



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
Main Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2020

Wenn das Glas Wein am Abend der einzige Weg zur Entspannung ist

Becker, Daniela ; Bernecker, Katharina

Abstract: Bisher wird der Konsum von Suchtmitteln, wie Alkohol, häufig als Defizit in der Selbstkontrolle verstanden: Man konnte der Versuchung einfach nicht widerstehen. Möglicherweise verbirgt sich hinter dem Konsum aber auch ein Defizit in der Genussfähigkeit von Personen: Man greift zum «Genussmittel», um besser geniessen zu können. Aus dieser Perspektive ergeben sich neue Ideen für die Suchtprävention.

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-197879>
Journal Article
Published Version

Originally published at:

Becker, Daniela; Bernecker, Katharina (2020). Wenn das Glas Wein am Abend der einzige Weg zur Entspannung ist. SuchtMagazin, (6):19-23.

Wenn das Glas Wein am Abend der einzige Weg zur Entspannung ist

2020-6
Jg. 46
S.

Bisher wird der Konsum von Suchtmitteln, wie Alkohol, häufig als Defizit in der Selbstkontrolle verstanden: Man konnte der Versuchung einfach nicht widerstehen. Möglicherweise verbirgt sich hinter dem Konsum aber auch ein Defizit in der Genussfähigkeit von Personen: Man greift zum «Genussmittel», um besser geniessen zu können. Aus dieser Perspektive ergeben sich neue Ideen für die Suchtprävention.

DANIELA BECKER

Dr., Assistant Professor, Behavioural Science Institute, Radboud University Nijmegen, Montessorilaan 3, NL-6525 HR Nijmegen, Tel.: +31 (0)24 361 21 44, d.becker@psych.ru.nl

KATHARINA BERNECKER

Dr. phil., Oberassistentin, Universität Zürich, Psychologisches Institut, Binzmühlestrasse 14, CH-8050 Zürich, Tel.: +41 (0)44 635 75 08, k.bernecker@psychologie.uzh.ch

Vielleicht kennen Sie diese Situation: Sie haben einen stressigen Tag hinter sich und kommen spät von der Arbeit nach Hause. Sie würden jetzt gerne einfach die Füsse hochlegen und sich entspannen, aber Sie wissen, dass Sie schon nach wenigen Minuten wieder unruhig werden, denn es gibt wie immer noch etwas zu erledigen. Aber vielleicht hilft ein Glas Wein zum Entspannen? In Situationen wie diesen greifen viele von uns zu sog. «Genussmitteln», wie Alkohol, Zigaretten oder Schokolade, um Stress abzubauen und sich besser zu fühlen. Forscher vermuten hinter dem Genuss von Suchtmitteln oft einen Mangel an Selbstkontrolle, also der Fähigkeit des Menschen, seine eigenen Gedanken, Gefühle und Verhalten zu steuern und an seinen langfristigen Zielen auszurichten. Wir brauchen bspw. Selbstkontrolle, um Versuchungen zu widerstehen, um uns für unangenehme Tätigkeiten zu überwinden oder um uns auf eine schwierige Aufgabe konzentrieren zu können.

Das Konzept der Selbstkontrolle

In der Psychologie begann die empirische Untersuchung der Selbstkontrolle bereits in den 1970er-Jahren mit den berühmten Marshmallow-Experimenten

von Walter Mischel. In seinen Studien untersuchte der US-Amerikaner, ab welchem Alter Kinder in der Lage sind, Belohnungen auf einen späteren Zeitpunkt aufzuschieben (Mischel et al. 1989). Er gab seinen jungen Versuchsteilnehmenden einen Marshmallow und versprach einen zweiten, wenn sie es in der Zwischenzeit schaffen, dem ersten Marshmallow zu widerstehen. Bereits im Alter von vier Jahren waren viele von ihnen in der Lage auf den zweiten Marshmallow zu warten. Manche von ihnen über 12 Minuten lang! Ab diesem jungen Alter entwickelt sich unsere Selbstkontrolle und ist erst im späten Jugendalter voll ausgereift. Dabei gibt es bei Kindern und auch bei Erwachsenen beträchtliche Unterschiede im Ausmass dieser Fähigkeit. Seit Mischels Studien hat die psychologische Forschung einige Fortschritte gemacht und Prozesse und Auswirkungen erfolgreicher Selbstkontrolle untersucht. Der Tenor dieser Forschung ist, dass Selbstkontrolle eine wertvolle Fähigkeit ist, denn sie sagt den schulischen und beruflichen Erfolg, die körperliche und seelische Gesundheit und auch das Wohlbefinden (z.B. Lebenszufriedenheit, positive Emotionalität) positiv voraus (DeRidder et al. 2010).

Selbstkontrolle und Konsum von Genussmitteln

«Das letzte Glas war eins zu viel»; «Die Tafel Schokolade hätte ich nicht essen sollen»; «Nächstes Mal lasse ich die Zigaretten zu Hause». Jeder weiss, wie schwierig es ist, einer Versuchung zu widerstehen. In der Selbstkontrollforschung werden Genussmittel oft als Paradebeispiel für Versuchungen verwendet und anhand empirischer Studien wurden bereits viele Erkenntnisse darüber gewonnen, wie deren Konsum besser reguliert werden kann. In dieser Literatur wird eine Versuchung als Verlangen nach etwas definiert, das mit unmittelbarer Belohnung verbunden ist, aber gleichzeitig im direkten Konflikt mit einem langfristigen Ziel der Person steht. Mit anderen Worten: Etwas das man gerne genau jetzt machen will (z.B. ein Glas Wein trinken, ein Stück Schokolade essen), aber eigentlich nicht machen sollte (z.B. weil man einen gesunden Lebensstil führen möchte). Eine Versuchung bringt also immer ein wichtiges langfristiges Ziel in Gefahr. Ob man der Versuchung erfolgreich widerstehen kann, hängt von der Balance zweier Faktoren ab: der Stärke des Verlangens und der Stärke des Kontrollprozesses. Je

stärker das Verlangen oder je schwächer die Kontrolle, desto wahrscheinlicher ist es, dass man der Versuchung nachgibt.

Das Beispiel zu Beginn ist aus der Perspektive der Selbstkontroll-Literatur betrachtet, wohl auf das Versagen der Kontrolle zurückzuführen. Schliesslich liegt man Wein trinkend auf dem Sofa, obwohl man auch etwas Anderes hätte tun können (oder «sollen»). Eine wichtige Frage, die darauffolgt, ist, wie man Menschen nun helfen kann, Versuchungen erfolgreicher zu widerstehen? Einerseits könnte versucht werden, das Verlangen abzuschwächen (den Wein weniger verführerisch machen), andererseits würde die Option bestehen, Kontrollprozesse zu stärken. Genau mit diesen beiden Möglichkeiten hat sich die Forschung in den letzten Jahren auseinandergesetzt. Zum einen konnte man durch evaluative Konditionierung (dem wiederholten Koppeln von verführerischen Objekten mit z.B. negativen Bildern) sowohl eine Abschwächung des Verlangens als auch einen geringeren Konsum erreichen (Houben et al. 2010; siehe auch Tello et al. 2018). Zum anderen finden Studien, dass das wiederholte Kontrollieren oder genauer gesagt Unterdrücken eines Verlangens während einer Computeraufgabe, dessen echten Konsum (z. B. von Alkohol oder ungesundem Essen) reduziert (Allom et al. 2016). Hierbei ist allerdings zu betonen, dass diese Befunde grösstenteils aus nicht klinischen Populationen stammen. Trotzdem sind die Effekte der evaluativen Konditionierung und des Inhibitions-trainings erfolgversprechend und unterstützen die generelle Annahme, dass das Widerstehen von Versuchungen leichter gelingt, wenn der Kontrollprozess stärker ist als das Verlangen.

Genussfähigkeit als sinnvolle Ergänzung zur Selbstkontrolle

Betrachten wir das einführende Beispiel aus einer anderen Perspektive: Sie kommen gestresst von der Arbeit nach Hause und wollen einfach nur abschalten und entspannen. Normalerweise gelingt Ihnen das nicht so gut und da erscheint ein Glas Wein genau die richtige entspannende Wirkung zu haben. Alkohol könnte also auch Mittel zum Zweck sein, ein anderes Defizit auszugleichen, näm-

lich das der fehlenden Fähigkeit, sich zu entspannen oder den Moment zu geniessen. In unserer Forschung haben wir uns genau mit dieser «Genussfähigkeit» beschäftigt. Unter Genussfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit, Dinge zu tun, die einem im Hier und Jetzt gut tun und sich dabei nicht von Gedanken an langfristige Ziele stören zu lassen. Als Beispiel: Sie liegen auf dem Sofa und wollen ein Buch lesen, aber dann kommt ihnen in den Sinn, dass Sie doch eigentlich Sport treiben sollten. Oder Sie wollen eine Pizza geniessen und denken währenddessen an ihre Diät. Dabei verhindern die Gedanken an das langfristige Ziel, die Möglichkeit, das Hier und Jetzt zu geniessen. Wie oben beschrieben, hat die Literatur zu Selbstkontrolle bislang angenommen, dass kurzfristige Verlangen unsere langfristigen Ziele in Gefahr bringen. Aber umgekehrt ist es genauso. Unsere langfristigen Ziele sind uns wichtig und haben die Eigenschaft, dann gedanklich relevant zu werden, wenn es eine Gelegenheit gibt, etwas für sie zu tun (Goschke & Kuhl 1993). Genau in Momenten, in denen wir uns etwas gönnen wollen, kann das aber zum Problem werden.

Zur Untersuchung der Relevanz fehlender Genussfähigkeit haben wir zunächst einen Fragebogen entwickelt (Bernecker & Becker, im Druck). Anhand der Zustimmung zu verschiedenen Aussagen misst er die Ausprägung von Personen in ihrer Genussfähigkeit (z. B. «Ich tue oft das, worauf ich Lust habe»; «In meiner Freizeit kann ich gut entspannen»). Weiterhin wird das Auftreten von ablenkenden Gedanken erfragt, welches für eine geringe Genussfähigkeit spricht (z. B. «Es passiert mir oft, dass ich auch in schönen Momenten an meine Pflichten denke»). Es zeigte sich wiederholt, dass Personen mit einer geringeren Genussfähigkeit eine geringere Lebenszufriedenheit aufweisen und auch im Alltag weniger positive Emotionen erleben. Weiter berichteten diese Personen von mehr körperlichen Symptomen, die sich bei Angst oder einer Depression zeigen. Insgesamt zeigte sich in unseren Studien, dass die Genussfähigkeit der Personen für das Wohlbefinden ebenso wichtig ist wie die Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, Versuchungen zu widerste-

hen und langfristige Ziele zu verfolgen. Übrigens sind diese beiden Fähigkeiten unabhängig voneinander – Personen mit hoher Genussfähigkeit sind nicht schlechter oder besser in Selbstkontrolle (vgl. ebd.).

Wie hängt nun die Genussfähigkeit von Personen mit dem Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln zusammen? Einerseits könnte angenommen werden, dass sich Personen mit höherer Genussfähigkeit gerne etwas gönnen und somit mehr Suchtmittel konsumieren. Andererseits besteht die Möglichkeit, dass Alkohol vor allem von Personen mit einer geringeren Genussfähigkeit vermehrt genutzt wird. Der Alkohol hilft ihnen dabei, das Hier und Jetzt zu geniessen, indem lästige Gedanken und negative Gefühle im Zusammenhang mit längerfristigen Zielen unterdrückt werden. Somit finden auch Personen mit niedriger Genussfähigkeit einen wirksamen, aber potentiell problematischen Weg, sich zu entspannen. Zur Untersuchung dieser beiden Möglichkeiten haben wir in zwei Stichproben von Personen sowohl die Menge des Alkoholkonsums als auch die Motivation hinter dem Konsum erfasst.

Motivation von Alkoholkonsum

Die Gründe, warum Personen Substanzen wie Alkohol konsumieren, sind vielfältig.¹ Theorien des motivierten Alkoholkonsums gehen davon aus, dass die Motive hinter dem Alkoholkonsum eine wichtige Rolle in der Vorhersage von Konsummenge und problematischem Konsum spielen (Cooper et al. 2015). Das bekannteste Modell von Cox und Klinger (1988) unterscheidet dabei zwei Dimensionen: Erstens, strebt die Person mit dem Konsum einen positiven emotionalen Zustand an oder möchte sie einen negativen emotionalen Zustand vermeiden? Und zweitens, sind die angezielten Effekte des Konsums selbstbezogen oder nehmen sie Bezug auf das soziale Umfeld? Wenn man diese beiden Dimensionen kombiniert, erhält man vier Motive: Das Verbesserungs-Motiv (z. B. Trinken, um seine Stimmung zu verbessern oder den Moment zu geniessen); das soziale Motiv (z. B. Trinken, um gesellig zu sein und mit Freunden besondere Anlässe zu feiern); das Bewältigungs-Motiv (z. B.

Trinken, um sich bei schlechter Laune aufzuheitern und Probleme zu vergessen); und das Konformitäts-Motiv (z. B. Trinken, um in eine Gruppe zu passen und gemocht zu werden). Eine Zusammenfassung vorhandener Studien mit Angaben von mehr als 13 000 Personen zeigte, dass Personen am häufigsten Alkohol aus Verbesserungs- und sozialen Motiven konsumieren, also um die eigene Stimmung aufzubessern und um gesellig zu sein (Kuntsche et al 2005). Weiter zeigen die meisten dieser Studien, dass das Verbesserungs-Motiv mit stärkerem und häufigerem Konsum im Zusammenhang steht, das Bewältigungs-Motiv allerdings als einziges mit alkoholbedingten Problemen. Das soziale und Konformitäts-Motiv wurden hingegen eher mit mässigem Alkoholkonsum in Verbindung gebracht (ebd.).

Genussfähigkeit und Konsum von Genussmitteln

Wie hängt nun die Genussfähigkeit damit zusammen, wie viel und warum Menschen Alkohol konsumieren? Obwohl man sich hätte vorstellen können, dass jemand mit stark ausgeprägter Genussfähigkeit besonders viel – oder besonders wenig – Alkohol trinkt, deuten die Befunde in unseren zwei Stichproben darauf hin, dass es keinen direkten Zusammenhang zwischen der Genussfähigkeit und der Konsummenge gibt. Das ist weder bei Erwachsenen (erste Stichprobe) noch bei Studierenden (zweite Stichprobe) der Fall (Becker & Bernecker, in Vorbereitung). Im Hinblick auf die Motive konnten wir allerdings in beiden Stichproben den gleichen Zusammenhang beobachten: Je schwächer ausgeprägt die Genussfähigkeit von Personen war, desto mehr waren sie geneigt, aus einem Bewältigungs-Motiv heraus Alkohol zu konsumieren. Personen mit geringer Genussfähigkeit greifen also eher zum Alkohol, weil sie ihre schlechte Stimmung aufhellen oder ihre Probleme vergessen wollen. Das passt zu der Idee, dass vor allem störende Gedanken an Dinge, die wir noch tun müssen, vom Genuss oder der Entspannung abhalten. Alkohol hilft an dieser Stelle womöglich, diese Dinge für eine kurze Zeit zu ver-

gessen. Genussfähigkeit hing im Übrigen nicht mit den anderen Motiven des Alkoholkonsums zusammen.

Der Befund, dass die Genussfähigkeit mit dem Bewältigungs-Motiv zusammenhängt, ist interessant und potenziell wichtig, da genau dieses Motiv problematischen Alkoholkonsum vorhersagt. Konkret gesagt: Die Ergebnisse deuten auf das potentielle Risiko hin, dass Personen mit geringerer Genussfähigkeit eher aus einem Bewältigungs-Motiv trinken, was wiederum mit problematischem Alkoholkonsum in Verbindung steht. Umgekehrt suggeriert der Zusammenhang auch, dass eine ausgeprägte Genussfähigkeit Menschen vor problematischem Alkoholkonsum schützen könnte. Dies würde eine Alternative zum populären Selbstkontrollansatz darstellen: Nicht nur die Stärkung des Kontrollprozesses könnte somit problematischen Alkoholkonsum vorbeugen oder reduzieren – sondern auch das Lernen, seinem Verlangen nach Entspannung oder Genuss ungetrübt nachzugehen. Nicht mehr Kontrolle, sondern mehr Genuss, Freude und Entspannung wäre demnach zu verschreiben.

Es ist hier allerdings wichtig zu betonen, dass wir damit nicht meinen, dass man Alkohol oder andere Genussmittel ungehemmt konsumieren kann, solange es Freude oder Entspannung bringt. Im Gegenteil, aus der Perspektive der Genussfähigkeit geht es vielmehr darum, zu lernen, wie man positive Emotionen hervorrufen und negative Emotionen reduzieren kann, ohne dass Alkoholkonsum als Hilfsmittel nötig wird. Natürlich kann einem das gelegentliche Glas Wein auch gut tun, bspw. um den Genuss bei einem guten Essen zu steigern. Wichtig dabei ist, dass Alkohol nicht zum häufigsten Mittel der Wahl wird, um sich gut zu fühlen, da dies zum Entstehen einer Abhängigkeit beitragen und negative Folgen für die Gesundheit haben kann.

Die Annahme, dass das Erleben von Genuss, Freude und Entspannung problematischen Genussmittelkonsum vorbeugen kann, resoniert auch mit Befunden der klinischen Psychologie zur Rolle von Anhedonie im Suchtmittelmissbrauch. Anhedonie beschreibt den

kompletten Verlust der Fähigkeit, Lust und Freude zu empfinden und spielt sowohl eine Rolle bei einem beginnenden, unproblematischen Konsum als auch bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Substanzabhängigkeiten. So dokumentieren Studien, dass z. B. Jugendliche mit höheren Anhedonie-Werten ein grösseres Interesse an Nikotinkonsum äussern und auch eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, mit dem Rauchen anzufangen (Audrain-McGovern et al. 2012). Weiter geht Anhedonie während des Entzugs mit einem gesteigerten Verlangen nach der jeweiligen Substanz und auch mit einem gesteigerten Rückfallrisiko einher (Janiri et al. 2005; Nguyen et al. 2020).

Dass eine Intervention, die bei der Steigerung von Freude und Entspannung im Hier und Jetzt ansetzt, erfolgreich sein kann, zeigt ein isländisches Programm zur Reduktion von Alkohol- und Drogenmissbrauch von Jugendlichen (Kristjansson et al. 2016). Das Ziel des staatlich unterstützten Programms ist es, Jugendlichen eine hochwertige Freizeitgestaltung zu ermöglichen, sodass Alkohol und andere Drogen als Mittel zur Steigerung von Freude oder Entspannung gar nicht erst nötig werden. Zum einen sollten Jugendliche durch die strukturelle Förderung von Sport-, Musik-, Kunst- und Tanzvereinen eine effektive Form der Stressreduktion kennenlernen, zum anderen wollte man, dass sie die Möglichkeit haben, verschiedene Dinge auszuprobieren, die helfen, auf unproblematische Art und Weise positive Gefühle zu verstärken und negative Gefühle abzuschwächen. Die Zahlen sprechen für sich: Nur 4% der 15- und 16-Jährigen gaben 2014 an, im letzten Monat betrunken gewesen zu sein. Im Vergleich zu den 30% im Jahr 1997, zu Beginn des Programms, ist dies eine beachtliche Abnahme (vgl. ebd.).

Fazit

Unsere Forschung liefert erste Hinweise, dass der problematische Konsum von Suchtmitteln nicht nur auf Defizite in der Selbstkontrolle zurückzuführen sein könnte, sondern auch auf Defizite in der Genussfähigkeit. Mehr Forschung ist

notwendig, um zu verstehen, wie Personen mit geringerer Genussfähigkeit unterstützt werden könnten, diese zu erlernen oder ihre ablenkenden Gedanken durch geeignete Strategien abzuschwächen. Der Einsatz von Genussstrainings wäre sowohl zur Prävention als auch zur Bewältigung von Suchterkrankungen eine erfolgversprechende Möglichkeit. Bspw. könnte man Personen darin trainieren, sich unproblematische Genussgewohnheiten anzueignen, wie sich mit Freunden zu treffen oder Zeit in der Natur zu verbringen. Es ist unser Ziel, mehr über die psychologischen Prozesse der Genussfähigkeit herauszufinden und auf dieser Basis fundierte psychologische Interventionen zu entwickeln, um einen Beitrag an die Prävention und Behandlung von Suchterkrankungen zu leisten.

Literatur

- Audrain-McGovern, J./Rodriguez, D./Leventhal, A.M./Cuevas, J./Rodgers, K./Sass, J. (2012): Where is the pleasure in that? Low hedonic capacity predicts smoking onset and escalation. *Nicotine and Tobacco Research* 14(10): 1187-1196. DOI: 10.1093/ntr/nts017
- Allom, V./Mullan, B./Hagger, M. (2016): Does inhibitory control training improve health behaviour? A meta-analysis. *Health Psychology Review* 10(2): 168-186. DOI: 10.1080/17437199.2015.1051078
- Bernecker, K./Becker, D. (im Druck): Beyond self-control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*: 1-16. DOI: 10.1177/0146167220941998
- Becker, D./Bernecker, K. (in Vorbereitung): Trait hedonic capacity is related to motives for alcohol use.
- Cooper, M.L./Kuntsche, E./Levitt, A./Barber, L.L./Wolf, S. (2015): Motivational models of substance use: A review of theory and research on motives for using alcohol, marijuana, and tobacco. S. 1-53 in: K.J. Sher (Hrsg.), *The oxford handbook of substance use and substance use disorders*. Oxford University Press.
- Cox, M./Klinger, E. (1988): A motivational model of alcohol use. *Journal of Abnormal Psychology* 97: 168-180.
- de Ridder, D.T.D./Lensvelt-Mulders, G./Finke-nauer, C./Stok, F.M./Baumeister, R.F. (2012): Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review* 16(1): 76-99. DOI: 10.1177/1088868311418749
- Goschke, T./Kuhl, J. (1993): Representation of intentions: Persisting activation in memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 19(5): 1211-1226. DOI: 10.1037/0278-7393.19.5.1211
- Houben, K./Schoenmakers, T.M./Wiers, R.W. (2010): I didn't feel like drinking but I don't know why: The effects of evaluative conditioning on alcohol-related attitudes, craving and behavior. *Addictive Behaviors* 35(12): 1161-1163. DOI: 10.1016/j.eat-beh.2011.07.001
- Janiri, L./Martinotti, G./Dario, T./Reina, D./Paparello, F./Pozzi, G./Addolorato, G./Di Giannantonio, M./De Risio, S. (2005): Anhedonia and substance-related symptoms in detoxified substance-dependent subjects: A correlation study. *Neuropsychobiology* 52(1): 37-44. DOI: 10.1159/000086176
- Kristjansson, A.L./Sigfusdottir, I.D./Thorlindsson, T./Mann, M.J./Sigfusson, J./Allegrante, J.P. (2016): Population trends in smoking, alcohol use and primary prevention variables among adolescents in Iceland, 1997-2014. *Addiction* 111(4): 645-652. DOI: 10.1111/add.13248
- Kuntsche, E./Knibbe, R./Gmel, G./Engels, R. (2005): Why do young people drink? A review of drinking motives. *Clinical Psychology Review* 25(7): 841-861. DOI: 10.1016/j.cpr.2005.06.002
- Mischel, W./Shoda, Y./Rodriguez, M.L. (1989): Delay of gratification in children. *Science* 244(4907): 933-938. DOI: 10.1126/science.2658056
- Nguyen, L.C./Durazzo, T.C./Dwyer, C.L./Rauch, A.A./Humphreys, K./Williams, L.M./Padula, C.B. (2020): Predicting relapse after alcohol use disorder treatment in a high-risk cohort: The roles of anhedonia and smoking. *Journal of Psychiatric Research* 126(3): 1-7. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2020.04.003
- Tello, N./Bocage-Barthélémy, Y./Dandaba, M./Jaafari, N./Chatard, A. (2018): Evaluative conditioning: A brief computer-delivered intervention to reduce college student drinking. *Addictive Behaviors* 82: 14-18. DOI: 10.1016/j.addbeh.2018.02.018

Endnoten

- ¹ Vgl. dazu die verschiedenen Beiträge im SuchtMagazin 03/2020 «Phänomenologie des Konsums».