

# „SORRY fürs Spaß verderben“

Protokoll Friederike Trudzinski

Medien, Snacks, Shopping: überall schnelle Belohnungskicks! Klar, dass da der Dopamin-Haushalt verrückt spielt, sagt die Neurologin und Psychotherapeutin Heike Melzer. Ihre Spielverderber-Empfehlung: Wir müssen einfach unsere Willenskraft trainieren. Einfach?



Hand aufs Herz: Leben wir heute nicht alle in einem Schlaraffenland der Belohnungen? Ob ein köstliches Eis, ein positives Feedback in sozialen Medien, ein Porno zur schnellen Entspannung oder der neuste Flash-Sale-Deal des beliebten Designer-Labels. Wir können uns etwas gönnen, wann immer wir wollen.

Das Problem: Unser Gehirn schafft es nicht mehr, die überall verfügbaren und immer stärker werdenden Belohnungsreize gut zu verarbeiten. Seit Millionen von Jahren wurde es auf das Überleben in Zeiten des Mangels programmiert. Nahrung und Sexualität waren stark limitierte

Ressourcen. Spaß, Unterhaltung und Spiel gab es selten – und wohl dosiert nach getaner Arbeit.

Heute wird unser Gehirn von immer schneller werdenden Innovationszyklen überholt, nur hat es leider noch kein System-Update bekommen. So geraten wir in einen Überforderungszustand, denn die Belohnungsreize werden nicht nur immer stärker, sondern sie stehen auch rund um die Uhr zur Verfügung. Die Folge davon erlebe ich tagtäglich in meiner Praxis. AD(H)S und Verhaltenssuchte sind die Spitze des Eisbergs eines aus dem Ruder laufenden Belohnungssystems. Denn wenn Steuerung und Belohnung in eine

Text

WIR KÖNNEN  
NICHT  
UNBEGRENZT  
DOPAMIN  
IN DIE HÖHE  
KICKEN

Dysbalance geraten, nehmen Abstumpfung und Kontrollverlust zu.

Bei beiden Erkrankungen spielt Dopamin eine entscheidende Rolle. Dopamin ist ein Gehirnbotenstoff, der uns aktiviert, motiviert und uns in Aktionsbereitschaft versetzt, sobald eine Belohnung in Aussicht steht. Heute leben wir in Zeiten, wo plakativ und laut um unsere Aufmerksamkeit gebuhlt wird. Reißerische Klick-Köder, eine Überflutung von Informationen und das allseits verfügbare Smartphone bringen uns stetig in Versuchung. Dazu kommen überzuckerte Getränke und Süßigkeiten, Geschmacksverstärker, Aromen-Konzentrate und stetig neue verführerische Verlockungen. Im Fachjargon sprechen wir von „Supernormativen Stimuli“.


Diesen Reizen zu widerstehen ist harte Arbeit. Zumal die Werbung uns suggeriert, dass Konsum und Belohnung Freiheit bedeuten. Doch der Effekt nutzt sich leider ab, wenn wir dem Verlangen allzu oft nachgeben. Wir können nicht unbegrenzt Dopamin in die Höhe kicken. Irgendwann eichen wir uns auf ein neues Reizniveau und stumpfen dabei unmerklich ab. Viele erkennen die Entwicklung erst im Stadium des Kontrollverlustes, wenn Aufhören nicht mehr möglich ist.

Ich sehe tagtäglich Menschen, die als Verlierer\*innen der Entwicklung diesen

mächtigen Reizen auf den Leim gegangen sind. Menschen, die es nicht mehr schaffen, ihren Pornokonsum einzuschränken, obwohl sie partnerschaftliche und gesundheitliche Probleme dadurch erzeugen. Menschen, die so abstumpfen, dass sie für neue Kicks sogar nicht davor zurückschrecken, Missbrauchsmaterial zu konsumieren. Das sind Extremfälle, ja. Ein Beispiel das dagegen fast jede\*r kennt, ist der Kampf mit lästigen Pfunden und die Köder der Nahrungsmittelindustrie, die uns verführen, mehr zu essen, als gesund ist.

Ich möchte auch gar nicht alarmistisch klingen. Aber in einer Welt, in der Wunsch- und Bedürfnisbefriedigung jederzeit in Echtzeit möglich sind, müssen wir aktiv gegensteuern, wenn wir uns nicht zu Sklav\*innen unseres Belohnungssystems machen wollen. Da geht es für mich um die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen, anstatt sie sich von irgendwelchen KI-Algorithmen oder Marketingkampagnen beeinflussen zu lassen.

Unser Gehirn ist zwar kein Muskel. Aber ich kann meine Widerstandskräfte stärken und Belohnungsaufschub trainieren. Dem Wunsch nach einem Snack nicht sofort nachgeben. Oder nicht bei jeder Gelegenheit gleich zum Handy greifen, was bei vielen von uns ja bereits zum Reflex geworden ist. Stattdessen können wir uns aktiv Fernziele setzen: sparen auf einen Urlaub etwa oder das Erlernen einer neuen Sprache.

Wer Zuckerflashes und das Low, wenn sie abgeflaut sind, vermeiden möchte, setzt am besten auf eine weitgehend vegetarische, zuckerfreie Ernährung ohne künstliche Aromastoffe. Am besten kocht man selbst. Ja, ich weiß, dass klingt spaßbefreit. Aber ich genieße lieber einen langen Spaziergang oder ein selbst gekochtes Essen, als mich zum Opfer meines Dopaminsystems zu machen. Für mich geht es dabei um die Macht der Freiheit. 



Dr. Heike Melzer ist Neurologin und ärztliche Psychotherapeutin. Ihr Buch „Versteckte Köder“ (Hanser, 23 €) erklärt die Macht der Belohnungsreize.