

W

BRENDA STROHMAIER

Witzbolde, diese Amazon-Mitarbeiter. Zu den drei bestellten Ratgebern für Menschen mit Alkoholsorgen haben die Packer des Buchversandes einen „50%-Spar-Gutschein“ gelegt – für ein 6er-Paket „Spanische Trendweine“. Darauf prangt das Foto eines Pärchens mit vollen Rotweingläsern. Hätten die Packer die Bücher gelesen, wüssten sie: Die rasige Sixpack-Werbin handelt fahrlässig. Mehr als 0,1 Liter Wein pro Tag tut Frauen nämlich nicht gut. Sagen Fachleute. Männer vertragen das Doppelte.

Mit ein bisschen Wein fängt das Problem also schon an. Zumindest für Menschen wie mich, die Freunde haben, mit denen sie sich zwei-, dreimal die Woche eine Flasche teilen, und alle paar Wochen auch mal zwei. Das sind natürlich Mengen, mit denen sich richtige Alkoholiker erst aufwärmen. Doch hier geht es ausnahmsweise nicht um die zweifellos furchtbaren Nöte von Abhängigen, die Wodka in eine Grapefruit spritzen, um ihn so ins Büro zu schmuggeln. Hier geht es um die Sorgen jener, die Simon Borowiak in seinem ebenso amüsanten wie schockierenden Buch „Alk“ als „Amateure“ klassifiziert. Menschen mit „gewissem Trink-Training“, die ihr Trainingspensum senken wollen.

Und das sind sehr, sehr, sehr viele. Immerhin 13 Prozent der Deutschen haben sich einer Studie der Krankenkasse DAK zufolge für dieses Jahr vorgenommen, weniger Alkohol zu trinken, genauer: neun Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer. Die Zahlen passen hervorragend zu einer anderen Ziffer: Die deutsche Hauptstelle für Suchtfragen bescheinigt 9,5 Millionen Menschen hierzulande, zu viel zu trinken. Davon fallen drei bis vier Millionen in die Profi-Rubriken „Alkoholabhängige“ und „Missbraucher“. Der große Rest sind Trinker mit „riskantem Konsum“. Amateure eben, von denen etliche sicher gute Vorsätze haben, weil sie den Profi-Status fürchten. Anderen – wie mir – dämmert es nach 25 sorgenfreien Trinkerjahren allmählich, dass das Zellgift Alkohol ziemlich jedes Körperfetzchen attackiert. So erhöht zum Beispiel bereits ein Miniglas Wein täglich das Risiko für Speiseröhren- oder Kehlkopfkrebs um 30 Prozent.

Von uns ist selten zu hören. Vielleicht, weil es peinlich ist, darüber zu reden. Selbst ein Alkoholproblemchen klingt irgendwie nach der chronischen Abstürzerin Lindsay Lohan, wenn nicht sogar nach Parkbank. Dabei ist die Welt voller Tipps für Menschen, die andere fiese Angewohnheiten wie Rauchen oder Völlerei bekämpfen wollen. Doch gibt es überhaupt Ideen, wie man sich vom Amateur wieder in einen Gelegenheitsrinker verwandelt? Oder sollten wir uns sowieso Abstinenz verordnen, wenn wir uns schon darüber Gedanken machen?

Machen wir schnell den AUDIT, den Alcohol Use Disorders Identification Test der Weltgesundheitsorganisation,

um – wie der Name sagt – mögliche Alkoholkonsumstörungen zu identifizieren. Da sammelt der gesellige Amateur erst mal viele Punkte dafür, dass er regelmäßig trinkt. Zwei- bis dreimal pro Woche bedeuten drei Punkte. Für die Menge – zwei Gläser Wein pro Einheit – hagelt es noch einen Punkt, ebenso für den monatlichen Rausch. Für Schuldgefühle beim Trinken gibt's drei weitere Zähler. Macht acht Punkte insgesamt. Jetzt zur

Testauswertung: „Eine Punktzahl von 8 oder mehr weist auf einen gefährlichen und schädlichen Alkoholkonsum hin mit deutlichen Hinweisen auf eine Alkoholabhängigkeit.“ Ohne Schuldgefühle wären es nur fünf Punkte. Paradox: Sobald jemand nachdenkt, ob er ein Alkoholproblem hat, plagt ihn eins.

Was tun? Tatsächlich gibt es für Menschen, die weniger trinken wollen, eine Art Diätberater, nämlich den Psycholo-

gie-Professor Joachim Körkel. Er verbreitet hierzulande seit gut zehn Jahren die Technik des „kontrollierten Trinkens“. Die Idee beruht auf angelsächsischen Studien und schockte zuerst die Fachwelt, weil bei Alkoholproblemen bis dahin Abstinenz als einzige Lösung galt. Körkel ist jedoch überzeugt: „Abstinenz ist der goldene Weg, aber es muss auch eine Alternative für Leute geben, die nicht ganz verzichten wollen.“ Seine er-

Halt! Der gute Champagner! Wer gute Vorsätze hat, muss Alkohol nicht wegschütten wie Jayne Mansfield. Auch weniger trinken ist lernbar



CONRST/REUTERS

Endlich nur Gelegenheitsrinker

13 Prozent der Deutschen wollen 2012 weniger trinken. Geht das überhaupt? Oder bleibt nur die totale Abstinenz? Wer nach Hilfe zur Selbsthilfe sucht, steht bald vor einer kniffligen Entscheidung

munternde Botschaft: „Sie schaffen es mit eigenen Kräften, Ihr Problem zu lösen.“ Im Fachjargon heißt das „Self Change“. Körkels System – das er auch für Profitrinker und Crackabhängige empfiehlt – ähnelt jenem, das gute Ernährungsberater vorschlagen: Der Besserungswillige muss erst genau analysieren, was er zu sich nimmt. Mindestens eine Woche lang soll er Tag für Tag aufschreiben, wann, wo, wie und in welchen Mengen er Alkohol konsumiert. „Dann werten Sie das aus und planen genau, wie viel Sie die nächste Woche höchstens trinken wollen“, so Körkels Instruktion. Es gilt, für jeden Tag ein Limit festzulegen und auch Abstinenztage einzuplanen. Körkels Rat: „Bleiben Sie geduldig und realistisch, es nützt nichts, wenn Sie an ehrgeizigen Zielen scheitern.“

Feuchtfrohlich nach Fahrplan feiern klingt einerseits so unattraktiv wie ein Kalendereintrag für Geschlechtsverkehr. Andererseits ist es ja so, wie die Toten Hosen einst sangen: „Kein Alkohol ist auch keine Lösung.“ Warum sollte man sich also nicht mit etwas Kontrolle in einen Wochenend-Nipper verwandeln? Wer sich das nicht allein zutraut, kann die schriftliche Anleitung in zehn Schritten von Körkel kaufen („Kontrolliert trinken“, Trias, 14,95 Euro) oder sich im Internet auf die Suche nach einem auf die Methode geschulten Helfer machen. Auf www.kontrolliertes-trinken.de steht eine Deutschlandkarte, auf der Hunderte von Trainern eingezeichnet sind, die in Einzelprogrammen oder Gruppenkursen Körkels Methode lehren.

Der Otto-Normal-Risikotrinker ist jedoch beratungsscheu: Die Krankenkassen, die die Kurse bezuschussen, berichten von verhaltener Nachfrage. Der jüngsten Statistik aus dem Jahr 2009 zufolge absolvierten nur ein paar Hundert Versicherte ein Präventionsprogramm zum Thema Alkohol. Zum Vergleich: Mehr als 15 000 versuchten, sich per Kurs das Rauchen abzugewöhnen, 146 000 wollten sich besser ernähren. Dabei sichert zumindest die DAK Discretion zu: Nur das betreuende Servicezentrum habe Zugriff auf die Daten.

Viele Leute begeben sich erst zur Suchtberatung, wenn sie sich auf Profineiveau gesoffen haben – sehr zum Bedauern der Berliner Sozialpädagogin Rosemarie Heger. Sie hilft seit beinahe 30 Jahren Menschen mit Alkoholsorgen, ihr Arbeitgeber Vista bietet auch Training im kontrollierten Trinken an, für das sie sich noch mehr Nachfrage wünscht. „Es wäre sinnvoll, wenn mehr Menschen mit riskantem Konsum sich bei uns Unterstützung holen.“ Viele hätten allerdings Angst, als Alkoholiker abgestempelt zu werden. „Manche glauben auch, sie hätten es noch nicht nötig“, sagt die Beraterin. „Dabei lohnt es sich, das Trinkverhalten in jedem Fall mit einer Fachfrau oder einem Fachmann anzuschauen.“

Noch ist allerdings unbesorgtes Trinken die Norm, Enthaltsamkeit suspekt. Apfelschorle-Bestellern wird gerne

Schwangerschaft oder ein ausgewachsener Alkoholismus unterstellt. Argumente wie „Ich kann ohne Alkohol einfach besser schlafen“ gelten als Ausreden, gute Vorsätze werden von Co-Amateuren sogar unterminiert. Jüngst auf einer Silvesterparty hat etwa ein sportlicher Freund versucht, nur in Maßen zu trinken. Kaum war er vor der Tür, haben die Mitfeiernden ihm heimlich nachgeschenkt.

Immerhin: Bei der Arbeit wird kaum noch gebechert. In der Münchner und Hamburger U-Bahn ist Alkohol inzwischen schon ganz tabu. Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bescheinigt man den Deutschen eine „gewisse Sensibilisierung“ fürs Thema. „Ich sehe zumindest erste Anzeichen für einen bewussteren Umgang mit Alkohol“, sagt Direktorin Elisabeth Pott. Die Medizinerin schränkt allerdings ein: „Bei Zigaretten ist die Bevölkerung schon viel besser über die Gesundheitsrisiken aufgeklärt.“ Ihre Behörde will nachhelfen und versucht derzeit mit der Kampagne „Alkohol? Kenn Dein Limit“ Jugendliche zu überzeugen, dass man beim Trinken lieber aufhören sollte, wenn es gerade anfängt, vermeintlich lustig zu werden. Auf kenn-dein-limit.de findet sich auch eine Version für Erwachsene mit Tipps für die guten Vorsätze.

Da wären wir wieder beim Abschied vom 0,2-Liter-Standard. Lohnt es sich, für die empfohlenen Fingerhut-Mengen überhaupt Tagebuch zu führen? Oder ist es nicht leichter, ganz zu verzichten? Im Buch-Paket mit der Anti-Trink-Lektüre steckt ein etwas peinliches Werk von Allen Carr. Der vor fünf Jahren an Lungenkrebs gestorbene Nichtraucherpapst hat auch einen Ratgeber mit dem Titel „Endlich ohne Alkohol!“ verfasst, den Suchtexperten wie Körkel höflich mit „nicht wissenschaftlich fundiert“ kommentieren. Das Internet ist allerdings voll von Elogen, die Carrs Buch als „echte Hilfe“ loben für „alle, denen schon länger dämmert, dass sie ein Problem mit ihrem Alkoholkonsum haben“.

Carr findet, Amateure sollten sich nicht mit der Frage aufhalten, ob sie ein Problem haben. Seine Trink-Logik ist die gleiche wie im Zigarettenbuch: Ohne Alkohol fehle einem gar nichts – außer die nervigen Gedanken darüber, ob man zu viel trinkt. „Vergeuden Sie keinen weiteren Tag mehr!“, appelliert er.

Was für eine knifflige Entscheidung! Es liegt ja guter Rotwein im Keller. Vielleicht doch erst mal kontrolliert trinken? Körkel sagt, bis zu 30 Prozent der Teilnehmer an seinem Programm landeten bei der Abstinenz. Heißt für mich: Abwarten. Und mehr Tee trinken.

WIR GRATULIEREN!

Ihren 100. Geburtstag feierte in Hannover Charlotte Henze am 7. Januar, und 87 Jahre alt wurde in Bonn Hannes Hartmond am 14. Januar.

ANZEIGE



„Der Mann meiner Wahl kann an einem Tag wie diesem problemlos alle fünf gerade sein lassen.“



„Meine Traumfrau versteht, dass ich selbst sonntags Beschäftigung suche. Brötchen holen zum Beispiel.“

PARSHIP.de
VERBINDET PERSÖNLICHKEITEN
UND ANSPRÜCHE.