

Schluss mit dem Suff

Wege aus der Alkoholsucht



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2010 - Jochen Krinsken

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen, Suchtberater oder Arzt verfasst worden. Es handelt sich um allgemeine Informationen, die lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung dienen.

Der Inhalt versteht sich daher nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---------------------------------|
| Vorwort: | <u>Seite 5</u> |
| Was sind die Ursachen? | <u>Seite 7</u> |
| Probleme ertränken? | <u>Seite 8</u> |
| Die Magie des Rausches | <u>Seite 8</u> |
| Hohe Rückfallquote | <u>Seite 9</u> |
| Alkohol killt 40.000 im Jahr | <u>Seite 10</u> |
| Suff ist Sucht | <u>Seite 11</u> |
| Wollen Sie oder wollen Sie nicht? | <u>Seite 12</u> |
| In sechs Schritten Leben verändern | <u>Seite 14</u> |
| Motivation | <u>Seite 18</u> |
| Starke Psyche? Haben Sie! | <u>Seite 20</u> |
| Stellen Sie die Sinnfrage! | <u>Seite 21</u> |
| Baustellen beseitigen | <u>Seite 23</u> |
| Hilfen aus dem Internet | <u>Seite 23</u> |
| Der Start ist am schwierigsten | <u>Seite 25</u> |
| Sie brauchen Mut | <u>Seite 26</u> |
| Energie wäre nicht verkehrt | <u>Seite 27</u> |

| | |
|---|--|
| Durchhaltevermögen ist angesagt | <u>Seite 28</u> |
| Disziplin ist nicht nur eine gute Tugend | <u>Seite 29</u> |
| Willenskraft können Sie lernen | <u>Seite 29</u> |
| Kennen Sie die Tricks? | <u>Seite 31</u> |
| Die besten Tipps! | <u>Seite 32</u> |
| Selbsttest: Bin ich alkoholsüchtig oder gefährdet? | <u>Seite 50</u> |
| Schluss: | <u>Seite 53</u> |

Vorwort:

Über 5 Millionen Deutsche brauchen Hilfe im Kampf gegen den Suff. Etwa 2,5 Millionen Menschen sind direkt vom Alkohol abhängig, gelten also als alkoholkrank. Weitere rund 2,7 Millionen betreiben Missbrauch mit dem Hochprozentigen. Damit liegt das Potenzial der Behandlungsbedürftigen in Deutschland bei über 5 Millionen Menschen. Das sind weit über 10 Prozent der trinkfähigen Bevölkerung. Nicht einmal jeder Zwanzigste wird angemessen behandelt. Die Lebenserwartung von Alkoholikern liegt etwa 15 Jahre unter dem Durchschnitt. Jeder siebte Betroffene begeht Selbstmord.

Alkoholmissbrauch ist zu einer regelrechten Volkskrankheit, oder besser gesagt zu einer Volkssucht geworden. Viele Betroffene sind mit ihrem Suff allein und finden kaum Hilfe. Ärzte wirken oft überfordert, zumal dann, wenn sich Hilfsbedürftige nicht offenbaren. Wie soll ein Hausarzt zum Beispiel seinem Patienten helfen, wenn der geschickt sein Problem vertuscht?

Und Allgemeinärzte sind schlichtweg sowieso mit dem Problem überfordert. Sie können allenfalls den Überweisungsschein zum Psychologen ausstellen.

Leute mit Suff-Problemen sind wirklich Meister im Vertuschen. Und wer geht schon freiwillig zu den anonymen Alkoholikern oder in eine Beratungsstelle und sagt: „Ich habe da ein Problem, und zwar mit dem Alkohol. Ich brauche den Stoff regelmäßig und komme von der Flasche nicht mehr los. Ich bin alkoholabhängig.“

Also lebt man mit seinem Problem im Verborgenen, bis es dann doch auffällt. Für eine einfache Lösung ist es aber dann schon zu spät. Leute im Suff haben ein echtes Problem, das gar nicht so schnell zu lösen ist.

Mit Hilfe dieses eBooks haben Sie aber nun einen **starken Partner** an Ihrer Seite. Es kann Sie dabei unterstützen endlich zu sagen: „Schluss mit dem Suff“.

Am Ende dieses Ratgebers finden Sie zunächst eine **Topliste mit den besten Tipps**, wie Sie von Ihrem Alkoholproblem wegkommen können und dann noch einen **Selbsttest**, mit dem Sie sich überprüfen können, ob und wenn, wie weit Sie schon drinstecken in einem Alkohol-Problem.

Viele Menschen sehen sich nämlich (noch) nicht im Suff, sind aber auf dem besten Weg dorthin oder stecken gar schon mittendrin, wissen es aber noch gar nicht. Das ist doch das Fatale an der Situation. Dieser Selbsttest zeigt Ihnen ganz genau, wo Sie stehen und ob Sie die Notbremse ziehen müssen. Prüfen Sie sich selbst, bevor es zu spät ist.

Was sind die Ursachen?

Warum trinken Menschen zu viel Alkohol? Sie haben **Probleme**: mit sich selbst, mit ihrem **Partner**, mit ihrer **Sexualität** und ihrem Sexualleben oder mit ihrer **genetischen Vorbelastung** durch trinkende Eltern. Sie haben **Probleme am Arbeitsplatz** oder mit ihrer **Gesundheit**. Ja, Menschen trinken auch Alkohol in dem irren Glauben, damit Schmerzen herunterspülen zu können. Menschen **verlieren soziale Kontakte**, und ihr bester Freund ist dann plötzlich die Flasche. Sie beklagen den **Verlust eines nahen Angehörigen** und trösten sich mit Alkohol darüber hinweg. Menschen haben **keinen Lebensmut** mehr aus viererlei Gründen. **Kummer, Trübsal und Not**, ja auch finanzielle Not, treiben Menschen zum Hochprozentigen. Sie haben **Schuldgefühle** – echte oder falsch verstandene, und flüchten dann in den Suff. Menschen sind schlichtweg **überfordert** wie die sitzengelassene, **allein erziehende Mutter** mit drei Kindern. Oder aber sie sind **psychisch labil**, leiden unter **Depressionen** oder haben **Angst**. Dann ist der Griff zur Flasche die schnelle Antwort. Menschen trinken Alkohol, weil sie sich irgendwelchen **Gruppen- und Gesellschaftszwängen** nicht entziehen können. Sie wollen dabei sein und trinken Alkohol – das Hochprozentige als **Mutprobe**. Sie sind **schwach** und können **nicht Nein sagen**. Sie haben zu **wenig Selbstbewusstsein** und Selbstwertgefühl. Es gibt so unendlich viele Gründe für den Suff. Weil es so viele **unterschiedliche Ursachen** gibt, erfordert jedes einzelne Alkoholproblem auch einen **individuellen Ansatz**.

Weil es **so leicht** ist, **an Alkohol zu kommen**, greift man zur Flasche. Dabei ist auch **Alkohol eine Droge** – eine legale zwar, die man **an jedem Kiosk** bekommen kann. Es ist so einfach, sich dem Suff zu ergeben. Dabei richtet Alkohol mitunter mehr Schaden an als so manche illegale Droge. Denn auch **Alkohol macht abhängig**.

Probleme ertränken?

Viele meinen, sie könnten Probleme einfach ertränken. Nicht umsonst gibt es im Volksmund den Spruch „**Sich etwas schön trinken**“. Das Gefährliche an der Situation ist, dass man sich **im Suff plötzlich stärker** fühlt. Man meint, über sich hinauswachsen zu können - und übersieht dabei Gefahren. So mancher ist nach dem Rausch mit Schrecken erwacht. Er fand sich in der **Ausnüchterungszelle** der Polizeistation wieder und manchmal sogar auf einer Felsenklippe oder dem Hochhausdach. Der Rausch verleitet zu **gefährlichen Mutproben** und **Leichtsinn**. Man geht plötzlich über Bahngleise oder fährt besoffen in Schlangenlinien mit dem eigenen Auto. Viele haben den Suff schon mit ihrem Leben bezahlt.

Die Magie des Rausches

Aber der Rausch hat auch etwas Magisches. Der Schüchterne wird zum Draufgänger und flirtet plötzlich. Die bidere Bürotippse mutiert zur Domina. Der Schweigsame wird zur Plaudertasche. Der Schwächling macht einen auf stark – und wird dabei oft auch aggressiv. Rausch hat etwas von **Sehn-Sucht**. Man spricht ja auch von „**sternhagelvoll**“. Im Rausch buchstäblich den Griff nach den Sternen zu wagen, die man im wirklichen Leben nie erreicht. Die Sehnsucht nach der Sehnsucht nach der Sehnsucht.... Rausch macht einen zu einem anderen Menschen. Man erkennt den Typen im Suff plötzlich nicht mehr wieder.

Hohe Rückfallquote

Etwa 10 Prozent der Bevölkerung trinkt so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährdet. Leider gibt es auch eine ernüchternde Zahl im Therapieerfolg: **Nur etwa die Hälfte** der ernsthaft Abhängigen **bleibt nach einer Entziehungskur** wirklich auf Dauer **trocken**. Und nicht jeder wagt sich in eine Entziehungskur, die oft auf der geschlossenen Abteilung beginnt. Dazu muss man sich erst mal überwinden. Insofern bleibt die Dunkelziffer der unbehandelten Fälle extrem hoch.

Damit sich auch daran etwas Nachhaltiges ändert, kommt dieses eBook auf den Markt. Menschen im Suff soll endlich **wirkungsvoll geholfen** werden. Alkoholranke bekommen nun **mit diesem eBook einen starken Partner** an ihre Seite. Nicht jeder wagt sich zu den Anonymen Alkoholikern oder in andere Selbsthilfegruppen. Für alle mit einem Suff-Problem ist dieses eBook ab sofort die erste „anonyme“ Anlaufstelle. Hier findet er effektive Hilfe. **Dieses eBook zeigt funktionierende, erste Wege aus der Alkoholsucht, und sie können so nachhaltig sein, dass Sie auf Dauer gute Aussichten haben, trocken zu bleiben.**

Alkohol killt 40.000 im Jahr

40.000 Menschen sterben jährlich an den direkten und indirekten Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum, wie das Deutsche Rote Kreuz errechnet hat. Etwa 16.000 reine Alkoholtote weist das Statistische Bundesamt aus – etwa 4.000 Frauen und 12.000 Männer. Die Zahl zeigt: Alkoholsucht ist **überwiegend** ein Problem, das **Männer** haben. 16.000 Suff-Tote sind zwei Prozent aller Sterbefälle. Damit haben wir mehr Alkoholtote als Selbstmörder (etwa 10.000) und Verkehrstote (etwa 4.200). Die meisten Alkoholtoten sterben übrigens an Leberzirrhose.

Etwa **20 Milliarden Euro Kosten** verursacht der **Alkoholmissbrauch** in Deutschland. Rund 500 Millionen Euro gibt die Alkoholindustrie jährlich für Werbung aus, um Hochprozentiges an den Mann oder an die Frau zu bringen.

Dabei ist es nur etwa 10 Prozent der trinkfähigen Bevölkerung, die mehr als **die Hälfte** des gesamten auf den Markt gebrachten **Alkohols konsumiert**. Im statistischen Durchschnitt trinkt jeder etwa 20 Liter Wein, knapp 6 Liter hochprozentige Spirituosen, knapp vier Liter Schaumwein und etwa 120 Liter Bier im Jahr. Beim Bierkonsum sind die Deutschen übrigens international an zweiter Stelle.

Der Suff kann nicht nur Leben gefährden, sondern ganze Familien, Beziehungen und Existenzen zerstören. Und im Suff bringt man auch noch obendrein andere Menschen mit in Gefahr, etwa im Straßenverkehr oder im Berufsleben. Man gefährdet also nicht nur sich selbst, sondern reißt buchstäblich noch andere mit. Laut den Erhebungen des Statistischen Bundesamtes kommt bei Unfällen mit der Ursache Alkohol weit über 20.000 Menschen zu Schaden, von denen knapp 1.000 sterben. Rund **400.000 Arbeitsunfälle** sind auf Alkoholkonsum zurückzuführen. Ungefähr 25 bis 30 Prozent der

Arbeitsunfälle sind alkoholbedingt. Im betrieblichen Bereich rechnet man mit bis zu 10 Prozent alkoholkranker Mitarbeiter.

Suff ist Sucht

Man muss es ganz nüchtern sagen: Der Suff ist nichts anderes als eine Sucht. Während jedoch bei harten Drogen der Übergang zur Abhängigkeit relativ schnell erfolgt, ist es beim **Alkohol** eher ein **schleichender Prozess**. Manche rutschen in den Alkohol durch eine anfangs zu lockere Einstellung zum Hochprozentigen hinein. Sie trinken immer öfter immer mehr. Erst trinkt man den Schnaps noch aus dem Glas, dann setzt man die Flasche gleich an den Hals. Menschen im Suff zeigen auch die typischen Merkmale von Suchtverhalten. Anfangs versuchen sie noch, ihren Konsum zu verheimlichen und werden dabei äußerst erfinderisch. Sie legen an verschiedenen Stellen Depots an, trinken heimlich, stehen früher auf als andere Familienmitglieder oder gehen in der Pause mit dem „Flachmann“ auf die Toilette. Man trinkt eben nicht gern in der Öffentlichkeit und zeigt nicht unbedingt jedem sein Alkoholproblem.

In einem Betrieb wurde einmal ein bekanntermaßen Alkoholabhängiger über einen längeren Zeitraum beobachtet. Man fand bei ihm nie Alkohol. Jeden Morgen kam er mit seinen Butterbroten und drei Pampelmusen zur Arbeit. Mittags war er blau, und keiner wusste, wie das passieren konnte. Ganz einfach: Er hatte seine Pampelmusen geschickt ausgehöhlt und mit Wodka gefüllt, den er sich still und heimlich reinzog.

Manchmal wundert man sich, wenn vor einem an der Kasse des Supermarktes eine Frau im besten Alter ein paar Flachmänner aufs Band legt. Oder eine Oma billigen Fusel gleich literweise einkauft. Viele

scheuen auch die Öffentlichkeit eines Supermarktes und kaufen lieber teuer und anonym am Kiosk ein, indem sie eine Plastiktüte über den Tresen schieben und sich ein paar Flachmänner einpacken lassen. Man glaubt es kaum:

Vor mir ging eine Frau Mitte Vierzig auf einem Weg. Sie bemerkte mich nicht. Plötzlich blieb sie stehen und setzte ein kleines Fläschchen Kräuterlikör an den Hals und trank den Inhalt in einem Zug aus. Zack, das Fläschchen war leer und wurde mit einem Satz ins Gebüsch geworfen. Ich war so perplex – und erschrocken: Denn ich bemerkte im Gebüsch plötzlich mindestens zwanzig leere Flaschen. Alkoholiker haben den Drang, ihr Ritual immer an der gleichen Stelle zu wiederholen. Deshalb häufen sich auch geleerte Alkohol-Fläschchen an bestimmten Stellen.

Alkoholabhängige Menschen sind so geschickt. Selbst wenn bei Betroffenen ein Suchtproblem erkannt wurde, fällt es ihnen schwer, das zur Kenntnis zu nehmen. Das ist wie bei Magersüchtigen: Begegnen sie in einer Therapiegruppe ähnlich Betroffenen, empfinden sie sich selbst noch als ausgesprochen fett. Wenn Alkoholsüchtige auf Betrunkene treffen, dann kommt ihnen das selbst als abscheulich vor – auch dann noch, wenn sie selbst gerade eine Fahne haben.

Wollen Sie oder wollen Sie nicht?

Besonders schwer ist es für Alkoholiker, davon wieder los zu kommen. Im Kopf ist es klar, vom Alkohol weg zu wollen. Aber in der Praxis ist man dann doch wieder rückfällig. „Der Geist ist willig, das Fleisch aber schwach“, sagt schon ein altes Bibelwort. Bei jeder Sucht ist es so. Ob Rauchen, Essen, Drogen, Spielen oder Trinken: Man fällt allzu leicht in alte Strickmuster wieder zurück. Das ist wie bei einer Abmagerungskur.

Man nimmt sich vor, ab heute damit zu beginnen – und steht plötzlich vor einem leckeren Büffet. Dann verschiebt man halt den Start der Kur auf morgen, dann auf übermorgen und so weiter. Getreu dem Spruch „Morgen, morgen, nur nicht heute“ schiebt man Probleme immer vor sich her, bis der Aktenberg auf dem Schreibtisch einen förmlich erdrückt. So kann man sich seinen Druck auch selbst aufbauen. Oft muss es erst wirklich weh tun. Es muss einem buchstäblich echt beschissen gehen, leider.

Der Süchtige muss es wirklich wollen, von seinem Problem loszukommen. Erst mal reine Kopfsache ist der Ansatz. Und dann braucht man Hilfen – in Form von stabilisierenden Gesprächen, unterstützender psychischer Betreuung, ärztlicher Begleitung, Selbsthilfegruppen, ja manchmal auch in geschlossenen Einrichtungen. Wenn es nämlich gar nicht mehr geht, wenn einen der Suff nur noch zerstört, dann hilft leider nur der Weg in eine entsprechende Suchtklinik.

Oder aber Sie versuchen es gleich mit diesem eBook! Am Anfang steht also die Frage: Wollen Sie oder wollen Sie nicht? Denn wenn Sie nicht bereit sind und sich sagen: Ich finde den Suff toll, und so will ich weiter leben, ist jedes Bemühen umsonst. Dann kann man nur sagen: Na, denn prost! Erste Voraussetzung ist also, dass Sie vom Suff wirklich weg kommen wollen. „Ja, ich will!“

In sechs Schritten verändern Sie Ihr Leben!

Veränderungen im Leben gehen immer über sechs Schritte, wie die amerikanischen Psychologen James Prochaska, John Norcross und Carlo DiClemente in ihrem so genannten **Transtheoretischen Modell** beschreiben. Sie haben dazu die Veränderungsversuche von 100.000 Klienten näher untersucht und sechs typische Schritte dabei herauskristallisiert. Grundsätzlich brauchen Sie, wenn Sie etwas verändern wollen, ein Ziel, Ausdauer und einen **guten Routenplan**. Der Routenplan geht dann über die **sechs Stationen**

- 1. A b l e h n e n,**
- 2. E r k e n n e n**
- 3. A n b a h n e n**
- 4. H a n d e l n**
- 5. D u r c h h a l t e n u n d**
- 6. S t a b i l i s i e r e n.**

Um es gleich vorweg zu nehmen: **Kaum jemand**, der etwas verändern will, **geht diesen Weg geradlinig**. Es gibt Kandidaten, die ewig in Stufe fünf hängen bleiben, darunter leider auch Alkoholiker, Spieler und Raucher. Sie müssen in kritischen Situationen immer vor Rückschlägen gefeit sein, ja selbst dann, wenn sie schon viele Jahre clean sind. Manche fallen auch regelmäßig in Phase zwei oder drei wieder zurück – so die Geplagten des Jo-Jo-Effekts. Es soll aber auch allen „Mutigen“ gesagt werden: Im fünften Anlauf schaffen es im Durchschnitt die Erfolgreichen. Und zu denen wollen Sie ja auch gehören. Sie haben den Vorteil: Sie wissen nun schon um die Problematik des Starts und Durchhaltevermögens. Sie können sich darauf einstellen und werden nicht kalt erwischt. Hier nun kurz die Phasen im Einzelnen:

1. **Ablehnen:** Sie sind noch mit sich zufrieden und nehmen Ihr Alkoholproblem nicht als solches wahr. „Ich soll mich ändern? Ja warum denn überhaupt?“ Hinweise von Freunden und Bekannten weisen Sie schroff zurück.

2. **Erkennen:** Nun kommen Ihnen aber doch erste Zweifel, bis Sie die Gewissheit über Ihre Alkoholsucht haben. Jetzt muss aber etwas geschehen! Dennoch sehen Sie immer noch die Nachteile möglicher Veränderungen stärker als ihre Vorteile. Sie tun sich schwer damit, alte Gewohnheiten aufzugeben, sich von Freunden zu verabschieden, die ebenfalls zu viel Alkohol trinken. Und Sie müssten nun doch Energie und Geld investieren, um von Ihrem Problem loszukommen. Sie wägen ab, zögern und sind schließlich wie gelähmt, wenn es nun konkret darum geht zu handeln.

3. **Anbahnen:** Ihr Wunsch wird nun doch konkret, etwas zu verändern. Sie denken nun mehr an eine Lösung als an das Problem. Sie schmieden nun plötzlich Pläne für die Zukunft. Jetzt ist es aber ganz gefährlich, nur in Wunschvorstellungen zu schwelgen. Oder Sie „belohnen“ sich gar nur mit dem Gedanken, etwas verändern zu wollen und Ihr Leben demnächst in den Griff bekommen zu wollen. Jetzt ist es deshalb ganz wichtig, dass Sie viel Energie aufbringen, um Ihr Vorhaben zu realisieren. Darauf können Sie sich auch gezielt mit Hilfe der MCII-Technik vorbereiten: Mentales Kontrastieren verbunden mit Durchführungs-Intentionen, Beispiel:

Herr Lehmann will abnehmen. Er stellt bereits morgens seine Sporttasche in den Flur, damit er nach Feierabend nicht sofort ins Wohnzimmer geht und automatisch den Fernseher einschaltet. Wenn er solche Ausweichstrategien gleichzeitig auch noch aufschreibt, speichert sein Gedächtnis sie noch bis zu vier Wochen. Wenn er sie in dieser Zeit regelmäßig anwendet, dann werden sie gar zur Gewohnheit. Versuche mit 260 Studienteilnehmern zwischen 30 und 50 Jahren, die die Absicht hatten, sich stärker bewegen zu wollen, waren doppelt so lange aktiv wie jene, die nur über den gesundheitlichen Nutzen der Bewegung informiert waren (zwei Stunden Training pro Woche gegenüber einer Stunde). Es sorgt auch im Übrigen für mehr Verbindlichkeit, sich in diesem Abschnitt vor Kollegen und Freunden klar zu seinem Ziel zu bekennen.

4. **Handeln:** Sie werden jetzt aktiv. Sie greifen nicht mehr zur Flasche, betreiben stattdessen Sport oder unternehmen etwas anderes. Sie stellen Ihre Ernährung um, trinken viel andere Flüssigkeiten statt Hochprozentiges. Sie verschaffen sich zwar damit zunächst ein Hochgefühl, das aber schnell wieder der Ernüchterung weicht. Sie bekommen wieder Sehnsucht nach Alkohol. Sie könnten gerade in dieser Phase wieder schwach werden und erneut zur Flasche greifen. Dabei bleibt festzustellen: Je besser Sie sich in der vorigen Station drei vorbereitet haben, umso leichter fällt es Ihnen, jetzt durchzuhalten. So überwinden Sie Hindernisse auf dem Weg zu Ihrem großen Ziel, auf Dauer trocken zu bleiben.

5. **Durchhalten:** Es ist klar gesagt die schwierigste Phase überhaupt. Langsam verfliegt wieder die Aufbruchstimmung, der Alltag holt Sie ein. Ihr Widerstand gegen den Alkoholkonsum wird hart auf die Probe gestellt. Sie treffen möglicherweise auf Situationen, in denen Ihnen auf Partys plötzlich Alkohol angeboten wird. Ehe Sie sich versehen, haben Sie ein Glas in der Hand. Nun muss sich zeigen, ob der Veränderungswille stärker ist als der leichte Rückfall zum Alkohol. Haben Sie in Station drei Hindernisse und Beharrlichkeit falsch eingeschätzt? Straucheln Sie hier, dann fallen Sie meistens in Station drei oder gar zwei wieder zurück. Sie starten Ihren nächsten Versuch.

6. **Stabilisieren:** Sie haben es geschafft! Ihr ersehntes Ziel, von der Alkoholsucht weg zu kommen, haben Sie erreicht. Sie freuen sich, denn die verflixte Sucht ist endlich überstanden. Sie haben einen gesünderen Lebensstil in Ihren Alltag integriert. Auch wenn Sie den Weg vielleicht nicht auf Anhieb geschafft haben, können Sie jetzt stolz auf sich selbst sein. Und Sie sind stark genug, sich an das neue Lebensgefühl zu gewöhnen und es als einen Neustart in Ihrem Leben zu sehen. Sie entdecken eine ganz neue Lebensqualität. Jetzt kommt es darauf an, diese Situation nachhaltig zu stabilisieren, vielleicht durch Belohnungen, etwa einem Geschenk an sich selbst. Gönnen Sie sich etwas. Sie haben es sich verdient.

Motivation

Sie brauchen also zunächst mal eine positive Motivation. Sind Sie motiviert oder nicht? Stellen Sie sich die Frage wirklich, zum Beispiel: Schaffen Sie es, drei Monate ohne Alkohol durchzuhalten? Bei Frauen mit Kinderwunsch gar: Sind Sie bereit für neun Monate ohne Alkohol? Verständlich, wenn Sie nicht gleich voll zustimmen können. Die Motivation ist zu Beginn der Entscheidung für den Entzug die wichtigste Frage und meist auch das Killerargument schlechthin. Manchmal braucht es eben noch Zeit, bis die Motivation hergestellt ist.

„Ja ich will“ ist die Grundvoraussetzung. Sie programmieren sich quasi selbst auf Entzug - oder sagen wir auf Enthaltbarkeit. Keinen Tropfen Alkohol mehr! Schaffen Sie alle Vorräte beiseite, weg aus dem Haus. Nichts darf mehr in greifbarer Nähe oder im Keller sein. Weg damit. So kommen Sie erst gar nicht in Versuchung. Setzen Sie sich ein Limit. Bauen Sie positive Belohnungen für sich selbst ein. Wenn Sie drei Monate ohne einen Tropfen Alkohol auskommen, belohnen Sie sich selbst mit einem Geschenk: einer neuen Armbanduhr, einer trendigen Bluse oder einem Wochenendtrip.

Häufig schließt man Wetten mit guten Freunden ab. So bauen Sie eine Kontrollfunktion ein. Man steht unter Beobachtung.

Gute Situationen für den Start sind die Fastenzeit oder generell Abschnitte mit wenigen Feiern. Wenn die Verführungsmöglichkeiten schon mal geringer sind, ist das ein gutes Umfeld für den Beginn. Wenn es geklappt hat, dann starten Sie den nächsten Abschnitt – vielleicht mit einer noch größeren Belohnung. Denn wenn Sie einmal dabei sind, dann nehmen Sie den Schwung mit. Nichts ist unbeständiger, als sich auf den Lorbeeren auszuruhen. Nichts macht die Rückfallquote größer als nach einem kurzen Etappenziel plötzlich in den Bemühungen wieder ganz aufzuhören.

Aber grundsätzlich ist zu sagen: Der Anfang ist am schwierigsten. Die ersten drei bis sechs Tage sind pure Überwindung, nämlich die des **inneren Schweinehundes**. Das ist verdammt hart. Manchmal kommen gar Entzugserscheinungen wie zittrige Hände und Kopfschmerzen hinzu. Sie sollten den Beginn deshalb sehr gut vorbereiten. Bauen Sie Ablenkung ein. Am besten gelingt es, wenn erst gar nicht Gedanken an Alkohol aufkommen. Denken Sie also krampfhaft an irgendetwas anderes. Nehmen Sie sich für den Start besondere Geschichten vor. Wenn Sie zum Beispiel auf dem Fahrradergometer sitzen und dort Ihre Kilometer oder Minuten abstrampeln, zählen Sie um Gottes Willen nicht die Sekunden oder schauen auf die Uhr. Das ist der größte Fehler. Dann gelingt es garantiert nicht und wird zur Quälerei. Aufs Fahrradergometer steigen Sie am besten mit dem Plan, ein Konzept für ein neues Buch auszudenken oder zu überlegen, wo Sie den nächsten Urlaub planen oder ganz einfach Englisch zu üben, indem Sie still für sich mal nur eine halbe Stunde lang auf Englisch quatschen. Was glauben Sie, wie schnell die halbe Stunde rum ist. Genau so nehmen Sie sich die ersten Tage für Ihre alkoholische Enthaltbarkeit vor. Planen Sie irgendetwas weit weg vom Hochprozentigen. Sortieren Sie in Gedanken Ihre Wohnung neu oder nehmen Sie sich den Frühjahrsputz vor. Reinigen Sie Ihr Auto in dieser Zeit. Basteln Sie irgendetwas. Sortieren Sie Ihre Briefmarkensammlung neu. Kleben Sie Fotos ins Familienalbum. Stricken Sie oder schreiben Sie Briefe, die Sie längst schon mal abschicken wollten. Lenken Sie sich also ab. So wie das Fahrradfahren ganz nebenbei herläuft, trinken Sie keinen Alkohol mehr. Und weil die ersten Tage ohne Alkohol besonders schwer sind, sollten Sie noch mehr zur Vorbereitung tun. Reden Sie viel. Laden Sie Freunde und Bekannte ein, telefonieren Sie, besuchen Sie Nachbarn. Kochen oder backen Sie. Probieren Sie doch mal ganz ausgefallene Rezepte. Gönnen Sie sich einen Ersatz für den Stoff. Sie haben es sich buchstäblich verdient.

Starke Psyche? Haben Sie!

Natürlich brauchen Sie auch eine stabile psychische Grundverfassung. Schaffen Sie sich diese stabilen Räume zuvor. Es nutzt nichts, vom Suff loskommen zu wollen, wenn Sie Angstzustände oder Panikattacken haben. Wenn die Situation nicht gegeben ist, holen Sie sich zuvor professionellen Rat beim Psychologen oder in einer Beratungsstelle. Ihr Nervenkostüm muss dem Druck nämlich standhalten können. Sie bekommen diese Hilfen auch im Internet. Es gibt zahlreiche Online-Ratgeber. Manchmal reicht es auch, mit Gleichgesinnten darüber in Blogs und Foren zu diskutieren. „Wie bist Du mit dem Problem klargekommen? Was hast Du in einer ähnlichen Situation gemacht?“ Erfahrungen aus ähnlich gelagerten Fällen können sehr hilfreich sein.

Meist helfen sich nämlich Gleichgesinnte am besten. Das ist im Übrigen auch gängiges Prinzip in Psychotherapien: Man lässt vielfach in Gruppen Probleme besprechen. Aus folgendem Grund: Unser Leben besteht aus Gemeinschaften: am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, in Schulen, in Clubs, in der Familie. Überall müssen wir uns irgendwie arrangieren. Warum also nicht auch in der Therapie. Das Einzelgespräch rückt immer stärker in den Hintergrund und wird auch immer weniger von den Krankenkassen und Rentenversicherungen finanziert. Wir müssen uns im Leben vielfach auseinandersetzen. Insofern ist die Diskussion unter Alkoholkranken über das Suffproblem ein sehr guter Ansatz. Machen Sie sich also selbst stark. In Foren und Blogs sind Sie anonym und können ganz offen Ihre Fragen stellen oder Ihr Problem beschreiben.

Stellen Sie die Sinnfrage!

Geben Sie Ihrem Leben wieder einen Sinn. Häufig entsteht Alkoholsucht aus einer **Perspektiv- und Sinnlosigkeit**. Sie sehen einfach keinen Sinn mehr im Leben. Sie haben entweder alles erreicht, oder aber alles ist Ihnen buchstäblich zwischen den Fingern zerronnen. Was gibt meinem Leben wieder Sinn oder einen neuen Sinn? Was ist mein Auftrag in dieser Welt? Wofür lebe ich eigentlich? Manchmal ist die Antwort banal: für sich selbst, für die eigene Gesundheit, für das eigene Leben. Aber oft ist die Antwort auch tiefgründiger: Sie leben für die Familie, für die Kinder, ja für die eigene **Verantwortung**. Leben hat ganz viel mit Verantwortung zu tun, und wenn es nur die Verantwortung für sich selbst ist. **Ein Leben ohne Verantwortung geht nicht**. Insofern ist die Alkoholsucht etwas ganz Verantwortungsloses. Man wirft quasi die eigene Gesundheit, ja das eigene Leben weg.

Oft geht die Sinnfrage weiter. Die Frauen auf der japanischen Insel Okinawa, die auch bekannt für ihr hohes Alter sind, haben sich die Sinnfrage ganz anders beantwortet. Sie finden hin zur Spiritualität, wenn ihr Job in Familie und Kindererziehung weitgehend erledigt ist. Dann suchen sie sich nämlich neue Aufgaben – und finden sie in einem intensiven spirituellen Leben, was ihnen übrigens ganz nebenbei hohes Ansehen und gesellschaftliche Achtung einbringt. Sie nehmen in ihrer Gesellschaft dann die Mittlerrolle zwischen dem Sein und Jetzt sowie einer überirdischen Größe, Gottheit und transzendenten Welt ein.

Sinn im Leben ist ganz wichtig für neue Ziele, für Daseinsberechtigung und **für ein erfülltes Leben**. Oder wollen Sie etwa weiter total hohl dahinvegetieren – im Suff? Doch wohl eher nicht! **Leben im Suff ist wirklich hohl** – sagen Sie sich das immer wieder selbst. Am besten kleben Sie sich einen Zettel auf den Spiegel,

in den Sie jeden Morgen automatisch beim Zähneputzen hineinschauen: „Mein Leben hat einen Sinn!“ So erinnern Sie sich selbst ständig an Ihre ganz persönliche Sinnfrage.

Und nun fangen Sie endlich an, Ihren Sinn zu suchen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Wir verschieben so viele Dinge auf das Ende unseres Berufslebens. „Wenn ich pensioniert bin, schreibe ich ein Buch.“ Nein, warten Sie nicht erst auf die Rente. Fangen Sie jetzt sofort damit an. Verschieben Sie nicht ständig alles. Sie leben im Jetzt, nicht in der Zukunft. Es könnte zu spät sein, und dann nehmen Sie die vielen Erinnerungen und Vorhaben mit ins Grab. So manch einer träumt von Reisen nach dem Berufsleben. Planen Sie sie jetzt. Oder Sie wollten sich schon immer einen schönen Garten anlegen, einen Teich planen, angeln gehen, Bücher lesen. **Fangen Sie endlich damit an.** Das ist Ihr Sinn des Lebens. Sie suchen nach einer neuen Beziehung. Dann wird´s aber Zeit. Machen Sie sich wieder attraktiv – ohne Alkohol. Sie wollten schon immer mit einem Cabrio fahren. Legen Sie endlich ein Sparkonto an und zahlen dort das ein, was Sie am Alkohol sparen.

Jeder definiert die Sinnfrage anders. Es können so viele sinnhafte Gründe sein, die Sie vom Suff endlich wegbringen. Geben Sie also Ihrem Leben wieder einen Sinn, und Ihr Weg aus der Alkoholsucht wird garantiert einfacher. **Neuer Sinn im Leben ist der erste und beste Schritt, um endlich zu sagen: „Schluss mit dem Suff“.**

Baustellen beseitigen

Ein Start unter Baustellen, also mit ungelösten Problemen, ist äußerst ungünstig. Das sind schlechte Voraussetzungen für ein Gelingen. Dann steht der Entzug unter einem ungünstigen Stern. Wenn zum Suff noch Probleme wie Arbeitslosigkeit, Wohnungssuche oder finanzielle Schwierigkeiten hinzukommen, nennt man das problematische Begleitumstände. Auch psychische Probleme wie Depressionen oder Angstzustände sind für den Ausstieg aus dem Alkohol eher ein Hindernis. Sorgen Sie für eine „baustellenfreie Zone“, damit der ohnehin harte Kampf gegen den Suff unbelastet beginnen kann. Alle Nebenkriegsschauplätze sind vorher zu beseitigen. Mit Ihrer Abhängigkeit haben Sie genug am Hut, das reicht fürs erste. Klären Sie das Problem auf der Arbeit, gehen Sie zur Not zum Arbeitsamt und suchen sich einen neuen Job, und wenn es erst mal nur eine befristete Stelle ist. Sprechen Sie mit Ihrem Vermieter. Machen Sie überall „Bitte, Bitte“, kleine Brötchen backen, heißt es jetzt erst mal. Sie müssen nämlich das Feld für Ihren Entzug planieren.

Hilfen aus dem Internet

Schauen Sie doch zu Beginn Ihres Entzugs auch einmal ins Internet. Knöpfen Sie sich verschiedene **Suchmaschinen** vor und fragen Sie mal nach „**Raus aus dem Suff**“, „**Hilfen gegen Alkoholsucht**“, „**Forum Alkoholabhängigkeit**“ oder was auch immer Ihnen dazu noch einfällt. Nehmen Sie sich die Zeit und blättern. Sie werden erstaunt sein, was Sie da alles an konkreten Hilfen finden. Selbst wenn Sie auf Anhieb Ihr individuelles Problem nicht gelöst finden, können Sie in **Foren** oder **Blogs** Ihr **eigenes Thema eröffnen**. Das geht so: „Weiß jemand Rat dabei, wie ich die ersten Tage des Entzugs am

besten plane?“ Man wird sich wundern, wie viele Leute unter ihrem jeweiligen Pseudonym mit Ratschlägen antworten. Oder: „Kann mir jemand sagen, wo ich in meiner Nähe eine Selbsthilfegruppe gegen Alkoholsucht finde?“ Sie werden sofort eine ganze Menge Antworten bekommen. Oder: „Ich plane, endlich mit dem Suff aufzuhören. Bin schon ziemlich süchtig nach Alkohol und fange bereits morgens an, einige Flaschen Bier zu trinken. Weiß jemand, wie das in den ersten Tagen eines kalten Entzugs ist? Hat man da nicht mit Entzugerscheinungen zu tun und wie kämpft man am besten dagegen an? Sie werden ein Schneebrett lostreten und eine Vielzahl von Diskussionsbeiträgen erleben. **Je konkreter** Sie Ihr Problem oder Ihre Fragestellung ins Internet stellen, umso **ergiebig**er werden die Hilfen sein, die Sie aus dem World Wide Web erfahren. Natürlich können darunter auch viele verrückte Ideen sein. Aber im Prinzip kristallisiert sich schnell das echte Kernangebot durch die Häufigkeit ähnlicher Antworten heraus.

Gehen Sie zu Beginn Ihres Entzugs auch auf erwiesenermaßen professionelle Seiten wie zum Beispiel auf die der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de). Hier sind Hotlines und weitergehende Hilfen auch für Alkoholsüchtige enthalten.

Im Internet finden Sie aber auch jede Menge **Adressen** von **Beratungsstellen**, **Fachleuten**, **Selbsthilfegruppen** oder **Therapieeinrichtungen**. Es gibt auf den Ergebnisseiten der Suchmaschinen auch immer **bezahlte Anzeigen** am Anfang oder in der rechten Spalte. Wer etwas besser betucht ist, findet hier **professionelle Hilfe gegen Bezahlung** – manchmal wie bei Urlaubsreisen in Form von **Pauschal-Komplettangeboten** – quasi „all inklusive“. Zum Beispiel einen **14-Tage-Alkoholentzug**. Der bietet sich in der Tat bei schweren Fällen an – sozusagen als Einstieg in den Ausstieg.

Es gibt im Internet auch viele **gute Buchbeispiele**, teils sogar **Bestseller**, von Frauen und Männern, die den **Ausstieg** aus ihrer Alkoholsucht **geschafft** haben. Starke Frauen zum Beispiel, die ihre **Lebensgeschichte** oder „Beichte“ als Autobiografie mit dem Zweck niedergeschrieben haben, anderen Mut zu machen. Davon können Sie nur profitieren. Jeder hat zwar seine eigene Geschichte mit ganz individuellem Background, der nicht unbedingt auf die eigene Situation übertragbar ist. Aber vom Grundtenor her können solche Bücher gute Hilfen im eigenen Kampf sein. Sie offenbaren nämlich Mechanismen und Handlungsweisen, die auch auf Ihre Situation Anwendung finden können. Lesen Sie solche Erfolgsstorys, wie es andere geschafft haben. Das zeigt Ihnen nämlich, dass es geht. „Schluss mit dem Suff-Geschichten“ unterstützen Sie und sind flankierende Maßnahmen für den eigenen Erfolg. Vielleicht kaufen Sie sich einen solchen Roman zum Einstieg.

Der Start ist am schwierigsten

Jeder weiß es aus irgendeiner persönlichen Situation: Wenn man im Leben etwas **verändern** will, ist der **Start** in einen solchen Prozess hinein besonders **schwierig**. Gehen Sie also jetzt **strategisch** vor. Planen Sie ganz genau, wie Sie vom Suff wegkommen. Das geht!

Es kommt fast schon einer **Gehirnwäsche** gleich, von welcher Sucht auch immer Sie loskommen wollen. Man stellt buchstäblich alles auf den Kopf und krempelt sich total um: im Kopf, in seinem Leben, in der Ernährung, in seinem Weltbild, seinen Handlungen Tagesabläufen, Umgangsformen, lieb gewordenen Sitten und seinem ganzen Habitus. Man kann das bildlich veranschaulichen:

Ein Mensch in der Kehrtwende vom Suff zum Entzug ist wie ein Typ mit Vollhaarpracht hin zum Glatzkopf oder wie nach einer Schönheitsoperation.

Es gibt in der Tat Mediziner, die behaupten, schwierige Drogenfälle mit ständigem Rückfall könnte man wirklich nur erfolgreich mit Gehirnwäsche behandeln. Dabei kommt dann am Ende ein anderer Mensch raus. Ob das gewollt ist und dieser umgepolte Typ dann wirklich glücklich mit seinem neuen Leben ist, bleibt dahingestellt. Aber es zeigt die Schwierigkeit auf, vom Alkohol wegzukommen. Die Dimension wird so besser verdeutlicht. Es ist ein wirklich großer Schritt.

Man braucht deshalb viel **Mut, Energie, Durchhaltevermögen, Disziplin** und **Willenskraft**. Alles kann man auch trainieren. Aber ganz viel davon steckt bereits in uns. Doch wir rufen nur einen Bruchteil davon ab. Es gilt also zu Beginn, diese **schlummernden Potenziale** in uns **wachzurufen**. Wie Sie das machen, zeigen Ihnen folgende Beispiele.

Sie brauchen Mut

Wenn Sie sich vorgenommen haben, dem Alkohol abzuschwören, trainieren Sie erstmal Ihren Mut wieder. Gehen Sie zum Beispiel auf den Waldtrimmpfad und **balancieren** auf einem **Schwebebalken**. Oder gehen Sie in eine Turnhalle. Oder machen Sie es auf einem am Wegesrand liegenden **Baumstamm**. Nehmen Sie Ihren Partner oder Ihre beste Freundin mit. Zuerst halten Sie sich dabei an einer stützenden Hand fest. Tasten Sie sich in kleinen Schritten an Ihre Mutgrenze ran. **Mut** können Sie vielfältig **zurückerobern**. Sprechen Sie auf der Straße eine unbekannte Person an und fragen nach dem

Weg, bitten darum, Ihnen einen Geldschein in Kleingeld zu wechseln. Oder **flirten** Sie doch mal mit einer attraktiven Dame. Starten Sie im Café eine nette Unterhaltung. Werden Sie immer mutiger. So stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, das Sie für den Entzug brauchen. Planen Sie Mutproben, aber bitte nicht solche, die Ihr Leben gefährden. Wenn Ihr Mut erst mal wieder gestählt ist, finden Sie auch hin zur Entscheidung: „Ja, ich will weg vom Alkohol!“ Das ist Mut, und Sie werden sehen, es gelingt Ihnen.

Energie wäre nicht verkehrt

Tanken Sie jetzt erst mal so richtig Energie. Denn Sie brauchen Power für Ihren Kampf gegen den Suff. Das machen Sie am besten, indem Sie Ihre **Abwehrkräfte stärken**. Viele **Vitamine** sind jetzt angesagt, viel **Obst, Gemüse und Salate**. Auch **Tee** ist gut. Ausreichend **Mineralwasser** sollten Sie trinken, mindestens zwei Liter am Tag. Ihr Körper muss auf den Entzug optimal vorbereitet sein. Suchen Sie sich also Ersatzflüssigkeiten für den Alkohol. **Vermeiden** Sie **Erkältungen**. Auch eine **Grippeschutzimpfung** ist nicht verkehrt. Gehen Sie in die **Sauna**. Morgens unter der **Dusche** oder abends wechseln Sie ruhig mal zwischen **kalten** und **heißen Güssen**. Das wirft Ihren Kreislauf wieder so richtig an. Gut sind auch **Kneippsche Güsse**. Den eiskalten Brausestrahl auf die Beine halten und langsam von unten nach oben gehen – so weit Sie es aushalten, abwechselnd aufs linke und rechte Bein, ebenso auf die Arme. So bringen Sie Ihren Kreislauf auf Hochtouren. Energie tanken Sie auch, indem Sie Ihren **Körper** schrittweise immer mehr **belasten**. Steigern Sie Ihre sportliche Betätigung „step by step“. Lernen Sie, **kleine Schritte** zu **akzeptieren**. Sie müssen nicht gleich Ihren Körper auf hundert Prozent fahren. Sie werden von selbst merken, wie Sie immer mehr

schaffen. Energie kann auch in Form von **Fitnessdrinks** dem Körper verabreicht werden. Sie können wichtige **Spurenelemente** wie Eisen, Calcium, Magnesium in Form von hoch konzentrierten Tabletten zu sich nehmen. Für den Entzug ist eine **stabile Grundverfassung** erforderlich. Wenn Sie körperlich schwach sind, klappen Sie in den ersten Tagen ohne Alkohol zusammen. Ihr Akku muss also voll geladen sein, um optimal in den Entzug starten zu können. Sie müssen so viele Reserven an Energie in Ihrem Körper haben, dass Sie spielend auch Entzugserscheinungen überstehen.

Durchhaltevermögen ist angesagt

Setzen Sie sich selbst **realistische Ziele**. Der **Feind jeden Misserfolgs sind zu große Schritte**. Vermeiden Sie also Frustration. Bauen Sie sich selbst in überschaubaren Schritten auf. **Praktisches Beispiel**: Wandern Sie erst 30 oder 45 Minuten. Dann legen Sie in der Schrittzahl eine Schüppe drauf und wandern stramm durch. Sie werden merken, dass Sie schnell bei 60 Minuten ankommen. Und die Strecke wandern Sie in immer kürzeren Zeitlimits. Jetzt können Sie zum Jogging übergehen, erst 30 Minuten, dann 45 und länger. Sie sollten bei allen körperlichen Aktivitäten immer die 30 Minuten auf jeden Fall im Auge behalten. Denn erst ab einer halben Stunde Programm fängt der Körper an, darauf zu reagieren, Fett zu verbrennen und den Kreislauf in Gang zu bringen. Ziel Ihrer Bemühungen muss es sein, Ihre **Ausdauer** immer weiter zu stabilisieren und auszubauen. Wenn Sie nämlich mit Bewegung Ausdauer schaffen, gelingt Ihnen das auch bei der alkoholischen Enthaltbarkeit. **Ausdauer und Durchhaltevermögen sind die wichtigsten Faktoren beim Abhängigkeitsentzug**. Wer das schafft, hat schon halb gewonnen.

Disziplin ist nicht nur eine gute Tugend

Sie brauchen eine eiserne Disziplin, um vom Alkohol wegzukommen. Es darf **keine** Entschuldigung und **Ausrede** mehr geben. Sie brauchen **klare Tagesstrukturen**, an die es sich zu halten gilt. Wenn Sie das hinbekommen, gelingt es Ihnen auch, die Finger vom Hochprozentigen zu lassen. **Trainieren Sie Disziplin** in kleinen Schritten. Bauen Sie realistische Tages-Stundenpläne auf und arbeiten die erst mal konsequent ab. Oder nehmen Sie sich für die Woche etwas vor. Auf dem Plan steht die Suche nach Beratungsstellen gegen Alkoholmissbrauch, das Lesen von Foren, in denen Süchtige ihr Schicksal schildern. Oder planen Sie den Besuch am Bahnhof ein und schauen Sie sich die Junkies an. Sie müssen persönlich erleben, wie tief man in der Sucht fallen kann. Und dann kommt die **Wochenkontrolle**. Nehmen Sie sich Ihren Plan vom Wochenanfang vor und haken ab, was Sie realisiert haben und was auf der Strecke geblieben ist. **Je mehr Sie sich selber auf die eigene Schulter klopfen dürfen**, weil Sie Ihr Pensum geschafft haben, **umso höher ist Ihr Grad an Disziplin** gewachsen. Erst wenn unterm Strich hundert Prozent steht, dürfen Sie den Start in den Entzug wagen. Jetzt sind Sie nämlich fit für den Ausstieg.

Willenskraft können Sie lernen

Menschen ohne Willen werden zum Spielball der Interessen anderer. Wollen Sie das wirklich? Wollen Sie ständig fremdbestimmt leben? Das kann doch nicht wirklich Ihr Ernst sein. Sie sind ein Individuum, das nach seinem eigenen freien Willen leben will. Sie wollen doch nicht, dass andere Ihnen vorschreiben, wie Sie zu leben haben. Also **setzten Sie doch endlich Ihren Willen durch.** Fangen

Sie wieder an zu leben. Jeder kann noch einmal neu anfangen, auch Sie. Ein **Leben danach ohne Suff** kann ganz neue Perspektiven eröffnen. Stärken Sie Ihre Willenskraft, indem Sie erst mal lernen, **Nein** zu **sagen**. Nein zum Alkohol, nein zum Gruppenzwang, nein zur Fremdbestimmung. Bauen Sie Ihren Willen wieder schrittweise auf, indem Sie klein anfangen. Jemand ruft Sie an und will spontan vorbeikommen. Ihnen passt es aber nicht. Winken Sie ruhig mal ab. Was meinen Sie, welche Wunder das bewirken kann, wenn andere plötzlich merken, dass Sie Ihnen nicht mehr alles aufs Auge drücken können. Überlegen Sie doch mal, wie viele Situationen es in Ihrem Alltag gibt, in denen andere über Ihr Leben, Ihren Tagesablauf oder Ihren Geschmack bestimmen. Machen Sie sich davon frei. Sie haben Ihren eigenen Geschmack. Sie müssen sich ja in den Klamotten wohl fühlen. **Stehen Sie zu Ihrem Geschmack, zu Ihrem Lebensplan, zu Ihrem Rhythmus.** So bauen Sie nämlich Ihre Willenskraft schrittweise wieder auf. Es ist ja auch Ihr Leben. Pfeifen Sie auf die Meinung anderer. Wer Sie dann nicht mag und Sie meidet, auf den können Sie auch getrost verzichten. Wer Sie aber mit Ihrem eigenen individuellen Willen respektiert, ist ein **echter Freund**. Auf den können Sie sich verlassen. Den dürfen Sie auch mal um Rat fragen. Und den dürfen Sie auch mal strapazieren. Das hält der dann auch aus.

Sie müssen wieder ein respektiertes Mitglied der Gemeinschaft werden. Es gibt so viele Beispiele starker Persönlichkeiten mit Willenskraft. Die waren aber zum Teil auch nicht immer so, sondern haben es auch schwer lernen müssen. Jeder hat das Recht, noch mal von vorne anzufangen. Eine Alkoholsucht überwunden zu haben, verlangt von uns allen sehr großen Respekt für den Menschen ab, der es geschafft hat. Das ist eine starke Leistung. Sie brauchen sich also nicht minderwertig und schwach zu fühlen. Ganz im Gegenteil: Sie stoßen auf großes Verständnis und Entgegenkommen in der Gesellschaft.

Kennen Sie die Tricks?

Ein guter Trick ist es, um das alles zu trainieren, **Druck** aufzubauen. Den schaffen Sie, wenn Sie gute Freunde oder Familienmitglieder bitten, beim Sport oder sonstigen Aktivitäten mitzumachen. Es muss Ihr persönlicher Stundenplan werden, eine feste Größe im Tages- oder Wochenplan. Sie dürfen **nicht** einfach **kneifen** können. Der Mitläufer steht vor der Tür oder holt Sie ab. Sie können **nicht** mehr **absagen**. Bauen Sie noch **Strafen** ein: Für jede Absage fünf Euro in die Spardose. Lassen Sie sich auf die „**Rote Liste**“ setzen. Spielsüchtige schließen oft ein freiwilliges Casino- oder Spielhallenverbot ab. Sie vereinbaren quasi mit umliegenden Spielstätten **Hausverbote**, um sich selbst zu schützen. Ähnlich machen Sie es mit den Kiosken und Kneipen in Ihrer Nähe. „**Alkoholverbot**“ heißt die Devise. Schützen Sie sich selbst, indem Sie dort keinen Stoff mehr bekommen.

Die besten Tipps!

Hier finden Sie nun die besten Tipps zum Thema „Schluss mit dem Suff“:

- **Zunächst eine ganz wichtige Adresse:** Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de. Zuallererst ist dies auch eine Anlaufstelle für alle Suchtfälle. Hier finden Alkoholsüchtige wichtige und kompetente Adressen von Selbsthilfegruppen, Aktionen gegen Suff, Kampagnen und vor allem viele Informationen rund um die Abhängigkeit und den Missbrauch mit Alkohol. Viel Motivation erfahren hier Betroffene. Zwar sind zahlreiche Infos auf Prävention vor allem für junge Menschen angelegt. Aber auch „alte Hasen“ können hier ihren Honig saugen und etwas Passendes für ihre Situation finden. Klicken Sie sich auf jeden Fall durch das reichhaltige Angebot. Lesen Sie intensiv, und Ihnen wird wirklich geholfen.

Das ist **das kompetenteste Angebot** schlechthin auf dem deutschen Markt. Es ist eine im Auftrag des Gesundheitsministeriums arbeitende Institution, die mit Fachleuten wie Ärzten, Psychologen und anderen Wissenschaftlern, aber auch mit Praktikern wie Streetworkern, Sozialberatern und Soziologen besetzt ist. Die Bundeszentrale bietet sogar ein **Infotelefon zur Suchtvorbeugung** mit täglichen Beratungszeiten an. Hier können Sie einen anonymen Erstkontakt wagen und eine persönliche Beratung zu Ihrem Suchtproblem bekommen beziehungsweise weitergehende Hilfen erfahren.

- **Wappnen Sie sich gegen den Rückfall.** Ja, man muss es gleich zu Beginn erwähnen: Der Rückfall ist einzukalkulieren. Die wissenschaftliche Forschung beschreibt das mit dem Wort „Craving“

(=Saufdruck). Bestimmte Empfangsmoleküle – so genannte Mu-Opiat-Rezeptoren – im Stirnhirn betroffener Süchtiger entwickeln Aktivitäten, die wiederum einen Saufdruck und damit den Rückfall auslösen können. Dagegen hat man heute bereits wirksame Medikamente entwickelt, die bei solchen Patienten erfolgreich eingesetzt werden können. Deshalb sollten stark alkoholabhängige Patienten dies mit ihrem Arzt auch zuvor besprechen, um sich auf eine solche Situation vorzubereiten. Es kann sein, dass Sie deshalb eine besonders intensive Betreuung benötigen.

- Aber, man muss es auch bei ganz „normalen“ Patienten einkalkulieren: Rückfall kann passieren, und das darf einen nicht gleich komplett umhauen. Seien Sie deshalb nicht gleich resigniert, sondern unternehmen einen neuen Anlauf. Der Alkoholentzug ist eine schwierige Angelegenheit, deshalb ist auch ein möglicher Rückfall nicht gleich das Ende. Starten Sie neu, gleich sofort. Denn auch bei der Alkoholsucht gilt: Betrachten Sie eine persönliche Niederlage immer auch als Chance. Aus Niederlagen lernen Sie, wenn Sie sie intensiv analysieren. Warum ist mir das passiert? Was ist schief gelaufen? Woran hat es gelegen? Wenn Sie das genau wissen, können Sie für künftige Situationen vorbeugen, damit es Ihnen eben nicht noch einmal passiert. Also: Niederlage macht Sie nicht down, sondern ist eine Chance zum Bessermachen, ja, zu Erfolg.
- **Schützen Sie sich gegen Gewalt.** Aggression und Autoaggression können Folgen von Entzug und Alkoholabhängigkeit werden. Viele Menschen werden im Suff leicht aggressiv, aber auch Entzug macht gewalttätig, manchmal auch gegen sich selbst (Autoaggression).

Seien Sie darauf vorbereitet und bauen Sie Selbstschutz ein.

- Alle **Alkoholvorräte weg**. Die Wohnung muss wirklich clean sein! Schaffen Sie alle hochprozentigen Vorräte aus dem Haus. Denken Sie an alles, auch an die Weinbrandbohnen. Räumen Sie Ihren Weinkeller aus. Auch die Bierkästen müssen weg. Oh Herr, führe mich nicht in Versuchung. Und irgendwelche Depots im Haus sind eben verführerisch. Sie werden schwache Minuten im Entzug haben. Dann ist es besser, nichts in Reichweite zu haben.
- **Ganz oder gar nicht** – halbschwanger geht nicht! Verabschieden Sie sich schnell von dem Gedanken, Ihren Alkoholkonsum „nur“ einschränken zu wollen. Der Mensch braucht zwar Wasser und Brot. Ganz auf Nahrung verzichten geht auch beim Abnehmen nicht. Aber den Alkohol kann man getrost ganz weglassen. Er ist nicht lebensnotwendig. Also, wenn schon, dann ganz. **Halbe Sachen gehen bei Alkoholsucht überhaupt nicht**. Sie müssen sich schon vollständig vom Hochprozentigen verabschieden.
- **Fangen Sie doch noch mal ganz neu an zu leben!** Was halten Sie von einem grundsätzlichen Neuanfang – auch im Kopf? Machen Sie es doch so wie eine bekannte Autorin, die es geschafft hat und darüber einen Bestseller geschrieben hat. Lassen Sie den Suff hinter sich. Das ist Schnee von gestern. Das bisherige Leben in der Alkoholsucht war doch nicht wirklich lebenswert. Suff war gestern, trocken ist heute. Leben Sie Ihr neues Leben, und es kann so schön sein auch ohne Alkohol.

- **Vermeiden** Sie Begegnungen mit dem Stoff. Gehen Sie nicht in **Kneipen**, zu geselligen Treffen mit Alkoholkonsum, oder auf Straßenfeste, in Bierzelte oder wo sonst Alkohol zu erwarten ist. Bitten Sie Familienangehörige und Nachbarn, Sie nicht in Versuchung zu bringen und erst gar nicht Alkoholisches anzubieten. Vielleicht solidarisieren sich ja auch Familienmitglieder mit Ihnen und trinken auch keinen Alkohol mehr. Machen Sie einen großen Bogen um Kioske. Wenn auch Supermärkte für Sie zu belastend sind, müssen Sie Verwandte und Nachbarn um Einkäufe bitten.

- **Trinken Sie oft Tee.** Er hat eine Ersatzfunktion und heilende Kräfte obendrein. Es gibt so viele unterschiedliche Teesorten und Geschmacksrichtungen: Anis, Kümmel, Rotbuche, Melisse, Kamille, Vanille oder Hagebutte, um nur einige Exoten zu nennen. Mittlerweile gibt es immer neue Kreationen und trendige Sorten. Ihr Körper braucht jetzt viel Flüssigkeit. Auch **Mineralwasser** ist gut. Oder kochen Sie sich mal einen richtig guten **Kaffee**.

- **Alkoholfreies Bier für den Übergang.** Trösten Sie sich für eine Übergangszeit mit alkoholfreiem Bier über den Entzug hinweg. Das kann eine abfedernde Wirkung haben und es Ihnen etwas erleichtern.

- **Ausgeglichene Ernährung.** Sorgen Sie für eine ausgeglichene Ernährung. Sie brauchen jetzt wichtige Nährstoffe, Mineralien und Vitamine. Greifen Sie öfter mal zum Apfel oder zur Banane. Nüsse zum Beispiel sind eine gute Nervennahrung. Nicht umsonst essen

Kreative besonders viele Cashewnüsse. Oder ein schöner Salatteller mit Kresse und Putenbruststreifen oder kross gebackenen Leberstreifen könnte Sie den Alkohol schnell vergessen lassen. Eine Praline – aber bitte ohne Schnaps – ist ebenfalls angesagt.

- **Schützen Sie sich vor der Quartalsattacke.** Es gibt die so genannten **Quartalssäufer**. Sie trinken monatelang nichts und dann plötzlich überkommt es sie. Wenn Sie auch zu diesen Kandidaten gehören, schützen Sie sich vor dem plötzlichen Suff. Wenn Sie merken, dass es mal wieder kribbelt, dann bauen Sie rechtzeitig Sicherungen ein. Kommt die Attacke, dann aber sofort ins Fitnessstudio oder in den Boxring, ins Schwimmbad oder aufs Laufband. Halten Sie alkoholfreies Bier bereit. Das kann als Ersatz erst mal helfen. Oder laden Sie spontan Freunde ein, denen das Problem bekannt ist und die Sie dann ablenken und auf Sie aufpassen.
- **Beschäftigen** Sie sich. Die **Langeweile ist der Feind der Enthaltbarkeit**. **Action** ist das Rezept gegen den Rückfall. Unternehmen Sie ganz viele Dinge. Werden Sie ruhig hyperaktiv. Stricken oder schneiden Sie das nächste Karnevalskostüm. Kochen Sie endlich mal wieder Ihr Lieblingsrezept. Backen Sie einen Kuchen oder Plätzchen. Sie müssen echt rastlos werden, damit die Gedanken erst gar nicht auf Hochprozentiges kommen.
- **Was halten Sie von Sex?** Planen Sie mal wieder richtig guten Sex. Denn wer Sex treibt, vergisst den Alkohol – ganz leicht. Denken Sie also öfter mal an **Sex** – **statt** an **Bier** oder Wein. Und werden Sie kreativ. Das vertreibt die Sucht nach Suff. Und wenn Sie Gefallen

daran finden, dann machen Sie es ruhig öfter. Bauen Sie es in Ihren Tages- oder Wochenplan als feste Größe ein.

- **Richtig guter Sex geht nur ohne.** Manche schwören zwar auf Sex unter Alkoholeinfluss und sprechen dann vom „animalischen Erlebnis“. Wer aber wirklich etwas Nachhaltiges vom guten Sex zurückbehalten will, vor allem im Kopf und Empfinden, sollte Sex nie sternhagelvoll praktizieren. Probieren Sie es doch mal aus, belohnen Sie Ihre Enthaltbarkeit mit Sex.
- **Party ohne Alkohol?** Ob das geht? Und ob! Damit es Ihnen bei Ihrer Enthaltbarkeit nicht zu einsam wird, machen Sie doch einfach Party bei sich zu Hause. Und jetzt werden Sie ganz besonders kreativ. Sie pressen **frische Säfte** und zaubern **exotische Cocktails** ins Glas, natürlich ohne Alkohol. Ihre Freunde werden begeistert sein.
- **Werden Sie kreativ.** Nicht nur im Sex. Zeigen Sie doch mal, welcher kreativer Kopf Sie sind. Sie müssen jetzt echt erfinderisch werden, und zwar in der **Kunst der Ablenkung** und **Umleitung Ihrer Sucht. Programmieren Sie sich** doch einfach voll **auf kreativ** und voll **auf Anti-Alkohol**. Alkohol ist wie Gift und Galle, abscheulich und schmeckt überhaupt nicht – ekelhaft. Der Gedanke an Alkohol muss Ihnen schon die Nackenhaare kräuseln.

- **Suchen Sie sich doch einen neuen Partner!** Um Gottes Willen, nein. Hier soll Ihnen nicht eingeredet werden, sich von Ihrem bisherigen Partner zu trennen. Wenn Sie aber **Single** sind, dann gehen Sie doch auf mal **Partnersuche**. Das beflügelt und bringt Sie garantiert auf andere Gedanken und weg vom Alkohol. Denn wer nimmt schon gerne jemanden mit Fahne? Also los, machen Sie sich wieder attraktiv und gehen auf Brautschau.
- **Melden Sie sich bei der Singlebörse.** Jetzt ist der Zeitpunkt gut, sich bei einer oder gleich mehreren Singlebörsen anzumelden. So werden Sie zusätzlich beschäftigt, müssen Ihr Profil kreieren und vor allem antworten. Sie bekommen nämlich so viel Post. Aber Vorsicht: Achten Sie darauf, dass Sie nicht irgendeinem teuren Bezahlabo auf den Leim gehen.
- **Chatten Sie doch mal öfter.** Lenken Sie sich mit netten Bekanntschaften ab und chatten doch mal. Sie suchen neue Kontakte und müssen sich mit denen auch unterhalten. In dieser Zeit sind Sie natürlich voll konzentriert und denken gar nicht an Alkohol.
- **Schaffen Sie sich doch einen Hund an.** Der Hund ist ein guter Partner im Kampf gegen den Suff. Er fordert seine Rechte ein und schaut Sie mit seinen treuen Augen an. Die sagen: Ich will jetzt aber raus. Und schon haben Sie Beschäftigung, gehen mit Ihrem Vierbeiner an die frische Luft. Zu Ihrem Hund entwickeln Sie eine eigene Kommunikation. Hund kann auch Seelentröster sein. Man hat

mal ein Experiment mit Studenten kurz vor dem Examen gemacht. Die Kandidaten gingen viel relaxter in die Prüfung ohne Prüfungsangst, weil sie dank ihres Begleiters abgelenkt waren und gar nicht erst auf Angst eingestellt waren. Und sie entwickelten plötzlich eine Sprache, die andere vielleicht nur mit einem Lächeln bedachten: „Will Hundi nun Gassi gehen?“ oder: „Kira fass Stöckchen. Hast Du fein gemacht!“ Das ist so, als wenn Sie nun plötzlich eine neue Fremdsprache lernen, und Sie sind auf jeden Fall vom Alkohol abgelenkt.

- **Akupunktur kann helfen.** So wie die kleinen Nadelstiche von Schmerzen befreien, können Sie auch vom Alkohol lösen. Sie nehmen auf jeden Fall den Druck weg und sind ein zu erwägendes Mittel. Sicher gibt es auch Menschen, die darauf nicht anspringen. Akupunktur hält aber immer mehr Einzug in unsere Medizin und wird auch von den Kassen inzwischen bezahlt. Es gibt spezielle Entwöhnungskuren, die auf Akupunktur aufbauen.
- **Homöopathische Mittel sind eine Alternative.** Eine andere Möglichkeit ist die alternative Medizin mit den kleinen Kügelchen. Viele Krankheiten lassen sich damit bereits erfolgreich behandeln, wo die klassische Medizin nicht mehr weiter kommt. Es kann eine gute Unterstützung im Kampf gegen den Alkohol sein. Wenn bei Ihnen alle bisherigen Methoden versagt haben, sollten Sie es damit mal versuchen.

- **Meiden Sie Isolation.** Nichts ist schlimmer, als seine **sozialen Kontakte** weg brechen zu lassen. Achten Sie immer auf ein **intaktes Netzwerk** von Freunden, Verwandten und Bekannten. Darunter sollten auch wirklich „**beste Freunde**“ sein, bei denen Sie sich in der Not mal ausheulen können. Es sollten dabei auch Leute sein, die von sich aus bei Ihnen hin und wieder nach dem Rechten sehen.

- **Sie brauchen Trauerbewältigung?** Manchmal kommt man über den plötzlichen Tod eines nahen Angehörigen nicht hinweg und tröstet sich mit der Flasche. Solche Leute brauchen zunächst einmal ihre Zeit, diese Trauer zu bewältigen. Unter Umständen ist auch eine **professionelle Begleitung** nötig. Jeder **Verlust braucht** seine **Zeit zum Abschied**. Man muss das erst einmal verarbeitet haben. Mit einer guten Trauerbewältigung lösen Sie sich auch wieder von der Flasche.

- **Sie sind überfordert?** Mit dem Leben an und für sich oder mit sich selbst? Mit der Arbeit? In der Beziehung? Dafür brauchen Sie aber nicht den Alkohol! Manche doch. Dann sollten Sie das **Problem** der Überforderung zunächst **angehen**. Denn ohne diese Lösung fallen Sie auf den Alkohol immer wieder zurück. Sprechen Sie mit Ihrem Chef ruhig die Probleme an. Suchen Sie das offene Gespräch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, heißt hier also das erste Ziel.

- **Entspannen Sie sich.** Werden Sie **ruhiger, gelassener**. Erlernen Sie Entspannungsübungen, beispielsweise nach der Jakobsen-

Methode: Anspannung – Entspannung. Ballen Sie die Hand fest zur Faust zusammen, halten diese Spannung einige Sekunden und lassen wieder los, ganz entspannt. Das wiederholen Sie mehrmals. Treten Sie ganz fest mit Ihren Füßen auf den Boden und lassen wieder los. Ziehen Sie Ihre Zehen Richtung Oberkörper und lassen die Füße wieder ausgestreckt auf den Boden gleiten. Ziehen Sie Ihre Schultern hoch und lassen wieder los. Krausen Sie Ihre Stirn in Falten und entspannen wieder ganz relaxt. So entspannen Sie insgesamt Ihren Körper und sich selbst. Man nennt das positive Muskelentspannung. Sie können auch **Yoga, Thai Chi** oder **autogenes Training** machen. Vielleicht ist ja auch **Meditation** etwas für Sie. Oder Sie finden Ihre Erfüllung in der **Spiritualität**. Vielleicht schaffen Sie den Weg aus Ihrer Abhängigkeit auch mit **Glauben** an Gott oder intensiver Beschäftigung mit einer der **Religionen**. Entspannt lebt es sich auf jeden Fall besser und vor allem ohne Alkohol.

- **Erlernen Sie eine neue Sportart.** Wollten Sie nicht immer schon mal Tennis spielen oder Golf, Tischtennis oder Federball? Jetzt ist ein günstiger Zeitpunkt dafür. Oder gehen Sie ins Fitnessstudio, ins Schwimmbad. Wichtig ist: Der neue Sport muss interessant für Sie sein.
- **Sie haben Hobbys?** Aber lange nichts mehr damit angefangen. Jetzt ist es aber Zeit. Nehmen Sie endlich Ihre Kamera mal wieder in die Hand und fotografieren schöne Landschaften, Menschen oder Tiere. Ihre Angelausrüstung verstaubt im Keller? Dann wird es aber Zeit, sie mal hervorzuholen und angeln zu gehen. Sie haben ein Motorrad in der Garage, aber kaum noch Interesse am Biken? Dann

ist der Entzug doch gerade der richtige Moment, verbunden mit alkoholfreiem Fahren.

- **Was halten Sie von Sauna?** Sie waren noch nie in der Sauna? Dann wird es aber Zeit. Erstens trinken Sie da nicht, und zweitens tun Sie noch etwas für Ihre Gesundheit. Sie reinigen Ihre Haut und stärken Ihre Abwehrkräfte.
- **Sport ist jetzt angesagt.** Treiben Sie jetzt viel Sport. Das baut innere Spannungen ab. Sport hilft auch gegen den Stress mit dem Entzug. Gehen Sie indoor aufs Ergometer oder outdoor in den Wald. Schon ein Spaziergang durch die Natur lenkt ab und wirkt Wunder.
- **Belegen Sie einen Selbstverteidigungskurs.** Warum? Ganz einfach: Mädchen **stärkt** man das **Selbstbewusstsein** mit einem solchen Kurs. Warum nicht auch Ihnen, damit Sie besser Nein sagen können, mehr Selbstwertgefühl entwickeln. Besuchen Sie doch Judo oder Karate und stärken so Ihre Abwehr gegen Alkohol.
- **Schmerzen gehören zum Arzt.** Haben Sie Schmerzen? Dann sollten Sie zunächst mit Ihrem Hausarzt darüber reden. Kommen Sie bloß nicht auf die irre Idee, zur Flasche zu greifen. Stellen Sie sich rechtzeitig auf Schmerzen beim Entzug ein. Reden Sie vorher schon mit Ihrem Arzt darüber. **Alkohol ist die falsche Antwort auf Schmerz** und potenziert ihn nur noch.

- **Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?** Viele Menschen meinen, mit Alkohol besser einschlafen zu können – falsch! Denn **Alkohol raubt** Ihnen nur die wichtigen **Traumphasen** im Schlaf. Und Sie wirken am nächsten Morgen nur noch unausgeschlafener.
- **Tabletten und Alkohol sind wie Feuer und Benzin.** Wenn Sie regelmäßig Tabletten einnehmen, sollte das schon Grund genug sein, auf Alkohol ganz zu verzichten. Denn der Alkohol verstärkt die Wirkung von Medizin und kann fatale Folgen haben.
- **Reden Sie viel.** Laden Sie Freunde ein und unterhalten Sie sich. Nehmen Sie an Gesprächskreisen oder anspruchsvollen Konversationen sowie Diskussionsrunden teil. Das bindet Ihre Konzentration aufs Gespräch und nicht auf Alkohol. Ihr geistiger Motor muss laufen. Sie dürfen keine Langeweile haben, sonst kommen Sie wieder auf krumme (Alkohol-) Gedanken.
- **Malen Sie.** Entdecken Sie in sich die künstlerische Ader. Versuchen Sie sich in verschiedenen Techniken, Aquarell, Öl oder Kreide. Malen Sie Ihre ersten Bilder. Wenn Sie gar kein Händchen dafür haben, gibt es einfache Tricks. Sie kaufen sich vorgefertigte Unterlagen, auf denen Sie Linien miteinander verbinden müssen und in denen Sie Felder farblich ausfüllen. Das Gesamtwerk kann sich sehen lassen. Das schaffen Sie schon.

- **Basteln Sie.** Entdecken Sie die Werkstoffe Holz oder Speckstein. Sie glauben gar nicht, wie spannend das sein kann. Basteln Sie ein Vogelhäuschen für den nächsten Winter, Puppen oder Figuren, Aschenbecher oder Obstschalen.

- **Schreiben Sie ein Tagebuch.** Halten Sie Erinnerungen, Tagesabläufe fest. Es gibt Menschen, die Probleme lieber mit sich selbst ausmachen. Ein Tagebuch ist für sie ein Mittel der Verarbeitung, auch von Alkoholsucht. Man schreibt sich etwas von der Seele, heißt es so treffend. Tagebuchschreiben kann insofern auch eine heilsame Wirkung haben. So mancher sagt von seinem Tagebuch, es sei sein guter Freund. Andere sehen im Tagebuch gar den Beichtstuhl oder die Psychologencouch, wenn man seine Probleme mit sich selber anhandelt. Da kommt dann aber auch ein Schuss Narzissmus mit hinzu, in sich selbst verliebt sein. Wer so sein Alkoholproblem verarbeitet, warum nicht? Es gibt sogar ein Deutsches Tagebucharchiv in Emmendingen, Südbaden. Da kann jeder seine Tagebücher deponieren, zur Veröffentlichung freigeben, anonymisiert oder offen. So mancher ist da schon literarisch entdeckt worden. Formulieren Sie doch einfach drauf los. Oder schreiben Sie doch mal ein Tagebuch auf Englisch oder in der Sprache, die Sie sonst noch beherrschen.

- **Schreiben Sie kleine Geschichten, Bücher.** Fangen Sie klein an. Schreiben Sie doch **Kurzgeschichten** für Kinder und Enkel. Oder spannende **Kurzkrimis**. Beteiligen Sie sich mit **Leserbriefen** in Ihrer Tageszeitung. Das hat noch einen Öffentlichkeitswert. Sie machen bei der Meinungsbildung mit. Übers Schreiben verlieren Sie die Lust am Alkohol.

- **Lösen Sie Kreuzwörterrätsel.** Testen Sie Ihr Wissen und zeigen Sie, was Sie drauf haben. Fangen Sie zunächst einmal mit den vielen kleineren und größeren Rätseln in Tageszeitungen und Anzeigenblättern an. Dann können Sie sich auch Rätselhefte zulegen. Das ist zusätzliche Beschäftigung gegen die Langeweile.
- **Machen Sie gemeinnützige Arbeit.** So viele öffentliche Bibliotheken, Kindergärten und Grundschulen suchen **Leseomas** oder -opas. Lesen Sie Kindern vor: spannend und packend. Die fröhlichen Kinderaugen sind Ihr Lohn. Oder helfen Sie in **Altenheimen**, Behinderteneinrichtungen, Krankenhäusern. Halten Sie Vorträge oder organisieren **Diaabende**. Machen Sie mit bei der **Hausaufgabenhilfe**. Gemeinnützige Arbeit verschafft auch Anerkennung, die Sie jetzt besonders brauchen, wenn Sie sich von der Flasche verabschieden.
- **Arbeitslosigkeit vermeiden.** Vermeiden Sie, durch Alkoholkonsum Ihren Job zu gefährden. Was Sie jetzt nämlich überhaupt nicht gebrauchen können, ist auch noch Ihre Arbeitsstelle zu verlieren. In großen Firmen gibt es auch gezielte Hilfsangebote bei Alkoholproblemen. Bekennen Sie sich lieber zu Ihrer Alkoholsucht und überlegen Sie diese Angebote in Anspruch zu nehmen.
- **Sie brauchen Anerkennung.** Als Arbeitsloser oder nach einem erfüllten Berufsleben plötzlich das Gefühl zu haben, nicht mehr gebraucht zu werden, stürzt so manchen in die Krise. Oft ist das die Ursache für die Flucht in den Alkohol. Bauen Sie dem rechtzeitig vor,

damit Sie nicht abstürzen. Suchen Sie nach Möglichkeiten der Anerkennung, etwa indem Sie anderen helfen und dafür ein dickes Lob einstreichen. So wie der Beifall das Brot der Künstler ist, wird Anerkennung Ihr Dank für Hilfe sein.

- **Schaffen Sie Probleme aus der Welt.** Probleme vor sich herzuschieben ist keine Lösung. Die Berge türmen sich immer höher auf, und am Ende greifen Sie zur Flasche. Probleme sind dazu da, sie zu lösen. Also ran an den „Feind“, auch wenn es noch so unangenehm ist. Hinterher fühlen Sie sich garantiert besser – ohne Alkohol.
- **Bleiben Sie stur.** Zeigen Sie es denen mal richtig, die nie Nein sagen können. Sie können. Keinen Tropfen, und das macht Sie stolz. Bleiben Sie ganz **konsequent**. Denn ein Gläschen Wein oder Bier kann alle Pläne wieder über Bord werfen. Auch wenn man Sie irgendeinem **Gruppenstress** unterwerfen will. Entweder man mag Sie so oder gar nicht. Dann können Sie auch auf Ihre vermeintlichen Freunde verzichten, wenn die Sie zum Alkoholkonsum zwingen wollen. **Nein bleibt Nein.** Es gibt da auch einen kleinen, feinen **Trick**. Wenn das alles für Sie Stress bedeutet und Sie trotzdem mit dabei sein wollen, sprechen Sie sich vorher mit dem Wirt oder dem Gastgeber ab. Lassen Sie sich statt Bier Apfelschorle einschenken, statt Schnaps Wasser oder statt Wein Traubensaft.
- **Konzentration!** Warum fällt man immer wieder auf den Alkohol zurück? Warum erledigt man nicht korrekt seine Aufgaben? Warum

fällt es einem schwer, seine Pflicht zu tun? Weil man eben immer wieder abgelenkt wird und sich nicht auf das Wesentliche konzentriert. Bleiben Sie also immer bei der Sache, und wenn Sie sich einen Zettel auf den Bildschirm Ihres Computers kleben: „Konzentration!“ Ganz wichtig ist es jetzt, bei der Sache zu bleiben.

- **Starke Geschichten, Mutmacher.** Nehmen Sie sich ein Beispiel an starken Persönlichkeiten, die es geschafft haben. Lesen Sie die Erfolgsstorys von solchen Menschen, die dem Hochprozentigen abgeschworen haben. Davon können Sie nur profitieren. Diese Mutmacher sind starke Stützen.
- **Nehmen Sie Hilfe an.** Wenn Sie überfordert sind, dann seien Sie nicht zu stolz, Hilfe anzunehmen. Nicht nur als alleinerziehende Mutter oder gestresster Vater dürfen Sie ruhig auf solche Angebote einschlagen. Wichtig ist aber, dass Sie Ihre Überforderung wahrnehmen und anerkennen. Gehen Sie auch auf Nachbarn und Freunde direkt zu und bitten um Hilfe. Prüfen Sie auch bei finanzieller Not, ob Ihnen nicht staatliche Hilfen zustehen.
- **Gehen Sie in eine Beratungsstelle.** Wenn bei Ihnen das Problem schon so weit „gediehen“ ist, dass mit all den vorgenannten Methoden nicht mehr viel bei Ihnen zu bewegen ist, dann brauchen Sie wirklich **professionellen Rat. Beratungsstellen** sind **anonym** und **kostenlos**. Hier sitzen mit dem Alkoholproblem erfahrene **Psychologen und Sozialarbeiter**, die Ihnen gezielt helfen können. Mit ihnen sprechen Sie über die Ursachen, anhand derer sich auch

immer Ansätze zur Lösung ergeben. Denn wie heißt es so treffend: Jedes Problem, jede Niederlage ist Motivation zum Bessermachen, zur Lösung. Man sollte **Fehler** und Fehlerverhalten immer auch **als Chance** betrachten: die Chance, sich **am eigenen Schopf** wieder **aus dem Sumpf** zu ziehen.

- **Sie brauchen einen Psychologen.** Manchmal muss man sich es eingestehen: „Ja ich brauche für mein Problem jetzt einen Experten. Jemanden, der sich damit auskennt. Zum Beispiel einen Therapeuten!“ Dann gehen Sie auch dorthin und warten nicht erst, bis Sie in der Gosse liegen. Dann könnte es zu spät sein.
- **Gehen Sie in eine Selbsthilfegruppe.** Betroffene unter sich helfen einem am besten. Hören Sie sich deren Schicksal an. Ja, erfahren Sie auch ruhig, wie tief Sie sinken können, was Ihnen alles noch passieren kann, wenn Sie jetzt nicht aufhören. Manchmal ist es heilsam, einem voll vor Augen zu führen, wie tief die Alkoholsucht einen treiben kann. Auch wenn Sie Ihren Suff erfolgreich bekämpft haben, ist es manchmal ratsam, für eine gewisse Zeit noch bei der Stange zu bleiben, heißt: Bleiben Sie ruhig bei einer Selbsthilfegruppe wie z.B. den Anonymen Alkoholikern, denn nur so können Sie es schaffen auch wirklich trocken zu bleiben. Und Sie haben eine Aufgabe: Sie helfen anderen, die vielleicht gerade erst in der Gruppe angekommen sind. Die brauchen Ihre Erfahrung, um von ihrem eigenen Problem loszukommen.

- **Schließen Sie einen Vertrag ab.** In Therapien ist es manchmal Usus, einen Vertrag abzuschließen. Zum Beispiel mit Magersüchtigen: „Ich verpflichte mich, 45 Kilo nicht zu unterschreiten. Sonst werde ich ins Krankenhaus eingeliefert und komme an den Tropf!“ Oder mit Selbstmordkandidaten: „Für die Dauer meiner Therapie werde ich nichts unternehmen, meinem Leben ein Ende zu setzen. Andernfalls komme ich in die geschlossene Abteilung.“ Genauso können Sie mit Ihrem Therapeuten folgenden Vertrag schließen: „Ich verpflichte mich, keinen Tropfen Alkohol anzurühren und bin mit Stichproben mittels Alcotest einverstanden. Bei Zuwiderhandlung ist die Therapie sofort beendet.“

Selbsttest: Bin ich schon alkoholsüchtig oder „nur“ gefährdet?

Testen Sie sich selbst und beantworten Sie sich schonungslos offen folgende Fragen:

- Trinken Sie mehr als einmal pro Woche Alkohol?
- Trinken Sie mehr als zwei alkoholische Getränke am Tag, wenn Sie Alkohol trinken?
- Trinken Sie einmal im Monat oder öfter mehr als 4 (Frauen) oder 5 (Männer) alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit wie Party oder Kneipenbesuch?

Haben Sie jetzt schon zwei von den drei Fragen mit Ja beantwortet, dann ist es wahrscheinlich, dass bei Ihnen bereits ein erhöhtes Suchtpotenzial besteht.

- Haben Sie bei sich in den vergangenen zwölf Monaten festgestellt, dass Sie mit dem Trinken nicht mehr stoppen konnten, wenn Sie einmal angefangen hatten?

- Konnten Sie in den vergangenen zwölf Monaten Erwartungen, die man normalerweise an Sie stellt, wegen des Trinkens von Alkohol nicht erfüllen?
- Ist es Ihnen in den vergangenen zwölf Monaten passiert, dass Sie morgens ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einer durchzechten Nacht mit viel Hochprozentigem wieder fit zu fühlen?
- Kamen in Ihnen während der vergangenen zwölf Monate Schuldgefühle wegen Ihres Alkoholkonsums oder Gewissensbisse hoch?
- Konnten Sie sich in den vergangenen zwölf Monaten wegen Ihres erhöhten Alkoholkonsums an den vorherigen Abend nicht mehr erinnern?
- Hat Ihnen in den vergangenen zwölf Monaten schon mal jemand gesagt, Sie sollten Ihren Alkoholkonsum einschränken oder haben Ihnen gegenüber Nahestehende Bedenken wegen Ihres Umgangs mit dem Hochprozentigen geäußert?
- Haben Sie sich oder andere in den vergangenen zwölf Monaten unter Alkoholeinfluss verwundet?

- Sind Sie in den vergangenen Jahren trotz zu viel Alkoholgenuss dennoch mit dem Auto gefahren?
- Trinken Sie oft während des Arbeitens oder in den Pausen Alkohol?
- Haben Sie Alkohol getrunken und Medikamente eingenommen, obwohl auf dem Beipackzettel steht, dass Alkohol und Medikamente sich nicht vertragen?
- Spezielle Frage für Frauen mit Kinderwunsch: Können Sie neun Monate ohne Alkohol aushalten, um die Gesundheit Ihres Kindes nicht zu gefährden?

Wenn Sie überwiegend mit Nein antworten konnten, ist bei Ihnen wirklich alles im grünen Bereich – keine Sorge also. Bei der Hälfte der Fragen mit der Antwort „Ja“ besteht bei Ihnen bereits Gefahr. Sie könnten schnell in eine Abhängigkeit abrutschen. Seien Sie also künftig extrem vorsichtig.

Haben Sie dagegen mehr als die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist eine Alkoholabhängigkeit sehr wahrscheinlich. Sie sollten jetzt das Problem sehr ernst nehmen und endlich die Reißleine.

Schluss: Sie schaffen das schon!

Es gibt so viele Erfolgsgeschichten starker Frauen und Männer, die im Leben zunächst versagt haben. Ein berühmter Film mit Leonardo DiCaprio zeigt die Drogenlaufbahn eines zuerst erfolgreichen Basketballspielers auf. Er war Spitzenspieler, und ihm standen alle Wege offen. Er hat das alles weggeworfen und ist durch Drogen in der Gosse gelandet. Selbst seine eigene Mutter hat sich am Ende von ihm abgewendet. Nach Knast und Entzug hat er in einem bitter harten Kampf dank eines Freundes den Entzug geschafft. Am Ende – in seinem neuen Leben – hat er eindrucksvolle Vorträge vor Schülern in der Drogenprävention gehalten und bekam dafür tosenden Beifall. So wie dieser Held im Film schaffen Sie es auch, schafft es jeder. Denn die Kraft dazu steckt in uns.

Wir rufen nur ein Minimum unseres Potenzials ab. Im Prinzip vergeuden wir die Kraft, die in uns steckt. Was könnten wir im Leben erreichen, wenn wir immer hundert Prozent abrufen würden? Wir hätten auf jeden Fall kein Problem mit dem Alkohol. Starten Sie jetzt Ihren Kampf gegen den Alkohol. Es ist nie zu spät im Leben, etwas zum Positiven zu verändern. Mit diesem eBook haben Sie den ersten Schritt getan. Und nun sollten Sie den zweiten machen: Nutzen Sie diese Erste-Hilfe-Informationen in diesem eBook und nehmen Sie Ihr Leben wieder selbstbestimmt in die Hand! Sie werden sehen, wie schön Leben danach sein kann – ein Leben ohne Suff.

Viel Erfolg!