



# Wann wird Genuss zur Sucht?

**GENIESS DAS LEBEN** – raten *Psycho-Ratgeber*. Dazu gehört für viele, ständig auf der Suche nach besonderem Essen zu sein oder sich mit Wein oder Schokolade zu verwöhnen. Doch Vorsicht, sagt Prof. Wilma Funke, die Gier nach Genuss kann gefährlich sein.

**E**s heißt immer, wir müssten lernen zu genießen, uns auch was zu gönnen. Und nun kommen Sie, Frau Prof. Funke, und sagen, Genuss kann zur Sucht werden.

**PROF. FUNKE:** Da ist ja auch was dran. Man stillt Hunger und Durst. Im günstigen Fall kommt Genuss dazu. Das gilt auch für Alkohol, der als soziales Schmiermittel akzeptiert ist. Aber gegen Genuss ist doch noch nichts einzuwenden, oder?

**PROF. FUNKE:** Nein. Aber dann, wenn wir merken, dass wir Alkohol, Tabak oder Essen konsumieren, weil wir schlechte Gefühle nicht aushalten, weil wir ein Stück aus der Realität aussteigen wollen, hat das Genießen eine andere Funktion. Aber für viele gilt doch das Glas Wein am Abend, ein Stück teure

*„Glückliche Menschen sind weniger anfällig für Genuss-Sucht“*

Prof. Wilma Funke

Schokolade als Belohnung oder die edle Pastete als Genuss. Auch um sich etwas zu gönnen ...

**PROF. FUNKE:** Natürlich hat das jeder erlebt. Aber wenn wir solche Lösungen entdeckt und die Wirkung gespürt haben, setzt ein Lern-Prozess ein: Das Gehirn programmiert sich auf weiteren Konsum um. Es programmiert sich um?

**PROF. FUNKE:** Ja, es lernt. Um gute Gefühle zu erzeugen, sagt es dann nicht mehr: „Ich geh mal joggen“, „Ich rede mal mit 'ner Freundin“. Diese Wege verkümmern. Man hat plötzlich eine Einheitslösung: zum Entspannen ein Glas Wein, zum Belohnen Schokolade. Plötzlich steht man an der Schwelle zur Sucht. Hinzu kommt: Wenn ich weiß, dass ich jetzt einen Schnaps trinke oder ein Stück Torte esse, dann wird es mir besser gehen. Und in der Erwartung dieser Veränderung verändert sich natürlich schon was. Dann würde es ja reichen, die Tafel Schokolade nur anzugucken ...

**PROF. FUNKE:** (lacht) Das hätte schon den Effekt. Wir merken ja, dass der Speichel zusammenläuft, wenn wir eine Schokolade oder eine Speisekarte anzugucken.

Wann wird Genuss aus medizinischer Sicht zum Problem?

**PROF. FUNKE:** Wenn der Konsum nicht die Ausnahme ist, sondern gezielt eingesetzt wird, um die Stimmung zu verändern, die Lebensprobleme zu verdrängen, mir hilft, vor mir selbst besser dazustehen.



**Prof. Dr. Wilma Funke** ist die leitende Psychotherapeutin der Median Klinik in Wied (Westerwald).

Das ist ja nichts Schlimmes. Aber wenn es die Oberhand gewinnt, wenn das die Haupt-Strategie ist, dann ist man süchtig. Hinzu kommt die körperliche Funktion, wenn sich der Körper an das Sucht-

mittel gewöhnt und körperliches Verlangen entsteht.

**Und was ist dann zu tun?**

**PROF. FUNKE:** Das Wichtigste ist: Reden. Mit jemandem, dem ich vertraue, damit ich mal eine Außensicht bekomme, ob anderen meine Genuss-Sucht auch schon aufgefallen ist. Oder im Internet Hilfe suchen. Gute Seiten sind [www.sucht.de](http://www.sucht.de), [www.bzga.de](http://www.bzga.de), [www.dhs.de](http://www.dhs.de). Sind glückliche Menschen weniger gefährdet für die Genuss-Sucht?

**PROF. FUNKE:** Ja. Wenn ich in einer glücklichen Partnerschaft, Familie oder auch als Single zufrieden mit mir bin, bestehen weniger Risiken. ☺