

Fünf Streitthesen aus dem Buch – als Aufhänger für Berichterstattung, Interviews und Gastbeiträge. Jede These steht für sich und kann einzeln verwendet werden. Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. Heino Stöver.

These 1

Sucht betrifft nicht nur eine Minderheit – sie betrifft fast uns alle.

Worum es geht

Unser Alltagsverständnis ordnet Sucht einer kleinen, kranken oder kriminellen Minderheit zu – allem „jenseits der roten Linie“. Die Autoren zeigen, dass diese Grenze zwischen „Normalität“ und „Abhängigkeit“ unscharf und willkürlich ist. Abhängigkeit ist im Belohnungssystem des Gehirns verankert, das lebensnotwendige Funktionen steuert – und damit Teil des Menschseins, nicht dessen Ausnahme.

Die Argumente im Buch

- Schon die Begriffe „Sucht“ und „Abhängigkeit“ werden selbst in der Wissenschaft unscharf und synonym gebraucht; die Abgrenzung zur „Normalität“ gelingt nicht.
- Beispiel Alkohol: tief in Festen, Traditionen und Männlichkeitsbildern verankert und gesellschaftlich erwünscht – Exzesse gelten als „Ausrutscher“, nicht als Sucht.
- Beispiel Kokain: Die tonnenweise sichergestellten Mengen lassen sich nicht durch die bekannte „kleine Szene“ erklären – das „Dunkelfeld“ verweist auf breite bürgerliche Nachfrage.
- Auch Verhaltensweisen wie Glücksspiel oder Handynutzung folgen demselben Muster; die Annahme einer winzigen betroffenen Minderheit ist selbst ein Vorurteil.

Warum jetzt?

Die Debatte um die Erschwinglichkeit von Alkohol und dessen Milliarden-Folgekosten sowie die Diskussion um ein Werbeverbot für Suchtmittel machen sichtbar, wie sehr „normaler“ Konsum unterschätzt wird.

Zitat aus dem Buch

„Wer anders auf ein Problem sieht, sieht ein anderes Problem.“

Anschluss für Redaktionen

- Wo verläuft die „rote Linie“ zwischen Genuss und Sucht – und wer zieht sie eigentlich?
- Warum gilt Alkohol als gesellschaftsfähig, Kokain aber als Randphänomen?
- Selbsttest „Bin ich abhängig?“ – warum sich diese Frage für jeden lohnt.

These 2

Aus Suchmaschinen werden Suchtmaschinen – und das gefährdet die Demokratie.

Worum es geht

Smartphones, soziale Netzwerke und Games sind längst Massensuchtmittel. Mithilfe Künstlicher Intelligenz werden digitale Angebote gezielt so gestaltet, dass sie das Belohnungszentrum direkt ansprechen und süchtig machen. Damit erhalten wenige Tech-Konzerne Zugriff auf unsere unbewussten Steuerungsmechanismen – mit Folgen bis hin zur Stabilität der Demokratie.

Die Argumente im Buch

- Erfolgreiche Digitalspiele werden gezielt süchtig machend konstruiert; Kritiker sprechen von „digitalem Opium“, die Branche kontert mit dem Begriff „Gamification“.
- Werbeplattformen optimieren nicht auf Information, sondern auf nackte Aufmerksamkeit: Klick führt zu Klick – Nutzer berichten, sich danach „seltsam leer“ zu fühlen. Die Autoren nennen das „Erregungskultur“.
- „Hass-Botschaften“ und „Fake-News“ erzeugen mehr Klicks und damit mehr Einnahmen – daher das geringe Interesse, sie zu entfernen.
- Wie bei der einst verbotenen unterschweligen Kinowerbung umgeht alles, was unbewusst wirkt, unsere bewusste Zustimmung.

Warum jetzt?

Handyverbote an Schulen, die Diskussion über Social-Media-Altersgrenzen, die KI-Regulierung und das im Buch zitierte Leopoldina-Papier zu sozialen Medien und der psychischen Gesundheit Jugendlicher liefern den Anlass.

Zitat aus dem Buch

„... ihre Suchmaschinen mit Hilfe der KI hemmungslos weiter zu immer perfekteren Suchtmaschinen ausbauen.“

Anschluss für Redaktionen

- Wie konstruiert KI gezielt Suchtverhalten – und was bedeutet das für die Kinderzimmer?
- Warum laufen reine Verbote ins Leere?
- Sucht als demokratiepolitisches Risiko – überzogen oder unterschätzt?

These 3

„Einmal abhängig, immer abhängig“ ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Worum es geht

Dieser eiserne Leitsatz prägt bis in Fachkreise hinein das Bild von Sucht. Die Hirnforschung zeigt jedoch: Suchtstrukturen – im Buch als Weg „vom Trampelpfad zur Autobahn“ beschrieben – können durch „Überlernen“ an Bedeutung verlieren. In seiner Absolutheit ist der Satz nicht bestätigt – und er richtet Schaden an.

Die Argumente im Buch

- Hirnfunktionale Suchtstrukturen bleiben zwar bestehen, verlieren bei Abstinenz aber an Gewicht; neue, positive Strukturen können sie „überlernen“.
- Die düstere Prophezeiung schreckt Menschen davor ab, ihr eigenes Konsumverhalten überhaupt zu hinterfragen – und drängt Betroffene in Resignation.
- Abhängigkeit ist das Ergebnis eines längeren Prozesses, den Betroffene jederzeit verändern können – kein plötzlicher, unumkehrbarer Schalter.
- Suchtprävention und -therapie verfolgen das Gegenteil dieser Botschaft: die Förderung der Eigenverantwortung.

Warum jetzt?

Stigmatisierung und Zugangshürden in der Suchthilfe stehen ebenso in der Diskussion wie die Frage „kontrollierter Konsum versus strikte Abstinenz“.

Zitat aus dem Buch

Vor dem Hintergrund eines erweiterten Verständnisses lässt sich die Eindeutigkeit des Satzes „Einmal abhängig, immer abhängig“ nicht bestätigen.

Anschluss für Redaktionen

- Was sagt die aktuelle Hirnforschung wirklich über Heilungschancen?
- Wie schaden solche Leitsätze Betroffenen und der Prävention?
- „Vom Trampelpfad zur Autobahn“ – wie Sucht (und ihre Veränderung) im Gehirn funktioniert.

These 4

Sucht ist keine bloße „Gehirnkrankheit“ – und „Kontrollverlust“ entmündigt Betroffene.

Worum es geht

Die einseitige Überbetonung der Hirnforschung und die Rede vom totalen „Kontrollverlust“ erklären Betroffene zu willenlosen Opfern einer übermächtigen Krankheit. Das nimmt ihnen Verantwortung – und Würde. Die Autoren plädieren für Eigenverantwortung und einen realistischen Blick.

Die Argumente im Buch

- Es gibt bis heute kein einziges biologisches Diagnoseverfahren für eine psychische Störung; die ICD-Kriterien lassen großen Interpretationsspielraum.
- Das Abstinenzparadigma enthält einen Widersinn: Abstinenz ist zugleich Ziel und Voraussetzung der Therapie – bei keiner anderen Erkrankung üblich.
- „Kontrollverlust“ ist eine Dramatisierung des Merkmals „verminderte Kontrolle“ und legitimiert Fremdbestimmung. Dass die meisten Betroffenen freiwillig Hilfe suchen, spricht gegen einen „vollständigen“ Verlust.
- Laut Hirnforschung (Libet) kann der freie Wille ein „Veto“ einlegen – die Autonomie bleibt erhalten.

Warum jetzt?

Die Diskussion um Selbstbestimmung, Patientenautonomie und die Grenzen des Krankheitsmodells macht diese These hochaktuell.

Zitat aus dem Buch

„Klienten sind in ihrer Autonomie nicht beschädigt und beschädigbar.“ (im Buch zitiert nach Johannes Herwig-Lempp)

Anschluss für Redaktionen

- Macht das Krankheitsmodell Betroffene zu Opfern?
- Abstinenz als Ziel und zugleich Bedingung – ein therapeutisches Dilemma?
- Freier Wille und Sucht: Wer entscheidet – ich oder die Sucht?

These 5

Verbote allein scheitern – wir brauchen „erwünschtes Suchtverhalten“ und Vorbilder.

Worum es geht

Wer unerwünschtes Suchtverhalten beschneidet, hinterlässt im Belohnungssystem eine schmerzliche Lücke, die nicht leer bleibt. Prävention gelingt nur, wenn diese Lücke positiv gefüllt wird – mit Genuss, Bewegung, Geselligkeit und Kultur – und wenn Erwachsene glaubwürdige Vorbilder sind. Es braucht Verhältnis- statt nur Verhaltensprävention.

Die Argumente im Buch

- Einschränkungen – etwa der Handynutzung Minderjähriger – sind besonders schmerzhaft; ohne attraktive Alternativen scheitern sie.
- Reine Warnungen und Verbote sind „hilflos wie weltfremd“, solange die eigene Abhängigkeit der Erwachsenen verleugnet wird.
- Es fehlt an niederschwelliger, diskreter Information – gerade nach der Cannabis-Teillegalisierung und bei neuen Trends wie Lachgas.
- Beispielhafte Online-Konzepte (im Buch: „Addhelp“) zeigen, wie sich Eigenverantwortung stärken lässt.

Warum jetzt?

Handyverbote an Schulen, Jugendschutz, die Cannabis-Regulierung und Forderungen nach Maßnahmen gegen „Digitalsucht“ machen die Frage nach wirksamer Prävention drängend.

Zitat aus dem Buch

„Es geht um bewusste Entscheidungen für die Dinge, durch die uns das Leben als lebenswert erscheint.“

Anschluss für Redaktionen

- Warum scheitern Handyverbote ohne attraktive Alternativen?
- Verhältnisprävention: Was muss sich gesellschaftlich ändern?
- Vorbildfunktion: Können Erwachsene glaubwürdig Grenzen setzen, die sie selbst nicht einhalten?