

Dr. Arnulf Vosshagen

Vortrag beim Neujahresempfang 2006 für die Essener Selbsthilfegruppen

„...und täglich grüßt das Suchtgedächtnis.“

Alles, was wir täglich erleben – und auch das, was wir im gerade begonnenen Jahr erleben werden – wird Spuren in unserem Gedächtnis hinterlassen.

Diese Spuren sind unterschiedlich intensiv (tief), unterschiedlich komplex und auch unterschiedlich wirklichkeitsnah gespeichert. Diese Gedächtnisspuren sind immer organisch in Nervenzellverbindungen repräsentiert. Manche Erlebnisse haben sich quasi eingebrannt, etwa sehr gefühlbetonte Erfahrungen, zum Beispiel ein erlebter Unfall, sagen wir das Platzen eines Reifens auf der Autobahn. Man vergisst diese Dinge nicht so schnell. Sie sind gegen Löschung weitgehend resistent. Daneben gibt es andere Erfahrungen, beispielsweise kann es uns schwer fallen, auf Anhieb zu erinnern, was wir zum letzten Geburtstag geschenkt bekommen haben.

Die Psychologie beschäftigt sich schon seit über 100 Jahren mit dem Gedächtnis und unterscheidet Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, Neu- und Altgedächtnis und so weiter. Seit einiger Zeit beschäftigt sie sich auch mit dem Suchtgedächtnis. Wobei es sich dabei um einen Grenzbereich zwischen neurologischer und psychologischer Forschung handelt.

Lassen Sie mich kurz einige Besonderheiten des Suchtgedächtnisses nennen, auf die ich heute etwas genauer eingehen möchte.

1.

Das Suchtgedächtnis lügt. Das heißt, es vermittelt nur Teilwahrheiten über das tatsächliche Suchtgeschehen. Es sind nur die belohnenden Aspekte repräsentiert und nicht die in der Regel überwiegenden negativen Folgen des Suchtverhaltens.

Die verzerrten Infos des Suchtgedächtnisses sind somit bestens geeignet, sogenannten Suchtdruck zu aktivieren, indem tatsächlich nur die verlockenden Aspekte des Suchtmittelkonsums vermittelt werden. Das heißt, das Suchtgedächtnis verhält sich wie ein Gebrauchtwagenverkäufer, der nur die enormen Vorzüge des Fahrzeugs schildert und alle Mängel irgendwie vergessen hat.

2.

Das Suchtgedächtnis ist nicht zu löschen. Es kann durchaus „täglich grüßen“ und wie wir wissen, auch nach Jahren der Abstinenz einen Rückfall anstoßen, der wieder alles aktiviert, was eventuell jahrelang geschlummert hat:

Alte Konsummuster, alte Ausreden, alte, scheinbar längst überwundene Probleme – und ähnliches Leid wie damals.

Das Suchtgedächtnis ist nicht zu löschen, aber in der Aktivierung von Suchtverhalten zu hemmen, was ständig nötig ist – dazu später mehr.

3.

Suchtgedächtnisimpulse sind zum Teil unbewusst oder vorbewußt. Gerade das macht die Impulse gefährlich. Sucht ist nicht nur durch den bewussten Teil des Zentralnervensystems gesteuert, sondern unterliegt auch unterhalb der bewussten Wahrnehmung liegenden Vorgängen.

Das kann man heutzutage nachweisen, indem man bildgebende Verfahren verwendet, wie zum Beispiel die Kernspintomographie.

Die Verfahren ermöglichen es, dem Gehirn quasi beim Wahrnehmen, Denken, Fühlen zuzusehen. Untersuchungen zur Struktur und Funktion des Gehirns bei Alkoholpatienten wurden von mehreren Universitäten durchgeführt (Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim, Charité in Berlin oder der Universität von South-Carolina). Den Patienten wurden Auslösereize für Suchtverhalten gezeigt, beispielsweise das Bild eines schäumenden, gut gezapften Bieres. Es zeigte sich bei Suchtkranken bei dieser Bildpräsentation eine verstärkte Aktivität im Belohnungszentrums des Gehirns (dem Nucleus accumbens).

Diese Gehirnaktivität zeigte sich nur bei Suchtkranken und zwar auch nach längerer Abstinenz. Zudem konnte bei Suchtkranken gezeigt werden, dass der Grad der Gehirnaktivität Einfluss auf die Rückfallhäufigkeit hatte. Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass die Aktivität bestimmter Hirnareale sich auch zeigte, wenn die Personen überzeugt waren - und das auch äußerten -, dass ihnen das gezeigte Getränk gleichgültig sei.

Dies macht uns deutlich, dass Suchtverlangen, auf Neudeutsch: „Craving“, auch unbewusste Anteile hat. Es ist ein umfassendes, drängendes Geschehen, welches einen ganzheitlichen Charakter trägt mit gedanklichen gefühlsmäßigen und körperlich erlebten Aspekten, die man sich zum Teil auch erst bewusst machen muss, um damit umgehen zu können.

Vielleicht kann man Craving, Suchtdruck mit einer bestimmten Art der Verliebtheit vergleichen. Auch dort besteht eine Sehnsucht oder drängende Notwendigkeit nach der Herstellung von Kontakt zum begehrten Objekt. Es ist eine Besetztheit mit Rauschqualität, die an Besessenheit grenzen kann. Das begehrte Objekt wird nicht kritisch wahrgenommen und wahnähnlich idealisiert, obwohl man vielleicht ahnt, dass das Objekt der Begierde nicht für eine dauerhafte glückliche Beziehung in Frage kommt. Ein bisschen ähnlich ist es mit den Informationen über den Alkohol, mit denen ein Suchtkranker durch sein Suchtgedächtnis versorgt wird.

Wenn süchtiges Verhalten gelernt wird, so ist das ein prägnanter Prozess. Im Suchtgedächtnis wird die Suchtmittelwirkung, also positive Effekte, wie Euphorie oder Reduktion negativer Effekte, wie Angst oder Stress quasi eingebrannt. Gespeichert wird die sinnliche und gefühlsmäßige (sensorische und affektive) Attraktivität der Droge.

Das gespeicherte Belohnungsgefühl dient in Zukunft als Sollwert, als Referenzwert für Wohlbefinden. In evolutionsgeschichtlich sehr alten Hirnarealen, wie dem basalen Vorderhirn wird die Sucht als Reizreaktionsverbindung verankert. Die mittel- und langfristigen Folgen der Sucht verschweigt uns das Suchtgedächtnis.

Diese Dinge müssen auf einer kortikalen und damit auf einer mit Sprache und deutlichem Bewußtsein verbundenen Ebene hinzugefügt werden.

Die Folgen der Sucht werden erst am nächsten Tag erlebt (oder in den nachfolgenden Tagen). Am Trinktage selber überwiegt oft die positive, belohnende Erfahrung. Bestrafungen – negative Konsequenzen – sollten aber zeitnah erfolgen, um direkt wirksam zu werden und zu einer intensiven Lernerfahrung zu führen. Dies ist einer der Gründe, warum die Abstinenznotwendigkeit so schwer zu lernen ist.

Hinzu kommt erstens, dass unter Alkohol Erinnerungen nicht sehr deutlich gespeichert werden – hin bis zum Filmriss. Zweitens führt das schlechte Gewissen, über das was geschehen sein könnte dazu, dass man die Dinge auch nicht unbedingt so ganz so genau wissen möchte. Bei tatsächlichen Rückfällen nach längerer Trockenheit erleben wir drittens auch, wie sich in kurzer Zeit ein ganzes Bündel von vorher realistischen Einstellungen ändert, quasi ein Programmwechsel stattfindet, was Einstellungen zum Alkohol und zur Realität angeht. Das Suchtmittel wird erneut idealisiert, Gefahren werden minimiert.

Der weitere Punkt, den ich über das Suchtgedächtnis sagen möchte, ist, dass es nicht wirklich zu löschen ist, auch wenn es mal aktiver und mal weniger aktiv ist und im Verlauf längerer Abstinenz auch einmal einige Zeit den Mund hält.

Viele Lernerfahrungen verblassen nach einiger Zeit. Der Tiger springt zum Beispiel nicht mehr durch den Reifen, wenn der Dompteur ihn nicht belohnt. Das Suchtgedächtnis besitzt jedoch die Gnade des Vergessens nicht. Was einmal dort eingegraben ist, ist dauerhaft vorhanden und durch bestimmte Reize schneller präsent, als die Erinnerung an irgendwelche englischen Vokabeln, die man mal gelernt hat.

Zwar gibt es Versuche von Seiten der Wissenschaft durch bestimmte Arten der Konditionierung diese Prägung bei süchtig gemachten Tieren im Labor zu löschen und auch Versuche, dies bei Menschen zu machen. Beispielsweise, indem man das Suchtmittel nicht als Belohnung, sondern unabhängig vom Verhalten in forcierter Form verabreicht. Ob die dadurch erzielten Effekte wirklich Bestand haben, ist fraglich. Bisher muss man davon ausgehen, dass die im Suchtgedächtnis gespeicherten Reizreaktionsverbindungen immer wieder lebenslang plötzlich aktiv werden.

Wie kann man mit dieser lebenslangen Fixierung umgehen?

Wenn der Impuls zu Trinken aus dem Suchtgedächtnis auftaucht, gilt es zunächst einmal, ihn zu hören, ihn wahrzunehmen. Ohne sich in diesen Phantasien zu ergehen („Was war das schön...als ich noch Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt trinken durfte.“), sondern die innere Warnblinkleuchte einzuschalten: „Achtung – dies ist eine Botschaft aus dem Suchtgedächtnis mit einseitigem Informationsgehalt.“, sprich der Lüge, dass alle negativen Aspekte der Sucht nicht genannt werden.

Die wichtige Frage lautet dann: „Wie geht es Dir morgen damit, wenn Du dem jetzt nachgibst?“. Die Parole heißt: „Nichts Spontanes tun“. Nur das, was auch morgen noch OK ist. Im Anschluss folgen die Dinge, die Sie an vielen anderen Stellen schon gehört haben, wie: aus der Situation gehen, sich ablenken, darüber sprechen, jemanden aus der Gruppe anrufen. Das schöne am Suchtdruck ist, dass er anders als wirkliche Bedürfnisse, wie Hunger oder Durst vergeht und nach Minuten - spätestens einer halben Stunde – vorbei ist.

Da das Suchtgedächtnis nicht zu löschen ist, gilt es ihm, etwas entgegen zu setzen, es zu hemmen und das muss regelmäßig geschehen über lange Zeit. Deswegen ist es wichtig, wöchentlich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es gilt aus der Reflexion der eigenen Erfahrungen mit der Abstinenz und anhand der Erfahrungen der anderen, den immer noch als belohnend gespeicherten Trinkerinnerungen etwas entgegen zu setzen.

Es gibt also nur einen Grund, einmal nicht in die Gruppe zu gehen und das ist die eigene Beerdigung. Wenn Sie vorher lange zur Gruppe gegangen sind, wird die Gruppe Sie dann dabei begleiten.

Am Beginn der Abstinenz würde ich empfehlen, täglich eine kurze Tagebuchaufzeichnung zu machen über:

1. Einschätzung des Suchtdrucks zwischen 0 und 10
2. Einschätzung des persönlichen Befindens zwischen 0 und 10
3. Eine kurze Tagesbilanz darüber, ob der Tag ausgewogen war zwischen dem, was sie tun mussten und dem, was sie Positives für sich getan haben.

Wichtig ist - bezogen auf das Suchtgedächtnis -, dass Impulse von dort einen teils leidenschaftlichen, reflexartig anmutenden, animalischen Charakter tragen. Dem sollte eine Abstinenzüberzeugung entgegen stehen, die ebenfalls emotional, leidenschaftlich ist und davon beseelt, dass Sie etwas tödliches (die Sucht) gegen etwas Lebendiges getauscht haben (die Abstinenz).

In diesem Sinne wünsche ich ein gutes, gesegnetes und erfolgreiches Jahr in der Erreichung Ihrer Ziele für Sie und natürlich auch Ihre Gruppe.

Vergessen Sie nicht im „Hier und Jetzt“ zu leben, weil Morgen Heute schon Gestern ist.

In diesem Sinne

die besten Wünsche

Ihr

Dr. A. Vosshagen