

willkommen zur zehnten Ausgabe unseres Newsletters – heute zum Thema **"Konsum im Alltag - noch normal oder schon süchtig?"**. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf den schmale Grat, der zwischen Alltagskonsum und süchtigem Verhalten liegt, insbesondere in Bezug auf Alkohol. Es geht um Erkennen und mögliche Strategien, die dich dabei unterstützen, einen gesunden Umgang damit zu finden.



"Die Sucht ist die Kunst, sich selbst zu vergessen." Arthur Schopenhauer

"Wieder eine Prüfung geschafft – wie immer gehen wir danach was trinken, Belohnung muss sein. Morgen Abend treffen wir uns zum Chillen und Bierpong-Spielen, und am Wochenende ist wieder Feiern angesagt. Wann habe ich eigentlich das letzte Mal bei einem Treffen nichts getrunken?"

Kommt dir das bekannt vor?

Dann bist du damit nicht alleine. Studien zeigen, dass Studierende im Vergleich mehr Alkohol trinken als vergleichbare Altersgruppen. Warum ist das so?

Vielleicht merkst du, dass das Leben als Student*in aufregend, aber auch stressig sein kann. Der Druck von Prüfungen, Projektarbeiten und sozialen Verpflichtungen kann zu erhöhtem Stress führen. Dazu kommen ein neues, weniger strukturiertes Leben, ein anderes Umfeld mit vielfältigen Herausforderungen und hohe Ansprüche an sich selbst. Zudem gehört Alkohol zu den gesellschaftlich akzeptierten Drogen, mehr noch, abstinent lebende Personen fühlen sich eher ausgeschlossen.

In einer Welt, in der Alkoholkonsum allgegenwärtig ist, kann die Grenze zwischen normaler Nutzung und Sucht verschwimmen.

Wie entsteht süchtiges Verhalten?

Es gibt in unserer Gesellschaft unendlich viele Gründe, warum es sinnvoll erscheinen kann, zu trinken oder andere Substanzen zu konsumieren. Alkohol kann Unsicherheit überspielen, entspannen, Ängste lindern, soziale Zugehörigkeit stärken, eine innere Leere füllen, negative Gefühle für einen Moment vergessen lassen oder einfach Spaß machen.

Es gibt also gute Gründe zu konsumieren und die damit verbundenen Erfahrungen sind positiv, d.h. unser Verhalten wird (zunächst) belohnt. Die Zigarette zum Kaffee, das Bier nach getaner Arbeit, der Sekt, um etwas zu feiern – es entstehen Verbindungen im Gehirn, die in genau der Kombination positive Assoziationen wecken.

Der Wunsch, mit dem Konsum aufzuhören, ist deshalb immer ambivalent – und beide Anteile haben ihre Berechtigung. Wieso diese Erkenntnis eine große Rolle spielt, erfährst du im weiteren Verlauf.

Sucht ist also ein gutes Beispiel dafür, dass auch anfangs gute und genüssliche Aktivitäten im Verlauf zu einer gesundheitsschädlichen Gewohnheit werden können. Und Gewohnheiten sind schwer zu ändern.

Wo endet der Genuss und wo beginnt die Sucht?

Doch woher weiß ich, ob mein Verhalten schon süchtig ist?

(Wenn du dich schon intensiver mit deinem Verhalten auseinandergesetzt hast, kannst du die folgenden Fragen zur Selbstreflexion überspringen und direkt zu den Hintergrundinformationen und den hilfreichen Strategien weitergehen).

Selbstreflexion und das Stellen von Schlüsselfragen können dir dabei helfen,

problematisches Verhalten und mögliche Suchtrisiken zu erkennen. Hier sind einige Fragen, die du dir stellen kannst:

- Wie häufig konsumiere ich Alkohol? Nur in Gesellschaft oder auch allein?
- Verliere ich manchmal die Kontrolle und/oder den Überblick?
- Habe ich mich schon mal deswegen geschämt?
- Trinke ich, um Stress abzubauen oder wenn ich Probleme habe?
- Verheimliche ich meinen Konsum vor Freund*innen oder meiner Familie bzw. reagiere gereizt, wenn mich jemand auf meinen Konsum anspricht?
- Habe ich Schwierigkeiten, meine Aufgaben zu erledigen und könnte dies mit meinem Konsumverhalten zu tun haben?
- Wie fühle ich mich, wenn ich versuche, ohne Alkohol auszukommen? Oder probiere ich es erst gar nicht?
- Finde ich für mich Entschuldigungen, wenn ich zu viel trinke?

Vielleicht hast du schon erkannt, dass dein Konsum problematisch sein könnte und sogar Verschiedenes ausprobiert – mehr oder weniger erfolgreich? Um besser zu verstehen, warum es so schwer ist, sich von süchtigem Verhalten zu befreien, geht es im Folgenden um die psychologischen Zusammenhänge, die dabei eine Rolle spielen.

Was bedeutet eigentlich Sucht?

Im Gegensatz zu nicht-süchtigem Verhalten ist Sucht immer mit einer starken Fixierung auf die eine mögliche Lösung (z.B. zu trinken) und einem Leidensdruck verbunden. Es gibt ein ständiges Gefühl von "etwas fehlt", ich brauche noch etwas, um ok zu sein. Durch den Konsum gibt es kurzfristige Befriedigung – bis zum nächsten Mal.

Dazu kommt der eigene Anspruch, sich unter Kontrolle zu haben (ich sollte in der Lage sein, mein Verhalten zu kontrollieren) und die wiederholte Erfahrung, dies nicht zu schaffen. Dies führt in der Regel zu negativen Selbstzuschreibungen (ich bin ein/e Versager*in, ich kriege das nie hin, ich bin nichts wert). Daraus entsteht oft ein Gefühl von Scham und weiteren unangenehmen Gedanken und Gefühlen, deren Vermeidung wiederum zu dem Suchtmittel greifen lassen. Das Selbstwertgefühl wird immer weniger und dagegen hilft dann oft wieder – das nächste Glas. Ein Teufelskreis.

Noch mal zum Verständnis: Die Milderung oder das Beenden süchtigen Verhaltens ist deshalb so schwierig, weil, im Gegensatz zu anderen psychischen Problemen wie Ängsten oder Depressionen, die wir eindeutig ablegen wollen, dies bei unserem Konsumverhalten ambivalent ist (s.o.).

Diese Kopplung mit den positiv besetzten Erfahrungen und unsere starken Gewohnheiten führen dazu, dass die guten Vorsätze früher oder später wieder

über den Haufen geworfen werden. Zurück bleibt das Gefühl, versagt zu haben und der Vorsatz, es beim nächsten Mal ganz bestimmt zu schaffen.

Sucht im Kopf

Um diesen Kreislauf durchbrechen zu können, ist es hilfreich zu verstehen, wie süchtiges Verhalten eigentlich genau abläuft.

Abgesehen von dem oben beschriebenen Zusammenhang mit dem Belohnungszentrum, geht es hier um psychologische Abläufe, die damit in einem intensiven Bezug stehen und meist unbewusst und automatisch ablaufen.

Zunächst wird ein innerer Unruhe- oder Spannungszustand wahrgenommen und von unserem Verstand als negativ bewertet. Sofort wird unbewusst nach einer Strategie gesucht, diesen unangenehmen Zustand so schnell wie möglich zu beenden.

Und hier kommen unsere Gewohnheiten ins Spiel. Haben wir uns angewöhnt, bei Unruhe immer Joggen zu gehen, weil wir gemerkt haben, dass wir dadurch ruhiger werden, gehen wir joggen. Wenn wir aber viel rauchen oder trinken, werden wir darauf zurückgreifen, um die Unruhe zu beenden.

Die folgende Übung kann dabei helfen, dir über deine Strategien im Umgang mit inneren Spannungen und Unruhezuständen klarzuwerden und eine einfache, aber wirksame Alternative auszuprobieren.

[Übung: Strategie bei Unruhe](#)

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Auslöser (Reize), die beim Konsum von Alkohol eine Rolle spielen, können soziale Situationen, emotionale Zustände oder äußere Einflüsse sein. Auch die Vorstellung positiv verknüpfter Erfahrungen, wie z.B. das Bier mit Freunden oder der Aperol als Sundowner kann ein innerer Reiz sein, der den Wunsch entstehen lässt, zum Suchtmittel zu greifen.

Und genau dort, zwischen dem Gedanken (jetzt ein Drink) und der Handlung (ich trinke) liegt ein Raum oder eher eine kleine Lücke, die es uns ermöglicht, innezuhalten und eine Entscheidung zu treffen: dem Handlungsimpuls nachzugeben – oder sich für eine Alternative zu entscheiden. Den Automatismus zu durchbrechen und diese Lücke zu erkennen, erfordert Achtsamkeit und Übung.

[Übung: Erkenne die Lücke zwischen Reiz und Reaktion](#)

Hilfreiche Strategien

- **Triff eine klare Entscheidung**

Je entschiedener du bist, dein Verhalten wirklich ändern zu wollen, desto größer sind die Chancen auf Erfolg. Dazu kann es hilfreich sein, zunächst zu prüfen, welche Vorteile dein Konsum für dich hat (Zugehörigkeit zur Freundesgruppe, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen, weniger Ängste, etc.) und was es für dich bedeuten würde, diese Möglichkeit nicht mehr zu haben.

Dann kannst du dem die Nachteile gegenüberstellen (das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, der Verlust anderer Interessen, Unzuverlässigkeit, weniger Leistungsfähigkeit, langfristige Gesundheitsschäden).

- **Stärke dich und dein Selbstwertgefühl**

Fehlen dir momentan noch die Möglichkeiten, dich auf andere Weise "selbst zu behandeln", geht es darum, dich zunächst in anderer Form zu stärken. Such dir dabei auch Unterstützung.

Sport, künstlerische Aktivitäten oder politisches oder soziales Engagement können dazu beitragen, gesunde Gewohnheiten aufzubauen und dich zu stärken.

- **Meide Versuchungen**

Versuche, Situationen, von denen du weißt, dass sie dein Suchtverhalten triggern, aus dem Weg gehen, soweit es möglich ist. Wenn du sie nicht vermeiden kannst oder willst, versuche in der Situation achtsam zu bleiben und zwischendurch regelmäßig dein Verhalten zu überprüfen.

- **Erkenne die Lücke zur Freiheit**

Es gibt eine kleine Lücke zwischen dem Drang/ dem Gedanken (ich habe jetzt totale Lust auf einen Drink) und dem tatsächlichen Handeln (ich trinke). Erkenne und nutze ihn (s. Übung oben).

- **Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien**

Meditation, Achtsamkeitsübungen oder Gespräche mit Vertrauenspersonen können helfen, den Stress zu reduzieren oder auch das Verlangen bzw. den Suchtdruck zu mildern.

Es braucht Zeit und vor allem Geduld, um erlernte Gewohnheiten, Gedanken, Verhaltensweisen, etc. wieder zu verlernen. Und oft braucht es externe Unterstützung, um länger andauernde Suchtmuster zu verändern.

Deshalb findest du im Folgenden eine Übersicht der Anlaufstellen in Hamburg.

Wo bekomme ich Unterstützung in Hamburg?

- [Wege aus der Sucht](#) Anlaufstellen rund um das Thema Sucht in Hamburg
- [Die Boje](#) Suchtberatungsstelle
- [Frauenperspektiven](#) Suchtberatungsstelle für Frauen

Tools und Methoden

ÜBUNGEN: "[Strategien bei Unruhe](#)" und "[Erkenne die Lücke](#)"

[MEHR INFO](#)

Und kennst du schon ...?

[Drugcom](#) - hilfreiche Website rund um Alkohol, Cannabis und andere Drogen

[Kenne dein Limit](#) - ein Selbsttest zum Thema Alkohol

[Tara Brach, Healing addiction: Deconditioning the Hungry Ghost](#) - ein Podcast

What's next

Sei gespannt auf den nächsten Newsletter im April 2024!

Newsletter verpasst?

Kein Problem – hier findest du die [Newsletter zu verschiedenen Themen](#) u.a. Semesterplanung, Prüfungsvorbereitung, Konzentration und Prokrastination.

Newsletter ZSB

Das Team der [Zentralen Studienberatung](#) (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium – mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Alle Angebote der ZSB inklusive Materialien zur Selbsthilfe findest du

unter [Coaching und Studienberatung](#).

Viel Inspiration und Motivation wünscht dir das **Team der ZSB**



Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg

Zentrale Studienberatung

Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 151 72818022

Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Do 16-17 Uhr

Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr

E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)