

A close-up photograph of a hand holding a glass of beer. The hand is in shadow, and the glass is illuminated from the side, creating a strong contrast. The beer is a golden color with a thick white head of foam. A slice of lime is perched on the rim of the glass. The background is dark and textured.

**Den Alkoholmißbrauch  
besiegen**

**DIESE BROSCHÜRE IST UNVERKÄUFLICH.**  
Sie wird als unentgeltlicher Dienst im Interesse  
der Allgemeinheit herausgegeben.

Seite 1–17 von Donald D. Schroeder  
Seite 18–20 von Norman Shoaf  
© 1990, Stiftung Ambassador College.  
*Alle Rechte vorbehalten.*

ISBN 1-55825-026-3

# **Den Alkohol- mißbrauch besiegen**

*Es ist an der Zeit, den Gebrauch und  
Mißbrauch des Alkohols näher zu betrachten.*



# Den Alkohol- mißbrauch besiegen

**A**lkoholmißbrauch ist eine der größten Ursachen für Produktivitätsverlust, für Leid und sogar Tod in unserer Welt. Wie kommt das?

Wieso kann die Mehrheit der Menschen, die Alkohol trinken, sich gefahrlos ein Gläschen genehmigen, während eine Minderheit — in vielen Ländern fünf bis fünfzehn Prozent — zu Alkoholikern und Problemtrinkern wird?

Welche menschliche Verantwortung haben wir angesichts der erwiesenen Tatsachen, daß sowohl Milieu- als auch Vererbungsfaktoren die Reaktion auf Alkohol mitbestimmen?

Und ebenso wichtig: Welche Art von Aufklärung ist notwendig, um mit diesem allgegenwärtigen „Stoff“ angemessen und kontrolliert umzugehen?

## Die verschiedensten Milieus

Wir leben in einer Welt unterschiedlichster Milieus, Haltungen und Erfahrungen in Sachen Alkohol.

Viele Menschen stammen aus Familien, in denen Alkohol strikt gemieden wurde. Andere aus Familien mitmäßigem Alkoholgenuß. Und wieder andere aus regelrechten Alkoholikerfamilien. So mancher hat bleibende seelische Schäden erlitten, weil ein Nahestehender Alkohol mißbraucht hat oder Trinker ist. In bestimmten nichtwestlichen Ländern ist Alkoholgenuß außer zu medizinischen Zwecken ganz verboten.

Eine zahlenmäßig recht große Minderheit in manchen westlichen Ländern lehnt Alkohol aus religiösen oder ethischen Gründen völlig ab. Manche Menschen sind es vom Elternhaus her nicht anders gewohnt; andere verzichten auf Alkohol aus Gründen gesundheit-

licher Probleme oder Beschwerden.

Viel ist über Alkohol bekannt, aber vieles bleibt auch noch zu erforschen, was die so unterschiedlichen und komplexen menschlichen Reaktionen auf Alkohol und was die verschiedenen Arten der Trunksucht angeht.

Zunächst ein paar Sachinformationen über die chemische Verbindung namens Äthylalkohol oder Äthanol, im folgenden kurz Alkohol genannt.

## Wichtige Grundfakten

Alkohol wird durch natürliche Gärung pflanzlicher Stoffe gewonnen und wird vom Körperstoffwechsel der meisten (nicht aller) Menschen in kleinen Mengen problemlos umgesetzt.

Pharmakologisch wird Alkohol als Droge eingestuft, weil er die Körperfunktionen auf eine Weise verändert, wie es Nahrungs- und Genußmittel sonst nicht tun. Gleichzeitig ist er aber die einzige Droge, die *in kleinen Mengen* auch als Nahrungsmittel eingestuft werden kann, weil sie Kalorien und, in einigen Getränken, auch gewisse Nährstoffe liefert.

Bitte beachten Sie, daß die Betonung auf „kleine Mengen“ liegt. In genügend großer Dosis — die von Mensch zu Mensch differiert — wirkt Alkohol toxisch (als Gift) und führt nicht nur zu Trunkenheit und Sucht, sondern auch zu organischen Schädigungen.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist, daß ein und derselbe Alkoholpegel bei verschiedenen Individuen verschiedene Reaktionen in Körper und Hirn hervorruft. Teils liegt das an Konstitutions- und Stoffwechselunterschieden. Aber dabei spielt noch mehr mit als bloß das Körperliche, d. h. das Körpergewicht

oder die natürlichen pharmakologischen Auswirkungen des Alkohols auf den Stoffwechsel.

Eine ganz wesentliche, in manchen Fällen vielleicht die stärkste Rolle spielt die individuelle Empfänglichkeit, die geistige und auch die seelische Beeinflussung durch Verhaltensweisen der Umwelt und des Milieus. (Das gilt auch für die meisten anderen bewußtseinsverändernden Drogen.)

## Wichtig: Stimmung, Umfeld, Erziehung

Klinische Experimente haben gezeigt, daß die geistige Grundhaltung und das physische und soziale Trinkmilieu, besonders das Lernmilieu, unsere Reaktion auf Alkohol ebenso stark mitbestimmen können wie die rein pharmakologische Wirkung der Droge.

Das bedeutet: Die menschliche Reaktion auf Alkohol ist sehr stark abhängig von erlernten („konditionierten“) Erwartungen über die Wirkung der Droge auf die Seelenlage, ferner von der Stimmung der Umgebung, in der man trinkt, und von der Haltung der Mittrinkenden. Diese Faktoren helfen die verschiedenen subjektiven Erfahrungen zu erklären, die Menschen in unterschiedlichen Situationen mit ein und derselben Alkoholdosis machen.

Zusätzlich hängt die menschliche Reaktion auf Alkohol auch davon ab, wieviel (und welche) Nahrung im Magen ist, ob man hoch- oder niederprozentige Getränke genießt und ob das alkoholische Getränk in Form eines Drinks mit anderen Stoffen gemixt ist.

Je nach erlernten und konditionierten Auslösern und Erwartungen kann Alkohol in einer Situation Entspannung, in einer anderen Aggressivität, Leichtsinns, Schläfrigkeit oder Wollust erzeugen.

Kontrollierte Versuche haben den kurios anmutenden Sachverhalt belegt, daß Berauschtsein schon durch den Gedanken erzeugt werden kann, man habe viel Alkohol getrunken, auch wenn man in Wirklichkeit nur sehr wenig oder gar nichts getrunken hat.

## Nur in kleinem Maße zuträglich

Bei Menschen, die Alkohol einwandfrei umsetzen, wirkt eine kleine Menge am Anfang oft anregend. Das liegt daran, daß eine solche Dosis „bremsend“ auf den treibenden Teil des Gehirns wirkt, der neue Informationen verarbeitet und Urteile fällt. Sie stumpft auch die Zentren, die uns auf Ermüdung und Unbehagen aufmerksam machen, leicht ab.

Eine kleine Alkoholmenge entschärft häufig Selbstkritik und Selbstzweifel. Viele Menschen fühlen sich dann gelöster, kommunikativer, haben aber gleichzeitig ihre Gefühle und Handlungen noch voll unter Kontrolle: ein Entspanntsein, das in Gesellschaft häufig als sehr angenehm empfunden wird.

Was, wenn diese kleine Dosis überschritten wird? Dann fängt der Alkohol an, tiefere Gehirnbereiche zu betäuben, die Haltungen, Wahrnehmungen und Körpermotorik steuern. Man verliert langsam soziale Hemmungen und die Herrschaft über Körperbewegungen und über Gefühle. Schädliche Seiten der Persönlichkeit — sonst unter Kontrolle gehaltene Charakterschwächen — treten hervor. Bei manchem zeigt sich dann hinter dem Dr. Jekyll der Mr. Hyde.

Schüchterne und Zurückhaltende werden oft noch schüchterner und zurückhaltender. Menschen, in deren Psyche unterdrückte Wut oder starke emotionale Probleme schwelen, können aggressiv, ausfallend, zerstörungswütig, unverschämt werden.

Noch stärkere Alkoholzufuhr wirkt dann dämpfend auf einige Hirnzentren, die für uns lebenswichtige Funktionen steuern — Atmung, Puls und vielfältige Reaktionen des Zentralnervensystems schwächen sich gefährlich ab. Bei weiterer Zufuhr von Alkohol treten Koma oder Tod ein.

Rund 30 Prozent aller Krankenhausaufnahmen — eine erschreckend hohe Zahl — erfolgen wegen alkoholbedingter Krankheiten. Alljährlich verursacht die „Alkoholismus“ genannte Volksseuche medizinische und soziale Folgekosten in Milliardenhöhe. Ein hoher Prozentsatz der Verkehrs- und sonstigen Unfälle geht auf das Konto Alkohol, desgleichen viele Tötungen, Vergewaltigungen, und häusliche Gewalttaten.

Wie können Individuen und Familien solchen tragischen Auswirkungen vorbeugen? Dadurch, daß sie sich des großen Suchtpotentials des Alkohols bewußt sind und die seelischen, milieubedingten, physiologischen und erblichen Einflüsse auf die Alkoholreaktion kennen und respektieren!

#### **Ausschlaggebend: das Lernen im Milieu**

Äußerst wichtig für den richtigen Umgang mit Alkohol ist das richtige soziale Lernumfeld. Umgekehrt legen falsche soziale Haltungen und Milieueinflüsse den Grundstein zu späterem Alkoholmißbrauch.

## **Studien zeigen, daß familiäre und gesellschaftliche Einstellungen zum Alkohol einen wichtigen Einfluß darauf haben, wie sich der Alkoholgenuß später auswirkt.**

Vor einigen Jahren sagte Dr. Morris E. Chafetz, der ehemalige Leiter des amerikanischen National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: „Im Idealfall sollten Kinder im vertrauten häuslichen Umfeld eine gesunde Einstellung zum Trinken lernen. Viele Eltern sind sich hinsichtlich ihres eigenen Trinkens jedoch zu unsicher oder zu schuldbewußt, um Jugendliche zu maßigem Trinken zu erziehen.“

Anfang der fünfziger Jahre bewies eine Untersuchung an 15 000 amerikanischen College-Studenten, daß der wichtigste soziale Einflußfaktor auf ihr Trinkverhalten das *elterliche Vorbild* war. Die meisten — wenn auch natürlich nicht alle — Studenten spiegelten im Trinken oder Nichttrinken die Eltern wider.

Aus der Studie ergab sich, daß das, was die Eltern in Sachen Alkohol predigten, von geringer Bedeutung war, verglichen mit dem, was sie praktizierten. Das elterliche Beispiel hatte auf Denken und Tun des Nachwuchses viel stärkeren Einfluß als schulische oder kirchliche Unterweisung.

Als zweitwichtigster Einflußfaktor stellte sich, was keine Überraschung war, das Denken und Tun des engsten Freundeskreises heraus.

Gleichzeitig stellten die Forscher aber auch fest, daß durchaus nicht alle Kinder auf schlechte Vorbilder beim Alkoholkonsum gleichermaßen „ansprechen“. Manche eckelt der Alkoholmißbrauch im Elternhaus oder im Freundeskreis derart an, daß sie niemals auch nur einen Tropfen anrühren. Sie können einem alkoholischen Getränk absolut nichts Positives abgewinnen.

Resultat anderer Studien: Gerade Jugendliche, die aus strikten „Nichttrinker“-Haushalten stammen, jedoch von ihren Familien oder ihrer Kirche

keine ethischen Richtlinien zur Unterscheidung von verantwortungsbewußtem und verantwortungslosem Trinken mitbekommen haben, neigen, wenn sie einmal anfangen zu trinken, oft zu schweren Exzessen; ihr Verhalten gerät rasch außer Kontrolle, sie werden zu Problemtrinkern.

#### **Bestätigt durch kulturvergleichende Studien**

Eines der besten in der letzten Zeit in den USA erschienenen Bücher über Alkoholismus ist *The Natural History of Alcoholism* von George E. Vaillant (Harvard University Press, 1983).

Vaillant zitiert darin Studien, die ein Licht darauf werfen, warum in manchen Kulturen auffallend starker Alkoholmißbrauch herrscht, in anderen nicht.

In solchen Untersuchungen hat sich gezeigt, daß diejenigen sozialen Gruppen, die in der Familie verantwortungsbewußtes Trinken und Verhalten „einüben“ und dies durch das elterliche Vorbild verstärken, die niedrigste Alkoholmißbrauchsrate aller Kulturen aufweisen, in denen der Genuß von Alkohol erlaubt ist.

Zusammenfassend sagt Vaillant:

„Die Kinder behutsam einzuführen in den zeremoniellen und erlaubten Genuß niederprozentiger alkoholischer Getränke beim Essen im Beisein anderer, verbunden mit sozialer Ächtung des Betrunkenseins und des Trinkens zu unangebrachter Zeit, das scheint der beste Schutz gegen späteren Alkoholmißbrauch zu sein“ (S. 105).

Studie auf Studie zeigt, daß familiäre und gesellschaftliche Einstellungen zum Alkohol einen äußerst wichtigen Einfluß darauf haben, wie sich der Alkoholgenuß später auswirkt.

Bestimmte Mittelmeerländer (Italien, Portugal, Griechenland) und einige östliche Kulturen haben Traditionen, die der oben zitierten ähneln. Leider sind diese Traditionen in letzter Zeit durch größere Toleranz gegenüber Wohlstands-Trinkverhalten aufgeweicht worden, so daß nun auch in diesen Ländern steigender Alkoholmißbrauch zu beobachten ist.

Noch ausgeprägter ist die disziplinierte, in der Familie eingeübte Tradition mäßigen Trinkens bei den konservativen und orthodoxen Juden. In dieser Kultur gibt es Alkoholgenuß von Kindesalter an, doch Alkoholismus ist außerordentlich selten. Der Grund: Das

*Fortsetzung auf Seite 7*

# WAS IST ALKOHOLISMUS?

**A**lkoholismus oder die Trunksucht tritt in unterschiedlichen Spielarten auf. Es gibt fünf definierbare Arten des Alkoholmißbrauchs, die seit Jahrzehnten bekannt sind; drei davon sind gekennzeichnet von Verlust an Selbstkontrolle und von Suchtverhalten. Alle fünf Arten stuft die Bibel grundsätzlich als Sünde ein (Gal. 5:21 und 1. Joh. 3:4). Jede zieht Krankheiten als Folgeerscheinung nach sich.

*Der Problemtrinker* zeigt eine rein psychische Abhängigkeit. Er braucht den Alkohol zur Linderung seelischer oder körperlicher Pein. Sein Trinken ist exzessiv, aber nicht zwanghaft. In diesem Stadium zeigt der Problemtrinker noch keine Zeichen körperlicher Sucht und noch keine Unfähigkeit, seinen Alkoholkonsum zu erkennen und zu begrenzen.

*Der süchtige Trinker* ist charakterisiert durch Mangelkrankheiten wie Leberzirrhose, Gastritis und nichtentzündliche Nerven-

degeneration. Er hat die Selbstkontrolle noch nicht verloren, keine Entzugs- oder sonstigen Suchterrscheinungen. Schwere Trinker haben häufig schlechte Ernährungsgewohnheiten. Der körperliche Schaden ist hauptsächlich physiologisch, aber er hat auch eine geringere Lebenserwartung.

*Der periodische Trinker* („Quartalssäufer“) lebt zwischen den Trinkphasen meist enthaltsam, leidet aber an manisch-depressiven Stimmungsumschwüngen. Rutscht er in eine solche auszehrende Depression hinein, kann das eine neue Trinkphase auslösen. Der periodische Trinker zeigt schwindende Selbstkontrolle und streckenweise auch Suchtverhalten.

*Der Daueralkoholiker*, ein für die Masse der Alkoholiker charakteristischer Typus, zeigt echte körperliche Sucht, Entzugerscheinungen, Kontrollverlust, was die konsumierte Menge und den „Alkoholdurst“ angeht. Er hat

erhöhte körperliche Alkohol-toleranz und leidet an zunehmenden Ausfallserscheinungen.

*Der Gewohnheitstrinker* (auch *Spiegeltrinker*) braucht möglichst durchgehend einen gewissen Mindestalkoholspiegel im Blut. Man findet Gewohnheitstrinker häufig in Frankreich und unter Frauen und Elendsalkoholikern in Amerika. Richtig betrunken wirkt er selten, er kann das Problem unter Umständen jah-

relang kaschieren. Das Sozialleben des Gewohnheitstrinkers verfällt langsam und schleichend. Daneben leidet er an einer immer schlechteren Gesundheit.

Diese allgemeine Klassifizierung stammt von E. M. Jellinek, dem Vater der wissenschaftlichen Alkoholismusforschung.

Daneben kennt man heute dank medizinischer Forschung noch weitere Alkoholismus-Typen.

— Herman L. Hoeh

## PROGRESSIVE PHASEN

Die meisten — jedoch nicht alle — Alkoholiker durchlaufen vom kontrollierten Geselligkeitstrinken bis zur voll ausgebildeten Sucht sieben Phasen.

- 1 Kontrolliertes Geselligkeitstrinken
- 2 Bewußtes gelegentliches Trinken, um Spannungen abzubauen
- 3 Regelmäßiges Trinken zum Spannungsabbau. Die Alkoholtoleranz nimmt stetig zu.
- 4 Frühphase des Alkoholismus, erste Blackouts (alkoholische Amnesie)
- 5 Fortschreitende Fixierung auf den Alkohol
- 6 Völlige Alkoholabhängigkeit, bei Nichttrinken Entzugerscheinungen
- 7 Soziale, medizinische und seelische Hilfe ist nötig, sonst tritt der Tod ein

RELATIVES  
TOLERANZNIVEAU  
PHASE



## ALKOHOLGEHALT UND UMWANDLUNGSRATEN VERSCHIEDENER GETRÄNKE

	ALKOHOLGEHALT	UMGEWANDELTE MENGE PRO STUNDE
Bier (ca. 4,5%), 0,33 l	1,6 cl	1,1 cl
Tischwein (ca. 12%), 0,1 l	1,5 cl	1,2 cl
Südwein (ca. 20%), 0,1 l	2,4 cl	0,9 cl
Whisky, Gin, (ca. 40%), 2 cl	1,2 cl	0,8 cl
Whisky, Gin, (ca. 50%), 2 cl	1,5 cl	0,8 cl
Highball: 2 cl Whisky, 8 cl Ginger Ale*	1,5 cl	
Manhattan: 3 cl Whisky, 1,5 cl süßer Wermut	2,2 cl	
Martini: 3 cl Gin, 1 cl 12% Wermut	2,2 cl	
Tom Collins: 3 cl Gin, Zitrone, Zucker, Mix	2,2 cl	

\*Kohlensäurehaltige Mixgetränke erhöhen die Aufnahmerate von Alkohol in den Blutkreislauf.

## GEISTIGE UND KÖRPERLICHE WIRKUNGEN DES ALKOHOLS

GLAS BIER	BLUTALKOHOL	GEISTIGE UND KÖRPERLICHE FOLGEN
1-2	0,2 – 0,3%	Keine sichtbaren Wirkungen, leichtes Gefühl der Muskelentspannung, leichte Stimmungsaufhellung
3	0,5 – 0,6%	Keine Rauschwirkung, aber Gefühl der Entspannung, Wärme. Leichte Zunahme der Reaktionszeit, leichte Verschlechterung der feinmotorischen Koordination
4-5	0,8 – 0,9%	Gleichgewicht, Sprechen, Sehen und Hören leicht beeinträchtigt. Hochstimmung. Zunehmender Verlust der motorischen Koordination
6	1,1 – 1,2%	Koordination und Wahrung des Gleichgewichts werden schwierig. Deutliche Beeinträchtigung geistiger Fähigkeiten, des Urteilsvermögens usw.
7-8	1,4 – 1,5%	Starke Beeinträchtigung geistiger und körperlicher Kontrolle: Sprache wird lallend, Sehen verschwommen, motorische Fähigkeiten schwinden
10	2,0%	Verlust der motorischen Kontrolle; Hilfe nötig beim Gehen. Geistige Verwirrung
15	3,0%	Schwerer Rausch. Nur noch minimal bewußte Kontrolle über Körper und Geist
20	4,0%	Bewußtlosigkeit, an der Schwelle zum Koma
25	5,0%	Tiefes Koma
30	6,0%	Tod durch Lähmung des Atemzentrums

Pro Stunde werden etwa 0,15 Promille Blutalkohol abgebaut (knapp ein Bier).

# Das Abrutschen in die Sucht

**D**as Abrutschen in den Alkoholmißbrauch kann ganz allmählich und schleichend vor sich gehen. Viele in unserer Gesellschaft greifen zur Flasche, um mit ihren täglichen Problemen, Frustrationen und Minderwertigkeitsgefühlen fertigzuwerden. Sie haben diese „allgemeine“, gängige, weithin stillschweigend akzeptierte Verhaltensweise für sich übernommen — fahrlässigerweise.

Dies führt zunächst zur psychischen Abhängigkeit. Durch ständiges Vorhandensein von Alkohol im Blut kann sich auf die Dauer der Stoffwechsel so umstellen, daß schließlich auch körperliche Sucht hinzutritt.

Alkohol ist eine anästhesierende Droge. Vor wichtigen Beurteilungen, Bewertungen und Entscheidungen, von denen viel abhängt, sollte man niemals Alkohol trinken, auch nicht in kleinen Mengen.

Die Bibel lehrt, daß wir Probleme auf die richtige Art lösen sollen. Gottes Weg, persönliche Probleme und Frustrationen zu bewältigen, besteht im Gebet; in der Suche nach Vergebung; in der Suche nach richtiger geistiger Orientierung und Korrektur falscher Werte sowie in der Beilegung zwischenmenschlichen Unrechts — und nicht darin, zuallererst nach dem Glas zu greifen!

Das Abgleiten in Alkoholmißbrauch und Alkoholismus kann vielerlei Formen annehmen. Als Alkoholiker bezeichnet man jemanden, der psychisch und vielleicht auch schon körperlich von der Suchtdroge Alkohol

abhängig ist. Er hat keine wirkliche Kontrolle mehr darüber, wann er anfängt zu trinken.

Bei manchen Trinkern treten körperliche und geistige Probleme dann auf, wenn sie anfangen zu trinken; bei anderen auch, wenn sie aufhören. Experten weisen darauf hin, daß Alkoholiker unterschiedlich konditionierte „Auslösemuster“ entwickeln — rhythmische Anstöße aus ihrem Körper und aus ihrer Umwelt —, die Trinkphasen auslösen. Unter ganz ähnlichen äußeren Umständen kann ein Trinker sich vielleicht das eine Mal mäßigen, beim anderen Mal jegliche Kontrolle verlieren.

Bei ganz langsam steigendem Alkoholkonsum kann es viele Jahre dauern, bis eine nach außen sichtbare Alkoholismusphase erreicht ist. Andererseits kann sich aber auch schon wenige Wochen nach dem allerersten Schluck Alkoholikerverhalten ausbilden. In diesen Fällen bringt schon die allererste Berührung mit dem Alkohol Verlust an Selbstkontrolle mit sich. Das Abrutschen zeigt sich in einer zunehmenden Fixierung auf den Alkohol.

Beim echten Alkoholiker sind durch das Trinken die Körperzellen, der ganze Stoffwechsel und seine geistigen Reaktionen verändert — allerdings merkt er es erst, wenn schwere Schäden auftreten, und oft nicht einmal dann.

Manche Alkoholiker trinken täglich, andere mehr episodisch. Manche bleiben zwischen den Trinkphasen lange Zeit trocken. Manche konsumieren ungeheure

Mengen, wenn sie trinken, bei anderen hält es sich mehr in Grenzen. Sie „süffeln“ sich durch den Tag, haben einen bestimmten „Pegel“, sind aber nicht offenkundig betrunken.

Früher glaubte man, der Weg in die Trunksucht verlaufe in drei hintereinandergeschalteten Stadien — starkes Trinken, Problemtrinken, Alkoholismus — mit jeweils typischen Symptomkomplexen. Heute weiß man, daß das Bild komplizierter ist. Alkoholismus entwickelt sich nicht immer nach einem feststehenden Muster, sondern kann in den verschiedensten Formen auftreten.

In den meisten Fällen gewöhnt sich der Körper des Trinkers daran, unter chronischer Alkoholvergiftung zu funktionieren. Alkohol befreit vorübergehend von persönlichen Problemen und Spannungen. Der Trinker sieht den Alkohol nicht als Ursache, sondern als *Lösung* seiner Probleme. Er hält ihn für funktionswichtig und „normal“. Dieser trügerische Teufelskreis dreht sich so lange weiter, bis er von Alkoholverzicht und Therapie durchbrochen wird.

In den Frühstadien kann der Alkoholiker das Verlangen nach dem Stoff meistens noch kontrollieren. Da jedoch mit dem schweren Trinken zunächst wenig „Strafen“ (noch wenig Krankheitszeichen, kaum gesellschaftliche Ächtung usw.) verbunden sind, ist der Trinker kaum motiviert, seinen Verbrauch zu begrenzen. Wenn die Fähigkeit des Körpers, scheinbar Alkohol zu „verkräften“, im-

mer größer wird und körperliche Abhängigkeit einsetzt, verliert der Alkoholiker Schritt für Schritt die psychische Kontrolle über sein Alkoholverlangen. Am Ende schwinden Wille, Selbstbeherrschung und die Fähigkeit, nein zu sagen, immer offensichtlicher. Die physisch-psychische Sucht nach Alkohol wird zur stärksten, alles beherrschenden Kraft im Leben des Trinkers.

Fortschreitender Alkoholismus kann durch Zellschäden in der Leber und im Nervensystem dazu führen, daß die Wirkungsschwelle des Alkohols irgendwann wieder sinkt. Dann verkräftet der Trinker keine größeren Alkoholmengen mehr. Er überschätzt sein Aufnahmevermögen, die bisher „normale“ Dosis wird zur Überdosis und bewirkt schwere Krankheit oder Bewußtlosigkeit.

Die pharmakologische Wirkung der Droge Alkohol schafft ihrerseits zusätzliche schwere geistige und körperliche Störungen — Reizbarkeit, Stimmungsinstabilität, Depression, Wut. Alkoholismus ist ein Perpetuum mobile.

Nur drei bis fünf Prozent der Alkoholiker gehören zum „Penner“-Milieu. Die meisten wahren die Fassade einer bürgerlichen Existenz. Das größte Hindernis, das sich frühzeitiger und erfolgreicher Behandlung des Alkoholismus entgegenstellt, ist auch gleichzeitig sein Hauptsymptom: *Verleugnung des Problems*.

Will der Trinker eine Chance auf Heilung haben, muß er vollkommen auf Alkohol verzichten. Dazu braucht er praktisch immer fachkundige Hilfe.

jüdische Kind erwirbt in diesem Milieu viel stärkere innere Kontrollen für den rechten Umgang mit alkoholischen Getränken im späteren Leben.

Schon ganz früh erleben diese Kinder mäßigen Alkoholgenuß bei den Eltern und starke soziale Achtung des Alkoholmißbrauchs und der Trunkenheit. Alkohol wird meist nicht täglich getrunken, sondern bleibt auf den allwöchentlichen Sabbat und auf Feiertage beschränkt.

Da mäßiger Alkoholgenuß zum orthodox-jüdischen Leben dazugehört und eng verbunden ist mit den religiösen Traditionen und mit den Mahlzeiten und da tiefes Verantwortungsgefühl gegenüber der Familie erwartet wird, experimentieren jüdische Jugendliche nur sehr selten zügellos mit Alkohol und benutzen ihn auch nicht als Vehikel des Protests gegen die Älteren.

#### Weitere Beweise aus Studien

Eine im Süden Europas gelegene Kultur — Italien — führt ebenfalls traditionell die Kinder in einem langen „Erziehungsprozeß“ in den mäßigen Alkoholgenuß ein, meist mit niederprozentigem Wein, und pflegt das verantwortungsbewußte Trinken im Familienkreis beim Essen. Der für Kinder bestimmte Alkohol wird oft mit Wasser verdünnt und in kleinen Mengen getrunken. Dadurch mindert sich die Rauschwirkung, und mäßiges Trinken wird eingeübt und gefestigt. Außerdem ist Trunkenheit verpönt.

Viel problematischer sieht es in bestimmten nord- und osteuropäischen Nationen aus. In einem dieser Länder dürfen Kinder und Jugendliche überhaupt nichts trinken, dagegen dürfen, ja sollen Männer trinkfest sein, es wird geradezu von der Gesellschaft erwartet. Hier wird häufig heftig gezecht, und zwar außerhalb der Familie, in Lokalen, ohne etwas dazu zu essen. Hochprozentiges steht hoch im Kurs.

In einer großen osteuropäischen Nation fühlen sich Männer verpflichtet, eine einmal geöffnete Flasche mit hochprozentigem Alkohol auch auszutrinken. Trunkenheit und Alkoholismus untergraben dort die Gesundheit und Produktivität des gesamten Landes!

In manchen Kulturen gilt es als unmännlich, ungesellig oder gar unpatriotisch, ein angebotenes Glas abzulehnen. Gewisse Kulturen betrachten öffentliches Betrunkensein mit wohlwollender Duldung.

## Wer nicht trinken kann, ohne daß daraus Probleme für ihn oder für andere entstehen, sollte am besten keinen Tropfen Alkohol anrühren — weder privat noch in Gesellschaft.

Jede Nation, Kultur und Familie lehrt akzeptables und unakzeptables Verhalten durch das, was ihre einflußreichen erwachsenen Mitglieder „vorleben“ und was sie hinnehmen.

#### Trinkhaltung und Milieu

Relativ orientierungslos sehen sich Millionen Menschen in unserer heutigen Welt einem Zeitklima des immer weniger strengen und oft mißbräuchlichen Umgangs mit Alkohol ausgesetzt. „Das ist meine Sache!“ — diese Selbstverwirklichungssparole in der westlichen Welt hat viele zu unvorsichtigem Alkoholkonsum und Alkoholismus verleitet.

Heranwachsende bekommen ihre „Alkohol-Erziehung“ sehr häufig nicht in einem disziplinierten, glücklichen Elternhaus, sondern in ihrer Clique unter Gleichaltrigen, wo es oft genug als schick gilt, sich „einen reinzuziehen“, einen „im Tee“ zu haben, „breit“ zu sein und wie all die Wendungen lauten, die das Schuldgefühl beschwichtigen, die üblen Folgen bemänteln sollen.

Starker sozialer Druck und Werbevermarktung durch die Getränkebranche hat in der westlichen Welt viele dazu gebracht zu glauben, für jedwede Festivität, jedwedes Beisammensein sei Alkohol unentbehrlich. In geselliger Runde war es lange Zeit geradezu Pflicht, zu trinken (ein Trend, der sich jetzt zum Glück langsam umkehrt). Es gibt immer noch die weitverbreitete Gleichsetzung von Trinkfestigkeit mit Männlichkeit, mit Zugehörigkeit und mit „In“-Sein.

Geschäftsleute sehen sich oft genötigt, tagsüber Alkoholisches zu trinken — vor und nach Geschäftsabschlüssen.

Unübersehbar sind auch die zahlrei-

chen Lokale, in denen jedermann, wenn er das gesetzliche Alter erreicht hat, jederzeit seinen Durst stillen kann. Und unübersehbar ist auch die Zahl der Verkaufsstellen für Alkohol — in Deutschland führt ihn jeder Supermarkt und jeder kleine Krämerladen.

Diese Allgegenwart und Selbstverständlichkeit hat viele zu dem Glauben gebracht, Alkoholgenuß sei harmlos und unbeschränkt möglich. Kein Wunder, daß Alkoholiker Schwierigkeiten haben, sich einzugestehen, welche Schäden ihre Sucht anrichtet, und aufzuhören oder Hilfe zu suchen.

#### Jugendschutzgesetze spiegeln Krise wider

Gerade weil das Familiengefüge heute weithin so zerrüttet ist und sich geduldete Trinkgewohnheiten derart verbreitet haben, wollen viele Gesundheitsexperten und -behörden Jugendlichen den Alkoholgenuß völlig verbieten, auch im eigenen Heim. Sie sehen zuviel Unaufgeklärtheit und Fahrlässigkeit, zu viele schlechte Einflüsse auf die Jugend durch Gleichaltrige und Erwachsene. Dann lieber kein Alkohol für Teens.

Es gibt noch einen zusätzlichen Grund, wegen jugendlichen Alkoholkonsums besorgt zu sein. Forschungen haben gezeigt, daß der Stoffwechsel von Heranwachsenden, die sich noch in der Entwicklungsphase befinden, auf Alkohol viel empfindlicher reagiert. Bei Jugendlichen kann sich Alkoholismus *viel rascher* entwickeln als bei Erwachsenen.

Aufgrund der teilweise beängstigenden Entwicklung des Alkoholverbrauchs der Jugendlichen sind in vielen Ländern Jugendschutzgesetze erlassen worden, die Abgabe von Alkohol an Minderjährige verbieten. Teils ist nur der Verkauf verboten, teils auch jedweder Alkoholgenuß selbst.

#### Ethnische und erbliche Unterschiede

Wir kommen nun zu einem weiteren kritischen Bereich, in dem Erwachsene, Jugendliche und Kinder aufgeklärt werden müssen: physiologische und erbliche Unterschiede, die den Alkoholstoffwechsel beeinflussen.

Forschungen haben in den letzten Jahren nachgewiesen, daß es im Alkoholstoffwechsel von Mensch zu Mensch erhebliche Unterschiede gibt. In welchem Maße die Erbanlagen und in welchem Maße Umwelteinflüsse dabei eine Rolle spielen, ist wissenschaftlich umstritten. Fest steht jedoch, daß einzelne

# Alkoholismus – eine Krankheit?

**I**mmer wieder debattieren Wissenschaftler, Ärzte und andere, ob Alkoholismus als „Krankheit“ einzustufen ist. Man kann ihn so nennen, wenn man von der *richtigen Definition* des Begriffs ausgeht. Angesichts der Verheerungen, die Alkoholismus körperlich und geistig anrichtet, ist es durchaus gerechtfertigt, von einer Erkrankung zu sprechen.

Auf die Dauer verändert Alkoholmißbrauch die Funktion der Hirnzellen, führt zu Nervenschäden, läßt die Großhirnrinde schrumpfen, bewirkt Hormonstörungen und schädigt lebenswichtige Organe. Noch böser als die Leber-, Herz- und sonsti-

gen organischen Schäden ist, wie die Forschung festgestellt hat, häufig die Schädigung der Psyche.

In den frühen und mittleren Stadien „funktioniert“ der Alkoholiker sozial meistens noch, jedoch wird seine Produktivität immer stärker eingeschränkt; sein gestörtes psychisches Gleichgewicht macht kleine Probleme groß und verhindert effektive Streßbewältigung. Die Realitätssicht des Alkoholikers trübt sich, und immer mühsamer vollziehen sich die normalen, beim reifen Menschen gegebenen geistigen Prozesse, die ihn befähigen, Erfahrungen zu verarbeiten und aus ihnen zu lernen. Alkoholismus

verändert Denken, Handeln und Fühlen auf tiefgreifende, ungesunde Weise.

Wegen der veränderten, getrübbten Realitätssicht ist es meist erst dann möglich, den Alkoholiker zur Einsicht in seine Selbstschädigung zu bringen, wenn er ganz „am Boden liegt“ oder mit schweren Gesundheitsproblemen zu kämpfen hat. Sein normales „Funktionieren“ und Wohlbefinden ist derart stark vom Alkohol abhängig, daß er an seinem Trinken nichts Ungewöhnliches findet. Er macht sich vor (oder besser: lügt sich vor), daß er nicht süchtig ist. Viele halten sich für Nichtalkoholiker, weil sie noch nicht ins Penner- oder Gossenmilieu abgerutscht sind.

An physischen Defekten und Risiken sind als wichtigste zu nennen: Fettleber und Leberzirrhose, Leber-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Magen-, Darm- und Brust-

krebs; hoher Blutdruck, Gehirnschlag, Herzinfarkt; Hirn-, Bauchspeicheldrüsen- und Nierenschäden; Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Kolitis; Geburtsschäden und fetales Alkoholsyndrom; Impotenz und Unfruchtbarkeit; vorzeitiges Altern; Schlafstörungen; Muskelkrämpfe; geschwächte Immunität und andere Krankheiten. Alkoholmißbrauch und Zigarettenrauchen ist eine der schlimmstmöglichen Kombinationen; sie steigert sehr das Risiko von Krebs und Herzkrankheiten.

Alkoholismus eine Krankheit zu nennen darf dem Alkoholiker nicht als Ausrede dienen. Im Gegenteil, wenn er sich der tiefzerstörenden Wirkung des Alkohols auf seine Psyche, sein Leben, seine Familie und die Gesellschaft bewußt wird, hat er um so mehr die Pflicht, sich in Behandlung zu begeben.

ethnische Gruppen — und innerhalb dieser Gruppen selbstverständlich auch einzelne Personen — unterschiedliche Empfindlichkeiten und Reaktionen gegenüber Alkohol haben.

Aufgrund bestimmter Eigenheiten der Körperkonstitution und der „Ausstattung“ mit Enzymen schwankt die individuelle Alkoholempfindlichkeit beträchtlich. Manche Menschen sind so alkoholempfindlich, daß schon eine geringe Dosis akutes Unwohlsein erzeugt, begleitet möglicherweise von Gesichtsrötung, erhöhter Hauttemperatur, Pulsjagen, Verlust der Nüchternheit.

Voruntersuchungen lassen erkennen, daß ein hoher Prozentsatz — vielleicht die Hälfte oder mehr — der Menschen fernöstlicher Herkunft eine „rapide“ Alkoholempfindlichkeit besitzt, die einige der oben beschriebenen Wirkungen hervorruft, während solche Wirkungen bei kaukasischen Gruppen nur bei fünf bis zwanzig Prozent zu beobachten sind.

Bei vielen Menschen fernöstlicher Herkunft sind Stoffwechselenzyme gefunden worden, die Methylalkohol schneller ins Spaltprodukt Acetaldehyd überführen als bei Kaukasiern. Daher

haben Menschen aus Fernost bei Alkoholenuß wohl häufiger einen viel höheren Acetaldehydpegel im Blut, was unangenehme Symptome hervorruft; Acetaldehyd ist ein Reizstoff und wird nicht so schnell abgebaut und aus dem Blut ausgeschieden. Deshalb neigen Menschen fernöstlicher Abkunft nicht so sehr zu Alkoholmißbrauch.

Klinische Untersuchungen haben nachgewiesen, daß die menschliche Leber, wo der Alkohol zu 85 Prozent abgebaut wird, viele Formen von Stoffwechselenzymen enthält. Jedes dieser Enzyme ist ererbt.

Strukturelle Unterschiede in diesen Enzymen — so klein sie sein mögen — können sehr stark die Funktionseigenschaften des Enzyms beeinflussen, das heißt seine Wirkung beschleunigen oder bremsen. So können sie die Ausscheidung von Alkohol-Spaltprodukten aus dem Körper schneller oder langsamer vor sich gehen lassen.

Darüber hinaus sind durch klinische Studien nicht nur erbbedingte, sondern auch geschlechts-, gesundheits-, gewichts-, alters- und ernährungsbedingte Variationen im Alkoholstoffwechsel

festgestellt worden. Schlußfolgerung aus alledem: Wer glaubt, er könne unbedingt genauso trinken wie der vermeintlich „trinkfeste Herr XY“, handelt töricht und schadet unter Umständen seiner Gesundheit.

Es ist ein großer Irrtum, anzunehmen, daß die Menschen „vor dem Alkohol gleich“ seien. Es gibt, wie erläutert, weit auseinanderklaffende individuelle Empfindlichkeiten. Erwachsene Familienmitglieder müssen sich ihrer Pflicht bewußt werden, familiäre Traditionen, die zur Vorsicht vor Alkohol raten, zu achten und weiterzugeben.

Vor ein paar Jahren merkte Dr. Sheila B. Blume, medizinische Leiterin des National Council on Alcoholism und Mitglied des wissenschaftlichen Beratungsausschusses des National Institute on Alcohol Abuse (USA), dazu an:

„Je mehr wir [über Alkohol] in Erfahrung bringen, desto deutlicher wird, daß die Wirkung individuell höchst unterschiedlich ist. Wie jemand darauf reagiert, hängt von seinen Erbanlagen ab. Die Erbanlagen beeinflussen die psychische und physische Reaktion.

Der eine mag bei mäßigem Alkohol-

# Vererbungsstudien

Schon seit sehr langer Zeit vermutet man, daß beim Alkoholismus auch die Vererbung eine Rolle spielt. Anlaß zu dieser Vermutung lieferte immer wieder die öfter zu beobachtende „familiäre Neigung“. Ein ursächlicher Beweis ist dies jedoch nicht, da die Neigung auch durch Umwelt- bzw. Milieueinflüsse hervorgerufen werden kann.

Eine der besten wissenschaftlichen Adoptionsstudien wurde Anfang der siebziger Jahre von D. W. Goodwin und Kollegen in Dänemark durchgeführt. Goodwin untersuchte die „Trink-Laufbahn“ von 55 erwachsenen Alkoholikersöhnen, die adoptiert worden waren. Als Kontrollgruppe dienten 78 erwachsene, ebenfalls adoptierte Nichtalkoholikersöhne.

Sämtliche untersuchten Personen waren in den ersten sechs Lebenswochen von fremden Familien angenommen worden. Resultat der Studie: Biologische Söhne von Alkoholikern, die von nichtverwandten Pflegefamilien adoptiert worden

waren, wurden mit fast viermal höherer Wahrscheinlichkeit zu Alkoholikern als die adoptierten Söhne von Nichtalkoholikern. (18 Prozent der biologischen Alkoholikersöhne, aber nur fünf Prozent der Nichtalkoholikersöhne waren zu lebenslangen Trinkern geworden. In Amerika liegt bei Männern der Anteil der lebenslangen Trinker an der Gesamtbevölkerung bei drei bis fünf Prozent, bei Frauen noch niedriger.)

Goodwin und Kollegen fanden hohe Alkoholismusraten bei den biologischen Alkoholikersöhnen auch dann, wenn diese von gänzlich nichtalkoholischen Pflegeeltern aufgezogen worden waren.

Immerhin war auch hier die Gefährdung, daß der Betreffende bis zum Ende des dritten Lebensjahrzehnts zum behandlungsbedürftigen Alkoholiker wurde, noch doppelt so hoch wie in der Kontrollgruppe.

Eine Studie mit mehr als 1100 adoptierten Söhnen trinkender Väter in Schweden 1978 erbrachte, daß sie mit dreimal höherer

Wahrscheinlichkeit zu Alkoholikern wurden als die adoptierten Söhne nichttrinkender Väter. Bei adoptierten Söhnen trinkender Mütter lag die Wahrscheinlichkeit, daß sie Alkoholiker wurden, doppelt so hoch wie bei den Söhnen nichttrinkender Mütter.

1979 erarbeitete Dr. Nancy S. Cotton ein Resümee aus 39 in den vorangegangenen vier Jahrzehnten veröffentlichten Studien über Vererbungsfaktoren bei Alkoholismus. Insgesamt waren bei diesen Studien 6251 Alkoholiker und 4083 Nichtalkoholiker erfaßt worden. Ergebnis: Ausnahmslos zeigte sich bei Verwandten von Alkoholikern (Vätern, Müttern, Geschwistern, sonstigen Angehörigen) deutlich höhere Alkoholismusneigung als im allgemeinen Bevölkerungsdurchschnitt.

Cotton stellte fest, daß im Schnitt bei fast einem Drittel der untersuchten Alkoholiker auch mindestens ein Elternteil Alkoholiker gewesen war. In zwei Dritteln der Studien hatten mindestens 25 Prozent der Alkoholiker auch alkoholsüchtige Väter.

Dazu Dr. Marc Schuckit, der an der Universität von San Diego ein Team leitet, das Alkoholismus erforscht: „Menschen erben Dinge, die sie anfälliger oder weniger

anfällig für die Wirkungen des Alkohols machen. Daran sind sicherlich viele Gene beteiligt, und es gibt viele verschiedene Wege, zum Alkoholiker zu werden.“

Es wirkt eben beides mit: die Erbanlagen, die die physiologischen Funktionen bzw. den Stoffwechsel beeinflussen, und die soziale Umwelt. Die moderne Forschung stellt fest, daß nicht Alkoholismus als solcher vererbt wird, sondern eine *Anfälligkeit* dafür — eine „genetische Prädisposition“ (Anlage), die den Menschen vom Stoffwechsel her anfälliger dafür macht, Alkoholismus zu entwickeln, wenn er anfängt zu trinken.

Jedenfalls ist in der Vererbung keine Alleinursache zu sehen. Alkoholismus muß immer erst durch unmäßiges Trinken geschaffen werden. In unserer Welt wird das gefördert durch fahrlässiges oder gesellschaftlich erwartetes Vieltrinken.

Fazit: Wenn familiäre Neigungen zum Alkohol vorliegen, ist besondere Vorsicht geboten. Aber auch dann, wenn in der Verwandtschaft keine Trinker aufgetreten sind, muß man vorsichtig sein, weil niemand von vornherein davon ausgehen kann, immun zu sein. Alkoholismus kann einfach durch gedankenlosen, leichtsinnigen Umgang mit Alkohol entstehen.

genuß keine merklichen Schäden an den Organen davontragen. Die gleiche Alkoholdosis kann beim nächsten zu Schäden führen. Mann und Frau können unterschiedlich reagieren. Frauen erreichen höhere Pegelspitzen im Blut als Männer. Auch das Alter spielt eine Rolle. Was man in jungen und mittleren Jahren vertragen kann, mag in höherem Alter schon schädlich sein.“

Angesichts dieser sehr großen Streubreite sagen manche Experten, es sei unmöglich, zu behaupten, ein Glas am Tag schade niemandem oder zwei Gläser am Tag verhüteten Herzinfälle.

Die meisten Menschen in westlichen Nationen können kleine Mengen Alkohol ohne negative Auswirkung trinken. Andere können aus Stoffwechsel- oder sonstigen Gesundheitsgründen Alkohol nicht vertragen oder genießen. Bei ihnen wirken auch kleine Mengen toxisch und erzeugen Vergiftungssymptome. Gute Eltern und gute Gastgeber nehmen darauf Rücksicht.

## Familiäre Neigungen

Andererseits zeigen verschiedene Forschungsergebnisse, daß auch der Trinker, der „andere unter den Tisch trin-

ken“ kann, durchaus stark gefährdet ist.

Er kommt häufig aus einer Familie mit starker Trinker- oder Alkoholikerneigung; er behauptet gern, auch nach vielen Gläsern kaum berauscht zu sein, und zeigt nach außen hin auch weniger Zeichen des Betrunkenseins.

Dr. Marc Schuckit — Psychiatrieprofessor an der Universität von Kalifornien, San Diego, eine Kapazität für Alkoholprobleme — hat festgestellt, daß viele harte Trinker, die aus dieser verbreiteten Risikogruppe stammen, große Mengen des Alkohol-Spaltprodukts Acetaldehyd erzeugen.

# WAS VERANLASST JUNGE MENSCHEN, ALKOHOL ZU TRINKEN?

MOTIV (Schweizer Kinder zwischen 12 und 16 Jahren)		PROZENTUALER ANTEIL DER JA-ANTWORTEN			
		DEUTSCH- SPRECHEND	FRANZÖSISCH- SPRECHEND	ITALIENSCH- SPRECHEND	%
BEFRIEDIGUNG DES ICH	„Weil's mir Spaß macht“.	36,9	34,7	48,6	100
	„Weil's schön ist, ein bißchen beschwipst zu sein“.				90
	„Weil ich mich langweile“.				80
ZEICHEN DER TEILNAHME/ DRUCK VON ALTERSGENOSSEN	„Weil die Freunde auch trinken“.	8,2	12,7	12,0	70
	„Damit meine Freunde mich nicht für einen Miesepeter halten“.				60
	„Weil die meisten Erwachsenen auch trinken“.	11,8	4,6	5,2	50
	„Damit ich mich leichter unter andere Leute mischen kann“.	10,9	15,5	5,2	40
PSYCHO- DYNAMISCHE WIRKUNGEN	„Um mir Mut und Selbstvertrauen zu geben“.	6,5	7,0	8,2	30
	„Damit ich leichter mit Leuten reden kann“.	9,2	6,5	3,1	20
	„Damit ich leichter mit Leuten reden kann“.	4,5	6,2	4,3	10
	„Um mich zu beruhigen“.	3,8	4,5	3,2	0
	„Um mich zu beruhigen“.	5,7	6,1	7,7	0
		2,5	2,2	1,9	0

Quelle: World Health magazine, August 1981

Schuckit vermutet, daß bei gewissen Menschen hohe Acetaldehyd-Konzentrationen, erzeugt durch starkes Gewohnheitstrinken, die dämpfende Wirkung des Alkohols abpuffern. Subjektiv werden große Alkoholmengen dann nicht mehr als dämpfend, sondern als stimulierend empfunden. Dies verführt den Trinker zu der Ansicht, er könne weiterhin große Mengen, die andere krank oder betrunken machen, zu sich nehmen. Ob diese spezielle Reaktion erblich bedingt ist oder aber durch chronischen Alkoholmißbrauch zustande kommt, ist umstritten.

Es gibt verschiedene Typen des Alkoholismus. Die Fähigkeit, immer größere Mengen zu trinken, ohne beschwipst oder berauscht zu sein, ist eines der sichtbaren Warnzeichen beginnender Alkoholabhängigkeit. Unmäßige Trinker erliegen hier stets einer Selbsttäuschung. Sie sind bereits alkoholkrank.

„Beneide nie einen Trinker, der anscheinend nie beschwipst wird“, warnt ein Experte. „Die nächste Station auf seiner Bahnfahrt heißt Alkoholismus.“

## Persönliche Verantwortung

Es ist außerordentlich wichtig, daß jeder Leser dieser Broschüre ganz ehrlich Bilanz zieht. Wenn Sie trinken — wo und wie haben Sie es gelernt? Wer waren Ihre Lernvorbilder in der Kindheit, in

welchem Lernmilieu sind Sie aufgewachsen? Würde und wird dort in gesunden oder in ungesunden Maßen Alkohol getrunken?

Wenn man über Mengengrenzen beim Alkoholgenuß spricht, ergibt sich das Problem: Trinker trauen sich normalerweise immer zu, viel mehr vertragen zu können als andere. Das ist jedoch objektiv falsch.

Gewohnheitstrinker sind meistens die allerletzten, die zugeben, daß sie zuviel trinken. Sie halten sich selbst nur für mäßige Trinker, wobei sich ihre Vorstellung von „Mäßigkeit“ an ihren früheren Gewohnheiten oder den Praktiken oder auch den Maßstäben sozialer Bezugspersonen orientiert.

Alkoholmißbrauch liegt auf alle Fälle dann vor, wenn psychische Schäden (schädliche Geisteshaltungen, geistige Defekte, Störungen des Gefühlslebens) und körperliche Schäden (Organdefekte, Krankheiten) hervorgerufen werden. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist Unmäßigkeit — selbst wenn der Betreffende bei starkem Alkoholgenuß nicht beschwipst oder berauscht erscheint wie andere. Unmengen von Alkohol — auch wenn es sich um Niederprozentiges handelt — führen auf Dauer immer zu Problemen und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch in die Abhängigkeit.

Vernunft und Vorsicht gebieten Mäßigung auch für Menschen, die größere Mengen ohne offenkundige Schädwirkung „vertragen“. Konkret: Nicht mehr als ein, zwei Glas pro Tag oder pro Beisammensein, und diese Menge sollte zeitlich verteilt und nicht zu schnell auf einmal getrunken werden. Manche Experten raten dazu, nicht jeden Tag Alkohol zu trinken.

Als nächstes müssen Sie fragen: Gab oder gibt es in meiner Familie eine Neigung zum Alkoholmißbrauch? Wenn ja, müssen Sie äußerste Mäßigung walten lassen — und möglicherweise überhaupt nichts trinken. Immer mehr Indizien deuten klar darauf hin, daß die Neigung, rasch Alkoholismus zu entwickeln, vererbbar ist.

Dann — sehr wichtig: Wenn Sie trinken und Kinder haben, müssen Sie kritisch prüfen, welches Beispiel Sie nach außen hin geben, besonders den leicht zu prägenden Kindern und Jugendlichen in Ihrer Obhut. Sie müssen ein gutes Vorbild geben!

## Die Verantwortung vor Gott

Immer wieder warnt die Bibel, auch anhand konkreter Beispiele, vor dem Mißbrauch von Alkohol. In Gottes Augen muß der Mensch keinen Alkohol trinken, um Männlichkeit, Geselligkeit oder Reife zu beweisen. Alkohol ist für

den Menschen nicht lebensnotwendig.

Wenn wir Alkohol trinken, sind wir vor Gott dafür verantwortlich, wie wir es tun. Eine Verantwortung, die es gebietet, *weit unterhalb* von Grenzwerten zu bleiben, die uns und anderen Schaden zufügen. Mäßigung heißt: nicht immer bis an die Grenzen der Nüchternheit gehen. Wie wir mit alkoholischen Getränken umgehen, ist ein charakterlicher Prüfstein für uns.

Wer nicht so maßvoll trinken kann, ohne daß daraus Probleme für ihn oder für andere entstehen, sollte am besten keinen Tropfen anrühren — weder privat noch in Gesellschaft. Wenn Sie merken, daß Ihnen in Sachen Alkohol die Kontrolle entgleitet, ist es Ihre gottgegebene Pflicht, sich nach Kräften um Hilfe zu bemühen, um davon loszukommen.

Da vielen Alkoholikern und Gefährdeten die Einsicht in ihr Problem fehlt, müssen vielleicht Außenstehende die notwendigen Schritte (anderweitig in dieser Broschüre besprochen) ergreifen, damit dem Betreffenden das Problem völlig bewußt wird und er es anschließend überwinden kann.

Nur wenn wir über Alkohol und über individuelle Unterschiede der Alkoholverträglichkeit Bescheid wissen und uns in unseren Familien und sozialen Verantwortungen disziplinieren, können wir so mit Alkohol umgehen, daß er uns und unseren Mitmenschen zum „Segen“ wird und nicht zum Fluch. □

## ALKOHOL UND TEENAGER

### VEREINIGTE STAATEN

- 3,3 Millionen Jugendliche sind alkoholgefährdet.
- 1980 gaben 30,1 Prozent der befragten Teens an, daß sie oder ihre Freunde sich mindestens einmal in der Woche betrinken. 6 Prozent sagten, daß sie täglich trinken.
- 1975 starben bei Autounfällen, bei denen Alkohol im Spiel war, 8000 Teenager. Weitere 40 000 wurden schwer verletzt.
- 90 Prozent aller Jugendlichen probieren Alkohol, 8-9 Prozent zeigen (unter Gruppendruck) Alkoholikerverhalten, ohne Alkoholiker zu sein, und 1-2 Prozent sind echte Alkoholiker — meist bereits polydrogensüchtig (abhängig von mehreren Drogen).
- Ein juristisches Gutachten aus Los Angeles stellte 1976 fest, daß Jugendstraftaten zu 80 Prozent mit Alkohol in Verbindung standen.
- Ein Report aus St. Louis konstatierte 1967, daß fast alle nächtlichen Teen-Autounfälle durch Alkohol mitbedingt waren.
- 42 Millionen Kinder leben in Haushalten mit alkoholabhängigen Eltern, Verwandten oder Erziehungsberechtigten. Schätzungsweise 50 Prozent dieser Kinder werden selbst Probleme mit dem Alkohol bekommen.

### WELTWEIT

- England: Trunkenheit bei Teens hat sich in den letzten 12 Jahren verdoppelt.
- Schweden: Eine Umfrage zeigte, daß 90 Prozent aller 15jährigen regelmäßig trinken.
- Sowjetunion: 90 Prozent der Bevölkerung trinken ihren ersten Schluck vor dem 15. Lebensjahr, 33 Prozent sogar vor dem 10. Lebensjahr. Diese und andere Zahlen haben in der Sowjetunion, die mit schweren Alkoholismusproblemen zu kämpfen hat, Alarm ausgelöst.
- Österreich, die Bundesrepublik Deutschland, Norwegen, Dänemark, die CSSR, Frankreich, Irland und die Schweiz führen kostspielige Alkoholismus-Aufklärungskampagnen durch und haben die Alkoholwerbung in diversen Druckmedien und elektronischen Medien verboten.



# Alkoholismus ist behandelbar

**D**as Gute zuerst: Alkoholismus ist eine behandelbare Krankheit. Tausenden von Alkoholikern wird jedes Jahr dazu verholfen, daß sie zu trinken aufhören. Wenn in der frühen bis mittleren Phase des Alkoholismus eine Behandlung eingeleitet wird, bestehen recht gute Genesungsaussichten.

Das Schlechte: Die meisten Alkoholiker werden nie behandelt. Mehr als 90 Prozent von ihnen werden an den Folgen ihres Leidens sterben. Die meisten nicht an den direkten Schadwirkungen des Alkohols auf ihren Organismus, sondern an indirekten Folgeerscheinungen, zum Beispiel Unfällen.

Alkoholikerbehandlungen müssen auf jeden Fall mehr umfassen als „Trockenlegen“ und vorübergehende Abstinenzperioden. Ein gut durchdachtes Programm ist nötig, um den Alkoholiker wieder auf die Füße zu stellen und ihn praktisch ganz von vorn in ein neues Leben der Nüchternheit einzuführen. Er muß unbedingt lernen, ohne „Stoff“ mit dem Leben und seinen Problemen fertigzuwerden. Wenn er weitertrinkt, geht es seelisch und körperlich weiter mit ihm bergab.

Daran sollte man denken: Viele Alkoholiker, die sich ihres Alkoholismus bewußt sind, haben starke Schuld- und Schamgefühle. Es ist sehr schwierig für sie, zuzugeben, daß sie anders sind als andere, die sich gefahrlos ein Gläschen gönnen können. Es ist schwer, etwas aufzugeben, das für die Lebensbewältigung und für das allgemeine Wohlbefinden so unabdingbar erscheint.

## Lebenslang gefährdet

Alkoholiker unterscheiden sich — wie alle Menschen — in ihren Beweggründen und Motivationen. Nur sehr wenige Alkoholiker hören von sich aus mit dem Trinken auf. Wenn, dann meist im Zusammenhang mit irgendeinem durch ihr Trinken verursachten nachhaltig wirkenden persönlichen Schock.

Die Erfahrung zeigt, daß bei den mei-

sten Alkoholikern das rationale Denken verändert ist. Die große Mehrheit der vom Alkohol Abhängigen vermag sich von ihrer persönlichen Situation kein ungeschminktes Bild mehr zu machen und hört ohne Hilfe mit dem Trinken nicht auf.

Bei chronischen Alkoholikern und bei solchen im Spätstadium ist unbedingt Expertenhilfe geboten. Abruptes Schlußmachen kann bei solchen Trinkern Entzugserscheinungen auslösen, die lebensgefährlich sind.

Nach fast allen bisher gemachten Erfahrungen kann man von „Heilung“ nur im bedingten Sinn sprechen. Die meisten Alkoholikern haben in der Praxis festgestellt: Ist die Weiche einmal in Richtung Sucht gestellt (das gilt für sämtliche Suchtdrogen), stellt sie sich kaum jemals wieder zurück, auch nicht nach jahrelanger Enthaltbarkeit. Deshalb wird Alkoholikern in der Therapie nahegebracht, sich „genesende Alkoholiker“ zu nennen. Sie können nie wieder gefahrlos ein Glas anrühren.

Alle erfolgreichen Suchtbekämpfungsprogramme haben dasselbe Ziel: dem Abhängigen dazu zu verhelfen, daß er drogenfrei wird und bleibt. Wobei die Betonung auf *drogenfrei* liegt. Wer einmal alkoholsüchtig ist oder war, wird auch für andere, ähnlich wirkende Drogen hochanfällig.

## Erster Schritt: Aufklärung

Bevor irgend etwas anderes getan wird, sollte der, der einem Alkoholiker helfen will, sich zunächst selbst gründlich über Alkoholismus „aufklären“, das heißt sachkundig machen.

Familienmitglieder und schließlich auch der Alkoholiker selbst müssen zu der Einsicht kommen, daß der Trinker nie wieder „normal“ trinken kann. Sie müssen sich mit der Symptomatik der frühen, mittleren und späten Stadien vertraut machen. Die Familienmitglieder müssen vorgewarnt werden, daß Fehlschläge und Rückfälle bei der Behandlung an der Tagesordnung sind und

daß trotzdem der Weg in ein alkoholfreies Leben nie grundsätzlich versperrt ist. Ein Lernprozeß, der Geduld und Zeit erfordert.

Der Alkoholiker ist körperlich und geistig geschädigt: Denken und Stoffwechsel sind verändert. In den Trinkphasen, und manchmal auch den Trinkpausen, verhält sich der Alkoholiker unberechenbar. Im einen Augenblick mag er freundlich und einsichtsvoll wirken, im nächsten sich vor Selbstmitleid und Reue zerfleischen und wieder im nächsten aggressiv verneinen, daß er trinkt.

Erst wenn der Körper sich durch Abstinenz von den Schadwirkungen der Droge erholt hat, hat der Alkoholiker eine Chance, seelisch wieder Halt zu finden. Er wird dann Schritt für Schritt und jeden Tag daran arbeiten müssen, Probleme ohne Alkohol und auch andere bewußtseinsverändernde Drogen zu bewältigen.

## Konfrontation

Viele vertreten die Meinung, der Alkoholiker müsse erst völlig „am Boden“ sein, ehe man ihm helfen könne. Diese Ansicht hat sich in den letzten Jahren als falsch herausgestellt. Viele derzeit erfolgreich in Therapie befindliche Alkoholiker sind in Behandlung gegangen, weil sie mit bestimmten Entscheidungen und Krisen konfrontiert wurden, die auf sie zukamen, wenn sie sich einer Behandlung verweigerten.

Diplomatische und zugleich nachdrückliche Gegenwirkung kann geleistet werden von Vorgesetzten, Familienangehörigen, Freunden und sonstigen eng mit dem Leben des Alkoholikers verbundenen Personen. Am aussichtsreichsten ist die Gegenposition dann, wenn der Trinker seine sozialen Funktionen noch einigermaßen wahrnehmen kann und wenn er etwas zu verlieren hat, das ihm teuer ist. Weniger aussichtsreich ist sie bei einem sozial schon völlig abgerutschten alkoholabhängigen Menschen, der nichts mehr zu verlieren hat.

Ausschlaggebend: Wer gegensteuern will, muß sich vorher genau informieren über das Wesen und die Gefahren des Konfrontationsprozesses, am besten bei einem qualifizierten Berater (Arzt, Psychologe usw.).

Familienmitglieder und Freunde müssen die Ausflüchte, die Tricks und Widerstände, die Täuschungen und falschen Versprechungen kennen, zu denen der Trinker greifen wird, um den Schritten auszuweichen, die nötig sind, um das Problem anzupacken. Ferner

# Hilfe für Angehörige von Alkoholikern

**N**ichttrinkende Familienangehörige von Trinkern glauben oft, sie stünden mit ihren Schwierigkeiten allein da. Dem ist nicht so.

Beispiel USA: Jede sechste Familie ist von Alkoholismus betroffen.

Wenn Hilfe gesucht wird, dann meist nur für den Alkoholiker selbst. „Was können wir tun, damit er (bzw. sie) wieder nüchtern wird?“, fragt die Familie.

Ebenso wichtig jedoch ist, daß die Familienmitglieder und Freunde des Alkoholikers

und soziale Folgen.

Ehepartner, Kinder und nahestehende Angehörige des Trinkers müssen viel mitmachen: Sie müssen mit Schamgefühlen, Nicht-wahrhaben-Wollen, Wut, Angst und Gewissensbissen, mit Manipulationen und Lügen, nicht selten auch mit körperlichen Gewalttätigkeiten, sogar sexuellen Übergriffen fertig werden. In Amerika schätzt man, daß in sechs von zehn der Alkoholikerfamilien, die sich in Behandlung begeben, Gewalttaten

Therapie, wenn die gesamte Familie in die Beratung mit einbezogen wird; wenn in gemeinsamer Arbeit Lösungen gesucht werden.

## Hilfsorganisationen

In vielen Bundesländern und Großstädten gibt es Organisationen und Hilfe bietende Gruppen, die sich die Aufgabe gestellt haben, den Ehepartnern, den älteren Kindern von Alkoholikern und anderen zu helfen und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie mit den Problemen und ihren Gefühlen fertigwerden können, auch wenn der Alkoholiker selbst jede Hilfe ablehnt.

Die für jedermann erreichbaren Dienste sind die Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker (AA), der Kreuzbund, Freundeskreise und das Blaue Kreuz.

Fast immer sind fachlich ausgebildete Mediziner und Psychologen in diesen Selbsthilfegruppen vorhanden, doch nicht immer wird dort die Teilnahme erfaßt. Die Beitragskosten sind gering.

Das Programm der Anonymen Alkoholiker ist offen für jeden, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören.

Es gibt noch andere Organisationen und Vereine, die die verschiedensten Hilfsprogramme anbieten — und zwar auch unter Beteiligung von Medizinern, Psychotherapeuten oder fachlich ausgebildeten

Ratgebern, die Verständnis für Alkoholiker und deren Familien haben.

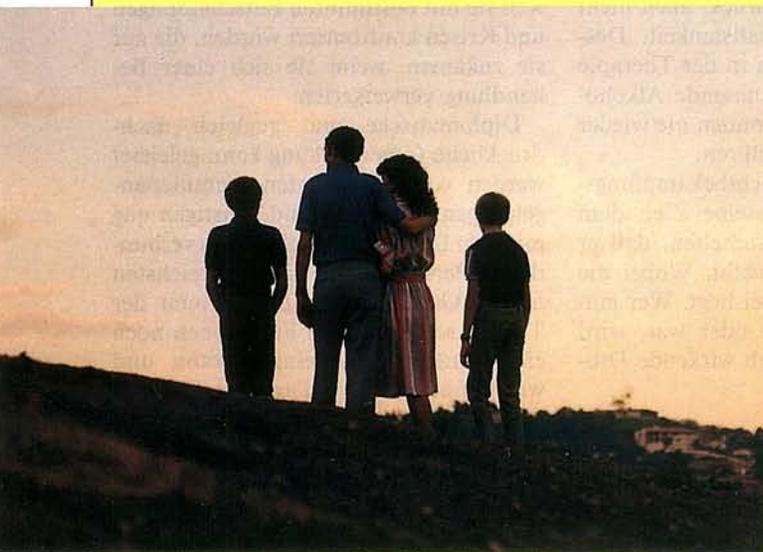
Oft werden Gruppen- oder Einzeltherapien angeboten.

Nicht jedes einzelne Angebot der Sozialstellen kann für jeden einzelnen völlig richtig oder anwendbar sein. Unterschiede in Effektivität und Qualität ergeben sich aus der Leitung und den Grundsätzen der Organisation.

Verantwortungsbewußte Familienmitglieder sollten bei denen Hilfe suchen, die mit dem Problembereich und dem Hilfsprogramm vertraut sind und die ihnen für diesen Fall am geeignetsten erscheinen. Es ist wichtig, mehreren Treffen beizuwohnen, bevor man sein Urteil fällt, ob ein Hilfsprogramm im eigenen Fall Hilfe verspricht oder nicht.

Man sollte auch den Hausarzt um Rat fragen, der einem unter Umständen für diesen Krankheitsbereich wichtige Anschriften aus der näheren Umgebung geben kann.

Man sollte sich immer wieder vor Augen halten, daß Alkoholiker „trocken“ werden und bleiben können. Familienangehörige von Alkoholikern können zwar Hilfe finden, um die verschiedenen anstehenden Probleme zu bewältigen. Aber sie müssen zuvor diese Hilfe ernsthaft suchen. □



sich darüber klar werden: Nicht nur der Alkoholiker (ob er sich in Therapie begibt oder nicht), sondern auch sie selbst sind stark in Mitleidenschaft gezogen. Längere Zeit mit einem Alkoholiker zusammenzuleben hat schwere seelische, wirtschaftliche

vorgekommen sind.

Diese Probleme und Verletzungen müssen unbedingt angesprochen werden, wenn sich das Leben für die Betroffenen bessern soll. Auch der Therapie des Alkoholikers kommt das zugute. Am aussichtsreichsten ist die

müssen Familie und Freunde sich klar machen, wie sie in der Vergangenheit durch Vertuschungen usw. eventuell sogar selbst dazu beigetragen haben, daß der Trinker sein Alkoholikerverhalten jahrelang aufrechterhalten konnte.

### **Behandlungsmethoden**

Alkoholismus hat körperliche und seelisch-geistig-geistliche Dimensionen. Unserer Ansicht nach sollte der Alkoholiker versuchen, zu einer christlichen Lebensführung zu gelangen und sich die Hilfe und Motivation zunutze zu machen, die Gott bietet, um Alkoholprobleme zu überwinden. Auch mit Gottes Beistand wird der Alkoholiker zur Bekämpfung seines Leidens noch seine ganze Kraft aufwenden müssen. Oft wird er noch der Beratung und Behandlung durch Experten bedürfen.

Alle angebotenen öffentlichen und privaten Behandlungsprogramme haben ihre Vorzüge und Schattenseiten. Manche Behandlungen versetzen den Alkoholiker nicht in die Lage, bestimmte Probleme zu bewältigen, die er zu einer

dauerhaften Genesung meistern muß.

Manche Behandlungsprogramme bieten Beratung, aber keine stationäre Entgiftung und keine Ernährungshilfen; andere Entgiftung, aber keine längere Betreuung (Nachsorge). Manche Programme bieten nur unterstützende Hilfen. Die Anonymen Alkoholiker beispielsweise leisten keine eigentliche Entziehungsarbeit (Entgiftung), haben sich aber einen guten Ruf erworben für die wirksame Langzeit-Nachsorge und Motivation von Ex-Alkoholikern.

Chronische Alkoholiker haben sich häufig falsch ernährt und zeigen Mangelscheinungen. Hier ist wegen der durch jahrelanges Trinken eingetretenen Schäden oft eine regelrechte Ernährungstherapie angezeigt. Der Alkoholiker muß wieder lernen, richtig zu essen, damit er sich erholt und die Körperfunktionen sich wieder stabilisieren. Schädliche Lebensgewohnheiten wird er ändern müssen.

Hier sind einige wichtige Anschriften und Telefonnummern von Stellen, an die man sich wenden kann:

— Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS), Westring 2, 4700 Hamm 1, Telefon (02381) 25855/25269;

— Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Ostmerheimer Straße 200, 5000 Köln 91, Telefon (0221) 89921;

— Deutscher Caritasverband e. V., Referat Gefährdetenhilfe/Suchtkrankenhilfe, Karlstraße 40, 7800 Freiburg, Telefon (0761) 200369;

— Kreuzbund e. V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke, Jägerallee 5, 4700 Hamm 1, Telefon (02381) 8797;

— Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Freiligrathstraße 27, 5600 Wuppertal-Barmen, Telefon (0202) 621098;

— Deutscher Guttempler-Orden e. V., Adenauerallee 45, 2000 Hamburg 1, Telefon (040) 245880;

— Anonyme Alkoholiker (AA), Postfach 422, 8000 München 1;

— Verband der Fachkrankenhäuser für Suchtkranke, Brüder-Grimm-Platz 4, 3500 Kassel, Telefon (0561) 779351. □

**M**ißverständnisse, Fehldeutungen, irrige Auffassungen — gerade zum Thema „Bibel und Alkohol“ grasieren sie. Viele fromme Menschen glauben, Gott habe jeden Genuß alkoholischer Getränke verboten — jeder Tropfen Alkohol sei von vornherein falsch und sündig.

Gott ist der Erschaffer alles Guten und Zuträglichen. Die Bibel offenbart uns den Willen und die Vorstellungen Gottes darüber, wie der Mensch leben soll (2. Tim. 3:16). In diesen gottgewollten Maximen ist selbstverständlich auch etwas so Wichtiges wie der Alkoholgenuß nicht vergessen worden.

Wein und auch andere alkoholische Getränke werden in der Bibel häufig erwähnt. Wenn an diesen Getränken etwas Sündiges oder etwas Heilsames sein sollte, wird es uns die Bibel klar darlegen. Lassen wir uns unvoreingenommen ansehen, was die Bibel über Wein und Alkohol zu sagen hat.

### Der richtige Gebrauch

Eine der frühesten Nennungen des Alkohols findet sich im Zusammenhang mit Melchisedek, dem Priester Gottes des Höchsten zu Salem (Jerusalem) in der Zeit Abrams (der später in Abraham umbenannt wurde). Melchisedek, so erklärt es uns Paulus im Neuen Testament, ist identisch mit der Gottperson, die zum Jesus Christus des Neuen Testaments wurde (Hebr. 7).

Abram wird hier von Melchisedek als Gast willkommen geheißen und bekommt „Brot und Wein“ angeboten (1. Mose 14:18). Jesus Christus fungiert hier also als Gastgeber, der seinem Besucher Wein anbietet. Und Christus hat nie gesündigt!

Das in 1. Mose 14:18 mit „Wein“ übersetzte Wort heißt hebräisch *jajin*. Es kommt mehr als 130mal in der hebräischen Bibel vor und bezeichnet *fermentierten Wein*, nicht Traubensaft. Dieses Getränk, im Übermaß genossen, erzeugt Trunkenheit. Als Belegstelle etwa 1. Mose 9:21: Noah betrinkt sich mit *jajin*, wird „trunken“. Auch Lot (der möglicherweise an einer Form des Alkoholismus litt) betrank sich damit (1. Mose 19:30-36). Und auch Nabal, Abigajils Mann, wurde davon „sehr betrunken“ (1. Sam. 25:36).

Wie viele Menschen sind sich darüber im klaren, daß Gott seinem Volk erlaubt, ja nahelegt, an den gebotenen Festen *jajin* zu trinken (5. Mose 14:26) und sogar „starkes Getränk“? Dahinter

# Alkohol – was die Bibel wirklich darüber sagt

steht ein anderes hebräisches Wort, *schekar*. Es kommt 22mal im Alten Testament vor und bezeichnet aus Datteln und anderen Früchten gewonnene alkoholische Getränke.

Diese Schriftstellen machen klar, daß es einen *richtigen* und einen *falschen* Gebrauch von *jajin* gibt. Christus, im Amt des Melchisedek, machte den richtigen Gebrauch davon; Noah, Lot und Nabal den falschen. Wenn wir *jajin* trinken, sollten wir uns immer nach Jesu Vorbild richten.

Es sollte erwähnt noch werden, daß Wein aus natürlicher Gärung zehn bis vierzehn Prozent Alkoholgehalt hat. Stärkere Weine sind künstlich mit Alkohol angereichert. Spirituosen, die zwischen dreißig bis fünfzig Prozent Alkohol haben, waren zu alt- und neutestamentlicher Zeit noch unbekannt.

Spirituosen entstehen durch *Destillieren* von Maische oder anderen Stoffen pflanzlicher Herkunft bzw. aus geringprozentigen alkoholischen Getränken („Brennen“). Man kennt diesen Prozeß erst seit dem frühen Mittelalter. Spirituosen sind, falls unverdünnt getrunken, sehr gefährlich, da sie besonders schnell berauscht machen und Mißbrauch und Alkoholismus begünstigen. (Etwas anders ist es bei Likören, d. h. gesüßten und mit Geschmacksstoffen versetzten Spirituosen, sie werden meist nur in kleinen Mengen und dann auch nur langsam getrunken.)

Die Bibel sagt klar, der Wein sei dazu da, daß er den Menschen „erfreue“ (Ps. 104:15). Warum verwandeln man-

che Menschen diesen Segen Gottes in einen Fluch? Die Antwort — dargestellt in anderen Teilen dieser Broschüre — ist, daß viele Menschen sich nicht an die von Gott gegebenen Lebensmaximen und Grundsätze halten.

Wein (*jajin*) ist im Alten Testament nicht nur als Getränk erlaubt, sondern wird zum Beispiel von den levitischen Priestern auch als „Trankopfer“ dargebracht (2. Mose 29:40).

Dem von Gott erwählten Volk wird in 1. Mose 27:28 als Erbteil ein Segen verheißen, der auch Wein umfaßt: „Gott gebe dir vom Tau des Himmels und von der Fettigkeit der Erde und Korn und Wein [*tirosch*] die Fülle.“

*Tirosch* bedeutet „neuer Wein“ und wird an achtunddreißig Stellen im Alten Testament gebraucht. Manche legen dieses Wort als „Traubensaft“, frischgepreßten Beerensaft, aus. Doch bei Hosea (4:11) heißt es eindeutig: „Hurerei, Wein [*jajin*] und Trunk [*tirosch*] machen toll.“ Diese Wirkung hat Traubensaft nicht. *Tirosch* ist, im Übermaß genossen, ein berauschendes Getränk.

### Die Lehre des Neuen Testaments

Johannes der Täufer hat sich des Weines (griech. *oinos*) und sonstigen Alkohols enthalten, weil es ihm so prophezeit war (Luk. 1:15). Jesus jedoch hat *oinos* getrunken. Das sagt er selbst in Matthäus 11:19 und Lukas 7:34.

Christus hatte sich seit der Zeit, da er als Melchisedek amtierte, nicht geändert. Er hat nie gegen den Weingenuß polemisiert; er tat vielmehr, was die

meisten anderen Juden seiner Zeit auch taten: Er trank Wein *in Maßen*. Wein gehörte damals in Palästina, wie heute, zu den Hauptgetränken.

Jesu allererstes Wunder bestand darin, Wasser in Wein (*oinos*) zu verwandeln. Gewisse Menschen, die eine völlige Enthaltensamkeit bezüglich Alkohol predigen, behaupten heute oft, es habe sich dabei um Traubensaft gehandelt. Unsinn! Versuchen Sie sich ein jüdisches Hochzeitsfest vorzustellen, wo jeder nur Traubensaft trinkt!

Jesus verwandelte sechs große Krüge mit je rund hundert Liter Wasser in Wein (*oinos*). Dies war kein kleines Wunder. Der Speisemeister des Festes rühmte die Güte des Weins „du . . . hast den guten Wein bis jetzt zurückbehalten“ (Joh. 2:10). Es war damals eigentlich Sitte, erst den guten und dann den geringeren Wein auszuschenken.

Ein weiterer Beweis, daß es sich bei *oinos* um fermentierten Wein handelt, also um ein alkoholischen Getränk, ist das Pauluswort: „Und sauft euch nicht voll Wein [*oinos*]“ (Eph. 5:18). Vor dem „Saufen“ von Traubensaft hätte Paulus wohl kaum zu warnen brauchen.

Auf den alkoholischen Gärungsprozeß spielt Jesus sogar im Rahmen eines Gleichnisses an (Matth. 9:17). Damals füllte man Wein nicht in Flaschen, sondern in Tierhäute („Schläuche“). Junger, gärender Wein, der „arbeitete“, zerriß alte Schläuche; man durfte daher neuen Wein nur in neue, dehnbare Schläuche füllen.

Paulus schreibt an Timotheus: „Trinke nicht mehr nur Wasser, sondern nimm ein wenig Wein dazu um des Magens willen, und weil du oft krank bist“ (1. Tim. 5:23). Man beachte: *Ein wenig* Wein, nicht große Mengen! Der Wein soll hier Heilmittel für Timotheus' Magenleiden sein. Die medizinische Wirksamkeit kleiner Mengen Wein bei verschiedenen Magenbe-

schwerden ist mittlerweile erwiesen.

### **Mißbrauch und Trunkenheit verboten**

Weingenuß ist also im Alten wie im Neuen Testamente eine erlaubte, ja gebotene Sache; Trinken im Übermaß und *Betrinken* jedoch werden in der Bibel scharf verurteilt. Und zwar sowohl in Form von Verboten als auch in Form abschreckender Beispiele.

Trunkenheit gilt als ein Werk des Fleisches (Gal. 5:21). Sie ist das traurige Resultat hemmungs- und wahllosen Alkoholgenusses.

Christus warnt seine Jünger eindeutig vor Trunkenheit (Luk. 21: 34). Die Korinthergemeinde wird von Paulus angewiesen, „Trunkenbolde“ auszustoßen (1. Kor. 5:11-13). Damit sind Menschen gemeint, die ihr Trinkproblem nicht erkennen und bekämpfen *wollen*; nicht Menschen, die an ihren Problemen arbeiten und sie überwinden.

Die Heilige Schrift macht klar, daß Trinker nicht ins Reich Gottes kommen (1. Kor. 6:9-10; Gal. 5:21). Wer nicht mit Alkohol umgehen kann, sollte nicht zu einem Ältesten in der Dienerschaft Jesu Christi ordiniert werden (1. Tim. 3:3, 8; Tit. 1:7). Das heißt nicht, daß ein Prediger trinken muß. Aber wenn, dann soll er in Maßen trinken.

Überall in der Bibel verurteilt Gott Menschen, „die Helden sind, Wein zu saufen“ (Jes. 5:22). Exzessive Trinker begehen in Gottes Augen eine schwere Übeltat (Spr. 23:20-21; Jes. 28:1-8). Unguter Wein- und sonstiger Alkoholgenuß macht den Menschen zum „Spötter“ (Spr. 20:1). Wer also „lange beim Wein sitzt“, wird demzufolge Weh und Leid finden (Spr. 23:29-30).

Die Befürworter eines totalen Alkoholverzichts konzentrieren sich auf die Schriftstellen, die den Mißbrauch verbieten oder seine Folgen zeigen, lassen aber die Stellen außer acht, die mäßigen Alkoholgenuß erlauben.

### **Hervorragendes Antiseptikum**

Ebenfalls seit Jahrtausenden bekannt sind die antiseptischen Eigenschaften des Weins. Wissenschaftler haben festgestellt, daß die keimtötenden Eigenschaften des Weins stärker sind als die einer entsprechenden in Wasser aufgelösten Alkoholmenge. Außerdem greift ein guter Naturwein das Fleisch nicht so an wie manches starke Antiseptikum.

Daß auch Jesus die antiseptischen Kräfte des Weins kannte, beweist das Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Der Samariter verbindet einen Verletzten und gießt „Öl [Olivenöl] und Wein [*oinos*] auf seine Wunden“ (Luk. 10:34). Das Öl wirkte besonders lindernd und schmerzstillend.

### **Nach den Erkenntnissen handeln**

Manche Menschen wollen diese biblischen Wahrheiten freilich nicht sehen oder anerkennen. Sie lassen sich nicht von der Ansicht abbringen, Weingenuß sei grundsätzlich falsch. Die Bibel zeigt, daß wir diejenigen, die in aller Aufrichtigkeit solche Meinungen vertreten, nicht richten und nicht verurteilen dürfen (1. Kor. 10:23 bis 33).

Alkohol ist nicht lebensnotwendig. In Gottes Augen braucht man nicht zu trinken, um Reife, Männlichkeit und Geselligkeit zu beweisen. Wer zum Alkoholismus neigt oder aus sonstigen Gründen Alkohol nicht gut verträgt, sollte ganz darauf verzichten, sowohl allein als auch in Gesellschaft. Verzichten sollte man auf Alkohol auch besonders im Beisein ehemaliger Alkoholiker und Alkoholgefährdeter. Es gibt viele alkoholfreie Getränke, auf die man problemlos ausweichen kann.

Gott gestattet uns Wein und andere gute Getränke zu unserem „Wohl“. Wenn wir trinken, erwartet er von uns verantwortungsbewußtes Verhalten. Es ist ein Prüfstein für Charakter. □

# Stress- bewältigung ... ohne Alkohol und Drogen

**S**eien wir ehrlich: Hinter der weltweiten Epidemie des Drogen- und Alkoholmißbrauchs steht als Ursache Nr. 1 der allgegenwärtige Stress, unser Zeitleid!

Was sehen wir in der heutigen Welt um uns? Übervölkerung. Zwischenmenschliche Konflikte. Wirtschaftliche Unsicherheit. Politische Krisen. Eine ungewisse Zukunft. Ein nagendes Gefühl der absoluten Hilflosigkeit.

All das summiert sich, laut Alvin Toffler, zum „Zukunftsschock“ — einem vagen, chronischen Gefühl der Angst. Toffler beschreibt den Zukunftsschock als „erdrückende Belastung und vollkommene Desorientierung von Menschen, die in zu kurzer Zeit zu viele Veränderungen durchmachen müssen“. Sprich: als völlige Überforderung durch das Übermaß auf uns beständig einstürmender Veränderungen.

## Realitätsflucht

Immer mehr Menschen suchen den Schmerz dieser Zeitkrankheit mit Alkohol und Drogen zu betäuben. Die Arznei hat freilich Wirkungen, die sich ihrerseits zu einer Epidemie auswachsen. Unternehmensberater Karl Albrecht: „Der Gebrauch stimmungsverändernder Chemikalien hat in Amerika und teils auch in anderen Industriestaaten

jedes vernünftige Maß überschritten. Kulturen, die wir gern als ‚primitiv‘ bezeichnen, beschränken den Tabak-, Drogen- und sonstigen Rauschmittelgenuß ausnahmslos auf besondere Anlässe wie Feste und Rituale. Nur in den sogenannten fortgeschrittenen Kulturen setzen wir diese chemisch veränderten Bewußtseinszustände routinemäßig zur Realitätsflucht ein.“

Stress an sich ist nicht unbedingt negativ. Ausschlaggebend ist nicht der Stress als solcher, sondern *unsere Reaktion darauf*. Und gesteuert wird unsere Reaktion von unserer Psyche und unseren Emotionen.

## Die Rolle des Stresses

Leben heißt, immer unter einem gewissen Maß an Stress stehen. Wie Endokrinologe Hans Selye, der Altvater der Stressforschung, sagt: „Die meisten Menschen, die etwas leisten wollen, die ehrgeizig sind, leben vom Stress. Sie brauchen ihn.“ Das richtige Maß Stress kann uns zu Höchst- und Glanzleistungen antreiben.

Stress dient auch unserem Schutz in Gefahrenlagen. Wenn wir etwa Autofahren und urplötzlich in eine brenzlige Situation geraten, geschehen gleichzeitig sehr viele Dinge in unserem Körper — im Gehirn, Herzen und Muskelsystem.

Der Körper mobilisiert innere Kräfte, macht sich zur Bewältigung der Krise bereit, und der Unfall wird abgewendet.

Bei einem Dauerbeschuß mit Krisen und Belastungen jedoch, der die inneren Reserven ständig in Anspruch nimmt, schlägt die Stresswirkung schließlich ins Negative um. Auf eine solche Überforderung sind wir biologisch und psychisch nicht eingerichtet.

Gesundheitsexperte Leo R. Van Dolson: „Wenn der Mensch fortwährend gezwungen wird ... Veränderungen zu akzeptieren, speziell solche, die Konflikte und Unsicherheit mit sich bringen, dann tritt eine Anpassungsreaktion ein, die den Hormonhaushalt belastet und im ganzen Körper chemische Reaktionen auslöst, die an den Kraftreserven des Körpers zehren.“

Ein Übermaß an Stress — Selye nennt es *Hyperstress* — kann das körperliche und seelische Wohlbefinden verheerend schädigen. Viele suchen mit Alkohol und Drogen den Stress belastender Lebensereignisse und -situationen zu betäuben: Ehestreitigkeiten, Armut, Angst, Einsamkeit, berufliche Schwierigkeiten.

Damit wird, ohne daß es dem Betroffenen bewußt sein muß, jedoch nur neuer Stress erzeugt und ein Teufelskreis in Gang gesetzt. Alkohol und Drogen sind auf keinen Fall ein Heilmittel für Lebensbelastungen.

## Richtige und falsche Arten der Entspannung

Ein wichtiger Schlüssel zur Stressbewältigung heißt zum Beispiel Entspannung. Immer mehr Psychologen und Ärzte betrachten Entspannung und Erholung nicht mehr nur als „Kann“, als schöne Beigabe, sondern als absolutes „Muß“ für einen ausgeglichenen Lebensstil.

Als Mittel zur Entspannung kennt der Drogen- und Alkoholkonsument jedoch nur den Griff zur Pillendose oder Spirituosenflasche. Statt sich richtig entspannen zu lernen, verläßt er sich auf seine Droge als chemische Krücke. Er geht seine Probleme auf die falsche Art an.

Drogenabhängigkeit, die sich zur Sucht auswachsen und schwere Folgeprobleme schaffen kann, erzeugt nämlich nur neuen Stress. Aus diesem Teufelskreis findet der Drogenkonsument keinen Ausweg mehr. Die Droge soll ihm den Stress möglichst vom Leibe schaffen und bringt doch nur neuen.

Entspannung sollte vielmehr umfassen: körperliche Bewegung; einen Wechsel der Gangart; ein momentanes Abschalten und geistiges Abrücken von der

Streßquelle (und zwar freiwillig und bewußt, nicht mittels selbstverschriebener chemischer Hilfen). Alkoholgenuß (in Maßen) ist nur demjenigen ungefährdet möglich, der bereits entspannt ist. Alkohol sollte unter keinen Umständen gewohnheitsmäßig benutzt werden, um Entspannung herbeizuführen.

Da bei der Streßbewältigung so viel Seelisches mitspielt, muß ein effektives Programm auch einen gewissen psychischen Umbau umfassen — ein Neusetzen von Lebensprioritäten. Neben Entspannung bieten sich als wirksame Maßnahmen gegen die schädigende Wirkung von Streß an:

- **Realistische Lebenssicht.** Der Drogenkonsument schließt sich in eine Privatwelt ein, die ihm eine klare Betrachtungsweise der realen Welt schwierig, wenn nicht unmöglich macht. Kleine, unscheinbare Probleme können in seinen Augen auf überdimensionale Größe schwellen. Seine Probleme, real oder eingebildet, nehmen ihn derart gefangen, daß er nichts anderes mehr sieht.

Gewiß kann ein Mensch mit schweren und ersten Problemen zu kämpfen haben — mit Ehezerrüttung, Arbeitslosigkeit, Geldmangel, Schwierigkeiten mit einem Kind, Krankheit. Sich aber darauf total zu fixieren, bis hin zur Lähmung und Handlungsunfähigkeit, das löst die Probleme nicht. Die Lösungen müssen gefunden werden durch geistige Reife, durch das Konsultieren von klugen und erfahrenen Ratgebern und durch das Selbst-in-die-Hand-nehmen des eigenen Lebens.

Ständig etwa über harte Arbeit zu klagen, verstärkt den Streß nur. Konzentriert man sich dagegen auf den Lohn, den die Arbeit bringt, wird die Arbeit zur Quelle der Befriedigung statt der Spannung. Die Entwick-

lung einer solchen positiven Haltung gegenüber Streßerregern hilft innere Spannungen abbauen.

Wenn wir zielorientierter werden und den Blick auf „der Mühe Lohn“ richten, der auf uns wartet, werden die alltäglichen Belastungen erträglicher.

- **Kluge Zeiteinteilung.** Die Zeiteinteilung ist wichtiger, als man denkt. Die zur Verfügung stehende Zeit gilt es optimal zu nutzen für die Dinge, die getan werden müssen. Die dringlichsten — und potentiell unangenehmsten — Dinge gehören an die erste Stelle der Prioritätenliste.

Sich zurückzuziehen in eine durch Drogen erzeugte Euphorie oder Vergeßlichkeit ist gewiß kein kluges „Zeitmanagement“. Wenn man vom „High“ herunterkommt, sind die Probleme immer noch da. Die alten Aufgaben harren der Lösung und sind vielleicht noch dringlicher geworden. Und dann flüchtet man sich erneut in die abgeschottete Welt der Drogen.

Wieviel besser ist es, sich zum Handeln durchzuringen! Die Befriedigung, die man aus der vollbrachten Aufgabe zieht, kann sich selbst verstärken und einen neuen, diesmal positiven Kreislauf in Gang setzen, einen, der den Menschen zu neuen positiven Leistungen anspornt.

- **Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.** Ein körperlich gesunder Mensch wird sehr viel besser mit Belastungen fertig. Er ist anpassungsfähiger, lebensbejahender, allgemein hoffnungsvoller und zielorientierter. Durch kränklichen Allgemeinzustand

vergrößern sich die kleinen Lebensängste, der Krankheitszyklus nimmt kein Ende mehr. Tips zur Verbesserung der Gesundheit: bessere Ernährung, Ausleichssport, Ruhe, viel frische Luft, Stärkung der Selbstkontrolle.

Alkohol- und Drogenmißbrauch schaden der Gesundheit; dies setzt den Körper zusätzlich unter Streß und schafft immer wieder neue Anreize, zur Droge zu greifen.

- **An Alternativen zum Streß denken.** Das Leben steckt voller Angstquellen und unnötiger Stimulation. Einen Teil dieser Reizüberflutung kann man ausschalten, zum Beispiel auf dem Unterhaltungssektor. Wer sich ständig mit lauter Musik bedröhnt und häufig mit Filmen berieselt, die nur Gewalt, Verbrechen und Tragödien zeigen, der streßt sich freiwillig.

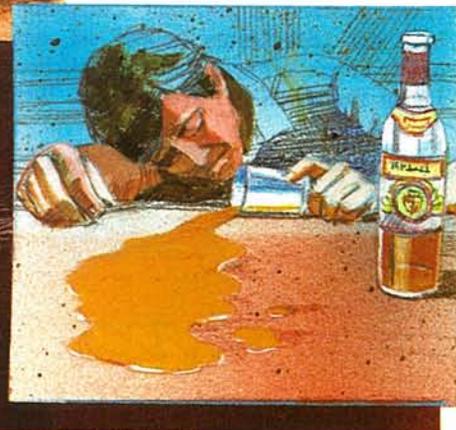
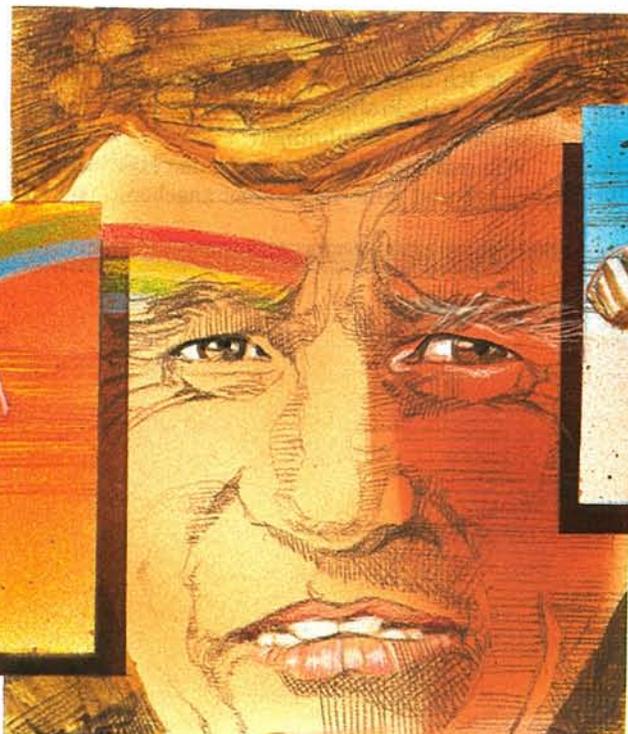
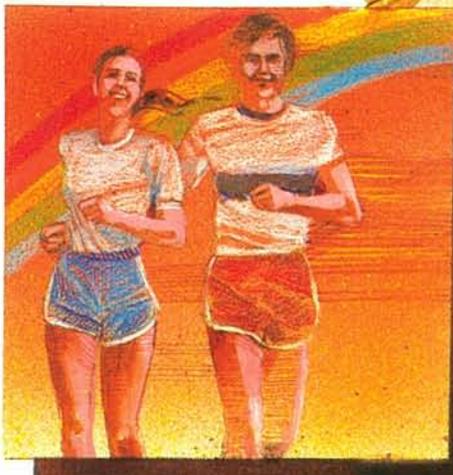
### Eine zusätzliche Dimension

Diese physischen Techniken helfen, physische Probleme zu lindern. Wenn man aber den Hyperstreß — und die daraus oft resultierenden Alkohol- und Drogenprobleme — völlig ausschalten will, muß man die Grundfunktionsweise der menschlichen Natur ändern.

Was diese tiefere Streßbewältigungsdimension angeht, ist Gottes Wort ein guter Ratgeber.

„Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn“ (Spr. 12:25). Was „erfreut“ den Menschen — macht ihn froher, positiver, lebensbejahender? Drogen und Alkohol? Nein!

Bewältigung von „Sorge“ und Angst hat zur Voraussetzung, daß man eine grundsätzlich positive Lebenshaltung entwickelt. Anderen



S. GORMAN



# Woher kommt die Drogenexplosion?

**Neben dem Alkoholmißbrauch droht auch eine Drogenexplosion um den Streß und die heutigen Probleme zu unterdrücken, doch das bringt auch keine Abhilfe!**

durch ermutigende, aufmunternde Worte zu helfen und selbst Hilfe zu empfangen ist wichtig.

„Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren“ (Spr. 17:22). Die Medizin, die wir brauchen, ist keine Chemikalie! Sondern eine optimistische, mitmenschliche Lebenseinstellung und daraus resultierendes Interesse am Wohl anderer.

„Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben; aber Eifersucht ist Eiter in den Gebeinen“ (Spr. 14:30). Erzeugen Drogen wirklich eine solche „Gelassenheit“, einen Zustand allgemeiner Zufriedenheit, der „des Leibes Leben“ ist, das heißt, einem erfolgreichen, glücklichen Leben förderlich ist? Wohl kaum. Wie

Sprüche 12:25 und 17:22 zeigen, befürwortet die Bibel keine chemischen Lösungen für Lebensprobleme und Lebensstreß. Die Lösung liegt in einer geänderten Grundhaltung zum Leben.

Verfolgung ausschließlich eigener Interessen und eigener Genüsse, so offenbart die Bibel, macht einen auf die Dauer nicht glücklich. Solche Freuden sind — bestenfalls — vergänglich. Jesus Christus faßt es in dem Wort zusammen: „Geben ist seliger als nehmen“ (Apg. 20:35).

Hier haben wir es: Fixierung auf das eigene Ich trägt nur zu dem Hyperstreß bei, der viele Probleme dieser Welt verursacht oder verschlimmert.

Will man grundsätzlich gegen den Hyperstreß und seine Begleitübel angehen,

muß man daher seine allgemeine Lebensorientierung ändern: vom Nehmenden und Selbstbezogenen zum Gebenden, Dienenden, zur Nächstenliebe, die mindestens so groß sein soll wie die Eigenliebe.

Selye selbst, als Endokrinologe, hat zu verschiedenen Anlässen geäußert, Haß verursache Streß und Liebe hebe ihn auf. Er fragt: „Wenn jeder seinen Nächsten liebte wie sich selbst, wie könnte es dann noch Kriege, Verbrechen, Aggressionen, ja selbst Spannungen unter den Menschen geben?“

Und Psychologe Erich Fromm war folgende Auffassung: „Nicht wer viel hat, ist reich, sondern wer viel gibt. Der Hamsterer, der angstvoll darauf bedacht ist, nur nichts zu verlieren, ist psychologisch gesprochen der Arme, ganz gleich, wieviel er haben mag.“

Der Selbstsüchtige, so Fromm, „interessiert sich nur für sich, will alles für sich, hat keine Freude am Geben, sondern nur am Nehmen. Die Welt wird nur unter dem Gesichtspunkt betrachtet, was sie ihm einbringen kann.“

Was der Egoist nicht weiß, ist, daß seine eigene Selbstsucht die Wurzel all seiner Übel ist. Seine Selbstsucht „läßt ihn leer und frustriert. Er ist zwangsläufig unglücklich und ängstlich bemüht, dem Leben die Befriedigungen zu entreißen, die zu erlangen er sich selbst unmöglich macht.“

Kurz: Wenn wir geben statt zu nehmen, verschwinden unsere Probleme und Spannungen. Paradox? Das sollte es nicht sein.

Wenn wir den Weg des Gebens gehen, lindert und entschärft sich der schädliche Streß in unserem Leben. Dann gelangen wir zu einem Zustand, von dem der Apostel Paulus spricht: „Sorgt euch um nichts . . . Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus“ (Phil. 4:6-7). □

# Was sind Warnzeichen des Alkoholismus?

Mit diesem Fragebogen können Sie feststellen, ob Sie oder ein Angehöriger alkoholismusgefährdet sind und vielleicht Hilfe brauchen.

JA NEIN

1. Betrinken Sie sich manchmal nach einer Enttäuschung, einem Streit, einem Ruffel von Ihrem Vorgesetzten?

2. Wenn Sie Sorgen haben oder unter Druck stehen: Trinken Sie dann stets mehr als sonst?

3. Vertragen Sie mittlerweile mehr Alkohol als früher, als Sie anfangen zu trinken?

4. Hatten Sie schon einmal am „Morgen danach“ Erinnerungslücken, d.h., konnten Sie sich an Teile des vorangegangenen Abends nicht mehr erinnern, obwohl Freunde Ihnen sagten, Sie seien nicht ohnmächtig geworden?

5. Wenn Sie in Gesellschaft trinken, versuchen Sie dann, heimlich ein paar Gläser mehr zu trinken, ohne daß die anderen das merken?

6. Gibt es Anlässe, bei denen Sie unruhig werden, wenn Sie merken, daß kein Alkohol greifbar ist?

7. Wenn Sie anfangen zu trinken: Haben Sie es in letzter Zeit eiliger als früher, das erste Glas in die Hand zu bekommen?

8. Haben Sie manchmal Schuldgefühle wegen Ihres Trinkens?

9. Sind Sie innerlich irritiert, wenn Ihre Familie oder Ihr Freundeskreis über Ihr Trinken spricht?

10. Treten Gedächtnislücken („Blackouts“) in letzter Zeit bei Ihnen häufiger auf?

11. Haben Sie oft den Drang weiterzutrinken, auch nachdem Ihnen Ihre Freunde gesagt haben, sie hätten genug?

12. Haben Sie normalerweise einen Anlaß, wenn Sie viel trinken?

13. Wenn Sie nüchtern sind, bereuen Sie dann öfter Dinge, die Sie beim Trinken gesagt oder getan haben?

JA NEIN

14. Haben Sie versucht, auf andere Getränke umzusteigen oder auf irgendwelchen anderen Wegen Ihren Alkoholkonsum zu begrenzen?

15. Haben Sie sich schon öfter vorgenommen, Ihr Trinken zu kontrollieren oder einzuschränken, und den Vorsatz nicht eingehalten?

16. Haben Sie, um Ihr Trinken in den Griff zu bekommen, schon einmal den Arbeitsplatz gewechselt oder sind an einen anderen Ort gezogen?

17. Versuchen Sie, der Familie oder engen Freunden aus dem Wege zu gehen, wenn Sie trinken?

18. Haben Sie zunehmend finanzielle und berufliche Probleme?

19. Haben Sie den Eindruck, von immer mehr Menschen grundlos schlecht behandelt zu werden?

20. Essen Sie in Ihren Trinkphasen sehr wenig oder unregelmäßig?

21. Haben Sie manchmal morgens das „Zittern“ und merken, daß es hilft, dagegen ein Glas zu trinken?

22. Ist Ihnen in letzter Zeit aufgefallen, daß Sie nicht mehr so viel vertragen wie früher?

23. Sind Sie manchmal mehrere Tage hintereinander betrunken?

24. Haben Sie manchmal tiefe Depressionen und fragen sich, ob es sich noch lohnt zu leben?

25. Sehen oder hören Sie nach Trinkphasen manchmal Dinge, die es nicht gibt?

26. Haben Sie manchmal, nachdem Sie getrunken haben, schreckliche Angstzustände?

Ja auf Frage 1-8: Frühstadium des Alkoholismus

Ja auf Frage 9-21: Mittleres Stadium des Alkoholismus

Ja auf Frage 22-26: Beginn des Endstadiums

Quelle: National Council on Alcoholism

Tel: 02 28-66 89 10; Fax: 02 28-987 68 27  
Web: [www.wcg.org/de](http://www.wcg.org/de)

Weltweite Kirche Gottes  
Postfach 1129

D-53001 Bonn

VEREINIGTE STAATEN  
Worldwide Church of God  
Pasadena, California 911

GROSSBRITANNIEN,  
EUROPA UND  
DER NAHE OSTEN  
The Plain Truth  
P.O. Box 111  
Borehamwood, Herts,  
England WD6 1LU

KANADA  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 44, Station A  
Vancouver, B.C. V6C 2M2

KANADA  
(französischsprachig)  
Le Monde à Venir  
B.P. 121, Succ. A  
Montreal, P.Q. H3C 1C5

MEXIKO  
Institución Ambassador  
Apartado Postal 5-595  
06502 México D.F.

SÜDAMERIKA  
Institución Ambassador  
Apartado Aéreo 11430  
Bogotá 1, D.E., Colombia

WESTINDIEN  
Worldwide Church of God  
G.P.O. Box 6063  
San Juan, Puerto Rico 00936-6063

FRANKREICH  
Le Monde à Venir  
B.P. 64  
F-75662 Paris Cédex 14

ITALIEN  
La Pura Verità  
Casella Postale 270  
I-24100 Bergamo

SCHWEIZ  
(französischsprachig)  
Le Monde à Venir  
Case Postale 10  
91 rue de la Servette  
CH-1211 Genève 7, Suisse

SCHWEIZ  
(deutschsprachig)  
Ambassador College  
Postfach 975  
CH-8034 Zürich

Ambassador College  
Postfach 4  
A-5027 Salzburg

HOLLAND UND BELGIEN  
Ambassador College  
Postbus 444  
NL-3430 AK Nieuwegein

BELGIEN  
(französischsprachig)  
Le Monde à Venir  
B.P. 4031  
B-6000 Charleroi 4, Belgique

DÄNEMARK  
The Plain Truth  
Box 211  
DK-8100 Aarhus C

NORWEGEN  
The Plain Truth  
Postboks 2513 Solli,  
N-0203 Oslo 2

SCHWEDEN  
The Plain Truth  
Box 5380, S-102 46  
Stockholm

AUSTRALIEN  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 202,  
Burleigh Heads,  
Queensland 4220

INDIEN  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 6727  
Bombay 400 052  
Indien

SRI LANKA  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 1824  
Colombo, Sri Lanka

MALAYSIA  
The Plain Truth  
Locked Bag No. 2002  
41990 Klang  
Malaysia

GAPUR  
Church of God  
Box 111  
id Post Office  
pur 9128

NEUSEELAND  
UND DIE INSELN IM PAZIFIK  
Ambassador College  
P.O. Box 2709  
Auckland 1, New Zealand

PHILIPPINEN  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 1111  
Makati, Metro Manila 3117

ISRAEL  
Ambassador College  
P.O. Box 19111  
Jerusalem

SÜDAFRIKA  
Ambassador College  
P.O. Box 5644  
Kapstadt 8000

SIMBABWE  
Ambassador College  
Box UA30, Union Avenue  
Harare

NIGERIA  
Worldwide Church of God  
PMB 21006  
Ikeja, Lagos State

GHANA  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 9617  
Kotoka International Airport  
Accra

KENIA  
Worldwide Church of God  
P.O. Box 47135  
Nairobi

MAURITIUS  
The Plain Truth  
P.O. Box 888  
Port Louis, Mauritius