

## Alkohol- und Drogenabhängigkeit

### Alkohol? Süchtig? Konfliktrinker? Depression?



Menschen die vermehrt Alkohol zu sich nehmen laufen Gefahr über kurz oder lang in eine Abhängigkeit zu rutschen. Häufig beginnt der Alkoholkonsum dadurch, dass man gelegentlich etwas trinkt, wie z. B. bei gesellschaftlichen Anlässen oder am Wochenende. Problematisch wird es, wenn Betroffene anfangen, in Konfliktsituationen zum Alkohol oder anderen Drogen zu greifen. Durch die kurzfristige Erleichterung lernt das Gehirn, dass es kurzfristig psychischen Schmerz vermeiden kann durch die Zufuhr einer Substanz. So kommt es dazu, dass die Abstände des Konsums sich immer weiter verkürzen und es zu einer sogenannten Toleranzentwicklung kommt. D.h. wir müssen immer mehr Alkohol/ Drogen in kürzerer Zeit zu uns nehmen, um die gleiche Wirkung zu erzielen wie am Anfang. So beginnt der Teufelskreis. Je tiefer wir drin stecken, desto schwieriger wird es dort wieder herauszufinden.

Der Betroffene erlebt, wenn er sich in eine Behandlung begibt zunächst eine Art "3 fachen Veränderungsschock". Zunächst soll er sich mit seiner Patientenrolle abfinden. Dabei haben viele das subjektive Gefühl, dass sie nicht so stark betroffen sind wie andere Betroffene. "So schlimm wie bei den anderen ist es bei mir nicht" sagen viele und verkennen dabei häufig die objektive Lage.

Ein weitere Schock für viele ist das Gefühl, lebenslang abstinent sein zu müssen. Eine lebenslange Abszinenz erscheint unvorstellbar. Als dritter Schock erweist sich die anstehende Veränderung: Einerseits soll ich mir das wiederholte Scheitern in der Vergangenheit eingestehen, auf der anderen Seite soll ich alle Zweifel überwinden und wie ein Stehaufmännchen die feste Überzeugung gewinnen, es diesmal für immer schaffen zu können. Verständlicherweise fällt dies insbesondere Betroffenen schwer, die im Anschluß an frühere Behandlungsversuche wieder rückfällig geworden sind.

Alkohol- oder Drogenabhängigkeit betrifft aber nie nur die Betroffenen selbst. Auch die Angehörigen spielen eine grosse Rolle. Viele Angehörige und Freunde sind verzweifelt, weil sie nicht mehr wissen, wie sie mit ihrem Mann/Vater/Mutter/Freund/Kind umgehen sollen. Sie geraten in einen Strudel von Gefühlen wie Verzweiflung, Schuldgefühlen, der Frage: "Was habe ich falsch gemacht ? Bin ich (mit) schuld daran ?" Diese Fragen führen zu der Gefahr selbst psychisch zu erkranken und in eine sogenannte Co-Abhängigkeit zu geraten, in dem man versucht die Erkrankung des Betroffenen mitzutragen oder vor dem Umfeld zu vertuschen.

**Dirk Schippel**  
Psychotherapie & Coaching

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck  
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68  
[info@dirk-schippel.de](mailto:info@dirk-schippel.de)

---