

Rudolf Klein

Leben mit Alkohol – Herausforderungen und Chancen



**e
BOOK**

Carl-Auer 
Fachbücher für jede:n

Rudolf Klein

LEBEN MIT ALKOHOL

HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN

2021



Carl-Auer
Fachbücher für jede:n

Reihe „Fachbücher für jede:n“

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, www.nicola-graf.com

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann

Umschlagfoto: cc pixabay

Redaktion: Veronika Licher

Printed in Poland

Druck und Bindung: Drukarnia Dimograf

Erste Auflage, 2021

ISBN 978-3-8497-0399-8 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8339-6 (ePUB)

© 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

INHALT

VORWORT

1 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN

Erster Brief

Genug ist nicht genug? – Kritische Trinkmengen

Trinken ist Trinken? – Unterschiedliche Trinkmuster

Konflikttrinken

Periodisches Trinken

Spiegeltrinken

Problem oder Krankheit? – Blicke der Profis

Riskanter Konsum

Schädlicher Gebrauch

Alkoholabhängigkeitssyndrom

Verborgene Schätze? – Übersehene Kompetenzen

Blut ist dicker als Alkohol? – Wie sich das Trinken in der Familie auswirken kann

Fazit

2 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN VERSTEHEN

Zweiter Brief

Krisen und existenzielle Krisen

Krisen und Rausch

Henne oder Ei: Wie begünstigen Krisen problematisches Trinken und umgekehrt?

Ei oder Henne: Wie begünstigen Krisen Alkoholabhängigkeiten und umgekehrt?

Was ist passiert, was ist geschehen?

Die magischen Drei – Vorstellungen über die Welt

Vorstellungen von Kontrolle

Vorstellungen von Sicherheit

Vorstellungen von Unverletzlichkeit

Fazit

3 SICH AUS ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN LÖSEN!?

Dritter Brief

Der Prozess einer Veränderung – eine Wanderung

Wenn Hoffnung blockiert

Nicht mehr da und noch nicht dort

Schritte einer Veränderung

Was meint »Vorfinden«?

Was meint »Befinden«?

Was meint »Einfinden«?

Was meint »Finden« und »Abfinden«?

Was meint »Erfinden«?

Impulse zur Veränderung: Anregungen, Beobachtungen, Fragen

Vorfinden

Warum jetzt?

Befinden

Glaube ich, dass ich ein Alkoholproblem habe?

Was klappt noch?

Wie eng bin ich mit dem Trinken verbunden?

Einfinden

An welchem Punkt stehe ich?

Wofür könnte sich eine Veränderung lohnen – und wofür nicht?

Welche Einflussfaktoren sollte ich bei einer Veränderung bedenken?

Was überhöre und übersehe ich manchmal?

Wie unterbreche ich Gedanken an das Trinken – falls ich es wollen sollte?

Brauche ich Unterstützung beim Entzug vom Alkohol?

Wer legt welche Ziele fest, und welche passen zu mir?

Finden und Abfinden

Welche Rolle haben traumatische Erfahrungen in meinem Leben gespielt, und auf welche Weise könnte ich sie für Wachstumsprozesse nutzen?

Auf welche Art behindere ich meine eigene Entwicklung?

Können wir ein Paar bleiben?

Können wir uns (wieder) trauen?

Von Schuld und Verantwortung: Die Beziehung zu meinen Kindern

Erfinden

O'zapft is!: Anzapfen (noch) unentdeckter Kräfte

Sich besinnen: Stolz und Würde

Fazit

ÜBER DEN AUTOR

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

ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN 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