

Moderne Süchte und deren Folgen

Die «Digitalisierung» der Gesellschaft führt zu grundlegenden Veränderungen im Denken der Menschen (Teil 1)

Andreas Canziani

Der Autor glaubt zu erkennen, dass sich im Rahmen seiner allgemeinspsychiatrischen Sprechstunde der Anteil an Störungen des Sozialverhaltens erhöht hat. Insbesondere beobachtet er eine deutliche Tendenz zu nichtstoffgebundenen Abhängigkeiten, welche sich in exzessiven Verhaltensweisen äussern.

Einleitung

Moderne Kommunikationsmittel, wie Handys, SMS und Internet, haben in den letzten 20 Jahren unser Informations- und Kommunikationsverhalten mit einer ungeheuren Geschwindigkeit revolutioniert. Eines der ersten audiovisuellen Medien, das Fernsehen, benötigte Jahrzehnte bis zur vollständigen Etablierung. Die Menschen hatten aufgrund der relativ langsamen Verbreitung genügend Zeit, sich den Umgang mit diesem Medium anzueignen und zu üben. Beim Fernsehen fehlt zudem ein zentrales Merkmal der moderneren elektronischen Kommunikationsformen, nämlich die Interaktivität. Das interaktive Element bei der SMS-Kommunikation oder beim Chatten fesselt den Menschen ausgesprochen, und zwar unabhängig davon, ob es sich beim Gegenüber um einen realen oder virtuellen Partner handelt.

Die neuen Kommunikationstechnologien erleichtern und bereichern unser Leben in vielerlei Hinsicht. Allerdings scheint die damit verbundene zunehmende «Virtualisierung» unseres Denkens und Empfindens auch mit Veränderungen in unserer Emotionalität, in unserem Selbstbild und der Weltsicht einherzugehen. Es ergeben sich gewissermassen emotionale Mangelerscheinungen, die Menschen dazu verleiten, diese durch exzessive Verhaltensweisen zu kompensieren.

Die Bedeutung der «Virtualisierung» unseres Denkens

Digitale Kommunikationssignale beschränken sich in aller Regel auf optische und akustische Reize, die über das auditive und optische System aufgenommen werden. Im Vergleich zu einem realen Gespräch zwischen zwei Menschen sind die Datenquantität und auch die Datenqualität äusserst limitiert. Sämtliche nonverbalen Informationen (Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Tonfall, Körperhaltung, Umgebung, Gerüche usw.) fallen weg. Um dieses Informationsdefizit auszugleichen, sind wir auf neuropsychologische Eigenleistungen angewiesen, welche die digitalen Informationen «bereichern». Dies erwirken wir durch Vorstellungen, die wir der Fantasie und bisherigen Erfahrungen entnehmen.



Emotionalität wird dadurch zum Selbstkonstrukt, das über einen grossen Anteil kortikaler Leistungen, das heisst Interpretationen digitaler Informationen, entsteht. In realen Begegnungen entsteht Emotionalität durch eine gemeinsame «Performance», welche Stimmungsregulation, Steuerung des Wohlbefindens, Vertrauens- und Verantwortungsbildung beinhaltet. Dabei dürfte ein weit grösserer Anteil limbischer Funktionen an dieser Leistung beteiligt sein. Digitale Informationen werden im Überfluss angeboten. Die Anforderung an das Gehirn besteht darin, das Überangebot an optischen und akustischen Reizen aufzunehmen, zu verknüpfen, aber auch zu diskriminieren. Der Überhang an damit verbundener kortikaler Leistung und oberflächlicher emotionaler Verarbeitung führt zu einem Mangel an «tieferer» emo-

tionaler Stimulation. Emotionale Mangelerscheinungen, die durch übermässigen Konsum und/oder hauptsächlich Kommunikation über digitale Medien entstehen, führen zu Kompensationsstrategien, die wiederum stimulierende Impulse provozieren sollen. Dies dürfte sich auch neurophysiologisch auswirken: Ein Mangel an Ausschüttung von stimmungsmulierenden, emotionsfördernden Neurotransmittern und Endorphinen führt zu vermehrtem «Hunger» nach stimmungsstimulierenden Impulsen. Ein Teil dieses «Hungers» wird durch die hohe Quantität der zur Verfügung stehenden digitalen Impulse wettgemacht. So ist mittlerweile der Zugriff zu Informationen und «Pseudoinformationen»¹ extrem schnell und weltweit via Internet möglich. Der Mensch gewöhnt sich an oberflächlichere, aber breitere Informationsverarbeitung. Mehr kortikale Multi-Tasking-Leistung wird zu Ungunsten emotionaler «tieferer» limbischer Verarbeitung konditioniert.

Dass dies Auswirkungen hat, zeigen erste Studien zum Leistungsvermögen von Menschen, die sich intensiv der modernen Kommunikationsmittel bedienen. So hat Glenn Wilson, Psychiater an der King's College Univer-

sity of London, in einer kürzlich im «New Scientist» veröffentlichten Studie nachweisen können, dass Menschen, die während der Arbeit konstant über digitale Medien erreichbar sind (E-Mail, SMS), eine vorübergehende IQ-Einbusse von 10 Punkten aufweisen. Dieser Leistungsabfall ist grösser, als er bei regelmässigen Cannabis-Konsumenten beobachtet worden ist. Die Studie zeigt ferner, dass eine 24-Stunden-Erreichbarkeit zur Verschlechterung des Leistungsvermögens führt. Selbst wenn wir über längere Zeit keine E-Mails oder kein SMS erhalten, ist unsere Aufmerksamkeit durch die potenzielle Erreichbarkeit beeinträchtigt. Paradoxe Weise führt nun auch der Abbruch der ständigen Erreichbarkeit (Computer-crash, Zusammenbruch des Telefonnetzes) zu Irritationen und Verunsicherungen in unserem Denken. Ungeteilte Aufmerksamkeit wird zunehmend zur Sonderleistung unserer Gehirne.

Intensivierung emotionaler Erlebnisse durch exzessives und zwanghaftes Verhalten

Seit Mitte der Achtzigerjahre ist allgemein anerkannt, dass nicht nur molekular direkt auf Neurorezeptoren

Tabelle: **Motivatoren und Auswirkungen verschiedener nichtstoffgebundener Süchte**

Suchtform	Motivator	Auswirkungen
Spielsucht	Wunsch nach Sieg Hunger nach Spannung Selbstbestätigung Wettbewerb (unter Vermeidung interpersoneller Kontakte) Materielle Bedürfnisse	Depressionen Veränderungen der Persönlichkeit Sozialer und materieller Zerfall
Chatsucht	Bedürfnis nach sozialer Vernetzung bei gleichzeitigem Bedürfnis nach veränderter Selbstdarstellung Überwindung von sozialen Ängsten	Verlust des Realitätsbewusstseins Verlust realer sozialer Kontakte Entwicklung skurriler Selbstbilder und Weltanschauungen
Arbeitssucht	Bedürfnis nach materiellem und immateriellem Erfolg Bedürfnis nach Bewunderung Bedürfnis nach Macht	Burnout Depressionen Familiärer Zerfall Psychosomatosen Impulskontrollstörungen Somatische Erkrankungen Stoffgebundene Abhängigkeiten
SMS-Sucht	Bedürfnis nach unmittelbarer Vernetzung und jederzeitiger Erreichbarkeit Bedürfnis nach oberflächlicher, vereinfachter Kommunikation Bedürfnis nach Individualisation	Einschränkung von Aufmerksamkeit und anderen kognitiven Funktionen Kreativitätsverlust Spracherfall Finanzielle Schäden
Bulimie	Bedürfnis nach Kontrollverlust und Exzess bei gleichzeitigem Bedürfnis nach Kontrolle	Somatische und finanzielle Schäden Evtl. soziale Isolation
Kaufsucht	Bedürfnis nach Selbstaufwertung und Selbstbelohnung	Finanzielle Schäden, Verschuldung Persönlichkeitsverflachung, Interessensverlust

wirkende Substanzen wie Kokain, Alkohol und so weiter, sondern auch süchtiges, exzessives Verhalten Veränderungen von Stimmungen und Empfindungen hervorruft.

Ständige Erreichbarkeit

verschlechtert das Leistungsvermögen und führt zu IQ-Einbussen.

Neurologische Stimulationen durch optische, akustische, haut- und bewegungsrezeptorische Impulse führen zu einer raschen Ausschüttung von Endorphinen oder/und zur Veränderung der Neurotransmitteraktivität im synaptischen Spalt. Sämtliche Tätigkeiten, die uns entsprechende Reize zur Verfügung stellen, sind also geeig-

net, suchtartiges Verhalten zu provozieren. Besonders geeignet für entsprechende neurophysiologische Stimulationen scheinen Spielen um Geld, Kaufen, Arbeiten, sportliche Betätigungen, Chatten, SMS-Kommunikation, perverse Sexpraktiken und so weiter zu sein. Exzessive Verhaltensweisen wirken sich für das Individuum und für sein soziales Umfeld höchst unterschiedlich aus:

- Übermässiges Arbeiten ist beispielsweise sozial hoch akzeptiert. Meist erst Jahre bis Jahrzehnte nach Beginn von exzessivem Arbeitsverhalten sind dessen Folgeerscheinungen ersichtlich. Typischerweise entwickeln sich dann gerade in Zusammenhang mit Pensionierungsfragen Krisen, depressive Zustände, Suchtmittelkonsum und Burnout-Symptomatik. Zuvor ist der «arbeitssüchtige» Mensch bewundert, eingebunden und voll funktionsfähig. Der «Kick» des Erfolges, das Bewundertwerden und die materielle

Kasuistik: Zusammenspiel mehrerer Suchtformen

Anhand des folgenden Fallbeispiels (die Angaben zur Person wurden so verändert, dass die Anonymität gewährleistet bleibt) wird dargelegt, dass Veränderungen des Suchtverhaltens und Wechsel zwischen stoffgebundenen und -ungebundenen Süchten ein häufiges Phänomen sind.

Herr X wurde mir durch seinen Hausarzt zugewiesen mit der Bitte um Abklärung der Suchtsituation bei diesem Patienten, der seit Jahren kokainsüchtig sei und zunehmend mit familiären und finanziellen Problemen zu kämpfen habe.

Herr X leidet unter einer Hypertonie, Asthma bronchiale und einer PAVK. Er ist Raucher mit einem Konsum von eineinhalb Schachteln Zigaretten pro Tag. Herr X ist 59 Jahre alt und leitender Angestellter eines Grossbetriebes. Er ist seit 30 Jahren verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

Herr X arbeitet seit 30 Jahren für dieselbe Firma und führt rund 300 Mitarbeiter. Innerhalb dieser Zeit entwickelte er unter seinem Chef den Betrieb zu einem der erfolgreichsten Unternehmen in Deutschland. Der Arbeitsaufwand war beträchtlich, Arbeitszeiten von zwölf und mehr Stunden waren keine Seltenheit. Ferien konnten teilweise jahrelang nicht eingeplant werden. Herr X wurde für seinen Aufwand sehr gut bezahlt. Materiell mussten er und seine Familie auf nichts verzichten.

Die Suchtanamnese ergibt, dass Herr X schon vor rund 20 Jahren mit dem Trinken in grösseren Mengen begann. Er gibt an, dass der Alkohol ihm helfe, sich nach den anstrengenden Tagen «herunterzufahren». Gelegentlich suchte der Patient Bordelle auf, «um sich zu belohnen». Vor 7 Jahren verstarb überraschend sein Chef, weshalb ein neuer Vorgesetzter ernannt wurde. Da Herr X zu alt erschien, zog man einen jüngeren Kollegen aus dem Verwaltungsrat vor. Dieser Kollege war allerdings fachlich und führungstechnisch überfordert, sodass Herr X mit zusätzlichem Arbeitsaufwand zu kämpfen hatte. Zudem wurde Herr X durch den Wechsel des Direktors mit der eigenen Pensionierungsfrage konfrontiert, was in ihm Ängste auslöste. In der Folge entwickelte er zusätzlich einen Kokainkonsum und steigerte den Alkoholkonsum. Kokain konsumierte Herr X phasisch in Anwesenheit von Prostituierten und war manchmal 24 Stunden auf Drogen. Solche Abstürze kosteten den Patienten zwischen 5000 und 20000

Franken. Am Arbeitsplatz blieb er trotzdem leistungsfähig und unauffällig. Finanziell wirkte sich allerdings das veränderte Suchtverhalten massiv aus. Die Entwicklung belastete die Situation der Familie X drastisch. Die Ehefrau dekompenzierte psychisch. Zu den Kindern bestand zum Zeitpunkt der Anmeldung kein Kontakt mehr.

Oberflächlich betrachtet handelt es sich also um einen Konsumenten von Kokain, Alkohol und Nikotin. Alkohol und Kokain haben eine gewissermassen antagonistische Wirkung für Herrn X. Alkohol dient der Entspannung, während Kokain – verstärkt durch die Wirkung von sexuellen Erlebnissen – dem Spannungsaufbau dienen soll. Einen vergleichbaren Effekt erzielen Personen, die alternierend oder gemixt Heroin und Kokain konsumieren.

Die differenzierte Betrachtung zeigt, dass Herr X bereits vor Jahren exzessive Verhaltensweisen aufwies: Die Arbeit hatte schon in frühen Jahren zeitlich und emotional die zentrale Stellung im Leben von Herrn X inne. Herr X entstammt einer Familie, in der Leistungsorientierung sehr wichtig war. Gleichzeitig bestand ein gespanntes Verhältnis zum Vater, der seinen Sohn durch Entwertungen anzuspornen versuchte. Ein ungestilltes Bedürfnis nach Anerkennung resultierte daraus. Die Plattform zur Befriedigung dieses Bedürfnisses stellte in idealer Weise sein Arbeitsumfeld dar. Positiv aufgenommen, bald mit verantwortungsvollen Aufgaben betraut, schaffte es Herr X innerhalb eines Jahrzehnts zu viel Ansehen und Respekt in der Firma. Gutes Salär, Macht und Verantwortung führten zu einer immer extremeren Ausrichtung auf den Beruf bei gleichzeitiger Vernachlässigung eigener und familiärer Bedürfnisse. Schliesslich entfremdete er sich von seinen nächsten privaten Bezugspersonen und spaltete Emotionen immer mehr ab. Als der Nachfolger des verstorbenen Chefs die Führung übernahm, entstand ein konfliktreiches Verhältnis. Herr X musste noch mehr Aufgaben übernehmen, da sein Vorgesetzter mit der Materie noch zu wenig vertraut war. Zudem musste er sich mit seiner Zukunft und somit mit der Planung des Ruhestandes auseinandersetzen. Herr X entwickelte zusätzlich suchtartiges Verhalten, das sich in Kokainabusus und sexuell promiskuitivem Verhalten niederschlug.

Belohnung verstärken das Verlangen nach Arbeit immer mehr.

- Exzessives Spielen um Geld hingegen führt vergleichsweise schnell zu sozialen Auffälligkeiten, zum materiellen und familiären Zerfall. Folgeerscheinungen wie Depressionen, Persönlichkeitsveränderungen und Suizidalität sind nach wenigen Jahren süchtigen Verhaltens manifest.

Menschen sind soziale Wesen,
die von Natur aus an Vernetzung und
Kontakten interessiert sind.
Deshalb werden auch alle digitalen
Möglichkeiten, die zur (scheinbaren)
Verbesserung des sozialen Netzes
führen, genutzt. Da die neuen Medien
unendliche virtuelle Kontakte ermög-
lichen, verlieren sich Menschen schnell
in der digitalen Welt.

Individuelle Motivatoren für unterschiedliche nicht-stoffgebundene Abhängigkeiten

Interessant erscheint die Tatsache, dass bei den diversen exzessiven Verhaltensweisen verschiedene Motivatoren im Hintergrund wirksam sind. Abhängig von Individualfaktoren wie Persönlichkeit, biographische Hintergründe, aktuelle Lebensumstände, Geschlecht und Alter, ist süchtiges Verhalten unterschiedlich geeignet, positive Stimulationseffekte zu produzieren. In der *Tabelle* auf Seite 2 ist anhand einiger Beispiele nichtstoffgebundener Süchte ersichtlich, welche Motivatoren zu welchen Verhaltensweisen führen.

Das Wort «Sucht» wird bei den erwähnten Verhaltensweisen nicht vordergründig als eigenständiger Krankheitsbegriff verwendet. Der Autor versteht unter den angeführten «Suchtformen» vielmehr eine dysfunktionale Kompensationsstrategie, die kurzzeitig der Stimmungs- und Befindlichkeitsverbesserung über Stimulation von Endorphinen und Neurotransmitoren dient.

Individuelle und gesellschaftliche Faktoren

Ursachen für Entgleisungen im Sinne von exzessiven Verhaltensweisen können nie nur auf Individualfaktoren reduziert werden. Im genannten Fallbeispiel (siehe Kasten) scheint der Individualfaktor der kindlichen und jugendlichen Prägung im Vordergrund zu stehen.

Bei vielen beobachteten Patienten sind aber gesellschaftliche Faktoren und das Kommunikationsverhalten ebenso zentral. Die «Digitalisierung» der Gesellschaft und der damit verbundene reduktionistische Informationsüberfluss führen zu grundlegenden Veränderungen im Denken der Menschen. Entsolidarisierung, Individualisierung, Normenverlust, Rhythmusverlust, Jahreszeiten- und Tageszeiten-Relationsverlust, Vertrauensverlust, Oberflächlichkeit, das Gefühl der Allmachbarkeit, Verunsicherung und Angst sind heute Phänomene, mit denen wir uns wie nie zuvor konfrontiert sehen.

Dies hat zur Folge, dass wir uns zunehmend mit Fragen der Arbeitsfähigkeit, der Arbeitslosigkeit, mit versicherungstechnischen Problemen, Arbeitsplatz-, Führungs- und Teamproblemen, gesellschaftlichen Überforderungsphänomenen und Verunsicherungen auseinandersetzen müssen.

Wie wir Therapeuten uns diesen neueren Herausforderungen stellen sollen, wird im zweiten Teil dieses Artikels skizziert, der in der nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift erscheint. ■



Dr. med. Andreas Canziani
FMH Psychiatrie und Psychotherapie
Neumünsterstrasse 30
8008 Zürich

Interessenkonflikte: keine

¹ Unter «Pseudoinformationen» versteht der Autor Informationen, welche zwar dem Empfänger vordergründig wichtig erscheinen, jedoch keinen Einfluss auf die Strategiebildung, Lebensgestaltung, Lebensqualität oder Kreativitätsförderung haben. Im Vordergrund steht bei solchen Informationen die Stimulation von Emotionen (beispielsweise Tod von Prinzessin Diana, öffentliche Ausschachtung von Einzelschicksalen der Tsunami-Katastrophe). Typische Verbreiter so genannter Pseudoinformationen sind die Boulevardmedien.