

Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, diese Informationsbroschüre zu lesen.

Wir möchten Ihnen hier nachfolgend einen kurzen Überblick zum Thema „Alkoholismus“ geben. Dabei möchten wir insbesondere auf die Geschichte des Alkohols, die mögliche Entstehung einer Alkoholabhängigkeit hinweisen sowie das Krankheitsbild erläutern und Auswege aus einer möglichen Abhängigkeit aufzeigen.

Abrunden wollen wir dies mit der Möglichkeit, mittels eines Testes selbst festzustellen, wie Ihr gegenwärtiges Verhältnis zum Alkohol ist, ob Sie Angehöriger eines Alkoholabhängigen sind und was sie dann unternehmen sollten. Sie erhalten auch Informationen zu verschiedenen Ansprechpartnern.

Sie werden hier vielleicht viele bekannte aber auch unbekannte Fachausdrücke finden, die wir Ihnen erklären. Sollten Sie dennoch etwas nicht verstehen, so wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Hausarzt oder an eine der Kontaktadressen im hinteren Teil dieser Broschüre.

Aber, von Anfang an: Wussten Sie schon, dass Deutschland beim pro/Kopf Verbrauch reinen Alkohols mit 9,9 Litern an Platz 5 unter 45 ausgewählten Ländern (u. a. alle EU-Staaten) liegt. Der wirtschaftliche Schaden, der durch vom Alkohol verursachte Krankheiten entsteht, wird dabei auf ca. 24,4 Milliarden Euro/Jahr (2002) geschätzt.

73.400 Menschen sterben jährlich direkt (Konsum) oder indirekt (Unfälle) durch den Alkohol. Der Anteil an alkoholbedingten Todesfällen von Männern insgesamt liegt bei 25 % und der Frauen bei 13 % (im Alter zwischen 35 und 65 Jahren).

Und noch ein paar Zahlen: ca. 9,5 Millionen Bundesbürger haben nach Einschätzung des Bundesministeriums für Gesundheit einen riskanten Alkoholkonsum, 2,25 Millionen betreiben bereits Alkoholmissbrauch und ca. 1,5 Millionen sind vom Alkohol abhängig.

Bedenkt man, dass es sich um offizielle Schätzungen handelt, kann man davon ausgehen, dass die tatsächlichen Zahlen weitaus höher liegen. Und das ist durchaus beunruhigend. (Alle Zahlen aus „Jahrbuch der Sucht 2009“)

Dabei war der Weg des Alkohols fast schon „vorbestimmt“, denn mit der Entwicklung des Ackerbaus standen alkoholische Getränke in größerem Umfang zur Verfügung. Der Alkohol wurde ein wichtiges Nahrungsmittel, ist jedoch auch als die wohl „älteste Droge“ zu religiösen Riten verwendet worden. Aus dem 3. Jahrtausend v. Chr. stammen z. B. Belege aus Ägypten, die die Wein- und Bierherstellung darstellen.

Bei den Römern war der Wein nicht nur Sakralgetränk, Nahrungs- und Genussmittel, sondern wurde wegen seiner medizinischen Wirkung innerlich und äußerlich (zur Desinfektion) verwendet. Cäsars Soldaten mussten beispielsweise täglich einen Liter Wein zur Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten trinken.

Haltbares Bier wurde erst mit dem Zusatz von Hopfen erhalten, das im 15. Jahrhundert durch Händler aus Flandern und Holland eingeführt wurde. Hochprozentiger oder gar reiner Alkohol war erst mit der Erfindung der Destillation möglich. Bereits 300 v. Chr. beschreibt Aristoteles die Destillation, die jedoch in erster Linie zur Entsalzung von Meerwasser diente.

Die Technik der Weindestillation ist aus dem 11. Jahrhundert überliefert (Universität Salerno). Erste medizinische Anwendungen beruhen auf der desinfizierenden Wirkung des Alkohols durch äußerliche Anwendung, die bereits im 13. Jahrhundert durch Arnaud de Villeneuve belegt sind.

Sie sehen also – der Alkohol begleitet die Menschheitsgeschichte nun schon eine ganze Weile. Jedoch so gesellschaftsfähig wie heute dürfte er erst seit den 60er Jahren sein (Bis 1966 hoben alle amerikanischen Bundesstaaten ihre Prohibitions Gesetze auf). Seitdem hat der Alkohol in unserer Gesellschaft ständig an Bedeutung zugenommen.

## Der Rausch

Den ersten Rausch erlebt der deutsche Jugendliche in der Regel zwischen dem 13. und 16. Lebensjahr – ob Kommunion, Jugendweihe oder 16. Geburtstag. Dabei ist der erste Rausch für die Meisten keine sehr positive Erfahrung. Der „Tag danach“ bringt nicht nur Nüchternheit, sondern auch den allbekanntesten „Kater“ und der bleibt - zumindest den Meisten - noch lange in schlechter Erinnerung.

Was aber passiert beim Trinken mit uns?

In unserem Gehirn „schlummert“ ein Belohnungssystem. Die medizinischen Zusammenhänge sind sehr kompliziert: Verschiedene Stoffe (so z.B. der Alkohol) sorgen im Gehirn dafür, dass Botenstoffe, z.B. Dopamin ausgeschüttet werden. Diese sind für unsere „Glücksgefühle“ verantwortlich. Je mehr Alkohol getrunken wird, desto mehr „Glücksgefühle“ entstehen. Unser Gehirn kann sich diese Wirkung des Stoffes Alkohol merken. Dies ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung einer Abhängigkeit.

Beim Rausch treten, je nach Trunkenheitsgrad, erhebliche Persönlichkeitsveränderungen auf (Denken, Stimmung, Antrieb, Bewusstsein, Bewegung, soziales Verhalten, Körperfunktionen usw.). Diese sind abhängig vom momentanen körperlichen und seelischen Zustand, von Einflüssen der äußeren Umgebung und von der Alkoholgewöhnung. Je höher der Trunkenheitsgrad, desto auffälliger die Veränderungen.

Der Rausch ist selbstverständlich gefährlich, wenn er über die verträglichen Grenzen hinausgeht. Aus medizinischer Sicht spricht man bereits bei 3 Promille Blutalkohol von einem lebensbedrohlichen Zustand. 5 Promille Blutalkohol sind meist tödlich. Der Tod tritt durch Ersticken ein, da das Atemzentrum ausfällt.

Trinkt man jedoch mehrfach bis zum Rausch (die zeitliche Abfolge spielt dabei in der Regel keine Rolle), kann man bereits von „Alkoholmissbrauch“ sprechen. Die Grenze zwischen Gebrauch und Missbrauch orientiert sich dabei mehr an den Gesundheitsrisiken als am tatsächlichen Umgang mit dem Alkohol und derartige Risiken sind nicht für alle gleich und da der tatsächliche Umgang meist stark von der offiziellen Norm abweicht, gehen wir auf den „Missbrauch“ etwas genauer ein.

## Missbrauch



Missbrauch von Alkohol liegt dann vor, wenn man ihn zu unpassender Gelegenheit (z.B. Autofahrt), zur Besserungen einer gestörten seelischen Befindlichkeit („Seelentröster“) bis zum Rausch und langfristig übermäßig, d. h. Männer mehr als 40g Alkohol und Frauen mehr als 20g Alkohol (tägliches Grenzwert nach Weltgesundheitsorganisation - WHO), zu sich nimmt.

Nun werden Sie sicher sagen: „Da betreibt doch ein Großteil der Bevölkerung zeitweise Missbrauch!“. Und damit haben Sie recht, denn: Missbrauch ist tatsächlich eher die Regel als die Ausnahme und nur die Ignoranz unserer Gesellschaft verhindert die Sicht auf die tatsächliche Gefahr, die sich hinter dem Missbrauch verbirgt.

Und somit findet eine vernünftige Selbsteinschätzung des eigenen Alkoholkonsums meist nicht oder erst viel zu spät statt. Und vergessen Sie nicht: Unser Gehirn hat sich die kurzfristige, aber doch positive Wirkung des Alkohols „gemerkt“.

Beim Missbrauch unterscheidet man zwischen zwei „Typen“ von Trinkern: Dem Gewohnheitstrinker und dem Problemtrinker.

Der Gewohnheitstrinker trinkt regelmäßig, um sich, wie es sein Name schon sagt, wohl zu fühlen, so z. B. die täglichen Biere abends oder bei Familienfeiern. Der Problemtrinker trinkt bewusst und (später immer schneller) bis zum Vollrausch.

Damit versucht er in erster Linie seine Gefühle zu unterdrücken (Angst, Unbehagen, Einsamkeit usw.). Sicher kann sich nicht jeder sofort oder nur schwer einem dieser „Trinkertypen“ zuordnen.

In erster Linie ist es eine Frage der Ehrlichkeit zu sich selbst.

Wenn Sie herausfinden möchten, wie es um Ihr eigenes Verhältnis zum Alkohol bestellt ist, haben Sie die Möglichkeit, einen Test durchzuführen, welchen wir Ihnen auf den Seiten 18 und 19 anbieten.

Betreibt man Alkoholmissbrauch unkontrolliert und stetig weiter und kommen weitere (ungünstige) Umstände dazu, kann dieser Weg in die Alkoholabhängigkeit führen. Auf diese, (letzte) Form des Alkoholmissbrauchs möchten wir im folgenden Abschnitt eingehen.

## Abhängigkeit

Es wird nicht jeder früher oder später vom Alkohol oder anderen Suchtmitteln abhängig und ganz gewiss nicht von heute auf morgen.

Der amerikanische Forscher JELLINEK (von dem auch der Selbsttest ab Seite 18 stammt), hat dabei eine zusammenfassende Beschreibung zweier (männlicher) Alkoholikertypen gegeben und sie als „Gamma-Alkoholiker“ und „Delta-Alkoholiker“ bezeichnet.

Ersterer ist überwiegend psychisch vom Alkohol abhängig und trinkt meist bis zum sogenannten Kontrollverlust (Vollrausch), bei Letzterem überwiegt die körperliche Abhängigkeit mit klarer Unfähigkeit zur Abstinenz (so genannter „Spiegeltrinker“ – er muss immer eine bestimmten Alkoholpegel halten).

Warum JELLINEK dabei vornehmlich von „männlichen“ Alkoholikertypen spricht, werden wir im nächsten Abschnitt erläutern.

Im Allgemeinen kann man von vier Phasen sprechen, die dabei den Weg in die Abhängigkeit fast immer ohne klare Grenzen und Zwischenstopp zeichnen.

Es handelt sich hierbei also nicht etwa um zufällige „Schicksalsschläge“, die zu einer Abhängigkeit führen können, sondern um eine „natürliche“ Entwicklung der Abhängigkeit.

Jeder Weg in die Abhängigkeit ist grundsätzlich bei jedem Menschen anders, jedoch sind die nachfolgenden Parallelen immer wieder erkennbar.

**Die Vorphase:** Vielleicht haben Sie selbst schon einmal Alkohol getrunken, um sich zu entspannen, Schmerzen zu verdrängen oder einfach nur um abzuschalten.

Wird aus diesem gelegentlichen Erleichterungstrinken ein dauerhaftes Suchen nach Erleichterung durch den Konsum von Alkohol und steigert sich dadurch (sicher unbewusst jedoch merklich) die Trinkmenge und damit die Toleranz (Verträglichkeit) haben Sie diese Phase bereits hinter sich gelassen.

**Die Anfangsphase:** Häufigeres Denken an den Alkohol, stärker werdendes Verlangen danach und ein ständiges Suchen nach Gelegenheiten zum Konsum von Alkohol kennzeichnen im Wesentlichen diese Phase.

Um nicht auffällig zu wirken, wird der Konsum jetzt heimlich vorgenommen. Das schlechte Gewissen macht sich bemerkbar, wieso man nicht wie andere „normal“ trinken kann? Jedwede Anspielung auf den Alkoholkonsum anderer wird vermieden, Hinweise auf den eigenen Konsum werden verharmlost.

Obwohl die Trinkmenge in der Anfangsphase sehr hoch ist, fällt es in der Regel nicht auf. Typisch ist für diese Phase das abendliche alkoholisiert sein. Der Stoffwechsel und das Nervensystem werden nun allmählich durch den Alkohol beeinträchtigt.

**Die kritische Phase:** Häufiger Kontrollverlust, vermehrte soziale Belastungen (z.B. Verlust des Arbeitsplatzes, Schulden, Verlust von Interessen usw.) und erste, nicht unerhebliche, gesundheitliche Probleme kennzeichnen die vorletzte Phase der Abhängigkeit.

Ab und an gelingt es noch, das Glas Alkohol stehen zu lassen, dennoch entwickelt sich der Alkohol zum „besten Freund“. Wesentliches Kennzeichen hierfür ist der ständige Gedanke an den Alkohol, das Anlegen größerer Vorräte und natürlich das vermehrte und immer perfekter werdende „heimliche Trinken.“

Auch das Gefühlsleben unterliegt erheblichen Schwankungen: zum einen sind dies Schuldgefühle wegen des Trinkens und ausgeprägtes Selbstmitleid, andererseits Feindseeligkeiten gegen jeden, der das Trinkverhalten anspricht, teilweise treten verstärkte aggressive Reaktionen auf.

Häufig wird nun bereits am Morgen getrunken, um sich für den Tag „fit zu machen“. Spätestens hier beginnt die letzte, sehr unschöne Phase der Abhängigkeit.

**Die chronische Phase:** Jeden Tag so viel Alkohol zu trinken, um den Pegel zu halten, damit die Wirkung nie abreißt, Entzugsbeschwerden (z.B. Schwitzen, Zittern, Angstzustände) und dann wieder der Zwang zum Trinken, um diese Beschwerden zu bekämpfen – ein Teufelskreis, aus dem ein Ausbrechen nur schwer möglich scheint.

Das Kartenhaus von Erklärungen und Ausreden fällt zusammen. Und obwohl die Toleranz bezüglich der Alkoholmenge erheblich abnehmen kann, kündigen Alkoholpsychosen und letztlich das so genannte „Alkoholdelirium“ (Krampfanfälle, die oft mit Epilepsie verwechselt werden) schnell das gesundheitliche Ende des Trinkers an.

Wer hier den Absprung nicht schafft, wird, früher oder später, an den gesundheitlichen Folgen dieses andauernden übermäßigen Alkoholkonsums im wahrsten Sinne des Wortes „jämmerlich zu Grunde gehen“ (z.B. an Leberzirrhose, Magenblutungen oder erhebliche Schädigungen der Bauchspeicheldrüse).

Bevor wir Ihnen nun Möglichkeiten über den Ausstieg aus diesem Teufelskreis der Sucht aufzeigen möchten, wollen wir Ihnen noch ein paar grundsätzliche Dinge zur Abhängigkeit erklären.

## Weiteres zum Thema „Abhängigkeit“

Alkoholismus ist eine anerkannte Krankheit! Die anfallenden Kosten zur Behandlung werden von den dafür zuständigen Sozialversicherungsträgern (Renten-, Krankenversicherung) in den meisten Fällen übernommen.

Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Fall der Arbeitsunfähigkeit wegen der Alkoholabhängigkeit. Aber es besteht ein wesentlicher Unterschied zu anderen Krankheiten: Die Abhängigkeit ist zwar behandelbar – vollständig heilbar ist sie jedoch nicht. Es gibt keinen Weg zurück zum „normalen“ Alkoholkonsum (z.B. dem kontrollierten Trinken).

Wie bereits erwähnt, kann man nicht vorhersehen, wer abhängig wird. Einfluss darauf haben u. a. die eigene Lebensführung (z.B. Ernährung, Gesundheit, Umgang mit Stress usw.), das persönliche (insbesondere auch soziale) Umfeld des Betroffenen und nach heutigen medizinischen Erkenntnissen auch eine gewisse „genetische Veranlagung“ (Erbfaktoren“).

Wenn alle diese Einflüsse ungünstig zusammentreffen, kann sich der Alkoholmissbrauch zu einer Alkoholabhängigkeit entwickeln. Bei der Entstehungsgeschichte, den Ursachen und den Folgen der Alkoholabhängigkeit muss man auch Unterscheidungen zwischen Frauen und Männern treffen.

So sind bei Frauen häufiger Beziehungs- oder Eheprobleme, Kinderlosigkeit, Scheidung, Tod eines geliebten Menschen, die Doppelbelastung in Haushalt und Beruf, aber auch sexuelle Misshandlungen Ursache für den Beginn des übermäßigen Alkoholkonsums.

Leider ist auch dieser übermäßige Konsum bei Frauen „auffälliger“ als bei Männern, weshalb die Entstehung und auch der Verlauf der Abhängigkeit eher im Verborgenen stattfindet.

Auch liegt die Toleranz der Alkoholmenge bei Frauen ca. um die Hälfte niedriger als beim Mann.

Die Konsequenzen für Frauen (Psychosen, Depressionen), die sich aus einer Abhängigkeit ergeben, sind erheblich schlimmer als bei Männern. Frauen decken und dulden den übermäßigen Alkoholkonsum der Männer viel länger, als es umgedreht der Fall ist.

Wie Sie aus den vier Phasen der Abhängigkeit erkennen konnten, entwickelt sich aus dem Alkoholmissbrauch meist die „psychische“ Abhängigkeit und aus dieser die „körperliche“ Abhängigkeit.

Leider wird viel zu oft diese „psychische“ Abhängigkeit als Willensschwäche ausgelegt und der bereits Abhängige akzeptiert diesen Vorwurf noch eher als sich einzugestehen, dass er das Trinken nicht mehr steuern kann.

Die Folge ist, dass immer mehr Energie für die Kontrolle des Trinkens „verschwendet“ wird, sich Angst einstellt, wenn kein Alkohol verfügbar ist. Diese gefühlsmäßige Bindung an den „Stoff“ hält weitaus länger an, als die „körperliche“ Abhängigkeit.

Vielleicht werden Sie sich fragen, welche Umstände die Entstehung einer Alkoholabhängigkeit eher begünstigen können. Hier sollen einige Einflussfaktoren genannt sein, wobei natürlich kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben wird.

Im Wesentlichen gibt es körperliche und seelische Ursachen für das Entstehen einer Abhängigkeit, aber auch die Arbeit, das Elternhaus, die Kindheit und entsprechende Konflikte mit dieser unmittelbaren Umgebung und die Gesellschaft haben einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung einer Alkoholabhängigkeit.

Dies bedeutet, dass Personen, die besonders positiv auf Alkohol reagieren, ohne dass sie für sich negative Folgen verspüren, auch besonders gefährdet sind.

Erwiesen ist auch, dass gerade bei Schwankungen im Gefühlsleben (z. B. Liebe, Hass, Stress, Anerkennung usw.) der „Griff zur Flasche“ eher stattfindet. Man versucht, das ständige Auf- und Ab im Leben „einzuebnen“.

Dies gelingt mit dem Alkohol nur kurzfristig, denn auf lange Sicht gesehen bewirkt es jedoch das Gegenteil. Die Arbeit, aber ganz besonders Arbeitslosigkeit ist dabei ein großer, nicht zu unterschätzender Risikofaktor.

Das Elternhaus kann ebenfalls einen wichtigen Einfluss haben. Wir erlernen natürlich Verhaltensweisen im Umgang mit den verschiedensten Lebenssituationen in erster Linie von unseren Eltern und damit auch ggf. den falschen Umgang (so genanntes „Modell-Lernen“).

Genauso schädlich kann aber auch das Gegenteil, eine überfürsorgliche Erziehung, sein, bei der sich das Kind bereits von Klein auf in einer Abhängigkeit von den Eltern befindet.

Natürlich kann ein einzelner Konflikt (ob in Beruf, Familie oder anderswo) Auslöser für die Entstehung einer Abhängigkeit sein. Jedoch steht nur auf den ersten Blick dieser Konflikt im Vordergrund. Tatsächlich ist die Art und Weise, wie man damit umgeht, das eigentliche Problem.

Da man Konflikten zwangsläufig nicht immer aus dem Weg gehen kann, spielt es eine gewichtige Rolle, ob erlernt wurde, wie man sie lösen kann.

Wer einen Konflikt einmal mit Alkohol oder einem anderen Suchtmittel verdrängt oder zu lösen versucht hat, wird sich diese - meist sehr bequeme und kurzfristig angenehme - Methode nur schwer wieder abgewöhnen können.

Auch die Gesellschaft hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Entstehung einer Abhängigkeit.

Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen dem Pro-Kopf-Verbrauch von Alkohol und der Anzahl der Abhängigen. In unserer Gesellschaft, die dem Alkoholkonsum sehr positiv und aufgeschlossen gegenüber steht, wird der übermäßige Genuss mitunter „verniedlicht“, auf Konsequenzen wird selten oder zu wenig hingewiesen.

Jugendliche, die Schutz und Aufklärung ganz besonders benötigen, werden oft im Stich gelassen. Man denke dabei nur an die Untätigkeit gegenüber der Entwicklung der Alkopops in den vergangenen Jahren.

Gleichzeitig aber stellt die Gesellschaft den/die Trinker/in an den Pranger – Schwächling, Asozialer und Penner sind nur einige Schlagworte, die mit dem Wort „Alkoholiker“ oft im gleichen Atemzug genannt werden.

Aber: Es hat sich in der jüngsten Vergangenheit etwas geändert. Jedoch nicht die Verantwortlichen in unserer Gesellschaft (Politik und Wirtschaft) führen die Aufklärungsfront an, sondern die betroffenen Abhängigen mit Ihren Interessenverbänden und Selbsthilfegruppen sind es, die Licht in das Dunkel der scheinbaren Ratlosigkeit und Ausweglosigkeit (noch) unwissender Betroffener bringen.

Und damit sind wir bei unserem nächsten Thema:

Wenn Sie sich in den vorhergegangenen Abschnitten wieder gefunden haben, oder die Ergebnisse der hier beigefügten Selbsttests Sie nachdenklich gestimmt haben, werden Sie sich berechtigt die Frage stellen: Was kann ich jetzt tun?

Dies wollen wir Ihnen gern in den folgenden Abschnitten erläutern.

## Aussteigen – aber wie?

Wenn du

- es nicht mehr aushältst, wie es ist,
- von einer Änderung Auswirkungen erhoffst, die du sonst nicht erreichen kannst oder
- von deiner Umgebung gezwungen wirst,

dann ist es Zeit, dich endlich um dich zu kümmern.

Hilfe für dich:

- ☞ einfach und anonym in der Suchtberatungsstelle deiner Stadt (Nummer über die Auskunft) anrufen
- ☞ Ansprechpartner bundesweit im Internet (z. B. bei [www.a-connect.de](http://www.a-connect.de))

für Gera:

- ☞ Webergasse 4, (03 65) 52744

Oder

- ☞ melde dich in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Kornmarkt 7, in Gera.

*Alle Veränderungen, selbst die Ersehntesten, haben ihre Melancholie; denn was wir zurücklassen, ist ein Teil unserer selbst; wir müssen erst mit einem Leben abschließen, bevor wir ein neues beginnen können!*

*Anatole France*

## Das Leben „danach“

Ein richtiges „DANACH“ – den Gedanken hat jeder Betroffene mindestens schon einmal insgeheim gedacht – kann es nur durch konsequente Abstinenz geben. Was aber ist das genau?

Abstinenz ist ein Leben ohne das vorab doch so geliebte und dringend benötigte Suchtmittel.

*„Ich kann nicht“ ist meine Entscheidung,  
Macht durch Hilflosigkeit auszuüben.  
So vermeide ich ein klares „Ich will nicht“.*

Kaum zu glauben, aber Verzicht im eigentlichen Sinne ist das nicht! Du musst nur etwas anderes dafür einsetzen: Genuss.

**Genuss braucht Zeit.** Genieße die Dinge des Lebens wieder durch bloßes Wahrnehmen: Essen, Zärtlichkeit, Zuwendung, Betrachten schöner Dinge ...  
*Die Zeit gehört jetzt wieder dir!*

**Genuss ist erlaubt.** Setze dich über anerzogene, einengende Regeln „Ohne Fleiß kein Preis“, „es ist albern, zu ...“ hinweg.  
*Du darfst!*

**Genuss geht nicht nebenbei.** Entdecke deine Sinne wieder: Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen ... *Sie sind noch da!*

**Genuss ist Geschmackssache.** Tu, was dir gut tut. Tu es für dich.  
*Es ist deins!*

**Weniger ist mehr.** Zu viel erschlägt und überfordert. Maß steigert Lust am Genuss.  
*Finde dein Maß!*

**Ohne Erfahrung kein Genuss.** Probier, worauf du neugierig bist.  
*Erfahre!*

**Genuss ist alltäglich.** Nimm alles auf, was nun wieder auf dich einströmt.  
*Das ist DEIN Leben!*

Natürlich ist noch einiges grundsätzlich zu beachten, um langfristig sicher und zufrieden abstinent zu leben. Die wichtigsten Punkte hier für dich:

*Ich akzeptiere meine Abhängigkeit und treffe eine Entscheidung bezüglich des Umgangs mit dem Suchtmittel.*

*Ich erkenne die Zusammenhänge zwischen Suchtmittelgebrauch und meiner allgemeinen Lebensführung.*

*Ich übe mich in Selbstkontrolle.*

*Ich vergrößere meine Entfaltungsmöglichkeiten (Kontakte und tragfähige Kontakte zu anderen Menschen herstellen/unterhalten, lerne mich mitzuteilen, eigene Gefühlswahrnehmung und konstruktiver Umgang damit ...)*

*Ich schaffe mir Alternativen zum Suchtmittelgebrauch (Entspannung, körperliches Wohlfühl, Freizeitgestaltung, soziale Stabilisierung ...)*

WAS MÖCHTE ICH?  
ALLE ANDEREN WICHTIGEN FRAGEN  
ERGEBEN SICH DARAUS.

## Rückfall

### Was ist ein Rückfall?

Vom Rückfall kann nur reden, wer vorher erfolgreich ungewolltes Verhalten geändert und dadurch abstinent gelebt hat.

Rückfall ist das Zurückfallen in das ungewollte Verhalten wie zum Beispiel Stress, Überforderung, Selbstüberschätzung, passives Verhalten und einhergehende Vereinsamung. Schon dreht sich die Spirale wieder und Ausgleich soll das Suchtmittel schaffen (... nur ein Glas ...).

In kürzester Zeit tritt so das gleiche oder noch extremeres Suchtverhalten ein.

*„Es ist deprimierend, was man täglich in den Zeitungen über das Trinken und Rauchen liest! Ich konnte nicht anders ...: Ich habe alle Zeitungen abbestellt.“*

### Was nun?

1. Ich habe nicht versagt, MUSS nicht wieder die Kontrolle verlieren.
2. Dieser Verstoß gegen meinen Vorsatz zur Abstinenz ist von mir (ehrlich) nicht gewollt. HEUTE ist der erste Tag vom Rest meines Lebens.
3. Ich analysiere, warum ich getrunken habe (Auslöser).
4. Kann ich solche Auslöser durch anderes Verhalten selbst ändern? Wenn nicht, rufe sofort jemanden an (z. B. SHG – einige Nummern habe ich immer einstecken).
5. Ich weiß: ich MUSS nicht weiter trinken. Ehrlichkeit und Umsichtigkeit wird mich schützen.

## Die Co-Abhängigkeit

... entsteht durch das veränderte Verhalten des Abhängigen gegenüber der Menschen in seiner unmittelbaren Umgebung und ist nicht zu unterschätzen. Wichtige Lebensbereiche der Angehörigen des Süchtigen werden beeinflusst. Co-Abhängigkeit wird zur lebenslangen Familienkrankheit und muss nicht selten psychologisch therapiert werden.

Von der Co-Abhängigkeit am häufigsten betroffen sind:

- ❖ Lebenspartner/Lebenspartnerin
- ❖ Eltern, Geschwister, weitere Angehörige
- ❖ Kinder von Abhängigen
- ❖ Arbeitskollegen und Vorgesetzte

Der Co-Abhängige wird auf sein Verhalten in aller Regel nicht selbst aufmerksam. Insbesondere nach einer erfolgreichen Therapie des Abhängigen wird dieses dem Co-Abhängigen auffallen. Hier ist ein gemeinsames Handeln von Abhängigem und Co-Abhängigem erforderlich.

Die wichtigsten Zeichen für eine Co-Abhängigkeit sind:

- Verantwortung des Abhängigen zu übernehmen
- Rechtfertigung des Verhaltens des Trinkenden
- In Schutz nehmen des Abhängigen
- Kontrolle des Abhängigen

Co-Abhängige können, ebenso wie der Alkoholiker selbst, Beratung und Hilfe in einer Sucht- und Drogenberatungsstelle finden. Nur so ist dieser Teufelskreis zu durchbrechen.

In wie weit Sie selbst bereits gefährdet sind, können Sie bei dem Selbsttest auf Seite 20 herausfinden.

Selbsttest: Bin ich alkoholgefährdet?

Nr.		ja	Nein
1	Leide ich in letzter Zeit häufiger an Zittern der Hände?		
2	Leide ich in letzter Zeit häufiger an einem Würgegefühl (Brechreiz), besonders morgens?		
3	Werden das Zittern und der Brechreiz besser, wenn ich Alkohol trinke?		
4	Leide ich in letzter Zeit an starker Nervosität?		
5	Habe ich in Zeiten erhöhten Alkoholkonsums weniger gegessen?		
6	Hatte ich in letzter Zeit öfter Schlafstörungen oder Alpträume?		
7	Fühle ich mich ohne Alkohol angespannt und unruhig?		
8	Habe ich nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen, weiter zu trinken?		
9	Leide ich an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?		
10	Vertrage ich zurzeit weniger Alkohol als früher?		
11	Habe ich nach dem Trinken schon einmal Gewissensbisse (Schuldgefühle) empfunden?		
12	Habe ich ein Trinksystem versucht (z. B. nicht vor bestimmten Zeiten trinken)?		
13	Bringt mein Beruf Alkoholtrinken mit sich?		
14	Hat mir an meiner Arbeitsstelle schon einmal jemand Vorhaltungen wegen meines Alkoholtrinkens gemacht?		
15	Bin ich weniger tüchtig, seitdem ich trinke?		
16	Trinke ich gerne und regelmäßig ein Gläschen Alkohol, wenn ich allein bin?		
17	Habe ich einen Kreis von Freunden und Bekannten, in dem viel Alkohol getrunken wird?		

18	Fühle ich mich sicherer und selbstbewusster, wenn ich Alkohol getrunken habe?		
19	Habe ich zu Hause oder im Betrieb einen kleinen versteckten Vorrat mit alkoholischen Getränken?		
20	Trinke ich Alkohol, um Stresssituationen besser bewältigen zu können oder um Ärger und Sorgen zu vergessen?		
21	Bin ich bzw. ist meine Familie schon einmal wegen meines Trinkens in finanzielle Schwierigkeiten geraten?		
22	Bin ich schon einmal wegen Fahrens unter Alkoholeinfluss mit der Polizei in Konflikt gekommen?		

### Auswertung des Testbogens:

Jede mit "ja" beantwortete Frage erhält einen Punkt; bei den Fragen 3, 7, 8 und 14 sind es 4 Punkte. Bei einer Gesamtpunktzahl von 6 und mehr liegt eine Alkoholgefährdung vor.

Nach: Wilhelm Feuerlein u. a. In: Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten. 222/1976, S.139.

## Selbsttest: Bin ich Co-Alkoholikerin/Co-Alkoholiker?

1. Haben Sie schon häufiger zu Hause mit ihm/ihr getrunken, damit er/sie nicht in der Kneipe versackt?
2. Fühlen Sie sich stark, wenn der/die Ab hängige sich schwach fühlt?
3. Werden Sie von Verwandten/Nachbarn gelobt, weil Sie so tapfer sind?
4. Fühlen Sie sich zum Lügen gezwungen, weil Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin nicht ausliefern wollen?
5. Hängen Ihre Gefühle sehr stark von der Situation des Partners/der Partnerin ab?
6. Kümmern Sie sich um alles, weil der Partner/die Partnerin es nicht mehr kann?
7. Haben Sie Angst, der/die Abhängige könnte aggressiv werden, wenn Sie mit ihm/ihr über Alkohol sprechen?
8. Vermeiden Sie es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem Ihres Partners/Ihrer Partnerin zu sprechen?
9. Haben Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin schon einmal mit Scheidung gedroht, weil er/sie so viel trinkt?
10. Ärgern Sie sich, weil Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihre Ermahnungen nicht ernst nimmt?
11. Wünschen Sie sich manchmal den Tod des Partners/der Partnerin?
12. Haben Sie häufiger das Gefühl, dass Sie gegen den alkoholabhängigen Partner/die Partnerin machtlos sind?
13. Haben Sie häufiger schon Drohungen, die Sie dem/der Betroffenen gegenüber ausgesprochen haben, nicht wahr gemacht oder vergessen?
14. Haben Sie das Gefühl, dass der Alko hol eine immer wichtigere Rolle in Ihrer Partnerschaft spielt?
15. Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben, die eigentlich Ihr Partner/Ihre Partnerin noch ausführen könnte?
16. Nehmen die Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?
17. Sind Sie in letzter Zeit öfter deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners/der Partnerin nichts ändert?
18. Sind Sie wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung?
19. Wissen Sie manchmal nicht, woher Sie das Geld für den Haushalt nehmen sollen?
20. Wechseln Ihre Gefühle für den Partner/die Partnerin häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?
21. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn/sie verlassen?
22. Wissen Sie nicht mehr, wie es weiter gehen soll, weil Sie so verzweifelt sind?

Jede mit „ja“ beantwortete Frage bringt einen Punkt. Erreichen Sie mehr als acht Punkte, sollten Sie eine Selbsthilfegruppe oder Suchtberatungsstelle aufsuchen!

## Die Abschnitte meiner Genesung

Da die Suchterkrankung einen chronischen Verlauf hat, ist die Genesung ebenso ein langwieriger Prozess. Ich gebe hier einen kurzen Überblick an Hand meiner eigenen Genesung, die einen typischen Verlauf zeigt.

Am Anfang stand die Einsicht, mein Leben mit Alkohol nicht mehr meistern zu können und alle Selbstversuche aus der Sucht auszusteigen scheitern mussten.

Nach Vorstellung beim Hausarzt erfolgte die Einweisung in eine Entgiftungsstation des Krankenhauses. Hier wurde lediglich der Alkohol im Körper abgebaut und mit Medikamenten die Entzugerscheinungen gelindert. Nach wenigen Tagen war mein Organismus frei von Suchtmitteln.

Dies ist aber nur der Anfang der eigentlichen Behandlung. Während der Entgiftungsbehandlung nahm ich erste Gespräche mit der Suchtberatungsstelle auf. Ein informatorischer Besuch in einer Fachklinik für Suchtkrankheiten sowie Informationen über Selbsthilfegruppen wurden mir in dieser Zeit ebenso ermöglicht.

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nahm ich sofort Kontakt zur Montagsgruppe Gera auf, der ich seit dem angehöre. Zu diesem Zeitpunkt stand für mich bereits fest, dass ich an einer Langzeittherapie teilnehmen möchte. Die Gruppe half, die Wartezeit bis zur Therapie trocken zu überstehen. Diese Gruppe ist mein neuer Freundeskreis und wichtiger Bestandteil meines trockenen Lebens.

Die 12wöchige Langzeittherapie änderte mein Leben entscheidend: ich lernte, mit der Krankheit umzugehen und ein Leben ohne Alkohol kennen. Um die Alltagstauglichkeit meines neuen alkoholfreien Lebens gefahrlos testen zu können, nutze ich das Angebot einer Adaptionseinrichtung<sup>1)</sup>. Wieder zu Hause schlossen sich Gespräche zur Nachsorge an.

Wichtig für das Ordnen meiner persönlichen Situation war noch das Aufsuchen von:

- Schuldnerberatungsstelle
- Reha-Abteilung der Arbeitsagentur
- Indikationsfachdienst
- Reha-Team der Rentenversicherung

Mit Hilfe dieser Einrichtungen gelang es mir, an einer beruflichen Weiterbildung teilzunehmen. Nun habe ich wieder eine Chance auf dem Arbeitsmarkt bekommen.

(\*mehr Informationen unter "[www.montagsgruppe-gera.de](http://www.montagsgruppe-gera.de)" oder auf Anfrage)

Jörg S. von der Montagsgruppe Gera

Und hier finden Sie weitere Informationen und Hilfe:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.  
Arnstädter Str. 50  
99096 Erfurt  
Telefon: 0361-7 46 45 85  
Die TLS im Internet: [www.tls-suchthilfe-thueringen.de](http://www.tls-suchthilfe-thueringen.de)

Suchthilfe in Thüringen gGmbH (SIT)  
Arndtstr. 1  
99096 Erfurt  
Telefon: 0361 – 60 21 514  
Die SIT im Internet: [www.sit-online.org](http://www.sit-online.org)

Psychosoziale Beratungsstelle der Diakonie Gera  
Webergasse 1  
07545 Gera  
Telefon: 0365- 5 27 44

Hier erhalten Sie auch Informationen zu in der Stadt Gera ansässigen Selbsthilfegruppen (unter anderem auch zur „Montagsgruppe Gera“) und Hilfe in dringenden Lebenssituationen!

Ehrenamtszentrale der Stadt Gera  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Kornmarkt 7  
07545 Gera  
Telefon: 0365 – 838 30 20

Hier erhalten Sie auch Informationen zu in der Stadt Gera ansässigen Selbsthilfegruppen (unter anderem auch zur „Montagsgruppe Gera“).

Quellenangabe:

- Ralf Schneider – „Die Suchtfibel“, 12. Auflage, 1998;
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. - „Jahrbuch Sucht 2009“

Impressum:

7. Auflage, Copyright 2009

Eine Informationsbroschüre der „Montagsgruppe Gera“,  
Selbsthilfegruppe für betroffene Alkoholabhängige und deren  
Angehörige, mit freundlicher Unterstützung der Deutschen  
Rentenversicherung Bund und der AOK-Plus, Bereich  
Gesundheitsförderung/Rehabilitation.

