

Das Suchtgedächtnis schreit nach Belohnung

Viele Raucher würden gerne aufhören, den wenigsten gelingt es:

Nikotin löst Glücksgefühle aus, das Hirn will mehr davon

Politik ist ja oft ein langwieriges Geschäft, doch diesmal drücken die Abgeordneten mächtig aufs Tempo. Es geht um den Kampf gegen den blauen Dunst. Spätestens 2007 soll das Rauchen am Arbeitsplatz und in öffentlichen Gebäuden gesetzlich verboten sein. Auch Kneipen- und Restaurantbesucher dürfen bald wohl nur noch vor dem Lokal zur Zigarette greifen, denn die Initiative stößt fraktionsübergreifend auf breite Zustimmung.

Für 20 bis 22 Millionen Menschen wird sich dann einiges ändern, denn sie sind laut Mikrozensus 2005 regelmäßige Raucher. Ein Gutteil von ihnen würde allerdings auch ohne Gesetz darauf verzichten, aus freien Stücken, nicht nur im Büro und beim Lietalingsitaliener, sondern überall und für alle Zeiten. Fast jeder Dritte Raucher plant ernsthaft, den Glimmstängel an den Nagel zu hängen, viele versuchen es immer wieder, um mit ebenso schöner Regelmäßigkeit zu scheitern. »Nur drei bis sechs Prozent aller Aufhörwilligen sind nach einem Jahr noch abstinent«, erzählt Anil Batra von der Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen. Wie es dem großen Rest ergeht, beschrieb Mark Twain einst ebenso selbstironisch wie treffend. »Das Rauchen aufzuhören, ist die einfachste Sache der Welt. Ich weiß das, weil ich es schon Tausende Mal gemacht habe.«

Anders als zu Twains Zeiten weiß die Wissenschaft heute, warum es nur so wenigen Rauchern gelingt, sich dauerhaft vom Nikotin zu verabschieden. Denn das 1828 von zwei Heidelberger Studenten entdeckte Gift der Tabakpflanze (Nicotiana glauca) ist eines der wirksamsten bekannten Suchtmittel. »Nikotin erzeugt eine äußerst ausgeprägte Abhängigkeit«, erklärt Falk Kiefer, Suchtmediziner am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. »Die Chancen, davon loszukommen, sind schlechter als beim Alkohol.«

Diese Erkenntnis hat zumindest unter Experten zu einem Umdenken geführt. »Früher galt Rauchen als schlechte Angewohnheit«, so Anil Batra. »Tatsächlich handelt es sich aber um eine Suchterkrankung, mit einem klaren hirnrheologischen Hintergrund.« Was nicht bedeutet, dass man sie nicht besiegen kann. Ein Drittel der Nikotin-User schafft es bis zum 40. Geburtstag, dem Tabak zu entsagen. Außerdem wird der fatale Abhängigkeitsmechanismus, dem Raucher zum Opfer fallen, immer exakter verstanden. Daraus ergeben sich neue Behandlungsansätze. Auch wenn es mittlerweile einige vielversprechende neue Präparate gibt - Pillen allein werden das Problem jedoch nicht lösen. Wer aufhören will, muss es wirklich wollen, und auch bereit sein, einen langen, steinigen Weg zu gehen.

Bis nach einem tiefen Lungenzug die ersten Nikotinmoleküle das Gehirn erreichen, vergehen ganz sieben Sekunden. Dort docken sie an bestimmte Rezeptoren auf Nervenzellen an, was dann zur Ausschüttung einer ganzen Palette von Botenstoffen führt: Serotonin, Noradrenalin, Endorphine, Dopamin. Diese Neurotransmitter entfalten in den verschiedensten Bereichen des Zentralnervengangs ihre Wirkung und vermitteln all jene Effekte, die der Raucher an der Zigarette so schätzt. Die erhöhte Konzentrationsfähigkeit, die Wachheit, das angenehme Gefühl der Entspannung.

Dreh- und Angelpunkt des »Nikotin-flashes« ist das Belohnungssystem. Falk Kiefer spricht lieber vom motivationalen System, weil es generell die Motivation steuert, etwas zu tun oder nicht. »Das Gehirn beurteilt die Güte all unserer Handlungen«, erklärt er. »Wenn ein Ereignis eine Aktivierung des Belohnungssystems bewirkt, wird es positiv bewertet.« Eigentlich hat die Natur diesen neuronalen Schaltkreis erson-

nen, um lebenswichtige Verhaltensweisen zu verstärken. Sex, gutes Essen, Begegnungen mit netten Menschen führen im sogenannten Nucleus accumbens zur Ausschüttung von Dopamin. Mit dem starken Glücksgefühl, das dieser Botenstoff auslöst, werden wir für diese Handlung belohnt. Und bekommen Lust auf mehr, schließlich ist es in der Regel sinnvoll, solche positiv markierten Aktivitäten wie Fortpflanzung oder Nahrungsaufnahme zu wiederholen. »So lernen wir, dass wir etwas immer wieder tun sollten«, sagt Kiefer. Unglücklicherweise gibt es aber diverse pharmakologische Substanzen, die das motivationale System aktivieren und damit signalisieren: Das war gut, noch einmal. Sie heißen Drogen und machen süchtig. Denn das Gehirn möchte mehr vom Glücksboten Dopamin und kann sich bestens daran erinnern, wie sich dieses Bedürfnis befriedigen lässt - zum Beispiel mit der nächsten Zigarette. Bleibt die Belohnung aus, machen sich Entzugsscheinungen breit, Spiegelbilder der angenehmen Nikotineffekte: Konzentrationsstörungen, Nervosität, Unausgeglichenheit, depressive Stimmung. »Anders als bei Heroin oder Alkohol sind das keine lebensbedrohlichen Symptome«, meint Suchtexperte Anil Batra. »Trotzdem führen sie dazu, dass der Raucher wieder zur Zigarette greift.«

Craving heißt dieses quälende Verlangen nach dem nächsten Kick, und allein der schiere Anblick eines qualmenden Mitmenschen genügt, um es zu wecken. Das von der Politik geforderte Rauchverbot könnte es also auch Aufhörwilligen erleichtern, der Versuchung zu widerstehen. Einer Versuchung, die praktisch an jeder Ecke lauert. Abhängigkeit, egal von welcher Substanz, ist wie gesagt das Ergebnis eines durch das Belohnungssystem vermittelten Lernprozesses, der bei Nikotinsüchtigen aber extrem häufig induziert wird - nämlich mit jedem ein-

zelenen Zug. Die leidige Konsequenz: Rauchen ist deshalb mit zahlreichen Situationen aufs Engste verbunden, weil im Gehirn abgespeichert ist, dass die Zigarette einfach dazugehört. Zum Entspannen, zum Kaffee, zum konzentrierten Arbeiten. Tausende Male hat der Nikotin-Junkie in einer bestimmten Situation, etwa in der Kneipe, geraucht, und entsprechend tief hat sich das in seine Hirnwindungen eingegraben - in sein Suchtgedächtnis. Hört er mit dem Rauchen auf, ist der Kneipenbesuch irgendwie nicht mehr stimmig. Mit diesem Gefühl ist der Ex-Raucher bei verschiedensten Dingen konfrontiert, und jedes Mal wirft ihm sein Suchtgedächtnis schwere Steine in den Weg zu dauerhaften Abstinenz. Denn vor allem unter Stress kommt unbewusst die Erinnerung: Sonst hat sich diese Situation doch immer gut angefühlt? Klar, da habe ich ja auch geraucht. Und schon verspürt er den Drang, den Nächstbesten um eine Zigarette anzuschnorren. »Der Suchtdruck kommt vor allem in der ersten Zeit nach dem Aufhören immer wieder, doch er geht auch weg, ohne zu rauchen«, erklärt Anil Batra. »Zu lernen, dass der Impuls auch verschwindet, wenn man ihm nicht nachgibt, ist ein entscheidender Schritt«

Die Pharmaindustrie forscht intensiv nach Möglichkeiten, in den verhängnisvollen Abhängigkeitsmechanismus einzugreifen und so Tabak-Junkies dauerhaft von ihrer Sucht zu befreien. Wohl nicht nur aus purem Altruismus, denn angesichts der ,3 Milliarden Erdenbürger, die weltweit dem Nikotin verfallen sind, winkt auch ein gigantischer Markt. Zyban, die erste Anti-Raucher-Pille konnte die zunächst großen Erwartungen nicht erfüllen. Zum einen brechen viele wegen der Nebenwirkungen die Therapie ab, zum anderen zeigen Studien, dass der Ausstieg per Pille dem kalten Entzug kaum überlegen ist. Der erste Schritt aus der Abhängigkeit, es bleibt dabei, ist die Bereitschaft zu einschneidenden Veränderungen.

Ulrich Kraft

Spitzenreiter

(dpa). In Mecklenburg-Vorpommern wird bundesweit am meisten geraucht. Nur zwei Drittel (66,7 Prozent) der Bevölkerung sind nach Angaben des Statistischen Landesamtes in Schwerin Nichtraucher. Vor allem junge Menschen im Nordosten rauchen. Nach der Studie verschmähen in Bayern drei Viertel (75,7 Prozent) der über 15-Jährigen den Griff zur Zigarette. In Sachsen seien es 75,5 und in Baden-Württemberg 75,4 Prozent. Der Bundesdurchschnitt liege bei 72,8 Prozent Nichtrauchern.

Zusatzkosten

(dpa). Kettenraucher müssen nach einer neuen Studie zusätzlich zu den Zigaretten mit etwa tausend Euro Extrakosten pro Jahr rechnen. Dies geht aus einer Untersuchung hervor, die von britischen Ärzten im Auftrag des Gesundheitssystems erstellt wurde. Dazu gehören beispielsweise Sonderausgaben für Versicherungen, die Reinigung von Möbeln und Kleidung sowie die Körperpflege. Modell für die Berechnungen war ein Raucher mit einem Verbrauch von 20 Zigaretten pro Tag.