

## 1 Problemstellung

Sucht und substanzbezogene Störungen stellen schwerwiegende Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit und das individuelle Wohlergehen von betroffenen Personen und deren Familien dar. Sie verlangen deshalb nach effektiven Behandlungsansätzen. Während die konventionellen Behandlungsmethoden einschliesslich medikamentöser Therapie, Verhaltenstherapie und sozialer Unterstützungsangebote nach wie vor als Grundpfeiler der Suchttherapie mit Hintergrund Drogen gelten, eröffnet der Einbezug von "Natural Highs" als komplementärer Behandlungsansatz neue Perspektiven und Handlungsoptionen in der Suchtbehandlung.

**Natural Highs** beziehen sich auf jene natürlichen Prozesse, die geeignet sind, das Belohnungszentrum im Gehirn auf natürliche Weise zu stimulieren und dadurch positive emotionale Zustände wie Euphorie, Glücks oder Zufriedenheit zu aktivieren, ganz ohne die Inanspruchnahme psychoaktiver Substanzen. Zu diesen Aktivitäten zählen beispielsweise körperliche Betätigung, meditative Praktiken, Atemtechniken, künstlerische Tätigkeiten oder der Aufenthalt in der Natur (vgl. Kap. 3).

Die vorliegende Arbeit setzt sich tiefgehend mit dem Konzept der Natural Highs auseinander und analysiert deren mögliche Anwendbarkeit als ergänzende Maßnahme in der Drogensucht- und MPU-Beratung. Dabei steht die Aktivierung natürlicher Wohlbefindensförderung im Vordergrund, um alternative Wege zur Selbstfürsorge und zur Reduzierung von Rückfallrisiken zu etablieren. Die Integration von Natural Highs zielt ebenso darauf ab, nachhaltige und Substanz-unabhängige Coping-Strategien in das Leben von Betroffenen zu implementieren. Diese könnten als präventive Maßnahmen gegenüber Rückfällen dienen und einen ausgeglichenen Lebensstil fördern.

Angesichts der Tatsache, dass eine Suchterkrankung nicht nur ein Individuum, sondern auch dessen soziales Umfeld betrifft, ist die Erkundung neuer Wege zur Bewältigung und Therapie von gesellschaftlicher Bedeutung.

Trotz des erkennbaren Potenzials, das Natural Highs in Bezug auf die Steigerung der Stressresilienz und die Verbesserung der Lebensqualität bieten, bleibt deren systematische Einbindung in die Suchtberatung noch nicht voll ausgeschöpft. Aus den bisherigen Überlegungen resultieren essenzielle Fragen, denen sich die vorliegende Arbeit annimmt: Welche neurobiologischen Grundlagen tragen zum Verständnis der Wirkungsweise von Natural Highs bei? Wie und in welchen Phasen lässt sich die Wirkung von Natural Highs in die gängigen Therapiekonzepte der Suchtberatung integrieren? Welche neurobiologischen Prozesse liegen positiven emotionalen Zuständen allgemein zu Grunde? Welche wissenschaftliche Evidenz existiert für die Effektivität dieser Ansätze in Hinsicht auf das Verlangen nach Substanzen (Craving), das allgemeine Wohlbefinden und die Rückfallprävention?

Diese Arbeit zielt darauf ab, diese Fragen zu beantworten, um damit den aktuellen Wissensstand zu Natural Highs im Kontext der Suchtberatung für Drogen zu erörtern, ihre Anwendbarkeit zu evaluieren und einen Beitrag zu leisten. Es geht zudem darum, mögliche Benefits und Limitationen dieser natürlichen Wohlbefindensförderung umfassend zu verstehen. Hierbei soll vor allem auch der Frage nach den langfristigen Effekten und der Nachhaltigkeit von Natural Highs als komplementärer Ansatz in der Suchttherapie nachgegangen werden. Folgende zentrale Forschungsfrage (Voss 2024) wäre somit zu beantworten:

- Welche Auswirkungen haben Natural Highs auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Klientinnen und Klienten in der Drogensucht- und MPU- Beratung?

Aus den genannten Aspekten lassen sich wichtige Gliederungspunkte respektive thematische Inhalte ableiten:

- Wohlbefinden der Menschen und dessen Verbindung zu Natural Highs, siehe Kap. 2
- Natural Highs erzeugende Aktivitäten, Bearbeitung siehe Kap. 3
- Thematisierung von Natural Highs in den Phasen der Suchtberatung mit Hintergrund Drogen, Bearbeitung (s. Kap. 4) und Fallbeispielen hierzu (s. Kap. 5)

Die Motivation des Autors, sich mit dem Thema Natural Highs im Kontext der Suchtberatung auseinanderzusetzen, fußt auf seiner Erkenntnis, dass trotz der Wirksamkeit etablierter Therapieansätze in der Suchtbehandlung weiterhin hohe Rückfallquoten bei Drogen und Alkohol existieren. Die Rückfallquote bei Alkoholikern liegt etwa zwischen 70% - 90% (Slezak 2022). Das Potenzial nicht-pharmakologischer Methoden zur Unterstützung von Genesungsprozessen hat das Interesse des Autors geweckt und zu der Vermutung geführt, dass durch die gezielte Anwendung und Erforschung natürlicher Wohlbefindensförderung ein bedeutsamer Mehrwert für die Suchtberatung geschaffen werden kann.

Die Thematik besitzt eine hohe Praxisrelevanz. Das Wissen um und die Anwendung von solchen natürlichen Techniken, die Wohlbefinden und Zufriedenheit fördern, könnte die Lebensqualität der betroffenen Patienten wesentlich steigern und letztlich den Erfolg der Rehabilitationsmaßnahmen erhöhen. Die ethische Komponente des Einführens nebenwirkungsfreier und gesundheitsfördernder Maßnahmen dient zudem als Triebfeder für diese thematische Auseinandersetzung. Für eine Anwendung in der Drogensucht- und MPU-Beratung sollen möglichst viele Optionen aufgezeigt werden, um die süchtigen Personen bei ihrem Kampf gegen die Sucht optimal zu begleiten und zu stärken.

## 2 Theoretischer Hintergrund

Das vorliegende Kapitel bietet einen theoretischen Rahmen zum Verständnis von "Natural Highs" sowie den Zuständen natürlichen Wohlbefindens mit und ohne den Einsatz psychoaktiver Substanzen. Zunächst werden die Entstehung und die zugrundeliegenden biologischen Prozesse von Wohlbefinden erörtert, um anschließend die Verbindung zwischen Wohlbefinden, Suchtverhalten und den Mechanismen von Natural Highs zu klären. Abschliessend wird die Rolle von Hormonen und Neurotransmittern in Bezug auf Natural Highs detailliert analysiert.

### 2.1 Entstehung von Wohlbefinden

Aus psychologischer Sicht wird unter Wohlbefinden oder auch Wohlfühlen (= engl. Wellbeing) das Gefühl verstanden, die eigenen Ansprüche und Ziele erreicht zu haben und sorgenfrei zu sein. Wohlbefinden ist ein überdauerndes, sich auf eine längere Zeitspanne beziehendes Gefühl. Kognitive Einschätzungen und Prozesse spielen hierbei eine entscheidende Rolle.

Wohlbefinden umfasst sowohl hedonistische als auch eudaimonische Elemente (Yoed & Chatterjee 2022) und kann in zwei Hauptdimensionen unterteilt werden: das subjektive Wohlbefinden und das psychologische Wohlbefinden (Griffin 1986): Beim **subjektiven Wohlbefinden** handelt es sich um die hedonistische Komponente, die die Gesamtzufriedenheit mit dem Leben und das Vorhandensein von positiven Emotionen gegenüber dem Erleben von negativen Emotionen erfasst. Es misst, wie Menschen ihr Leben insgesamt bewerten und wie sie ihre täglichen emotionalen Erfahrungen wahrnehmen. **Psychologisches Wohlbefinden** spiegelt die eudaimonische Perspektive wider. Diese betont das Vorhandensein von Sinn im Leben, das

Erreichen von persönlichen Wachstumszielen, die Entwicklung eigener Potenziale sowie den Beitrag zu sozialen Zusammenhängen.

Die **WHO** (= World Health Organization) definiert positive psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen mit den normalen Lebensbelastungen zurechtkommen, produktiv und fruchtbar arbeiten und in der Lage sind, einen Beitrag für seine oder ihre Gemeinschaft zu leisten (WHO 2001). Dieser umfassende Definitionsansatz unterstreicht, dass psychische Gesundheit weit mehr ist als die Abwesenheit von psychischen Störungen und Krankheiten. Es handelt sich vielmehr um eine Kombination aus positiven emotionalen, psychologischen und sozialen Aspekten, die es Individuen ermöglichen, ihre Potenziale voll auszuschöpfen. Positive psychische Gesundheit trägt unter anderem dazu bei, dass Menschen resiliente Persönlichkeiten entwickeln, die gegenüber den Herausforderungen des Lebens widerstandsfähig sind.

Es finden vornehmlich beim subjektiven Wohlbefinden Vergleichsprozesse: anhand eines individuellen durchschnittlichen Vergleichsmaßstabs statt. Letzterer basiert auf Erfahrungen und berücksichtigt spezifische individuelle Zielvergleiche, d. h. es erfolgt ein Abwägen von Anspruch und Erreichtem (vgl. Abb. 1). Je nachdem in welcher Intensität die bisherigen Erfahrungen übertroffen werden, liegen unterschiedliche Ausprägungen von Wohlbefinden vor. Im Zustand des vollkommenen Wohlbefindens ist ein Mensch mit sich selbst und mit der Welt in Einklang (= High-Intensity Wellbeing). Wird lediglich das Erwartete erreicht, liegt die Zufriedenheit im normalen Bereich (= Low-Intensity Wellbeing). Bleiben die Erwartungen unerfüllt, fühlt sich ein Mensch unwohl. Die Realisierung persönlicher Potenziale ist erheblich von diesem Zustand der Kohärenz abhängig.

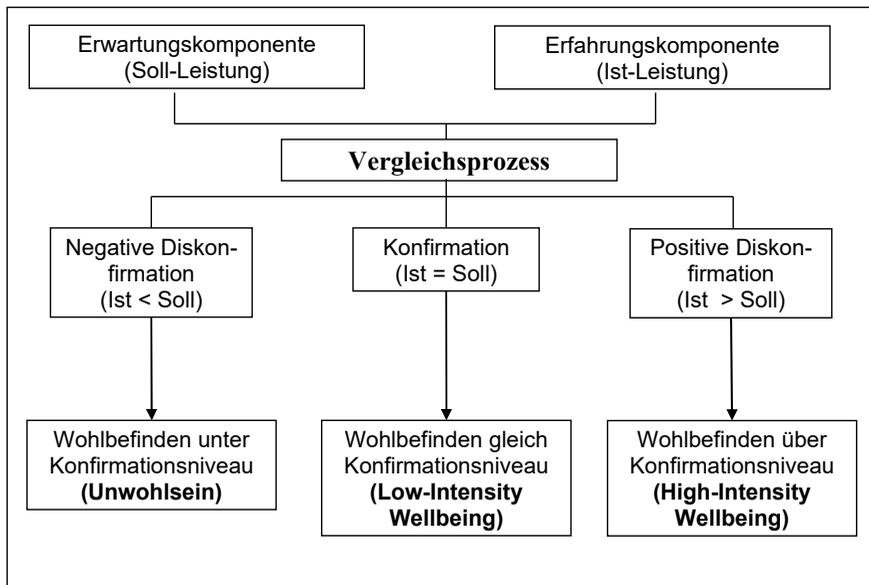


Abb. 1: Vergleichsprozess bei der Entwicklung von Wohlbefinden

Der **Hedonische Set-Point**, auch als **hedonistische Adaption** bekannt, ist ein Konzept in der Psychologie, das beschreibt, wie Individuen nach signifikanten positiven oder negativen Ereignissen dazu tendieren, im Laufe der Zeit auf ein relativ stabiles Niveau des Wohlbefindens zurückzukehren (Lucas 2007). Die Feststellung, dass das Wohlbefinden nicht dauerhaft durch äussere Umstände verändert wird, ist ein zentraler Aspekt dieses Konzeptes.

Die empirische Evidenz zeigt, dass viele Menschen nach anfänglich starken emotionalen Reaktionen auf stark negative oder positive Ereignisse mit der Zeit zu einem mittleren Wohlbefinden zurückkehren – ihrem persönlichen hedonischen Set-Point. Die adaptive Natur dieser psychologischen Dynamik suggeriert, dass das Wohlbefinden von Individuen von einem dynamischen Gleichgewichtsprozess reguliert wird, der Personen dazu bringt, sich an ihre

Umstände anzupassen (Diener, Lucas & Scollon 2006). Einige Menschen haben jedoch flexiblere Set-Points als andere, was bedeutet, dass sie in ihrem Glücksempfinden empfänglicher für Änderungen durch Lebensumstände sind (Lucas 2007).

Wohlbefinden wird umgangssprachlich oft mit den Begriffen Zufriedenheit, Glück und Sorgenfreiheit gleichgesetzt. In der wissenschaftlichen Terminologie handelt es sich allerdings nur um verwandte Konstrukte (Ruggeri, Garcia-Garzon, Maguire et al. 2020).

**Zufriedenheit** stellt eine längerfristige Einschätzung der eigenen Lebensumstände dar und ist ein zentraler Bestandteil des subjektiven Wohlbefindens, da es dessen kognitive Komponente abbildet (Voss 2007, Voss, Szmi-gin & Gruber 2007). Im Gegensatz zu Glück ist Zufriedenheit weniger von intensiven Emotionen geprägt, sondern von einer ruhigeren Form des Wohlbefindens.

**Glück** ist dagegen eine kurzzeitige emotionale Reaktion auf positive Ereignisse und trägt damit zum subjektiven Wohlbefinden bei (Veenhoven & An-sén 2011). Das Glücksgefühl zeigt jedoch nur einen kleinen Ausschnitt des Wohlbefindens, da es eine temporäre und oft situationsbedingte Emotion ist. Glücksempfinden kann (ebenso wie die Zufriedenheit und das Wohlbefinden) stark von individuellen Einstellungen und Erwartungen abhängen.

**Sorgenfreiheit** bezieht sich eher auf das Fehlen von Ängsten oder Bedenken, die das mentale Gleichgewicht einer Person negativ beeinträchtigen. Es ist ein Zustand, in dem sich eine Person nicht aktiv mit potenziellen negativen zukünftigen Ereignissen oder Problemen auseinandersetzen muss (Hornberg 2016). Es ist also das Gefühl des psychischen Ruhezustands, bei dem aktuell keine belastenden oder beunruhigenden Gedanken bei den Individuen vorhanden sind.

## 2.2 Biologische Prozesse hinter dem Wohlbefinden

Das menschliche Wohlbefinden ist ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das sowohl psychologische als auch physiologische Dimensionen umfasst. Während soziale und umweltbezogene Faktoren einen wesentlichen Einfluss auf das subjektive Empfinden von Wohlbefinden haben, spielen biologische Prozesse eine fundamentale Rolle bei der Regulation und Aufrechterhaltung dieses Zustands.

In der modernen Neurowissenschaft und Physiologie haben Forschungen gezeigt, das Entstehen von Wohlbefinden eine eindeutige biologische Basis besitzt (Hüther & Fischer 2010). Abbildung 2 illustriert die involvierten neurobiologischen, endokrinen und physiologischen Systeme. Ziel dieses Unterkapitels ist es, ein fundiertes Wissen über die biologischen Grundlagen dieses zentralen menschlichen Zustands zu vermitteln und zu verdeutlichen, wie eng körperliche und psychische Gesundheit miteinander verknüpft sind.



Abb. 2: Biologische Prozesse hinter dem Wohlbefinden

### 2.2.1 Neurotransmittersysteme

**Neurotransmittersysteme** spielen eine zentrale Rolle im Entstehen von Wohlbefinden, indem sie die Kommunikationswege zwischen Nervenzellen im Gehirn regulieren. Diese chemischen Botenstoffe sind entscheidend für die Modulation von Stimmung, Verhalten, Schlaf und anderen physiologischen Prozessen (Clark, Boutros & Mendez 2018). Im Rahmen der Neurotransmittersysteme werden zum Beispiel Dopamin, Serotonin, Endorphine, Noradrenalin und Oxytocin ausgeschüttet (Kandel et al. 2013). Im Folgenden werden die Hauptneurotransmittersysteme und ihre Funktionen in Bezug auf das Wohlbefinden detailliert erläutert.

**Dopamin** ist ein zentraler Neurotransmitter im Belohnungssystem des Gehirns und spielt eine wesentliche Rolle bei Motivation, Vergnügen und motorischer Kontrolle (Kandel et al. 2013). Ein ausgeglichenes Dopamin-Niveau fördert Motivation und Lustgefühle. Ein Ungleichgewicht kann zu Zuständen wie Sucht, Schizophrenie oder Parkinson führen. Aktivitäten, die Freude bereiten und Ziele setzen, können die Dopaminproduktion fördern (Clark, Boutros & Mendez 2018). Ein gesunder Lebensstil inklusive ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung unterstützt ebenfalls die Dopaminregulation (vgl. Kap. 3).

**Serotonin** ist hauptsächlich im Zentralnervensystem und im Magen-Darm-Trakt aktiv. Es ist bekannt für seine Rolle bei der Regulierung von Stimmung, Schlaf, Appetit und Schmerzempfinden (Kandel et al. 2013). Ein niedriger Serotoninspiegel wird oft mit Depression in Verbindung gebracht, während eine ausgewogene Serotoninkonzentration mit einem Zustand der inneren Ruhe und Zufriedenheit verbunden ist. Serotonin kann durch den Verzehr von Tryptophan-reichen Lebensmitteln (z.B. Nüsse, Käse, Truthahn) sowie durch regelmäßige Bewegung und Sonnenlicht positiv beeinflusst werden (vgl. Kap. 3.3).

**Endorphine** sind körpereigene Opioide, die Schmerzempfinden reduzieren und ein Gefühl von Euphorie erzeugen. Hohe Endorphin-Niveaus sind mit dem "Runner's High" (vgl. Kap. 3.1) und positiven Gefühlen verbunden. Körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauersport, sowie Aktivitäten, die Freude bereiten, können also die Produktion von Endorphinen anregen (Clark, Boutros & Mendez 2018).

**Noradrenalin** wirkt sowohl als Neurotransmitter im Gehirn als auch als Hormon im Körper und ist an der Regulation von Aufmerksamkeit, Erregung und Stressreaktionen beteiligt (Bear, Connors & Paradiso 2020). Durch die Förderung von Aufmerksamkeit und Wachheit trägt ein ausgeglichenes Noradrenalin-Niveau zur kognitiven Leistungsfähigkeit und emotionalen Stabilität bei. Ein Ungleichgewicht kann zu Zuständen wie ADHS oder Depressionen beitragen. Stressmanagement-Techniken wie Meditation (vgl. Kap. 3.1) und regelmäßige körperliche Aktivität (vgl. Kap. 3.4) können helfen, die Noradrenalin-Niveaus im Gleichgewicht zu halten und damit das Wohlbefinden zu fördern.

**GABA (Gamma-Aminobuttersäure)** ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter im zentralen Nervensystem und wirkt beruhigend auf die neuronale Aktivität (Bear, Connors & Paradiso 2020). GABA reduziert neuronale Übererregung und fördert Entspannung und Ruhe und damit das Wohlbefinden. Ein Mangel an GABA kann zu Angstzuständen, Schlafstörungen und erhöhter Stressanfälligkeit führen. Entspannungstechniken (vgl. Kap. 3.1) und bestimmte Lebensmittel wie grüner Tee, der L-Theanin enthält (vgl. Kap. 3.3) können die GABA-Aktivität fördern.

**Oxytocin** als ein Typ von "Bindungshormon" wird oft beim Knüpfen sozialer Bindungen, bei sozialen Interaktionen und bei körperlicher Nähe ausgeschüttet und kann Gefühle von Vertrauen und Verbundenheit stärken (Clark, Boutros & Mendez 2018; Bear, Connors & Paradiso 2020).