

Alkohol ist Volksdroge Nr. 1

und darf in seiner Gefährlichkeit nicht unterschätzt werden

Rede von Suchtberatungsstellenleiter Johannes Benedde am 01.03.1998 zum 15-jährigen Bestehen der Blau-Kreuz Gruppe Braunschweig:

Es beginnt für viele scheinbar harmlos, alkoholhaltige Getränke sind überall griffbereit, Kontakte lassen sich darüber leichter herstellen, Probleme besser überspielen, Feiern ohne Alkohol - kaum denkbar. Bei vielen Anlässen werden wir aufgefordert, ein Gläschen mit zu trinken. Zwar kann niemand dafür bestraft werden, wenn er sich dieser Aufforderung verweigert; dieser Mensch wird jedoch leicht die Erfahrung machen, als "Spielverderber" zu gelten. Dem Wenig-Trinker oder gar Abstinenzler wird oft Eigenschaften wie "nüchtern/kühl" oder "wenig impulsiv" zugeschrieben, dem Trink-Freudigen dagegen Eigenschaften wie "spontan", "originell" oder "kontaktfreudig".

Wiederum reagieren Mitmenschen empört, wenn "Trinker" aus der Rolle fallen, wenn immer deutlicher wird, daß sie die Kontrolle über die Menge ihres Alkoholkonsums verlieren und sie deutliche Schwierigkeiten mit sich selbst und mit ihrem Mitmenschen bekommen.

Alkohol ist nach wie vor Volksdroge Nr. 1 in Deutschland. Auch wenn zu Recht in jüngerer Zeit viel über die Gefahren neuer Drogen oder stoffungebundener Suchtformen berichtet wird, darf die Gefährdung durch regelmäßigen und erhöhtem Alkoholkonsum nicht aus dem Blickfeld geraten oder gar verharmlost werden.

Alkoholmißbrauch ist gleichzeitig Ursache und Symptom vieler Probleme in unserer Gesellschaft. Fast täglich lesen wir in der Zeitung über tragische Verkehrsunfälle, die von alkoholisierten Verkehrsteilnehmern verursacht werden. Viele Menschen sehen sich als Opfer gesellschaftlicher Fehlentwicklungen, sie halten dem Druck von Arbeitsbedingungen, Arbeitslosigkeit, gescheiterter familiärer Bindungen, zunehmender Individualisierung von Risikofaktoren etc. nicht Stand und flüchten in den Alkohol.

Alkoholhaltige Getränke sind ständig und überall verfügbar, es gibt keinen Verhaltenskodex der Orientierung bietet, jeder Mensch muß selber wissen ob, wann, warum und wieviel er trinkt. Dies erhöht das Risiko, daß insbesondere junge Menschen ihre Grenzen falsch einschätzen. Aber auch bei vielen Erwachsenen ist über jahrelange Gewöhnung ein unreflektierter, hoher Alkoholkonsum zu beobachten, der auf Dauer gesehen zu erheblichen seelischen, gesundheitlichen und sozialen Beeinträchtigungen führen kann.

Viele Menschen entscheiden sich heute zu ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen. Leider ist bei weitem keine Selbstverständlichkeit, sich darüber beraten zu lassen, ob denn der eigene Alkoholkonsum noch in Ordnung ist. Wer das Wort Prävention, Vorbeugung, Aufklärung in den Mund nimmt erntet zunächst Aufmerksamkeit, Anerkennung und Zustimmung. Selten wird jedoch Erwachsenenverhalten reflektiert, dann schon eher das Verhalten von Kindern und Jugendlichen.

Betroffene, die an einer Therapie oder Selbsthilfegruppe teilgenommen haben, wissen, wie schnell aus der Gewöhnung, dem Mißbrauch sich die Abhängigkeit entwickelt. Warum jemand, der viel Alkohol trinkt abhängig wird, der andere nicht, darüber ist viel geforscht worden. Die Forschungen haben diese Frage nicht eindeutig beantworten können. Man ist sich im Klaren darüber, daß ein sehr komplexes Zusammenwirken psychologischer, sozialer und körperlicher Faktoren zur Sucht führen.

Diese Kompliziertheit verführt viele Menschen zu der Annahme, mich wird es wohl nicht treffen. Es wird wohl eher die treffen, die eine körperliche Disposition dazu haben, oder die, die sich über soziale Vererbung dem Sog der Sucht nicht entziehen können, oder die Willensschwachen. Manche

mögen auch denken, wenn es wirklich schlimmer wird, kann ich ja Medikamente einnehmen, die das Trinkverlangen eingrenzen. Die euphorischen Erwartungen an neue Medikamente sind mittlerweile enttäuscht worden, es gibt sie nicht, die Wunderpille gegen den Alkoholismus.

Die Entwicklung zur Abhängigkeit ist ein schleichender Prozeß, der sich über viele Jahre hinzieht. Natürlich gibt es Warnsignale, die von dem Betroffenen und den Angehörigen wahrgenommen werden. Man beruhigt sich, ich doch nicht. Die Warnsignale werden deutlicher, es kommen Schuld- und Schamgefühle hinzu, es beginnt das Verstecken, das Verheimlichen. Leider dauert es oftmals sehr lange, bis der innere Leidensdruck so hoch ist, um sich selbst einzugestehen, ich bin abhängig, der Alkohol ist stärker, ist mächtiger geworden, kontrolliertes Trinken ist mir nicht mehr möglich und ich benötige Hilfe, um mit dem Trinkverhalten aufzuhören und auf Dauer mit der Abhängigkeit leben zu können.

Bei Abhängigkeit gibt es nur die völlige Enthaltung vom Suchtmittel oder dem süchtigen Verhalten. Der Alkoholiker kann nicht maßvoll trinken, auch nach Jahren der Abstinenz genügt ein Glas, um den alten Teufelskreis wieder in Gang zu setzen. Wie für den Zuckerkranken der Zucker, bedeutet Alkohol für den Organismus des Alkoholikers Gift. Dabei ist die Abstinenz nicht nur ein Ziel an sich, das es zu erreichen gilt. Der Betroffene muß in seinem Leben vieles verändern, damit er nicht wieder über Probleme, Streß oder auch Leichtsinn in altes Verhalten zurückfällt.

Viele Suchtkranke haben schwere psychische, körperliche und soziale Probleme, wodurch fachliche Hilfen von Sozialarbeitern, Psychologen und Ärzten unumgänglich sind. Die Maßnahmen einer Suchtberatungsstelle sind aber immer zeitlich und vom Umfang her begrenzt, wir raten daher jedem Klienten, schon parallel zu unseren Aktivitäten den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen. Bei vielen Suchtkranken besteht zudem ein so hoher Leidensdruck und Motivation, daß sie mit der alleinigen Unterstützung einer Selbsthilfegruppe gut zurecht kommen. Suchtberatungsstelle und Selbsthilfegruppe unterscheiden sich in ihrer Art zu helfen deutlich. Dies sagt allerdings nichts über die Wirksamkeit der Hilfen aus. Ein Zusammenwirken ehrenamtlicher und fachlicher Arbeit ist notwendig.

Johannes Benedde, Dipl. Soz.-Päd., Fam.-Therapeut
Leiter der Suchtberatungsstelle Braunschweig

aus ECHO 2/98

31.01.2001

<http://www.suchtkrankenhilfe.net/volksdro.htm>
<http://home.t-online.de/home/hbkost/sucht/volksdroh.htm>