

Wie du ein Alkoholproblem erkennst und in den Griff bekommst

Alkohol gehört für viele Menschen zum Alltag. Vielen ist nicht bewusst, wie schnell der Konsum in eine Abhängigkeit führen kann.



Stefan Boes

09. Juni 2017



Prost! Das alltägliche Feierabendbier – eine Gefahr? Foto: Pixabay.com/Unsplash

Erst kürzlich sorgten die Ergebnisse einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Schlagzeilen: [Jugendliche und junge Erwachsene trinken weniger Alkohol](#). Schön und gut. Doch sind die folgenden Zahlen wirklich gute Nachrichten?

42,5 Prozent der Männer und 22,6 Prozent der Frauen zwischen 18 und 25 Jahren haben sich im vergangenen Monat mindestens einmal in den Alkoholrausch getrunken. Und: 15 Prozent der jungen Männer und elf Prozent der jungen Frauen konsumieren Alkohol in riskanten Mengen. Der Konsum liege weiterhin auf einem relativ hohen Niveau, sagt die Studie.

Die Flasche Feierabendbier, ein Gläschen Wein, der gute Whisky im Regal: Alkohol ist in Deutschland sozial anerkannt und immer und überall erhältlich. Alkohol trinken ist die Norm, Verzicht die Abweichung. Alkohol, das bedeutet für uns: Genuss, Belohnung, Entspannung.

Zur Wahrheit gehört aber auch: Viele der Genuss- und Belohnungstrinker*innen konsumieren Alkohol in großen Mengen, ohne es bewusst wahrzunehmen oder es sich einzugestehen. „Dass etwas nicht stimmt, merken viele erst dann, wenn sie durch äußere Umstände zu einer Konsumunterbrechung gezwungen werden“, sagt Martin Reker, Leiter der Abteilung Abhängigkeitserkrankungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel in Bielefeld. Ein gesundheitliches Problem. Der Führerscheinentzug nach einer Alkoholfahrt. Ein Fehlverhalten in sozialen Situationen. Plötzlich wird der Alkohol zum Problem. Und dann?

Fünf Anregungen, um die Suchtgefahr zu bannen.

1. Gewohnheiten prüfen

Voraussetzung für einen risikofreien Alkoholkonsum ist, dass wir reflektiert und kontrolliert damit umgehen. Die Grenze von einem risikoarmen zu einem gesundheitsgefährdenden Konsum ist schnell überschritten. Bei alkoholischen Getränken lautet die Faustregel der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), dass der unbedenkliche Konsum für erwachsene Frauen bei etwa einem Standardglas Alkohol am Tag liegt. Das kann zum Beispiel ein Glas Bier (0,25 Liter) oder ein Glas Wein oder Sekt (0,1 Liter) sein. Für Männer gilt die doppelte Menge, also zum Beispiel eine 0,5-Liter-Flasche Bier.

Hinzu kommt die Empfehlung der BZgA, an mindestens zwei Tagen in der Woche gar keinen Alkohol zu trinken. Ein bis zwei alkoholische Getränke am Tag, das hält auch Martin Reker für unproblematisch. „Doch wenn man regelmäßig mehr trinkt, ist das riskant.“ Reker empfiehlt, seinen Konsum einmal zu hinterfragen und bestehenden Korrekturbedarf zu erkennen.

2. Motivation schaffen

Wenn Korrekturbedarf besteht, bedeutet das nicht, dass man die Korrektur auch gleich herbeiführen kann: „Das Problem ist ja, dass Sie mit der Aufgabe von Alkohol auf etwas verzichten, was Ihnen lieb geworden ist – bei allen

schädlichen Folgen. Und dieser Verzicht muss sich lohnen“, sagt Reker.

Für den Umgang mit Menschen mit Alkoholproblemen sei es wichtig, zwischen zwei Gruppen zu unterscheiden: Die, die aufhören wollen und die, die nicht aufhören wollen können, weil die Fortsetzung des Trinkens mehr Sinn zu haben scheint als der mühsame Verzicht. Um dieser Gruppe aufzuzeigen, wie sich Verzicht lohnen kann, macht Reker sich ein US-amerikanisches Behandlungskonzept zunutze. Es nennt sich *Community Reinforcement Approach* (Gemeinschaftsorientierte Suchttherapie), kurz CRA. Eine Veränderung des Konsumstils ist angenehmer als ein Leben im Rausch, so die Idee dahinter.

Es braucht also Alternativen zum Konsum. Neue Lebenssituationen, neue Aktivitäten, die mehr einbringen als die immer wiederkehrende Belohnung durch Alkohol. In seiner Arbeit erlebt Reker: „Der Patient ändert sein Konsumverhalten, weil er verstehen lernt, dass sich diese Veränderung für ihn und sein neues Leben lohnt.“ Verzicht schafft Raum für Neues.

3. Nutzen abwägen

Wie viel wir trinken ist also eine Frage der Abwägung von Vor- und Nachteilen. Reker rät dazu, sich zu fragen: „Was spricht dafür, genauso weiter zu konsumieren, womöglich in einem riskanten Maße, und was spricht dafür, zu verzichten?“ Motivation spiele eine große Rolle, wenn man seine Laster aufgeben will. „Richtig verzichten, das tut man nur, wenn man weiß, wofür“, sagt Reker.

4. Regeln auferlegen

Regeln können helfen, dem Konsum Grenzen zu setzen: Bestimmte alkoholfreie Tage in der Woche einrichten, erst ab einer bestimmten Uhrzeit konsumieren oder nur in bestimmten Situationen, etwa mit Freund*innen. Auch eine Konsumpause von vier Wochen einzulegen sei hilfreich, um mit der Gewohnheit zu brechen.

5. Beratung und Hilfe suchen

Die besten Rezepte scheitern manchmal an ihrer Umsetzung: „Wenn man Veränderungen nicht selbst herbeiführen kann, braucht man professionelle Hilfe“, sagt Reker. Ein erster Schritt könne der Besuch einer offenen Sprechstunde in einer Suchtberatungsstelle sein. Der Arzt weiß aus Erfahrung: Fünf Prozent der Menschen haben einen so ausgeprägten Konsum, dass Behandlungsbedarf besteht. Von dieser Gruppe seien aber nur zehn Prozent in Behandlung.

Häufig überdeckt Alkohol ein anderes Problem. Jüngere Untersuchungen haben gezeigt, dass sehr viele süchtige Menschen in ihren Biografien Traumatisierungen unterschiedlicher Art erfahren mussten. „Wir finden aber auch viele Personen, die in ihrem Selbstwert schwer beschädigt sind und narzisstische Störungen oder Depressionen entwickelt haben“, sagt Reker. Für ihn als behandelnden Arzt ist das sehr wichtig. Menschen mit Alkoholproblemen, das sind oft sehr bedürftige und verletzte Menschen.

Betroffene können auf dem [Informationsportal der BZgA](#) nach Beratungsstellen in ihrer Nähe suchen. Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen können sich beim DRK telefonisch beraten lassen: 06062 607 67. Zu erreichen Freitag bis Sonntag und an gesetzlichen Feiertagen in der Zeit von 8 bis 22 Uhr.

Tags: Alkohol, Alkoholabhängigkeit, Arzt, Bier, Drogen, Gesundheit, Hilfe, Wein

HAT DIR DIESER ARTIKEL GEFALLEN?  

