

8. Verhaltenssucht: ein Erklärungsansatz

In Anlehnung an die oben beschriebenen Erklärungsansätze zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Abhängigkeit wird im Folgenden ein Erklärungsansatz für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Verhaltenssucht gegeben.

Zunächst wird am Beispiel von Herrn GS der Verlauf einer Verhaltenssucht kurz skizziert. Da die Glücksspielsucht die bislang am besten untersuchte Form der Verhaltenssucht ist, wird bei der beispielhaften Skizzierung der Fall eines pathologischen Spielers dargestellt.

Herr G. S., 43 Jahre, Sozialhilfeempfänger, geschieden, erzählt:

Am Anfang bin ich nur am Wochenende in die Spielbank gegangen, doch dann ging ich auch unter der Woche hin und meine Einsätze wurden höher. Schon der Anblick von Spielautomaten machte mich unruhig und meine Hände wurden feucht. Meine Gedanken kreisten immer mehr um das Spielen – „das System müsste doch zu knacken sein“ Erst verspielte ich unsere Haushaltskasse, stahl meinen Kindern das Taschengeld, verspielte mein gesamtes Gehalt, die Rechnungen konnten nicht mehr bezahlt werden. Ich pumpte sämtliche Freunde, Verwandte und Nachbarn um Geld an, verkaufte unseren Wagen, nahm eine Hypothek auf unsere Eigentumswohnung auf. An den Kauf neuer Kleidung und Schulsachen war nicht mehr zu denken und Weihnachten gab es auch keinen Weihnachtsbaum mehr. Meine Frau ließ sich von mir scheiden und nahm die beiden Kinder mit. Von nun an war ich täglich am „zocken“. Ich fing an zu betrügen und zu lügen, um weiterhin an Geld zu kommen, wurde straffällig und verlor meine Arbeit. Heute bin ich Sozialhilfeempfänger (das Geld reicht natürlich längst nicht für meine Spieleinsätze aus) und wenn der Spieldruck und die Frustration zu groß werden, ertränke ich sie im Alkohol manchmal möchte ich am liebsten meinem Leben ein Ende setzen Wenn das Glück mal nachlässt!

Es zeigt sich, dass Herr GS zusätzlich zu den Kriterien des Pathologischen Glücksspiels die Kriterien der Abhängigkeit nach den internationalen Klassifikationssysteme psychischer Störungen (s. Kapitel 2) in Bezug auf sein exzessives pathologisches Glücksspielverhalten (z.B. Verlangen, Entzugserscheinungen, Toleranzentwicklung, Vernachlässigung von Verpflichtungen) erfüllt (Grüsser, Plöntzke, et al., 2005).

Aufgrund der Ergebnisse im Rahmen der Untersuchungen zur Genese und Diagnostik von Verhaltenssucht (Grüsser, Plöntzke, et al, 2005; Grüsser, Thalemann, et al., 2005) und dem aktuellen Forschungs- und Diskussionsstand (s. Kapitel 2 und 4) wird, ausgehend von den oben beschriebenen Erklärungsansätzen von Abhängigkeit, davon ausgegangen, dass auch der Entstehung und Aufrechterhaltung von Verhaltenssucht vergleichbare Prozesse und Mechanismen zugrunde liegen.

Der Mensch strebt nach Ausgleich und Wohlbefinden und der Körper nach einem biochemischen Gleichgewicht. Wenn (stark) belohnendes Verhalten ausgeführt und als positiv empfunden wird (sog. positive Verstärkung), wird das verhaltensverstärkende mesolimbische Belohnungssystem im Hirn aktiviert. Wenn das Verhalten bei einem evtl. bereits vorhandenen biochemischen Ungleichgewicht der Botenstoffe (Transmitterimbalance z.B. aufgrund einer psychischen Störung wie einer Depression oder Angststörung) unangenehme Gefühlzustände beseitigt, dann wirkt es auch belohnend (sog. negative Verstärkung) und das Belohnungssystem wird ebenfalls aktiviert. Insbesondere in (negativen aber auch positiven) Stresssituationen, wenn die „Biochemie der Gefühle“ aus dem Gleichgewicht geraten ist, wird gerne zu entspannungsfördernden, also belohnenden Verhaltenweisen/Mitteln gegriffen. Hierbei kann dann von einer sich potenzierenden Wirkung des Belohnungseffektes ausgegangen werden.

Bei mehrfacher Wiederholung des belohnenden Verhaltens werden durch assoziative Vorgänge ehemals neutrale (kurz zuvor dargebotene) interne und externe Reize an das belohnende Verhalten gekoppelt und avancieren zu erlernten verhaltensassoziierten Reizen (klassische Konditionierung, s. Abb. 4). Diese Reize (z.B. Stresssituation, Langeweile, Geldbündel, Computer) können dann einen konditionierten motivationalen Zustand auslösen, der zu einem erneuten exzessiven Verhalten führt. Der Betroffene reagiert nun auf die Reize, die für ihn belohnungsanzeigend sind, mit psychophysiologischen Prozessen.

Im Laufe einer Suchtentwicklung bekommt das belohnende Verhalten immer mehr die Funktion, Stresssituationen oder Situationen, in denen die Biochemie der Gefühle aus dem Gleichgewicht gekommen ist (bei negativen aber auch bei besonders freudig erregenden Situationen), inadäquat zu bewältigen bzw. zu verarbeiten. Somit wird das belohnende süchtige Verhalten immer weiter (negativ) verstärkt. Das Verhalten wird dann i.d.R. zweckentfremdet ausgeführt (z.B. geht es dem pathologischen Spieler nicht mehr um Gewinn und Verlust, in der Realität braucht der pathologische Käufer seine „achte Badematte“ nicht) und im Mittelpunkt steht nun die Wirkung bzw. der psychische Effekt, der durch das Verhalten ausgelöst bzw. bezweckt wird (z.B. bei exzessiver Computer- bzw. Internetnutzung das psychische Abschalten und in eine „heile“ bzw. „selbstwertstärkende“ virtuelle Welt eintauchen).

Der Betroffene hat gelernt, dass er durch sein exzessives, belohnendes Verhalten schnell und effektiv Gefühle im Zusammenhang mit Frustrationen, Ängsten und Unsicherheiten regulieren bzw. verdrängen und Stress bewältigen kann. Das süchtige Verhalten wird nun im Vergleich zu anderen belohnenden Verhaltensweisen vorrangig, da es zu dem einzigen noch

wirkungsvollen Verhalten geworden ist, um ein Wohlbefinden herzustellen und das dopaminerge Belohnungssystem noch entsprechend zu aktivieren. Daher wird es nun zu Ungunsten anderer Verhaltensweisen, bei deren Durchführung das Belohnungssystem nicht mehr so stark aktiviert wird, immer und immer wieder durchgeführt. Das exzessive, belohnende bzw. belohnungssuchende Verhalten ist nun in der Hierarchie der Verhaltensweisen an oberste Stelle gerückt und ist über die anderen homöostatischen und nicht homöostatischen Triebe gestellt. So werden z.B. Nahrungsaufnahme und sexuelle Aktivitäten, aber auch andere belohnende Verhaltensweisen und adäquate Stressverarbeitungsstrategien zugunsten des süchtigen Verhaltens vernachlässigt. Eine aktive angemessene Auseinandersetzung mit den Problemen wird dabei „verlernt“. Dieses suchtartige Verhalten wird dann im Laufe einer pathologischen Verhaltensentwicklung oftmals zur noch einzig vorhandenen Verarbeitungsstrategie, um psychische Belastungen/Stressoren (z.B. Ängste, Einsamkeit) oder andere schwierige Entwicklungsprozesse zu bewältigen. Letztendlich wird dieses pathologische Verhalten dann bei den Ursachen aber auch Folgen süchtigen Verhaltens im Sinne einer Selbstmedikation eingesetzt: Belastungen im Alltag, Ängste, Einsamkeit, Schüchternheit, Langeweile, Versagenserlebnisse, Gruppendruck werden durch das Verhalten unterdrückt bzw. reduziert; diese wirken ihrerseits jedoch, da kurz vorher präsent und an das Verhalten assoziiert, wiederum als konditionierte Reize.

Die Tatsache, dass bei Verhaltenssüchtigen andere belohnende Verhaltensweisen nicht mehr so belohnend wirken, erschwert für den Betroffenen, alternative Verhaltensweisen zu lernen. Daher ist es besonders wichtig, für diesen Schritt im Rahmen von therapeutischen Interventionsmaßnahmen kontinuierliche Motivationsarbeit zu leisten. Erst wenn das süchtige Verhalten bzw. die damit assoziierten Reize an Anreiz verloren haben (und somit die positive Wirkungserwartung seitens des Betroffenen reduziert ist) und alternative Verhaltensweisen an Anreiz und Belohnungseffekten gewonnen haben, kann der betroffene Verhaltenssüchtige sich effektiv davor bewahren, in Stresssituationen wieder in sein altes süchtiges „wirkungsvolles“ Verhaltensmuster zurückzufallen.

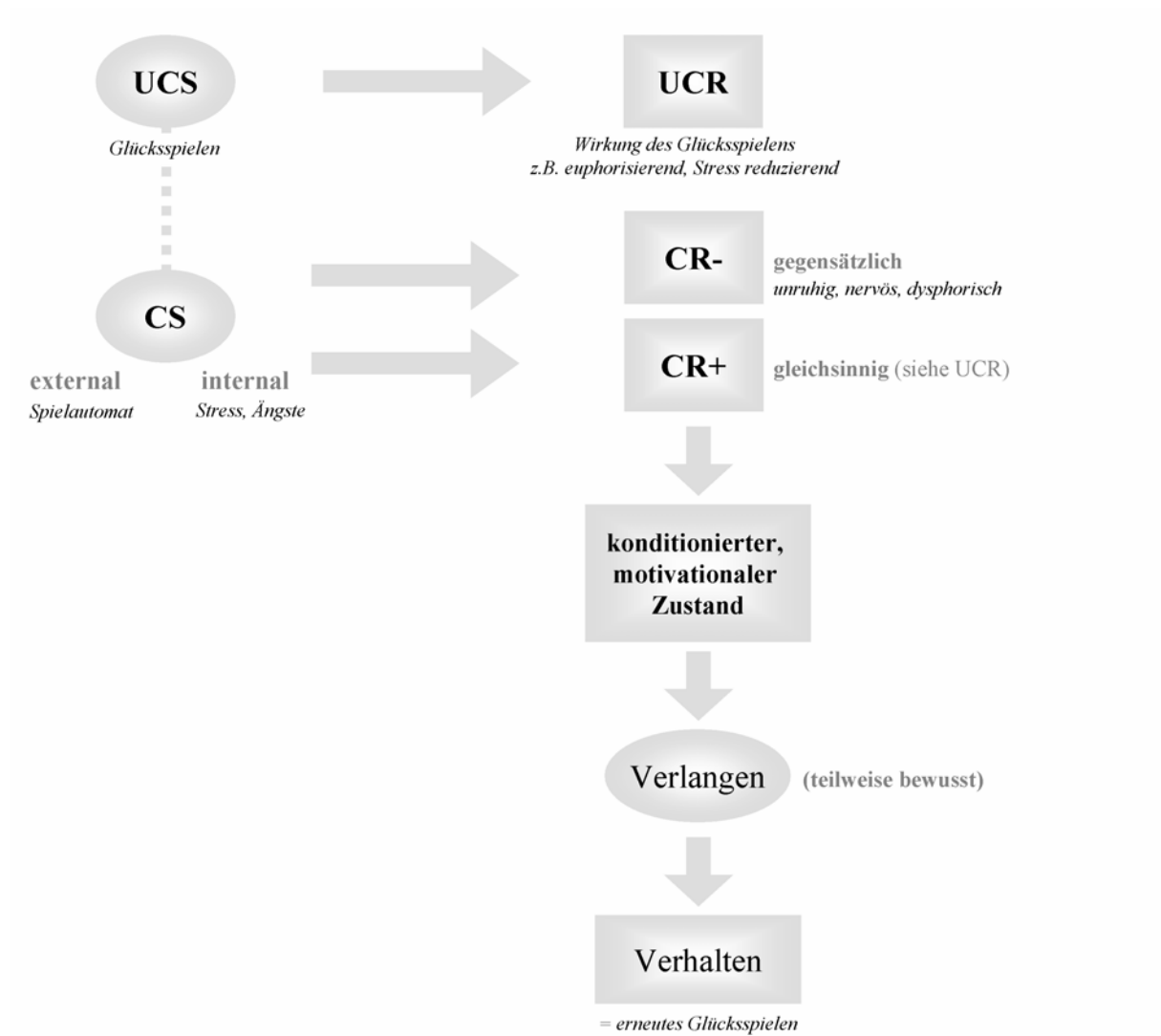


Abb. 4 Modell der Klassischen Konditionierung von Glücksspielsucht;

UCS – unbedingter Stimulus, UCR – unbedingte Reaktion, CS – konditionierter Stimulus, CR – konditionierte Reaktion