



Leseprobe aus: Dietze, Spicker, Wieviel ist noch normal? Alkoholprobleme erkennen und überwinden, ISBN 978-3-407-22498-9

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22498-9>

1.

Zwischen Genuss und Alkoholmissbrauch

Nach den neuesten Zahlen der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS) gelten 9,5 Millionen der ca. 52 Millionen erwachsenen Deutschen (18 bis 64 Jahre) als Risikokonsumenten. In dieser Zahl enthalten sind 2 Millionen, die Alkoholmissbrauch betreiben und 1,3 Millionen Alkoholabhängige. Selbst wenn die Größenordnungen sich seit Jahren nicht dramatisch verändern und annähernd zu stimmen scheinen, ist die vermeintliche Präzision dieser Angaben bis auf Stellen hinter dem Komma immer wieder überraschend. Denn die Übergänge zwischen den drei genannten Gruppen sind fließend und deshalb schwer abgrenzbar.

Unter den Risikokonsumenten gibt es einen Anteil von »Hochrisikokonsumenten«, die wir als Problemtrinker (vom angelsächsischen »problem drinker« abgeleitet) bezeichnen würden und die sich nur schwer abgrenzen lassen von den »Missbrauchstrinkern«.

Genauso schwierig ist die statistisch klare Abgrenzung der Missbrauchstrinker von den Alkoholabhängigen, obwohl im Einzelfall durchaus feststellbar ist, ob eine Person massiv körperlich und seelisch abhängig ist oder möglicherweise nur phasenweise Alkohol missbraucht.

Sie sehen, so einfach ist die Sache nicht, nehmen Sie sich also ein wenig Zeit und lassen Sie uns etwas ausholen: Alkoholprobleme beginnen als Verhaltensstörung und können als lebensbedrohende Krankheit enden. Sie entstehen und wirken auf drei Ebenen gleichzeitig:

- auf der seelischen Ebene,
- im Körper und
- im gesellschaftlichen Umfeld.

Um ein klares Bild von der Alkoholabhängigkeit und ihrer Entstehung zu bekommen, werden im Folgenden diese drei Ebenen und ihre vielfältigen Wechselwirkungen beschrieben. Zunächst aber werden Sie erfahren, wie Alkohol wirkt und wie sich der problematische Umgang mit dieser Droge, die gleichzeitig ein weit verbreitetes Genussmittel ist, entwickelt.

Alkohol – Freund und Stimmungsmacher

Alkohol ist wahrscheinlich die älteste psychoaktive Droge, die der Mensch kennt. Irgendwann wurde entdeckt, dass beim Gärungsprozess von Früchten der Fruchtzucker zu einer Substanz fermentiert, die nach Genuss ein Wohlgefühl, begleitet von leichtem Schwindel, hervorruft. Im Laufe der Jahrtausende lernten immer mehr Menschen die positiven Wirkungen dieser vergorenen Substanz zu schätzen und es wurden unterschiedliche Methoden entwickelt, den Wirkstoff Alkohol herzustellen und diesen zu sich zu nehmen.

Die meisten Menschen kennen wahrscheinlich die positiven Wirkungen des Alkoholkonsums: Ein, zwei oder auch drei Gläser Wein oder Bier wirken entspannend, beruhigend, leicht bewusstseinsverändernd und stimmungsverbessernd. Allerdings fallen Tätigkeiten oder Aufgaben, bei denen es auf Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit ankommt, zunehmend schwer. Trinken sie dann »ein paar« zu viel, fällt der Blutdruck deutlich ab, die motorischen Reflexe werden verlangsamt, die Körpertemperatur und die Atemfrequenz sinken: alles objektive Belege für die dämpfende Wirkung des Alkohols.

Subjektiv empfinden fast alle Konsumenten dies jedoch genau entgegengesetzt (diejenigen, die schon nach kleinen Mengen Alkohol schläfrig werden und zu trinken aufhören, sind nicht zentrales Thema dieses Buches): Sie sind angeregt und fühlen sich stark und tatkräftig. Ursache für diese paradoxe, also nachweisbar zwar beruhigende, scheinbar aber anregende Wirkung ist, dass die Vorgänge und Substanzen im Gehirn, die für

Ängste und Hemmungen zuständig sind, durch Alkohol eingedämmt werden. Alkohol enthemmt also, und obwohl seine pharmakologische Wirkung eine beruhigende ist, wird er als stimmungsverbessernd, anregend und befreiend erlebt. Genau dies macht seine Beliebtheit aus und erklärt die Vielzahl seiner »Anwendungsmöglichkeiten«.

Alkohol kann auch, besonders beim Genuss größerer Mengen, bewusstseins- beziehungsweise persönlichkeitsverändernd und in hohen Dosierungen sogar halluzinogen wirken. Ein Beispiel dafür ist Björn M., der mit 16 Jahren das erste Mal mit Alkohol in Berührung kommt:

Björn M. ist ein sehr guter Schüler und bei seinen Lehrern äußerst beliebt, weil er nicht die üblichen Probleme seiner Altersgenossen zu haben scheint und selten Schwierigkeiten bereitet. Auch seine Eltern stellen ihn gegenüber seinen anderen Geschwistern als Vorbild heraus.

Björn selbst fühlt sich in seiner Haut nicht unwohl, wenngleich er manchmal gerne etwas lockerer und auch beliebter bei seinen Mitschülern wäre. Er hat keine engen Freunde und den Ruf eines Computerfreaks.

Erst mit 16 landet er eher zufällig das erste Mal auf einer »richtigen Party«: Es gibt jede Menge Bier, Wein und Sekt. Björn wird überredet, doch endlich auch einmal mitzusaufen. Er wundert sich, dass der Wein, der ihm angeboten wird, gar nicht so schlecht schmeckt, wie er es von früher in Erinnerung hatte. Plötzlich und völlig unerwartet setzt – begleitet von einem leichten Schwindelgefühl – die Wirkung des Alkohols ein. Björn ist erschrocken, aber zugleich auch fasziniert, wie stark sich alles in ihm und um ihn herum auf eine eigentümlich unwirkliche Art verändert. Er empfindet die Situation absurd und äußerst komisch, gibt den einen oder anderen coolen Spruch von sich und findet sich, während er das zweite Glas trinkt, im Mittelpunkt einer ganzen Gruppe, die stauend und amüsiert zuhört, wie Björn eine unterhaltsame Geschichte nach der anderen von seinen Streifzügen durchs In-

ternet erzählt. Zu allem Überfluss scheinen sich nun auch zwei Mädchen, die ihn bisher eher für einen Langweiler gehalten haben, für Björn zu interessieren. Als später getanzt wird, hat er zum ersten Mal das Gefühl, locker und entspannt zu wirken. Je mehr er trinkt, desto stärker scheint er mit der Musik zu verschmelzen und körperloses, reines Wohlfühlgefühl zu verspüren. Björn ist im Paradies.

Noch auf dem Heimweg ist er überzeugt, dass dies sein großer Durchbruch war und er nie wieder in seine alte eintönige und eingeengte Gefühlswelt zurückfallen würde. Umso größer ist die Ernüchterung am nächsten Tag. Er erinnert sich zwar an den Partyabend, es gelingt ihm aber nicht, die neu entdeckten Gefühle wieder zu beleben. Er merkt zwar, dass er im Kreise seiner Schulfreunde akzeptierter ist als vorher; aber dies verliert sich im Laufe der nächsten Wochen: Er verfällt wieder in seine Eigenbrötlerlei, ihm fallen keine lockeren Sprüche mehr ein. Er gewöhnt sich wieder daran, sich uninteressant, unkreativ und grau zu finden. Nur ab und zu denkt er noch an den Partyabend und die angenehmen Gefühle, die er dort empfand.

Trink-Trends in der jungen Generation

Die Zahl der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen unter den Suchtgefährdeten steigt. Ein wachsender Teil der nachfolgenden Generation leidet nicht nur unter Bewegungsmangel, Ernährungsstörungen und ADS, sondern auch unter Problemen mit Alkohol, oft in Kombination mit anderen Suchtmitteln.

Ein neuer Trend kam wie so oft aus dem angelsächsischen Kulturraum zu uns. Erst verbreiteten MTV, Youtube und andere Kanäle die Mode amerikanischer Teenies, mit ihren Highschool-Abschlussklassen für lange Wochenenden in Ferienzentren zu fliegen, um sich maximal zu besaufen und dann enthemmt allen möglichen Blödsinn zu veranstalten. Es folgte die britische Variante unter dem Namen »Binge drinking«, ursprünglich der englische Fachbegriff für das »Trinken mit Kontrollverlust«

– also den krankhaften Trinkexzess des sogenannten Gamma-Alkoholikers. Die englische Boulevardpresse hatte diesen Fachbegriff übernommen und berichtete mit der ihr eigenen Mischung aus Pseudo-Betroffenheit und Sensationslust von den Alkoholausschweifungen vieler Fußball- und Medienstars, die wiederum ihr Problem öffentlich inszenierten und großen Nachahmungsdrang in der Bevölkerung auslösten. Interessant ist, wie schnell sich die Tabuisierung von Alkoholmissbrauch in seine Glorifizierung verkehrt hat: Hunderttausende von meist jungen Briten ziehen seit einigen Jahren freitags oder samstags abends los und lassen sich gezielt voll laufen, bis sie enthemmt genug für Sex- und Gewaltexzesse sind.

In Deutschland läuft diese Mode unter »Flatrate« oder »Komasaufen«. In vielen Städten gibt es inzwischen Nachahmer der mallorquinischen Exzesskneipe Ballermann, wo besonders junge Leute als Gemeinschaftserlebnis Unmengen von Sangria oder Bier in sich hineinschütten, enthemmt singen, tanzen und gern auch gegenüber dem anderen Geschlecht übermütig werden. Ab dem späten Nachmittag – und zwar nicht nur am Wochenende – laufen Jugendliche und Heranwachsende mit Bierflaschen durch die Gegend, wie früher nur die Alkoholkranken unter den Obdachlosen. Beliebte Partygetränke wie Red Bull Wodka – also hoch dosiertes Koffein mit hochkonzentriertem Alkohol – sind eine brisante Mischung, doch noch vergleichsweise berechenbar in ihrer Wirkkombination. Psychologisch gefährlicher ist die Wirkung und Wechselwirkung mit Cannabis in der heutigen Form, denn die neuen Züchtungen von Haschisch und Marihuana sind wesentlich potenter als die den verharmlosenden Studien zugrunde liegenden Pflanzenvarianten der 1970er- und 1980er-Jahre. Aber auch Ecstasy, andere Designerdrogen, Kokain und verschiedenste Varianten von Aufputschmitteln sind oft der Treibstoff hyperaktiven Verhaltens in Beruf und Privatleben, überdrehter Events und überlanger Nächte. Oft als Verstärker oder »Nachzünder« zu Alkohol eingenommen, der sozusagen die Basisdroge bei Geselligkeiten und Parties darstellt.

Um nicht missverstanden zu werden, wir sind weder Moralapostel noch Wächter des Öffentlichen Raums. Aber der Zusammenhang zwischen häufigem Alkoholmissbrauch besonders bei jungen Menschen und späteren massiven Alkoholproblemen bis hin zur behandlungsbedürftigen Abhängigkeit ist gut erforscht und eindeutig. Einmal abhängig geworden, sind junge Menschen oft therapieresistenter oder schwerer motivierbar für Verhaltensänderungen, denn in der Regel ist ihre körperliche, seelische und soziale Verfassung noch einigermaßen intakt. Deshalb fehlt ihnen der Leidensdruck, der in vielen Fällen Voraussetzung für einen bewussteren Umgang mit Alkohol oder sogar – falls nötig – für Abstinenz ist.

Alles unter Kontrolle?

In Deutschland trinken etwa 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Alkohol. Nach den bereits erwähnten neuesten Statistiken der DHS bewegen sich ca. 18 Prozent der Erwachsenen im Bereich der Risikokonsumenten. Darin enthalten sind die schwer abzugrenzenden Problemtrinker und die ebenfalls nicht mit einem Lackmus-Test zu ermittelnden rund sechs Prozent der Erwachsenen, die starken Alkoholmissbrauch betreiben bzw. bereits alkoholabhängig sind. Da wegen der – im nächsten Kapitel näher beschriebenen – komplex ineinander wirkenden Ursachenfaktoren niemand ausschließen kann, selbst alkoholabhängig zu werden, erscheint es angebracht:

- das eigene Trinkverhalten kritisch zu beobachten,
- insgesamt vorsichtig mit Alkohol umzugehen und
- Alkohol nur in kleinen Mengen zu genießen.

Wie fast alle psychosozialen Probleme fallen auch Alkoholprobleme nicht vom Himmel. In der Regel gibt es eine längere Vorphase, während der verschiedene Warnzeichen die wachsende Gefährdung signalisieren. Ein wesentliches Kennzeichen von Alkoholproblemen ist jedoch, dass die Betroffenen selbst und ihre

Umgebung die Warnzeichen meistens erst in einem weit fortgeschrittenen Stadium realisieren. Das liegt an der Präsenz des Alkohols in allen Lebensbereichen und am schleichenden Prozess, in dem sich Trinkprobleme entwickeln. Denn zu Beginn und über weite Strecken der Vorphase unterscheidet sich das Verhalten eines Gefährdeten nicht von dem seiner Umgebung.

»Normales« Trinken

Egal, aus welchem Grund Sie Alkohol trinken, und sei es ausschließlich aus Gründen des Geschmacks oder der Konvention: Die Wirkung tritt ein. Schachspieler oder Rennfahrer wissen es und die Forschung hat es bestätigt: Schon geringste Mengen Alkohol im Blut führen zu körperlichen und geistigen Veränderungen, die sich im Gefühlsbereich, im Urteilsvermögen sowie in der Konzentrationsfähigkeit niederschlagen. Je seltener jemand Alkoholika trinkt, desto geringer ist das dafür nötige Quantum an Alkohol.

Alkohol dient nicht nur dem Genuss, sondern auch der Beeinflussung von Gefühlen. Auch der edelste Wein wirkt beruhigend und euphorisierend. Dieser psychotrope (auf die Psyche wirkende) Effekt tritt in jedem Fall ein, ob Sie ihn nun gezielt suchen oder nicht. Selbst kleinste Veränderungen der Stimmungslage werden von Ihrem Gehirn registriert, gespeichert und unterhalb der Wahrnehmungsschwelle mit der Situation und der Substanz verknüpft, die diese Gefühle hervorgerufen haben. Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert auch die Werbung für den Milliardenmarkt der alkoholischen Getränke (und Zigaretten): Durch stark suggestive Bilder und Musik werden positive Gefühle erzeugt und mit der jeweiligen Marke in Verbindung gebracht.

Wie gefährdet ist der »Normaltrinker«?

Menschen, die zu bestimmten Anlässen und überwiegend aus einer neutralen oder positiven Stimmungslage heraus Alkohol trinken, sind in der Regel nicht alkoholgefährdet. Es sei denn, sie gewöhnen sich an häufige Trinkanlässe und an den Konsum größerer Mengen. Der Übergang vom gelegentlichen Alkoholkonsum zum Risikotrinken wird dabei regelrecht gesellschaftlich gefördert. Alkohol ist einerseits die beliebteste Alltagsdroge, deren Geschmack und Wirkung jeder gern mit Freunden und auf Partys oder zu anderen festlichen Anlässen genießt. Er ist andererseits aber auch das allgemein akzeptierte Beruhigungsmittel, das hin und wieder den Alltagsstress verjagt und den Feierabend einläutet.

Die beiden Aussagen »Das müssen wir begießen« oder »Auf den Schreck muss ich erst mal einen trinken« decken das große Einsatzspektrum des Alkohols ab: Das Fell versaufen, einen Schnaps zur Verdauung, einen Grog oder einen Glühwein zum Aufwärmen, der Aperitif zum Essen, der Absacker oder Gute-Nacht-Trunk, der Piccolo für den Kreislauf, der Einstand, die Feuertaufe, der Sektempfang und viele andere Anlässe und ihre Verankerung in der Umgangssprache legen immer wieder Zeugnis dafür ab, dass es funktioniert: Schöne Situationen werden noch schöner und unangenehme Situationen erträglicher durch Alkohol.

Was nun folgt, ist keine Überraschung: Das Lernen durch »positive Verstärkung« gehört zum Normverhalten von Tieren und Menschen und ist kein Zeichen für sich krankhaft entwickelnde Verhaltensmuster. Wenn Alkohol und seine stimungsaufhellende und enthemmende Wirkung als positiv erfahren wurden, ist dies tief im Unbewussten gespeichert. Dem Wunsch nach Wiederholung der Trinkerfahrung steht keine hinreichend »negative Verstärkung« gegenüber. Außerdem befindet man sich in guter Gesellschaft: Regelmäßig werden in Sportvereinen, in der Politik und bei der Gewerkschaft, im Unternehmerverband, bei Geburten, Geburtstagen, Hochzeiten

und Beerdigungen, in den verschiedensten Institutionen, in der Familie und im Beruf und zu allen möglichen Anlässen viele Gläser des Nervengifts Alkohol in verträglichen Konzentrationen und wohlschmeckenden Darreichungsformen geleert.

Ab und zu kann es beim Normaltrinker auch zum Rausch kommen: Er »schlägt zu« oder »zaubert« und ist am nächsten Tag entsprechend zerschlagen und entzaubert. Durch hohe Alkoholmengen hervorgerufene Gedächtnislücken, so genannte Aussetzer, Black-outs oder Filmrisse, sind allerdings Zeichen dafür, dass bereits leichte Schädigungen des Gehirns eingetreten sind. Sterben Gehirnzellen aufgrund zu hoher Alkoholkonzentration ab, wachsen sie nicht nach wie Fingernägel. Ihre Aufgaben können lediglich bis zu einem gewissen Grad von anderen Gehirnzellen übernommen werden. Allerdings sind die Schäden in der Regel so leicht, dass sie nicht wahrgenommen werden, und auch die Erinnerung an den Kater – eine leichte Form von Entzugserscheinung – verblasst schnell. Was bleibt und langfristig wirkt, ist die positive Erfahrung, dass Alkohol zuverlässig die Stimmung verbessert.

Solange ein leichter Rausch ein- bis zweimal im Jahr bei Ihnen vorkommt, entspricht dies der – von Männern geprägten – europäischen Trinknorm. Diese Norm ist jedoch nicht risikolos. Riskant ist hierbei nicht nur die Trinkepisode selbst mit ihren physiologischen Schädigungen, möglichen Unfallgefahren und sozialen Konflikten; besonders auch die psychischen Folgen bergen – im Hinblick auf eine mögliche Abhängigkeitsentwicklung – ein Risiko: Der Trinker hat sich wahrscheinlich nicht das Be-trinken zum Ziel gesetzt, sondern mäßiges Trinken angestrebt. Er »erlernt« nun, dass das Durchbrechen guter Vorsätze in Bezug auf sein Trinkverhalten keine besonderen negativen Konsequenzen hat.

Übergang zum riskanten Konsum

Riskant ist es, wenn sich unbewusst folgendes Muster verfestigt: Jedes Mal, wenn unangenehme Gefühle entstehen, dämpft man sie mit Alkohol und wandelt sie in angenehmere Gefühle um. Die Möglichkeit, sich mit den Ursachen der Verstimmungen auseinanderzusetzen und sie zu bewältigen, entfällt dann natürlicherweise.

Zusätzlich gewöhnt sich der Stoffwechsel an regelmäßiges Trinken. Die Alkoholtoleranz nimmt schleichend zu und führt zur Dosissteigerung. Besonders Männer erleben dies nicht als Warnsignal, sondern eher als Bestätigung ihrer Männlichkeit. Jemand, der »einen Stiefel verträgt«, wird für seine Standfestigkeit bewundert und nicht wegen seiner überhöhten Getränke-rechnung und Stoffwechselüberlastung bedauert. Gesteuert vom Unbewussten und weitgehend unbemerkt kann eine gefährliche Dynamik entstehen: Wer mehr verträgt, trinkt immer größere Mengen und gewöhnt sich daran.

Ein großer Teil der Männer und zunehmend viele Frauen trinken täglich Alkohol: Ob es das Glas Bier oder Wein zum Essen ist oder die zwei, drei Gläser am Abend vor dem Fernseher oder in der Kneipe, kein Tag vergeht ohne Konsum eines alkoholischen Getränks. Wenn man jedoch dieses Trinkverhalten automatisch als Problemtrinken deklariert, schießt man wahrscheinlich über das Ziel hinaus (es sei denn, man ist tatsächlich der Meinung, dass mindestens die Hälfte der männlichen Bevölkerung Problemtrinker sind). Das tägliche Trinken von Alkohol ist zweifellos riskant und keineswegs unproblematisch. Um jedoch von starker Alkoholgefährdung oder Problemtrinken sprechen zu können, muss ein entscheidender Faktor hinzukommen: *Das Fehlen von Alkohol zu bestimmten Anlässen führt zu Verstimmungen oder das Ausschlagen einer Trinkgelegenheit fällt – trotz festen Vorsatzes – schwer.* Ähnliches kennen Raucher, die ihren Zigarettenkonsum reduzieren oder ganz aufhören wollen.