

# Wege zur Trockenheit

---

Handbuch und Fragenkatalog zur Arbeit in den 12-Schritten

Karl Homilius

Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen und Weiterveröffentlichungen sind vorbehalten. Reproduktionen, ganz gleich welcher Art, sind nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und die Bearbeitung bzw. Speicherung in elektronischen Medien. Eine Garantie, Gewährleistung, Schadenersatz oder gar Haftung sind aufgrund des behandelten Themas absolut ausgeschlossen. Die verwendeten Waren-Zeichen, Produktnamen und Marken sind das Alleineigentum der jeweiligen Inhaber. Informationen werden ohne Rücksicht auf einen eventuellen Patentschutz veröffentlicht. Bei der Zusammenstellung der Texte wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen, trotzdem können Fehler und Irrtümer nicht vollständig ausgeschlossen sein. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf mögliche Fehler ist der Herausgeber dankbar.

#### Wichtiger Hinweis:

Die Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Alle Informationen sind nur Empfehlungen, es gibt kein Du musst, auf dem Weg der Genesung. Gerade die Eigeninitiative und Selbstverantwortung soll ja wieder erlernt werden. Die in dem folgenden Text enthaltenen Informationen sind Hilfe zur Selbsthilfe. Eine Ernährungsumstellung, eine Diät, oder die Erweiterung der normalen Nahrung, die Veränderung, das Absetzen oder die Reduzierung der ärztlich verschriebenen Medikamente oder der Einstieg in ein neues Sportprogramm bedürfen dringend der Rücksprache mit dem Arzt. Beanspruche bitte in jedem Fall auch andere, fachlich kompetente, geeignete Hilfe, die Dir Besserung bringen kann. Selbstdiagnose, Eigensinn und Eigenwilligkeit können sehr schädliche Folgen haben.

#### In Memoriam

Für Achim, Bernd, Christa, Hubert, Jürgen, Paul, Thomas, Ulf, Uwe, Walter, Werner, Willy und all der anderen lieben Menschen, die ihren abhängigen Konsum von Alkohol mit dem Leben bezahlt haben.

#### Würdigung

Dank sage ich auch an dieser Stelle an Frau Karin Henningsen, die sehr liebevoll die Illustrationen zu den zwölf Schritten bzw. Werkzeugen erstellte. Die Powerpoint Folien entstammen den Workshops des Autors.

#### Danksagung

Hiermit möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, denen ich bisher auf meinem Genesungsweg begegnet bin. Den vielen Freunden und Freundinnen in den Meetings, von denen ich lernen durfte, wie es funktioniert, meinen Sponsees und Klienten, von denen ich immer mehr über die Gefahren und

Tücken der Krankheit erfahre und den Teilnehmern meiner Workshops und Seminare, die mich auf immer neue Aspekte aufmerksam machen.

Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf  
liegt alle Wirklichkeit und  
Wahrheit des Daseins.  
Die Wonne des Wachsens,  
die Größe der Tat.  
Die Herrlichkeit der Kraft.  
Denn das Gestern  
ist nichts als ein Traum -  
und das Morgen ist nur eine Vision.  
Das Heute jedoch – richtig gelebt –  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück;  
und jedes Morgen  
zu einer Vision  
voller Hoffnung!  
(Sinnspruch aus dem Sanskrit)

## Das Vorwort

Genesung vom Alkohol ist ein Prozess, kein Ereignis. Genauso wie die Sucht ein Prozess ist, der sich entwickelt. Ebenso wie es keinen Stichtag für die Erkrankung gibt, gibt es kein festes Datum für die Genesung. Genesung braucht Geduld, Liebe und Ausdauer. Der Alkohol hinterlässt furchtbare Spuren, Ereignisse und Wunden in dem Leben eines alkoholabhängigen Menschen. Sein Leben gerät aus der Balance und er verliert die Kontrolle, er kann das Leben nicht mehr meistern. Er kommt an einen Punkt,

der nur noch Hilflosigkeit und Ratlosigkeit darstellt. Tiefe innere Verzweiflung führt zu der Einsicht, dass es so nicht mehr weiter gehen kann. Angehörige und Freunde wenden sich ab. Berufliches und finanzielles Chaos entsteht. Die eigene Existenz, ja das Leben selbst steht auf dem Spiel. Der Alkohol Kranke ist in einer Sackgasse.

Das ist der Zeitpunkt der Kapitulation. Wenn man so weitermacht bringt einen der Alkohol um, man verliert alles, wenn diese Einsicht vorhanden ist, kann die Genesung eingeleitet werden. Die Krankheit kann zum Stillstand gebracht werden. Es gibt Millionen von Menschen, die Genesung vom Alkoholismus durch das 12-Schritte Programm der Anonymen Alkoholiker erfahren haben und heute ein normales, gesundes Leben führen können. Sie haben das Vertrauen, die Liebe und den Respekt der Familie und der Gesellschaft zurückgewinnen können. Dies geschah, weil sie in die Meetings gegangen sind und im Programm leben, das Programm gearbeitet haben, wie sie sagen. Die 12 Schritte sind ein praktisches und ein spirituelles Lebensprogramm, das eine sehr gute Chance darstellt ein trockenes, liebevolles Leben in Harmonie und Freiheit zu gestalten. Für den Frischling, der noch direkt mit den Wirkungen und Schäden des Alkohols konfrontiert ist, soll dieses Buch eine erste Hilfe sein. Es kann und soll nicht die regelmäßigen Besuche von Meetings oder die Arbeit mit einem Sponsor ersetzen, auch kann es keine dringend notwendige ärztliche, therapeutische oder klinische Hilfe ersetzen. Vor allen Dingen darf das Absetzen oder Reduzieren von ärztlich verordneten Medikamenten nicht ohne Absprache mit dem Arzt erfolgen. Selbstdiagnose und Eigenmächtigkeit kann nicht nur sehr töricht sein, sondern lebensgefährlich!

In diesem Buch wird die vertrauliche Anrede des Du verwendet, da es von einem Betroffenen für Betroffene geschrieben wurde. Wenn die männliche Form verwendet wird ist dies natürlich auch für die weibliche geltend. Alkohol, also die Abhängigkeitskrankheit, hat mächtige Spuren in unserem Denken und Verhalten erzeugt. Ganz oben auf der Liste stehen Angst, Abwehr, Eigensinn, Groll, Leugnung, Scham und Rechtfertigung. Die Sucht, die Besessenheit und das Verlangen nach Alkohol verschwinden nicht so einfach aus unserem Leben. König Alkohol verteidigt sich hartnäckig und seine Beute und sein Revier.

Einige Empfehlungen zur Arbeit mit diesem Buch und den Fragen:

Sei achtsam zu Dir selbst.

Sei liebevoll zu Dir selbst.

Sei ehrlich zu Dir selbst.

Sei geduldig mit Dir selbst.

Kapitel 1 des Buches gibt einige Informationen über die Erkrankung und die Folgen. Kapitel 2 beleuchtet das Leiden Angehöriger, Kapitel 3 beschäftigt sich mit der körperlichen Genesung, Kapitel 4 ist der geistigen Genesung gewidmet und enthält den Fragenkatalog mit den zwölf Schritten. Kapitel 5 ist der Rückfallvermeidung gewidmet. Kapitel 6 vermittelt Erfahrungen über Veränderungen, die in der Genesung entstehen. Im Anhang sind die Meditationen, Gebete und Tests zu finden. Als Ergänzung zu diesem Buch gibt es das Buch Wege zur Trockenheit – Die Slogans – mit über 400 Slogans für die tägliche Reflexion / Meditation im ersten, so kritischen und schwierigen Jahr.

Sehr häufig hat der alkohol Kranke Mensch die Orientierung im Leben verloren, seine Wertesysteme wurden durch das Verlangen nach Alkohol und dessen Wirkung zerstört. Seine Prioritäten und Glaubenssätze wurden durch den Konsumzwang und die Konsumsteigerung fast ausgelöscht. Ein sehr zerstörerisches Verhalten sich selbst und anderen gegenüber entstand. Dieses Programm vermittelt eine Reihe von Prinzipien, die es ermöglichen ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben wieder aufzubauen. Diese zwölf Prinzipien sind:

Enthaltsamkeit gegenüber Schlechtem

Offenheit für Veränderungen  
Bereitschaft Neues zu versuchen  
Genügsamkeit mit dem was ist  
Ehrlichkeit zu sich selbst und Anderen  
Beständigkeit in der Genesung  
Klarheit im Umgang mit Anderen  
Geduld mit sich selbst und anderen  
Gelassenheit um richtig zu reagieren  
Bescheidenheit im Auftreten und Denken  
Vertrauen auf die Genesung  
Selbstlosigkeit um Anderen helfen zu können

Ein Hinweis:

Wenn sich ein Problem bessert oder der Schmerz nachlässt, dann hören wir oft mit dem auf, was die Besserung bewirkt hat. Wenn wir uns besser fühlen, setzen wir oft die Medizin ab, aber dauerhafte Genesung und richtige Veränderung funktioniert so nicht. Der Weg ist das Ziel. Wir dürfen nicht selbstgefällig, leichtsinnig oder risikobereit werden, wir dürfen nicht erwarten dass die Genesung ohne harte Eigenarbeit und Mühe funktioniert. Ein trockenes, nüchternes Leben ist ein glückliches und gesundes Leben. Ein Rückfall kann tödlich sein.

Gute Genesung und gute 24 Stunden, wünscht Dir Karl

## **Teil 1**

### Die Verlaufsform der Abhängigkeit vom Alkohol

– ausgearbeitet nach den Phasen von Professor E. M. Jellinek –

Drei Gedanken werden am Anfang vorausgestellt:

Nicht Alles, was hier beschrieben wird, trifft immer, zu 100%, auf jede(n) Leser(in) zu.

Das Leben ist dynamisch und zyklisch, Dinge entstehen, sie verwandeln sich und sie vergehen.

Erkenne die Ursache, verstehe die Wirkung, und wisse um die Konsequenz.

Wir leben in einer sehr abhängigen, narzisstischen und süchtigen Zeit und Gesellschaft. Unsere Welt ist voll mit süchtigen und abhängigen Menschen. Wir sind abhängig und süchtig nach Arbeit, Anerkennung, Besitz, Beziehungen, Drogen, Fernsehen, Geld, Liebe, Macht, Sex, Tabak, Zuneigung usw. Wir sind gierig, hungrig und wir werden immer noch hungriger gemacht. Die Befriedigung unserer Bedürfnisse, das Ausleben unserer Ansprüche, wird uns von den Medien, der Werbung und der Umgebung als das Maß aller Dinge dargestellt. Konsum um des Konsums willen, immer größer höher, schneller, weiter, reicher, besser, mehr, mehr, mehr. „Mehr“ ist das Mantra des Systems. Bis nichts mehr geht. Spaß und Dauerparty, immer cool sein müssen, nur nicht schwächeln. Ganz langsam

schleicht sich oft der Alkohol heran. Er verspricht Entspannung und Gelöstheit, lockeres Auftreten und das selbstsichere Gefühl ein Sieger-Typ, ja ein Gewinner zu sein. Konsequenter wird das Spiel des Erfolges gefeiert. Die Maske muss gewahrt sein, Statussymbole werden angehäuft und kindisch-freudig präsentiert. Selbstzweifel werden unterdrückt. Bloß nicht sich selber hinterfragen und spüren, was sollen die anderen denken? Man hat ja alles unter Kontrolle, ist immer gut drauf und auf der Überhol-Spur. In der Werbung sehen wir junge, attraktive Menschen eine Party feiern, alle sind gutgelaunt, trinken und tanzen um ein Lagerfeuer am Strand. Das sieht doch sehr nett aus. Also wollen wir doch auch so sein.

Im Büro wird eine Beförderung gefeiert, ein Glas Sekt wird angeboten, danach geht man noch gemeinsam zur After-Work-Party. Kontakte zu pflegen ist schließlich das A und O im Business. Auf der Geburtstagsfeier von unserem Nachbarn wird gegrillt und es gibt ein Fass Bier, alle kommen und sind da, man kann sich ja nicht ausschließen. Zu Weihnachten bekommt man von einem Geschäftspartner eine Kiste Rotwein geschenkt, welche eine nette Aufmerksamkeit ist. Und so geht es weiter und weiter. Auch in finanziellen Dingen wird uns eingegeben, dass nur noch der Reichtum um jeden Preis als Sinn des Lebens verstanden werden darf. Erfolgs- und leistungsorientierte Vergütungssysteme sind jetzt in sehr vielen Branchen die Regel geworden. Spesenkonto, Firmenwagen, Provisions-Regelungen, Tantiemen, Bonus-Zahlungen, schöne Incentives sind Anzeichen dafür, dass man es geschafft hat. Aber auch ohne diese Belohnungssysteme ist die Arbeitswelt für viele Menschen immer kälter, schneller und brutaler geworden. Immer öfter bietet sich Freund Alkohol an, um Erfolge zu feiern, aber auch um die Probleme vergessen zu können, die Realität zu verdrängen, schlechte Laune zu vertreiben. Viele Menschen verlieren die Orientierung und den Kontakt zu sich selbst, der Natur, der Spiritualität und ihrem eigenen Körper, Werte gehen verloren und Beziehungen sind austauschbar. Ganz langsam steigert sich der Konsum.

Alkohol ist das soziale Schmiermittel unserer Gesellschaft, immer verfügbar, legal und preiswert. Viele Menschen haben keine Probleme mit Alkohol und anderen abhängigkeiterzeugenden Substanzen, und sie werden auch nie welche bekommen. Andere Menschen aber entwickeln leider eine Krankheit, die unheilbar, tödlich und schleichend ist. Es gibt keine vergleichbare Krankheit, die so schreckliche Auswirkungen haben kann, die solche körperlichen Schäden und Folgeschäden hat, die so viele Menschen direkt und indirekt berührt, schädigt und verändert. Alkohol ist immer und überall präsent und verfügbar. Professionelle Werbung sichert der Alkohol-Mittelindustrie kontinuierliche Nachfrage. Die Krankheit Alkoholismus ist nicht nur ein sehr persönliches Problem, sondern betrifft auch die Partner, die Familie, die Unternehmen, den Staat, also die gesamte Gesellschaft. Es ist ein Problem das sich über Generationen hinziehen kann. Genauso ist die Produktion, Bewerbung und der Verkauf von Alkohol ein wirtschaftlich bedeutender Bestandteil des Systems in dem es um viel Geld, Arbeitsplätze und Steuern geht. Die Werbebudgets für Alkohol belaufen sich auf ca. 550 Millionen Euro pro Jahr. Die Branntweinsteuer bringt dem Fiskus direkt jährlich zwei Milliarden Euro, Biersteuer circa 750 Millionen Euro, Sektsteuer bringt etwa 500 Millionen Euro, plus die Mehrwertsteuer aus dem Verkauf alkoholhaltiger Getränke in Supermärkten.

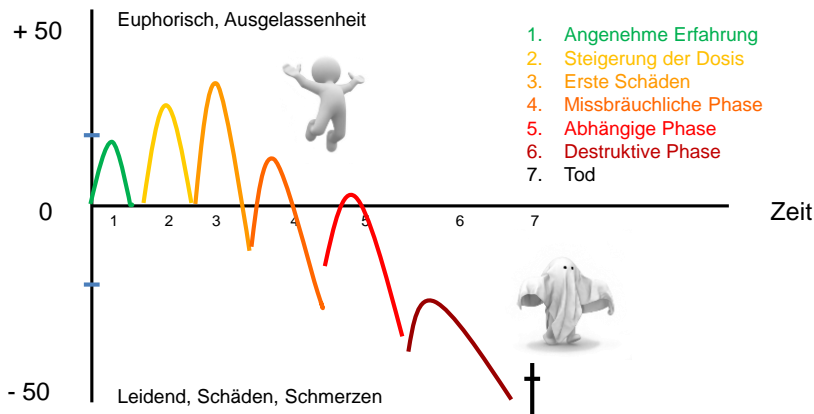
Alkoholismus ist eine Krankheit, die alle sozialen Schichten, Einkommensgruppen und Bildungsniveaus betrifft, sie kennt keine Altersschranken und interessiert sich auch nicht für Religion, Geschlecht oder Nationalität. Die alkoholbedingte Abhängigkeits-Erkrankung ist kein moralisches Problem, keine Willensschwäche sondern eine unheilbare, fortschreitende, tödliche Krankheit, die Körper Geist und Seele betrifft. Am Anfang sind es meist nur Stimmungsschwankungen, dann Bewusstseins-Veränderungen, Verhaltensveränderungen und am Ende ist es eine komplette Persönlichkeitsveränderung, die der Betroffene vehement negiert. Der Körper wird vergiftet, der Geist ist berauscht und die Gefühle sind betäubt. Die Krankheit kann aber zum Stillstand gebracht werden. Der Zwang zum Trinken – ohne Rücksicht auf die Konsequenzen für sich selbst und andere - kann gebrochen werden. Das Trinken alkoholischer Getränke kann krankhaft sein bzw. werden. Es ist dabei unwichtig, wie viel und wie oft getrunken wird. Wenn Alkohol zu Problemen führt ist Alkohol das Problem. Eines der konstantesten und sichersten Zeichen von Alkoholismus ist der sogenannte „Black-Out.“

Der Quantifizierungs-Gedanke ist das größte Hindernis auf dem Weg der Einsicht. Man entwickelt eine Abwehrhaltung gegenüber dem Thema Alkohol und kennt immer irgendjemanden der noch mehr trinkt.

Außerdem helfen gerade die engsten Angehörigen dass das Thema verschwiegen wird. Krankhaft und problematisch trinkt derjenige, der den Alkohol braucht, um mit ganz bestimmten Gefühlen, Situationen und Momenten fertig zu werden. Alkohol ist ein Mittel um die Realität des Lebens zu verschleiern und vor Problemen flüchten zu können. Verbleibt man in dieser Haltung, dann erwarten den Kranken alle Phasen des Alkoholismus in den unterschiedlichen Ausprägungen, es gibt jedoch keinen einheitlichen Krankheitsverlauf. Genauso wie es millionenfach unterschiedliche Schicksale gibt, so gibt es immer unterschiedliche Krankheitsverläufe und Merkmale. Die Schäden durch Alkohol in unserer Gesellschaft sind mannigfaltig und immens: Ungefähr 40.000 Bein- und Fussamputationen p.a. durch Diabetes, ca. 18.000 Tote durch Leberzirrhose p.a., 150.000 Führerscheinentzüge, ca. 25 % aller Selbstmorde und fast jeder zweite Krankenhaus-Aufenthalt in Deutschland werden mit Alkohol in Zusammenhang gebracht. Die Alkohol-Krankheit kann bereits durch den regelmäßigen Konsum kleinerer Mengen beginnen. Nicht immer fallen die Betroffenen durch häufige Rauschzustände auf. Die Alkoholkrankheit eines Betroffenen ist nicht immer nach außen hin bemerkbar und sichtbar. Ist der Betroffene weiterhin leistungsfähig, spricht man von einem funktionierenden Alkoholiker.

Die Alkoholkrankheit verläuft relativ unauffällig und langsam, schleichend (meist über mehrere Jahre hinweg). Den erkrankten Personen wird die Schwere ihrer Erkrankung oft nicht bewusst und von den Süchtigen wird diese oft ganz negiert. Noch immer sind Männer weitaus häufiger betroffen als Frauen. Die höchste Rate der Alkoholabhängigen findet sich unter Männern der Altersgruppe 45 bis 65 Jahre. Witwer sind überdurchschnittlich stark vertreten. Von den mehr als 4,5 Millionen Alkohol-Abhängigen in Deutschland sind etwa 60 Prozent Männer, wobei die Tendenz bei Frauen stark steigend ist. Auch beginnt der Krankheitsverlauf bei Männern meist früher: Während Frauen im Regelfall erst im mittleren Lebensalter beginnen, sehr riskant zu trinken, sind bei Männern die Anfänge eines exzessiven Trinkverhaltens meist schon in der frühen Jugend erkennbar. Auch gibt es typisch weibliche und typisch männliche Charakteristika des Trinkverhaltens. Allerdings hat sich der Einstieg in den Alkohol und das Trinkverhalten in den letzten Jahren durch Flat-Rate Angebote, Binge Drinking bzw. Koma saufen drastisch verändert. Während früher meist nur Bier, Wein und Sekt den Einstieg darstellten, sind heute gerade bei Jugendlichen Mix-Getränke, Power-Zusätze und harte Getränke wie Wodka sehr verbreitet. Wer missbräuchlich Jägermeister, Ramazotti und RedBull mit Wodka und als Wirkbeschleuniger Brausepulver mischt und trinkt, darf sich nicht wundern, wenn er mit Schläuchen im Körper und in Windeln eingepackt in einem weißen Zimmer wieder aufwacht. Wenn überhaupt. Kombi-Saufen, also das Trinken verschiedener Arten von alkoholischen Getränken, damit die Wirkung schneller eintritt, ist leider weit verbreitet. Kohlensäure, Zucker und Koffein verstärken die Aufnahme und Wirkung von Alkohol. Die riskanten Schäden, die der Alkohol bei einem Kind oder Jugendlichen anrichtet sind heftig und betreffen vor allen Dingen die Geschwindigkeit und dann das Suchtverhalten. Die Organe eines Jugendlichen sind noch nicht voll entwickelt und er kann sehr schnell total abhängig werden.

## Lernphasen und Abschnitte



Blackouts, Fallouts, Verleugnung, Gedächtnisveränderung:  
Amnäsie, Repression, Euphorische Fixierung,  
Lebensrealität wird verändert und falsch wahrgenommen.

WEGE  
ZUR  
TROCKENHEIT



Die Wirkung von Alkohol kennen zu lernen ist ein Lernprozess. Genau wie das Autofahren zu erlernen erfolgt es auf emotional-körperlicher Ebene und nicht auf rationell-intellektueller Ebene. Wenn wir auf das Gaspedal treten, spüren wir, dass das Auto schneller wird. Wir rationalisieren nicht Aha, ich habe das Gaspedal 1, 75 Zentimeter nach unten getreten, sondern spüren und fühlen nur die Beschleunigung. Die Verkehrsregeln sind rationell-intellektuell, das Bewegen des Fahrzeuges ist emotional-körperlich. Wir lernen Alkohol wirkt immer, erfahren die Wirkung, auch die Wirkung einer höheren Dosis. Später sucht und verlangt man nach der Wirkung. So baut sich die fatale Beziehung auf.

Auf Professor E.M. Jellinek geht die gebräuchlichste Einteilung von Erscheinungsformen (Typen) der Alkoholkrankheit zurück. Es gibt mittlerweile mehrere neuere Versuche diese Krankheit zu katalogisieren und verstandesgemäß greifen zu wollen, dies war aber die erste und ist bis heute die am meisten verbreitete. Bitte berücksichtige, wenn Du glaubst selbst betroffen zu sein, dass die Grenzen fließend sind und sich das Trinkverhalten über die Zeit sehr verändern kann.

Der *Alpha-Typ* (Problemtrinker) trinkt, um innere Spannungen (z.B. Schüchternheit) und Konflikte (etwa Einsamkeit) zu beseitigen oder nicht mehr spüren zu müssen. („Kummertrinker“, „Problemtrinker“). Die Menge hängt ab von der jeweiligen Stress-Situation. Es besteht vor allem die Gefahr psychischer Abhängigkeit, da noch keine körperliche Abhängigkeit eingetreten ist. Alphatrinker sind nicht alkoholkrank, aber gefährdet.

Der *Beta-Typ* (Gelegenheitstrinker) trinkt bei sozialen Anlässen große Mengen, bleibt aber sozial und psychisch unauffällig. Betatrinker haben einen alkoholnahen, riskanten Lebensstil. Gesundheitliche Folgen entstehen durch häufigen Alkoholkonsum. Sie sind weder körperlich noch psychisch abhängig, sind aber gefährdet.

Der *Gamma-Typ* (Rauschtrinker) hat längere enthaltsame, abstinente Phasen, die sich mit Phasen starker Berausung abwechseln. Typisch ist der Kontrollverlust: Er kann nicht aufhören zu trinken, auch wenn er bereits das Gefühl hat, genug zu haben. Auch wenn er sich wegen der Fähigkeit zu längeren Abstinenzphasen sicher fühlt, ist er alkoholkrank.

Der *Delta-Typ* (Spiegeltrinker). Die Bezeichnung Spiegeltrinker bezieht sich bei dieser Alkoholismusform auf den Blutalkoholspiegel, also die Konzentration des Alkohols im Blut des



Abhängigen; diese wird von ihm möglichst gleichbleibend über den Tagesverlauf (und auch nachts) gehalten. Dabei kann es sich durchaus um vergleichbar geringe Konzentrationen handeln, die aber im Verlauf der fortschreitenden Erkrankung und der damit sich erhöhender Alkoholtoleranz ansteigen. Der Abhängige bleibt sehr lange Zeit sozial unauffällig („funktionierender Alkoholiker“), weil er selten erkennbar betrunken ist. Dennoch besteht eine starke körperliche Abhängigkeit, so dass er ständig Alkohol trinken muss, um Entzugssymptome zu vermeiden. Durch das ständige Trinken entstehen körperliche Folgeschäden. Deltatrinker sind nicht abstinenzfähig und alkoholkrank.

Der *Epsilon-Typ* (Quartalstrinker) erlebt in unregelmäßigen Intervallen Phasen exzessiven Alkoholkonsums mit Kontrollverlust, die Tage oder Wochen dauern können. Dazwischen kann er monatelang abstinent bleiben. Epsilon-Trinker sind alkoholkrank.

Die Endphase des Alkoholmissbrauchs führt alle diese Typen zu einem einheitlichen Trinkverhalten. Die chronische Phase tritt ein. Der Alkohol hat völlig die Kontrolle übernommen, der Kranke lebt nur noch für sein Suchtmittel, er hat resigniert. Der geistige und körperliche Zusammenbruch steht unmittelbar bevor. Sehr oft ist man bis zum Ende uneinsichtig. Das Sterben unter Alkoholeinfluss in der Endphase ist kein würdevolles Hinübergehen in die andere Welt, es ist schmerzhaftes Krepieren. Selbst nach dem Tod wird oft von Angehörigen weiterhin die Fassade gewahrt und die Verleugnung verzweifelt aufrecht gehalten.

Die nachfolgende Darstellung versucht die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen aufzeigen, damit der Leser die Probleme der Alkoholkrankheit besser erkennen und verstehen kann.

### Straße der Verdammnis (Damnation Alley)

**E**xperimentieren  
**P**artizipieren  
**F**unktionieren  
**E**xistieren  
**L**aborieren  
**V**egetieren / **R**esignieren  
**K**repieren

**E P F E L V R K** → **Tod**

WEGE  
ZUR  
TROCKENHEIT



#### Phase 1 Einstieg ( Symptomatische Phase)

Einstieg, Experimentieren

Man trinkt gelegentlich, später regelmäßig, um sich zu entspannen und zu lösen, bei Freude, Ärger, Schmerzen, Einsamkeit, sowie Konfliktsituationen jeder Art. Meist ist der erste Kontakt mit Alkohol verbunden mit geselligen und gesellschaftlichen Ereignissen. Das Probieren gehört mit zum Erwachsen werden dazu, häufig wird man durch Verwandte und Freunde erst animiert, ja geradezu gedrängt

mitzumachen. Die Erwachsenen machen sich oft lustig über den „kleinen Schwips“ eines Kindes und sehen nicht, dass dies bereits erste, ernste Vergiftungserscheinungen sind.

Benutzen, Partizipieren

„Nüchtern bin ich schüchtern, voll bin ich toll!“ Man traut sich mehr zu, wird kontaktfreudiger, gesprächsbereiter, man glaubt witziger, offener und risikobereiter zu sein, mit der Zeit kann man mehr Alkohol vertragen als früher, jedoch nimmt die Fähigkeit ab, mit Schwierigkeiten effektiv umzugehen. Man erkennt dass der Alkohol eine stimmungsverändernde Wirkung hat (Partylaune). Diese Wirkung ist es, die man jetzt sucht. Die Fähigkeit der Problem-Erkennntnis und zur Problemlösung wird gerade bei jugendlichen Abhängigkeitskranken oft durch das Wegsehen und nicht wahr haben wollen der Eltern dramatisch behindert. Wichtige Lern-Prozesse werden verhindert.

### **Phase 2 Vorstufe ( Prodromale Phase)**

Die Übergänge zwischen den Phasen verlaufen schleichend, Der Zeitraum kann mehrere Jahre umfassen. Auch kann es immer wieder zu längeren abstinenten Phasen kommen. Die Gründe können sozialer, familiärer oder wirtschaftlicher Natur sein.

Erste Gedächtnislücken (Black-Out) treten auf

„Da war doch noch etwas, es fehlt etwas vom Film“, man weiß nicht mehr wie man nach Hause gekommen ist, was man gesagt, getan hat, wen man angerufen hat, man hat ein schlechtes Gewissen. Die aufkommende Unsicherheit und sehr starke Schamgefühle verlangen danach die ganze Angelegenheit so schnell wie möglich zu vergessen. Trotzdem entstehen erste Gefühle der Unsicherheit.

Heimliches Trinken

Keiner soll wissen, wie viel, was, wo und wie oft man trinkt, man gibt weniger an, als man in Wirklichkeit getrunken hat, man belügt sich und andere. Auch wird die Entsorgung der leeren Flaschen immer komplizierter, da man sich selbst und andere täuschen will. Die Angst erwischt zu werden ist immer dabei.

Gespräche mit Ärzten

Die Genesung vom Alkohol gehört von Anfang an in kompetente Hände. Wenn ein Hausarzt aber auf das Thema Alkohol zu sprechen kommen will, wird schnell abgewiegelt, gelogen und beschwichtigt Die Menge des Konsums wird drastisch heruntergespielt. Auf den ersten ärztlichen Hinweis der Abstinenz, reagiert man mit Hochmut und Verärgerung. Man ist froh wenn man wieder draußen ist. Dies macht für viele Ärzte das Thema so problematisch. Wissenschaftlich versuchen sie das Problem zu analysieren, zu beobachten, zu skalieren, zu interpretieren und theoretische Ableitungen zu entwickeln. Aber was gefühlsmäßig abgeht, verstehen sie nicht, wenn sie nicht selbst betroffen bzw. trocken sind.

Zunehmende Abhängigkeit vom Alkohol

Es werden Trinkgelegenheiten gesucht, konstruiert, provoziert und diese ausgedehnt, es werden Anlässe gesucht, um „sich mal richtig voll laufen zu lassen“, man denkt jetzt oft an Alkohol. Das „Deckelmachen“ in Kneipen ist ein idealer Grund, um nur mal kurz genau da vorbei gehen zu müssen.

Grübeln

Man sitzt oft stundenlang grübelnd vor sich hin, schmiedet Pläne, entwirft Szenarien, listet Dinge und Aktivitäten auf, die die Situation verändern soll. Von den geplanten Aktivitäten wird leider nichts umgesetzt. Die Wohnung wird nicht geputzt, man beginnt immer mehr zu verschieben. Man trinkt dabei Alkohol, aber Alkohol trübt die Sicht und macht deprimiert. Ungefähr 30 Prozent aller Suizidopfer haben vor der Tat Alkohol getrunken.

## Reflexartiges Trinken

Jede Anspannung wird durch Alkohol gelöst, die ersten Gläser werden hastig und sc