

# Stufen der Alkoholabhängigkeit

Alkoholabhängig ist, wer den Konsum von Alkohol nicht beenden kann, ohne dass unangenehme Zustände körperlicher oder seelischer Art auftreten<sup>1</sup>.

Damit beginnt die Sucht. Die Alkoholabhängigkeit entwickelt sich weiter.

Es lassen sich die folgenden typischen Phasen unterscheiden<sup>2</sup>:

## 1. Die voralkoholische Phase

In der Vorläuferphase entdeckt der Konsument, dass Alkohol eine entspannende, beruhigende und erleichternde Wirkung hat. Unter Alkoholeinfluss fühlt er sich leichter, lockerer, entspannter; er kann besser abschalten und entspannen, er fühlt sich stärker, sicherer, mutiger – Alkohol gibt ihm einfach ein gutes Gefühl.

Alkohol wird daraufhin zunehmend häufiger mit dem Ziel getrunken, diese angenehme Wirkung zu spüren. Das geht allein: „Nach *dem* harten Tag brauch' ich erstmal ein Bier.“ Oder zwei. Es geht auch zu zweit: „Trink erstmal ein Bier, du bist ja so nervös.“ Oder in der Gruppe: Der Stammtisch ruft, für die Sportmannschaft gibt es Siegerbier, Verliererbier, Frustbier, Pausenbier, Wartebier, Freibier. Wer kann dem widerstehen?

Das Charakteristische dieser Phase ist die Tatsache, dass dem Alkoholkonsum eine bestimmte psychische Funktion zukommt. Alkohol wird eingesetzt, um das seelische Befinden positiv zu beeinflussen. Das Erleichterungstrinken hat begonnen.

Problematisch daran ist, dass andere Möglichkeiten, das seelische Befinden positiv zu beeinflussen, mit zunehmendem Einsatz von Alkohol vernachlässigt und schließlich sogar verlernt werden. Sich Erleichterung durch Alkohol zu verschaffen ist weniger anstrengend als andere Möglichkeiten, sich ein gutes Gefühl zu verschaffen.

## 2. Anfangsphase

In der Anfangsphase kommt es zu ersten Schwierigkeiten, mit dem Trinken aufzuhören. Der Konsument denkt immer häufiger an Alkohol, indem er z.B. überlegt, wie weit der Alkoholvorrat zu Hause noch reicht oder wann sich die nächste Gelegenheit zum Trinken ergibt. Er vermeidet Gespräche über Alkohol und trinkt vielleicht auch heimlich.

Das Charakteristische dieser Phase ist folgendes Phänomen: Der Betroffene spürt gefühlsmäßig meist schon selber, dass mit seinem Trinkverhalten etwas nicht in Ordnung ist. Zugleich möchte er aber an seinem Trinkverhalten nichts verändern, weil das Trinken angenehm ist. Aus diesem Widerspruch entstehen Schuldgefühle.

Die Schuldgefühle werden bekämpft – mit Alkohol. Wenn die Wirkung des Alkohols nachlässt, sind die Schuldgefühle wieder da, und stärker als zuvor. Die Schuldgefühle werden bekämpft – mit noch mehr Alkohol. Der Teufelskreis hat begonnen.

Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol, die Toleranzentwicklung setzt ein. „Der kann aber was vertragen!“ Der Körper braucht immer mehr, damit die gleiche Wirkung erzielt wird, oder besser, noch eine größere Wirkung, weil das Leben im nüchternen Zustand so schwer zu ertragen ist. Und so viel trinke ich ja auch nicht, und alle anderen trinken auch, sogar noch mehr als ich, und was ich heimlich trinke, das zählt nicht. Hauptsache, ich falle nicht auf.

Anstatt sich den Ursachen der Schuldgefühle kritisch zu stellen, vermeidet der Betroffene eine Konfrontation und Auseinandersetzung. Er geht den Weg des geringsten Widerstandes und rechtfertigt dies vor sich und anderen, indem er seinen Konsum verharmlost und beschönigt. Tragisch daran ist, dass er hierdurch die Abhängigkeitsentwicklung fortsetzt. Der Teufelskreis geht weiter.

---

<sup>1</sup> Vgl. J. Lindenmeyer, Alkoholabhängigkeit, 3. Aufl. Göttingen 2016, S. 7

<sup>2</sup> Vgl. M. Brecklinghaus, Alkohol und Sucht, 7. Aufl. Lüdenscheid 2016, S. 9 ff.

# Stufen der Alkoholabhängigkeit

## 3. Kritische Phase

In der kritischen Phase schreitet die Abhängigkeit weiter voran und erreicht ihre volle Ausprägung durch zunehmende Kontrollminderung bis hin zum Kontrollverlust, oft einhergehend mit körperlichen Entzugssymptomen. Die Betroffenen versuchen noch lange ihr eigenes Selbstbild vom Nicht-abhängig-Sein aufrecht zu erhalten, indem sie ihre Situation mit vordergründigen Erklärungen rechtfertigen oder indem sie verschiedene „Trinksysteme“ ausprobieren (z.B. „ich trinke nur am Wochenende“ oder „ich trinke erst ab 18 Uhr“ oder „ich trinke nur Bier, keinen Schnaps“).

Zugleich häufen sich die alkoholbedingten Folgeprobleme, wie Streit in der Familie, nicht eingehaltene Versprechungen, Unzuverlässigkeit, Leistungsminderung am Arbeitsplatz. Der Betroffene verliert zunehmend das Interesse an seiner Umwelt, zieht sich meist selbstmitleidig zurück, fühlt sich von keinem mehr verstanden und baut eine feindlich-aggressive Haltung auf, insbesondere denen gegenüber, die das inzwischen offensichtlich gewordene Alkoholproblem ansprechen.

Das Charakteristische dieser Phase ist das Fortschreiten der Entwicklung durch die anhaltenden Pseudoerklärungen und das Nicht-wahrhaben-Wollen der krankhaften Natur des Prozesses. Für Außenstehende ist es häufig kaum zu verstehen und zu ertragen, dass die Krankhaftigkeit der Entwicklung für sie schon längst deutlich zu erkennen ist, während der Betroffene selbst dies noch immer nicht wahrhaben will. Und solange der Betroffene selbst nicht einsieht, dass er krank ist, geht es weiter, immer weiter.

## 4. Chronische Phase

Die chronische Phase ist schließlich gekennzeichnet durch massive körperlich-seelische und soziale Folgeschäden, durch Vernachlässigung von Körper und Gesundheit, durch körperlich-seelische Zusammenbrüche, Klinikeinweisungen, Suizidversuche und Zwangseinweisungen.

Die letzte Phase macht deutlich, dass die Alkoholabhängigkeit eine lebensbedrohliche und lebensverkürzende Erkrankung ist. Angesichts dieser Endstation ist es nicht falsch, die Alkoholabhängigkeit als „Suizid auf Raten“ zu bezeichnen.

## 5. Das Ende

- Wer den Weg bis zum bitteren Ende gehen will, den kann niemand aufhalten.
- Wenn die Schmerzen, die der Alkohol zufügt, stärker sind als die Angst vor der Realität, dann kann der Abhängige selbst aus dem Karussell des Teufelskreises aussteigen, bevor er herausfällt.
- „Morgen hör' ich auf“ ist ein Tag zu spät.

