

ABBILDUNG 1

Konsum- und Verhaltensanalyse

Zeitablauf	Situation	Körperempfinden
Do., 18:30 Uhr	Verlassen des Büros	Erschöpfte Muskulatur Kopfschmerzen
18:50 Uhr	Einstieg Straßenbahn	Zeichen der Erschöpfung, Anspannung
19:10 Uhr	Ausstieg Straßenbahn	Noch erschöpfter, weil ich in der vollen Bahn stehen musste
19:20 Uhr	Fahrrad, das noch vor der Tür stand, in den Keller gestellt, wollte dann Mineralwasser holen	Gefühl der Gefühllosigkeit, Unruhe
19:25 Uhr	Weinflasche im Keller vorgefunden	Anspannung
19:30 Uhr	Weinflasche mit hochge- nommen, Sessel im Wohn- zimmer zurechtgestellt, schönes Weinglas geholt	Anspannung hat schon nach- gelassen, leichte Vorfreude kommt auf
	Erster Schluck vom Wein	Entspannung, Wärmegefühl
Später Abend	Auf dem Sofa eingeschlafen	Entspannung
Freitag- morgen	Sturz im Bad, später Ärger am Arbeitsplatz wg. Fahne am Morgen	Körper fühlt sich ganz zerschlagen an, Kater

Der Wunsch, das Rauscherleben (immer wieder) zu wiederholen

Menschen, die Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben, ziehen daraus ganz unterschiedliche Schlüsse. Am leichtesten haben es jene, de-

Gedanken	Gefühle
»Was kann ich dafür, dass der Auftrag noch nicht fertig ist!« »Immer lädt der Chef seinen Frust bei mir ab!«	Frust, Anspannung, Unruhe, Niedergeschlagenheit
»Ich kann machen, was ich will, ich werde doch immer der Sündenbock bleiben!«	Frust, Anspannung, Unruhe, Niedergeschlagenheit
»Wie komme ich bloß etwas zur Ruhe!« »So kann das nicht weitergehen!«	Unruhe, Abgeschlagenheit
»Du musst jetzt irgendwie abschalten!«	Leeregefühl, wie betäubt
»Tu dir was Gutes!« »Das steht dir jetzt zu!« »Mach keinen Quatsch!«	Kurze Freude, dann Unsicherheit
»Das kommt jetzt gerade recht!« »Das wird dir guttun!« »Alle anderen können mich mal ...!«	Leichte Vorfreude, beginnende Erleichterung
»Das tut gut!«	Entspannung, Kopf wird freier
Tiefer Schlaf	Keine Gefühle mehr
»Du Versager!« »Wie soll ich das meinem Berater erklären!«	Scham

nen der Alkohol nicht schmeckt oder die ihn gar nicht vertragen. Dazu gehören zum Beispiel viele Menschen aus dem ostasiatischen Raum. Bei ihnen ist das Enzym Alkoholdehydrogenase, das für einen zügigen Alkoholabbau sorgt, genetisch bedingt weniger stark ausgebildet. Menschen, bei denen das Enzym vermindert aktiv ist oder fehlt, bekommen vegetati-

ve Unverträglichkeitssymptome wie Übelkeit, Schwitzen oder Gesichtsrötung (»Flush«). Das gilt auch für viele Frauen. Wer diese Erfahrung früh gemacht hat, kommt kaum in Gefahr, in größeren Mengen Alkohol trinken zu wollen.

Umgekehrt konnten wissenschaftliche Studien belegen, dass insbesondere diejenigen jungen Männer besonders gefährdet sind, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln, die schon in der Jugend viel Alkohol vertrugen.

Wer bei einem Klienten verstanden hat, warum er situativ gerne zum Alkohol greift, kann in der Regel besser verstehen, warum er auch in Zukunft in Versuchung kommen wird, wieder Alkohol zu sich zu nehmen.

Menschen, die als »Belohnungstrinker« mit dem Alkoholgenuss zunächst angenehme Konsequenzen verbinden, werden in den entsprechenden Versuchungssituationen Mühe haben, sich zu distanzieren, selbst wenn sie es der Familie oder dem Arbeitgeber »versprochen« hatten.

BEISPIEL 1

Eine junge Frau entstammt einer Familie, die Wein und Weingenuß immer schon als etwas Besonderes stilisiert hat. Zu einem guten Essen gehörte auch immer ein guter Wein, bei Besuchen lehnte man einen guten Wein nie ab. Als sie merkt, dass ihr zunehmend die Kontrolle verloren geht, hat sie das Gefühl, auf etwas verzichten zu sollen, was für ein gelingendes Leben unentbehrlich ist.

BEISPIEL 2

Ein junger Mann ist es gewohnt, sich für besondere Leistungen mit Alkohol zu belohnen. Nach dem Examen gibt es Sekt für alle, nach einem gewonnenen Fußballspiel eine Kiste Bier für die ganze Mannschaft. Er hat das immer genossen. Verzicht auf Alkohol scheint ihm zu bedeuten, sich nicht mehr belohnen und freuen zu dürfen.

Ähnliche Kämpfe müssen Klientinnen und Klienten mit sich austragen, die den Alkohol bislang eingesetzt hatten, um damit negative Gefühle zu betäuben oder zu beseitigen.

BEISPIEL 1

Der Arbeitnehmer, der nach einer Alkoholentwöhnungstherapie wieder an seinen Arbeitsplatz zurückkehrt, hat in einer vergleichsweise fürsorglichen Umgebung in der Klinik wenig Mühe gehabt, abstinenz zu bleiben. Als am Arbeitsplatz die ersten Vertretungssituationen mit Mehrbelastungen anstehen, steigt abends das Bedürfnis, erneut Alkohol zu nutzen, um zu Hause zur Ruhe zu kommen und danach schlafen zu können.

BEISPIEL 2

Ein Bühnenkünstler hat regelmäßig mit Lampenfieber zu kämpfen. Er macht die Erfahrung, dass Alkohol ihn ruhiger macht. Seine Auftritte erlebt er unter einem gewissen Alkoholspiegel viel entspannter. Viele seiner Kollegen handhaben das ähnlich. Vor jedem Auftritt nimmt er sich vor, dass das nun das letzte Mal sein soll. So geht es schon seit Jahren.

Gewohnheitstrinker merken oft erst, dass etwas nicht stimmt, wenn sie durch äußere Umstände zu einer Konsumunterbrechung gezwungen werden.

BEISPIEL 1

Ein berenteter Handwerker kommt nach einem Entzugskrampfanfall in die Klinik. Er hatte wegen einer Magenverstimmung zuletzt wenig gegessen und getrunken und war dann in den Entzug geraten. Ihm selbst mochte ein Zusammenhang zunächst nicht einleuchten. Er habe regelmäßig über den Tag verteilt vier bis sechs Flaschen Bier getrunken, habe sich aber nie betrunken gefühlt. Deswegen wolle er auch in Zukunft auf sein Bier nicht verzichten.

BEISPIEL 2

Ein Außenhandelsvertreter ist viel auf Auslandsreisen. Er ist es gewohnt, mit seinen Kunden unterwegs zu sein und mit ihnen Alkohol zu trinken. Für ihn bedeutet dies einen Teil seines Berufs, selbst

wenn er an manchen Abenden durchaus angetrunken ist. Als er nun nach einem Blechschaden von der Polizei kontrolliert wurde, hatte er noch so viel Restalkohol im Blut, dass er seinen Führerschein abgeben musste. Vorläufig hat er sich einen Fahrer organisiert. Seinen Konsum will er nicht ändern, wenn sein Anwalt dafür sorgt, dass er berufsbedingt »den Schein« zurückbekommt.

Alle geschilderten Personen entwickeln in Situationen, in denen sie mit vertrauten Triggern konfrontiert werden, Suchtdruck («Craving»). Das Craving ist umso schwerer zu kontrollieren, je angenehmer die Konsequenzen sind, die die Person beim Alkoholkonsum zu erwarten hat. Zu solchen positiven Konsequenzen gehört dann auch das Verschwinden von unangenehmen Gedanken und Gefühlen. >Craving, Seiten 85, 88, 95

Wer nicht nachempfinden kann, was Suchtdruck bedeutet, kann vermutlich Menschen mit Alkoholproblemen nicht verstehen. Häufig begegnet man Äußerungen wie: »Die Flasche hat er sich doch selbst an den Hals gesetzt. Wie konnte er sich und uns das antun?!« Oder: »Hat er denn nicht verstanden, dass er so krank ist, dass ihn das das Leben kosten kann, wenn er weiter säuft?!«

Um dem Nichtalkoholabhängigen Suchtdruck verständlich zu machen, möchte ich eine Analogie zur Selbstbelohnung bzw. Selbsttröstung durch Schokolade nutzen.

**? Stellen wir uns vor, am Abend nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause zu kommen. Eigentlich waren wir gut in den Tag gestartet, weil wir solide vorbereitet waren, doch dann lief alles schief. Letztlich hat der Chef, der wohl auch einen schlechten Tag hatte, uns für alles verantwortlich gemacht. Der Weg nach Hause ist von Gedanken begleitet wie: »Ist eigentlich auch egal, was ich mache, der Chef ist sowieso nie zufrieden. Auf die Anerkennung, die ich eigentlich verdient habe, kann ich noch ewig warten!«
In der Hoffnung, die Partnerin oder der Partner zu Hause würde uns**