

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN
GENUSSVOLLES LEBEN

**REISEN
SPEZIAL**

Infos und Ideen
auf 22 Seiten

Emil und Niccel

Eine filmreife Liebesgeschichte

WAS GIBT DEM LEBEN SINN?

EINE ANLEITUNG

WIE FINDEN ÄLTERE MENSCHEN ARBEIT?

EINE BILANZ



Sucht – dein Freund und Verräter

Was haben Cannabis, Casinos und Kleider gemeinsam? Sie machen manchmal süchtig.

VON NADINE BRÜGGER, GESUNDHEIT HEUTE



Renanto Poespodihardjo,
Leiter der Ambulanz
für Verhaltenssucht in Basel.

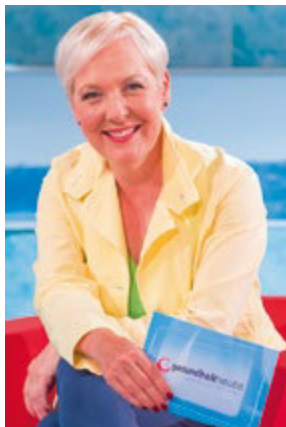
An Psychiatrischen Kliniken unterscheiden Spezialisten zwischen Substanz- oder Verhaltensbezogener Sucht. Zum Suchtmittel werden also entweder Drogen, wie Nikotin, Alkohol, Heroin oder Kokain. Oder aber ein Verhalten, wie Glücksspiel, Sex oder Shopping. Der Psychologe Renanto Poespodihardjo leitet in Basel die Ambulanz für Verhaltenssucht – von ihm wollen wir wissen, wie ein Verhalten süchtig macht.

Funktioniert eine Verhaltenssucht anders, als wenn ein Suchtmittel zugeführt wird?

Nein. Bei einer Sucht wird grundsätzlich das Belohnungssystem aktiviert. Das führt dazu, dass Betroffene das Verhalten wiederholen oder das Suchtmittel erneut konsumieren. Zudem entsteht eine Toleranz, die Verhaltensweise muss öfter und länger angewandt werden, um den gleichen Effekt zu erzielen.

Was passiert dabei im Körper?

Man kann den Moment kurz vor dem Ausüben des befriedigenden Verhaltens vergleichen mit sexueller Erregung: Niemand hört gerne kurz vor dem Orgasmus auf –



Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

gesundheit heute bringt wöchentlich das Neueste aus Forschung und Medizin und zeigt an Hand von Beispielen und Schicksalen, was wir für unsere Gesundheit tun können. Renommierte Experten erklären die Zusammenhänge und Betroffene sprechen über ihre Erfahrungen. Hier eine kleine Vorschau auf die kommenden Sendungen:

Die Themen der kommenden Wochen:

- 07.10.2017 Palliativ Care - Unheilbar krank, wie kann Palliativ Care helfen?
- 14.10.2017 COPD - Wenn das Atmen schwer fällt. Treppensteigen und bergaufgehen kann extrem mühsam werden. Was gibt es heute für Therapiemöglichkeiten?
- 21.10.2017 Hüftarthrose auch bei jungen Menschen. Fehlstellungen am Hüftgelenk können die Ursache sein. Wie kann man dies überhaupt erkennen?
- 28.10.2017 Hilfe, Oma trinkt. Über 250'000 Menschen sind in der Schweiz alkoholabhängig. Häufig trifft dies ältere Menschen. Wie soll man damit umgehen?
- 04.11.2017 Ein Riss der Hauptschlagader ist lebensgefährlich und kommt unverhofft.
- 11.11.2017 Grüner Star und trockenes Auge. Der Gefahr einer Erblindung begegnen.

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen (SRF1)

Mehr Informationen auf unserer Website
www.gesundheit-heute.ch

gesundheit heute
wohldosiert informiert

und evolutionsbiologisch sollen wir das auch nicht, sonst hätte der sexuelle Akt ja keinen Sinn gehabt. Das Belohnungssystem fördert also den Tunnelblick: Wir wollen zum Höhepunkt kommen. Müssen wir davor aufhören, macht uns das wütend und unwohl. Erreicht man den Höhepunkt, kommt es zu einer kurzzeitigen Betäubung des Gehirns – Sorgen und Schmerzen sind vergessen. Genau das passiert auch, wenn das krankhafte Verhalten durchgeführt werden kann: Euphorie, Ablenkung, Betäubung.

Vorfreude ist also auch bei der Verhaltenssucht ein grosser Faktor?

Oh ja, die Endomorphine fluten durch den Körper, wenn der Betroffene nur daran denkt, etwas zu kaufen oder ins Casino zu gehen. Ebenso verhält es sich auch bei substanzbezogenen Süchten. Bereits bevor der Drogenabhängige beispielsweise das Heroin tatsächlich spritzt, erlebt er oft ein Anfluten der Wirkung.

Worin liegt denn der Unterschied zwischen Verhalten und Suchtmittel?

Der Hauptunterschied ist natürlich ganz klar: Eine Verhaltenssucht funktioniert ohne Substanz. Es sind also keine künstlichen Stoffe, die im Hirn an Rezeptoren anschliessen und dadurch zu Glücksgefühlen führen. Die Verhaltensweise selber ist es, die das Belohnungssystem einschaltet und dazu führt, dass mehr Glückshormone produziert werden. Während Suchtmittel wie Alkohol schwere körperliche Schäden verursachen können, bleibt der Körper bei Verhaltenssuchten grösstenteils unbehelligt. Man führt ihm ja nichts zu. Darum sieht man einem Verhaltenssuchtigen seine Krankheit auch nicht an.

Verhaltenssuchte kann man also länger verstecken?

Absolut. Je länger man sie verheimlicht, desto länger kann man sie ausleben. Das ist der gravierendste Unterschied und führt dazu, dass Betroffene oft viel zu spät zu uns kommen.

Warum suchen die Leute schliesslich doch Hilfe?

Beziehungen zerbrechen, Schulden werden angehäuft – irgendwann ist auch nur ein einigermaßen normaler Alltag neben dem krankhaften Verhalten nicht mehr möglich.

Welche Arten von Verhaltenssucht sind bei Ihren älteren Patienten am häufigsten?

Über 50-jährige sind meist entweder kauf-, Glücksspiel- oder sexsüchtig. Gesellschaftliche Normen spielen eine grosse Rolle bei der Anzahl von Frauen und Männern, die in Therapie kommen.

Inwiefern unterscheiden sich kaufsüchtige Frauen von kaufsüchtigen Männern?

Frauen bewegen sich eher auf einem Gebiet, Schuhe zum Beispiel, und suchen dort die schönsten und neusten Modelle aus. Männer dagegen sind vor allem Schnäppchenjäger. Sie häufen Garten-, Heimwerker- oder Küchenutensilien an und bekommen ihren Kick, weil sie von allem das günstigste Modell gefunden haben.

Männer wollen sogar in der Sucht Ernährer sein?

Ich denke, das hat tatsächlich mit der Evolution zu tun. Männer haben das Mammut erlegt, damit die Sippe überleben kann. Ein ausgewachsenes, gesundes Tier zu erlegen, hat oft zu Verletzten oder Toten geführt – also zu Einbussen. Konnte man ein verletztes und damit einfacher zu tötendes Tier finden, das man aber auch noch essen konnte, war der Gewinn daraus viel grösser. Dieses Verhalten zeigt sich jetzt bei der Schnäppchenjagd.

Macht das Verhalten in diesem Moment glücklich?

In dem einen kurzen Moment vielleicht schon. Grundsätzlich aber nicht. Betroffene sind keine glücklichen Menschen, sie haben grosse Einbussen in ihrer Lebensqualität. Das zeigt sich auch an den zahllosen Versuchen, in denen viele von ihnen sich selber zu therapieren versucht hatten.

Stimmt das Vorurteil, Menschen mit einer Verhaltenssucht seien characterschwach – weil sie Situationen, denen die Mehrheit souverän begegnet, nicht widerstehen können?

Eine psychische Sucht ist eine Krankheit, keine Schwäche! Eine psychische Erkrankung, aus der die Menschen ohne Hilfe selten herauskommen. Aber weil sie sich selber für schwach, statt krank, halten, suchen viele zu spät Hilfe.

Ist eine Verhaltenssucht schwieriger zu behandeln? Einkaufen, Glücksspiel – das geht überall.

Nein, die Heilungschance bei einer Verhaltenssucht ist sogar sehr gut – man hat den Körper ja nicht mit einer Substanz geschädigt. Der Leidensdruck ist allerdings sehr hoch.

Kleider machen krank

Keiner ist besser gekleidet als Katja Kunz (58)*. Nicht in ihrer international tätigen Firma, nicht in ihrer Grossstadt, nicht an den zahlreichen Flughäfen, deren Auslagen sie auf Geschäftsreisen systematisch leer kauft. «Ich war perfekt», sagt sie, «ich hab sogar im letzten Kuhdorf noch etwas Hübsches zu kaufen gefunden.»

Bitterkeit klingt mit in der Stimme. Denn das Kaufen – es ist ihre Krankheit. Sorgen, Stress, Einsamkeit, Angst – besonders Schuhe und Schals helfen gut dagegen. Aber weil sie eben doch kein Heilmittel sind, gibt es auch keinen Beipackzettel, der vor Übergebrauch warnt.

Das beste Leben

Vor den Schäden aber kommt der Aufstieg. Im Falle von Katja Kunz ist er glorreich: Studium, Doktorat, Spitzenjob, Hammersalär, kein Traum bleibt ungeträumt. Neben Intellekt und Verstand ist ihr Markenzeichen die Mode. Von ungefähr kommt das nicht. Der Vater, ein erfolgreicher Arzt, liess seine Anzüge massschneidern. Die schönen Stücke der Mutter kamen über den Ärmelkanal. Mode ist also nicht nur Faszination, sie ist Heimat. Ein wenig zumindest. Viel braucht Kunz auch gar nicht: Sie brennt für den Job, daneben bleibt – nichts. «Andere Leute haben Freunde, ich habe meine Kleider», wird sie Jahre später ihrer Psychologin sagen.

Auf dem Weg zu diesem Punkt kauft Kunz so viele weiche Kaschmirschals, Seidenfoulards, Kleider, Pullover, Blusen, Mäntel, Jacken, Stiefeletten, Ankleboots, Highheels, Uhren, Ketten, Ohrringe, Armreife, Parfüms, Lidschatten, Puder und

Döschen, dass sie einen 70 m² grossen Lagerraum dazu mieten muss. Regelmässig kontrolliert sie hier die Luftfeuchtigkeit. Den Erträgen ihrer Kaufzüge soll es gut gehen.

«Ich habe oft auf Rechnung gekauft. Die teuren Kleider, der Dokortitel, mein ganzes Auftreten – jeder hat darauf vertraut, dass ich zahlen

**«Andere Leute haben
Freunde,
ich habe meine Kleider.»**

kann.» Am meisten von allen, glaubt sie es selber. «Peu à peu überstiegen meine Ausgaben aber mein hohes Salär.» Die Läden in der Zürcher Bahnhofstrasse, die ihr früher die neusten Kollektionen vor allen anderen vorführten, schlagen ihr jetzt die Türe vor der Nase zu.

Der Abstieg

Für Kunz hängen keine Kleider im Schrank, es sind Freunde. Darum tut es so weh, als die Betriebsbeamtinnen Säcke voll davon wegtragen. Jetzt geht es wirklich bergab: Privatkonkurs, wütende Gläubiger, keine Wohnung, ein Beistand, externe Lohnverwaltung – obwohl sie ganz gut subtrahiert, normalerweise. Die Kaufsucht benebelt sie. «Die Kleider nahmen allen Platz in meinem Kopf ein. Wohin gehe ich heute? Was kaufe ich dort? Wo deponiere ich die neuen Stücke? Wann kann ich sie tragen? Wozu sie wohl passen?»

Ihre Mutter ist im Pflegeheim. Der Vater braucht die Pflege der Tochter, die internationale Firma ihre langjährige Angestellte allerdings nicht

mehr. Doch Kunz gibt nicht kampflös auf, weder den Vater noch den Job. Ein Burnout ist die Folge. Während sie über Wochen im Spital liegt, sitzt ein Neuer an ihrem Schreibtisch. Wenn sie jetzt noch aus dem Krankenbett kommt, dann nur, um rasch etwas einzukaufen. Nicht online, analog. Sie braucht die edlen Auslagen, das Anfassen – «ich will die Stoffe spüren». Psychologen helfen ihr aus dem Burnout, an die Kaufsucht wagen sie sich nicht. Der stellt sich erstmal ein Beistand entgegen – auf eigenen Wunsch. Wenn sie sich selber das Kaufen nicht stoppen konnte, musste der Geldfluss versiegen.

Doch ihre Sucht kennt keine Flaute: «Ich habe angefangen, zu stehlen. Man hat mich sofort erwischt. Man hat mich jedes Mal erwischt. Ich war einfach nicht gut darin.» Die Polizisten sind meist nett zu dem eleganten Gast in ihrer Zelle. «Abgeführt werden, vor aller Augen, dann die Zelle, das Warten, die Anzeigen und Vorstrafen ...» Die wohlhabende Managerin wird zur Sozialhilfeempfängerin. Aussgerechnet unten, fernab der «Schickimickiszene», hat Kunz etwas gefunden, was es in keinem Laden der Bahnhofstrasse zu kaufen gab: Freunde.

Seit vier Jahren ist Kunz in Therapie. Zweimal wird sie in dieser Zeit rückfällig. Nach dem Tod der Eltern und dem ihres Hundes. «Der erste Kauf löst alle Barrieren», sagt sie. Diesen Sommer begann der Rausch mit fünf Paar Schuhen. Gerade stehen die Barrieren aber wieder und Kunz genießt es, ihren Kopf für sich zu haben, statt ihn an all die wunderbaren Sachen zu verlieren, die sie hat und haben könnte.

«Heute könnte es klappen»

Manchmal hilft es Regina Zimmer*, in eine Zitrone zu beissen. Der Trick funktioniert auch mit einer Chili. Nur scharf genug muss sie sein, um sie aus dem Tunnel zu holen. Denn der Tunnel kennt nur eine Richtung: direkt ins nächste Casino. Den Tunnel gibt es einzig in Zimmers Kopf. Die Sucht aber ist äusserst real. Sie kostet Regina Zimmer pro Nacht gut und gerne drei- bis viertausend Franken.

Aber mit Geld allein lässt die Glücksspielsucht sich nicht abspeisen. Bisher in Rechnung gestellt hat sie den anspruchsvollen Job, Selbstbewusstsein, Freundschaften, Zeit und Hoheit über die eigenen Finanzen. Doch die Sucht frisst nicht nur auf, sie gibt auch etwas zurück: Druck, Stress, Scham und Schulden. Und einen Rausch, besser als bei jeder Droge.

«Ich bin ein Suchtmensch», sagt Zimmer. Mit 14 war es Cannabis, mit 20 Alkohol, ab Mitte 30 Koks, Nikotin immer. Jetzt, mit 48, ist es noch immer das Zocken. «Spielen ist das falsche Wort. Kinder spielen. Es ist etwas Schönes und Unschuldiges. Was ich im Casino mache, das ist Zocken.»

Unterwegs im Tunnel

Nur ein Gedanke ist es, der den Tunnel heraufbeschwört: «Heute könnte es klappen.» Nach so vielen Nächten Pech kommt heute vielleicht das Glück. Warum auch nicht? Arbeiten bis Feierabend, vielleicht noch ein Bier mit einem Kollegen. Dann endlich: roter Teppich, elegante Möbel, indirektes Licht an goldenen Wänden. An der Bar trinkt jemand Champagner, ein anderer tupft sich den Saft seines Burgers von den Lippen. Die Spieltische interessieren Zimmer

nicht. Sie folgt dem Flimmern der Spielautomaten. Klingelt es nur in ihrem Kopf? Nein, irgendwo hat jemand den Jackpot geknackt. Der Automat trällert «Gewinn». Es hätte Zimmers Gewinn sein können, wäre sie früher da gewesen. Wer weiss? Sie wird dafür bis zum Schluss bleiben.

«Zwei- bis dreitausend Franken Umsatz habe ich pro Nacht locker gemacht. Man gewinnt, der Ertrag steigt, dann verliert man wieder, alles fällt zusammen, bis man wieder gewinnt. An den Automaten geht es so schnell.» Darum sitzt sie auch lieber hier statt am Roulette-Tisch: «Zu langsam.» Zimmer braucht denn Kick sofort. «Ausserdem ist das Casino für mich ein Ort der Ruhe. Klingt paradox, bei all dem Lärm der Leute und der Automaten, nicht? Aber ich war wie in einer Käseglocke.» Der Lärm von vielen umgab sie, sodass sie mit keinem Einzelnen sprechen musste. «Bei der Arbeit hatte ich mit so vielen Menschen zu tun, im Casino konnte ich mich erholen.» Die Zeiger wandern über die Uhren draussen – im Casino steht die Zeit still. Es gibt keine Uhr. Nur die leeren Sitze beim Blackjack und vor den Automaten deuten darauf hin, dass es nicht mehr spät, sondern längst wieder früh ist. «Es sind immer die gleichen Leute, die bis zum Schluss bleiben. Es sind die, die man am nächsten Tag auch wieder sieht.» Dann grüsst man sich manchmal und denkt für sich: «Jetzt ist der schon wieder da.» Dass man selber auch wieder da ist, zählt nicht. Bei mir war das ja ein Hobby, keine Sucht. Sagte ich mir.»

Das Casino hat zwar keine Uhr, aber Öffnungszeiten. «Erst wenn man dann draussen auf dem Parkplatz

steht, wird einem bewusst, wie viel man verloren hat.» Für einen Augenblick bricht der Tunnel auseinander. Zurück bleibt Dunkelheit und der leere Parkplatz. «Dann sagt man sich: Morgen hol ich alles zurück. Und noch viel mehr! Morgen gewinne ich. Dann zahle ich alle Schulden zurück.»

Die Ernüchterung

Zimmer weiss, sie braucht keine Therapie, sie braucht nur ein einziges Mal Glück. Doch das bleibt aus. Stattdessen stapeln sich die Rechnungen. Ungeöffnet. Was bringt es, die Höhe der Schulden zu kennen, wenn man sie nicht begleichen kann? Irgendwann ist der Strom weg. Dafür steht der Betriebsbeamte mal wieder vor der Tür. Dann ist auch der Job weg – ein anonymes Schreiben ist bei der Geschäftsleitung eingegangen. Zimmer probiert es jetzt doch mit Therapie. Eine für ihre langjährige Depression, eine für die Sucht. Gegen die Depression helfen auch Medikamente. Gegen die Sucht eine Sperrung in den Casinos. «Ende letztes Jahr hatte ich einen Rückfall. Es war das erste Weihnachten ohne meinen Vater.» Zimmer muss nach Österreich, nur dort ist sie nicht gesperrt. Doch der Weg ist ein einziger Rausch. Die Ernüchterung kommt erst in der nächsten Therapie: «Haben Sie gespielt?» Jetzt nagt das schlechte Gewissen. Rückfälle, das weiss Zimmer, wird sie immer haben. Aber Dank Therapie und Selbsthilfegruppe hat sie etwas Unglaubliches zurückgewonnen: «Eigenfürsorge». Sie schätzt sich jetzt wieder und vielleicht nützt das irgendwann mehr als die schärfste Chili, um aus dem Tunnel zu kommen.

*Neuanfänge sind hart genug, da braucht man keine Stolpersteine aus der Vergangenheit. Damit ihr Mut, in offenen Wunden zu wühlen, nicht bestraft wird, haben wir die Namen und Merkmale der beiden Frauen verändert. Die Sucht aber bleibt die gleiche.