



## Vom Genuss zur Sucht: Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit

Von *therapie.de*

Erstellt am 12 Dez 2019 - 11:00

Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür. Die Feste sind häufig Anlass für betriebliche Weihnachtsfeiern, große Familientreffen oder rauschende Silvesterparties. Oft ist neben kulinarischen Köstlichkeiten auch reichlicher Alkoholgenuss Teil der Feierlichkeiten. Doch wann wird aus Genuss ein riskantes gesundheitsschädliches Trinkverhalten? Woran lässt sich eine Alkoholsucht erkennen? Aufgrund der körperlichen Gegebenheiten „vertragen“ Männer doppelt so viel Alkohol wie Frauen. Die „Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen“ nennt den täglichen Konsum von mehr als 20 – 24 g reinen Alkohols für Männer gefährlich. Bei Männern bedeutet dies 0,5 – 0,6 Liter Bier (5% Alkoholgehalt) oder 0,25 – 0,3 Liter Wein (10-12% Alkoholgehalt). Frauen sollten dementsprechend nur die Hälfte trinken. Diese Richtwerte gelten nur für gesunde Menschen. Wenn neben dem regelmäßigen Überschreiten dieser Empfehlungen noch Kontrollverlust, körperliche Entzugserscheinungen und die Vernachlässigung von Hobbies, Familie und Pflichten hinzukommt, könnte sich eine Alkoholabhängigkeit entwickelt haben. Auf *therapie.de* kann mit einem psychologischen Selbsttest online überprüft werden, wie es um den eigenen Alkoholkonsum bestellt ist.

### \*\*\*Ein Beispiel

Herr S. ist 34 Jahre alt und steht eigentlich mitten im Leben. Er hat einen guten Job bei einer großen Automobil-Firma, ist verheiratet und hat drei Kinder. Nach der Arbeit trifft er sich ein bis zwei Mal in der Woche mit „alten Kumpels“ in einer Kneipe zum Kartenspielen. Am Wochenende fährt die Clique ab und zu ins Fußballstadion, um die Spiele „ihrer“ Mannschaft anzuschauen. Bei diesen Gelegenheiten wird von allen Beteiligten gern und ausgiebig Bier getrunken. Herr S. empfindet die Treffen als ausgelassen und als willkommene Abwechslung von den Verpflichtungen in Arbeit und Familie. Seit einiger Zeit hat Herr S. zunehmend Schwierigkeiten in seiner Ehe. Wenn er abends von der Arbeit nach Hause kommt, gibt es oft Streit. Auch die Kinder (zwei und fünf Jahre alt) sind in seinen Augen oft aufmüpfig und anstrengend.

Immer öfter verabredet Herr S. sich nun mit Freunden in der Kneipe, um dem „Stress“ zuhause aus dem Weg zu gehen. Dabei fühlt er sich meist erst richtig wohl, wenn er zwei bis drei Bier getrunken hat. An den Wochenenden kommt es nun immer wieder vor, dass Herr S. „über die Stränge schlägt“ und bis drei oder vier Uhr nachts von einer Kneipe zur nächsten zieht. Am nächsten Tag ist er oft verkatert, „reißt“ sich aber bei den Aktivitäten der Familie „zusammen“. Seine Frau hat ihm schon öfters vorgeworfen, zu wenig Zeit mit der Familie zu verbringen und sich nicht genügend um die Kinder zu kümmern.

Herrn S. fällt mit der Zeit selbst auf, dass sein Alkoholkonsum „etwas aus den Fugen“ geraten ist. Er beobachtet immer öfter, dass er nach der Arbeit und an den Wochenenden den starken Wunsch verspürt, Alkohol zu trinken, und es ihm schwerfällt, darauf zu verzichten. Als seine Frau ihm nach einer weiteren durchzechten Nacht damit droht, auszuziehen, sucht er Rat bei einem guten Freund. Dieser rät ihm, eine Beratungsstelle zu besuchen. \*\*\*

Alkohol und auch Drogen wirken sich als psychoaktive Substanzen direkt im zentralen Nervensystem und auf die Psyche aus. Entspannung oder Glücksgefühle sind der Grund, warum viele Menschen immer wieder danach greifen. Durch ihre Einnahme wird also entweder ein erwünschter Zustand herbeigeführt oder ein unangenehmer gelindert.

Eine Alkoholabhängigkeit ist kaum mehr zu leugnen, wenn ein starkes, unbezwingbares Verlangen nach Alkohol besteht und die Kontrolle über Umfang und Dauer des Konsums (weitestgehend) verloren gegangen ist. Obwohl dieses Verhalten starke negative Folgen für soziale Beziehungen, die Psyche sowie den eigenen Körper hat oder zu Konflikten mit dem Gesetz und / oder schwerwiegenden zwischenmenschlichen Problemen führt, können es die Betroffenen nicht mehr ändern hin zu einem auf ein verträgliches und vernünftiges Maß reduzierten Alkoholkonsum.

In unserer Gesellschaft ist Alkoholgenuss zwar in Teilen sozial erwünscht. Die Kontrolle über diesen Konsum zu verlieren gilt aber als Schwäche. Daher neigen viele Betroffene dazu, das Alkoholproblem ganz zu verleugnen oder den tatsächlichen Alkoholkonsum herunterzuspielen. Aufgrund dessen fällt es auch Experten wie Ärzten oder Beratungsstellen schwer,



Alkoholmissbrauch und –abhängigkeit eindeutig festzustellen. Mehrfaches Testen, Gespräche und Umfeldberatung führen zur Diagnose, ob ein Alkoholmissbrauch und wenn ja, in welchem Stadium, oder eine Alkoholsucht vorliegt. Dabei werden sowohl psychische Probleme als auch körperliche Schädigungen festgestellt.

Für die sich anschließende Therapie wird festgelegt, ob das Behandlungsziel ein Eindämmen des Konsums hin zu gesundheitlich erträglichem Trinkverhalten oder die totale Abstinenz von Alkohol ist. Letztere ist bei Alkoholabhängigkeit erfolgreicher. Stationäre Therapien führen bei der Hälfte der Hilfesuchenden zur dauerhaften Abstinenz, ambulante Therapien bei etwa 60 Prozent. Geheilt werden kann Alkoholsucht nicht.

Je nach Ausgangslage empfehlen sich psychoanalytische, tiefenpsychologische, verhaltenstherapeutische und Paar- bzw. Familientherapeutische Ansätze. Ziel der Psychotherapie ist es, die Veränderungsbereitschaft des Betroffenen zu erhöhen. Dabei geht es nicht nur um das Trinkverhalten, sondern um Ursachensuche und Anpassung von Lebensumfeld oder Teilen davon. Die Förderung von Selbstbewusstsein sowie das Erkennen von Risikosituationen sind wichtiger Bestandteil einer Therapie. Gegen Ende der Therapie werden auch Selbsthilfegruppen empfohlen, die im Alltag stützend wirken können.

Zusammen mit einer Alkoholproblematik treten häufig auch andere psychische Störungen auf. Zumeist sind dies Depressionen, Angststörungen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Diese können sich aufgrund des Alkoholmissbrauchs neu entwickeln oder bereits latent vorhandene psychische Probleme kommen an die Oberfläche. Mithilfe einer Psychotherapie können diese Probleme professionell angegangen werden.

Online-Bereich Alkoholismus: <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/alkoholsucht/artikel/> [1]

Online-Test AUDIT (Alkoholmissbrauchtest): <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/alkoholsucht/#> [2]

- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 00:14):** <https://medcom24.de/node/24439>

### Links:

[1] <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/alkoholsucht/artikel/>

[2] <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/alkoholsucht/#>