



"Bei der Suchttherapie ist eine der zentralen Fragen: Was füllt die Leere, die Drogen hinterlassen? Womöglich stellt sich bei Social Media dieselbe Frage", sagt Hanna Pickard. © Beate Pietrek für DIE ZEIT (verw. Foto: g-stockstudio/Getty Images)

Z+ Hanna Pickard

"Wer den Social-Media-Konsum einschränken will, braucht einen Ersatz"

Wir verstehen Sucht meist als Krankheit, den Süchtigen als hilflos. Die Philosophin Hanna Pickard hat eine andere Antwort – und die beginnt mit einem Käfig voller Kokain.

Interview: [Titus Blome](#)

24. März 2026, 17:11 Uhr

Wir leben in Zeiten, die uns einiges Kopfzerbrechen bereiten. Deshalb fragen wir in dieser Serie [<https://www.zeit.de/serie/worueber-denken-sie-gerade-nach>], was interessante Köpfe gegenwärtig bedenkenswert finden. Heute antwortet die Philosophin Hanna Pickard, die als Professorin an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore lehrt und ein Buch über die Philosophie der Sucht veröffentlicht hat.

DIE ZEIT: Hanna Pickard, stellen Sie sich vor, Sie wären allein in einem Käfig mit nichts außer Kokain. Was würden Sie tun?

Hanna Pickard: Ich würde vermutlich eine Menge Kokain ziehen – und Sie?

ZEIT: Vermutlich dasselbe – das ist zumindest Ihre Erkenntnis in Ihrem Buch über die Sucht, das diese Frage im Titel stellt. Sie stammt aus einem berühmten Experiment von 1985: Ratten in Käfigen drückten so lange auf einen Hebel für Kokain, bis sie starben. Das schien zu beweisen, dass Sucht zwanghaft ist. Sie sagen, diese Schlussfolgerung ist grundlegend falsch.

Pickard: Ja, es liegt nahe, dass die Gehirne der Ratten "gekapert" worden seien und man Sucht primär neurologisch verstehen müsse. Der Titel des Buchs soll meine Leser also dazu bringen, selbst eine alternative Hypothese zu entwickeln. Wenn wir uns vorstellen, allein in einem Käfig zu sitzen, stellen wir uns auch die Langeweile vor, die Isolation, das Elend. Und wir begreifen: Das Einzige, was Erleichterung bringt, ist das Kokain. Plötzlich haben wir eine ganz andere Erklärung für das Verhalten der Ratten – nicht gekaperte Gehirne, sondern ihre Umwelt und deren Wirkung auf ihren psychischen Zustand.

ZEIT: Damit wenden Sie sich gegen das sogenannte Hirnkrankheitsmodell der Sucht.

Pickard: Genau, es ist das heute dominante Paradigma der Suchtforschung, obwohl Folgeexperimente es infrage stellen. Gibt man den Ratten im Käfig nämlich noch einen zweiten Hebel, über den sie gesüßtes Wasser oder



Hanna Pickard ist Bloomberg Distinguished Professor für Philosophie und Bioethik sowie Krieger-Eisenhower-Professorin an der Johns Hopkins University. Sie arbeitete ein Jahrzehnt lang als Therapeutin in einer Spezialklinik für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen. Jüngst erschien ihr Buch "What Would You Do Alone in a Cage With Nothing but Cocaine? – A Philosophy of Addiction" (Princeton University Press, 2026). © Johns Hopkins University

Spielzeit mit einer anderen Ratte erhalten, entscheiden sich selbst Tiere mit klaren Suchtanzeichen für die Alternativen: 90 Prozent für das gesüßte Wasser und für den sozialen Kontakt sogar 100 Prozent!

ZEIT: Was schlagen Sie selbst vor, um Sucht zu begegnen?

Pickard: Ich plädiere für einen Ansatz von Humanismus und Heterogenität. Mit Humanismus meine ich, dass wir Suchtverhalten zunächst psychologisch verstehen sollen. Wir verstehen uns und andere immer zuerst über unsere inneren Zustände, unsere Gefühle, unsere Geschichte. Das gilt für Sucht genauso. Wenn wir das tun, wird klar, wie sehr sich Suchtkranke voneinander unterscheiden – das ist die Heterogenität. Das Hirnkrankheitsmodell suggeriert eine einheitliche Pathologie, die bei jedem Betroffenen dasselbe erklärt. Die Realität ist vielschichtiger.

“Derzeit ist 'Sucht' moralisch aufgeladen, doch wir können diese Vorurteile hinterfragen und ausräumen.”

– Hanna Pickard

ZEIT: Bevor das Hirnkrankheitsmodell in den späten Neunzigern etabliert wurde, verstand man Sucht oft als moralisches Problem oder Charakterschwäche. Diesen Makel hat es doch zumindest beseitigt?

Pickard: Das war von Anfang an eines seiner erklärten Ziele. Doch wir bemessen die Validität wissenschaftlicher Modelle nicht anhand ihrer sozialen Konsequenzen – und selbst da ist dieses

Modell Fluch und Segen zugleich. Auf der einen Seite gab es mehr öffentliche Unterstützung für Forschung und Behandlung. Und Angehörigen hat es geholfen, ihre Beziehungen zu suchtkranken Menschen aufrechtzuerhalten. Und zwar mit einer Art Generalentschuldigung: Die Betroffenen können ja nichts dafür.

ZEIT: Aber?

Pickard: Auf der anderen Seite scheint das Modell das Stigma für Menschen mit Suchtproblemen sogar verstärkt zu haben – das Gefühl ihrer Andersartigkeit, Gefährlichkeit und Fremdheit. Krankheiten reduzieren Stigma in der Regel nicht, sie kreieren es, indem sie kategorische Unterschiede zwischen Menschen einziehen. Und es erzeugt Pessimismus: Wenn das Gehirn kaputt ist, kann ich mich nicht selbst heilen. Dabei ist Genesung genau das: ein langer Prozess mit viel Eigeninitiative und Durchhaltevermögen. Sucht muss nicht entweder Hirnkrankheit oder moralisches Versagen sein. Es geht differenzierter, nuancierter.

ZEIT: Kann der Begriff "Sucht" sich denn je vom moralischen Modell lösen? Er ist doch selbst moralisch aufgeladen. Der Weinsammler, der täglich ein paar Gläser trinkt, hat eine Leidenschaft – der Obdachlose hat eine Sucht. Ist "Sucht" am Ende nur ein Etikett für das, was wir missbilligen?

Pickard: Derzeit ist "Sucht" moralisch aufgeladen, doch wir können diese Vorurteile hinterfragen und ausräumen. Nehmen wir Ihr eigenes Beispiel: Der Sommelier nimmt regelmäßig eine Droge zu sich, er trinkt Alkohol. Trotzdem käme niemand auf die Idee, das moralisch zu verurteilen. Im Gegenteil, man schreibt ihm Kennerschaft und Genuss zu. Die meisten von uns konsumieren täglich Drogen, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden. Einen Kaffee, eine Zigarette, ein Glas Wein, eine Schlaftablette. Drogenkonsum ist allgegenwärtig.

ZEIT: Aber der Blick kippt meistens in spezifischen Momenten.

Pickard: Genau. Diese Momente sind nicht zufällig. Sie sind eng mit Klasse, Geschlecht, Herkunft verknüpft. Doch nichts an Drogenkonsum an sich ist moralisch falsch.

ZEIT: Warum? Ihr Argument betont den Käfig mehr als die Ratte darin: die Umstände, die Drogen attraktiv machen. Manche Menschen wachsen unter furchtbaren Bedingungen auf und werden nie süchtig, und manche, die jedes Privileg haben, entwickeln ein Problem. Ersetzen Sie nicht einfach eine Vereinfachung – das kaputte Gehirn – durch eine andere: die kaputte Umwelt?

Pickard: Die Frage ist wichtig, weil genau dieses Risiko besteht. Ja, Sucht ist mit Armut, Kindheitstraumata und psychischen Erkrankungen verbunden, das ist richtig und wichtig. Aber Sucht allein darauf zu reduzieren, wäre genauso reduktionistisch wie das Hirnkrankheitsmodell. Was fehlt, ist Psychologie. Nehmen wir Identität als Beispiel: Wer lange mit Sucht lebt, integriert sie oft in sein Selbstbild. Aufzuhören, bedeutet dann nicht nur, keine Drogen mehr zu nehmen, es bedeutet, herauszufinden, wer man ohne Drogen überhaupt ist. Das ist oft die größte Hürde.

ZEIT: Sie schreiben: Es gibt noch dunkleres.

Pickard: Ja. Sucht kann eine Form von Selbstverletzung sein. Im Englischen gibt es eine Wendung: *addiction is suicide by installment* – Sucht ist Selbstmord auf Raten. Andererseits gibt es Verleugnung, also die Fähigkeit, sich einzureden, dass man gar kein Problem hat. Menschen in komfortablen Verhältnissen fällt das oft leicht, was wiederum das Aufhören erschwert. Umwelt ist vieles. Aber nicht alles.

"Das Gehirn wird nur strategisch ausgenutzt"

ZEIT: Jede Ära hat ihre Signatursucht. Das 19. Jahrhundert hatte Laudanum, das 20. Jahrhundert hatte Zigaretten. Das 21. Jahrhundert hat Opioide und Bildschirme. Verrät uns die Form der Sucht etwas über die Form der Gesellschaft?

Pickard: Das ist eine große Frage. Eine erste Antwort würde ich beginnen mit: Ja, auf mehreren Ebenen. Zunächst zeigen sie uns, welche Drogen verfügbar sind und wer in der Gesellschaft die Rolle des Süchtigen einnimmt, also der "Andere" zu unserem "Wir" ist.

ZEIT: Wer, im übertragenden Sinne, der Obdachlose ist und wer der Sommelier.

Pickard: Genau. Und Sucht hat, wie gesagt, viele Ursachen: Umwelt, Identität, Isolation, Selbstverletzung, Verleugnung und mehr. Welche davon gerade dominiert, sagt uns etwas über die Malaise einer Zeit. Nehmen wir unsere Gegenwart als Beispiel, in der sich zwei Dinge gegenseitig zu verstärken scheinen: erstens unsere wachsende Isolation, fehlende Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Zweitens die Allgegenwärtigkeit von Smartphones. Beides zusammen ergibt eine gefährliche Kombination: Das Telefon bietet eine Art Pseudoverbindung, gerade dort, wo echte Möglichkeiten des Miteinanders fehlen.

ZEIT: In Deutschland sorgt man sich einerseits um die steigende Bildschirmzeit von Gen Z und mitunter um ihren sinkenden Alkoholkonsum [<https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/mehr-wirtschaft/wie-kneipen-alkohol-und-einsamkeit-zusammenhaengen-110310834.html>]. Diese beiden Dinge werden oft zusammen gedacht: Eine böse Droge ersetzt eine gute oder zumindest gesellschaftlich akzeptierte.

Pickard: In Deutschland sorgt man sich um den niedrigen Alkoholkonsum junger Menschen? Faszinierend.

Mehr aus dem Ressort

Das Politische Feuilleton

> [<https://www.zeit.de/politisches-feuilleton/index>]

Z+ **Verhältnis zwischen Männern und Frauen** **Mein Flammenwerfer soll euch nicht treffen**

[<https://www.zeit.de/feuilleton/2026-03/gewalt-frauen-maenner-verhaeltnis-wut-pelicot-epstein>]

Z+ **Wahlabend in Rheinland-Pfalz** **Altväterliche Verhältnisse**

[<https://www.zeit.de/feuilleton/2026-03/landtagswahl-rheinland-pfalz-demokratie-maenner-rituale>]

Z+ **Wahlergebnisse der AfD** **Die AfD spielt längst ein ganz anderes Spiel**

[<https://www.zeit.de/politik/deutschland/2026-03/landtagswahlen-alternative-fuer-deutschland-ergebnisse-partei-politik>]

ZEIT: Ja. Und die Sprache, die rund um Social Media genutzt wird, bedient sich kräftig am Hirnkrankheitsmodell der Sucht: Algorithmen kapern das Gehirn, zwanghaftes Scrollen, ständig spricht man von Dopamin. In den USA argumentieren gleich mehrere Kläger genau auf diese Weise gegen Plattformen wie Instagram. Was ist an diesem Framing richtig, was falsch?

Pickard: Es ist zweifellos richtig, dass eine Reihe von Industrien Geld verdient mit Technologien, die gezielt so gestaltet sind, dass sie Menschen an sich binden. Social Media ist eine davon, die Glücksspielindustrie eine andere. Und ja, der Staat sollte das regulieren, besonders zum Schutz von Kindern. Der entscheidende Unterschied zu Drogen ist: Es wird keine Substanz aufgenommen, die auch nur theoretisch eine direkte Pathologie erzeugen könnte. Social Media und Glücksspiel wirken über vollkommen natürliche kognitive und neuronale Mechanismen. Das Gehirn funktioniert genau so, wie es soll. Es wird nur strategisch ausgenutzt.

ZEIT: Gibt es ein Modell, das den Zustand besser fasst als die herkömmlichen?

Pickard: Womöglich ist es das sogenannte Mismatch-Modell der Sucht. Die Grundidee ist folgende: Unser Gehirn hat sich in einer bestimmten Umwelt entwickelt – aber die heutige Umwelt sieht völlig anders aus. Drogen aller Art sind heute potenter, leichter verfügbar, werden anders verabreicht, weswegen unsere Schutzmechanismen nicht greifen. Auf ähnliche Weise sind etwa Plattformen perfekt darauf ausgelegt, Belohnungsmechanismen auszureizen,

die wir unter völlig anderen Umständen evolutionär ausgebildet haben. Das Gehirn ist nicht kaputt. Es passt nur nicht mehr zur Welt, in der es sich befindet.

“Sucht ist Drogenkonsum, der schiefgelaufen ist. Das impliziert eben, dass er auch gelingen kann.”

– Hanna Pickard

ZEIT: Kann man gegenüber Social Media eine Toleranz aufbauen – wie bei Drogen?

Pickard: Bei Drogen gewöhnt man sich mit der Zeit an eine bestimmte Dosis – das nennt sich dann Toleranz: Man braucht mehr, um denselben Effekt zu erzielen. Und wenn man die Dosis reduziert, erlebt man Entzug. Bei Social Media ist der Entzug womöglich nicht körperlich, kann aber durchaus psychologisch sein: Da ist eine Lücke, wo vorher etwas war.

ZEIT: Und die Konsequenz?

Pickard: Bei der Suchttherapie ist eine der zentralen Fragen: Was füllt die Leere, die Drogen hinterlassen? Womöglich stellt sich bei Social Media dieselbe Frage. Was vor Sucht schützt und bei der Genesung hilft, ist die Präsenz alternativer Güter – Dinge, die mit der Droge konkurrieren. Wer seinen Social-Media-Konsum einschränken will, braucht einen Ersatz, der sich ebenso bedeutsam anfühlt. Da sehen wir eine schöne Parallele.

ZEIT: Das erinnert an die Ratten: süßes Wasser oder ein Spielkamerad statt nur Kokain. Aber wir haben in den letzten Jahrzehnten systematisch die zweiten Hebel abgebaut: Die "dritten Orte" – ECKKneipen, Cafés, Parks, Bibliotheken – verschwinden. Steigende Mieten verdrängen Familien aus lebhaften Vierteln, die Wege werden zu lang und teuer für Jugendliche. Und dann sagen wir ihnen: Leg das Handy weg. Aber wohin sollen sie?

Pickard: Genau. Der zweite Hebel muss da sein, man muss ihn erreichen können. Sonst bleibt nur ein einziger, den man drücken kann.

ZEIT: Zuletzt eine Frage an die Philosophin der Sucht: Was ist eigentlich das Gegenteil von Sucht?

Pickard: So wie Sucht keine einheitliche Sache ist, gibt es auch kein einheitliches Gegenteil. Aber grob gesagt: Das Gegenteil der Sucht wäre eine Beziehung zu Drogen, die mit den eigenen Werten übereinstimmt und das Leben besser macht, nicht schlechter.

ZEIT: Das kann also auch Konsum einschließen.

Pickard: Ja. Für manche ist das Gegenteil von Sucht vollständige Abstinenz. Für andere ist es der Sommelier von vorhin – jemand, dessen Verhältnis zum Wein wertvoll und stimmig ist. In meinem Buch argumentiere ich: Sucht ist Drogenkonsum, der schiefgelaufen ist. Das impliziert eben, dass er auch gelingen kann.

ZEIT: Gibt es eine Frage, mit der man herausfinden kann, um was davon es sich handelt?

Pickard: Stimmt meine Beziehung zu dieser Substanz mit meinen Werten überein – und macht sie mein Leben besser oder schlechter? Wenn die Antwort "besser" ist, dann ist das das Gegenteil von Sucht.