

Eine Gratwanderung vom Genuss zur Sucht in Coronazeiten

Die aktuelle Situation stresst uns alle - Klient*innen, Ehrenamtliche, Mitarbeitende. Selbst die stärksten Krisenmanager*innen oder Corona-Leugner*innen sind irgendwann mal mit einschneidenden Veränderungen konfrontiert. Und was tut der Mensch wenn er mit Krisen und Veränderungen konfrontiert ist? Er passt sich an - der eine schneller, der andere langsamer. Und genau dieser Prozess der Anpassung - das Verlassen von gewohnten Wegen und Ritualen - lässt unseren Körper mit Stress reagieren.

Diejenigen unter uns, die schon vor Corona einen guten Ausgleich hatten und sich auf Freundschaften beziehen konnten, einen Familienzusammenhalt genießen durften oder leidenschaftlich ihren Hobbies nachgingen, hatten mit diesem Stress vermutlich weniger zu kämpfen. Aber es gibt unter uns auch zahlreiche Personen, die nur wenige oder gar keine dieser Resilienzen mitbringen. Manche von uns sind sogar besonders gefährdet (gestresst) aufgrund von Vorerkrankungen oder weil sie mit vorerkranktem Klientel zusammenarbeiten.

Und dann sind da noch HomeOffice und der Feierabend, alles in den eigenen vier Wänden. Schnell verfliegt die neue Aufregung des HomeOffices und wandelt sich in Langeweile, Eintönigkeit und einen Mangel an zwischenmenschlichem Austausch und Wärme. Man könnte fast schon von Tristesse und Melancholie sprechen.

Wenn da nicht das Gläschen Wein am Abend, das Feierabend-Bier oder die Zigarettenpause zum Abschalten wären. Das kleine Highlight des Tages. Die kleine Belohnung für die alltäglichen Strapazen. Was ist schon dabei?!

Gar nichts ist dabei! Denn vermutlich hatten wir auch vorher schon einen angemessenen Genuss von Alkohol und Tabak (oder gar anderen Substanzen). Was sich derzeit aber ändert ist die Situation in der wir uns alle befinden. Unser Bedarf einer schnellen Beruhigung durch den Glimmstängel oder das Glas Wein steigt. Während unser Kopf und Körper mit der Anpassung beschäftigt ist, sich mittels Stress an die äußeren Gegebenheiten anzupassen, verlangt unser Bauch nach Ruhe und Entspannung. Und genau dabei steigt der Wert einer Substanz wie Alkohol, Tabak oder auch Cannabis. Denn genau das bewirken sie bei den meisten: Entspannung.

Außerdem was gestern geholfen hat, hilft auch heute und - wenn es morgen genauso stressig wird - auch dann wieder. So kommt es, dass wir besonders in solchen Zeiten von der Prägung eines Suchtgedächtnisses sprechen. Bei aller äußerlichen Anpassung an neue Strukturen und Krisen, passt sich auch unser Gehirn an und programmiert neue effektive Wege um Stress zu begegnen - den Konsum.

Ob diese gesamtgesellschaftliche Prognose eintritt lässt sich erst in einigen Monaten bis Jahren sagen, denn Suchtstrukturen werden sehr oft sehr lange verschleppt. Was wir aber heute schon sagen können ist, dass diese Zeit derzeit ein guter Nährboden für eine Suchtentstehung oder -intensivierung bedeutet.

Fühlen Sie sich also angehalten, mal einen Moment lang inne zu halten und auf Ihren eigenen Konsum zu achten. Im Sinne Ihrer Gesundheit.

Patrick Plötzke
Mitarbeiter Drogenberatung „komm-pass“