

Entstehung einer psychischen Abhängigkeit

Die psychische Abhängigkeit stellt ein komplexes Phänomen dar, das sich unabhängig von spezifischen Substanzen entwickeln kann und auf verschiedenen psychologischen und neurobiologischen Mechanismen basiert. Im Zentrum steht dabei das Belohnungssystem des Gehirns: Bei positiven Erlebnissen wird der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, was zu Glücksgefühlen führt. Das Gehirn lernt durch diese Verknüpfung und entwickelt ein starkes Verlangen nach Wiederholung der auslösenden Aktivität.



Foto: stock.adobe.com – elenabsi

Mit der Zeit tritt ein Gewöhnungseffekt ein, bei dem die ursprüngliche Wirkung nachlässt. Dies liegt an der Anpassung des Gehirns an die häufigen Dopaminausschüttungen, wodurch stärkere oder häufigere Reize erforderlich werden, um denselben Effekt zu erzielen. Als Folge werden alltägliche Aktivitäten als weniger befriedigend empfunden.

Auf psychologischer Ebene entwickeln sich charakteristische Rituale und Gewohnheiten. Die abhängigkeiterzeugende Substanz oder das Verhalten wird zunehmend mit bestimmten Situationen oder Gefühlszuständen verknüpft und als vermeintliche „Problemlösung“ herangezogen. Dies führt schrittweise zum Verlust der Kontrolle über den Konsum.

Problematisches soziales Umfeld verstärkt Risiko einer Abhängigkeit

Die sozialen Komponenten der Abhängigkeit manifestieren sich in der Entwicklung eines konsumorientierten Umfelds. Die Gruppenzugehörigkeit wird durch gemeinsamen Konsum definiert, während drogenfreie Beziehungen vernachlässigt werden. Es entsteht die Angst vor sozialem Ausschluss bei Verzicht.

Ein besonders problematischer Aspekt ist der sich selbst verstärkende Teufelskreis: Negative Gefühle führen zum Konsum, der wiederum Schuldgefühle erzeugt. Diese verstärken die negativen Emotionen, was erneut zum Konsum als dysfunktionale Form der Gefühlsregulation führt. Negative körperliche Symptome nach übermäßigem Konsum mancher Substanzen, etwa Alkohol, wirken hier zusätzlich verstärkend.

Die Langzeitfolgen sind weitreichend: Es kommt zu einer grundlegenden Veränderung der Bewältigungsstrategien und einem Verlust alternativer Ressourcen für Freude und Zufriedenheit. Die Selbstwirksamkeitserwartung der Betroffenen nimmt ab, und häufig entwickeln sich zusätzliche psychische oder körperliche Begleiterkrankungen. Tatsächlich ist inzwischen mehrfach belegt, dass eine psychische Abhängigkeit deutlich schwerer zu überwinden ist als eine körperliche.

Gelingende Suchtprävention muss Persönlichkeitsstärkung fokussieren

Die beschriebenen Mechanismen der psychischen Abhängigkeit zeigen deutlich, warum eine frühzeitige Persönlichkeitsstärkung einen nachhaltigen Ansatz in der Suchtprävention darstellt. Eine resiliente Persönlichkeit verfügt über effektive Bewältigungsstrategien, ein stabiles Selbstwertgefühl und die Fähigkeit zur adaptiven Emotionsregulation. Diese Ressourcen wirken als Schutzfaktoren gegen die Entwicklung süchtigen Verhaltens.

Werden Kinder früh in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt, entwickeln sie ein grundlegendes Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zur Problembewältigung. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass sie später auf Suchtmittel als vermeintliche Problemlöser zurückgreifen. Auch die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen, beugt der Entwicklung dysfunktionaler Regulationsmuster vor.

Eine gestärkte Persönlichkeit zeichnet sich zudem durch ein gesundes Maß an Selbstbestimmung und die Fähigkeit zur Grenzsetzung aus. Dies ermöglicht es jungen Menschen, auch unter sozialem Druck ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und „Nein“ sagen zu können. Die Entwicklung vielfältiger Interessen und Kompetenzen bietet darüber hinaus natürliche Quellen für Erfolgserlebnisse und positive Gefühle, wodurch die Anfälligkeit für die artifizielle Stimulation des Belohnungssystems durch Suchtmittel sinkt.

Die frühe Persönlichkeitsstärkung wirkt damit präventiv auf mehreren Ebenen: Sie reduziert individuelle Risikofaktoren, stärkt personale Schutzfaktoren und fördert die Entwicklung gesunder Alternativen zu süchtigem Verhalten. Dies macht sie zu einem wesentlichen Baustein nachhaltiger Suchtprävention, die weit über reine Aufklärung oder Abschreckung hinausgeht.

Passende Hinweise und Unterrichtsmaterial zu diesem Aspekt finden Sie hier:

- Mutig sein – Nein sagen
<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/nein-sagen/>
- Angst und Mut
<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/angst-und-mut/>
- Stark sein – ich rauche nicht!
<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/interaktive-unterrichtsmaterialien/stark-sein-ich-rauche-nicht/>

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Lachgas, März 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Stefanie Richter, Wiesbaden



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht