

Ein Abend zu Sucht und Glück

Unter der Überschrift „Looking for Happiness“ hatten die Landeshauptstadt Dresden und die Sächsische Landesärztekammer zu einem Abend über Glück und Sucht am 26. April 2016 eingeladen. „Die Suche nach und das Empfinden von Glück ist nur dem Menschen möglich.“, stellte der Psychologe, Prof. Dr. Gerhard Bühringer, von der TU Dresden zu Beginn fest. Dies unterscheidet ihn vom Tier. Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, hänge eng mit der Entwicklung des Bewusstseins und der Selbstreflexion zusammen. Das Streben nach Glück beginne zudem erst, wenn evolutionsbiologisch bedingt das Überleben gesichert ist. Prof. Bühringer: „Ein Flüchtling auf dem Mittelmeer kämpft ums Überleben, er strebt in diesem Moment aber ganz bestimmt nicht nach Glück. Wenn er das rettende Ufer erreicht, wird er kurzzeitig Glück empfinden. Aber danach geht es wieder um essen,

schlafen oder arbeiten, die Grundbedürfnisse des Menschen.“

In der heutigen Leistungsgesellschaft ist es schwer, Arbeit, Familie und persönliche Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Um Wohlbefinden und Glück zu erreichen, kann man auf die kleinen Dinge des Lebens achten, was man als Erwachsener im Alltag schnell verlernt, oder zum Beispiel weite Reisen unternehmen. Es

bleibt im Alltag meist kaum Zeit, sich kleine Augenblicke des Glücks zu gönnen. Der Griff zur Droge ist dagegen planbar und die Wirkung schnell sowie gezielt zu erreichen. Nach einem stressigen Arbeitstag greifen manche Menschen eher zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln, um herunterzufahren, um sich zu entspannen. „Mit legalen wie illegalen Drogen kann man selbst bestimm-



Sven Kaanen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie © SLÄK

men, wann und in welcher Intensität man einen Glücks- bzw. Rauschzustand erreicht. Diese Erfahrung wird tief im Stammhirn als Urerfahrung abgespeichert mit der Folge, dass der Körper diese Erfahrung immer wieder machen und verstärken möchte. Und schon beginnt bei einigen Menschen die Abhängigkeit.“, beschrieb Sven Kaanen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachkliniken

Heidehof gGmbH, Weinböhlä, den Zusammenhang von Glück und Rausch. Suchtkranke aus dieser Spirale herauszuholen, sei besonders schwer, da sie solche extremen Glückszustände in einem drogenfreien Leben nicht erreichen können. Wichtig sei daher eine langwierige Therapie sowie die Einbindung in ein funktionierendes soziales Umfeld. Ob und wann jemand Suchtkrank wird, ist von der Genetik sowie vom sozialen und familiären Umfeld und der Prägung in der Kindheit abhängig. Kaanen: „Wenn ein Vater täglich zum Frühstück zwei Flaschen Bier trinkt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass sein Sohn dieses Verhalten als Normal begreift und seinem Vater nacheifern wird. Und wenn eine Prävalenz zu Suchtmitteln vorliegt, dann rutschen trockene Alkoholiker oft in eine andere Sucht, wie zum Beispiel Spielsucht oder Tabaksucht.“ Dagegen helfen nur eine lebenslange Abstinenz und kein kontrollierter Suchtmittelgebrauch.

Prof. Bühringer, übrigens einziger Lehrstuhlinhaber in Deutschland zu Sucht, vertrat auf dem Podium dann eine sehr pragmatische Sicht. „Drogen wurden in jeder Zeit und in jeder Gesellschaft genommen. Jede Generation hat ihre „eigene“ Droge. Was früher Heroin oder Kokain waren, sind jetzt Extasy oder Crystal Meth. In früheren Kulturen dienten Drogen den religiösen Erfahrungen, heute

sind sie im Alltag angekommen.“ Sven Kaanen ergänzte: „Bei jeder neuen Droge kommt es zu einer starken Zunahme an Abhängigen mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Durch Prävention, Therapie und Rehabilitation gelingt es der Gesellschaft dann, damit umzugehen, zu den entsprechenden Kosten.“

Dipl.-Psych. Andrea Horn von Spiegelneuronen lieferte den perfekten Ausstieg aus der Veranstaltung: „Eine allgemeingültige Definition von Glück gibt es nicht. Was ihn glücklich macht, muss jeder für sich selbst entscheiden. Dem einen reicht der Marienkäfer auf dem Blatt, dem anderen die Besteigung eines 2.000-er Gipfels. Entscheidend ist, Glücksmomente in sein Leben, seinen Alltag einzubauen, ohne sich oder anderen zu Schaden.“ Dazu könne jeder den „Sound des Lebens“ wie bei einem Kassettenrecorder an einer günstigen Stelle anhalten, zurückspulen oder in Erwartung eines schönen Ereignisses auch vorspulen. Auch dient es dem Wohlbefinden sich spontan einem fremden Menschen zuzuwenden oder einer nahestehenden Person, zu der man lange keinen Kontakt hatte, eine SMS zu schicken. Beides konnten die rund 100 Gäste im gerade sanierten Festsaal des Rathauses Dresden sofort ausprobieren.



Aufmerksame Zuhörer

© SLÄK

Knut Köhler M.A.

Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit