

DER KREISLAUF DES VERLANGENS



Wir werden nicht glücklich, wenn wir verfolgen, was wir nicht haben. Dies gilt für Normale und für Süchtige gleichermaßen. Beim Ausstieg aus dem Zyklus des Verlangens ist der buddhistische Ansatz erfolgreicher als das Krankheitsmodell der westlichen Medizin. → von Marc Lewis



Illustration: Ann-Kathrin Busse

Etwa 25 Jahre nach dem Ausstieg aus den Drogen entschied ich, ein Buch über die Suchterfahrung und die damit verbundenen Hirnprozesse zu schreiben. Rund um mein Pult stapelten sich 20 persönliche Notizbücher meiner späten 20er Jahre. Sie beschrieben in schonungslosem Detail meine wachsende Abhängigkeit von Opiaten und Perioden der Depression, die zu intensiver Gier und zwanghaftem Denken führten. Sie beschrieben immer verzweifeltere Beschaffungsmassnahmen und erzählten von meinen verrückten Abenteuern: Diebstahl von Morphium aus den Labors, in denen ich arbeitete, nächtliche Einbrüche in Apotheken und Verletzung jeglicher moralischer Normen, nach denen ich eigentlich leben wollte. Und sie erzählten vom schliesslichen Rauswurf aus der Hochschule und dem endlos scheinenden Kreislauf von Hochgefühl, Verlust und Selbsthass.

Schliesslich hörte ich mit den Drogen auf. Ich machte meinen Doktor, wurde Professor der Entwicklungspsychologie und Neurowissenschaften und sammelte Tausende von Artikeln über das emotionale Hirn, Selbstregulierung und die Neurobiologie der Sucht. Ich wusste wie sich Sucht anfühlte und ich wusste, wie sie auf einem Hirnscan aussah. Der Trick war nun, die Teile zusammenzufügen.

Zu derselben Zeit führte die Stiftung «Mind and Life» einen neuen Ansatz für die Erforschung menschlicher Fähigkeiten ein. Ihre Idee war, menschliche Erfahrung von innen und aussen gleichzeitig zu untersuchen. Das war genau das, was ich in meinem Buch tun wollte. Ich wollte zudem zeigen, wie unglücklich wir uns machen, wenn wir ständig an den falschen Orten nach Antworten suchen; aber auch, wie sich selbstzerstörerische Gewohnheiten ganz natürlich entlang unserer biologischer Bruchlinien entwickeln. ➡



Wann immer wir ein attraktives Ziel anstreben, wird der Neurotransmitter Dopamin freigesetzt. Dopamin wird von den Hirnstrukturen absorbiert, die verantwortlich sind für konzentrierte Aufmerksamkeit, anstrengende Tätigkeiten und vor allem: Verlangen – der instinktive Drang, nach Zielen zu streben.

Wenn die Sucht einsetzt – egal ob nach Drogen, Alkohol, Zigaretten, Sex, Spiel oder Essen –, beginnt das, was als Episode des Vergnügens anfing, die Dopaminpumpe zu kontrollieren.

Bald wird die Freisetzung von Dopamin von der Erwartung bestimmt, mehr zu kriegen. Die überlappenden Netzwerke von Verlangen und beabsichtigter Handlung sind immer auf dieses alleinige Ziel eingestellt. Diese Netzwerke werden zunehmend weniger empfänglich für andere Ziele. Es fühlt sich ungemein aufregend an, wenn man denkt, dass man demnächst kriegt was immer «es» ist. Aber wenn man «es» nicht findet, oder «es» nicht genug ist oder der Stoff ausgegangen ist oder die Partnerin einen zu verlassen droht, wenn man sich das nächste mal der Sucht hingibt – dann leidet man. Das Verlangen intensiviert sich.

Während sich dieser Zyklus wiederholt, werden die Regionen der Hirnrinde die spiegeln, was wichtig und wertvoll ist, neu vernetzt. Immer mehr Synapsen sind dann «der einen Sache» gewidmet: denken, sich erinnern, planen, sich vorstellen und komplizierte Strategien entwickeln, um «es» zu kriegen.

Gleichzeitig werden die Regionen der Hirnrinde für kognitive Kontrolle und Selbststeuerung weniger wirksam – teilweise, weil sie sich wie ein Motor auf Hochtouren selbst abnutzen und teilweise, weil sie ihre Verbindung zu dem verlieren, was man zu kontrollieren versucht.

Aber hier ist der Clou: Die Überbewertung einer einzelnen Substanz oder Aktivität führt nie zu Befriedigung, zumindest nicht für lange. Nach jedem Kreislauf von Wollen, Erhalten und Verlust entsteht eine Leere. Enttäuschung. Ein Gefühl des Betrogenseins. Und das provoziert erst recht dieses Lechzen nach Erlösung.

Meine Geschichte erstreckt sich vom Süchtigen zum Wissenschaftler, der Sucht erforscht. Ich habe mein Buch geschrieben; es fand seinen Weg. Ich wurde eingeladen, um mit Wissenschaftlern, Medizinern und Süchtigen selbst über das Thema zu sprechen. Ich wurde am Fernsehen und am Radio interviewt, in Zeitungen und in Magazinen vorgestellt. Ich ritt auf der Welle. Aber dann kam eine Wende, die ich nie erwartet hätte.

Eines Tages, im letzten Winter, erhielt ich eine E-mail, in der ich zusammen mit sieben anderen Akademikern, Wissenschaftlern und Kontemplativen zu einem fünftägigen Treffen mit dem Dalai Lama in seiner Residenz in Dharamsala eingeladen wurde. Das Thema des Meetings war Verlangen und Sucht. Hey, dachte ich, darüber weiss ich Bescheid! Und dennoch schien es, als träumte ich – das war einfach zu gut, um wahr zu sein.

Um mich für das Meeting vorzubereiten, versuchte ich, während der letzten Monate wie ein Buddhist zu denken. Was mich dabei am meisten überraschte ist, dass die buddhistische Perspektive vom persönlichen Leid – sie basiert auf Verlangen und weltlicher Bindung – Sucht überraschend gut erfasst. So gut, dass Sucht wie ein fundamentaler Aspekt der menschlichen Verfassung erscheint.

—

Die Überbewertung einer einzelnen Substanz oder Aktivität führt nie zu Befriedigung, zumindest nicht für lange. Nach jedem Kreislauf von Wollen, Erhalten und Verlust entsteht eine Leere.

Der Buddhismus betrachtet persönliches Streben und weltliche Bindung als einen sich selbst erhaltenden Kreislauf, in dem viele zusammenwirkende Elemente zu anhaltendem Leiden beisteuern. Was Buddhisten als Dreh- und Angelpunkt des Leidens beschreiben – das Ding, das uns in unseren weltlichen Bindun-

gen verstrickt bleiben lässt – ist genau das, was Süchtige süchtig bleiben lässt. Der Übeltäter ist die Gier und ihre unerbittliche Verbindung zu habsüchtigem Ergreifen. Wir sehen etwas Attraktives ausserhalb unserer Selbst – ein Versprechen, die innere Leere zu füllen – und wir begehren es. Dann greifen wir danach, und trotz der Befriedigung oder Erleichterung, die wir vorübergehend vielleicht verspüren, ist es nie genug. Wir begehren mehr. Ein ewiger Teufelskreis. Das hält das Rad am Drehen.

Ob das Ziel nun Erfolg, materieller Komfort oder Prestige sei (die gesellschaftlich angesehenen Bedürfnisse) – oder eben Heroin, Kokain, Alkohol, Pornographie – es scheint keine grosse Rolle zu spielen. So oder so, wir glauben, wir hätten das Gegengift gegen Unsicherheit im Visier, eine Garantie für Vollkommenheit. Dennoch: Wir werden nicht vollkommen, wenn wir verfolgen, was wir nicht haben.

Unglaublicherweise wird das Streben selbst zur Bedingung für mehr Leiden, weil wir von unseren eigenen Sehnsüchten und Wünschen leer, enttäuscht und betrogen zurückbleiben.

Für mich klingt das sehr nach Sucht. Dennoch sprechen Buddhisten vom normalen Suchen und Leiden. Ist Sucht denn nicht etwas Anormales? Was ist mit all diesen Hirnveränderungen? Für die meisten Wissenschaftler, Mediziner, Psychiater und Suchtberater sind die Hirnveränderungen

Hinweis darauf, dass Sucht eine Krankheit ist – ein unnatürlicher Zustand. Die buddhistische Perspektive legt das alles anders aus: als eine speziell beschwerliche Folge eines ganz normalen Prozesses, eines traurig normalen Prozesses – unsere kontinuierliche Suche nach Erfüllung ausserhalb unserer Selbst.

Wenn ein solcher Prozess normal ist, warum würde sich das Gehirn verändern?

Das Gehirn ist für Veränderungen programmiert. Jede kindliche oder jugendliche Entwicklung verlangt eine Veränderung im Hirn. Die Herausbildung von Wert und Bedeutung in der Adoleszenz korrespondiert mit dem Verlust von etwa 30 Prozent der Synapsen in gewissen Regionen der Hirnrinde. Entwicklung, wie auch Sucht, bedeutet ein dauerndes Engagement, eine Reihe kleiner Ziele erreichen zu wollen. Zum Beispiel: Ich werde Geld verdienen; ich werde in einer sicheren Nachbarschaft wohnen; ich werde einen Lebenspartner finden. Dieses Engagement bedingt die Bildung und Festigung von neuronalen Netzwerken auf Kosten anderer neuronaler Netzwerke.

Tatsächlich erfordert jede Episode neuen Lernens das Wachstum solcher synaptischer Netzwerke, sei es Geige spielen, sich in einem Rollstuhl bewegen oder nach einer Erblindung mit den Fingern sehen. Diese Veränderungen der Hirnrinde basieren auf der Ausschüttung Dopamin. Das gilt sowohl für normale Entwicklung als auch für Sucht. Kleinste Einheiten von Dopamin mit seiner fokussierenden und die Bildung von Synapsen fördernden Wirkung sind gleichermaßen bekannt bei verliebten und lernenden Menschen. Der spürbare Drang nach Sex, Bewunderung oder Wissen ist immer von Dopamin getrieben. Auch das Hirn von verhungerten Tieren transformiert sich durch Dopamin weil es, wie bei der Sucht, nur noch ein erstrebenswertes Ziel gibt. Gemäss Studien erreichen erfolgreiche Politiker Dopaminspiegel, die einen Süchtigen ohnmächtig machen würden.

Das Hirn hat sich so entwickelt, dass es Verlangen und Beschaffung, Wollen und Erhalten verbindet – eine Verbindung, die von der Anpassung des synaptischen Netzwerkes mit Hilfe von Dopamin auf beschränkte Ziele abhängt.

Für normale Entwicklung und Sucht gleichermaßen funktioniert Verlangen wie ein Schnitzmesser. Es reduziert neurale Flexibilität zu Gunsten von festen Zielen. Deshalb könnte unser Verständnis von Sucht eher von der buddhistischen Sichtweise der normaler Entwicklung profitieren, als vom Krankheitsmodell der westlichen Wissenschaft und Medizin.

Die buddhistische Perspektive bietet auch dann einen Vorteil, wenn es um die Genesung der Süchtigen geht.

Die Betonung liegt auf dem Wert der Achtsamkeit und der Selbstkontrolle, um uns selbst von unnötigen Verhaftungen zu befreien.

Vor kurzem wurde im bedeutenden Journal «Plos One» eine proaktive Studie veröffentlicht. Während es bekannt ist, dass Sucht gewisse Regionen der Hirnrinde verdünnt – man glaubt wegen des Verlusts von Synapsen – hat diese Studie eine wachsende Verdickung der Synapsen bei Kokainabhängigen gefunden, die mehrere Monate abstinente lebten. Je länger sie abstinente waren, desto grösser war das Wachstum der Synapsen. Entgegen den Erwartungen war das neue Wachstum nicht einfach die Rückbildung von dem, was durch die Sucht verloren ging, wie bei einem zurückgeschnittenen Busch, der wieder wächst. Das Wachstum der Synapsen wurde eher in neuen Regionen beobachtet, die für

Selbstreflexion, Selbststeuerung und Selbstkontrolle zuständig sind. Am überraschendsten ist, dass das Wachstum nach etwa acht Monaten jenes von nie abhängigen Menschen überstieg, was auf die Entstehung fortgeschrittener mentaler Fähigkeiten hinweist.

Falls diese Resultate wiederholt werden, liefern sie solide Beweise, dass die Genesung, wie auch die Sucht ein Entwicklungsprozess ist, der von den fortgeschrittenen Erkenntnisfähigkeiten profitieren könnten, die von Achtsamkeitstrainings gefördert werden.

Studien wie diese zeigen: Süchtige, Wissenschaftler und Kontemplative haben viel voneinander zu lernen. Ob Süchtige oder Buddhisten, wir alle nutzen dasselbe Hirn mit seinen Verletzlichkeiten und Stärken. Es liegt nahe, dass die Hirnveränderungen sowohl bei Leiden als auch bei Genesung viele Gemeinsamkeiten haben, was immer ihre Ursache ist. ■

Marc Lewis, PhD, ist Neurowissenschaftler und Professor für Entwicklungspsychologie. 1989 bis 2010 lehrte und forschte er an der Universität Toronto. Zur Zeit ist er an der Radboud Universität in den Niederlanden tätig. Er ist Autor von mehr als 50 Publikationen über Psychologie und Neurowissenschaften und Autor des Buchs **«Memoirs of an Addicted Brain»**. Das Buch behandelt seine Lebensgeschichte als Drogensüchtiger mit einfachen Erklärungen wie Drogen und Sucht Hirnstrukturen verändern.

«Mind and Life» ist ein non-profit-Institut mit Sitz in Colorado mit dem Ziel, den Dialog zwischen Wissenschaft und Buddhismus zu fördern. www.mindandlife.org

Übersetzung: Ondine Riesen

—
*Gemäss Studien erreichen
erfolgreiche Politiker
Dopaminspiegel, die einen
Süchtigen ohnmächtig machen
würden.*