

Lindenmeyer



Ratgeber

# Alkoholabhängigkeit

Informationen für Betroffene  
und Angehörige



Hogrefe

Das Problem all dieser Ursachenvermutungen besteht in der prinzipiell falschen Vorstellung von einem plötzlichen Eintreten einer Abhängigkeit nach dem Motto: „Alles lief normal, dann kam die Ursache X, und er wurde zum Alkoholiker.“ In Wirklichkeit stellt aber die Entstehung einer Abhängigkeit eine schleichende, individuell verlaufende Entwicklung dar, die typischer Weise über folgende drei Schritte erfolgt:

## 2.2 Das Experimentierstadium

Im deutschsprachigen Raum ist Alkohol in der Regel das erste Suchtmittel, mit dem ein Mensch in seinem Leben in Berührung kommt. Der erste Alkoholkonsum erfolgt im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Hierbei sind Modellpersonen entscheidend. Bereits ab etwa dem 3. Lebensjahr beginnt ein Kind erste Erfahrungen über die Wirkung und den situativen Kontext von Alkohol durch die Beobachtung von Erwachsenen zu machen. Es lernt insbesondere, welche angenehme Wirkung Alkohol bei Erwachsenen hat („*Mit ein bisschen Alkohol fühlt man sich besser*“) und bei welchen Gelegenheiten der Konsum von Alkohol offenbar angemessen ist („*Alkohol gehört zum Erwachsensein*“). Als eher suchtförderlich hat sich daher erwiesen, wenn Jugendliche ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol nicht unter Aufsicht von Erwachsenen machen, sondern im Kreis einer gleichaltrigen Clique mit häufig sehr riskantem und unvernünftigem Alkoholkonsum. Entsprechend kommt es auch in der Regel zu einem Anstieg des Alkoholkonsums, wenn Jugendliche erstmals das Elternhaus für längere Zeit verlassen (z. B. Bundeswehr, Lehre, Studium) und mit den verschiedensten Aspekten des Erwachsenseins (z. B. Sex, Rauchen und eben Alkohol) experimentieren.

## 2.3 Die Ausbildung riskanter Trinkgewohnheiten

Mit der Zeit wird sich ein junger Mensch immer fester angewöhnen, in bestimmten Situationen Alkohol zu trinken. Hierbei geschieht der Alkoholkonsum immer automatischer: Es wird „normal“ zu bestimmten Gelegenheiten Alkohol zu trinken und eher merkwürdig, in diesen Situationen auf Alkohol zu verzichten. Entsprechend erlebt auch jeder, der einmal für eine bestimmte Zeit, zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen, auf jeden Alkohol verzichten muss, wie ungewohnt und unbequem plötzlich

viele Alltagssituationen werden können, in denen man normalerweise Alkohol trinkt. Das fängt schon an mit den lästigen Fragen und Frotzeleien von Freunden oder Bekannten. Da ist der Umstand, dass man häufig nicht weiß, was man eigentlich statt Alkohol trinken soll. Und schließlich spielt einem das Unbewusste immer wieder einen Streich nach dem Motto: „*Ich möchte ein Bier ... äh ... einen Apfelsaft.*“ Nicht, dass man mit ein wenig Selbstbeherrschung und festem Willen nicht trotzdem abstinenter leben könnte. Entscheidend ist aber, dass die Bildung jeder Gewohnheit automatisch dazu führt, dass alternative Verhaltensweisen seltener und damit immer ungewohnter und unangenehmer werden. Auf diese Weise entwickelt die Mehrheit der Bevölkerung hierzulande feste Trinkgewohnheiten: Etwa 85 bis 90 Prozent der Erwachsenen trinken regelmäßig Alkohol.

Die meisten Menschen reduzieren ihren Alkoholkonsum ab etwa dem 30. Lebensjahr deutlich. Falls ein Mensch dagegen über einen längeren Zeitraum größere Mengen Alkohol trinkt, wird sich auch sein Körper zunehmend an Alkohol gewöhnen (Toleranzsteigerung). Dadurch kann er immer größere Mengen Alkohol scheinbar ohne größere negative Auswirkungen vertragen. Das bedeutet aber auch, dass er jetzt mehr Alkohol benötigt, um eine angenehme Wirkung zu erleben. Gleichzeitig entwickelt der Betroffene in seinen Trinksituationen keine Verhaltenskompetenz ohne Alkohol. Das heißt, er ist immer stärker auf die angenehme Wirkung und Unterstützung von Alkohol angewiesen. All dies wird seinen Alkoholkonsum weiter ansteigen lassen. Ihm selbst wird allerdings meist erst bewusst, dass er auf diese Weise über viele Jahre einen schädlichen Alkoholkonsum betrieben hat, wenn es schließlich zu erheblichen körperlichen Langzeitschäden durch Alkohol (z. B. Leberschaden, Bluthochdruck, Nachlassen der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung) gekommen ist.

## **2.4 Die schleichende Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit**

Zwei Faktoren können nun aus derart riskanten Trinkgewohnheiten mit der Zeit eine Abhängigkeit von Alkohol werden lassen, ohne dass weitere Bedingungen hinzukommen müssen:

## 2.4.1 Entzugserscheinungen

Zum einen können sich Entzugserscheinungen (Zittern, Schweißausbrüche, Unruhe) entwickeln, die immer dann auftreten, wenn der Alkoholspiegel des Betroffenen zu sinken beginnt und die ihn daher zwingen, erneut Alkohol zu trinken (*körperliche Suchtentwicklung*).

## 2.4.2 Suchtgedächtnis

Zum anderen kann sich im Laufe der Zeit ein sogenanntes Suchtgedächtnis entwickeln, das den Betroffenen immer automatischer in bestimmten Situationen zum Alkohol greifen lässt, obwohl er längst um die Nachteile hiervon weiß (*psychische Suchtentwicklung*).

Es ist hierbei nicht so wichtig, ob der Betroffene einen Drang oder starkes Verlangen nach Alkohol verspürt oder ob er angibt, „einfach so“ bzw. „automatisch“ zu trinken. Entscheidend für das Vorliegen einer Abhängigkeit ist vielmehr, dass der Betroffene sich mit Alkohol im Kreis dreht, weil er subjektiv über keine Alternative mehr verfügt.

Es braucht somit keine speziellen Gründe zur Entstehung einer Alkoholabhängigkeit. Im Prinzip kann vielmehr jeder Mensch durch häufigen Konsum von Alkohol ganz allmählich süchtig werden.

Dagegen hängt es sehr wohl von dem Betroffenen und seinem Umfeld ab, wie schnell dieser Prozess abläuft. Beispielsweise können folgende Bedingungen die Entwicklung einer Abhängigkeit beschleunigen.

### – *Geringe Frustrationstoleranz*

Hiermit sind Menschen gemeint, bei denen immer alles reibungslos klappt und die bei Störungen schnell ungeduldig, nervös oder aggressiv werden. Man sagt dann, die Betroffenen verfügen über wenig Selbstkontrolle oder Frustrationstoleranz, sie können unangenehme Zustände nur schlecht ertragen und Belohnungen nicht lange aufschieben.

### – *Soziale Verführung*

Beispielsweise wird man im feuchtfröhlichen Kreis von Trinkkumpanen oder in einer Clique mit hohen Trinknormen in besonderer Weise im riskanten Umgang mit Alkohol ebenso bestärkt, wie durch das schlechte

„Vorbild“ von Eltern, die selbst Probleme im Umgang mit Alkohol haben. Auch das gutgemeinte „Decken“, Verharmlosen oder Nicht-wahrhabenwollen durch Familienmitglieder oder Bekannte kann beim Betroffenen den Blick für die eigene Situation trüben und damit eine Abhängigkeitsentwicklung begünstigen.

– *Soziale Kompetenzdefizite*

Dies trifft besonders auf Menschen zu, die sich nüchtern in bestimmten Situationen unsicher oder hilflos fühlen, da sie über keine ausreichenden Bewältigungs- oder Konfliktlösemöglichkeiten verfügen. In ähnlicher Weise kann für Jugendliche, die lediglich über passives oder wenig abwechslungsreiches Freizeitverhalten verfügen, das Trinken von Alkohol schnell zur „Hauptbeschäftigung“ werden. Und schließlich besteht für körperlich frühentwickelte Mädchen ein besonderes Suchtrisiko, wenn sie versuchen, ihre sozusagen nicht so schnell mitgewachsene Selbstsicherheit mit Alkohol zu kompensieren.

Um allerdings keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, sei an dieser Stelle nochmals ausdrücklich betont, dass all dies keine Gründe für die Entstehung einer Alkoholabhängigkeit darstellen, sondern lediglich begünstigende Bedingungen sind, dass sich über riskante Trinkgewohnheiten schleichend eine Sucht entwickeln kann.

## 3 Was kann man gegen eine „Alkoholabhängigkeit“ tun?

### 3.1 Kontrolliertes Trinken oder Abstinenz?

Die meisten Menschen mit einem Alkoholproblem nehmen sich vor, künftig mit dem Trinken etwas kürzer zu treten. Es erscheint ihnen übertrieben, gänzlich auf Alkohol zu verzichten. Immer wieder kommt es daher in der Suchtbehandlung zu lebhaften Debatten darüber, ob sog. „Kontrolliertes Trinken“ bei Alkoholabhängigen möglich ist oder nicht.

Grundsätzlich gilt: Nicht alles was prinzipiell möglich ist, ist auch gleichermaßen sinnvoll. Damit soll gesagt sein, dass Kontrolliertes Trinken natürlich auch bei einem Alkoholabhängigen grundsätzlich möglich ist. Aber gerade neuere Erkenntnisse der Suchtforschung haben drei gewichtige Umstände zu Tage gefördert, die dieses Ziel bei einem Süchtigen erheblich erschweren und wenig wahrscheinlich machen:

#### – *Entzugserscheinungen*

Bei Alkoholabhängigen können bei erneutem Alkoholkonsum nach einer körperlichen Entzugsbehandlung sehr schnell wieder körperliche Entzugssymptome auftreten, die dann zu erneutem Spiegeltrinken führen.

#### – *Suchtgedächtnis*

Dauerhafte Veränderungen des Belohnungszentrums im Gehirn eines Alkoholabhängigen können in bestimmten Situationen auch nach langer Abstinenz starkes Verlangen nach Alkohol auslösen, das beim Genuss kleiner Trinkmengen immer weiter ansteigt.

#### – *Toleranzsteigerung*

Die lebenslang bestehende Fähigkeit der Leber von Alkoholabhängigen Alkohol durch zusätzliche Enzyme schneller zu verarbeiten, kann die Betroffenen auch bei kontrolliertem Trinken zu gefährlich hohen Trinkmengen verleiten. Unbedenkliche Trinkmengen zeigen keine angenehme Wirkung mehr.