Suchtdruck

Suchtdruck bei Alkohol (oft auch **Craving** genannt) ist das intensive, oft plötzlich auftretende Verlangen, Alkohol zu trinken – selbst dann, wenn der Betroffene eigentlich genau weiß, welche Folgen das haben kann.

Wie fühlt sich Suchtdruck an?
Suchtdruck ist mehr als nur „Lust auf ein Bier". Viele beschreiben es wie:

- ein inneres Ziehen oder Drängen: *„Ich muss jetzt etwas trinken."*
- Gedankenkreisen nur noch um Alkohol
- innere Unruhe, Nervosität oder Gereiztheit
- das Gefühl, nicht abschalten zu können
- körperliche Anspannung (Herzklopfen, Schwitzen, Engegefühl)
- emotionale Leere, Frust, Einsamkeit oder Traurigkeit
- das Gehirn versucht Alkohol als „Lösung" zu verkaufen

Manche erleben Suchtdruck wie eine Welle:
Er baut sich auf, wird stark – und flacht auch wieder ab, wenn man nicht nachgibt.

Was löst Suchtdruck aus? (Trigger)
Suchtdruck entsteht oft durch bestimmte Auslöser:

Äußere Trigger

- Kneipe, Grillabend, Vatertag, Feierlichkeiten
- Geruch oder Anblick von Alkohol
- alte Trinkfreunde
- bestimmte Musik, Orte oder Rituale
- Stress auf der Arbeit

Innere Trigger

- Wut
- Angst
- Einsamkeit
- Überforderung
- Langeweile
- Selbstzweifel
- körperliche Erschöpfung
- Schmerz oder Krankheit

Oft ist Suchtdruck gar nicht der Wunsch nach Alkohol selbst – sondern der Wunsch, **einen Zustand zu verändern.**

Was passiert im Gehirn?
Alkohol hat das Belohnungssystem über lange Zeit „trainiert". Das Gehirn speichert:

Stress / Schmerz / Leere = Alkohol bringt kurzfristige Erleichterung

Auch wenn man abstinent ist, können diese Verknüpfungen noch lange aktiv sein. Deshalb kann Suchtdruck selbst nach Monaten oder Jahren auftreten.

Wie lange dauert Suchtdruck?
Das ist unterschiedlich:

- akute Wellen: oft 10–30 Minuten
- stärkere Phasen: mehrere Stunden
- psychische Trigger: manchmal über Tage in abgeschwächter Form

Die gute Nachricht: **Suchtdruck ist nicht dauerhaft.**

Was hilft konkret?

- sofort Situation wechseln
- jemanden anrufen
- Selbsthilfegruppe kontaktieren
- Wasser trinken
- Spaziergang / Bewegung
- bewusst essen (Unterzucker kann triggern)
- kalt duschen / frische Luft
- Gedanken laut stoppen: *„Ich muss das jetzt nicht tun.“*
- Trigger erkennen und benennen
- 15 Minuten Regel: *„Ich entscheide nicht jetzt.“*

Wichtig:
Suchtdruck bedeutet **nicht**, dass jemand versagt hat. Es ist ein bekanntes Symptom einer Suchterkrankung. Entscheidend ist nicht, dass er auftaucht – sondern wie man damit umgeht.

Für viele in der Abstinenz gilt:
Suchtdruck ist ein Signal – kein Befehl.