

Zitat des Monats:

Vergangene Fehler kann man nicht ändern, aber man kann vermeiden, sie zu wiederholen.

Aktuell für Sie:

Symptome begreifen:

Ein Gläschen in Ehren ...

Welches das älteste Rauschmittel der Welt ist, läßt sich nicht genau feststellen. Sicher aber wissen wir, daß Alkohol weltweit heutzutage die Droge Nummer eins darstellt. In unserem Kulturkreis ist Alkohol eine legale, akzeptierte Droge, für jeden leicht zugänglich. Teilweise scheint ein "trinkfester" Kerl sogar besondere Anerkennung zu genießen - bis das Ganze kippt und er abhängig und damit vielfach auffällig wird. Es geht also um Genuss oder Sucht. Prinzipiell kann jeder Mensch alkoholkrank werden, es aber auch vermeiden. Zunehmender Alkoholmissbrauch, insbesondere auch bei Kindern, Jugendlichen und Frauen sowie die Tatsache, dass schätzungsweise drei bis fünf Prozent der Bevölkerung alkoholkrank sind, weisen mahnend auf die Gefahren hin. Alkoholabhängigkeit entsteht über verschiedene Stufen zunächst nicht krankhaften Missbrauches. Es gibt aber auch verschiedene Formen des Alkoholismus. Eine Form des krankhaften und suchtartigen Trinkverhaltens, das sogenannte "Kontrollverlusttrinken" (Gamma-Alkoholismus) entwickelt sich häufig aus einem Erleichterungstrinken heraus. Kummer, Sorgen, Wut, tatsächliche oder vermeintliche Ungerechtigkeiten werden hinuntergespült. Alkohol scheint zunächst zu halten, was er verspricht. Nur Probleme klären sich dadurch nicht, im Gegenteil. Mit der Zeit kommt es zu einer Toleranzsteigerung. Es wird mehr vertragen und gebraucht, um Wirkung zu erreichen. Zunehmend treten stärkere Rauschzustände auf, begleitet von "Filmrissen". Gelingt es hier nicht Einhalt zu gebieten, rutscht der/die Betroffene in die abhängige, kritische Phase hinein. Dann treten immer häufiger Kontrollverluste auf, das heißt sogar ein Vorsatz mit dem der Mäßigung ("nur ein Gläschen") begonnenes Trinken endet im starken Rausch. Periodisches Trinken, immer häufigeres Verlieren der Selbstkontrolle folgen. Vorräte werden oft heimlich angelegt. Hierbei kommen Suchtkranke auf die ausgefallensten Ideen. Flaschen werden um- und aufgefüllt, Verstecke ausgetüftelt, z.B. Wäscheschränke, Hobbyraum u.a. Der Betroffene und auch seine Umgebung wollen häufig nicht wahrhaben, was da läuft. Die chronische Phase beim Kontrollverlusttrinken zeigt sich durch häufigste Rauschzustände und immer kürzere alkoholfreie Zeit an. Gleichzeitig verstärken sich auch Symptome seelischer und körperlicher Abhängigkeit, sogenannte Entzugserscheinungen (zittern, schwitzen, Unruhe usw.) sowie verschiedene weitere gesundheitliche Störungen. Eine weitere Form des krankhaften Alkoholismus stellt das Abstinenzverlust- oder Spiegeltrinken dar (Delta-Alkoholismus). Meist entwickelt sich dieses Trinkverhalten mit all' seinen zerstörerischen Folgen über eine langjährige, sogenannte "voralkoholische" Phase. Es wird gern und auch regelmäßig bei vielen Gelegenheiten getrunken, weil es schmeckt oder dazugehört. In alkoholfreien Zeiten treten Unwohlsein und Gereiztheit auf, es werden Vorräte angeschafft und die Gedanken kreisen zunehmend um Alkohol. Es wird immer häufiger und mehr getrunken, wenngleich das Problem heruntergespielt und die beginnende Abhängigkeit geleugnet wird. Trotz und wegen der auftretenden körperlichen und seelischen Störungen wird weitergetrunken. Gleichzeitig erfolgt meist der Umstieg auf härtere Sachen, um schneller und weniger auffällig Wirkung zu erzielen. Alkohol wird zu "Medizin" und zum Niedergang in Einem.

Der Mensch ist krank und braucht Hilfe. Vor allem in der chronischen dritten Phase treten schwerste Entzugserscheinungen auf hin bis zum Delirium tremens. Dieses führt in etwa 20 Prozent der Fälle unbehandelt zum Tod. Kennzeichen sind Verwirrungszustände mit Wahnvorstellungen und Sinnestäuschungen, Angstgefühle, körperliche Unruhe, Fieber, drohendes Kreislaufversagen, Krampfanfälle usw. Alkohol wird deshalb wie bzw. anstatt Nahrung zu sich genommen, auch um einen gleich bleibenden Alkoholspiegel zu halten. Die Fähigkeit zur Abstinenz, dem problemlosen Verzicht auf Alkohol, ist verlorengegangen. Alkoholkrankheit generell ist nicht heilbar. Dies bestätigen leider viele Rückfälle. Aber, wenn die Bereitschaft des Betroffenen vorhanden ist, ganz und für immer davon loszukommen, gibt es hoffnungsvolle therapeutische Möglichkeiten. Auch eine Reihe körperlicher, seelischer und sozialer Probleme können mit einer Psychotherapie behandelt werden.

Aktivitäten:

Ich habe mich in einer Fortbildungsmaßnahme zum **Notfallpsychologen** weiterqualifiziert; Notfallpsychologen kommen an Unfallorten zum Einsatz um Helfer-/innen, Sanitäter-/innen, sowie die direkt Betroffenen zu betreuen; weitere Arbeitsfelder sind die **Traumanachsorge** nach Unglücken, Geiselnahmen oder Überfällen. Diese Behandlungsform ist keine Therapie, da sie präventiv versucht, das Entstehen therapeutisch relevanter Probleme zu verhindern, indem zeitnah (spätestens 72 Stunden nach dem Ereignis, sonst so früh wie möglich !) das Geschehen mit psychologischen Mitteln aufgearbeitet wird.

Literaturtips:

Riemann, Fritz, (1999): Die Fähigkeit zu lieben, Berlin:Ullstein Verlag

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2000