

Rudolf Klein

LEBEN MIT ALKOHOL

HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN

2021

INHALT

VORWORT	7
1 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN	10
Erster Brief	10
Genug ist nicht genug? – Kritische Trinkmengen	12
Trinken ist Trinken? – Unterschiedliche Trinkmuster	13
Konflikttrinken	13
Periodisches Trinken	14
Spiegeltrinken	15
Problem oder Krankheit? – Blicke der Profis	16
Riskanter Konsum	18
Schädlicher Gebrauch	19
Alkoholabhängigkeitssyndrom	22
Verborgene Schätze? – Übersehene Kompetenzen	24
Blut ist dicker als Alkohol? – Wie sich das Trinken in der Familie auswirken kann	24
Fazit	28
2 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN VERSTEHEN	29
Zweiter Brief	29
Krisen und existenzielle Krisen	30
Krisen und Rausch	32
Henne oder Ei: Wie begünstigen Krisen problematisches Trinken und umgekehrt?	34
Ei oder Henne: Wie begünstigen Krisen Alkohol- abhängigkeiten und umgekehrt?	35
Was ist passiert, was ist geschehen?	39
Die magischen Drei – Vorstellungen über die Welt	42
Vorstellungen von Kontrolle	42
Vorstellungen von Sicherheit	44
Vorstellungen von Unverletzlichkeit	45
Fazit	46
3 SICH AUS ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN LÖSEN!?	47
Dritter Brief	47
Der Prozess einer Veränderung – eine Wanderung	49
Wenn Hoffnung blockiert	52
Nicht mehr da und noch nicht dort	56

Schritte einer Veränderung	57
Was meint »Vorfinden«?	58
Was meint »Befinden«?	58
Was meint »Einfinden«?	59
Was meint »Finden« und »Abfinden«?	60
Was meint »Erfinden«?	62
Impulse zur Veränderung: Anregungen, Beobachtungen, Fragen	63
Vorfinden	64
Warum jetzt?	64
Befinden	65
Glaube ich, dass ich ein Alkoholproblem habe?	65
Was klappt noch?	67
Wie eng bin ich mit dem Trinken verbunden?	68
Einfinden	70
An welchem Punkt stehe ich?	70
Wofür könnte sich eine Veränderung lohnen – und wofür nicht?	72
Welche Einflussfaktoren sollte ich bei einer Veränderung bedenken?	74
Was überhöre und übersehe ich manchmal?	76
Wie unterbreche ich Gedanken an das Trinken – falls ich es wollen sollte?	78
Brauche ich Unterstützung beim Entzug vom Alkohol?	80
Wer legt welche Ziele fest, und welche passen zu mir?	82
Finden und Abfinden	85
Welche Rolle haben traumatische Erfahrungen in meinem Leben gespielt, und auf welche Weise könnte ich sie für Wachstumsprozesse nutzen?	87
Auf welche Art behindere ich meine eigene Entwicklung?	92
Können wir ein Paar bleiben?	98
Können wir uns (wieder) trauen?	102
Von Schuld und Verantwortung: Die Beziehung zu meinen Kindern	104
Erfinden	109
O'zapft is!: Anzapfen (noch) unentdeckter Kräfte	109
Sich besinnen: Stolz und Würde	109
Fazit	112
ÜBER DEN AUTOR	114

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist in erster Linie für Menschen geschrieben, die über ihr eigenes Trinkverhalten nachdenken möchten. Ihr Interesse als Leserin oder Leser könnte unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht haben Sie das eigene Trinkverhalten beobachtet und sich gefragt, ob Sie in angemessener Weise Alkohol zu sich nehmen. Vielleicht gehen Sie aber auch davon aus, dass Sie zu viel oder zu oft trinken, und sorgen sich um Ihre Gesundheit, Ihre Partnerschaft, Ihre Familie oder vielleicht um Ihren Job. Möglicherweise machen sich aber auch andere Menschen Gedanken und Sie wurden innerhalb der Familie, von Ihrem Arzt, Ihrem Arbeitgeber, Kollegen oder Freunden darauf angesprochen.

Denn das Trinken kann man nicht ausschließlich als Verhalten eines einzelnen Menschen verstehen. Es hatte von Beginn an Auswirkungen auf Ihre Mitmenschen und hier v. a. auf Ihre Angehörigen. Und deren Reaktionen hatten wiederum Konsequenzen für das Trinkverhalten. Das Trinken hinterlässt also sowohl Spuren bei den trinkenden Personen als auch in den jeweiligen privaten Beziehungen zu Partnern, Kindern, Eltern und Geschwistern.

Wie sich auch immer die Dinge entwickelt haben mögen, offensichtlich sind Sie auf der Suche nach Antworten auf Fragen rund um dieses Thema:

- ▶ 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 Ihre Art im Buch lesend und nachdenkend fortbewegen. Sie können bei einigen Fragen längere Zeit verweilen, andere wiederum »links liegen lassen« und vielleicht später darauf zurückkommen. Wie bei allen Prozessen der inneren Auseinandersetzung hat jeder Mensch seinen eigenen Stil. Das ist gut so und dazu möchte ich Sie ermutigen.

Möglicherweise werden Sie über die dargestellten Anregungen hinaus Hilfen benötigen. Dafür stehen Ihnen flächendeckende Hilfesysteme in Deutschland zur Verfügung. In jedem Landkreis gibt es ambulante und/oder teilstationäre bzw. stationäre Einrichtungen, die für diese Problemlagen spezialisierte und nützliche Unterstützung anbieten können.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre!

*Rudolf Klein
Merzig, im März 2021*

1 ALKOHOL- ABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN

Erster Brief

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich nach der Lektüre des Vorworts zum Weiterlesen entschieden. Nun geht es um das Erkennen einer möglichen Problemlage. Die Bewertung des Trinkverhaltens als Problem ist aber gar nicht so einfach und wird nicht selten von Angehörigen, Freunden und Kollegen anders eingeschätzt als durch die Betroffenen selbst. Häufig sind diese Unterschiede Grundlage heftiger Konflikte, v. a. innerhalb von Partnerschaft und Familie. Eines ist und bleibt dennoch sicher: Die wichtigste Person, die das Trinken bewerten muss, sind Sie selbst.

Ihr Trinkverhalten als eher problematisch oder als eher unproblematisch einzustufen, ist letztlich nichts anderes, als sich selbst höchstpersönlich zu diagnostizieren. Dazu benötigen Sie Kriterien, die problematisches von unproblematischem Trinken zu unterscheiden helfen. Darüber hinaus spielt neben den Bewertungskriterien eine nicht unbedeutende Rolle, zu welchem Zeitpunkt sich diese Frage stellt. Manchmal erscheint etwas als erhebliches Problem

und manchmal sieht man die Dinge lockerer, obwohl sich nichts geändert hat. Die eigenen Bewertungen können variieren. Es ist daher kein Wunder, wenn Sie mehrere Monate, manchmal Jahre benötigen, bis Sie zu einer Antwort kommen.

Manchen wird das als eine Art Zögern oder gar Hinauszögern erscheinen, manche werden von Verleugnung des Problems sprechen. Doch hat das Zögern und Zaudern einen guten Grund. Denn mit der Feststellung eines Problems ist nicht selten eine Lebensentscheidung verbunden – sowohl für Sie als auch für Ihre Angehörigen. Das Leben kann dann nämlich nicht mehr so weitergehen, wie es bisher gelaufen ist. Der Gewinn einer Erkenntnis bedeutet gleichzeitig einen Verlust. Und wer verliert schon gerne?

Dieser Prozess verändert auch den Blick auf sich selbst: Vielleicht beginnen Sie sich zu schämen, wenn dies nicht schon vorher der Fall war. Vielleicht müssen Sie sich etwas eingestehen, was Sie bislang vermeiden konnten. Vielleicht fühlen Sie sich schuldig – aus welchen Gründen auch immer. Und vielleicht ängstigen Sie sich, weil Sie noch nicht wissen (können), wie es jetzt anders weitergehen soll. Gefühle also, die man lieber nicht fühlt. Nur eines sollten Sie bedenken: Die Scham und die Schuld werden nicht weniger, wenn man glaubt, der Auseinandersetzung mit sich ausweichen zu können. Im Gegenteil: Es wird eher schlimmer und fördert u. U. das Trinken in unguter Weise.

Daher brauchen Sie Zeit, um in Ruhe zu prüfen und immer wieder erneut zu prüfen, ob sich ein Trinkproblem entwickelt hat. Falls Sie nach eingehender Analyse zu dem Ergebnis kommen sollten, dass Sie ein Problem in Ihrer Art des Trinkens sehen, sind Sie dann auch eher bereit, sich für eine Veränderung zu engagieren. Sie müssen aber nicht. Sie können versuchen, alles bleiben zu lassen, wie es ist – mit dem Unterschied, dass Sie jetzt mehr wissen.

Wenn Sie prüfen möchten, ob das Trinkverhalten als problematisch gelten kann, lassen sich fünf unterschiedliche, sich gegenseitig ergänzende Perspektiven heranziehen:

- ▶ die Beobachtung der Trinkmenge
- ▶ die Beschreibung von Trinkmustern

- ▶ die klassische diagnostische Perspektive
- ▶ die Fokussierung von Kompetenzen und Ressourcen
- ▶ die Beobachtung und Berücksichtigung sozialer Beziehungen.

Ich wünsche Ihnen eine unbestechliche Selbstbeobachtung!

Genug ist nicht genug? – Kritische Trinkmengen

Um eine erste Grobeinschätzung des eigenen Trinkverhaltens zu bekommen, kann man sich an den Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) orientieren. Hier werden Richtwerte für einen sogenannten risikoarmen Konsum benannt. Danach dürfen Männer durchschnittlich bis zu 24 g reinen Alkohol pro Tag zu sich nehmen, was etwa einem halben Liter Bier, einem Viertel Wein oder 2 Gläschen Schnaps entspricht. Für Frauen gilt jeweils die Hälfte dieser Mengenangaben.

Mit diesen Angaben kann man relativ gut ausrechnen, ob man mit seinem Konsum eher im risikoarmen oder eher im riskanten Bereich unterwegs ist. Natürlich gibt es auch individuelle Unterschiede bezüglich der Verträglichkeit von Alkohol. Das ändert aber nichts am Risiko, weil niemand wissen kann, ob man zur risikoarmen Gruppe gehört oder nicht. Man merkt es erst, wenn es zu spät sein kann.

Neben diesen Angaben zur täglichen Trinkmenge sollte man bei einem risikoarmen Konsum zusätzlich drei Fähigkeiten berücksichtigen:

- ▶ Man sollte zwei alkoholfreie Tage pro Woche einlegen und keine größere Menge innerhalb sehr kurzer Zeit konsumieren.
- ▶ Man sollte die Fähigkeit zur Punktnüchternheit besitzen, also die Fähigkeit, zu bestimmten Zeiten geplant nüchtern zu sein.
- ▶ Man sollte den Alkoholkonsum nicht einsetzen, um psychische Belastungen wegzutrinken.

2 ALKOHOL- ABHÄNGIGKEITEN VERSTEHEN

Zweiter Brief

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit es das Phänomen der Alkoholabhängigkeit gibt, gibt es auch Erklärungen dafür. Nur: bislang konnte sich kein Erklärungsmodell durchsetzen. Das kann man bedauern. Andererseits bleiben so aber Spielräume für Ihre individuelle Betrachtungsweise. Und genau solche subjektiven Erklärungen benötigen Sie, um über etwaige Veränderungen nachzudenken und sie gegebenenfalls in Angriff zu nehmen.

Die Suche nach Erklärungen ist jedoch eine zweischneidige Angelegenheit: Wenn man nämlich eine Erklärung für das eigene Handeln hat, kann dies einerseits motivierend für einen Veränderungsversuch sein – es kann aber andererseits auch eine Entschuldigung liefern und damit eine mögliche Veränderung behindern. Wie immer liegen die Chancen oder Risiken im Einflussbereich der Betroffenen, also bei Ihnen.

Aus systemischer Sicht war das abhängige Trinken ursprünglich ein nachvollziehbarer und plausibler Problemlöseversuch – so unverständlich es erscheinen und so leidvoll und verletzend es auch immer für Sie und Ihre Angehörigen gewesen sein mag (und noch ist?). Dieser Problemlösungsversuch scheint aber aus unterschiedlichen Gründen zu entgleisen oder ist sogar im Laufe der Zeit zunehmend entglitten. Das ist auf den ersten Blick vielleicht ein ungewöhnlicher Gedanke. Wenn man aber genauer hinsieht, verbergen sich hinter dem Trinken nicht selten Hinweise auf Enttäuschungen, Trauer über Verluste und nicht gelebtes Leben oder unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte. Das Trinken scheint eine Möglichkeit (gewesen) zu sein, mit diesen Enttäuschungen, Blockierungen und Stagnationen zurechtzukommen, konnte sie aber keineswegs lösen. Im Gegenteil.

Im Folgenden wird ein möglicher Erklärungsrahmen entworfen, der eng genug ist, um das Phänomen Alkoholabhängigkeit systemisch verstehen zu können. Gleichzeitig ist der Rahmen aber so weit gesteckt, dass er Ihnen eine höchstpersönliche und individuelle Sichtweise auf Ihre bisherige Entwicklung erlaubt. Man darf gespannt sein, ob Sie sich und Ihre Entwicklung mit diesen Angeboten ausreichend gesehen fühlen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Krisen und existenzielle Krisen

Wir erleben Krisen dann, wenn ein von uns als stabil erlebter Lebenszusammenhang durch bedeutsame Ereignisse ins Schwanken gerät. Dass dies passiert, ist unvermeidlich, denn *wir leben*.

Alles, was lebt, verändert sich. Auch alle Menschen. Wir verändern uns ständig körperlich, seelisch und in der Art, wie wir miteinander umgehen. Für diese unaufhaltsamen Prozesse müssen immer wieder neue und andere Umgangsformen gefunden werden. Die damit einhergehenden und vorübergehenden Verunsicherungen sind normal und notwendig, damit immer wieder neue Anpassungs- und Reifungsprozesse angeregt werden. In aller Regel sind diese gut zu meistern, wenn ein gewisses Vertrauen in die eigenen und gemeinsamen Bewältigungskompetenzen besteht.

Eine Krise wird dann zur existenziellen Krise, wenn man solche Lebensereignisse bewusst oder auch unbewusst als bedrohlich erlebt und die Anlässe dieser Krisen nicht mehr aufgelöst werden können. Man muss mit der Veränderung zu leben lernen. Das Leben kann nicht in der gewohnten Art weitergehen. Es hat sich etwas Grundsätzliches verändert. Solche Ereignisse können z. B. das Ende einer Partnerschaft, der Tod von nahestehenden Menschen, das Auftreten einer schweren Erkrankung, die Auflösung des familiären Gefüges oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein. Auch Ereignisse, die auf den ersten Blick positiv besetzt sind, können existenzielle Krisen auslösen: die Geburt von Kindern, die Ablösung der Kinder vom Elternhaus, das Ende des Studiums, der Eintritt in die Rente oder auch die Firmenübergabe in Familienunternehmen. Diese negativen wie positiven Ereignisse können in jedem Leben früher oder später auftreten und stellen insofern nichts Außergewöhnliches dar. Im Gegenteil, es verbindet sie etwas miteinander: Etwas Bekanntes endet und etwas Unbekanntes beginnt.

Solche Veränderungsprozesse verlangen uns einiges ab, können als Übergänge bezeichnet und grob in drei Phasen eingeteilt werden. Man erfährt in einer ersten Phase die grundsätzliche Unverfügbarkeit des Lebens, die Begrenzung, Verletzlichkeit und Fragilität der menschlichen Kreatur samt seiner wie auch immer gearteten sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen. Daher versucht man nicht selten, solche Veränderungen zunächst einmal in ihrer umfassenden Bedeutung zu ignorieren. Zum Beispiel, indem man so tut, als sei nichts Besonderes passiert und als könne man in gewohnter Manier weitermachen: Man kann nicht glauben, dass der Partner tot ist, man hofft auf Rückkehr der geschiedenen Frau, man will trotz unheilbarer Erkrankung weiterleben wie bisher, man wünscht den Wiedereinzug des verheirateten Kindes usw.

Da man aber nicht dauerhaft so tun kann, als ob nichts passiert wäre, muss man in einer zweiten Phase anfangen, sich mit einer Veränderung auseinanderzusetzen. Es geht dann darum, sich von dem zu verabschieden, was nicht mehr ist, und es geht um das Suchen nach Möglichkeiten, auf welche Weise das Leben nun (anders) weitergehen kann. Man ist in dieser Phase nicht mehr dort, wo man

war, und noch nicht dort, wo man hin möchte. Daher nennt man diese zweite Phase »Schwellenphase«. Dieses Kernstück einer Krise ist mit sehr verschiedenen und widersprüchlichen Gefühlen wie Trauer, Angst, Hoffnung, Zuversicht und Neugierde verbunden und dadurch sehr verunsichernd und kräftezehrend.

Der individuellen Bewertung solcher Übergänge kommt eine bedeutende Rolle zu. Je nachdem, welche Charaktereigenschaften man mitbringt, welche Erfahrungen, Entwicklungen man im Laufe seines Lebens gemacht hat, reagiert man unterschiedlich auf solche Krisen: Einige erleben sie als extrem bedrohlich. Andere wollen sie erst gar nicht wahrhaben und versuchen sie zu ignorieren. Manche erleben sie als Herausforderung und beginnen sehr schnell mit dem Versuch, sie lösen und bewältigen zu wollen. Wieder anderen gelingt eine Haltung der Demut.

Wenn man diese Phase der Suche erfolgreich überwunden hat, taucht in der dritten Phase ein neuer Lebensabschnitt auf, den man vielleicht als schöner oder besser, vielleicht aber auch als schlechter und verlustreich wahrnimmt. Es ist jedoch ein Lebensabschnitt, mit dem man sich arrangieren kann und manchmal arrangieren muss. Es gibt kein Zurück. Überwundene Krisen sind Reifungsschritte und für die menschliche Entwicklung unabdingbar. Allerdings kann man das oft erst im Nachhinein sehen. Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard hat dies sinngemäß folgendermaßen ausgedrückt: Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts.

Krisen und Rausch

Ein Rausch entspringt ursprünglich dem Wunsch, einen anderen Bewusstseinszustand zu erreichen. Historisch kennen Menschen Rauschzustände, seit es Menschen gibt. Selbst bei Tieren werden rauschhafte Zustände durch den Konsum vergorener Früchte beschrieben. Rausche waren in der Entwicklung der menschlichen Kultur integraler Bestandteil religiöser bzw. ritueller Zeremonien. Sie dienten quasi als »Türöffner« oder »Surfbrett« hin zu einer anderen Er-Lebensqualität.

Auch heute sind das Trinken von Alkohol und der Rausch Teil des gesellschaftlichen Lebens, sei es bei privaten Feierlichkeiten oder gesellschaftlichen Zusammenkünften. Das Trinken und damit auch die Beeinflussung des eigenen Bewusstseinszustands durch mehr oder weniger starke Berausung gehören dazu. Nicht umsonst gibt es den Spruch: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Das mag man bedauern – es gehört aber zur gesellschaftlichen Realität. Kaum ein erwachsener Mensch in unserem gesellschaftlichen Zusammenleben hat keine Erfahrung mit Alkohol gemacht. Doch dieser Umgang muss gelernt werden. Das gelingt den meisten Menschen, aber nicht allen. Zumal die Möglichkeit der Bewusstseinsveränderung nicht nur im Rahmen von rituellen oder anderen privaten und gesellschaftlichen Feierlichkeiten attraktiv ist.

Ein Rausch kann ein Hilfsmittel sein, mit besonders herausfordernden Lebenslagen zurechtzukommen. Und genau hier kommt die Krise ins Spiel. In einer Krise realisiert man, dass eine Lebensphase an ein Ende gekommen und eine Veränderung notwendig ist. Vielleicht existiert bereits eine Idee oder auch eine Sehnsucht, wie ein Ziel aussehen könnte. Aber: Es gibt keine Garantie, dass man es erreichen kann.

EIN 21-JÄHRIGER STUDENT, der nach dem Abitur ein Studium in einer Stadt begann, die ca. 250 Kilometer von seinem Heimatort entfernt war, fühlte sich anfangs oft einsam in seiner Wohnung und hatte, obwohl schwer einzugestehen, Heimweh. Erschwerend kam hinzu, dass sich seine Freundin, die mit ihm Abitur gemacht hatte, kurz vor seinem Umzug trennte. Auch das Studium machte ihm zu schaffen. Er zweifelte, ob er die richtige Wahl getroffen hatte, fühlte sich überfordert und war mit sich unzufrieden. Gleichzeitig hatte er die Befürchtung, mit einer Infragestellung seiner Fächerwahl als Verlierer ohne Durchhaltevermögen zu gelten. Diese Gefühle konnte er während der Woche mit abendlichem Trinken etwas abmildern. Er schlief dann besser, machte sich weniger Gedanken um sich und das Studium. Alkohol war eine Art Beruhigungsmedikament geworden. Im Laufe der Zeit fand er mehr Kontakt zu Mitstudenten, verbrachte mit ihnen öfter das Wochenende und trank bei diesen Gelegenheiten exzessiv.

3 SICH AUS ALKOHOL- ABHÄNGIGKEITEN LÖSEN!?

Dritter Brief

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

möglicherweise haben Sie beim bisherigen Lesen bereits einige Ähnlichkeiten zu eigenen Erfahrungen bemerkt. Dem in den ersten beiden Kapiteln Beschriebenen liegen konkrete therapeutische Erfahrungen mit problematisch trinkenden Menschen zugrunde. Sie sollten aber wissen, dass nur etwa 5–10 % aller Menschen mit einem Alkoholproblem in Therapien auftauchen. Es ist also ratsam, mit Verallgemeinerungen vorsichtig zu sein. Möglicherweise lässt sich eine Entwicklung hin zu einer Abhängigkeit auch anders denken. Vielleicht haben Sie sogar während der Lektüre neue Hintergründe und Erklärungen entdecken können.

Nicht anders verhält es sich bei Veränderungen des Trinkverhaltens. Man weiß schon lange, dass manche Menschen auch ohne jegliche therapeutische Unterstützung in der Lage sind, ihre Alkoholprobleme zu verändern. Sie hören mit dem Trinken auf und leben abstinent oder trinken zukünftig moderat. Dieses Erfahrungswissen wurde bislang nur wenig erforscht. Auf welche Weise solche Änderungen gelingen, weiß man nicht genau. Über die Frage, welchen

Einfluss Angehörige auf solche gelingenden Veränderungen haben, weiß man ebenfalls wenig bis nichts. Die individuellen Spielräume scheinen außerordentlich groß zu sein. »Was wir nicht wissen, ist erstaunlich. Noch erstaunlicher ist, was wir als Wissen betrachten«, schreibt Philip Roth³ treffend.

Gleiches gilt auch für das Wort »lösen«. Auf den ersten Blick verbinden Sie vielleicht eine positive Hoffnung damit: Man hat eine Lösung gefunden und das Problem ist damit beseitigt. Das Wort »lösen« ist aber mehrdeutig. Es verweist auf das zukünftige Lösen eines Problems, jedoch auch auf ein Lösen von einer bisherigen Lebensphase und den damit verbundenen Standardeinstellungen und Vorstellungen. D. h., eine Lösung setzt ein Lösen von der Gegenwart und manchmal der Vergangenheit in Richtung Zukunft voraus. Das wirft Fragen danach auf, wer ich nicht mehr sein möchte, wer ich stattdessen werden möchte und ob ich dann mit anderen und diese mit mir zurechtkommen werden.

Wenn Sie sich also mit einer Lösung beschäftigen möchten, können und sollten Sie wissen, was enden wird. Und Sie sollten wissen, dass Sie damit etwas Unangenehmes loswerden können, jedoch auch etwas verlieren werden. Gleichzeitig wissen Sie aber nicht, wie sich Ihr Leben weiterentwickeln wird. Dieser Verlust und diese Unsicherheit müssen er- und getragen werden. Dieser Prozess gelingt, wenn Sie Verlieren und Verlust als eine Notwendigkeit verstehen, um neue und interessante Perspektiven zu eröffnen. Man kann diesen Prozess als eine Kunst verstehen – die Kunst des Verlierens. Letztlich geht es um eine Verantwortungsübernahme für die jetzigen Entscheidungen und für das noch unbekanntes zukünftige Leben. Und zwar im vollen Bewusstsein der Unverfügbarkeit und Unverlässlichkeit des Lebens, was nichts anderes bedeutet, als sich auf die eigene Endlichkeit einzulassen und sich damit abzufinden.

So komplex die Situation sich auch immer gestalten mag, es geht letztlich »nur« um vier Fragen, die es aber in sich haben:

- ▶ Worum geht es?
- ▶ Was steht für mich auf dem Spiel?

3 Roth, P. (2002): Der menschliche Makel. München (Hanser).

- ▶ Wer entscheidet wann und was?
- ▶ Wer tut bzw. unterlässt etwas ab wann?

Eventuell sind Sie bereits zu dem Ergebnis gekommen, dass der Zeitpunkt für eine Änderung reif ist, und möchten sich nun mit den folgenden Ideen zur Veränderung beschäftigen. Vielleicht haben Sie aber den Eindruck, die aufgeworfenen Fragen und Impulse benötigen eine zusätzliche oder alternative Unterstützung. Dann wäre eine persönliche Hilfestellung in einer ambulanten Suchtberatungsstelle oder einer Fachklinik für Suchtkranke nützlicher. Wie auch immer.

Ich wünsche Ihnen Geduld mit dem eigenen Zaudern und Mut für verantwortungsvolle Entscheidungen!

Der Prozess einer Veränderung – eine Wanderung

Veränderungsprozesse sind mit einer größeren Wanderung vergleichbar, die aus mehreren Abschnitten besteht. Die Wanderkarte scheint auch etwas ungenau zu sein. Man muss damit rechnen, vorübergehend die Orientierung zu verlieren, sich zu verlaufen, umkehren zu müssen oder sogar im Kreis gelaufen zu sein. Das mag Ärger hervorrufen, vielleicht auch Enttäuschung, Zweifel an der eigenen Kompetenz und eventuell meldet sich auch eine alte Bekannte: die Idee, man habe es nicht besser verdient und sei ein hoffnungsloser Fall.

Die andere Seite davon ist, dass vorübergehende Orientierungslosigkeit auch Suchprozesse aktivieren kann, über die Sinnhaftigkeit des anvisierten Ziels nachdenken lässt und eine »Ehrenrunde« die Möglichkeit eröffnet, den Weg mit neuen Augen zu sehen bzw. zu gehen. Wohlgemerkt: »Ehrenrunde« – keine »Strafrunde«.

Selbst wenn man die Wanderung abbricht, kann man den Weg später erneut beginnen und wird merken, dass es niemals derselbe Weg ist. Der griechische Philosoph Heraklit hat dies sinngemäß folgendermaßen beschrieben:

➤➤ *Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.* <<