

Wie Abhängigkeit entsteht

Mensch, Mittel, Milieu. Fachleute beschreiben Sucht mit drei Seiten, die zusammenwirken: der Mensch mit seinem Umgang mit Gefühlen und Problemen, das Mittel mit seiner Wirkung und Verfügbarkeit, das Milieu aus Familie, Freundeskreis, Schule und Arbeit. Keine Seite allein erklärt eine Abhängigkeit.

Was im Gehirn passiert. THC wirkt auf das Belohnungssystem. Wiederholt sich das oft, wird das Gehirn unempfindlicher, und für dieselbe Wirkung braucht es mehr (Toleranz). Nach dem Rausch können Unruhe und Reizbarkeit folgen. Mit der Zeit wird oft konsumiert, um dieses Unbehagen loszuwerden. Wer Cannabis nimmt, um Angst, Wut oder Traurigkeit zu dämpfen, hat ein höheres Risiko.

Risikofaktoren. Häufigkeit des Konsums (der stärkste Einzelfaktor), früher Beginn besonders vor 16, viel THC, gleichzeitig Tabak, psychische Belastungen, fehlende Unterstützung, einschneidende Ereignisse, ein Freundeskreis, in dem fast alle konsumieren. Risikofaktoren beschreiben Wahrscheinlichkeiten, keine Vorhersage.

Was schützt. Zuversicht, das Gefühl, etwas bewirken zu können, Probleme angehen zu können, tragfähige Beziehungen und eine Aufgabe in Ausbildung oder Arbeit.

Wie Fachleute es einordnen. Nach dem DSM-5 liegt eine Cannabiskonsumstörung vor, wenn in zwölf Monaten mindestens zwei von elf Kriterien zutreffen: zwei bis drei gelten als leicht, vier bis fünf als mittel, ab sechs als schwer. Die Stufen reichen von gelegentlichem über riskanten Konsum und schädlichen Gebrauch bis zur Abhängigkeit, die Übergänge sind fließend.

Entzug. Fast jede zweite Person, die regelmäßig konsumiert, kennt Entzugszeichen: Nervosität, Schlafprobleme, wenig Appetit, Gereiztheit, Angst oder gedrückte Stimmung. Sie beginnen meist ein bis drei Tage nach dem letzten Konsum und sind in der ersten Woche am stärksten. Die meisten klingen nach zwei bis drei Wochen ab, Schlafprobleme und gedrückte Stimmung können länger dauern.

Merkliste

- Riskant: Hinschauen, Selbsttest, ehrliches Gespräch.
- Schädlich: Beratung, etwa in einer Suchtberatungsstelle.
- Abhängig: Behandlung, also Beratung, Entzug und Therapie.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BlÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/wie-abhaengigkeit-entsteht/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)

