

SOZIALTIPP

Das Belohnungssystem - Warum der Wille alleine für eine Konsumveränderung nicht genügt

Wir kennen es alle: Zu Neujahr sind wir überzeugt Veränderungen zu realisieren, finden uns jedoch meist kurz darauf wieder in der alten Gewohnheit, mit haufenweise guten Gründen das Altbekannte beizubehalten. Gewohnheiten sind durch Regelmässigkeit automatisierte und vertraute Handlungen, welche uns (meist) den Alltag erleichtern. Veränderung bedeutet Vertrautes loszulassen und mutig einen neuen Weg einzuschlagen. Ähnliches erleben Menschen, welche den Alkoholkonsum reduzieren oder aufgeben möchten. Neben dem Willen spielt jedoch noch ein anderer Faktor eine zentrale Rolle: das Belohnungssystem.

Das Belohnungssystem

A.M. arbeitet seit Jahren in leitender Funktion einer Firma. Er hat eine eigene Familie und pflegt ein stabiles soziales Netzwerk. Zum Feierabend konsumiert er gerne 1 - 2 Biere. Unerwartet wird ihm gekündigt, was ein Zusammenbruch seiner bis anhin heilen Welt bedeutet. Stress, Angst und Versagensgefühle beginnen sich breit zu machen. Die Belastung kann er durch Alkoholkonsum, welcher sich schleichend steigert und die Frage einer Abhängigkeit mit sich zieht, zumindest für einige Momente vergessen. Gerade in dieser „schlechten Zeit“ drängt sich das Belohnungssystem vermehrt in den Vordergrund und verlangt nach dem Mittel, welches bessere Befindlichkeit verspricht. Denn das Belohnungssystem merkt sich einerseits alles, was positive Gefühle auslöst und andererseits alles, was hilft negative Empfindungen zu verhindern. Dabei werden die Glücksgefühle Dopamin und das körpereigene Opiat Endorphin ausgeschüttet, wodurch wir ein positives Gefühl erleben und diese Vorgänge wiederholen. Auf körperliche Konsequenzen nimmt das Belohnungssystem keine Rücksicht.

Was hat das nun mit Gewohnheit zu tun?

Wenn A.M. wiederholt Alkohol konsumiert, um mit der Belastung umzugehen, prägt sich das in seinem Gehirn ein, es bildet sich eine feste Gewohnheit. Zur Verdeutlichung der Gewohnheitsbildung stellen Sie sich ein Schneefeld vor, welches Sie überqueren. Die ersten Beschreitungen werden mühsam sein, Sie müssen einen Weg durch den hohen Schnee stapfen. Wenn Sie nun immer denselben Weg gehen, bildet sich ein leicht begehbarer Pfad. Und genau so funktioniert unser Gehirn. Der deutsche Gehirnforscher Gerald Hüther erklärt, dass wir für das, was wir immer wieder denken, handeln und empfinden, unterschiedliche Verbindungen zwischen den Nervenzellen in unserem Gehirn nutzen. Durch wiederholte Nutzung derselben neuronalen Verbindungen oder Pfade prägen sich Handlungen ein, Gewohnheiten entstehen.

Neue Gewohnheiten bilden

A.M. hat in der Zwischenzeit eine neue Arbeitsstelle und möchte seinen übermässigen Alkoholkonsum reduzieren. Der Wille ist da, doch stellt er fest, dass es ihm schwerfällt, den Vorsatz umzusetzen. Das Belohnungssystem erinnert sich an die positive und entspannende Wirkung von Alkohol, wodurch die Lust zu Trinken steigt. Um neue Konsumgewohnheiten zu bilden, muss der vertraute und angenehm begehbare Weg durch einen anderen ersetzt werden. Diese Herausforderung gilt es für Personen, welche den Alkoholkonsum reduzieren oder beenden möchten, zu meistern. Ein erster möglicher Schritt das Ziel zu erreichen ist es, sich die zentralen Fragen zu stellen: Was setze ich anstelle von Alkohol?

Wie fülle ich die Lücke? Um das beantworten zu können, sind eine Reihe weiterer Fragestellungen zu klären: Was entspannt mich? Was stresst mich? Was gibt mir gute Gefühle? Was ist mir wichtig? Was macht mir Freude? Wie gestalte ich meine Freizeit? Welche Hobbies pflege ich? Hilfreich kann auch die Unterstützung von aussen, bzw. das Aufsuchen einer Fachstelle sein.

Soziale Dienste Werdenberg

Alkoholberatung

Marita Mullis, Sozialarbeiterin in Ausbildung