

# Was ist Sucht?

## WANN SPRICHT MAN VON SUCHT?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“. Dabei sind diese Kriterien entscheidend:

- Unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels
- Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung)
- Psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge
- Schädlichkeit für den Einzelnen und oder die Gesellschaft
- Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten

Der Homburger Wissenschaftler Klaus Wanke schreibt: „Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums“.

## WIE MACHEN SICH SÜCHTE BEMERKBAR?

Sucht schleicht sich ins Leben. Manchmal dauert es Jahre, bis aus einem unproblematischen Konsum eine Suchterkrankung wird. Beobachten Sie Ihr Verhalten: Haben Sie den regelmäßigen Konsum eines Suchtmittels oder ein Suchtverhalten in Ihren Alltag fest integriert?

- **Wenn genug nicht mehr genug ist**  
Betrachten Sie Ihren langfristigen Konsum: Hat früher weniger Alkohol oder Ecstasy, eine geringere Menge an Zigaretten, weniger Zeit vor dem Computer oder am Spielautomat gereicht, um bei Ihnen für den Kick zu sorgen?
- **Freunde fragen kritisch nach**  
Haben Partner oder Partnerinnen, Verwandte oder Bekannte Sie auf Ihren Konsum schon einmal besorgt angesprochen?
- **Sie verlieren die Kontrolle**  
Kam es Ihnen schon einmal so vor, als ob Sie nicht mehr selber darüber entscheiden konnten, ob und in welcher Menge Sie etwas konsumieren, sondern dass Sie es einfach tun mussten?
- **Schuldgefühle kommen auf**  
Verstecken Sie manchmal Ihren Konsum vor anderen, weil er Ihnen peinlich ist?