

Was zeichnet Vorstufen einer
Alkoholabhängigkeit aus?

Woran erkennt man eine Alkoholabhängigkeit?

Wie kann man die Entwicklung hin zu einer
Alkoholabhängigkeit verstehen?

Was könnte bei einer Lösung des Problems
hilfreich sein?

Fragen über Fragen. Das Buch versucht auf diese Fragen Antworten zu liefern und ist folgendermaßen aufgebaut: Sie werden im ersten Kapitel erfahren, wie sich eine Alkoholabhängigkeit entwickeln und bemerkbar machen kann. Dabei werden Sie erkennen, dass es »die« Alkoholabhängigkeit nicht gibt. Jeder Mensch hat seine eigene individuelle Geschichte und damit sind die Ausdrucksformen des abhängigen Trinkens unterschiedlich. Um dieser individuellen Vielfalt gerecht zu werden, wäre es sogar

korrekter, von Alkoholabhängigkeiten zu sprechen.

Sie werden weiter erfahren, dass sich der Alkoholkonsum im Laufe der Zeit verändern und es fließende Übergänge zwischen einem sozialverträglichen, einem riskanten, einem schädlichen und einem abhängigen Trinken geben kann. Und bei aller Sensibilisierung für etwaige Problemlagen möchte ich Sie einladen, diejenigen Lebensbereiche nicht aus dem Auge zu verlieren, die trotz allem funktionieren, mit denen Sie zufrieden sind, die so bleiben können und sollen, wie sie sind.

Im zweiten Kapitel werden Sie Perspektiven zum Verständnis des problematischen Trinkens kennenlernen. Es ist erklärungsbedürftig, wieso Menschen in einer Art trinken, dass die negativen körperlichen, seelischen und sozialen Folgen scheinbar überwiegen, und sie dennoch nichts ändern. Es könnte also

plausible und triftige Gründe für ein problematisches Trinken geben. Hierzu werden systemische Erklärungsmodelle angeboten. Systemisch bedeutet, das problematische Trinken als ein Phänomen zu verstehen, das durch ein Zusammenspiel von seelischen, körperlichen und sozialen Prozessen entsteht und aufrechterhalten wird. Man bezeichnet diesen Erklärungsansatz etwas umständlich als biopsychosoziales Modell. Entsprechend werden zum einen die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld erläutert und zum anderen, wie diese wiederum das Trinkverhalten beeinflussen können.

Im dritten Kapitel werden Sie Überlegungen, praktische Ideen und Fragen kennenlernen, die für das Anstoßen von Veränderungen nützlich sein können – falls Sie das möchten. Es handelt sich um Anregungen

und Fragestellungen, mit denen Sie sich mit sich und mit Ihren familiären Beziehungen auseinandersetzen können. Sie werden aber auch Überlegungen und Hinweise finden, auf welche Weise Angehörige in die Alkoholproblematik eingewoben sein können und welche Fragestellungen sich dabei eröffnen. Eines sollten Sie bedenken: Veränderungen sind manchmal leicht, manchmal schwer und manchmal unmöglich. Niemand kann zu Beginn eines solchen Prozesses genau sagen, wie er sich gestaltet und wie er enden wird. Es gibt keine 100%ige Verlaufs- oder gar Erfolgsgarantie. Niemand kann wissen, welche Vorgehens- und Umgangsweisen sich für Sie persönlich als nützlich erweisen werden.

Eine Alkoholproblematik oder gar -abhängigkeit hat aber für Sie mindestens eine große Chance: Sie haben die Veränderung und

die Nichtveränderung höchstpersönlich und komplett in Ihrer Hand – niemand hat mehr Einfluss als Sie selbst. Eine einseitige Steuerung bzw. eine Veränderung durch andere, seien es Angehörige, Kollegen, Freunde, Ärzte oder Therapeuten, ist unmöglich. Diese können unterstützen, hilfreich, manchmal auch hinderlich erscheinen. Einseitig beeinflussen können sie Sie jedoch niemals. Insofern könnten Sie in einer Auseinandersetzung mit diesem Thema den Startschuss für eine weitgehend selbstbestimmte Entwicklung entdecken.

Bevor Sie sich nun dem weiteren Inhalt zuwenden, noch eine Art »Gebrauchsanweisung« für die Lektüre: Sie können das Buch von Anfang bis zum Ende zügig durchlesen. Sie können aber auch quer einsteigen und dort anfangen, wohin Sie Ihr Interesse am meisten zieht, und sich damit auf