

Dombrowski, Hans U
Lösungswege bei Alkoholproblemen
Ein praktischer Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Interessierte
1999 119 Seiten - 20,5 x 13,5 cm

[Autor](#)
[Vorwort](#)
[Inhaltsverzeichnis](#)

Einleitung

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Alkoholmißbrauch und -abhängigkeit sind weltweit als ein sehr ernst zu nehmendes Problem anzusehen. Dieses gilt auch und insbesondere für die Bundesrepublik Deutschland. Die Zahl der Bundesbürger, die einen abhängigen Konsum betreiben, beträgt rund 1,7 Millionen. Dazu kommen noch ca. 2,7 Millionen Menschen, die einen Alkoholmißbrauch begehen, sowie über 9 Millionen riskante Konsumenten, die Gefahr laufen, in eine Abhängigkeit zu gleiten. Diese Zahlen können als untere Schätzung angesehen werden, wobei der "wahre" Wert wahrscheinlich noch höher liegen wird.

Darüber hinaus kann die Zahl der Medikamentenabhängigen mit etwa 1,5 Millionen angesehen werden. Die schätzungsweise 120.000 Drogenabhängigen stellen dem gegenüber eine relativ geringe Zahl Süchtiger dar. Während bei der Alkoholabhängigkeit der Anteil der Männer weitaus höher liegt als der der Frauen (2/3: 1/3), ist die Medikamentenabhängigkeit eine "Domäne" des weiblichen Geschlechts. In Bezug auf das Rauchverhalten (Tabak, Zigaretten) überwiegen wiederum die Männer.

Alkohol- und Substanzmittelabhängigkeit führen zu sozialen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Zu einem hohen Prozentsatz ist Alkohol am Zustandekommen von Unfällen mit tödlicher Wirkung, an Verbrechen, aggressiven und sexuellen Entgleisungen sowie an Suiziden beteiligt.

Diese Zahlen sollen eines deutlich machen: Es ist Handlungsbedarf angesagt, sowohl auf gesellschaftlicher als auch auf der individuellen Ebene, will man den Anforderungen, die eine Sucht und Abhängigkeit stellen, effektiv begegnen können. Dies ist jedoch einfacher gesagt als getan, kommen doch für die Entwicklung und Aufrechterhaltung abhängigen Verhaltens die verschiedensten Ursächlichkeiten, wie biologische, kulturelle und familiäre Faktoren, in Frage, die ihrerseits in einer Wechselwirkung zur sozialen Lerngeschichte des Individuums stehen.

Das bisherige Behandlungskonzept für Suchtbetroffene ist sehr stark ausgerichtet auf die Aspekte des Abstinenzverhaltens und der Krankheitsdefinition. Viele Alkoholkonsumenten, bei denen zwar ein bedenklicher Umgang mit der Droge Alkohol vorliegt, sich allerdings noch keine Abhängigkeit im Sinne einer Krankheit entwickelt hat, profitieren nur unzureichend von diesem Therapieansatz.

Im folgenden Ratgeber möchte ich Ihnen ein modernes Modell vorstellen, das Suchtmittelmißbrauch und -abhängigkeit als gescheiterten Bewältigungsversuch in Bezug auf die individuelle Lebens- und Problemsituation ansieht. Suchtverhalten wird als gelerntes Verhalten betrachtet, das jedoch wenig hilfreich ist, um den persönlichen Anforderungen sinnvoll und effektiv begegnen zu können. Der Alkoholbetroffene ist dabei letztlich in einen Teufelskreis von auslösenden Momenten, suchtspezifischen Gedanken und negativen Gefühlen verstrickt, in dem er sich mehr und mehr verliert. Er läuft letztlich Gefahr zu trinken, weil er trinkt, und wird zunehmend weniger in der Lage sein, sich aus diesem Kreislauf zu befreien. Verstärkte Hilflosigkeit und Verlust der Selbstkontrolle verfestigen das Abhängigkeitsverhalten.

Veränderung ist jedoch möglich und Alkoholmißbrauch ist kein schicksalhaftes Geschehen, dem man hilflos ausgesetzt ist. Vielmehr bestehen Möglichkeiten, um aus dem Kreislauf der Sucht wieder heraus zu kommen. Allerdings hat Veränderung natürlich auch ihren Preis: sie kostet eine Menge an Mühen und Anstrengung - und das ein Leben lang. Ich möchte Ihnen diesen Aspekt sogleich am Anfang des Buches mitteilen, um nicht den falschen Eindruck zu erwecken, daß alles möglich ist, ohne dabei an sich arbeiten zu müssen oder eigene Verantwortlichkeiten zu übernehmen. Es ist auf Dauer besser, diese Realität akzeptieren zu lernen, statt sich etwas vorzumachen und in eine Illusion der Leichtigkeit zu verfallen, um im Nachhinein dann doch festzustellen, daß die Wirklichkeit eine andere ist. Ich wäre Ihnen ein schlechter Ratgeber, wenn ich Ihnen da etwas vormachen wollte und Ihnen Einfachheit vorgaukeln würde, die im Endeffekt so doch nicht da ist. Aber seien Sie sich dennoch eines gewiß: Sie müssen zwar hart an sich arbeiten, um etwas erreichen zu können, aber dafür gehört Ihnen dann später auch der Erfolg.

Das hier vorgestellte Modell und die daraus abgeleiteten Prinzipien stammen zum überwiegenden Teil aus der Verhaltenstherapie und der Kognitiven sowie Rational-Emotiven-Verhaltenstherapie. Die Verhaltenstherapie ist eine moderne Form der Psychotherapie, deren Hauptaugenmerk der Veränderung einer aktuellen Problematik gilt. Der Vergangenheit wird nur insofern Beachtung geschenkt, um ein Verständnis für die Problemsituation zu entwickeln und um festzustellen, ob und inwiefern vergangene Momente noch im belastenden Maße auf die gegenwärtige Situation einwirken. Entscheidend ist jedoch die Veränderung innerhalb der konkreten Lebenssituation. Insofern kann die Verhaltenstherapie als gegenwartsorientiert bezeichnet werden. Als ihre Weiterentwicklungen können die beiden genannten Formen der Kognitiven und Rational-Emotiven-Verhaltenstherapie angesehen werden, deren Schwergewichtung auf die Veränderung gedanklicher Prozesse gerichtet ist. Um es salopp auszudrücken: Sie lernen dabei, eine neue Einstellung zu entwickeln, die hilfreich für Sie ist, um ein von Ihnen definiertes Ziel, z.B. Abstinenz, zu erreichen. Nicht die Dinge an sich werden als Problem angesehen, wie z.B. eine schlechte Kindheit oder ein grimmiger Chef, sondern die Einstellungen und Gedanken, die Sie über diese Dinge haben. Und Einstellungen sind änderbar und veränderte Einstellungen führen zu einem veränderten Fühlen und zu einem veränderten Verhalten. Dies ist auch das, was erreicht werden soll.

Auf einen letzten Aspekt möchte ich in der Einleitung noch hinweisen. Ich werde in diesem Ratgeber nicht zwischen Alkoholmißbrauch, d.h. dem fortgesetzten unangemessenen Konsumverhalten, und Alkoholabhängigkeit, d.h. der nicht mehr vorhandenen Kontrolle über den Konsum, unterscheiden, da die dargestellten Mechanismen für beide Verhalten gleich sind. Vielmehr sehe ich sowohl Mißbrauch als auch Abhängigkeit gleichwohl als problematisches Verhalten an. Allerdings möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, daß die alleinige Bearbeitung des vorliegenden Ratgebers bei starken Alkoholproblemen, wie sie bei einer Abhängigkeit vorliegen und bei einem Mißbrauch mit hoher Wahrscheinlichkeit vorliegen werden, nicht ausreichen wird, um diese Problematik angemessen kompensieren zu können. Hier wäre auf jeden Fall eine fachliche Unterstützung durch einen Therapeuten oder Suchtberater angesagt. Möglicherweise sollte unter diesen genannten Voraussetzungen zunächst auch erst einmal eine stationäre Maßnahme durchgeführt werden, bevor die ambulanten Hilfen anschließend überhaupt erst fußen können. Ich werde auf diesen Aspekt im Laufe des Buches noch ausführlicher zu sprechen kommen und Sie auch auf entsprechende fachliche Hilfsmöglichkeiten hinweisen. Allerdings würde das Buch auch dann eine sinnvolle Hilfe und Unterstützung für Sie darstellen.

Im ersten Teil werde ich Ihnen zunächst grundlegende Informationen zum Thema Alkohol geben und dabei aufzeigen, wie sich eine Alkoholproblematik entwickeln kann und welche Faktoren für ihre Aufrechterhaltung eine Rolle spielen. Im zweiten Teil werden Sie die Möglichkeit haben, Ihren eigenen Konsum einzuschätzen, und es werden Ihnen Möglichkeiten der Veränderung aufgezeigt. Es ist empfehlenswert, das Buch zunächst mindestens einmal im Ganzen durchzulesen und sich dann in einem weiteren Schritt noch einmal die für Sie relevanten Kapitel vorzunehmen und die vorgestellten Übungen tatsächlich auch durchzuführen. Durch ein derartiges Vorgehen geben Sie sich die besten Voraussetzungen, wirklich von dem Ratgeber zu profitieren. Ich wünsche Ihnen dabei viel Interesse, Motivation und vor allem auch Durchhaltevermögen. Lassen Sie uns dann, wenn Sie es wollen, mit dem I. Teil beginnen, in dem es um grundlegende Informationen zum Thema Alkohol geht.