

## 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.