

HEYNE <

CATHERINE GRAY

Little Addictions

Befreie deinen Alltag
von schlechten Gewohnheiten

Mit schlaun Tricks
und Strategien

*Aus dem Englischen
von Ulrike Strerath-Bolz und Max Limper*

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Originalausgabe erschien 2026 unter dem Titel *Little Addictions* bei Aster,
an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text-
und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2026

© Catherine Gray 2026

Der Wilhelm Heyne Verlag, München, ist ein Verlag
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München.
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

www.heyne.de

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Ulrike Strerath-Bolz

Redaktion: Jürgen Bolz

Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch gmbh unter Verwendung
einer Abbildung von Shutterstock.com/-strizh-

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-60730-9

Für George.

*Ohne deine Liebe und Unterstützung
hätte ich dieses Buch unmöglich schreiben können.*

»Sei der Schachspieler, nicht die Schachfigur.«

Ralph Charell

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	14
Die Expertinnen und Experten	29
Kleine Süchte vs. große Süchte	31
Betroffen wie keine Generation zuvor	36
Der Grund liegt im Gehirn	44
Warum wir ungewisse Belohnungen lieben	52
Alkohol	55
Gaming	78
Nikotin	94
Expedition: Lektionen aus einer Fünf-Sterne-Entzugsklinik	112
Glücksspiel	132
Smartphones	149
Cannabis	179
Ultrahochverarbeitete Nahrungsmittel	198
Pornografie	218
Expedition: Die Jagd nach Dopamin	233
Tratschen und Bewerten	257
Dating, Flirten und Sex	270
People Pleasing	291
Shopping	307
Die schmutzigen Tricks der Händler	324
Die Kraft des präfrontalen Cortex nutzen	333
Fernsehen	351
Koffein	365

Prokrastination	378
Warum wir Vision Boards brauchen (ja, wirklich!)	391
Zu guter Letzt	393
Quellen	403
Dank	428

Vorwort

Heutzutage haben wir alle eine kleine Sucht – oder sogar mehrere.

Und das ist kein Wunder. Einige der klügsten Köpfe unserer Zeit sind damit befasst, ohnehin schon süchtig machende Dinge *mit noch mehr Suchtpotenzial* aufzuladen, egal, ob es sich um Süßigkeiten oder eine App handelt.

Soll heißen: Das moderne Leben macht süchtig. Und zwar in unfassbarem Maß. Zufällig bringt alles, was von Natur aus schon abhängig macht (Zucker, Sex, Alkohol, Nachrichten, Schuhe kaufen) auch noch gigantische Gewinne ein (tja, seltsam), und darum ist eine ganze Armada von Genies, die in Oxford oder Harvard studiert haben (und das mindestens einmal pro Stunde erwähnen), damit beschäftigt, *das Suchtpotenzial dieser Dinge noch zu erhöhen*.

Es ist ein abgekartetes Spiel.

Diese unanständig hoch begabten Leute manipulieren uns mit Clickbaiting¹ und Engagement Farming², erzeugen Vorlieben und vermarkten zielgenau, locken mit wiederholten Belohnungen und minimieren jede Reibung, verbergen den Aus-Knopf und schreiben unwiderstehliche Cliffhanger. All das macht diejenigen von uns, die Versuchungen ohnehin nie gut widerstehen konnten, völlig hilflos – wir trinken uns aus Versehen mittwochs einen Schwips an und haben zwei kaputte E-Zigaretten in der Tasche. Wir tragen ein Outfit, das wir uns nicht leisten können, und wundern uns, warum wir schon wieder vier Stunden Bildschirmzeit haben und wieso

1 Clickbaiting ist das Ködern von Clicks, indem irgendetwas Verlockendes oder Empörendes angepriesen wird, das als Lockmittel dient und zum Anklicken animieren soll, damit mehr Aufrufe und damit mehr Einnahmen generiert werden (u. a. durch Werbung oder Bezahlhalte).

2 Engagement Farming ist alles, was die Nutzung einer Plattform künstlich hochtreibt: endlose Diskussionen, endlos neue Inhalte, endlos viele Benachrichtigungen etc.

das Buch, das wir *unbedingt* lesen wollten, unbeachtet in der Tasche liegt, während wir uns auf dem Weg zur und von der Arbeit in *Instagram* verlieren.

Wir haben ein kleines bisschen die Kontrolle verloren. Dinge benutzen Menschen, nicht umgekehrt.

Sobald wir irgendetwas mögen (Vinted, Roulette, emotional unzugängliche Mitmenschen), wollen wir es immer wieder erleben. Als Genusssuchende und ewige Optimisten glauben wir, der Kauf genau dieser Daunendecke könnte wirklich unser Leben verändern, genau diese Meme-App könnte uns zu Influencer-Stars erheben, genau dieses CBD-Öl könnte uns die Angst davor nehmen, dass es bei der nächsten Autobahnfahrt zu einer Massenkarambolage kommt.

Mir fällt im ganzen Bekannten- und Familienkreis niemand ein, der nicht nach *irgendetwas* süchtig ist, etwa nach den neuesten Tech-Gadgets und den damit verbundenen Kreditkartenschulden, nach Tratsch über Dritte (bewerten macht süchtig), nach Wordle oder YouTube-Clickbait, um den schnellen Euro zu machen (wie mein Partner. Spoiler: Wir sind immer noch nicht reich).

Hand aufs Herz: Die meisten von uns können von einigen oder auch von vielen Dingen einfach nicht lassen. Wir sind Menschen, die Amazon-Pakete mit Sachen bekommen, an deren Kauf wir uns gar nicht mehr erinnern (»Für Cath ist jeden Tag Weihnachten«, sagte mein ehemaliger Mitbewohner), die am Monatsende mit fast leerem Konto lieber Wein als Gemüse kaufen und die auf eine einsame Insel eher eine Riesen-Toblerone als ein Sturmfeuerzeug mitnehmen würden.

Während einerseits lauter Genies am Werk sind, unsere Urinstinkte anzupapfen, durchleben wir andererseits auch einen modernen Wellness-Boom. In vielerlei Hinsicht achten wir mehr denn je darauf, was wir Körper und Kopf zuführen. Die Folge – wir stellen uns nach jedem Fehltritt selbst an den Pranger: Warum kannst du nicht einfach nur *ein* M&M essen? Warum schreibst du immer noch SMS an diesen toxischen Ar... Armleuchter? Warum bist du um elf Uhr abends noch am Scrollen? ... Moment mal, hast du etwa schon Smartphone-Daumen?

Wenn alles schiefgeht, lautet die Ausrede der Produkthersteller: »Aber wir haben dir doch gesagt, dass du verantwortungsbewusst trinken/essen/wetten/shoppen/scrollen/unsere App nutzen sollst! Beachte bitte den winzigen Hinweis auf der Unterseite / im Kleingedruckten in den AGBs, mit dem wir sämtliche Verantwortung für das hochgradig suchterzeugende Produktdesign auf deine menschliche Schwäche abwälzen. Und übrigens spenden wir auch Geld an Hilfsorganisationen für Deppen wie dich, also! O.k., danke, tschüss.«

Unsere kleinen Süchte sind vielleicht nicht *allein* unsere Schuld, liegen aber allein in unserer Verantwortung. Das moderne Leben wird in absehbarer Zeit nicht weniger süchtig machen; die Forschergenies in den Labors werden ihre Zielsetzung nicht ändern. Im Gegenteil, es wird alles noch mehr Süchte erzeugen. Unsere einzige Hoffnung sind wir selbst, und wir müssen uns wieder auf unsere eigene Seite schlagen – so könnte es als Slogan auf dem Kaffeebecher stehen.

Kleine Süchte erfordern keine dauerhafte Abstinenz. Du wirst kein extra Buch darüber kaufen, wie man deine spezielle Angewohnheit aufgibt, weil du es ehrlich gesagt weder aufgeben musst noch wirklich willst. Wahrscheinlich möchtest du eher deinen Konsum oder deine Abhängigkeit von einer Angewohnheit reduzieren, bevor die Sache aus dem Ruder läuft.

Hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Wir werden besprechen, was wir unter kleinen Süchten verstehen (im Gegensatz zu großen), und ich werde dir Tipps geben, wie du diese so einschränkst, dass sie dich weniger Zeit, weniger von deiner mentalen Gesundheit, weniger Energie und Geld kosten. Wir werden auch einige allgemeine Themen erörtern, die alle unsere kleinen Süchte betreffen. Mehr dazu später.

Egal, woraus deine kleinen Süchte nun bestehen: aus Scroll-Abstürzen, Weinexzessen, Fünfzig-Euro-Schnäppchen, Nikotin, zwanghaftem Harmoniestreben, Brot, Online-Stalking des Ex-Partners, immer noch einer weiteren Folge der Lieblingsserie, Heißhunger auf Süßkram oder gelegentlichen, im Nachhinein bereuten One-Night-Stands – ich bin hier, um dir zu helfen.

Schließlich war ich mal dafür bekannt, dass mir all diese Dinge *an einem Abend* begegnen konnten.

Ein zweifelhaftes Renommee, nicht wahr? Warum solltest du dann auf mich hören? Ganz einfach: Weil ich bereits Tausenden von Menschen geholfen habe, mit dem Trinken aufzuhören, nicht mehr unablässig negativ drauf zu sein oder Partnersuche nicht mehr aus Pflichtgefühl zu betreiben – als Beweis kann ich dir wunderschöne Dankes-E-Mails zeigen. Und jetzt bin ich hier, um dich zu unterstützen, egal, was für ein Problem du hast. Und – ganz wichtig – egal, welche Probleme *danach* noch folgen. Denn die kommen so sicher auf dich zu wie der Winter in *Game of Thrones*.

Kleine Süchte sind bewegliche Ziele und verändern stetig ihre Form. Ich hatte früher eine ernsthafte kleine Sucht nach Fernsehen. Einmal habe ich acht Stunden lang *Selling Sunset* geschaut (für alle Intellektuellen, die die Sendung nicht kennen: Es ist eine Reality-Show über Luxusimmobilien in L.A., wo sich die Maklerinnen eher wie Lady Gaga kleiden als wie seriöse Maklerinnen).

Von sechs Uhr abends bis zwei Uhr morgens klickte ich auf »nächste Folge«, wie eine Laborratte, die einen Hebel drückt, um eine Belohnung zu bekommen. Auf mein reales Leben hatte das keinerlei Auswirkungen, abgesehen von brennenden Augen, der Erkenntnis, dass meine Wohnung nur die Grundfläche einer Garage für vier Autos hatte, und einem Minderwertigkeitskomplex, weil ich immer noch keinen Infinity-Pool besaß. (Außerdem ging ich in den folgenden Tagen mit recht bizarren Outfits zur Arbeit.)

Heute ist es mir als Mutter eines Kleinkindes schon physisch unmöglich, von sechs Uhr abends bis zwei Uhr morgens fernzusehen. Das Ritual des Zubettbringens ist an den meisten Abenden erst um neun Uhr vollbracht, und selbst wenn ich in Versuchung geriete, exzessiv fernzusehen, würde mir mein Körper dazwischenfunken und mich auf dem Sofa einschlafen lassen. Denn ich bin die meiste Zeit sehr müde. Und so ist meine kleine Fernsücht etwas geschwunden, während eine andere kleine Sucht zugelegt hat: Z U C K E R.

Bis vor Kurzem konnte ich mich bei Eiscreme ganz gut zurückhalten und einen Becher Häagen-Dazs in vier Portionen aufteilen, aber

heute: Gib mir die Packung, halt meinen Tee, und schau zu, wie ich das Zeug in der Mikrowelle schmelze und auf ex trinke.

Das bedeutet nicht, dass meine Konditionierung auf »die nächste Folge der Fernsehserie« für immer gelöscht ist. Sie ist immer noch da und erwacht in den seltenen Fällen, in denen ich Zeit habe, ihr nachzugeben. Und selbst wenn ich irgendwann meine Gier auf Eis in den Griff bekomme, wird es wahrscheinlich ein neues Problem geben, und noch eins, und *noch* eins. Sobald ich einen Aspekt meiner menschlichen Fehlbarkeit im Griff habe, kommt ein anderer zum Vorschein.

Deshalb behandelt dieses Buch insgesamt fünfzehn kleine Süchte. In ein oder zwei Jahren könnte diese aktuelle Mischung etwas – oder sogar gänzlich – anders aussehen.

Das macht dieses Buch so wertvoll. Wenn das In-den-Griff-Bekommen all unserer kleinen Süchte dem Versuch gleicht, einen Oktopus in einem Eimer zu erwischen, während er mit seinen Tentakeln wild um sich schlägt und zu entkommen versucht, dann ist dieses Buch eine Anleitung, wie man ihn – auf humane, sanfte und elegante Weise – fängt.

Einführung

Ich bin nicht von all meinen Süchten geheilt. Mein Oktopus hockt keineswegs brav mit eingerollten Tentakeln in seinem Eimer.

Hier eine Liste meiner früheren großen Süchte:

- Alkohol
- Zigaretten
- Liebe

Ich bin seit zwölf Jahren trocken, seit elf Jahren Nichtraucherin und seit zehn Jahren von dem Glauben erlöst, ich müsste heiraten, um ein vollständiger Mensch zu sein.

Bekanntlich finden wir, wenn wir eine Sucht besiegen, darin oft eine andere, weniger stark ausgeprägte Sucht. In Selbsthilfegruppen spricht man von »primären« und »sekundären« Süchten.

Meine primäre Sucht war Alkohol, meine sekundäre waren Zigaretten, an dritter Stelle kam Liebe. Aber nachdem ich diese Süchte überwunden hatte, fand ich darin *dennoch* eine Reihe von immer kleiner werdenden, aber nicht zu ignorierenden Matrjoschka-Puppen.

Als nächste kamen folgende:

- Shoppen auf Kredit
- Sex als Bestätigung
- Nachrichten-Doomscrolling

Seit acht Jahren war ich nicht mehr im Dispo, seit sechs Jahren habe ich nicht mehr jemand anderem zuliebe Sex gehabt, und seit sechs Jahren konsumiere ich nicht mehr exzessiv Negativschlagzeilen und Katastrophenberichte (der erste Lockdown hat mich an den Tiefpunkt gebracht).

Hier meine verbliebenen kleinen Süchte:

- Nikotin (Lutschtabletten, nicht E-Zigaretten)
- Social Media (Droge der Wahl: *Instagram*)
- Bildschirmzeit wegen Smartphone checken (*WhatsApp* → *Gmail* → *Insta* → wieder von vorn)
- Kekse (verführen mich)
- Shoppingexzesse
- Tee (ohne Koffein, Minze)
- Kaugummi
- Fernsehen (weniger ausgeprägt, aber immer noch vorhanden)
- Koffein
- Eiscreme (allabendlich)

An all diesen Punkten muss ich noch arbeiten. Wir sitzen also alle im selben Boot.

Große Süchte

Süchte gibt es in unterschiedlicher Ausprägung und mit unterschiedlichen Folgen. Bei großen Süchten besteht der beste Umgang in der Regel darin, ganz damit aufzuhören. Null ist leichter als eins. Maßhalten ist eine Illusion.

Wir sprechen über die augenfälligen Süchte mit schwerwiegenden Folgen; über solche, die uns den Job, unseren Partner oder sogar unsere Freiheit kosten können. Es sind die Süchte, von denen uns alle händeringend abbringen wollen; über die Godzillas der Suchtwelt, die alles zertrampeln, was uns lieb und teuer ist, und sogar unser Leben bedrohen können.

Bei manchen großen Süchten kann die Allgegenwart des »Objekts der Begierde« bedeuten, dass ein vollständiger Verzicht unwahrscheinlich ist (wie bei Liebe, Bildschirmzeit oder bestimmten Nahrungsmitteln). In diesem Fall kann eine lange Pause ausreichen, um den Klammergriff der Sucht zu lockern. Wie mein Dating-

Sabbatjahr, über das ich in meinem Buch *Vom unerwarteten Vergnügen, Single zu sein*³ geschrieben habe.

Laut dem Autor, Arzt und Suchtspezialisten Gabor Maté stillen Süchte den akuten Appetit, nicht aber den seelischen Hunger. Der Hunger bleibt oft bestehen, selbst wenn wir unseren Appetit auf etwas Bestimmtes gestillt haben. Das, was nach der Überwindung einer großen Sucht passiert, wirkt oft wie eine Auflösung, eine Art Zerstreuung.

Eigentlich geht es uns gut, niemand macht sich mehr Sorgen um uns – aber wir sind auch nicht ganz in Ordnung. Wir gleichen dann einem Klettband in Menschengestalt, das durch die Welt läuft und feststellt, dass Dinge an ihm haften bleiben: Woher kommt auf einmal die Familienpackung Gummibärchen? Wer hat *Tinder* auf mein Smartphone heruntergeladen? Wem gehört diese Einkaufsstüte?

Selbst wenn wir unsere großen Süchte, die großen Matroschka-Puppen, besiegt haben, können die Puppen und Püppchen, die sich darin verbergen – die als vierte, fünfte und sechste auftauchen –, die kleinen Süchte, die in keiner Weise unser Leben, unseren Lebensunterhalt oder unsere Beziehungen gefährden, immer noch Probleme bereiten. Wie es so schön heißt: Es muss kein Problem sein, um ein Problem zu sein.

Manche Menschen mussten sich überhaupt noch nie mit einer großen Sucht herumschlagen. Vielleicht gehörst du ja dazu. Aber kleine Süchte sind eine universelle Erfahrung. Jeder Mensch hat – oder hatte – eine kleine Sucht, wenn nicht sogar mehrere. Dafür lege ich meine Hand ins Feuer der hitzigen Debatte.

Nur wer sich selbst etwas vormacht oder schlichtweg lügt, kann behaupten, noch nie von irgendetwas abhängig gewesen zu sein. Aber auf dich trifft das natürlich nicht zu, denn der Kauf dieses Buches bedeutet, dass du dir deiner bewusst bist.

3 Sofern die im Folgenden genannten Bücher auf Deutsch erschienen sind, ist jeweils der deutsche Titel angegeben. In allen anderen Fällen gibt es nur englischsprachige Ausgaben.

Kleine Süchte

Weil kleine Süchte eher wie eine Folge heimtückischer stetiger Tropfen wirken, nicht wie ein dramatischer Schwall, kann man sie leicht als unbedeutend abtun. Kleine Süchte gleichen eher einer Regendusche als dem kalten Guss aus dem Wasserhahn. Aber nass wird man trotzdem.

Es wird mich nicht umbringen, wenn ich zwei Stunden am Tag durch das Internet scrolle, und ich werde deswegen auch nicht Haus und Hof verlieren. Vielleicht werde ich sogar dafür belohnt (in Form von Likes und mehr beruflichen Kontakten), aber ich weiß auch, dass ich mich verdammt viel besser fühle, wenn ich nur ein Zehntel der Zeit dafür verschwende.

Mein Verlobter (was für ein gruseliges Wort) wird unsere Hochzeit nicht absagen, weil ich mir gerne drei Pralinen auf einmal in den Mund stopfe und dann mit Kokosraspel-Schnurrbart herumlaufe. Allerdings ist das weder gut für mein Selbstwertgefühl noch für meinen grenzwertigen Cholesterinspiegel.

Meine Besessenheit von der Serie *Yellowjackets* – an die ich zur Zeit mindestens einmal pro Stunde denke, nachdem ich mir in den letzten zwei Wochen sechzehn Stunden davon reingezogen und extra einen neuen Streamingdienst abonniert habe, um Zugang zur dritten Staffel zu erhalten – wird meinen Job als Autorin nicht gefährden.

Aber ich muss ein Buch schreiben, und das leidet darunter. Dass ich auch bei der dritten Staffel auf »Play« gedrückt und somit insgesamt 24 Stunden ferngesehen habe, bedeutet, dass ich die Nächte kurz vor dem endgültigen Abgabetermin, der schon beängstigend nahe gerückt ist, durcharbeiten muss.

Ich hasse Konsequenzen. Leider sind sie genauso unvermeidlich wie der Tod und die Steuer. Selbst kleine Süchte haben Konsequenzen, die sich – wie Schneebälle – nach und nach zu Lawinen auswachsen.

Warum ich?

Gute Frage. Nun, ich helfe Menschen, mit Süchten fertigzuwerden, und zwar ohne dass sie dabei die Zähne zusammenbeißen und Entbehrungen hinnehmen müssen. Zumindest bekomme ich das als Rückmeldungen. Leserinnen und Leser behaupten, dass meine Bücher ihnen helfen, mit weniger unterdrücktem Verlangen und weniger Drama, aber dafür einem Maximum an Freiheit und Glück auf die sichere Seite zu gelangen.

Hier einige Pluspunkte, die in Zuschriften und Rezensionen immer wieder erwähnt werden:

- Ich bin eine von euch, kein Guru.
- Ich leugne nie das unübersehbare Vergnügen, das Süchte bereiten. Zu behaupten, eine Schüssel Nachos oder ein Serienmarathon machten keinen Spaß, wäre unaufrichtig. Sogar beleidigend.
- Ich führe dir alle Vorteile vor Augen, die du durch die Veränderung einheimsen kannst, statt dir einen Sack voller Schuldgefühle aufzuladen.
- Ich bin seit zwanzig Jahren Journalistin und von Haus aus darin geschult, die neuesten Forschungsergebnisse aufzuspüren, weniger bekannte Daten auszugraben und die Koryphäen auf diesem Gebiet auszuquetschen. Ich übernehme das Studieren und Recherchieren, damit du es nicht tun musst.

Meine Kompetenz besteht darin, die komplizierten Ausführungen der Genies vereinfacht darzustellen, sie auf ihre Umsetzbarkeit hin zu prüfen und so zusammenzustellen, dass du einen Überblick erhältst.

Dass ich keine Expertin bin, hat einen positiven Nebeneffekt: Ich will dir keine bestimmte Theorie verkaufen und muss auch keine bestimmte Fachmeinung beweisen.

Du erhältst zum Preis eines Buches eine Vielzahl an Expertenaussagen; insgesamt habe ich zwei Dutzend Expertinnen und Experten befragt. Für dich bedeutet das: Du kannst dir aussuchen, was

dir gefällt, behalten, was funktioniert, und den Rest wegwerfen (in AA-Gruppen heißt das: »Nehmen, was gefällt, den Rest weglassen«).

So viel zu mir.

Warum du?

Was dich betrifft, so bist du wahrscheinlich hier, weil die negativen Aspekte deiner kleinen Sucht, worum auch immer es sich dabei handeln mag, langsam die positiven überwiegen.

Du hast dieses Buch nicht gekauft, weil dich deine monatliche Kreditkartenabrechnung in Verzweiflung stürzt, weil du mit Verehrern chattest, an denen dir eigentlich gar nichts liegt, oder weil du dich ohne Vape nicht entspannen kannst. Du hast dieses Buch gekauft, weil du insgesamt *unzufrieden* bist – auch wenn dich der Kauf eines weiteren nachhaltig gefertigten Sommerkleids einer angesagten Marke für unter 250 Euro oder das Leerfuttern der Keksdose im Moment befriedigt und dich weder umbringt noch dir irgendwie wehtut.

Du möchtest also weniger davon haben/machen.

Die meisten Süchte sehen so aus:

1. Stadium: SPASS
2. Stadium: SPASS + PROBLEME
3. Stadium: PROBLEME + SPASS
4. Stadium: PROBLEME

Wenn eine Sucht zur großen Sucht wird, befindet sie sich wahrscheinlich im dritten oder vierten Stadium. Sie wird zu einer Jagd mit zunehmend geringeren Erträgen.

Kleine Süchte bewegen sich im Grenzbereich zwischen dem ersten und zweiten Stadium. Ein Zwischenraum mit einer glitschigen schiefen Bahn, in dem der Spaß noch überwiegt und die Probleme gerade erst sichtbar werden, aber sie schleichen sich trotzdem ein.

Keine dieser kleinen Süchte ist schlimm, also murmeln wir »Muss ich drauf achten« und ignorieren sie meistens trotzdem. Wir richten eine Sperre für *WhatsApp* ein, tippen dann auf »Sperre aufheben« und rasen daran vorbei.

Dennoch können sich diese kleinen Süchte zu mittleren und dann zu großen Süchten auswachsen. Dass du dieses Buch gekauft hast, bedeutet, dass du dir dessen auf einer gewissen Ebene bereits bewusst bist.

Herzlichen Glückwunsch, dass du dich so früh damit auseinandersetzt. Das erfordert ein hohes Maß an Selbsterkenntnis.

Die kleinen Süchte kennenlernen

Dieses Buch befasst sich mit dem »Was« und »Warum« der häufigsten kleinen Süchte. Wissen ist Macht, und sobald wir das »Was« geklärt haben und alles über unseren Gegner wissen, gleichen wir einer Tennisspielerin, die sich Videos von Matches ihrer nächsten Gegnerin angeschaut hat und nun alles über deren starke Vorhand oder schwache Rückhand weiß. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt.

Das »Warum« wirft einen Blick unter die Motorhaube, auf den Antriebsmechanismus unseres Suchtverhaltens. Oft kommt das »Warum« aus einer viel ursprünglicheren, meist weniger neuzeitlichen Ecke, als man erwarten würde. Der Gegenstand unserer Begierde mag modern sein, aber das Verlangen selbst ist uralte.

Wir entwirren die evolutionspsychologischen Fäden, die uns an diesen Punkt geführt haben. Zu verstehen, welches »Warum« unser Verhalten bestimmt, ermöglicht uns oftmals, Alternativen zu finden, mit denen wir dieselbe Lust befriedigen können.

Verhaltensforscher reden aus gutem Grund schon seit Ewigkeiten von *dem, was unserem Verhalten zugrunde liegt*. Wir wollen nicht die Social Media an sich, wir wollen von unserem »Stamm«, unserer Gruppe akzeptiert werden. Wir sind scharf auf Geld und horten es wegen unseres uralten Drangs, zu jagen und zu sammeln. Wir lieben nicht den Zucker per se, sondern das Gefühl, voller Energie zu sein.

Der tief verwurzelte Wunsch nach einem Zuhause voller Geborgenheit lässt uns Kissen kaufen, die wir nicht brauchen. Unser unterbewusster Fortpflanzungstrieb kann all unsere klugen Vorsätze in Bezug auf Liebe und Sex zunichtemachen (auch wenn wir gar keine Kinder haben möchten). Deshalb kann es vorkommen, dass sich die Lenden regen, obwohl der Kopf Zurückhaltung befiehlt.

Universelle Wahrheiten

Da alle Süchte im Kern nach demselben Prinzip funktionieren (Mensch nutzt Substanz/Sache/Aktivität/Mitmensch, um den eigenen Gemütszustand zu verändern), betrifft ein Großteil dieses Buches nicht den Einzelfall. Es ist universell anwendbar.

Hat man eine Sucht erst in ihre Bestandteile zerlegt, findet man unter all den unterschiedlichen Muttern und Schrauben im äußerlichen Getriebe oft denselben Motor. Tief drinnen ist immer die gleiche Neuropsychologie am Werk, egal, ob es sich um die Sucht nach Schokolade oder nach *Candy Crush* handelt.

Ich empfehle dir, alle Kapitel über die »universellen Wahrheiten« zu lesen. Sie handeln von Methoden, Taktiken und Erkenntnissen, die auf *alle* Süchte anwendbar sind. Darum sollten sich das am besten alle Leserinnen und Leser mal ansehen.

Wahrscheinlich wirst du dann direkt zu den »kleinen Süchten« weiterblättern, die ein Echo in dir hervorrufen. Das ist völlig in Ordnung. Aber wenn du neugierig bist, kann es nützlich sein, auch einen Blick auf die anderen »kleinen Süchte« zu werfen.

Selbst wenn bestimmte Passagen nicht direkt auf dich zutreffen, helfen sie dir möglicherweise, eine dir nahestehende Person und ihre Motive zu verstehen. Beispielsweise deinen Freund mit seinem Pornokonsum oder deine Schwester mit ihrer Gaming-Obsession.

Womöglich ist deine kleine Sucht sehr speziell und wird in diesem Buch nicht ausdrücklich angesprochen (ich kenne jemanden, der süchtig nach Schachturnieren ist, während eine andere Bekannte

süchtig nach Sauna ist). Du wirst trotzdem überall im Buch einiges finden, was *dir* hilft, auch wenn es sich vielleicht in den Ausführungen über ultrahochverarbeitete Nahrungsmittel oder Nikotin versteckt. Viele der »Mikrotaktiken« am Ende jedes Kapitels lassen sich auf andere Lebensumstände übertragen.

Das moderne Leben macht abhängig

Wir werden uns auch mit der besonderen Misere befassen, in der wir stecken, nämlich dass das Leben noch nie so viele Süchte hervorrief und in solchem Maß von Gier und leicht zugänglichen Verlockungen bestimmt war wie heute. Schönen Dank auch, Leben!

Im 19. Jahrhundert musste man sich mit diesem Mist nicht heumschlagen. Niemand hat damals einem Landarbeiter, der in sechs Stunden aufstehen musste, »das nächste Stück von Oscar Wilde in fünf, vier, drei ...« Sekunden vor die Nase gehalten.

Die Möglichkeit eines selbst verschuldeten Kalorien-Overkills war damals durch den Preis und die Verfügbarkeit von Nahrung begrenzt, denn in dieser Zeit gab es keine Supermärkte mit Regalreihen voll billigem Süßkram in grellbunten Farben, mit dem man sich die Arterien verstopfen konnte.

Wenn jemand Koks verkaufte, dann handelte er mit Kohle, nicht mit Kokain, und selbst die Kohlebarone hatten keine Geräte in der Rocktasche, mit dem sie innerhalb von Minuten 5000 gepumpte Goldmark verzocken konnten.

In der heutigen Konsumkultur gilt die Devise: rund um die Uhr, ständig erreichbar, Lieferung sofort, jetzt ansehen! Wer mehr will, kriegt mehr, und zwar in der Regel sofort über eine reibungslos funktionierende App. Das stellt uns vor einige ernsthafte Aufgaben. So werden wir alle Mittel und Wege finden müssen, diesem Ansturm zu widerstehen.

Wir werden den Vorhang lüften und die Strippenzieher entlarven, indem wir Whistleblower zu Wort kommen lassen, unter anderem aus den Bereichen Verkaufsmanipulation, Spieleentwicklung und

Vape-Marketing. Du wirst kaum glauben können, was einige von ihnen zu sagen haben.

Zwar lässt sich die Schuld daran, dass unser Alltag so verdammt viele Abhängigkeiten hervorbringt, leicht den App-Entwicklern im Silicon Valley, den Lebensmitteldesignern oder der Alkoholindustrie zuschieben, aber die machen ja nur ihre Arbeit, wenn auch sehr gut. Klar, sie gehen mitunter skrupellos vor, aber ein Gewissen ist nicht Teil ihrer Stellenbeschreibung, Gewinnmargen hingegen schon.

Unser eigentlicher Feind ist das eigene Gehirn. Und egal, wie gut ausgebildet oder intelligent unser Gehirn ist, es wird immer nach mehr von dem verlangen, was ihm ein gutes Gefühl vermittelt. Auch dann, wenn dieses Wohlfühl nicht lange anhält, die Folgen aber dauerhaft sind. Unser Jäger-und-Sammler-Hirn wird immer den kurzfristigen Kick über den langfristigen Gewinn stellen, sofern wir ihm dies nicht trickreich austreiben.

In den mit »Expedition« überschriebenen Abschnitten begeben mich in diese teuflische moderne Welt und finde möglichst viel über unser brandneues Dilemma heraus.

Dies ist mein bisher investigativstes Buch. Ich war wochenlang unterwegs, habe mein Gehirn scannen lassen, zwei Labore besucht, die wie Bars eingerichtet waren, menschliche Gewebeproben in den Händen gehalten, einen weißen Kittel getragen, eine EEG-Kappe aufgesetzt bekommen und Fachleute, deren IQ mindestens zwanzig Punkte über meinem liegt, daran erinnert, dass sie »mir alles so erklären müssen, als wäre ich zwölf«.

Wir können uns viel aus der Welt der großen Süchte abschauen und die dort bewährten Mittel auf unsere kleinen Süchte zuschneiden. Ich habe 48 Stunden lang das Team einer erstklassigen Drogenklinik begleitet und diesen Ort mit einem Gefühl der Demut verlassen.

Ich habe Hunderte von wissenschaftlichen Studien analysiert, die, das sei hier gesagt, in der Regel keine spannende Lektüre sind. Um dir einen Geschmack davon zu geben: Eine davon hieß *Modulation der Wirkungen von Koffein auf die geistige Leistungsfähigkeit und kognitiven Parameter durch ein koffeinhaltiges, adaptogenreiches Getränk: eine doppelblinde, placebokontrollierte, randomisierte Studie*.

Dies ist auch mein am wenigsten persönliches Buch. Einige von euch werden aufatmen: *Endlich erzählt sie nicht mehr so viel von sich.* Aber nicht so hastig. Ich werde immer noch ein bisschen zu viel von mir erzählen. In diesem Buch werden Fakten offengelegt, zum Beispiel, wie viele Vibratoren ich besitze, dass mein Chef mich einmal als »F*tze« bezeichnet hat, warum ich zur Kifferin überhaupt nicht tauge und worüber mein Partner und ich uns 37-mal gestritten haben.

Hat sie denn gar kein Schamgefühl?, höre ich die Leute brummeln. Nein, nicht wirklich. Scham führt zu nichts Gutem. Behaltet eure Scham für euch.

Bei der Arbeit an diesem Buch habe ich Dinge herausgefunden, die meiner Ansicht nach wirklich Veränderungen in Gang setzen. Und die auch mein Leben verändert haben.

Was im Gehirn passiert

Es ist enorm hilfreich, zu verstehen, was genau im Gehirn abläuft und *warum* sich unser Gehirn so und nicht anders verhält.

In erster Linie müssen wir begreifen, was aus neurologischer Sicht geschieht, wenn wir im Widerstreit zwischen »Ich will es« und »Aber ich will es auch nicht« hängen. Mittelalterliche Moritaten stellten diesen Willenskampf oft durch eine Engelsfigur auf der einen Schulter und eine Teufelsfigur auf der anderen dar.

Tatsächlich steckt hinter diesem Tauziehen oft ein Konflikt zwischen zwei bestimmten Teilen des Gehirns: dem limbischen System und dem präfrontalen Cortex. Wir gehen später noch näher darauf ein, aber ich stelle mir das gern so vor, als wäre mein Hirn eine gesplattene Persönlichkeit, wobei das limbische System ein randalierender Halbstarker ist, den mal bitte jemand zur Ruhe bringen sollte. Die Neurowissenschaft sieht das auch so.

Der präfrontale Cortex lässt sich am besten als der erwachsene, rationale Teil des Gehirns beschreiben, der langfristig plant. Er möchte heute Abend die Steuererklärung machen, weil ja morgen die Frist

abläuft. Dein limbisches System hingegen möchte alle Belege verbrennen, sich an den Flammen einen Joint anzünden, eine Folge *The Walking Dead* nach der anderen gucken und sich dabei Bonbons in den Mund werfen.

Wir werden über wissenschaftlich etablierte Erkenntnisse sprechen, wonach der präfrontale Cortex der Schlüssel zur Überwindung von Süchten ist. Vor allem werden wir uns damit befassen, *wie* man dieses Potenzial freisetzen kann.

Wir werden uns auch die Hauptrolle anschauen, die das Dopamin dabei spielt. Vor ein paar Jahrzehnten dachte man, bei Dopamin gehe es nur ums »Gernmögen«, aber jetzt wissen wir, dass es sich um das »Verlangen« handelt. Gernmögen und Verlangen sind nicht dasselbe.

Ein paar Jahrzehnte nach dieser Erkenntnis über Gernmögen und Verlangen verschob sich die tektonische Platte des Dopaminverständnisses erneut, als das millionenfach verkaufte Buch *Die Dopamin-Nation* Neuland betrat.

»Was steigt, muss auch wieder fallen«, hat uns die Autorin Dr. Anna Lembke erklärt. Ihr zufolge bemüht sich das Gehirn, wenn wir unseren Dopaminspiegel mit Substanzen oder Aktivitäten künstlich in die Höhe treiben, darum, das Gleichgewicht wiederherzustellen, indem es den Dopaminspiegel nach dem Anstieg wieder hinabdrückt – und zwar *unter* den Ausgangswert.

Daraufhin hat eine Flut von *TikToks* und Influencern, die Dr. Lembkes eloquent vorgetragene Ausführungen missverstanden hatten, von »billigem Dopamin« gepredigt und »Dopamin-Fasten« wie eine Saftkur verkauft.

Wir werden klären, warum »billiges Dopamin« ein irreführender Begriff ist und warum der Ausdruck »schnelles Dopamin« den Sachverhalt viel besser trifft. Anschließend werden wir erläutern, warum eine »Dopamin-Fastenkur« mit einem Zyklus aus übermäßigem Konsum und darauffolgendem Entzug eine wirklich schlechte Idee ist.

Richtig verstanden ist »Dopamin-Fasten« eine großartige Sache, aber im Bereich der kleinen Süchte ist »Dopamin-Umstellung« die

klügere Wahl. Denn wir brauchen Dopamin. Aber vor allem müssen wir uns der langsameren Art zuwenden: dem »langsamen Dopamin«.

Dopamin ist nicht der Übeltäter. Wir brauchen Dopamin, um auf den Beinen und motiviert zu bleiben. Der Wissenschaft zufolge ist unser Belohnungssystem, das hauptsächlich auf Dopamin basiert, evolutionär entstanden, um uns lebendig, satt und tatkräftig zu erhalten. Ratten mit gehemmter Dopaminausschüttung liegen buchstäblich am einen Ende des Käfigs herum und machen sich nicht die Mühe, die Futterstelle am anderen Ende aufzusuchen. Man muss sie von Hand füttern.

»Dopamin-Umstellung« klingt weniger eingängig als »Dopamin-Fasten«, ist aber in unserem Sinne wirkungsvoll.

Die acht Kletten

Wie du weißt, habe ich fünfzehn »kleine Süchte« identifiziert und mithilfe von Fachleuten sorgfältig ausgearbeitet. Aber unter diesen fünfzehn haben wir auch noch die »acht Kletten« herausgestellt. Die »hartnäckigen acht« sind diejenigen, mit denen man vorsichtig umgehen muss.

Ich erweise diesen acht Kletten den verdienten Respekt, indem ich sie voranstelle.

Die übrigen sind natürlich auch hartnäckig, aber nicht in dem Maße »anhänglich«. Es sei auch gesagt, dass fast alles süchtig macht (obwohl ich behaupten würde, dass Grünkohl, Burpees und die Steuererklärung die Ausnahmen bilden). Um dem Rechnung zu tragen, kommen wir später darauf zu sprechen, dass sogar Suchtexperten süchtig nach Vampirkitschromanen oder Klassik-CDs werden können. Ich habe mit einem Neurowissenschaftler gesprochen, der selbst zu Hause keinen Fernseher hat, weil er dazu neigt, mit offenem Mund davorzuhocken. Und ein Zahnarzt erzählte mir, manche Patienten seien süchtig nach Zahnaufhellungen.

Vielleicht fallen dir neben den notorisch süchtig machenden Substanzen (Alkohol, Nikotin, Cannabis) und den klassischen Ver-

haltensabhängigkeiten (Glücksspiel, Gaming, Shopping, Pornos) drei Ausreißer auf. Dieses Trio ist eher verhaltensbezogen und umfasst die Prokrastination, das People Pleasing sowie das Tratschen und Bewerten. Alle drei sind durch faszinierende kulturelle und evolutionäre Kräfte bedingt, auf die wir noch eingehen werden.

Wir werden detektivisch untersuchen, was diese Dinge uns unserer Meinung nach geben und warum unser Gehirn das will. Und dann suchen wir uns eine Alternative, die uns dasselbe verschafft – aber in der Regel auf langsamere Weise (»langsameres Dopamin«) und vermischt mit anderen, besseren Wohlfühl-Neurotransmittern.

Auf diese Weise tricksen wir uns selber aus, sodass wir weniger vom »Falschen« (nach unserer eigenen Definition) und mehr vom »Richtigen« (ebenfalls nach unserer eigenen Definition) tun ... aber uns trotzdem genauso gut fühlen. Sogar besser. Eine Win-win-Situation, wie ich keine bessere kenne.

Äußere Einflüsse *können* helfen, und wir werden sie zwischen- durch auch nutzen, aber am Anfang stehen immer wir selbst.

Dein Werkzeug

Ich bin der festen Überzeugung, dass Bücher dir Werkzeuge an die Hand geben sollten. Etwas gründlich und wissenschaftlich zu durchleuchten, ist wunderbar – danke, liebe Genies –, aber was fangen wir Normalsterblichen damit an? Wie geht es weiter? Wie nutzen wir diese Erkenntnisse, um uns das Leben einfacher, besser, schneller, langsamer, um etwas mehr oder auch *weniger* zu machen – was auch immer wir uns ersehnen? Zu diesem Zweck stelle ich für jede kleine Sucht eigene Werkzeuge bereit, die ich als »Mikrotaktiken« bezeichne.

Du wirst darin Wiederkehrendes erkennen, etwa Selbstbindung, das Verbergen von Reizen, den Aufbau von Strukturen, Identitätswechsel und Rechenschaftspflicht, auch wenn diese Methoden jedes Mal etwas anders gewichtet sind. Man weiß, dass diese Ansätze bei großen Süchten funktionieren, also können wir sie im kleinen Maßstab auch hier anwenden.

Dieses Buch soll dir helfen, deine kleinen Süchte so zu mäßigen, dass sie weniger Verlangen und wieder mehr Vergnügen werden. Denn seien wir ehrlich: Du willst – und musst – nicht komplett auf Shopping, Dating-Apps, Playstation, *Facebook* oder was auch immer dein Ding sein mag, verzichten. Ich habe auch keineswegs die Absicht, meine kleinen Süchte aufzugeben (Spoiler: Das Buch hat mir einen Strich durch diese Rechnung gemacht).

Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass mein Tag (und mein Leben insgesamt) besser verlief, wenn ich nicht länger der Meinung wäre, ein Kaufrausch im Strickwarenladen würde »meine Garderobe vervollständigen«; wenn ich mich auf drei Kekse pro Mahlzeit beschränken könnte; wenn ich zur Schlafenszeit dem Klick auf »die nächste Folge« widerstehen und meine Bildschirmzeit unter zwei Stunden am Tag halten könnte.

Wir müssen nur die Kontrolle zurückgewinnen. Freust du dich darauf? Ich schon. Legen wir los.

Die Expertinnen und Experten

Dr. Alex Korb ist Neurowissenschaftler und Autor des Buches *Die Aufwärtsspirale gegen Depressionen: Mit Neurowissenschaften Schritt für Schritt genesen*.

Dr. Judith Grisel ist Neurowissenschaftlerin an der Bucknell University und Autorin von *Never Enough: The neuroscience and experience of addiction*.

Dr. Andrew Thomas ist Evolutionspsychologe an der Swansea University.

Dr. Emily Finch ist Suchtpsychiaterin für den National Health Service.

Professor Philip Murphy ist Psychobiologe an der Edge Hill University.

Professor Natasha Dow Schüll ist Kulturanthropologin an der New York University und Autorin von *Addiction by Design. Machine Gambling in Las Vegas*.

Dr. Axel Bouchon ist Molekularneurowissenschaftler und Mitentwickler der *App Matter Neuroscience*.

Hilda Burke ist Psychotherapeutin und Autorin von *The Phone Addiction Workbook: How to identify smartphone dependency, stop compulsive behaviour and develop a healthy relationship with your devices*.

Joshua Fletcher (@anxietyjosh auf *Instagram*) ist Psychotherapeut mit Spezialisierung auf Angststörungen und Autor von *Und wie fühlen Sie sich damit? Was Sie schon immer über Psychotherapie wissen wollten*.

Anna Mathur (@annamathur auf *Instagram*) ist Psychotherapeutin und Autorin von *The Uncomfortable Truth: Change your life by taming 10 of your mind's greatest fears*. Auf Deutsch liegt von ihr *Wir*

sind stärker als die Angst: Das Anti-Sorgen-Grübel-Panik-Buch für Mütter vor.

Chris Lomas ist Suchtpsychotherapeut bei Delamere, einer privaten stationären Entzugsklinik in Cheshire.

Paige Keegan ist Suchttherapeutin bei Delamere.

Jerome Fagan ist Recovery-Mentor bei Delamere.

Gail Sargerson ist Recovery-Mentorin bei Delamere.

Sally Hopkins ist Recovery-Mentorin bei Delamere.

Dr. Clayton Hickey lehrt Psychologie an der Universität Birmingham und leitet das Motivated Cognition Lab am CHBH (Centre for Human Brain Health).

Nir Eyal ist Verhaltensdesigner und Autor von *Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen*.

Shahroo Izadi ist Psychologin mit Erfahrung im Bereich Suchtbehandlung und Autorin von *How Diets Make Us Fat. The weight loss book that finally helps you keep it off for good*.

Professor Alex Miller lehrt Psychiatrie an der Indiana University School of Medicine.

Dr. Debbie Crossland ist Dozentin für Psychologie an der University of Winchester und der kluge Kopf hinter dem dortigen Bar-Labor Wendy's. Sie gehört zum Leitungsteam des Centre for Forensic and Investigative Psychology.

Patrick Fagan ist Verhaltensforscher und Co-Autor von *Free Your Mind. The new world of manipulation and how to resist it*.

Dr. Sarah Bayless ist Dozentin für Psychologie an der University of Winchester. Sie ist spezialisiert auf den Einfluss von Alkoholvergiftungen auf das Erinnerungsvermögen, insbesondere in Bezug auf Phantombilder, die von Zeugen einer Straftat stammen.

Dr. Anna Lembke ist Psychiaterin und Autorin von *Die Dopamin-Nation: Balance finden im Zeitalter des Vergnügens*.

Dr. Julia Lewis ist Suchtpsychiaterin für den National Health Service in Wales.

Kleine Süchte vs. große Süchte

Im Folgenden lade ich dich ein, das Ausmaß deiner Sucht zu testen.

Es ist unbedingt notwendig, dass du dieses Buch nur auf kleine Süchte anwendest. Für den Umgang mit mittleren oder großen Süchten ist es nicht geeignet.

Wir werden fünfzehn verschiedene Arten kleiner Süchte behandeln. Und zwar:

Die acht Kletten:

- Smartphone
- Nikotin
- Ultrahochverarbeitete Lebensmittel
- Glücksspiel
- Alkohol
- Pornos
- Cannabis
- Gaming

Die übrigen Substanz- und Verhaltenssüchte:

- Shopping
- Fernsehen
- Koffein
- Dating, Flirts und Sex (Dinge, die du bereust)

Zwanghafte Verhaltensweisen:

- People Pleasing
- Tratschen und Bewerten
- Prokrastination

Markiere die Punkte, die dich betreffen (die Auswahl kann sich mit der Zeit ändern).

Anschließend testest du *jede Sucht einzeln* anhand der folgenden Tabelle, indem du die zutreffenden Aussagen in der Tabelle kennzeichnest.

Wenn du also fünf kleine Süchte ankreuzt, musst du den Test fünfmal, also für jede einzeln, durchführen.

Aber bitte überfliege die Tabelle nicht nur, um Pi mal Daumen zu schätzen, dass alle deine Süchte klein sind. Womöglich wird es dich überraschen, dass einige davon gar nicht das erwartete Ausmaß haben.

Die drei kleinen zwanghaften Verhaltensweisen, die wir besprechen (People Pleasing, Prokrastination, Tratschen und Bewerten), passen nicht so richtig in das Schema, aber die meisten anderen Süchte schon.

Kleine Sucht	Große Sucht
Du würdest nicht im Traum daran denken, dein letztes Geld dafür auszugeben.	Du würdest ohne Zögern den Rest deines Lohns dafür hergeben und dir dann Geld borgen, um den restlichen Monat zu überleben.
Wenn du die Sucht nicht befriedigst, denkst du höchstens flüchtig daran.	Wenn du die Sucht nicht befriedigst, denkst du ständig darüber nach, wie du dein Verlangen stillen könntest.
Du scherzt über dein Suchtverhalten.	Du verheimlichst dein Suchtverhalten.
Nach dem Konsum fühlst du dich unartig, aber nicht schuldig.	Nach dem Konsum überkommt dich der Selbsthass.
Du weißt, dass du auch ohne dein Suchtmittel leben könntest ... du willst es nur nicht.	Du kannst dir ein Leben ohne dein Suchtmittel nicht vorstellen, auch wenn du anderen erzählst, dass du »es im Griff hast«.

Du hast noch nie »[Suchtmittel einfügen]-Sucht« gegoogelt.	Du googelst regelmäßig »[Suchtmittel einfügen]-Sucht« (meist im Privatmodus und spätabends) und suchst nach Beweisen dafür, dass du nicht süchtig bist, oder nach Berichten von Menschen, die noch stärker abhängig sind.
Wenn deine Familie, ein Freund oder deine Partnerin dich darum bäten, damit aufzuhören, würdest du das leicht amüsiert ablehnen, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.	Wenn deine Familie, eine Freundin oder dein Partner dich darum bäten, damit aufzuhören, würde dir vor Scham ganz heiß werden, dann würdest du es ablehnen und ein Plädoyer dafür halten, warum du das nicht zu tun brauchst.
Wenn du Menschen triffst, die damit aufgehört haben, wirst du neugierig und fragst sie, wie es denn auf der anderen Seite so ist.	Wenn du Menschen triffst, die damit aufgehört haben, fühlst du Beklemmungen, als würdest du wegen deines Verhaltens angegriffen. Du wünschst dir, die Person würde wieder damit anfangen.
Wenn du deiner Sucht nachgehst, konsumierst/praktizierst du manchmal mehr, als du eigentlich möchtest.	Wenn du deiner Sucht nachgehst, konsumierst/praktizierst du fast immer mehr, als du eigentlich möchtest.
In Gesellschaft gehst du deiner Sucht (falls überhaupt) in derselben Weise nach wie privat.	Falls du überhaupt deiner Sucht in Gesellschaft nachgehst, lässt du es sporadischer und weniger intensiv aussehen als für dich allein.
Du hast schon mal Apps gelöscht oder Gegenstände weggeworfen, die damit in Verbindung stehen. Dies kommt jedoch sehr selten vor.	Du löschst regelmäßig Apps oder wirfst Gegenstände weg, die damit in Verbindung stehen, nur um am nächsten Tag neue herunterzuladen / zu kaufen.
Wenn dir eine Ärztin sagen würde, dass du aus medizinischen Gründen damit aufhören musst, würdest du sofort damit aufhören. Du würdest es vermissen, aber deiner Gesundheit den Vorrang einräumen.	Wenn dir ein Arzt sagen würde, dass du aus medizinischen Gründen damit aufhören musst, würdest du eine zweite Meinung einholen und online nach Informationen suchen, die den Rat des ersten Arztes widerlegen.

An den meisten Tagen ist dein Umgang damit vorbildlich. An manchen Tagen gelingt dir das nicht.	An den meisten Tagen hast du deinen Umgang damit nicht unter Kontrolle. Du wolltest eigentlich nur X tun, tust dann aber Y oder sogar Z.
Du hast schon die eine oder andere blödelige Geburtstagskarte oder spöttische Bemerkung abbekommen, die auf deine Vorliebe für diese Sache anspielt.	Viele Geburtstagskarten oder Witze auf deine Kosten spielen auf deine Vorliebe für diese Sache an.
Um deine Sucht zu befriedigen, würdest du nicht zur Unzeit aus dem Haus gehen, Aufwand oder Umwege in Kauf nehmen oder zusätzlich teures WLAN/Datenvolumen buchen.	Es ist bekannt, dass du, um deine Sucht zu befriedigen, schon zu ungewöhnlichen Zeiten aus dem Haus gegangen bist, Aufwand oder Umwege in Kauf genommen oder zusätzlich teures WLAN/Datenvolumen gebucht hast.
Dein Konsum ist in den letzten Jahren relativ konstant geblieben, mit zeitweiligen Schwankungen.	Dein Konsum hat in den letzten Jahren stetig zugenommen.
Punktzahl.....	Punktzahl.....

Dein Ergebnis

Wenn du nur Aussagen in der linken Spalte angekreuzt hast, ist deine Sucht eine kleine Sucht.

Einige kleine Süchte erfordern eventuell aufgrund ihrer Tabuisierung ein oder zwei Häkchen in der rechten Spalte der »großen« Abhängigkeiten. So mag es sein, dass du deinen Konsum von Cannabis oder Pornografie, der gar nicht als mittlere oder große Sucht ausgeprägt ist, trotzdem »verheimlichst«, weil es gesellschaftlich verpönt ist oder weil dein Partner es nicht gutheißt.

Solange du nur einen Punkt – oder maximal zwei – in der Spalte »große Sucht« angekreuzt hast und die übrigen zutreffenden Aussagen in der linken Spalte stehen, befindest du dich noch auf dem niedrigen Level einer kleinen Sucht.

Eine mittlere Sucht liegt vor, wenn du drei oder mehr Aussagen in der Spalte »große Sucht« angekreuzt hast.

Sollten deine Markierungen überwiegend auf der rechten Seite liegen, muss ich dir leider mitteilen, dass du eine große Sucht hast. Ich habe das selbst erlebt, und man braucht viel Mut, um das Problem anzugehen.

Sollte das der Fall sein, dann ist dieses Buch nicht das richtige für dich. Leg es zur Seite und such dir ein professionelles Hilfsangebot, das zu deinem Problem passt.

Die »acht Kletten« wurden von Dr. Judith Grisel, Neurowissenschaftlerin der Bucknell University und spezialisiert auf Süchte, geprüft und gebilligt.

Die Testtabelle wurde von Dr. Emily Finch, Suchtpsychiaterin für den National Health Service, gebilligt und wie folgt kommentiert: »Ich stimme mit allem Aufgeführten überein. Die Symptome, die hier auf eine »große Sucht« hinweisen, entsprechen weitgehend den Diagnosekriterien, die ich aus dem DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) kenne.

Ich persönlich würde für die in der linken Spalte beschriebenen Verhaltensweisen nicht den Begriff »kleine Sucht« verwenden. Ich würde eher »winzige Angewohnheiten« sagen, aber selbst dieser Ausdruck trifft es nicht ganz.

Es handelt sich im Wesentlichen um menschliche Impulse. Auf dem Tisch dort stehen Schokokekse, und ich werde heute bestimmt zwei-, vielleicht sogar dreimal zugreifen.

Das wäre jedoch nur eine andere, von mir bevorzugte Wortwahl, und ich halte es durchaus für vorteilhaft, die hier so genannten »kleinen Süchte« anzugehen, bevor sie größer werden.«

Betroffen wie keine Generation zuvor

Was die kleinen Süchte angeht, die uns Zeit, Geld und Energie rauben, war keine Generation vor uns jemals mit einem solchen Fiasko konfrontiert.

Während wir allmählich lernen, uns in der Welt zurechtzufinden, ahmen wir für gewöhnlich unsere Eltern oder Erziehungsberechtigten nach und kopieren ihre Verhaltensmuster. Das kann in beide Richtungen gehen. Vielleicht hast du von deiner Mutter die gute Gewohnheit übernommen, nichts »Schädliches« im Haus aufzubewahren. Doch vielleicht hatten deine Eltern ja schon eine »Süßigkeitenschublade«.

Historisch gesehen ist jede Generation einigen neuen hartnäckigen Versuchungen ausgesetzt, mit deren Suchtpotenzial ihre Eltern nicht zu kämpfen hatten. Mein Vater zum Beispiel wurde in den 1970er-Jahren erwachsen und bekam Drogen angeboten, mit denen sein Vater nie in Berührung gekommen war, zum Beispiel Cannabis.

Eine Generation später sahen mein Bruder und ich uns mit Versuchungen konfrontiert, mit denen unser Vater in seiner Kindheit nie hatte ringen müssen, so etwa Spielkonsolen und raffiniert vermarktete Süßigkeiten, die nicht mehr abgewogen und in Papiertüten gefüllt wurden.

Es bleibt noch überschaubar, wenn die neue Generation nur lernen muss, *ein paar* neuen Dingen zu widerstehen. Wenn jedoch Dutzende Verlockungen auf sie einstürzen, geraten wir in Schwierigkeiten.

Und genau da befinden wir uns gerade.

Wie wir da hineingeraten sind

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten hundert Jahren rasant weiterentwickelt. Stell dir das Europa von 1926 vor, als die Stuben noch mit Öllampen beleuchtet und in Wachspapier eingewickelter Käse in Vorratskammern gelagert wurde, mit Büchern und Radio als den einzigen Unterhaltungsmedien im Haus; während die Automobile noch den reichen Leuten vorbehalten waren.

Aber die letzten Jahrzehnte sind erschreckend schnell vergangen, wenn man sie unter dem Aspekt betrachtet, dass das Suchtpotenzial von Dingen immer größer wurde und sie nahezu unbeschränkt und fast ständig verfügbar sind.

Schauen wir zurück ins Jahr 1996, in dessen zeitlichem Umfeld viele Angehörige der Generation X (darunter auch ich) volljährig wurden und mit der Erwachsenenwelt der kleinen Süchte umzugehen lernten.

Wollte man wetten, musste man einen Buchmacher aufsuchen. Um Essen ins Haus zu bekommen, musste man sich welches besorgen, so man sich denn das mühselige Festnetztelefonat mit dem einzigen indischen Restaurant der Stadt, das auch Speisen lieferte, ersparen wollte. Freitags gab es Fish and Chips (übrigens eine der wenigen Speisen, die man zur Stärkung der Moral während des Zweiten Weltkriegs nicht rationiert hatte).

An stark verarbeiteten Fertiggerichten gab es nicht viel mehr als nahezu ungenießbares Hühnerfrikassee oder widerliche »knusprige Pfannkuchen«. Den einzigen Internetzugang in unserem Haus bot ein Einwahlmodem im Wohnzimmer. Es dauerte Minuten, bis man online war, und dies heimlich zu tun, war kaum möglich, denn der Internetzugang belegte den Festnetzanschluss und verursachte ein Geräusch, das in etwa so klang:

BING-SCHSCH-SKRIEE-BING-BOP-BING-BOP-ÄÄÄH.

Sehr unauffällig.

Wenn man scharf auf nackte Haut war und nicht riskieren wollte, dass dieses (meist gemeinschaftlich genutzte) Modem mit verräterischen Pop-ups oder gar einem netten Virus verseucht wurde, abonnierte man sündhaft teure TV-Kanäle oder kaufte sich Magazine wie *Playboy* oder *Playgirl*. Wir hatten keine Smartphones, also konnten wir uns nicht im Schlafzimmer irgendwas Antörnendes suchen und danach den Browserverlauf in privaten Fenstern hinter der Fingerabdrucksperrle verbergen.

Außerdem gab es noch keine sozialen Netzwerke, in denen man vorfühlen konnte, ob jemand im echten Leben auf einen stand, oder die einem das Verhängnis bescherten, von der Peer-Gruppe gecancelt zu werden. Bis MySpace aufkam, dauerte es noch sieben Jahre.

Wenn wir Kontakte knüpfen wollten, gingen wir entweder zum Sportplatz, in den Park oder in ein Einkaufszentrum, wo wir in Klamotten- oder Plattenläden herumlungerten (damals ein großer Samstagsausflug). Abends traf man sich auf Hauspartys oder, sofern man volljährig oder mutig genug war, in Pubs, die alle um 23 Uhr dichtmachten, sonntags sogar noch früher.

Abgesehen von den Neuerungen Kabelfernsehen und Einwahl-Internet war das Leben wirklich nicht viel anders als 1986 oder sogar 1976.

Die Millennials sind erwachsen

Rücken wir nun vor ins Jahr 2006, als viele Millennials in den späten Teenie-Jahren oder Anfang zwanzig waren und die Kunst der Selbstregulierung erlernen mussten.

Statt zu streamen, guckten wir immer noch lineares Fernsehprogramm – im besten Fall über Kabel oder Satellit. Die Internetaffinen hatten gerade erst *Facebook* für sich entdeckt, acht von zehn Leuten besaßen ein Handy, entweder einen Nokia-»Riegel«, ein schickeres Klapphandy von Samsung oder einen Blackberry fürs Business.

Das iPhone war noch nicht erfunden, und neun von zehn Leuten telefonierte noch übers Festnetz. Von einer »Bildschirmzeit« hatte noch nie jemand gehört, geschweige denn von der Notwendigkeit, dieselbe zu begrenzen. Die Vorstellung, man könnte vier Stunden täglich am Klapphandy verbringen, wäre albern gewesen. Wir alle spielten auf unseren Riegel- oder Klapphandys *Tetris*, während die echten Gamer auf der Playstation 2 das neueste Super Mario Bros. zockten.

Es gab noch keine Lebensmittel-Schnelllieferdienste; wer Lust auf Süßigkeiten und Co. hatte, musste in den Supermarkt. Nikotin konsumierte man hauptsächlich über Zigaretten oder Nikotinkaugummi, die es aber nur in der Apotheke oder auf Rezept gab. E-Zigaretten waren gerade erst in Großbritannien angekommen und noch extrem selten.

Dating-Apps existierten noch nicht; *Tinder* kam erst sechs Jahre später auf den Markt, *Bumble* acht Jahre später. Es gab nur Dating-Websites wie Match.com und Mysinglefriend.com. Dass man einen Laptop oder PC brauchte, um auf Flirt-Chats und potenzielle Liebschaften zugreifen zu können, schränkte das Ausmaß der Nutzung stark ein.

Da die Sperrstunde in Großbritannien gerade aufgehoben worden war, war das Rauschen der Partyszene, sofern man nicht an einem abgelegenen Ort lebte, nur noch selten durch Alkoholmangel beeinträchtigt. In den meisten Städten gab es einen zwielichtigen Laden, der die ganze Nacht über Alkohol verkaufte, oder eine Tankstelle, an der man, durch eine Glaswand vom Verkäufer getrennt, welchen bestellen konnte (was ich ausgiebig nutzte).

Kokain war inzwischen eine viel gängigere Droge geworden und half beim Durchfeiern. Zuvor hatten sich viele einfach bewusstlos gesoffen. Kokain als »Wachmacher«, um wieder nüchtern zu werden und noch mehr trinken zu können, setzte sich durch.

Die »Digital Natives« der Generation Z

Die einzige inzwischen erwachsene Generation, die überhaupt eine Ahnung davon hatte, was über uns hereinbrechen sollte – und was über uns hereingebrochen *ist* –, war die Generation Z, die zum Zeitpunkt der Niederschrift dieses Buches zwischen 13 und 28 Jahre alt ist. Die Ältesten von ihnen wurden 2015 volljährig.

Und als mit dem Internet aufgewachsene »Digital Natives« erkennen sie – wenig überraschend – in der Regel von uns allen am klarsten, dass man all diese Dinge irgendwie beherrschen muss.

Sie reden über Themen wie »Aufmerksamkeitsökonomie« und »Datensparsamkeit« und sind die Zielgruppe für brandneue »Boring Phones« mit extra wenig Funktionen (das »Dumbphone« hat jetzt einen neuen Namen, weil es eigentlich smart ist).

Gen Z liebt Vinyl, Polaroid-Kameras, Flohmarktfunde, Gameboys, die Musik der Neunziger und beschauliche Retro-Serien wie *Gilmore Girls* und *Friends*. Ganz offensichtlich sehnen sie sich nach einfacheren Zeiten.

Ja, sie sind zwar hoffnungslos abhängig von ihren Smartphones und verbringen im Durchschnitt sechs Stunden pro Tag damit, aber sie sind auch die Gruppe mit der deutlichsten Absicht, diese Spanne zu reduzieren. Erhebungen zufolge ist Gen Z die einzige Generation, deren Social-Media-Zeit seit 2021 zurückgegangen ist (während die Verweildauer der Babyboomer auf Social Media *steigt*).

Darüber hinaus ergab ein von der britischen Regierung in Auftrag gegebener Bericht aus dem Jahr 2025, dass zwei Drittel der Generation Z der Meinung sind, Social Media bringe mehr Schaden als Nutzen. Aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen beim Aufwachsen mit sozialen Netzwerken schwören 78 Prozent von ihnen, dass sie »die Social-Media-Nutzung bei ihren eigenen Kindern so lange wie möglich hinauszögern« wollen.

Nicht ohne Grund nennt man sie auch die Generation Zero, denn sie verschmähen weitgehend das Saufen und Partymachen, sodass sich die Zeitung *The Guardian* in einer Schlagzeile sorgte, was denn bloß los sei mit den jungen Leuten: »What's wrong with young people to-