

„Kontrolliertes Trinken – Verführung oder Chance?“

Diese zwei Wörter „Kontrolliertes Trinken“ lösen bis heute engagierte, teils emotionsgeladene Gespräche bei vielen Vertretern der Suchtkrankenhilfe aus. Das Spektrum geht vom „Roten Tuch“ der Anschuldigung, Menschen damit verführen zu wollen, bis zu den leuchtenden Blumen der Überzeugung, dass diese Möglichkeit suchtgefährdeten Menschen durchaus dauerhaft in der Suchtkrankenhilfe zur Verfügung stünde. Mit diesem Artikel möchte Manfred Fiedelak, Referent des Blauen Kreuzes in Deutschland für Thüringen und Sachsen-Anhalt einen Überblick über Chancen und Risiken des Programms „Kontrolliertes Trinken“ geben.

Ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes erzählte mir seine Begegnungen mit dem „Kontrollierten Trinken“: „Seit über einem Jahr bin ich bei der Diakonie in einem Projekt für Mehrfachabhängige als Gruppenbegleiter tätig. Ich bin abhängig und habe mich vor 5 Jahren zur Abstinenz entschieden. Diesen Weg gehe ich bewusst. In der Blaukreuz Gruppe arbeite ich intensiv mit.

Meine Arbeit mit den Menschen mache ich gerne und erlebe dabei sehr viele Herausforderungen und auch manche Tiefschläge. Am Anfang habe ich auch immer wieder einige aus dieser Gruppe in unsere Blaukreuz-Gruppe eingeladen. Einige kamen und sind dann doch wieder weg geblieben. Es gab auch einige Auseinandersetzungen. Meine Enttäuschung war sehr groß, dass ich scheinbar keinen von den Teilnehmern des Projektes helfen konnte. Mit meinem Gruppenleiter und dem Gruppenbegleiter habe ich über das Thema gesprochen. Auch in der Diakonie-Suchtberatung haben wir es immer wieder zum Thema gemacht. Dann hörte ich aus verschiedenen Quellen von dem Programm >Kontrolliertes Trinken<. Meine erste Reaktion: >So ein Quatsch<.

Heute bin ich dankbar, dass die Suchtberater und auch andere mir vertraute Personen mir das Programm vorgestellt und die Entscheidung überlassen haben, mich weiter mit dem Programm zu beschäftigen oder auch nicht.

Einen neuen Weg entdeckt

Es fanden noch mehre Gespräche statt. Dann haben wir es in dem Projekt in einer ganz abgespeckten Form durchgeführt. Welche Erfahrungen habe ich mit dem Programm und den Teilnehmern erlebt?

1. Die Teilnehmer sprachen mit mir über ihren Alkoholkonsum.
2. Sie fangen an, ihren Konsum zu verändern. Es ist oft eine Woche, dann auch 2 oder 3 Wochen. Dann ist es auch manchmal wieder wie vorher. Ich kann aber mit ihnen in dieser Zeit der Veränderung sprechen.
3. Sie machen wichtige Erfahrungen in der Zeit, wenn sie weniger trinken. Und wir reden darüber.
4. Wir sprechen über die Abstinenz und sie wissen genau, es ist mein Weg. Sie können ihren Weg bestimmen.
5. Drei Personen haben sich zur Abstinenz entschieden, eine Entgiftung in Anspruch genommen und eine Therapie angefangen.

Durch dieses Programm habe ich einen Weg gefunden, mit den Teilnehmer über den Alkohol ins Gespräch zu kommen. Ich weiß nicht, welchen Weg sie weiter gehen werden und welche Möglichkeiten sie noch bekommen werden. Durch meine Arbeit und freie Einstellung gebe ich den Teilnehmern auch die Chance, neue Erfahrungen zu machen (zum Beispiel wie es ist, wenn sie einige Wochen weniger trinken).

Auch mir geht es damit besser. Ich fühle mich nicht mehr unter Druck gesetzt und kann den Menschen trotzdem helfen. Eins weiß ich aber auch: ich will weiter auf dem Weg der Abstinenz bleiben, denn ich habe mich für die Abstinenz entschieden.“

Abstinenz als eine bedeutende Lebensmöglichkeit

In der Darstellung wird deutlich, dass es sich dabei um das Programm „Kontrolliertes Trinken“ handelt. Ein Programm, mit dem versucht wird, die Trinkmenge zu reduzieren.

Viele Suchtkranke haben eigenständig in ihrer Geschichte versucht, das Trinkverhalten zu ändern oder zu reduzieren. Diese Versuche hatten meist wenig Erfolg. Niederlagen wurden erlebt. Vielleicht gab es auch Momente des punktuellen oder zeitlich begrenzten Erfolges. Dennoch haben die schlussendlichen Misserfolge vielen Suchtkranken verdeutlicht, dass sie ihr Trinkverhalten nicht kontrollieren können. Für einige war es der „Tiefpunkt“, der genutzt wurde, um einen anderen Weg zu gehen. Heute bekennen sie sich froh zu ihrer abstinenten Lebensweise und gestalten ihr Leben ohne das Suchtmittel. Um es vorweg zu nehmen: Auch diesen wichtigen Gedanken nimmt das Programm „Kontrolliertes Trinken“ (nachfolgend mit KT abgekürzt) auf. Bei den Auswertungen der Teilnehmer des KT wird deutlich, dass sich einige Personen schließlich für die abstinenten Lebensweise entschieden haben.

Mir ist bewusst, dass beim Begriff „Kontrolliertes Trinken“ bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wichtige Erfahrungen und Erlebnisse von verschiedenen Blickwinkeln mitschwingen und unterschiedliche Gefühle und Ängste auslösen. Mit diesem Artikel möchte ich Sie einladen, ihren Entschluss zur Abstinenz zu festigen. Sie haben erfahren, welche großartigen Möglichkeiten die abstinenten Lebensweise bietet. Nutzen Sie diese weiterhin, um zufrieden und erfüllt leben zu können! Zugleich möchte ich Sie ermutigen, über weitere Wege nachzudenken und zu diskutieren, die für Menschen gangbar sind, um Hilfe anzunehmen.

Wege zu den Alkohol-Konsumenten, -„Missbräuchlern“ und -Abhängigen

Ehrenamtliche Mitarbeiter aus den Selbsthilfegruppen leisten eine sehr große und wichtige Arbeit in der Suchtkrankenhilfe. Sie besuchen Betroffene und Angehörige, sie gehen in Gefängnisse und auch zu besonderen Veranstaltungen in Gemeinden und in Schulen. Auch auf großen Kongressen sind sie dabei, um auf das Problem des hohen Alkoholkonsums aufmerksam zu machen. Zum anderen wissen wir, dass nur wenige den Weg zu dem Hilfesystem finden. Der Gedanke, ein Leben ohne das Genussmittel Alkohol zu gestalten, ist noch nicht weit verbreitet. Gleichzeitig kennen wir Kampagnen, die zur zeitlich begrenzten Abstinenz als auch zur Trinkreduzierung aufrufen. Viele Personen werden durch diese Kampagnen zum Beispiel in der Passionszeit zum Nachdenken über ihren Alkoholkonsum und seine Wirkung angeregt.

Eine weitere Möglichkeit stellt das Programm KT dar, das sich an Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum wendet. Wer gehört dazu?

- Personen, die riskant Alkohol konsumieren (täglich mehr als 12 gr. reinen Alkohol [0,3 L Bier] bei Frauen bzw. 24 gr. [0,6 L Bier] bei Männern),
- Personen, die missbräuchlich Alkohol konsumieren (beispielsweise exzessiv auf einer Feier)
- Personen, die bereits nach dem ICD 10 als alkoholabhängig und behandlungsbedürftig eingestuft werden.

Verantwortung für sich übernehmen

Viele aus diesen Personengruppen haben schon lange gemerkt, dass der Alkohol kein reines Genussmittel mehr für sie ist. Ein Teil von ihnen möchte etwas daran ändern. Dabei wird aber ein abstinenten Lebensstil nicht in Erwägung gezogen, sondern häufig als „unvorstellbar“ abgelehnt. Der Gedanke scheint verlockend, wieder mehr Einfluss auf das eigene Trinkverhalten zu bekommen. Diese Personen erhalten im Programm KT die Möglichkeit, ihren Alkoholkonsum zu überprüfen, über Auswirkungen des Alkoholkonsums nachzudenken und über ihre Erfahrungen mit dem Suchtmittel mit anderen zu sprechen. Sie sind eingeladen, freiwillig in das Programm einzusteigen und verpflichten sich, an den Sitzungen teilzunehmen und mitzuarbeiten. Die Trinkmenge und auch die Trinksituation legt der Teilnehmer in einem Trinktagebuch im Vorfeld eigenständig fest. Es ist seine Entscheidung, wie er sich daran hält.

Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, wird gefördert. Zugleich bildet das Programm eine Brücke zum Reden über das problematische Trinkverhalten. Aus meiner Sicht wird der Mensch in seiner Situation abgeholt. Die Gedanken, Widerstände, Bedenken, Ängste werden akzeptiert. Er hat die Möglichkeit, in einem geschützten Raum Vertrauen zu fassen. Er wird ermutigt, seinen persönlichen Weg zu finden und ihn dann entschieden und überzeugt zu gehen.

Das kann bedeuten, dass Menschen mit einem riskanten oder missbräuchlichen Alkoholkonsum ihr Konsumverhalten ändern – weniger trinken oder sich bewusst überlegen, wann sie etwas trinken. Andere merken, dass sie noch weitere Hilfe in Anspruch nehmen müssen bzw. dass sich der Umgang mit Alkohol grundsätzlich verändern muss. So kann dauerhaft die Lebensqualität verbessert werden.

Der inhaltliche Ablauf des KT

Menschen entscheiden sich meist erst nach längeren Überlegungen und Gesprächen, am Programm KT teilzunehmen. Was passiert nun? Was ist der Inhalt des Programms? Wie läuft es ab? Nach der grundsätzlichen Entscheidung zur Teilnahme findet ein erstes Gespräch mit einem KT Trainer statt. Neben den allgemeinen Formalitäten werden Erfahrungen im Konsumverhalten, Beweggründe für die Teilnahme und die gesundheitliche Befindlichkeit angesprochen. Das Gespräch hilft, wichtige gemeinsame Klärungen durchzuführen.

Das Programm umfasst 10 Wochen, in dem folgende Schwerpunkte bearbeitet werden: Grundinformationen über Alkohol, persönliche Zielsetzungen, Erkennen eigener Risiken und Strategien zur Zielerreichung. Die 10 Gruppenabende werden thematisch wie folgt gefüllt:

1. Gruppenabend: Grundinformationen über Alkohol
2. Gruppenabend: Führen des Trinktagebuches und Auswirkungen des Alkoholkonsums
3. Gruppenabend: Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums
4. Gruppenabend: Erste persönliche Zielfestlegung
5. Gruppenabend: Strategien der Zielerreichung
6. Gruppenabend: Risikosituationen
7. Gruppenabend: Umgang mit Misserfolgen
8. Gruppenabend: Umgang mit sozialen Gefährdungssituationen
9. Gruppenabend: Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen;
Alkoholfreie Freizeitgestaltung
10. Gruppenabend: Festlegung des mittelfristigen persönlichen Ziels;
Pro und Contra kontrolliertes Trinken / Abstinenz
Weitere Unterstützungsangeboteⁱ

KT heißt: Das Trinkverhalten wird in einem Trinktagebuch im Vorfeld (wöchentlich) festgelegt. Es wird die maximale Konsummenge, die Anzahl der abstinenten Tage und der maximale Gesamtkonsum pro Woche aufgeschrieben. Gegeben falls wird der Zeitpunkt, Ort und das soziale Umfeld im Vorfeld aufgezeichnet.

Bewusster leben

Bei allen Sitzungen ist das Trinktagbuch ein wichtiges Instrument. Darin wird das Trinkverhalten der Tag und die Tageszeit, die Menge, der Ort und der Anlass/Auslöser des Konsums aufgeschrieben. Jeder hat nun die Möglichkeit, entsprechend seiner Ehrlichkeit (die ehrlichen Aussagen werden gefördert) sein Trinkverhalten zu sehen und mit anderen darüber zu sprechen. In einem nächsten Schritt wird der Teilnehmer aufgefordert, über seine Veränderung nachzudenken und sich Ziele bezüglich des Trinkens im Vorfeld festzulegen. In der folgenden Sitzung kann er seine Ziele durch den ehrlichen Umgang mit dem Trinktagebuch überprüfen, Abweichungen bedenken und besprechen. Das gemeinsame Gespräch fordert den Teilnehmer heraus, sein Trinken zu beobachten, über Veränderung nachzudenken und Entscheidungen zu treffen. Darüber hinaus erstellen die Teilnehmer einen Plan über die Freizeitaktivitäten in der kommenden Woche. So können Freizeitaktivitäten wieder oder neu entdeckt werden. Der Wochenablauf bekommt eine ganz neue Gestaltung.

Das Programm KT will weder verharmlosen noch illusionäre Vorstellungen bedienen. Vielmehr geht es um eine tiefgründige Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem eigenen Konsumverhalten, um Wege aus dem riskanten, missbräuchlichen bzw. abhängigen Trinkverhalten zu entdecken.

KT kann als Gruppenprogramm bzw. als Einzelprogramm durchgeführt werden. Schließlich ist es auch möglich, ein sogenanntes 10-Schritte-Programm zu absolvieren. Dies ist ein Selbstlernprogramm zur Trinkmengenreduktion, das alleine oder mit ausgewählten Personen durchgearbeitet werden kann.

Fazit: „KT – Verführung oder Chance?“

Suchtmittelabhängige Menschen, die in ihrer abstinenten Lebensweise noch nicht gefestigt sind, können durch die im KT vorgestellte Möglichkeit, kontrolliert zu trinken, verunsichert werden. So erwägen manche – trotz vieler gescheiterter Versuche – erneut, es mit dem kontrollierten Trinken zu probieren. Das kann den Leidensweg in der Sucht verlängern, wenn der Betroffene diesen Weg alleine und im anonymen Raum gehen will. Wenn er sich für das Programm mit fachlicher Begleitung entscheidet, kann er seine Entscheidung überprüfen und neue Klarheit erhalten. Wichtige Fragen werden in den vertraulichen Gesprächen angesprochen: Welche wichtigen Gründe sprechen dafür, kontrolliertes Trinken neu zu versuchen? Weshalb wurde bisher die Abstinenz nicht befriedigend genug erlebt?

Seine Entscheidung, sich noch einmal den Erfolgen und Misserfolgen als auch den Konsequenzen auszusetzen, kann für ihn wichtig sein, seine Entscheidung zur Abstinenz zu festigen.

Deutlich überwiegen meines Erachtens die Chancen, durch KT Menschen mit riskantem, missbräuchlichem bzw. abhängigem Trinkverhalten, die (noch) nicht zur Abstinenz bereit sind, zu erreichen. Sie können sich durch KT intensiv mit ihrem Leben, ihrer Gesundheit und ihrem Umgang mit Suchtmitteln auseinandersetzen. Es bietet die Möglichkeit, die umfangreichen Hilfen für suchtfährdete und –abhängige Menschen kennenzulernen. Und es baut Vertrauen auf. Die Entscheidung bleibt bei den Teilnehmenden von KT. Welchen Weg werden sie gehen? Weiter problematisch trinken? Den Alkoholkonsum reduzieren? Ein abstinentes Leben wagen?

KT ermutigt Helferinnen und Helfer in der Suchtkrankenhilfe, gelassener mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Denn sie können selbst Betroffene ermutigen, ihren Alkoholkonsum zu reflektieren. Damit wird der Betroffene mit seinen Widersprüchen und mit seinem Hin- und Hergerissensein als Person wahrgenommen und in seiner Situation abgeholt.

Das Ziel in der Blaukreuz-Arbeit und in der Suchtselbsthilfe, Menschen zu einer zufriedenen Abstinenz zu führen, wird nicht aufgegeben. Ein möglicher Zwischenschritt auf diesem Weg wird für diejenigen eingelegt, die den Weg in ein abstinentes Leben (vorerst) noch nicht mitgehen können bzw. wollen.

Andere erleben durch das KT, dass sie Alkohol dauerhaft reduziert genießen können. Für sie war es wichtig, dass sie durch diese neuen Erkenntnisse erfahren haben, welche Ursachen und Auswirkungen ihr missbräuchliches und riskantes Trinken hat. Sie haben dadurch ihr Trinkverhalten bewusst verändert. Auch ein gutes Ergebnis! Vielleicht unterstützen sie durch diese intensive Auseinandersetzung mit dem Trinkverhalten die Blaukreuzarbeit als Freunde des Blauen Kreuzes.

Manfred Fiedelak
(Suchreferent des Blauen Kreuzes in Deutschland e.V.)

ⁱ angelehnt an: <http://www.kontrolliertes-trinken.de/kontrolliertes-trinken/de/2/2/programme/akt.aspx#2>