

Substanzen und Sucht verstehen

Warum eine Situation Verlangen wecken kann



Inhalt dieser Probe

05 · Warum eine Situation Verlangen wecken kann	3
Quellen zum Ausschnitt	5

Kostenlose Leseprobe aus der ersten Ausgabe · September 2026.

Wichtige Hinweise

Dieses Buch vermittelt allgemeines Wissen über Substanzen und Sucht. Es ersetzt keine persönliche medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Für diese Ausgabe liegt keine unabhängige medizinische Fachbegutachtung vor.

Inhaltsübersicht des Buches

- 01 · Ein gewöhnlicher Abend, vier verschiedene Fragen
- 02 · Die Stoffkarte lesen
- 03 · Vom Produkt in den Körper
- 04 · Wie Moleküle Kommunikation verändern
- 05 · Warum eine Situation Verlangen wecken kann
- 06 · Anpassung ist noch keine Diagnose
- 07 · Risiken lesen, ohne ihnen mehr zu entnehmen
- 08 · Lebenslagen verändern die richtigen Fragen
- 09 · Akute Gefahr erkennen
- 10 · Wie Behandlung an verschiedenen Stellen arbeitet
- 11 · Nahestehen, ohne die ganze Verantwortung zu übernehmen
- 12 · Veränderung im wirklichen Leben
- 13 · Menschen, Verhalten und Gesellschaft
- 14 · Hilfe finden und ein erstes Gespräch vorbereiten
- Freiwillige Aufgaben
- Lösungen zum Vergleichen
- Glossar
- Register zum Nachschlagen

Zum Fall: Mira ist eine erfundene Person. Nach einem angespannten Arbeitstag erwartet sie vom Konsum kurzfristige Entlastung; das folgende Kapitel untersucht, wie der Feierabend dadurch selbst zum Hinweisreiz werden kann.

05 • Warum eine Situation Verlangen wecken kann

Wenn auf ein Verhalten etwas Angenehmes folgt und dieses Verhalten dadurch wahrscheinlicher wird, sprechen wir von positiver Verstärkung. Wenn etwas Unangenehmes nachlässt und dadurch Wiederholung wahrscheinlicher wird, sprechen wir von negativer Verstärkung. Das Wort negativ bezeichnet hier das Wegfallen einer Belastung. Es bedeutet keine Strafe und kein moralisches Urteil. Die Unterscheidung erklärt zwei verschiedene Funktionen desselben Konsums: Eine Person sucht eine angenehme Erfahrung; eine andere sucht vor allem das Ende von Anspannung. Beide Funktionen können bei derselben Person und im selben Verlauf vorkommen. [44]

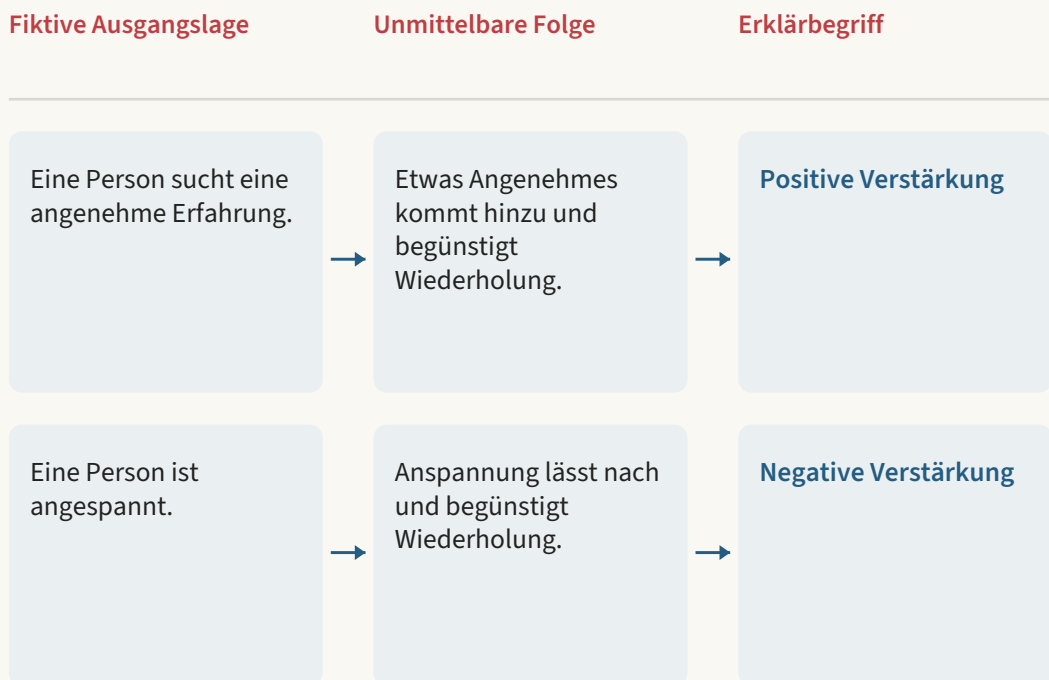
Bei Mira ist die kurzfristige Entlastung Teil unserer erfundenen Geschichte. Wenn sie wiederholt mit dem Feierabend verbunden wird, kann der Feierabend selbst Bedeutung bekommen. Ein Ort, eine Uhrzeit oder ein innerer Zustand kann an eine erwartete Folge erinnern. Die Substanz muss dafür in diesem Moment noch nicht im Körper sein. Das erklärt einen Teil des sogenannten Cravings, des erlebten starken Verlangens. Eine Gewohnheit bezeichnet dagegen einen eingeübten Ablauf. Verlangen und Gewohnheit können sich überschneiden, sind aber nicht dasselbe. Ein vertrauter Ablauf kann beginnen, ohne dass zuvor ein langes bewusstes Abwägen stattfindet. [44]

Warum kann etwas einen Menschen stark anziehen, obwohl die Erfahrung damit längst weniger angenehm geworden ist? Die Anreizsensitivierungs-Theorie untersucht diese Trennung zwischen starkem Wollen und angenehmem Erleben. Danach können drogenbezogene Anreize bei manchen Menschen besonders motivierend werden, auch wenn der Genuss nicht entsprechend zunimmt. Das Modell stützt sich auf Untersuchungen an Menschen und auf eine wichtige Grundlage aus Tier- und Laborforschung. Solche Befunde erklären mögliche Prozesse, aber nicht jeden individuellen Verlauf. Stress, Gewohnheiten, körperliche Anpassung und Lebensbedingungen bleiben bedeutsam. [44]

Sofia, eine weitere fiktive Person, verspürt auf einem alten Heimweg plötzlich Verlangen. Sie hat seit längerer Zeit nicht konsumiert und entscheidet sich

auch jetzt dagegen. Das Beispiel verdeutlicht eine wichtige Grenze jeder Erklärung: Ein Auslöser ist kein Befehl. Verlangen ist ein Erlebnis, eine Handlung ein weiterer Schritt. Unterstützung kann deshalb sowohl belastende Situationen als auch den Umgang mit Verlangen und verfügbare Alternativen betreffen. Dass eine gelernte Verbindung wieder spürbar wird, entwertet frühere Veränderungen nicht. Es zeigt, welche Zusammenhänge weiterhin Aufmerksamkeit verdienen, ohne einen unvermeidlichen Ausgang festzulegen. [44]

Zwei mögliche Lernwege



Die Pfeile verbinden Ausgangslage, Folge und Erklärbegriff. Sie zeigen keine zwangsläufige Entwicklung.

Grafische Darstellung der Tabelle · Quelle [44]

Die erste Spalte beschreibt keine feste Persönlichkeit. Dieselbe Person kann an verschiedenen Tagen unterschiedliche Folgen suchen. Und selbst wenn das Modell zu einem Moment passt, erklärt es nicht automatisch die gesamte Entwicklung. Es macht eine bestimmte Frage prüfbar: Welche unmittelbare Folge könnte die Wiederholung hier begünstigen?[44]

Quellen zum Ausschnitt

44. US DHHS / SAMHSA. [Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Chapter 2: The Neurobiology of Substance Use, Misuse, and Addiction](#). 2016-11; dokumentierter Zugriff 2026-09-05. Robinson TE; Berridge KC. [The Incentive-Sensitization Theory of Addiction 30 Years On](#). 2024-12-03; dokumentierter Zugriff 2026-09-05.

Das vollständige Manuskript behandelt zusätzlich Stoffgruppen, Körperwege, Risiken, Lebenslagen, Behandlung, Angehörige und regionale Hilfe.