

Nur noch eines statt drei Glas Wein pro Tag

Mit kontrolliertem Trinken den Alkoholkonsum wieder im Griff: «Ich trinke im Vergleich zu früher noch ein Drittel»

Wer zu viel trinkt, muss nicht völlig auf Alkohol verzichten. Ein Programm zeigt, wie man sich selber kontrollieren und den Konsum in Schach halten kann.

Alkohol war immer im Spiel, bei jeder Gelegenheit», sagt Roland Bucher (Name geändert) aus dem Berner Oberland. Ob im Verein, mit Freunden, bei seiner Arbeit als Verkäufer oder zu Hause mit seiner Familie: Der 52-Jährige hat immer gerne etwas Wein oder ein Bier gehabt. «Ich habe dann auch Gelegenheiten gesucht, damit ich etwas trinken kann», sagt er. Seine Frau machte sich Sorgen und wandte sich an Fachleute einer Beratungsstelle. Diese empfahlen ihr ein Programm, mit dem ihr Mann lerne, kontrolliert zu trinken.

Roland Bucher willigte sofort ein. In der ersten Sitzung mit dem Suchtberater bekam er ein Büchlein, in das er Tag für Tag minutiös aufschrieb, was und wie viel er wann trank. «So merkte ich zum ersten Mal, wie viel ich eigentlich trank», sagt er. Dann musste er Woche für Woche festlegen, wie viel er trinken wollte. «Es hat ein halbes Jahr gedauert, bis ich meinen

Alkoholkonsum wieder im Griff hatte.» Das Trinktagebuch führte er ein ganzes Jahr lang. Bucher: «Heute trinke ich im Vergleich zu früher nur noch ein Drittel», sagt er. Sein wöchentlicher Konsum liegt nun bei etwa 7 Deziliter Wein, andert-halb Liter Bier und ein bis zwei Grappa. «Das Potenzial für eine

Sucht ist da. Doch ich habe gelernt, mit meinem Alkoholkonsum umzugehen», sagt Bucher.

Gutes Programm für «normale» Zuvieltrinker

Die Methode zum «kontrollierten Trinken» hat Psychologieprofessor Joachim Körkel von der Evangelischen Hochschule Nürnberg (D) begründet und weiterentwickelt. Sie richtet sich sowohl an «normale» Zuvieltrinker wie auch an schwere Alkoholiker, wie Körkel sagt: «Das Programm ist für alle Menschen, deren Alkoholkonsum zu hoch ist und die ein alkoholfreies Leben nicht anstreben oder für die das unrealistisch ist.»

Suchttherapeutin Ilona Hunziker-Kiss von «Berner Gesundheit», der Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen, sagt: «Man erreicht damit Menschen, die in einem Grenzbereich zwischen Sucht und Zuvieltrinken sind. Es ist gut für Leute, die den Alkoholkonsum wieder unter Kontrolle bringen wollen», so Hunziker-Kiss.

Gemäss «Berner Gesundheit» haben in den letzten sechs Jahren 340 Betroffene das Programm durchgeführt. Zwei von drei Leuten konnten nach zehn Wochen ihren Alkoholkonsum um ein Drittel bis die Hälfte reduzieren. Jeder Fünfte ist frühzeitig ausgestiegen. Ob das Programm auch für schwere Alko-

holiker taugt, ist allerdings heftig umstritten. Körkel ist zwar überzeugt, dass seine Methode auch diesen Patienten helfen kann. Doch viele Fachleute und auch Betroffene lehnen es ab.

«Nichts für ehemalige Alkoholiker»

Die deutsche Internet-Selbsthilfegruppe A-connect «warnt eindringlich vor kontrolliertem Trinken». Viele ehemalige Alkoholiker würden in den Irrglauben fallen, durch das kontrollierte Trinken könnten sie nach längerer Abstinenz wieder mit Alkohol umgehen, schreibt der Verein auf seiner Website. «In zahlreichen uns bekannten Fällen wur-

de die vereinbarte Alkoholmenge nach und nach gesteigert. Am Ende wurde exzessiver getrunken als zuvor.» Derartige Experimente seien nichts anderes als schleichende Rückfälle.

Auch Doris Stahl (Name geändert), Mitglied der Anonymen Alkoholiker, sagt: «Aus meinen Erfahrungen und Äusserungen von Freunden weiss ich, dass Betroffene immer wieder versucht haben, kontrolliert zu trinken.» Langfristig sei es aber nur weiter bergab gegangen. Seit 15 Jahren hat Stahl keinen Alkohol mehr getrunken. Vor ein paar Jahren hat sie aus Versehen einen Schluck Kaffee mit Schnaps erwischt. «Ich hab ihn zwar sofort

ausgespuckt. Trotzdem hatte ich den ganzen Tag das Reissen nach Alkohol», erzählt sie.

Psychologieprofessor Joachim Körkel rechtfertigt sein Programm: «Es gibt nichts, was für alle gilt.» Doch es sei fatal, dass die «im Kreise einiger Anonymer Alkoholiker gesammelten Erfahrungen zum sakrosankten Glaubenssystem erhoben werden».

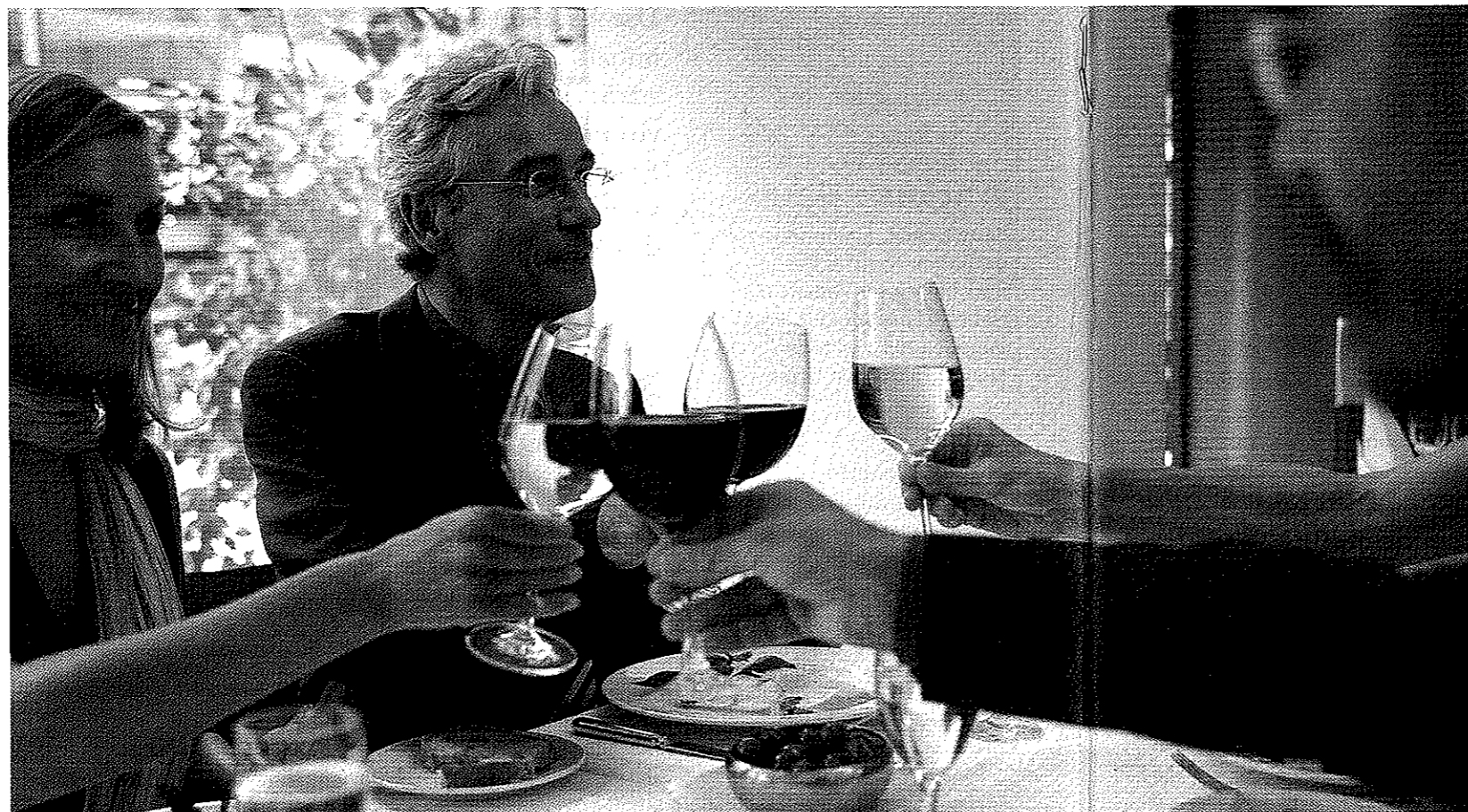
Für Alkoholiker ein guter Einstieg in eine Therapie

Doch die Erfahrungen der Zürcher Forel-Klinik bestätigen, dass das Programm für Süchtige wenig geeignet ist. Oberarzt Martin Schmitz: «In der Klinik ist das kontrollierte Trinken als Therapiemethode nicht sinnvoll.» Ein Nebeneinander von kontrolliertem Trinken und Abstinenz unter einem Dach wäre zu risikoreich, meint er. Die Forel-Klinik bietet das kontrollierte Trinken deshalb nur im ambulanten Bereich an.

In einer Untersuchung von ehemaligen Patienten der Forel-Klinik waren nur 5 Prozent nach einer stationären Behandlung in der Lage, kontrolliert zu trinken. Sogar Patienten selber wollten lieber abstinent bleiben. Schmitz: «Die Mehrzahl entschied sich für eine dauerhafte Abstinenz, weil zuvor ein kontrolliertes Trinken gescheitert war oder sie es sich selber nicht zutrauten.»

Das kontrollierte Trinken dient allerdings oft als «Köder» für einen Entzug. Arzt Martin Schmitz: «Wenn sich der Alkoholabhängige mit der dauerhaften Abstinenz nicht arrangieren kann, dann ist das Programm zum kontrollierten Trinken ein guter Einstieg in eine weiterführende Behandlung.»

Isabelle Meier



Wein zum Essen im Freundeskreis: Wer oft zu viel trinkt, dem kann das Programm kontrolliertes Trinken helfen



«Das Programm ist für alle, deren Alkoholkonsum zu hoch ist und für die ein alkoholfreies Leben unrealistisch ist»

Psychologieprofessor Joachim Körkel