

„Es geht nicht ohne“ – warum Sucht uns alle angeht

Dennis und Siegward Roth zeigen, wie das Belohnungszentrum unseres Gehirns zum Einfallstor für Tech-Konzerne wird – und weshalb ein neues Verständnis von Abhängigkeit über unsere Freiheit entscheidet.

Im U-Bahn-Abteil starren alle auf ihr Smartphone. Im Supermarkt türmen sich Spirituosen für jeden Anlass. Und in Europas Häfen wird Kokain tonnenweise beschlagnahmt – ein Bruchteil dessen, was tatsächlich konsumiert wird. Wer das alles sieht und weiter glaubt, Sucht betreffe nur eine kleine, kranke oder kriminelle Minderheit, der irrt sich gründlich. Davon sind Dennis und Siegward Roth überzeugt. In ihrem Buch „Es geht nicht ohne. Kleine Anleitung zu Sucht und Abhängigkeit“ laden sie zu einem radikalen Perspektivwechsel ein.

Ihre zentrale These klingt zunächst irritierend: Abhängigkeit ist keine Ausnahme am Rand der Gesellschaft, sondern tief in unserem Menschsein verankert. Verantwortlich dafür ist das Belohnungszentrum im Gehirn – jener winzige Bereich (medizinisch: Nucleus accumbens), der über den Botenstoff Dopamin lebensnotwendige Funktionen wie Essen, Trinken und soziale Bindung steuert und zugleich die Grundlage jeder Sucht bildet. „Wer anders auf ein Problem sieht, sieht ein anderes Problem“, schreiben die Autoren. Aus dieser veränderten Sicht wird Sucht vom moralischen Makel zu einem Strukturproblem des Lebens selbst.

Konsequent räumen die Roths mit lieb gewonnenen Gewissheiten auf. Sie zeigen, wie schon das Wort „Sucht“ – abgeleitet vom mittelalterlichen „siechen“ – Menschen stigmatisiert, warum der Leitsatz „Einmal abhängig, immer abhängig“ der aktuellen Hirnforschung widerspricht und weshalb das verbreitete Bild vom totalen „Kontrollverlust“ Betroffene eher entmündigt als ihnen hilft. Auch das Dogma der lebenslangen Abstinenz nehmen sie kritisch unter die Lupe – ebenso die einseitige Überbetonung der Hirnforschung, die Sucht vorschnell zur reinen „Gehirnkrankheit“ erklärt.

Besonders brisant wird das Buch dort, wo es die Gegenwart erreicht. Smartphones, soziale Netzwerke und Games sind nach Ansicht der Autoren längst zu Massensuchtmitteln geworden – und das nicht zufällig: Mithilfe Künstlicher Intelligenz werden digitale Angebote gezielt so konstruiert, dass sie süchtig machen. Aus „Suchmaschinen“ werden, so die pointierte Formel der Roths, „Suchtmaschinen“. Die Folge sei ein direkter Zugriff weniger Tech-Konzerne auf die unbewussten Steuerungsmechanismen unseres Gehirns – mit Konsequenzen, die bis zur Stabilität demokratischer Gesellschaften reichen. Hier verbindet das Buch Suchtforschung mit einer hochaktuellen gesellschaftspolitischen Warnung.

Doch „Es geht nicht ohne“ bleibt nicht beim Alarm stehen. Die Autoren plädieren für Eigenverantwortung und einen mündigen Umgang mit den eigenen Abhängigkeiten – privat wie gesellschaftlich. Wer unerwünschtes Suchtverhalten zurückdrängen will, muss die entstehende Lücke mit „erwünschtem“ füllen: mit Genuss, Geselligkeit, Bewegung und Kultur. Statt moralischer Verbote brauche es Aufklärung „nüchtern und ohne Ideologie“, glaubwürdige Vorbilder und niedrigschwellige Prävention – gerade für junge Menschen.

Am Ende führt das Buch von der U-Bahn bis zum Ursprung des Lebens. Mit Blick auf die Arbeiten des Wissenschaftlers Bernd-Olaf Küppers formulieren die Autoren einen verblüffenden Gedanken: Schon der Antrieb, aus dem das Leben überhaupt entstand, lasse sich am besten nach dem Muster einer Sucht verstehen. Das Fazit ist so schlicht wie weitreichend – „Das Leben ist wie eine Sucht!“

„Mit neuen Blickrichtungen lädt dieses Buch dazu ein, sich von jahrzehntealten Vorstellungen zu verabschieden und einen Neustart mit Blick auf unser Drogenverstehen zu wagen.“

— Prof. Dr. Heino Stöver, Suchtforscher, im Geleitwort

Das Buch im Überblick

Titel	Es geht nicht ohne
Untertitel	Kleine Anleitung zu Sucht und Abhängigkeit
Autoren	Dennis Roth und Siegward Roth
Geleitwort	Prof. Dr. Heino Stöver
Aufbau	Zwei Teile: ein allgemein verständlicher Einstieg und ein wissenschaftlich belegter Vertiefungsteil
Verlag	[Verlag]
Umfang	ca. [XXX] Seiten
Preis	[XX,XX] € (D)
ISBN	[ISBN]
Erscheinungstermin	[Monat / Jahr]

Für wen das Buch geschrieben ist

„Es geht nicht ohne“ richtet sich an Fachkräfte aus Suchtberatung, -therapie und -prävention, aus Sozialer Arbeit, Medizin und Pädagogik. Es spricht ebenso Eltern, Lehrkräfte und Erziehende an, die im Alltag mit Smartphone-, Gaming- und Social-Media-Nutzung von Kindern und Jugendlichen konfrontiert sind, sowie Verantwortliche in Unternehmen, Schulen und Behörden. Und es wendet sich an alle, die den gesellschaftlichen Umgang mit Drogen, Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz neu denken wollen.

Themen und Interviewanlässe für Redaktionen

- Sucht neu gedacht: Warum Abhängigkeit kein Randphänomen einer Minderheit ist
- „Suchmaschinen werden zu Suchtmaschinen“: Wie Künstliche Intelligenz gezielt Abhängigkeit erzeugt
- Smartphone, Social Media und Gaming – die neuen Massensuchtmittel und ihre Folgen für Kinder und Jugendliche
- Mythos „Einmal abhängig, immer abhängig“ – was die Hirnforschung tatsächlich nahelegt
- Abstinenz als Ziel und zugleich Bedingung: das Dilemma der klassischen Suchttherapie
- Eigenverantwortung statt Entmündigung: ein neuer Blick auf Prävention und Beratung
- Sucht und Demokratie: der Zugriff weniger Tech-Konzerne auf unser Belohnungssystem

Pressekontakt

[Name der Ansprechperson]

[Verlag / Agentur] · [Abteilung Presse & Öffentlichkeitsarbeit]

Telefon: [Telefonnummer] · E-Mail: [E-Mail-Adresse]

Web: [Website]

Rezensionsexemplare sowie Interviewtermine mit den Autoren vermitteln wir Ihnen gern. Über eine Belegausgabe oder einen Hinweis auf Ihre Veröffentlichung freuen wir uns.
