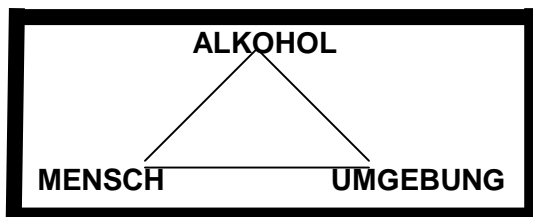


Wie wird man alkoholkrank?

Welche Ursachen spielen für die Entstehung des Alkoholismus eine Rolle?

Bei der Entstehung des Alkoholismus wirken wie bei jeder anderen Abhängigkeit 3 Bedingungen zusammen:

1. die Eigenwirkung des Alkohols,
2. der Mensch in seinen körperlichen und psychischen Eigentümlichkeiten,
3. die Umgebung, z.B.
 - Elternfamilie
 - gegenwärtige Familie und Beruf
 - Arbeitsplatz
 - Trinksitten
 - Einstellung der Öffentlichkeit zum Alkohol und zum Alkoholkranken



Welche von diesen 3 Bedingungen für die Entstehung des Alkoholismus die größte Rolle spielt, ist von Alkoholkranken zu Alkoholkranken verschieden. **Keinesfalls** jedoch kann nur eine dieser Bedingungen verantwortlich gemacht werden.

Welche Eigenwirkung hat der Alkohol?

Der Alkohol enthält viele Kalorien. Er kann zur Entstehung von Übergewicht beitragen. (In späteren Phasen der Alkoholkrankheit, wo die Alkoholaufnahme den der festen Nahrung übersteigt, allerdings auch zu extremen Untergewicht)

Überdies schädigt Alkohol in höheren Mengen bzw. bei längerem Konsum den Stoffwechsel. Es kommt zum Auftreten giftiger Stoffwechselzwischenprodukte, außerdem wird das Gleichgewicht der Blutzusammensetzung gestört. Da Alkohol bei seinem

Abbau zusätzliche Vitamine (der B-Gruppe) verbraucht, kann er zur Entstehung von Vitaminmangelzuständen beitragen, zudem er auch deren Aufnahme aus dem Darm stört.

Da Alkohol nicht direkt im Muskelstoffwechsel verwertet werden kann, bewirkt er trotz seines Kaloriengehalts kaum eine Steigerung der Muskelkraft.

Viele wohlschmeckende Getränke (z.B. Bier, Wein) enthalten Alkohol. Zahlreiche Menschen schätzen alkoholische Getränke aber weniger wegen ihres Wohlgeschmacks, sondern wegen ihrer psychischen Wirkung. Alkohol kann –in kleinen Mengen genossen– mithelfen, die Stimmung zu verbessern, Angst und Spannungen zu vermindern, Hemmungen abzubauen. Darin liegt aber zugleich eine Gefahr des Alkohols.

Beim Genuß größerer Alkoholmengen, besonders wenn sie innerhalb kurzer Zeit konsumiert werden, kommt es zu einer rasch einsetzenden Verschlechterung der Hirnfunktion: Die Wahrnehmungsfähigkeit läßt nach, viele Gegenstände werden nicht mehr richtig oder zu langsam erkannt. Auch die motorische Geschicklichkeit verschlechtert sich erheblich, der Alkoholisierte tut sich schwerer, bestimmte Handlungen zu verrichten, vor allem, wenn sie ungewohnt sind. Er wird unsicher auf den Beinen, die Sprache wird undeutlich und lallend. Auch das übrige Verhalten verändert sich, man wird enthemmt und geschwätzig, macht Äußerungen, die man in nüchternem Zustand nie gesagt hätte, wird leicht erregbar und aggressiv, oft auch recht unruhig und laut. Die Stimmung steigert sich immer mehr ins Heitere, schlägt dann aber oft um ins Depressive. Dieser Zustand der >akuten Alkoholüberdosierung< wird Rausch genannt. Zahlreiche Menschen empfinden den Rausch als einen sehr angenehmen Zustand, den sie bewußt suchen, d.h. sie

Information

trinken Alkohol um seiner berausenden Wirkung willen.

Wie verändert sich die psychische Leistungsfähigkeit unter akuter Alkoholeinwirkung?

Aus vielen wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass es durch Alkohol zu schweren Veränderungen im psychischen Leistungsbereich kommt, dass dabei aber nicht nur die Höhe des Blutalkoholspiegels eine Rolle spielt, sondern z.B. auch die momentane körperliche Verfassung des Betroffenen, sein momentaner seelischer Zustand, seine äußere Umgebung, in der er den Alkohol trinkt u.v.a.m. Es kann daher nicht gesagt werden, dass mit einem bestimmten Blutalkoholspiegel auch ganz bestimmte Alkohol- oder Veränderungserscheinungen in der psychischen Leistungsfähigkeit eines Menschen direkt verbunden sind.

Ist Alkohol ein Heilmittel?

Alkohol hat vielfältige Wirkungen auf den Körper. So regt Alkohol in kleinen Mengen die Absonderung von Magensaft und des Sekrets der Bauchspeicheldrüse an. Größere Alkoholmengen, besonders in konzentrierter Form, schädigen jedoch die Magenschleimhaut. Alkohol führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße der Haut, besonders im Gesicht und an Händen und Füßen. Das äußert sich in dem bekannten und oft recht angenehm empfundenen Wärmegefühl, das kurz nach einem Schluck Alkohol auftritt. Mit der Erweiterung der Blutgefäße ist aber eine vermehrte Wärmeabgabe des Körpers verbunden. Bei Kälte steigt damit die Gefahr des Erfrierens.

Alkohol hat auch eine gewisse schmerzlindernde Wirkung. Sie liegt aber so nahe an der Schwelle zur ausgesprochenen Giftwirkung, dass Alkohol heutzutage, wo viel bessere Medikamente zur Verfügung stehen, als Schmerzmittel nicht mehr in Frage kommt.

Eine echte (ursächliche) Heilung von körperlichen Leiden wie eine echte Lösung von Problemen ist durch Alkohol ebenso wenig zu erzielen wie durch andere (Rausch-) Drogen!

Im Gegenteil, Alkohol erzeugt nur neue Probleme, weil er zur Abhängigkeit und zu einer Reihe von Krankheiten und Störungen auf körperlichem, psychischem und sozialem Gebiet führen kann.

Mit welchen körperlichen Eigentümlichkeiten hängt die Entstehung des Alkoholismus zusammen?

Es gibt keine körperliche Krankheit, die zwangsläufig zum Alkoholismus führt. Durch längeren intensiven Alkoholkonsum kommt es aber regelmäßig zu einer Anpassung des Körpers an den Alkohol. Der Mensch verträgt dann mehr Alkohol (Toleranzentwicklung). Wird in diesem Zustand der Alkohol plötzlich weggelassen, können sehr unangenehme bis gefährliche Beschwerden (Entzugserscheinungen) auftreten.

Welche Rolle spielt das Beispiel der Eltern für die Entstehung des Alkoholismus?

Häufig stammen Alkoholkranke aus Familien, in denen schon ein Elternteil alkoholkrank war. Verschiedentlich ist deshalb beim Alkoholismus über die Einflüsse der Erbanlagen der Eltern diskutiert worden. Zweifellos spielen aber auch Umwelteinflüsse eine wesentliche Rolle. So ist bedeutsam, wenn ein Kind von seinen Eltern nicht gelernt hat, Probleme in der richtigen Form zu bewältigen. Obwohl der Jugendliche den Alkoholismus eines Elternteils ausgesprochen negativ erlebt hat, kann er schließlich das >Vorbild< übernehmen und jetzt trinken, um seine eigenen Probleme zu lösen.

Weiterhin ist bekannt, dass Kinder ganz allgemein die nächsten Bezugspersonen,

Information

also vorwiegend die Eltern, nachahmen. Die Eltern trinken Alkohol um sich wohlzufühlen. Will das Kind sich wohl fühlen, wird es ihm verboten Alkohol zu trinken, ohne Begründung. Ohne eine Begründung aber rufen wir beim Kind die Überzeugung hervor, es würde ihm etwas ausgesprochen >Gutes< vorenthalten

Ganz allgemein können wir sagen: Je häufiger und ausgiebiger im Elternhaus Alkohol getrunken wird, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit für die Kinder, später auch ständig und viel Alkohol zu konsumieren.

Welche Rolle spielen Konflikte in Familie und Beruf für die Entstehung des Alkoholismus?

Im Prinzip kann jeder Konflikt Auslöser für die Entstehung erhöhten Alkoholkonsums sein, so auch ein Konflikt im familiären oder beruflichen Bereich. Der erhöhte Alkoholkonsum ruft jedoch wieder familiäre Schwierigkeiten (Streitereien, Vorwürfe des Partners usw.) und berufliche Probleme (unentschuldigtes Fernbleiben vom Arbeitsplatz, angetrunken sein während der Arbeit usw.) hervor; die gesamten Konflikte werden somit immer mehr, und der Drang danach, diesen Konflikten aus dem Weg zu gehen, wird immer größer (>Teufelskreis<).

Welche Rolle spielt der Arbeitsplatz für die Entstehung des Alkoholismus?

Es gibt Unterschiede in der Häufigkeit des Alkoholismus in einzelnen Berufen. Dennoch gibt es den Alkoholismus in allen Berufen!

Welche Rolle spielt die Meinung der breiten Öffentlichkeit für die Entstehung des Alkoholismus?

Die Meinung der breiten Öffentlichkeit zum Alkohol bzw. Alkoholkranken ist auch heute noch immer zwiespältig. Mit Alkohol wird in der Gesellschaft sehr großzügig umgegangen, andererseits werden die, die „auf der

Strecke“ bleiben, massiv verurteilt. Während einerseits der Alkoholabhängige in der Öffentlichkeit als >Säufer< negativ angesehen ist, wird auf der anderen Seite zeitweiliges Rauschtrinken, z.B. im Fasching oder auf Volksfesten, toleriert und praktiziert. Dank der verstärkten Aufklärung ist aber hier in der letzten Zeit ein besseres Verständnis der Öffentlichkeit zu erkennen.

Welche Rolle spielen Trinksitten für die Entstehung des Alkoholismus

Trinksitten sind mitverantwortlich für die Entstehung Alkoholismus. Wo Alkohol aus religiösen Gründen verboten ist, wird im Durchschnitt sehr wenig Alkohol getrunken. In den übrigen Ländern ist der Alkoholkonsum zwar erheblich größer, aber doch je nach Kulturkreis und Landessitten recht unterschiedlich. Es gibt Länder, wo regelmäßig zu den Mahlzeiten Wein oder Bier getrunken wird, allerdings noch in begrenzten Mengen. In anderen Ländern ist der regelmäßige Alkoholgenuß beim Essen nicht üblich; hier wird außerhalb der Mahlzeiten getrunken, wobei hochprozentige Alkoholika bevorzugt werden. Der Alkoholgenuß beschränkt sich hier nur auf einen Teil der Bevölkerung, der aber dann relativ große Mengen konsumiert, während ziemlich viele Menschen in diesen Ländern völlig abstinent leben.

Was hat die Freizeit mit dem Alkoholismus zu tun?

Die alleinige Ursache für eine Alkoholabhängigkeit ist sicherlich nicht in der Freizeit zu finden. Andererseits ist es aber eine Tatsache, dass im Laufe der letzten Jahrzehnte den Menschen immer mehr freie Zeit zur Verfügung steht und dass diese freie Zeit sicherlich zu Problemen führt. Die Schwierigkeiten zeichnen sich vornehmlich in 2 Punkten ab:

- Die Gestaltung der Freizeit wird durch die Vielzahl der Angebote eher erschwert als erleichtert; eigenes schöpferisches Gestalten, eige-

Information

ne Phantasien und eigene Aktivitäten erscheinen nicht mehr notwendig.

- Viele Freizeitveranstaltungen sind üblicherweise mit Alkoholkonsum oder sogar Alkoholmissbrauch verbunden.

Gründe und Ausreden

Fragt man einen Alkoholkranken, warum er immer wieder zur Flasche greife, so weiß er meist eine ganze Reihe von Gründen anzugeben, z.B. >weil es so kalt ist< oder >weil es so warm ist> oder >weil ich so alleine bin< oder >weil ich in Gesellschaft gewesen bin< usw.

Schon aus dieser kurzen Aufzählung lässt sich ersehen, wie widersprüchlich diese >Gründe< sein können. Manchmal mögen sie sicherlich zutreffend sein, in vielen Fällen sind sie jedoch als bloße Ausreden zu bezeichnen.

Warum aber verfallen so viele Alkoholranke auf diese oft recht fadenscheinigen Ausreden? Manche Menschen fällt es sehr schwer, sich zu ihrem Verhalten zu bekennen. Sie flüchten sich in Phantasien und Lügen, u.a. aus Angst, wegen ihres Verhaltens von anderen Menschen abschätzig betrachtet zu werden – und dies trifft häufig tatsächlich zu!

Ausreden sind somit ein Schutz des Alkoholkranken vor der negativen Einschätzung durch die Umwelt, sicherlich aber auch ein Schutz vor sich selbst, um sich nicht als alkoholkrank akzeptieren zu müssen.