

Genuss und Sucht

Wie gefährlich ist Genuss?

Kann man eine gesunde Genussfähigkeit erlernen? Kann sie ein gesunder Gegenpol zur Sucht sein, wenn wir Geduld und Muße aufbringen, wenn wir uns ihr aufmerksam und konzentriert widmen?

Bereits beim Klang des Wortes Genuss werden Gefühle in uns geweckt. Jeder assoziiert hiermit unterschiedliche Begebenheiten und Sinneserfahrungen. Doch viele von uns kennen auch die Situationen, in denen die Genuss zur Sucht wird.

Wo ist die Grenze zwischen Genuss und Sucht?

Genießen bedeutet freiwillig Spaß haben, mit einem gutem Gefühl und ohne Zeitnot. Wir genießen mit unseren fünf Sinne: Riechen, Sehen, Schmecken, Hören und Tasten. Genuss ist mit das persönlichste und umfassendste Gefühl des Menschen. Ausgelöst durch komplexe Vorgänge im Gehirn, wo Glückshormone ausgeschüttet werden.

Sucht heißt, es fehlt an der Freiwilligkeit. Die Abhängigkeit vom Suchtmittel beinhaltet einen körperlichen und psychischen Zwang. Um überhaupt ein gutes Gefühl zu bekommen, muss nicht nur die Dosis gesteigert werden, sondern bei Mangel kommt es zu Entzugserscheinungen.

Genuss = Gefahr von Gewöhnung und Missbrauch?

Im Laufe der Jahre konditionieren wir auch „Unsitten“. Jeder von uns kennt das ein oder andere Beispiel, wie etwa den Frustkauf in der Stadt; Unmengen von Süßigkeiten naschen; die Nacht vor dem Computer – soziale Kontakte bleiben auf der Strecke; zum Abschalten den Fernseher laufen lassen und zum Entspannen das Zigarettchen. Nutzen wir dieses Verhalten regelmäßig, um Konflikte zu bewältigen, kann die Situation gefährlich werden. Wenn der Griff zur Zigarette immer wieder und automatisch geschieht, entwickelt sich eine Gewohnheit und schon bald können wir nicht mehr frei entscheiden, ob man Rauchen möchte oder nicht.

Entscheiden die Gene, ob Genuss oder Sucht?

Der ersten Griff zur Zigarette wird vom sozialem Umfeld beeinflusst: also Elternhaus, Freunde und die beruflichen Gegebenheiten ebnet den Weg als Nichtraucher oder als Raucher. Ein internationales Forschungsteam der Universität Oxford hat nachgewiesen, dass die Gene nach Beginn des Nikotinkonsums die Steuerung übernehmen. Genvarianten der Nikotinrezeptoren beeinflussen die Zigarettanzahl am Tag, hier entscheidet sich dann: Genussraucher, Gelegenheitsraucher oder Kettenraucher.

Gefahr oder Schutz

Sinnliche Erlebnisfähigkeit und Genussfähigkeit können auch als Schutzfaktor gegen eine Suchtentwicklung beitragen. Sucht entsteht, wenn wir verlernen unseren Körper differenziert wahrzunehmen. Aufgrund dieses Mangels ist es möglich, ihm toxische Schädigungen zuzumuten.

Jetzt die Zeit der Sinnlichkeit genießen

Sinnlichkeit gibt uns neue Kraft, gerade wenn die ungemütlichen Seiten des Herbstes an unseren Nerven zerrn. Für manche Genießer bricht nun die schönste Jahreszeit an, mit erlesenen Gerichten, feinste Formen der Süßspeisen, von aromatische Tees zu Schokolade bis hin zu außergewöhnlichen Gewürzreationen. Kreativität und Qualität haben jetzt Hochsaison. Egal, ob wir bei Genuss an gutes Essen, den letzten Urlaub, die Lieblingsmusik oder eine ganz persönliche Situation denken; es lässt uns die Welt und ihre Sorgen für einen Moment vergessen.

KT 10/2011 ges. Urbano 11/2011