

Warum wird der/die eine alkoholabhängig und der/die andere nicht?

Medizinische Theorien machen Ernährungsstörungen, Drüsenstörungen, erbliche Faktoren für die Entstehung der Krankheit verantwortlich; inzwischen gilt als erwiesen, dass solche Tatbestände nicht zur Erklärung der Entstehung des Alkoholismus hinreichen.

Aus psychoanalytischer Sicht wird Sucht allgemein als falscher Weg, als missglückter Selbsttherapieversuch gesehen: Die Einnahme von Suchtmitteln diene dem Schutz der Ich-Funktionen und der Organisation von Abwehr, also dem Abweisen unerträglicher Vorstellungen oder Empfindungen.

Wie viel Alkohol trinken Menschen, die nicht alkoholgefährdet sind ?

Bei s.g. Trinkversuchen wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein Mensch ohne Alkoholprobleme und ohne abnorme Gewöhnung an hohe Alkoholmengen sich in alltäglichen Trinksituationen mit 0,7 o/oo bis 0,8 o/oo BAK schon so betrunken fühlt, dass es ihm unangenehm ist, noch mehr Alkohol zu trinken. Man kann davon ausgehen, dass Personen, die dann, ohne einen besonderen Grund zu haben, noch bereit und in der Lage sind bis zu 1,1 o/oo weiter zu trinken, an einen Alkoholmissbrauch gewöhnt sind. Bei ihnen reagiert der Körper nicht mehr normal auf Alkohol. Normal ist es, wenn der Körper spätestens auf Promillemengen ab 1,3 o/oo wie auf starkes Gift, also mit sehr deutlicher Abwehr reagiert. Alkoholabhängige haben diese gesunde körperliche Abwehr gegen hohe Alkoholmengen geschwächt. Ihr Körper gibt ihnen nicht mehr die richtigen Signale, wann sie mit dem Trinken aufhören müssen (s.u.). Dadurch verlieren sie die Kontrolle über ihren Alkoholkonsum, erleiden einen s.g. Kontrollverlust. Wenn dieser Kontrollverlust häufig auftritt, ist dies ein Zeichen, alkoholkrank zu werden oder es bereits zu sein.

Wer seinen Körper schon so weit trainiert hat, dass dieser fähig ist, Sauf-Höchstleistungen von 1,6 o/oo BAK zu schaffen, gilt in der Regel als unfähig, jemals im Leben wieder kontrolliert trinken zu können. Eines der höchsten deutschen Gerichte, das OVG Schleswig verlangt deshalb ab 1,6 o/oo BAK lebenslange Abstinenz sowie zur Stabilisierung des Abstinenzbeschlusses die Bereitschaft, eine psycho-soziale Beratungsstelle bzw. Suchtberatungsstelle aufzusuchen und/oder regelmäßig an Sitzungen einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Falls jemand, der schon in der Lage war, 1,6 o/oo BAK zu erreichen, trotzdem meint, kontrolliertes Trinken sei für ihn noch möglich, sollte auf jeden Fall mit einem für Alkoholprobleme kompetenten Fachpsychologen darüber sprechen.

Der Alkoholkonsum - Beginn und problematische Entwicklung

Was sind Alkoholprobleme?

Problemlose Menschen gibt es nicht. Wer sich für problemlos hält, macht sich und anderen Menschen etwas vor. Das Hauptproblem eines jeden Menschen ist er selbst, d.h. seine persönliche Art, mit sich und der Welt zurechtzukommen. Auf hundertprozentige Weise gelingt dies keinem.

Ein Hauptunterschied zwischen den Menschen besteht darin, wie sie mit ihrer Unzufriedenheit umgehen. Dafür gibt es richtige und falsche Wege. Ein besonders gefährlicher und dennoch immer häufiger gewählter Weg ist die Benutzung von Drogen. Drogen sind oder enthalten chemische Substanzen, mit denen wir auf unser Gefühlsleben einwirken, unsere Gefühle manipulieren. Manche Drogen sind

bei uns streng verboten (z.B. Heroin), andere dagegen sind nicht nur erlaubt, ihr Genuss wird sogar gefördert (z.B. Alkohol). Seit 1960 hat sich die durchschnittliche Menge Alkohol, die von einem Deutschen getrunken wird, mehr als verdreifacht. Es liegt besonders nahe, Alkohol als Droge zur Manipulation von Stimmungen und Gefühlslagen zu benutzen, wenn man vor echten Problemlösungen verzagt. Die Probleme werden aber nicht weniger, wenn man sie mit Alkohol verdrängt, sondern immer drückender; immer mehr Alkohol wird gebraucht. Man nennt dies den Alkoholteufelskreis. Wichtig ist es zu wissen, dass nicht der Alkohol das Grundproblem ist, sondern dass er als falsches Heilmittel missbraucht wird. Die Bindung an Alkohol kann man nur dann "für alle Zeit" auflösen, wenn man sich aktiv an seine Grundprobleme heranwagt und echte Lösungen sucht. Es nutzt daher wenig, sich nur mit Willensstärke das Saufen abzugewöhnen; der Rückfall ist auf kurz oder lang so gut wie sicher. Um ihn zu vermeiden, müssen grundsätzlich Korrekturen vorgenommen werden, wie man sich äußerlich und innerlich in seinem Leben eingerichtet hat.

Um solche Korrekturen vorzunehmen, müssen die persönlichen Lebensprobleme zuerst erkannt werden. Dies ist leicht gesagt, aber schwer getan. Die Lebensproblematik eines Menschen ist nämlich in ihrem Aufbau mit einem Eisberg vergleichbar, bei dem nur die kleine Spitze aus dem Wasser ragt. Seine Hauptmasse liegt unter der Wasseroberfläche. Aber gerade diese ist es, die die größten Gefahren verursacht, an ihr ist schon so manches Schiff gekentert. Dementsprechend liegt die Hauptmasse der Lebensprobleme unter der Oberfläche unseres Bewusstseins, ist uns unbewusst.

Psychologen erklären das damit, dass wir schon von Beginn unseres Lebens an Probleme wegschieben und "verdrängen", für deren Bewältigung wir uns unfähig oder machtlos fühlen. Da Kinder in vieler Hinsicht schwache und wehrlose Geschöpfe sind, müssen sie manche Probleme verdrängen, die ein Erwachsener bewältigen könnte, z.B. kann sich ein Erwachsener aus einer Beziehung lösen oder sie verändern, wenn er sich darin unwohl fühlt. Ein Kind kann dies in Bezug auf seine Familie nicht, es muss irgendwie mit ihr zurecht kommen. Das Verdrängen von Problemen hilft ihm dabei, nicht unglücklich zu werden. Dieses ist der Grund dafür, dass es bei sehr verborgenen Grundproblemen eines Menschen oft notwendig ist, seine Lebensgeschichte bis weit in die Kindheit zurück zu verfolgen. Man nennt das ein tiefenpsychologisches Vorgehen. Ohne Hilfe eines psychologischen Therapeuten geht man bei dieser Art des Nachdenkens über sich selbst leicht in die Irre.

Wenn Psychologen eine tiefenpsychologisch fundierte Maßnahme empfehlen, meinen viele, sie würden als "verrückt oder geisteskrank" abgestempelt. In Wirklichkeit geht es aber lediglich darum, bei der Aufarbeitung von schwierigen Persönlichkeitsproblemen fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die situationsabhängige psychische Wirkung von Alkohol

Jedermann weiß, dass die Wirkung von Alkohol auf das eigene Erleben und Verhalten nicht nur von der Trinkmenge, sondern im besonderen von der jeweiligen Trinksituation abhängt. Je nachdem, wo, wann und mit wem man trinkt, kann Alkohol eher anregend und enthemmend oder eher dämpfend und beruhigend wirken. Man unterscheidet daher 2 Arten von Situationen:

Neutrale Situationen, die durch Alkohol angenehmer werden

Alkohol kann als eine Art "Schmiermittel" zur Erleichterung sozialer Kontakte, als Stimmungsmacher in Gesellschaft oder der Erholung in der Freizeit dienen. Alkohol lässt die Situationen angenehmer erscheinen, indem sich die Beteiligten unter Alkohol in ihrem Denken freier, enthemmter, unternehmungslustiger, ausgelassener, witziger, einfallreicher oder einfach besser gelaunt fühlen; Alkohol

dämpft die selbstkritische Orientierung an Normen und Moralvorstellungen und lockert sie auf.

Unangenehme Situationen, die durch Alkohol erträglicher werden

In anderen Situationen kann Alkohol dagegen zur Erleichterung oder kurzfristigen Überwindung von Problemen und Belastungen dienen. Beispiele hierfür sind berufliche Stresssituationen, bei seelischen oder körperlichen Problemen, bei allgemeiner Anspannung, bei Schlaflosigkeit, bei Einsamkeit oder Langeweile.

Was ist Alkoholismus?

Die meisten Menschen meinen, Alkoholiker seien nur diejenigen, die jeden Tag betrunken sind und allen sozialen Halt verloren haben (z.B. die s.g. Pennbrüder). Fachleute sehen das ganz anders: Alkoholismus liegt vor, wenn alkoholische Getränke gewohnheitsmäßig u./o. zwanghaft nicht mehr als Genussmittel, sondern als Droge, d.h. zur Manipulation der Stimmungslagen und Gefühle, benutzt werden. Aus dieser Definition wird ersichtlich, dass Alkoholismus sich aus Anfängen entwickelt, in denen jemand in noch allgemein üblicher Weise trinkt (da steht noch das Genussmitteltrinken im Vordergrund, die Drogenwirkung ist noch nicht die Hauptsache). Es ist deshalb schwer, bei sich selbst zu erkennen, ab wann man die Grenze zum Alkoholismus überschritten hat.

Vorstufen zum süchtigen Alkoholismus

Vorstufen des süchtigen Alkoholismus (s.g. prodromaler Alkoholismus) sind oft Alpha-Alkoholismus, d.h. Konflikt-, Problemtrinken und Beta-Alkoholismus, d.h. Gelegenheits-, Gesellschaftstrinken. In beiden Formen, die sich oft auch mischen, wird Alkohol bereits in der Hauptsache als Droge eingesetzt, um Probleme zu vergessen oder um sich in Gesellschaft aufzuputschen und zu lockern. Rausche werden nicht mehr als etwas Abnormales empfunden, sie gehören schon zum "normalen Leben". Diese beiden Typen des Alkoholismus gelten noch nicht als Sucht im Sinne von Krankheit. Absolute lebenslange Abstinenz ist zwar meist anzuraten, aber nicht immer erforderlich. Immer anzuraten ist jedoch eine länger dauernde Abstinenz. Sie hat den Zweck, den Alkohol aus dem Lebensrhythmus herauszunehmen und zu lernen, mit den Situationen, in denen man sich gewohnheitsmäßig durch Alkohol entlastet hat, durch andere, bessere Mittel fertig zu werden. Eine genaue Regel gibt es nicht, aber "über den Daumen gepeilt" sollte man von dem Zeitpunkt an, wo man sicher ist, Alkohol nicht mehr als Droge nötig zu haben, noch etwa ein Fünftel der Zeit, die man als Alpha- oder Beta-Alkoholiker gelebt hat, abstinent bleiben, bis man ein kontrolliertes Trinken (s.o.) einübt.

Zur Krankheit wird der Alkoholismus, wenn aus der "lieben Gewohnheit" des Oft- und Vieltrinkens ein zwanghaftes Trinken wird. Dies ist bei Gamma- und Delta-Alkoholikern der Fall.

Beim Gamma-Alkoholismus steht am Beginn der Krankheit die seelische Abhängigkeit vom Alkohol im Vordergrund. Wenn die Krankheit weiter fortschreitet, was sie fast immer tut, kommt eine körperliche Abhängigkeit hinzu. Oft kann man beim Gamma-Alkoholiker die Problemhintergründe nur schwer durchschauen, da sie nicht immer äußerlich sichtbar werden (z.B. wirtschaftliche oder partnerschaftliche Probleme), sondern mit tief in der Seele verankerten Spannungen verknüpft sind. Diese kommen im sogenannten Kontrollverlust zum Ausdruck bzw. Ausbruch: Der Gamma-Alkoholiker kann bei Beginn des Trinkens nicht sicher sein, ob er in der Lage sein wird, mit dem Trinken aufzuhören, wann

und wie er es eigentlich vor hat, oder ob er bis zum Geht-Nicht-Mehr weitersaufen wird. In der Endstufe dieser Krankheit treten oft schwere körperliche und seelische Dauerschäden auf; Beruf, Ehe, Freundschaft werden brüchig oder zerstört.

Der Delta-Alkoholismus ist gekennzeichnet durch die körperliche Abhängigkeit (oft schwere Entzugserscheinungen!). Es wird über den ganzen Tag verteilt Alkohol getrunken, wobei in der Anfangsphase der Krankheit die Kontrolle über die Trinkmenge noch so gut erhalten sein kann, dass der Alkoholismus für Außenstehende gar nicht erkennbar ist. Die Endphase eines solchen Alkoholkranken entspricht dem, was der Volksmund unter Alkoholiker versteht: Ein körperlich, geistig und äußerlich "heruntergekommener" und haltloser Mensch ohne Selbstachtung.

Ein weiterer Typus der Alkoholkrankheit ist der Epsilon-Alkoholismus ("Quartals-Säufer"). Länger dauernde Saufphasen mit extremen Kontrollverlusten, die mit oft Monate langem kontrollierten Trinken oder alkoholabstinentem Leben abwechseln, sind dafür kennzeichnend. Der Epsilon-Alkoholiker hält sich meist für einen Willensmenschen, der jederzeit mit dem Alkohol aufhören kann und auch sonst allen Lebensproblemen gewachsen ist. Seine nicht verarbeiteten Spannungen "explodieren" im Alkohol-Kontrollverlust. Die Einsichtsfähigkeit ins Alkoholproblem ist sehr oft so gering, dass kaum eine Heilungschance besteht. Wenn sich die Kontrollverlust-Phasen häufen und die Promillemengen über 3 o/oo BAK steigen, stirbt er mit hoher Wahrscheinlichkeit irgendwann an Alkoholvergiftung.

Die Unterschiede zwischen den Alkoholikern sind so groß, dass man sagen kann, es gibt so viele Arten von Alkoholismus wie es Alkoholiker gibt. Dennoch sollte man wissen, welche Eigenschaften für fast alle Alkoholiker typisch sind:

- a) "Verflachte" in der Erlebnisfähigkeit eingeschränkte, "verarmte" Persönlichkeit.
- b) Unechte, "kitschige", geschauspielerte Gefühle, welche die verloren gegangenen echten Gefühle ersetzen.
- c) Ausgeprägte Neigung zum Selbstbetrug bezüglich der eigenen Alkoholproblematik und deren seelischen Hintergründe.
- d) Ich-Schwäche (labile Persönlichkeit und leichte Verführbarkeit durch äußere und seelische Situationen oder durch Personen).