

Rund um den Alkohol

Zahlen und Fakten im Überblick

Von Dipl.-Psych. Sheila Hansen

Der folgende Text soll einen allgemeinen Überblick über den Alkoholkonsum in Deutschland geben. Beachtet werden neben dem Ausmaß auch die Ursachen für vermehrten Alkoholgebrauch und damit verbundene individuelle und gesellschaftliche Probleme.

Die Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (DHS) gibt für das Jahr 2000 einen bundesdeutschen Verbrauch an reinem Alkohol von 10,5 Litern pro Kopf an. Dies entspricht der beachtlichen Menge von 125,5 Litern Bier, 19 Litern Wein, 4,1 Litern Schaumwein/Sekt und 5,8 Litern Spirituosen (Weinbrand, Likör, Schnaps etc.). Damit nimmt Deutschland auch im internationalen Vergleich einen Spitzenplatz ein. Betrachtet man zum Vergleich den Pro-Kopf-Konsum an reinem Alkohol in den USA, so lag dieser im Jahr 1998 bei rund 6,5 Litern - in Italien trank jeder Einwohner durchschnittlich 7,7 Liter. Bei diesen Angaben ist zu bedenken, dass Kinder, Jugendliche, Ältere und Menschen, die geringere Mengen bzw. keinen Alkohol trinken, mitgezählt werden - etwa 7-12% der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger leben alkoholabstinent. Für die stärker trinkenden Bevölkerungsgruppen heißt das, dass die genannten Konsummengen für sie wesentlich höher liegen.

Obwohl das Trinken von Alkohol weit verbreitet ist und nur eine Minderheit alkoholische Getränke strikt ablehnt, ist das Risiko, ein Problemtrinker zu werden geringer als die obigen Zahlen erwarten lassen. Rund 10 bis 15% der Bevölkerung entwickeln ein Trinkverhalten, das als problematisch zu bezeichnen ist.

Die Zahl der Menschen mit einem riskanten Alkoholkonsum wird in Deutschland mit 5 Millionen angegeben (bei einer Bevölkerungszahl von derzeit rund 82 Mio.). Hinzu kommen mindestens 1,6 Mio. abhängige Alkoholranke und rund 2,7 Mio.

Menschen, die Alkohol missbräuchlich zu sich nehmen, wobei die Frage, wie weit der Genuss geht und wann der Missbrauch beginnt, häufig kontrovers diskutiert wird. Generell ist davon auszugehen, dass dann, wenn Alkohol wiederholt oder über einen längeren Zeitraum hinweg in überhöhten Mengen und/oder in „unpassenden“ Situationen (z.B. am Steuer, als Einschlafhilfe oder vor beruflichen Herausforderungen) getrunken wird, von einem missbräuchlichen Trinkverhalten ausgegangen werden kann. Gleiches gilt für fortgesetztes Trinken, obwohl der Betroffene bereits erkannt hat, dass es dadurch zu wiederkehrenden Problemen in verschiedenen Lebensbereichen kommt (psychisch, sozial, beruflich oder körperlich) bzw. diese sich durch den Alkoholkonsum noch verschlimmern.

Typischerweise sind die Übergänge zwischen dem „normalem“, d.h. dem risikoarmen, genussvollen Trinken, und dem riskanten und problematischen Trinken fließend. Eine zweifelsfreie Zuordnung zu der einen oder anderen Gruppe ist häufig erst dann möglich, wenn sich bereits eine Abhängigkeit entwickelt hat. Ein Grund hierfür mag sein, dass Warnzeichen von Betroffenen selbst und in ihrer Umgebung oft erst sehr spät erkannt und so ernst genommen werden, dass entsprechende Schritte folgen (z.B. Gespräche mit einem Arzt oder Psychologen, Aufsuchen einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe).

Egal, aus welchen Gründen Menschen Alkohol trinken, sei es aus Durst, Gewohnheit, weil es schmeckt, zur Entspannung oder durch Gesellschaft bedingt, die Wirkung tritt auf jeden Fall ein. Positiv äußert sie sich in Entspannung, Beruhigung und einer verbesserten Stimmung. Gleichzeitig fällt es schwerer, Aufgaben zu bewältigen, bei denen man sich konzentrieren muss oder die eine schnelle Reaktion erfordern. Mittlere oder höhere Dosierungen können dazu führen, dass die gelöste Stimmung in Gereiztheit, emotionale Unzugänglichkeit und Aggression umschlägt.

Obwohl die Alkoholwirkung dämpfend ist, was man z.B. an den verlangsamten Reflexen beobachten kann, wird sie von dem betreffenden Menschen meist nicht so empfunden. Ganz im Gegenteil, sie fühlen sich tatkräftig und stark. Die Ursache liegt darin, dass bestimmte Vorgänge im Gehirn, die für Hemmungen und Ängste zuständig sind, durch Alkohol blockiert werden. Bei mäßigem Konsum wird die beruhigende Wirkung des Alkohols oft als anregend und angenehm empfunden.

Dass Menschen behagliche Dinge wiederholen, liegt sehr nahe, zumal sich im Alltag vielfältige Anlässe finden (Feierabendbier, Verdauungsschnaps, Sektempfang, Piccolo für den Kreislauf, Eistand, Glühwein zum Aufwärmen usw.). Ein Großteil der Bevölkerung trinkt Alkohol, um positive Ereignisse zu unterstreichen, z.B. auf Geburtstagen und Hochzeiten, an Feiertagen, bei gesellschaftlichen Anlässen, beim Kennenlernen und zum Wiedersehen, bei bestandenen Prüfungen oder einem beruflichen Aufstieg. Der Übergang zum Missbrauch hat häufig mit Unkenntnis, einem leichtfertigen Umgang mit Alkohol im Freundes- und Bekanntenkreis und falsch eingeschätzten Konsequenzen zu tun.

Risikant wird es, wenn sich bestimmte negative Verhaltensmuster verfestigen. Wenn das Trinken von Alkohol z.B. dazu dient, unangenehme Gefühle (bedingt durch Stress, Unruhe, Aufregung, beruflichen Druck, Unzufriedenheit, das Gefühl innerer Leere oder Minderwertigkeit, Langeweile, Selbstzweifel oder Einsamkeit usw.) in angenehme Gefühle umzuwandeln oder wenn der Alkohol dazu dient, eine ausgeglichene Stimmung herbeizuführen. Hieraus kann leicht ein Teufelskreis entstehen: ich trinke, weil ich Probleme habe und ich habe Probleme, weil ich trinke.

Eine weitgehend regelmäßige und längerfristige Einnahme von Alkohol führt biochemisch zu einer deutlich verminderten Wirkung. Der Organismus stellt sich auf die häufige Zufuhr ein, die er dann zügiger verarbeiten kann. Es kommt zur Gewöhnung (Toleranzsteigerung), was auch heißt, dass sich die Trinkmenge erhöht, die benötigt wird, um die Alkoholwirkung zu spüren.

Die Risiken und Folgen des Alkoholkonsums sind vielgestaltig und lassen sich grob einteilen in solche, die akut und andere, die längerfristig wirksam sind. Aufgrund der verminderten Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit und der beeinträchtigten Wahrnehmung können bereits geringe Mengen zu einer erhöhten Unfallgefahr führen, was insbesondere im Straßenverkehr auch für unbeteiligte Dritte riskant werden und tödlich ausgehen kann. Übermäßiger Alkoholkonsum beeinträchtigt die Urteilskraft und es kommt vermehrt zu Aggression und Gewalt. Zahlreiche Straftaten - insbesondere auch im familiären Umfeld - werden unter Einfluss von Alkohol begangen.

Regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum hat zur Folge, dass sich das Risiko schwerwiegender gesundheitlicher Schäden erhöht. Hierzu zählen Zellschädigungen,

ein erhöhtes Krebsrisiko und Organschäden, vor allem Veränderungen der Leber, der Bauchspeicheldrüse, des Herzens sowie des Nervensystems und der Muskulatur. Zudem kann Alkoholkonsum während der Schwangerschaft zu schwerwiegenden Schädigungen des Kindes führen.

Missbrauch und Abhängigkeit können auch mit psychischen Beeinträchtigungen einher gehen, z.B. Stimmungsschwankungen, Ängsten und depressiven Verstimmungen. Und schließlich sind mögliche weit reichende Veränderungen im sozialen Umfeld zu nennen, z.B. Partnerschaftsprobleme, Trennungen und Verlust des Arbeitsplatzes. Schätzungsweise 8 Mio. Menschen leben in Deutschland in Gemeinschaft mit einem alkoholabhängigen Menschen. Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass nicht nur der Alkoholkonsum, sondern auch der Umgang mit denjenigen, die Probleme mit diesem haben, fest in der Gesellschaft verankert ist, obwohl es manchmal den Anschein hat, als würden Alkoholprobleme im öffentlichen Geschehen ausgeblendet.

Wer sich aktiv mit s/einem Alkoholproblem auseinander setzen möchte - sei es das eigene oder das eines anderen Menschen - braucht einen ehrlichen und offenen Gedanken- und Gefühlsaustausch. Hierbei sollten Sie jemanden wählen, dem Sie vertrauen und der sich fachlich mit dem Thema auskennt. Angebote von Freunden, Verwandten oder Kollegen, die Ihnen ihre Unterstützung anbieten, sind sicher gut gemeint, doch besteht die Gefahr, dass Ihr Gegenüber nicht aus einer neutralen Position heraus handelt. Gleiches gilt für die Unterstützung von Personen, die selbst ein ungeklärtes Verhältnis zum Alkohol haben. Die Wahl eines Helfers sollte an Kompetenz, Vertrauen und Neutralität orientiert sein, damit eine ehrliche, nüchterne und positive Unterstützung gewährleistet ist.

Gerade das Eingeständnis, die - professionelle - Hilfe eines anderen zu brauchen, ist für Menschen, die trinken, eine große Herausforderung - und gleichzeitig der erste Schritt.

Informationen im Internet:

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (DHS): <http://www.dhs.de>.
Broschüre: Alkohol - Basisinformation: http://www.dhs.de/basis/Broschuere_Alkohol.pdf

Online-Selbsthilfe-Gruppe A-Connect e.V.: <http://www.a-connect.de>

Weiterführende Literatur:

Dietze K, Spieker M (1997). Alkohol - kein Problem? Suchtgefahren erkennen. Richtig handeln. Campus Verlag. *Derzeit leider vergriffen.*

Feuerlein W (2002). Alkoholismus - Warnsignale, Vorbeugung, Therapie. Verlag C. H. Beck. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3406455336/drmedmichaungero>

Lindenmeyer J (2001). Lieber schlau als blau. Psychologie Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3621275029/drmedmichaungero>

Merkle R (1996) Ich höre auf, ehrlich. Ein praktischer Ratgeber für Betroffene und Angehörige. Claudius Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3923614101/drmedmichaungero>

Richter A (2003) Suchtverhalten. Über Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit. IPSIS. http://www.ipsis.de/themen/thema_suchtverhalten1.htm

Copyright © 2003 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>