.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

Dem sehr sinnvollen Belohnungssystem sind ganze Hirnareale und eine Batterie entsprechender Substanzen gewidmet. Mit seiner Hilfe kommt es überall dort zu einer geordneten Funktion, wo energetischer oder psychischer Aufwand, Einsatz von Leistung, Überwindung erforderlich ist:

- * die Nahrungsaufnahme ist gefolgt durch das Sättigungsgefühl,
- * der Sexualakt wird begleitet von Lustgefühlen, Orgasmen sind gefolgt von Trance,
- * das Lachen und Weinen – als Orgasmusäquivalent – erzielt heilsame Wirkungen.

Jede energetische „Investition“ in physiologische Funktionalitäten, insbesondere Hirnleistungen und die Weitergabe des Erbguts an besonders geeignete Partner, findet sich in das Belohnungssystem eingebunden. Bei sinnenfremdeter Anwendung kann das Gesamtsystem aus neuronalen und biochemischen Wirkweisen aber zu psychischen wie Substanz-Abhängigkeiten führen. Dabei ist uner-

heblich, ob es sich um eine Kombination innerer, äußerer, chemischer, sozialer, gar virtueller Faktoren handelt, ob das Belohnungssystem über reale Reize oder konditionierte innere Vorstellungsbilder erfolgt, oder aber um zugeführte Substanzen. Es ist auch unerheblich, ob solche Substanzen zu den klassischen Suchtmitteln zählen oder nicht.

Abhängigkeiten mit dem Risiko gravierender Folgeschäden können ebenso bei sogenannten harmlosen Einstiegsdrogen oder schlichten Genussmitteln entstehen:

Karies bildet sich durch Säure bildende Bakterien, aber erst nach Aufnahme von raffinierten Zuckern. Adipositas ist nicht ausschließlich genetisch determiniert, sondern kann ihr eine Störung des Sättigungsgefühls in Kombination mit Bewegungsmangel zugrundeliegen. Exzessive Bewegung wiederum kann über die Ausschüttung von Glückshormonen beispielsweise zur Anorexia athletica führen. Schmerzzustände, positiv empfunden, können zu einer Selbst- oder Fremdverstümmelung führen, wobei aus Schmerz-sensationen Lustempfindungen generiert werden.

Der Einblick in diese Zusammenhänge kann uns gelegentlich vor der Illusion bewahren, uneingeschränkt Herr oder Herrin über unseren Körper sein zu können.

Das Bedenken und Respektieren der – hier nur angedeuteten – Zusammenhänge lässt uns das Abgleiten in schwer regelbare Prozesse vermeiden, ohne auf Belohnung und Lustgefühle verzichten zu müssen – und schärft uns den Blick für Risiken, die unsere Freunde, Bekannten und Verwandten täglich in guter Gesellschaft oder im Zustand zunehmender Vereinzelung eingehen.

Der Schlüssel für den Umgang mit Abhängigkeiten liegt darin, zu wissen, dass das Belohnungssystem – grob gesprochen: dessen wesentliche Funktion, die in der Sexualorganisation liegt – während jedes Entzugs weiter bedient werden muss. – Suchtverhalten entsteht im Prinzip dann besonders leicht, wenn ein grundlegendes,

auf die Sexualorganisation zurückzuführendes, Defizit (etwa an Beziehung, Belohnung, bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen auch an bestimmten Substanzen) vorliegt, aber nicht erkannt wird. Dann wird das Belohnungssystem „zwanghaft“ durch naheliegende Surrogate – bis hin zu legalen oder illegalen Psychopharmaka – angesprochen.

Die Grundlage der Suchttherapie liegt nun offenbar darin, zugrundeliegende Defizite zu erforschen, bewusst zu machen, aufzulösen. Substanz- oder psychosoziale Abhängigkeiten sollen zusammen mit dem suchtkorrelierten Verhalten abtrainiert werden.

Dass ein effektiver Ansatz dazu nicht nur psychoanalytisch oder verhaltenstherapeutisch, sondern ein essentiell „erdiger“ sein sollte – also vertieft natur- und körperbezogen – erscheint schlüssig. Der Bezug zu „Natur“ und „Körperlichkeit“ gelingt über eine besondere, exakt definierte Beziehung, in deren Schutz die verlorengegangene Intimität, die authentische Wahrnehmung von Innen- und Außenwelt wiederherzustellen sind – welche in Beziehung mit dem Ich des Patienten und dessen psychosozialem Umfeld gesetzt werden sollen. Die nachhaltige Suchttherapie soll auch neue Formen von Lustgewinn im Verhältnis zu einem sinnvollen energetischen Aufwand erfahrbar machen, all das in einem gesunden zwischenmenschlichen Geben und Nehmen innerhalb des Beziehungsrahmens.

An dieser Stelle hätte der Artikel enden können.

Wir hätten uns zurücklehnen und uns unserer eigenen, gelungenen, mehr oder weniger von Abhängigkeiten freien Welt freuen können. Der zwar nicht ganz unerwartete, doch plötzliche Tod der Soul-Sängerin Amy Winehouse veranlasst mich zu einer Ergänzung.

Amy Winehouse war mit einer begnadeten Stimme begabt, sah – zurechtgemacht – toll aus und hatte sich on stage diese seltene Gabe der verschmitzten, jugendlichen Erotik – oder war es Selbst-

ironie? – erhalten. Damit konnte sie offenbar Viele begeistern, wurde zum Idol. Äußerlich stimmte alles. War es schlechte Gesellschaft oder eine Erkrankung? Ab einem uns unbekanntem Zeitpunkt begann der äußere von dem inneren Zustand abzudriften. Man munkelte Vieles, im Ergebnis sah man eine vom Leben, von falschen Freunden und von irgendwelchen Substanzen zerstörte Frau mit brauner Schminke oder bereits dem Anflug von Hautkrebs an der Wange? Hätte sie nicht am 24. Juli 2011 in Österreich auftreten sollen? War sie nicht zuvor schon dann und wann über die Bühne gewankt und hatte dabei ihr Mikrofonstativ in die vorderen Reihen geworfen?

Wenn jemand stolpert, kann es sein, dass einige dabei zuschauen. Wenn jemand tatsächlich am Boden liegt, kann man davon ausgehen, dass Viele sich daran aufgeilen. Es wird Medien geben, die sich mit begruselter Entrüstung über die kaputte Erscheinung eines Menschen hermachen und diese mit lauten Rufen geheuchelter Abscheu dazu äußern. Ein Beispiel dafür ist das zweite Bild.

Durchschaut man die ungestraft agierenden Proponenten einer solchen Gesellschaft, kann ein Prozess in Gang kommen, den ich als Kapitulation bezeichnen möchte: die Kapitulation des oder der Einzelnen vor der Macht des Normativen, wohinter nichts steht als die aufgegeilte Empfindung, nicht so zu sein wie Der oder Die:

Abscheu und Lust liegen eng beieinander.

Die Selbstgerechten ahnen in solchen Momenten offenbar nicht, wie knapp sie selber auf andere Weise an dem Phänomen der Selbstzerstörung vorbeischrannen. Ja, es mag neben vielerlei Abhängigkeiten und Süchten auch die Sucht nach Selbstgerechtigkeit geben: nach dem Zustand des „Ich bin besser als Diese/r“. Und alle, die sich in solchen Momenten ebenfalls gut, nein: besser, fühlen, sind mit ihnen gefährdet.

Wie für viele Lebenssituationen gibt es auch hierzu ein beinahe ikonenhaftes Bild aus der am meisten verbreiteten Schrift der Welt (hier die sprachlich so schön erdige Fassung der Lutherbibel 1912):

Er sagte aber zu etlichen, die sich selbst vermaßen, daß sie fromm wären, und verachteten die andern, ein solch Gleichnis: (Röm. 10.3, Mt. 5.6):

Es gingen zwei Menschen hinauf in den Tempel, zu beten, einer ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stand und betete bei sich selbst also: Ich danke dir, Gott, daß ich nicht bin wie die anderen Leute, Räuber, Ungerechte, Ehebrecher, oder auch wie dieser Zöllner. (Jes. 58.2-3) Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich habe. (Matthäus 23.23) Und der Zöllner stand von ferne, wollte auch seine Augen nicht aufheben gen Himmel, sondern schlug an seine Brust und sprach: Gott, sei mir Sünder gnädig! (Psalm 51.19) Ich sage euch: Dieser ging hinab gerechtfertigt in sein Haus vor jenem. Denn wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht werden. (Lukas 14.11, Matthäus 21.3, Matthäus 23.12)

Die Selbsterhöhung jener, die das psychosoziale Umfeld eines, einer, Abhängigen bilden, kann dazu führen, dass die gebotene Hilfe, oft nur kleine Unterstützungen, ausbleiben und durch einen gebannt erwartenden, beinahe lüsternen Voyeurismus abgelöst werden: Dabei zuschauen, wie jemand sich selbst zerstört oder zerstört wird, bringt umgekehrt die Illusion, selber zu überleben, selber verschont zu bleiben, selber „besser“ zu sein als Andere.

Diese Haltung entspringt in den meisten Fällen eben einer Illusion und kann dabei zu einem Abdriften der Selbstwahrnehmung von der objektivierbaren Befindlichkeit oder auch von der Fremdwahrnehmung durch Unbeteiligte führen. Befindet man sich aber einmal in dieser Form der Realitätsferne, ist der Schritt in den eigenen Abstieg nicht weit.

Das biblisch ikonisierte Versprechen von der „Erhöhung“ derer, die sich selber „erniedrigen“ und umgekehrt, sagt in der Tiefe genau das aus. Vielfach wird diese Wendung als ein Versprechen an jene missverstanden, die sich unterlegen fühlen, als eine Form der stellvertretenden Rache eines göttlichen Überich, das eine ausgleichende Gerechtigkeit herbeiführen wird, wenn alle Dinge längst geendet haben werden. Ein solches Verständnis würde von den

gemeinten, durchaus realen Zusammenhängen ablenken und eine neue Schleife der Selbstüberschätzung in Selbstgerechtigkeit einleiten. Das zweitgenannte Bild (es stammt aus einem U-Tube-Video) sei ein abschreckendes Beispiel für einen solchen Vorgang.

Fazit:

Die emotionale Absicherung des eigenen Wohlbefindens kann eben nicht durch die Abscheu vor dem Absterben Anderer glücken. Die Absicherung der je eigenen Befindlichkeit und sozialen Stellung kann nicht zulasten Einzelner gehen. Wir sind aufgerufen, als soziale Wesen auch die sozialen Möglichkeiten besser auszuschöpfen. Glücksgefühle können – wie die Sexualforschung zeigt – über Beziehung und Sexualität, orgiastisch-rauschhafte Sensationen und rein organische Hochgefühle in mir selber und durch mich in meinem Partner, meiner Partnerin, erzeugt und aufrechterhalten werden. Das *Glück* aber nährt sich aus zahlreichen weiteren Quellen.

