

## **Ist kontrolliertes Trinken für Alkoholiker möglich?**

Fast jeder Alkoholiker kennt das kontrollierte Trinken aus eigener Erfahrung. Er versuchte vielleicht, nur bestimmte Mengen oder nur zu bestimmten Zeiten zu trinken. Eines der Hauptmerkmale der Abhängigkeit besteht darin, dass diese Versuche nie auf die Dauer erfolgreich waren.

Unterzieht sich der Abhängige einer ersten Behandlung, weil er merkt, dass es so nicht weitergeht, besteht oft die Hoffnung, später wieder gemäßigt trinken zu können. Schließlich erwartet man ja eine Heilung! Und es ist auch einem großen Teil der Nichtalkoholiker schwer verständlich, warum diese Rückkehr zum gemäßigten sozialen oder kontrollierten Trinken unmöglich sein soll. Und wer diese Unmöglichkeit nicht aus eigener Erfahrung kennt oder wenigstens verstandesgemäß erkannt hat, der wird das gemäßigte Trinken wieder versuchen, zumal man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann. Man verschafft sich:

1. die Befriedigung des Trinkens und
2. den Beweis, dass man kein "echter Alkoholiker" ist.

Anfangs mag das mäßige Trinken auch gelingen, so dass man sich bestätigt fühlt. Alles im Leben läuft vielleicht bestens und auch dies gelingt noch. Aber dann geschieht doch früher oder später das für alle beteiligten Unfassbare, für das auch die Wissenschaft bisher erst unvollständige Erklärungen gefunden hat: Das mäßige Trinken wird immer öfter überschritten. Und damit ist der alte Teufelskreis mit Selbsttäuschung und Verleugnung wieder in Gang, denn wenn der Betreffende sein Gesicht wahren möchte, bleibt ihm gar nichts anderes übrig, als sich selbst und andere zu belügen. Von Mal zu Mal geht es schneller, dass sich der Zustand des süchtigen Trinkens einstellt.

Selbst wenn das mäßige Trinken des Abhängigen ihm und anderen "normal" erscheint, ist es doch meist nur "kontrolliertes Trinken". Das sicherste Zeichen, ob es sich um süchtiges Trinken handelt, ist das häufige Denken an Alkohol und das mit der Zeit immer unruhigere Warten auf den Zeitpunkt des Trinkens.

Nur wenn der Betreffende seine Unfähigkeit zum problemlosen Umgang mit dem Suchtmittel anerkennt und annimmt, kann er die entscheidenden Veränderungen an sich bewirken, die es ihm ermöglichen, zufrieden abstinent zu leben.

Es ist aus Tierversuchen deutlich geworden, dass es bei höheren Lebewesen nach längerem süchtigen Gebrauch von Alkohol so etwas wie einen "point of no return" gibt, also einen Punkt, von dem an es keine Rückkehr zum unproblematischen Konsum gibt. Man glaubt, dass dies mit einer überdauernden Änderung im Hirnstoffwechsel zu tun hat, die sich auch durch noch so lange Abstinenz nicht wieder zurückbildet. Aber dieser Punkt lässt sich beim Menschen noch nicht biochemisch nachweisen, so dass kein

Abhängiger einen letzten wissenschaftlichen Nachweis für seine überdauernde "Schwäche" erhalten kann. Er kann nur seine eigene Erfahrung als "Beweis" werten.

Alle Menschen haben ihre Schwächen und die wenigsten können dazu stehen. Kann sich der Abhängige seine Schwäche in punkto Suchtmittel nicht eingestehen und sie als Teil von sich voll akzeptieren, hat er nur zwei Möglichkeiten: Entweder er läuft mit einer Leichenbittermiene "trocken" durchs Leben, oder er versucht, trotz aller Erfahrungen kontrolliert zu trinken.

Letzteres ist auch für Leute, die darin geübt sind, sich ständig selbst beweisen zu müssen, eine harte Aufgabe. Sie erfordert soviel Energie, dass sie die Kräfte der Kontrolle immer wieder überfordert. Vergleichbar ist damit vielleicht am ehesten sexuelle Aktivität, die ständig kontrolliert ausgeübt werden muss, da es aus irgendeinem Grund nie zur vollständigen Befriedigung kommen darf. Die Kontrolle selbst verstärkt dann paradoxerweise entweder das Bedürfnis, sich endlich einmal unkontrolliert und frei "ausleben" zu können, oder man meidet den ganzen Verhaltensbereich lieber ganz. Inwiefern dieser Vergleich passt und wo er hinkt, soll zum Nachdenken überlassen bleiben.

## **Fazit**

Alkohol bewirkt - kontrolliert getrunken - durchaus eine Bereicherung der alltäglichen Lebenskultur; problematisch wird das Trinkverhalten bei missbräuchlicher Benutzung; da die Übergänge hierhin oft schleichend sind, werden sie teilweise nicht richtig eingeschätzt bzw. unterschätzt.

Solange auch in dieser Phase alles "normal" zu sein scheint, sehen Menschen keinen Grund, ihr Verhalten zu ändern. Der sich steigende Alkoholmissbrauch äußert sich durch alkoholische Verhaltensweisen wie z.B. Verharmlosung, Bagatellisierung und Beschönigung der Problematik; neben der psychischen Abhängigkeit tritt eine körperliche hinzu. Das reale Leben wird mehr und mehr verdrängt, die erzeugte Scheinwelt gewinnt immer mehr an Bedeutung, bis es - möglicherweise - zu extremen Alkoholexzessen kommt.

Erst bei Einsetzen eines extrem hohen persönlichen Leidensdrucks sind Menschen bereit, ihr Verhalten zu überdenken. Eine Chance hierzu ist der Beginn einer z.B. individualpsychologisch fundierten Therapie, in der ihnen geholfen wird, irrtümlich falsch verfestigte Verhaltensmuster aufzudecken, die bei den Betroffenen unbewusst ihren persönlichen Lebensstil final ausgerichtet haben. Hierbei stellen dann die Betroffenen letztendlich fest, dass sie den Alkohol eingesetzt haben, um mit schwierigen oder/und belastenden Situationen, die für sie Probleme waren, besser umgehen können; dies sind Zeichen v. Hilflosigkeit und somit teilweise erheblichen Entmutigungen, mit der Realität zurecht zu kommen. Durch eine individualpsychologisch aufgebaute Gesprächstherapie

wird den Betroffenen die Chance und die Gelegenheit gegeben, über ihren bisher unbewusst ausgerichteten Lebensstil nachzudenken, Korrekturen vorzunehmen und ihn umzufinalisieren; diese echte Chance bietet der Helfer dem Problemlösewilligen durch kooperative Zusammenarbeit; er versucht, dem Betroffenen - durch empathisches Verstehen - mit den persönlich individuellen Möglichkeiten des Betroffenen Hilfe zu bieten durch Ermutigung für eine veränderbare und realistische Stellungnahme.