

Moderne Süchte und deren Folgen

Möglichkeiten der Prävention und Behandlung von exzessiven Verhaltensweisen (Teil 2)

Andreas Canziani

Im ersten Teil des Beitrags (vgl. Heft 3/2005, S. 34–37) beschreibt der Autor, wie sich der Konsum heutiger digitaler Medien auf unser Denken und Fühlen auswirkt. Dabei stellt er einen Zusammenhang zwischen Konsum/Verwendung digitaler Medien und der Entwicklung exzessiver Verhaltensweisen her. Nachfolgend werden präventive und therapeutische Massnahmen diskutiert, welche die nachteiligen Folgen der modernen technischen Errungenschaften limitieren oder verhindern.

Einleitung

Neurotransmitter-Studien der letzten Jahre deuten darauf hin, dass zwischen der Genese von nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten und dem «Dopamin-Belohnungssystem» ein direkter Zusammenhang besteht. So hat beispielsweise die Gruppe um Eric Ahlskog von der Mayo-Klinik in Rochester elf Fälle von Patienten beschrieben, die Dopaminagonisten zu sich nahmen und dabei suchtartige Verhaltensweisen wie Spielsucht, Essstörungen, Kaufrausch, Hypersexualität oder Alkoholkonsum entwickelten (Deutsches Ärzteblatt vom 12. Juli 2005). Auch sind Fälle bekannt geworden, in denen Patienten eigenwillig die Dosen von Dopaminagonisten erhöhten, obwohl deutliche Nebenwirkungen aufgetreten waren. Auch wenn ein kausaler Zusammenhang noch nicht empirisch belegt ist, besteht kein Zweifel, dass wir auf eine Stimulation der Dopaminrezeptoren mit positiven Gefühlserlebnissen reagieren und angetrieben werden, noch mehr entsprechende Stimuli zu suchen.

In der Behandlung von Menschen mit nicht stoffgebundenen Süchten drängt sich durch das Wissen um den Zusammenhang von Dopamin und Gefühlsregulation der Gedanke auf, Dopamin agonisierende Substanzen zur Behandlung einzusetzen. Die Anwendung von noradrenergen und serotoninerger Substanzen in der Therapie nicht stoffgebundener Abhängigkeiten ist bis heute jedoch besser belegt und teilweise in der Praxis etabliert. Der Einsatz etwa von Anti-Parkinsonmitteln (Dopaminagonisten) in der psychiatrischen Behandlung ist kaum untersucht. Hingegen finden sich verschiedene Antidepressiva, die den Dopamin-Stoffwechsel beeinflussen.



Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet

Unabhängig von der Tatsache, dass psychopharmakologisch neue Erkenntnisse zu immer neuen Möglichkeiten in der Behandlung von nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten führen, sind weitere wesentliche Punkte zu beachten: Nicht stoffgebundene Abhängigkeiten gehen meist aus normalem Verhalten hervor. Kaufen müssen wir alle, viele Menschen besitzen einen Computer, Spielcasinos sind in der Schweiz in grosser Zahl vorhanden. Im Gegensatz zu Drogen wie Ecstasy oder Kokain ist also der Zugang überall gewährleistet, und die «Suchtmittel» werden auch im normalen Leben benötigt. Es braucht keine vorsätzliche Handlung und keine zielgerichtete Strategie, um zum Drogenrausch zu gelangen. Die Infiltration der Gesellschaft mit den modernen Suchterregern findet breit und in hoher Geschwindigkeit statt. Betrachtet man die Anzahl der Jugendlichen, die ein Handy besitzen,

wird deutlich, wie schnell sich moderne Süchte ausbreiten können und wie schnell Gefühle von (virtueller) Allgegenwärtigkeit und Unmittelbarkeit geweckt werden. Im Jahre 2004 sind 960 Billionen SMS weltweit versandt worden (Eric Sylvers, International Herald Tribune, 7. März 2005). Rechnet man die damit verbundenen Kosten und die Zeit, welche für das Erstellen und Versenden der digitalen Kurzmitteilungen verwendet wurde, zusammen, kommen immense Summen zustande. Eine Hauptzielgruppe für Anbieter digitaler Medien sind Kinder und Jugendliche. Jugendliche reagieren auf Angebote sehr schnell und offen. Hirnorganisch und in der Persönlichkeit noch nicht ausgereift, hat der intensive Gebrauch von digitalen Unterhaltungs- und Kommunikationsmedien bei Jugendlichen eine hohe konditionierende und allenfalls auch «toxische» Wirkung. Untersuchungen zur Neuroplastizität haben auf Verhaltens- und zellulärer Ebene gezeigt, dass die Relevanz der Stimuli von grosser Bedeutung für die Ausprägung zentralnervöser und neuroendokriner Adaptationen ist (Bangert und Altenmüller, Neurowissenschaftliche Gesellschaft 2/2003). Daraus lässt sich ableiten, dass im Bereich nicht stoffgebundener Abhängigkeiten präventiven Massnahmen höchste Bedeutung zukommt. Umso bedauerlicher ist, dass weder auf gesundheitspolitischer Bundes- noch Kantonsebene dieses Thema und seine gesellschaftlichen Auswirkungen überhaupt diskutiert werden. Therapeutisch ist neben neuen medikamentösen Ansätzen und psychotherapeutischen Methoden auch an neurophysiologisch ausgerichtete Strategien zu denken. Diese derzeit vielleicht noch unkonventionell erscheinenden Methoden werden nachfolgend skizziert.

Prävention

Zur Verhinderung von exzessiven Verhaltensweisen wie dem unkontrollierten Konsum digitaler Medien (Kauf, Computerspiele, Chatten, Telefonieren, Austausch von SMS), aber auch dem Spielen um Geld, überhöhten Arbeits- und Verantwortlichkeitsleistungen und so weiter können folgende allgemeine Richtlinien postuliert werden:

- Entschleunigung
- Reale Sozialkontakte digitalen Sozialkontakten vorziehen
- Pflege von kreativen Freizeitaktivitäten
- Informationsselektion
- Pflege der Work-Life-Balance
- Kreieren und Erhalten von Alltagsritualen und Lebensrhythmen.

Es muss eine Plattform geschaffen werden, auf der Anbieter von Vergnügungsprogrammen und digitalen Medien, Arbeitgeber, Telefongesellschaften, Lotteriegesellschaften und Casinos mit Neurowissenschaftlern, Pädiatern, Kinder- und Jugendpsychiatern, Psychiatern, Suchtfachleuten, Psychologen und Sozialarbeitern in einen

Back to school

Es handelt sich hier um ein modulares Angebot, das aus drei zweitägigen Modulen für Schüler und Lehrer besteht. Die Module finden innerhalb eines Schuljahres statt. Zusätzlich werden Workshops für Schüler, Eltern, Lehrer und Behörden nach Bedarf angeboten. Das Team besteht aus einem Spielpädagogen, einem Psychologen, einem ausgebildeten Coach und Supervisor und einem IT-Spezialisten.

Modul 1: The digital empire 4 U

- Klassenumfrage: Wer verbringt wie seine Freizeit?
- Lancierung eines Freizeit-Zeitprotokolls für zwei Wochen (inkl. Stoppuhr-Übergabe)
- Top 10 der besten Computergames
- Top 10 der besten Homepages
- Wir entwickeln ein eigenes Game (Einbezug von Play-do-Coaching)

Modul 2: Heroes and monsters

- Die Chancen des Internets
- «Was ist gut für was?»
- Liebe, Vertrauen, Witz, Sex, Gewalt und Tod: Das digitale Menü
- Gefahren im Internet: böse Männer, grosse Geschäfte
- Wer ist der grösste Digital-Freak: Auswertung und Diskussion der Freizeitprotokolle mit Prämierung
- Aikido-Übungen
- Gründung des Digital- und Analog-Clubs
- Play-do-Coaching
- Neuronale Sensibilisierung

Modul 3: Gekonnter Umgang mit Handy, Computer, Eltern und Sackgeld

- Verhaltenskodex kreieren
- Genug ist genug: Grenzen, und was kommt danach?
- Budgetstrategien
- Prepaid-Karten, Kredite und Gratisangebote: Achtung Falle!
- Play-do-Coaching
- Aikido-Übungen

Dialog treten können. Fragen der Prävention sollten dort gezielt diskutiert werden. Es könnten beispielsweise Gütesiegel für bestimmte Homepages und Computerspiele geschaffen werden, die Eltern, Jugendlichen und Kindern eine Orientierungshilfe bieten. Obenstehender *Kasten* stellt ein Präventions- und Sensibilisierungsprogramm für Schulen (Mittel- und Oberstufen) vor, das der Autor mit einem Team in der Schweiz erfolgreich lanciert.

Auch für *Firmen und Organisationen* wird es zunehmend unerlässlich, präventive Massnahmen zu ergreifen. In der Arbeitswelt wird die Kraft von realen Begegnungen und zwischenmenschlichen Effekten häufig unterschätzt. In jeder Organisation braucht es Mitarbeiter und Rituale, die den sozialen Zusammenhalt fördern (Casciaro et al.: Competent jerks, lovable fools and the formation of social networks. Harvard Business Review, Juni 2005). Dieser soziale Zusammenhalt ist mit der zunehmenden Digitalisierung der Kommunikation, der Beschleunigung von Prozessen und Entscheidungen (Unmittelbarkeit) und mit der zunehmenden Amerikanisierung der Führungsstile («Hire and fire», kurzfristige Gewinnorientierung) oft zur Nebensache geworden. Dies sind Gründe für manche gesundheitlichen Probleme von Mitarbeitern, Konflikte in Teams und Mitursache für die Zunahme psychischer Störungen.

Präventive Massnahmen in Organisationen sind:

- Erweiterung der sozialen Kompetenzen von Einzelpersonen und Teams
- Förderung realer, analoger Kommunikationsmöglichkeiten
- Entwicklung eines kompetenten und dosierten Umganges mit «Digitalität»
- Stressmanagement
- Anstreben einer psychophysischen Balance.

Das Team um den Autor entwickelt diesbezüglich spezifische Übungsanordnungen, betriebshygienische Massnahmen und Instrumente für die Organisationsentwicklung. Dabei werden aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung, Psychotherapie, Kommunikationslehre und des Sozialverhaltens berücksichtigt (dazu sei auch auf das Buch «Die neue Medizin der Emotionen» von David Servan-Schreiber, Verlag Antje Kunstmann, 2004, verwiesen).

Umgänglichkeit, Führungsqualität und soziale Kompetenzen werden primär über ein Zusammenspiel von kortikalen und limbischen Funktionen erfahren. Diese Effekte sind über digitale Kommunikationswege wie Intranet oder Telefon nur sehr abgeschwächt oder gar nicht herstellbar. Es resultiert also ein wichtiger Einfluss-

Gesellschaftlich präventiv wirkende Faktoren:

- Entschleunigung
- Vertrauensförderung
- Erhalten und Kreieren von Ritualen
- Filter gegen Informations- und Daten(über-)fluss aufbauen
- Fördern und Schützen von realen sozialen Netzen
- Essen, Schlafen, Freizeit und Arbeitszeit zeitlich verankern
- Fördern massvoller körperlicher Betätigung.

verlust in der Zusammenarbeit und Führung durch die Technisierung von Netzwerken. Zu betonen ist, dass diese kritischen Ausführungen nicht «das Kind mit dem Bade ausschütten» sollen. Freilich gibt es mannigfaltige Prozesse in Betrieben, die von Technisierungen stark profitieren, ohne dass Probleme auftauchen. So sind beispielsweise im logistisch-administrativen Bereich arbeitssparende Prozesse entstanden, welche die Produktivität steigern, ohne die Arbeits- und Teamqualität zu beschädigen.

Therapeutische Ansätze

Die Erkenntnis, dass nicht stoffgebundenes exzessives Konsumieren oder exzessive Handlungen unter gegebenen Voraussetzungen zur Suchtsymptomatik führen, hilft der Entwicklung von spezifischen therapeutischen Massnahmen. Besonders einfach lassen sich diese Zusammenhänge bei der Spielsucht zeigen: Ein Zusammenspiel von optischen, akustischen und taktilen Reizen provoziert einen hohen Ausstoss an Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin und Serotonin, was eine hohe emotionale Empfindung unterstützt. Ein Spieler gewöhnt sich an diesen Zustand und entwickelt ein Bedürfnis nach noch höheren Konzentrationen stimulierender Reize. Dieses Bedürfnis kann zur Vermeidung von Entzugserscheinungen medikamentös mittels Dopaminagonisten,

Rezeptiv-neuronale De- und Re-Sensibilisierung: Reset- und Setup-Training

Bei diesem Training geht es neben Reizabschirmung und Reizkontrolle auch um die Pflege oder Wiederherstellung von Sensitivität und angemessener Emotionalität. Dieses Training fördert Kreativität und emotionale Kompetenzen. Es dauert 14 Tage und findet in einer abgeschiedenen Umgebung statt.

Reizabschirmung: Während einer vorgegebenen Zeit findet Reizabschirmung statt. Der Teilnehmer ist, ausser in definierten Notfällen, nicht erreichbar. Handy und Computer stehen nicht zur Verfügung. Es finden täglich Gespräche mit einem Mitglied des Teams statt. Essen und Getränke sind einfach gehalten. Es werden strikte Zeitabläufe (Essen, Schlafen) eingehalten. Später kommen Spaziergänge dazu.

Gezielte Reizzuführung: Hier werden optische, akustische, taktiler und gustatorische Stimuli zugeführt. Reaktionen werden systematisch ausgewertet. Dies führt zum Bewusstwerden der Effekte von rezeptiv-neuronalen Reizen. Die Steuerung der Stimmungsmodulation mittels Auswahl von Reizen wird trainiert.

Reizmanagement: Rückführung in die Reizlandschaft der Umgebungswelt der Teilnehmer. Entwickeln von Strategien im Umgang mit Informationslieferanten (Arbeitsteam, Internet, Handy etc.). Bewusster Umgang mit Genuss (Essen, Trinken, Konsum, Sexualität etc.). Entwickeln eines Verhaltenskodexes (individuell und in der Teilnehmergruppe).

SSRI und SNRI und anderen Substanzen abgeschwächt werden. In der Praxis bewähren sich vor allem SSRI in höheren Dosen gut. Eine solche Behandlung der Spielsucht wurde auch durch diverse wissenschaftliche Studien belegt.

Wenn gespielt, gekauft, gesteigert oder im Internet gesurft wird, laufen im Gehirn ungeheure und spezifische elektrische und chemische Reaktionen ab. Meistens (zumindest im Falle digitaler Informationsverarbeitung) wird dabei über Geschwindigkeit und Datenmenge eine oberflächliche, kortikal betonte Reaktion mit ungenügender emotionaler Verarbeitung provoziert. Es besteht eine «Überreizung» des Systems. Eine Suche nach noch mehr Reiz (mehr Einsatz beim Spielen, mehr Brutalität im Game etc.) ist die Folge.

Therapeutisch kann über dieselben neurorezeptiven Bahnen, die zu süchtigen Verhaltensweisen führen, die Normalisierung des Systems erreicht werden. Dazu bedarf es zuerst eines Herunterfahrens der Aktivität einzelner Neuronen-Systeme, was durch Verlangsamung und Ausdünnung der Informationsmenge geschehen kann. Eine Gruppe um den Autor entwickelt dafür derzeit ein entsprechendes Training (*vgl. Kasten*).

In der psychiatrischen Therapie von Menschen mit exzessiven Verhaltensweisen sind systemische Ansätze und Methoden der Verhaltenstherapie anzuwenden. Wie bei stoffgebundenen Abhängigkeiten auch, ist das pathologische Suchtverhalten nicht als isoliertes Phänomen zu verstehen und zu behandeln. Die Vulnerabilität der Patienten ist durch die Persönlichkeit, soziale und sozioökonomische Faktoren, genetische Faktoren, die Erhältlichkeit der Droge, die Einstellung der Gesellschaft zur Droge und so weiter definiert. Diese Erkenntnis führt dann zu den therapeutisch relevanten und individuellen Themen und Strategien.

Zusätzlich muss an die Möglichkeit psychopharmakologischer Interventionen gedacht werden. Diese sind nicht nur dann sinnvoll, wenn beispielsweise eine depressive Begleitsymptomatik besteht. Noradrenerg und serotonerg wirksame Medikamente haben einen direkten Einfluss auf die Verhinderung von Entzugserscheinungen, die auch bei nicht stoffgebundenen Süchten zu beobachten sind. Zudem wirken diese Medikamente fördernd auf die Impulskontrolle. Anwendungsmöglichkeiten von anderen Psychopharmaka, insbesondere solchen mit primärem Einfluss auf das dopaminerge System, in der Behandlung von nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten sind bis jetzt wenig untersucht.

Zusammenfassung

Verändertes Kommunikations-, Arbeits- und Freizeitverhalten führt zu grundlegenden Umkonditionierungseffekten unserer Hirnfunktionen. Betroffen ist vorwiegend die emotionale Verarbeitung von Informationen. Oberflächlichere, schnellere Verarbeitung von Reizen zu Ungunsten von intensiveren, längerfristigen emotionalen Erfahrungen führt zu einem emotionalen Mangel, der durch exzessive Verhaltensweisen kompensiert wird. Gesellschaftliches Abbild dieser Entwicklung sind die massiv zunehmenden Darstellungen von emotionsfördernden, aber anonymen Situationen (Gewalt, Trauer, Angst, Sexualität etc.). Wert- und Normverlust, Untergang von Zeitstrukturen, Verbindlichkeiten und Familienstrukturen zu Gunsten von Individualisation bis hin zur realen Isolierung und gleichzeitiger Sozialisation in virtuellen Welten sind die Folge. Klinisch wird von exzessivem Verhalten, von Burnout und von sozialer Desintegration gesprochen. Ein besonders gefährdetes Kollektiv stellen Kinder und Jugendliche dar.

Da sich exzessive Verhaltensweisen aus normalem, gesellschaftlich akzeptiertem oder gewünschtem Konsum und Verhalten entwickeln, ist besonderes Gewicht auf präventive Massnahmen zu legen. Therapeutisch führen vor allem Erkenntnisse der Neurowissenschaften zu neuen Konzepten. Zentral ist dabei die Erkenntnis, dass über dieselben neurophysiologischen Mechanismen (gezielte Reizabschirmung und -zuführung) starke präventive und therapeutische Effekte erzielt werden können. Diesbezüglich ist eine Gruppe um den Autor mit der Entwicklung und Anwendung entsprechender Methoden und Instrumente beschäftigt. Dabei wird dem Zusammenspiel von kortikalem und limbischem Erleben und Lernen hohe Aufmerksamkeit gewidmet. ■



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

Interessenkonflikte: keine