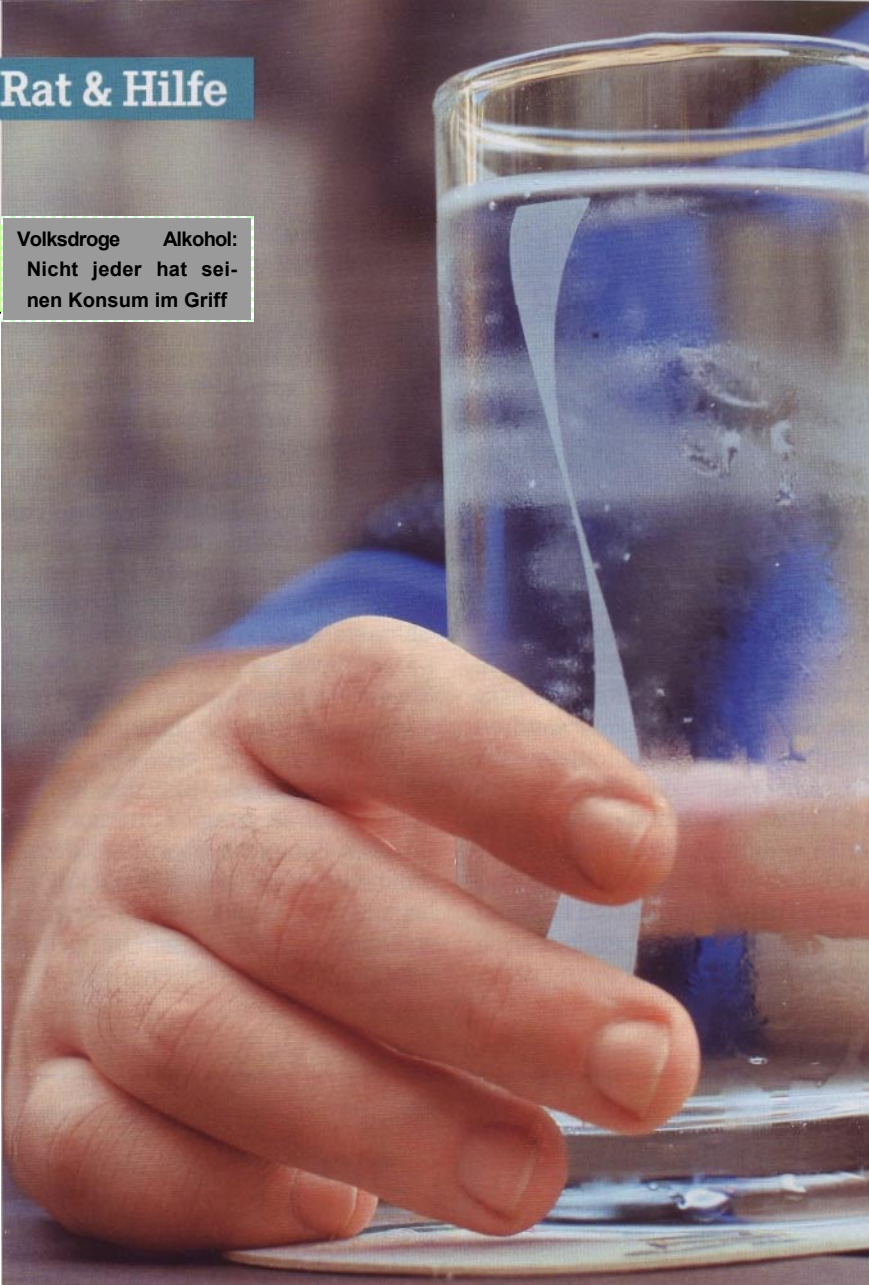


Volksdroge Alkohol:
Nicht jeder hat seinen Konsum im Griff



Schritt für Schritt zur Abstinenz

Abhängigkeit Die Methode des Kontrollierten Trinkens soll helfen, die Alkoholsucht zu besiegen. Experten sind uneins

An dem Moment, der sein Leben veränderte, erinnert sich Andy Lehmann ganz genau. „Meine Mutter rief mich an und erzählte mir, dass meine kleine Schwester gestorben war“, sagt der 30-Jährige - „bei der Geburt ihres Kindes.“ Wie lange seine Trauer anhielt, kann Andy Lehmann nicht mehr sagen. Wozu sie geführt hat, schon: An diesem Tag beschloss er, seine Alkoholsucht zu besiegen.

Geschafft hat er den Sprung in die Normalität durch die Methode des „Kontrollierten Trinkens“ (KT) - eine in Deutschland bislang noch wenig bekannte Therapieform. Seit 1999 bietet der Psychologieprofessor Joachim Körkel von der Evangelischen Fachhochschule Nürnberg entsprechende Kurse an. Das Zehn-Stufen-Programm soll Menschen anregen, sich aktiv mit ihrem Alkoholkonsum auseinander zu

setzen, um ihn schließlich eigenständig zu drosseln. „Damit wenden wir uns nicht nur an Menschen, die bereits süchtig sind“, sagt Joachim Körkel, „sondern auch an Personen, die Alkohol missbräuchlich konsumieren.“ Wie zum Beispiel der Jugendliche, der abends betrunken mit dem Auto von der Diskothek nach Hause fährt Oder der Erwachsene, der jeden Morgen mit einem Kater im Büro sitzt - und deshalb sein Arbeitspensum nicht mehr bewältigt.

Festlegung der Ziele

„Grundinformationen über Alkohol“ heißt die erste Sitzung des KT-Programms. Denn bevor die Arbeit am eigenen Trinkverhalten beginnt, muss jedem Teilnehmer klar sein: Alkohol ist eine Gesellschaftsdroge, mit der es kontrolliert umzugehen gilt. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen viele Teilnehmer hart an sich arbeiten: In ihrer „persönlichen Zielfestlegung“ bestimmen sie, wie viel - und vor allem: in welchen Situationen - sie Alkohol konsumieren wollen.

Dabei soll das „Trinktagebuch“ helfen, das jeder Teilnehmer führen muss. Für Andy Lehmann war dies der wichtigste Teil der Therapie. Jeden Tag musste er notieren, wann und in welcher Umgebung er Alkohol trank. „Da habe ich schnell gemerkt, wie die Sucht bei mir tickt“, sagt er. „In nur vier Wochen ist mein Alkoholkonsum auf null gefallen.“

Angst vor dem Scheitern

Zehn Sitzungen à zwei Stunden umfasst die ambulante Gruppentherapie. Ein Bestandteil ist dabei der Erfahrungsaustausch der Teilnehmer. Wenn Ausrutscher passieren, werden sie gemeinsam in der Gruppe besprochen. „Das ist einer der wichtigsten Punkte des Programms“, sagt Birte Röhrig. Die Münchner Sozialpädagogin hat schon mehrere KT-Kurse geleitet - und weiß, wie schwer den Menschen die Änderung ihres Trinkverhaltens fällt. „Die Angst vor dem Scheitern ist immer vorhanden. Viele stellen nach ein paar Sitzungen fest: Ich schaffe das nicht. Diesen Kandidaten raten wir oft zu einer Abstinenz-Therapie.“

Weitere Infos

Was bedeutet KT?

Experten sprechen von Kontrolliertem Trinken (KT), wenn ein Patient sein Trinkverhalten an zuvor klar festgelegten Regeln ausrichtet.

Wo gibt es Kurse?

Kurse für Kontrolliertes Trinken gibt es mittlerweile in mehr als 30 deutschen Städten. Ob es auch in Ihrer Nähe Angebote gibt, erfahren Sie unter der unten angegebenen Adresse. Das zehnstufige Programm kann entweder in der Gruppe, einzeln oder im Selbstmanagement zu Hause absolviert werden.

Was kostet ein Kurs?

Die Kosten der KT-Therapie richten sich danach, ob der Kurs in einer Gruppe, allein beim Therapeuten oder eigenverantwortlich zu Hause absolviert wird. Bei der ambulanten Gruppentherapie werden die Preise von den Anbietern vor Ort festgelegt, durchschnittlich liegen sie bei 400 Euro für das Gruppenprogramm und 500 Euro für das Einzeltraining. Wer die Unterlagen nach Hause bestellt, zahlt zwischen 24 und 35 Euro - je nachdem, ob er die Programme per E-Mail oder mit der Post erhalten möchte.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse wegen der Kostenübernahme. Manche Versicherer - etwa die BKK - erstatten einen Teil der Gebühren.

Adresse: Kontrolliertes Trinken
Gesundheitsprogramme
Maaßstraße 28 69123 Heidelberg
Tel. 06221/7392030 Fax 0 62
21/7 39 20 40 [E-Mail: info@gk-quest.de](mailto:info@gk-quest.de)
Internet: www.kontrolliertestrinken.de

Die Sucht
besiegt:
Patient Andy
Lehmann
profitierte
von der
Methode des
Kontrollierten
Trinkens



Lange Zeit galt die Therapieform des Kontrollierten Trinkens in Deutschland als verpönt. „Als Selbsthilfegemeinschaft haben wir ausschließlich die absolute Abstinenz vor Augen“, erklären zum Beispiel Vertreter der Anonymen Alkoholiker.

Professor Dr. Michael Soyka von der Psychiatrischen Klinik der Universität München unterstützt diese Einstellung. „Ich halte nichts von Kontrolliertem Trinken. Es ist zwar legitim, bei hoffnungslosen Rückfallpatienten eine schadensbegrenzende Strategie zu fahren. Aber für alle Abhängigen, die ernsthaft von der Sucht loskommen wollen, gibt es nur eine Möglichkeit, und das ist die Abstinenz“, sagt Soyka. Er kritisiert vor allem, dass es bislang weder Langzeitstudien noch sonstige Publikationen gebe, die den dauerhaften Erfolg von Kontrolliertem Trinken beweisen.

Andere Suchtexperten sind da weniger streng. Ihrer Meinung nach ist Kontrolliertes Trinken mittlerweile zu einer wertvollen Alternative geworden. „Aus psychotherapeutischer Sicht kann es durchaus sinnvoll sein, einem Süchtigen zunächst Zieloffenheit bei der Suchtbekämpfung anzubieten“, bestätigt Professor Dr. Michael Klein von der Kompetenzplattform Sucht in Nordrhein-Westfalen.

Im Klartext bedeutet das: Je mehr Möglichkeiten ein Alkoholabhängiger sieht, um aus der Sucht auszusteigen, desto eher wird er den Schritt in ein trockenes Leben wagen. Das Kontrollierte Trinken kann dabei ein wichtiger Zwischenschritt sein. Und in der Tat: Immer wieder werden mit dieser Methode Menschen erreicht, die der Gedanke an ein „Nie wieder Alkohol“ bislang vor jeder Suchttherapie zurückschrecken ließ.

Individueller Glücksgriff

So war es auch bei Andy Lehmann. „Worte wie Entzug und Entgiftung haben mir immer eine Riesenangst gemacht“, sagt er rückblickend. Für ihn war das Programm des Kontrollierten Trinkens ein Glücksgriff. Inzwischen lebt Lehmann wieder in Zwickau, seiner Heimatstadt. Dort ist er mit seiner Freundin zusammengezogen. Mit ihr wird er vielleicht irgendwann einmal wieder ein Glas Alkohol trinken. Aber nur vielleicht. Und wenn, dann sicherlich kontrolliert.

Wo- chen- tag	Uhrzeit (Beginn des Alkohol- konsums)	Art de (mit Al)
Fr	19 00	
SA	11 30	

Penibel: jedes Glas wird protokolliert