

# „Nüchtern ist das Leben anders“

Es gibt Menschen, die trinken können,  
und Menschen, die abhängig werden, wenn sie trinken.

Daniel Schreiber zählt sich zu letzteren.

Schonungslos beschreibt er seine Jahre mit Alkohol  
und wie schwer es ist, darauf zu verzichten

# A

**ALS ER 1962** seine Facharztausbildung in Los Angeles aufnahm, begann Oliver Sacks, heute der wohl bekannteste Neurologe der Welt, Haschisch zu rauchen, LSD zu nehmen, sich Morphium zu spritzen und jede Menge gemahlener Prunkwindensamen zu essen, ein Halluzinogen, das er, des Geschmacks wegen, mit Vanilleeis mischte. Ein paar Jahre später waren ihm „Drogenferien“ zur Gewohnheit geworden – Wochenenden, die er damit verbrachte, gewaltige Mengen an Amphetaminen zu schlucken. Wie Sacks erzählte, waren diese Drogenexperimente eine wichtige Erfahrung für ihn, in gewisser Hinsicht ein anderer Weg zu den Rätseln des Gehirns, die ihn so faszinierten. Dabei entwickelte er allerdings eine Abhängigkeit und nahm immer gefährlichere >

Drogenmengen zu sich. Bis heute, glaubt Sacks, wirke sich diese Zeit auf sein Verhalten aus. Wer einmal abhängig war, wird es bleiben, wird immer anfällig für zwanghaftes Verhalten sein. Er habe zum Glück kein Problem mit Alkohol, sagt Sacks, müsse aber bei vielem aufpassen. So dürfe er bis heute, über 50 Jahre später, nicht viel Essen im Kühlschrank haben, da er sonst in eine ausgeprägte Essstörung verfiere.

Abhängigkeit ist eine Krankheit, die sehr viel mehr umfasst als das Trinken von Alkohol oder den Konsum bestimmter Drogen. Ihre neurologischen Codes bleiben ein Leben lang erhalten. Die Stimme der Sucht wird sich immer wieder melden. Die meisten Neurologen verstehen Abhängigkeit als eine fehlangepasste Form des Lernens. GELAUSSO wenig, wie das Gehirn verlernt, Rad zu fahren oder zu schwimmen, verlernt es die Abhängigkeit. Abhängigen ist das Trinken oder der Drogenkonsum mit samt den damit assoziierten Gefühlen und Erinnerungen biochemisch in die Kreisläufe des Gehirns eingebrannt.

Diese neurobiologische Prägung führt dazu, dass Versuche, die Abhängigkeit zu „behandeln“, oft scheitern.

Viele Menschen glauben, dass es reiche, wenn der Abhängige nicht mehr trinkt. Leider ist das nicht der Fall. Im Umgang mit der eigenen Abhängigkeit geht es um sehr viel mehr als um bloßes Verstehen oder um körperliche Genesung. Das Problem ist seelischer, ist psychischer Natur. Die Grundlage für jedes nüchterne Leben ist – nach meiner Erfahrung und der Millionen anderer nüchtern lebender Menschen – eine echte Sorge für sich selbst. Diese Sorge besteht darin, sich all den Konflikten und unangenehmen Gefühlen zu stellen, die einmal zum Trinken beitrugen, sich selbst kennenzulernen, Verantwortung dafür zu übernehmen, wer man ist, und dieses authentische Selbst nicht an Dinge zu verraten, die schnelle Befriedigung versprechen.

All das braucht Zeit, viel Zeit. Eine Freundin von mir, die seit fast zwei Jahrzehnten nüchtern ist, sagt, man finde erst nach fünf Jahren Nüchternheit heraus, wer man sei, und brauche dann fünf weitere Jahre, um für sich einstehen zu können. Ich bin noch nicht lan-

ge genug nüchtern, um zu wissen, ob sie recht hat. Aber wie könnte es nicht lange dauern, dem einstigen Leben im Konjunktiv ein wirkliches Leben entgegenzustellen? Ein Leben, das mal unbeschwert ist, mal anspruchsvoll, mal schnell und euphorisch, mal traurig und aufwühlend. Ein Leben, in dem man als ganze Person anwesend ist. Ein Leben ohne die Rausch- und Beruhigungsmittel, die einem sonst dabei helfen, mit der Welt umzugehen. Ein echtes, ein gelebtes Leben eben.

**MAN MUSS DIESEN WEG** nicht alleine gehen. Man hat Hilfe – von Selbsthilfegruppen, Therapeuten, Freunden, Be-



## Viele glauben, es reicht, nicht mehr zu trinken. Leider ist das nicht der Fall

kannten und Familienmitgliedern. Eine gigantische Herausforderung bleibt dieses neue Leben trotzdem. Denn Nüchternsein bedeutet auch immer, sich von den großen Erzählungen seines Lebens zu verabschieden, von all den Geschichten über sich selbst, für deren Aufrechterhaltung man den Alkohol brauchte. Für viele Trinker sind das Opfererzählungen, Geschichten von nicht erkannter Überlegenheit, von Wut und Ohnmacht, Geschichten, die tatsächlich durchlebte Traumata zu alles bestimmenden, das ganze Leben definierenden Ereignissen erheben, Erzählungen großen Selbstmitleids. Oft sind

es aber auch nur intuitive, unverrückbare, doch nie verbalisierte Annahmen, die im Hinterkopf ihr Unwesen treiben. Ich zum Beispiel dachte, dass man natürlich trinkt, wenn man als schwuler Mann in einem kleinen Dorf in Mecklenburg-Vorpommern aufgewachsen ist. Dass das nicht nur zu meinem ländlichen, ostdeutschen Erbe gehört, sondern auch zu meiner Selbstdefinition als Schwuler. Eine Frage der Identität.

Je länger man nüchtern ist, desto stärker wird einem bewusst, dass der bei Erzählungen mehr oder weniger fast jeden Lebensbereich bestimmt haben. Der Abschied von den eigenen Erzählungen ist jedoch nur ein Aspekt, mit dem man sich auseinandersetzen muss. Tief im Inneren eines jeden Abhängigen liegen ungelöste emotionale Konflikte brach, peinvolle Erinnerungen, die aufgearbeitet werden müssen, wenn man glücklich sein will. Das hochpeinliche Auftreten an diesem oder jenem betrunkenen Abend. Dass man einen Freund grauenhaft behandelt oder mit einem Typen geschlafen hat, ohne es wirklich zu wollen. Die Schulden bei der Bank und anderswo. Das Wissen, dass der Partner sich die Beziehung eigentlich anders vorgestellt hat. Dass man sich aus dem Leben von Menschen, die einem viel bedeuten und denen man selbst viel bedeutet, klammheimlich verabschiedet hat.

**DIE SEELISCHEN WUNDEN**, die man sich und anderen auf diese Weise zugefügt hat, brauchen lange, um zu heilen. Und man kann sie nur heilen, indem man aktiv wird. Ich habe einen Großteil meiner nicht unbeträchtlichen Schulden zurückgezahlt und einen Rückzahlungsplan entwickelt, an den ich mich halte. Oft mehr schlecht als recht, aber es funktioniert. Ich habe auch an den Menschen, die ich verletzt habe, wiedergutzumachen versucht, was ich angerichtet hatte. Das war ein schwieriger Prozess. Schwierig, weil man den eigenen Stolz überwinden muss, schwierig wegen der notwendigen, unerhört mühsamen Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, schwierig auch, weil man erst lernen muss, wie man vergibt.

Wie verzeiht man Menschen, auf die man lange wütend war? Die sich ►

genauso schuldig gemacht haben wie man selbst? Bei einigen Menschen fiel es mir extrem schwer. Es dauerte oft wochen- oder monatelang, erforderte lange Gespräche und viel Anstrengung. Sich und dem anderen die eigenen Fehler einzugestehen, kann so wirken, als würde man das, was der andere getan hat, im Nachhinein gutheißen. Doch das ist nicht der Fall. Indem man vergibt, macht man sich innerlich klar, dass der andere von nun an kein Feind mehr ist. Vergebung hilft vor allem einem selbst. Man fühlt sich danach besser.

**NACH UND NACH DAS** emotionale Trümmerfeld aufzuräumen, welches das trunkene Leben mit sich gebracht hat, bringt einen erstmals dazu, ein Mensch unter vielen zu sein. Ich war immer wieder überrascht, wenn mir klar wurde, was der wirkliche Grund für ein Zerwürfnis gewesen war oder womit ich andere Menschen verletzt hatte. Meistens waren es nicht Dinge gewesen, die ich betrunken angestellt hatte, sondern narzisstische Gedankenlosigkeiten, Sachen, die ich aus reiner Selbstbezogenheit gesagt und über die ich nicht weiter nachgedacht hatte. Oft waren es verletzende Urteile gewesen. Oft der bloße Eindruck von Überlegenheit, den ich unbedingt hatte vermitteln wollen. Manchmal waren es verquere, im Nachhinein fast paranoid wirkende Ideen gewesen, mit denen ich andere konfrontiert hatte. Oder Fehler, die ich partout nicht zugeben wollte.

Viele, wenn auch nicht alle Menschen waren froh über meine Gesprächsversuche. In viele Konflikte ist Frieden eingezogen.

Mir ist es fast ein bisschen peinlich, all das aufzuschreiben. Vieles hört sich an wie therapeutische Plattitüden. Und viele der Gedanken und Ideen, die mein Leben nach und nach verändert haben, stammen tatsächlich aus dieser Sphäre. Seit ich nicht mehr trinke, besteht ein großer Teil meines Lebens aus Meetings meiner Selbsthilfegruppe, aus psychoanalytischen Sitzungen und aus Gesprächen mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie ich. Ich habe angefangen, morgens zu meditieren, Yoga zu machen, häufiger zu laufen und ins Fitnessstudio zu ge-

hen. Irgendwo in meinem Kopf aber gibt es immer noch diese zynische gelangweilte Person von früher, die für so etwas nur Spott übrig hatte.

Die meisten Menschen denken, dass nur die großen Traumata das Leben erschweren. Dabei liegt für viele von uns im Alltag die eigentliche Herausforderung. Man kann nicht am Leben sein, ohne ein Bewusstsein für die Möglichkeit von Tod, Alter und Krankheit zu entwickeln, von Unfällen, Trennungen und Verlusten. Niemand ist immun. Zu denken, der Alltag sei einfach so zu leben, ist ein Trugschluss. Um ein zufriedenes Leben zu führen, muss man sich auch den kleinen Traumata, den leise im Hintergrund ihr Unwesen treibenden Beschädigungen stellen.



## Es hätte schlimmer kommen können. Viel schlimmer. Ich könnte tot sein

**ICH HABE GELERNT**, dass mich mein Alltag oft überwältigt, wenn ich mich innerlich nicht darauf vorbereite. Und auch wenn mich manchmal ärgert, dass ich alle möglichen Hilfsmittel in Anspruch nehmen muss, um nicht unzufrieden zu sein, so lasse ich mich doch auf sie ein. Es hätte sehr viel schlimmer kommen können, als regelmäßig zu Meetings, zum Yoga und zur Analyse zu gehen. So viel schlimmer. Ich könnte tot sein. Insgeheim betrachte ich meine therapeutischen Werkzeuge als eine Art Medizin. Von Herzkranken er-

wartet man schließlich auch, dass sie ihre Medikamente nehmen und sich, wenn es geht, gesund ernähren und Sport machen. Die Wahrheit lautet schlicht, dass ich all das brauche, um mein Leben zu führen, ohne zu zweifeln. Um Gefühle und Tatsachen zu akzeptieren, die ich eigentlich nicht akzeptieren möchte. Um mich um meine eigenen Bedürfnisse zu kümmern, anstatt mich von denen anderer Leute leiten zu lassen. Um mich nicht von anderen abzuschotten, wenn ich deprimiert bin. Um auf diese leise innere Stimme zu hören, die weiß, was mir guttut, die aber viel zu lange unter zwanghaften Handlungen, Verunsicherung und Schamgefühlen begraben war. Um andere Menschen nicht zu verurteilen. Um keine unrealistischen Ansprüche an mich und meine Umgebung zu stellen. Um meine inneren Grenzen zu ziehen und sie einzuhalten. Um mit einem Mindestmaß an Achtsamkeit durch den Tag zu gehen und wirklich anwesend zu sein, wenn ich etwas tue oder mit jemandem spreche. Um mich selbst mit meinen Fehlern zu akzeptieren. Nüchternheit bedeutet in der Regel nicht, dass man ein neuer Mensch wird oder seinen Charakter über Nacht verändert. Sie leitet eher einen langsamen seelischen Heilungsprozess ein.

**DABEI GEHT ES NICHT** um Selbstverwirklichung oder Selbstoptimierung, nicht darum, ein besserer, erfolgreicherer oder attraktiverer Mensch zu werden. Es geht darum, die Grundlagen für das Überleben einer Krankheit zu legen. Erst nach einer gewissen Zeit stellt man fest, dass es nicht die überkritische, verbissene, von sich selbst und anderen viel zu viel verlangende Stimme im Kopf ist, die einem dabei hilft, nüchtern zu bleiben. Sondern das wirkliche Ich, das nach und nach zum Vorschein kommt. Und man realisiert, dass jene hyperkritische innere Instanz, von der man dachte, dass sie einem dabei helfe, ein besserer, klügerer oder schönerer Mensch zu werden, in Wirklichkeit immer nur einen Beitrag zum Trinken geleistet hat. Dass man sich nicht verändert, indem man versucht, jemand zu sein, der man nicht ist. Sondern nur, indem man für sich da ist, denkt, was

man denkt, fühlt, was man fühlt, ohne der Wirklichkeit auszuweichen oder sie zu verdrängen. Man realisiert, dass man sich nur verändern kann, indem man sich selbst und das, was man getan hat, akzeptiert.

Unser Gehirn und unser Nervensystem sind erstaunlich flexibel. Auch wenn bestimmte Gewohnheiten für immer in unsere psychologische Konstitution eingebrannt sein werden, haben wir mehr Möglichkeiten zu genesen, als lange angenommen. Zwar kann das menschliche Gehirn Abhängigkeit nicht mehr „vergessen“, aber auch Psychotherapie, Meditation, Sport und eine bewusste Aufarbeitung der Konsequenzen des eigenen Trinkens hinterlassen konkrete Spuren.

**FÜR EINIGE DIESER** Aktivitäten sind die neurologischen Auswirkungen in Ansätzen tatsächlich schon erforscht. Der Neurologe David Linden hat zum Beispiel nachgewiesen, dass Sport und Meditation nicht nur einen deutlichen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Gedächtnisleistung haben. Sie knüpfen auch neue synaptische Verbindungen in dem Bereich des Gehirns, der für Impulskontrolle und Selbstbeobachtung zuständig ist. Außerdem stärken sie die neuronalen Strukturen, die mit der Fähigkeit zur Aufmerksamkeit und Fokussierung verbunden sind. Ein Großteil dieser Veränderungen spielt sich darüber hinaus in Gehirnanlagen ab, die direkt von den Folgen der Abhängigkeit betroffen sind. Sport und Meditation, so Linden in seinem faszinierenden Buch „The Compass of Pleasure“, können das Lustzentrum im Nucleus accumbens aktivieren, die Ausschüttung von Dopamin steigern und für eine nachhaltige Neuordnung der biochemischen Balance sorgen.


All diese Maßnahmen sind natürlich keine Garantie dafür, dass man ständig gute Laune haben wird, Depressionen immer ausweichen kann und sich das lädierte Selbstbild ändert. Aber sie alle funk-

tionieren. Irgendwie. Mal mehr, mal weniger. Mich und viele andere haben sie nüchtern gehalten. Oliver Sacks, der bis heute mit Patienten mit neurologischen Beschädigungen arbeitet und ihre oft erratischen Geschichten aufschreibt, ermutigt dazu, gewohnte Dinge anders zu machen. Bei den wenigsten neurologischen Krankheiten könne man direkt helfen, so Sacks, aber die Betroffenen könnten trotzdem oft etwas ändern, indem sie neue Wege einschlagen. Glück ist auch eine Frage der Haltung. Es sind vor allem innere Faktoren, die bestimmen, wie wohl wir uns fühlen.

Die Stimme der Sucht wird sich immer wieder melden, mal lauter, mal leiser. Mal klingt sie wie ein beleidigter Teenager, mal wie ein mürrischer alter Mann. Mal nimmt sie die Form von dringlichen Obsessionen an, mal die von depressiven Gefühlen. Nur selten äußert sie sich gleich im Verlangen zu trinken. Zuerst lässt sie alte Denkmuster, Gefühle und Verhaltensweisen wiederkehren, die alte Selbstbezogenheit und die mit ihr verbundenen Rationalisierungen. Sie sagt einem, dass man die Krankheit nicht mehr hat, weil man ja nicht mehr trinkt. Mit der Zeit wird sie subtiler. Bin ich denn wirklich noch abhängig, nach all den Jahren? Nach so langer Zeit könnte ich das Trinken doch sicherlich kontrollieren? Was kann denn schon passieren? Abhängigkeit hat ihre eigene ausgeprägte Präsenz im Gehirn. In einigen neurowissenschaftlichen Abhandlungen liest man die Metapher vom „großen wilden Tier“. Lässt man es zu lange sein Unwesen treiben und gibt man ihm zu viel Macht, bricht es aus seiner Umzäunung aus und richtet katastrophale Verwüstungen an.

**MANCHMAL HÖRE ICH** von einstigen Bekannten, die wieder mit dem Trinken angefangen haben. Es ist erschreckend, wie schnell die alte Krankheit sie umbringt. Es ist überhaupt erschütternd, wie viele Menschen an dieser Krankheit >

## Natürlich immer in Bewegung Wobenzym® plus gegen Gelenkschmerzen\*



NEU: Wobenzym  
2-Monats-Kur

Wobenzym plus

*Kraftvoll und nachhaltig gegen  
die Schmerzursache*

- Natürlich und gut verträglich

\* Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen).

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtsstrahls; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). Enthält Laktose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli 2014

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG • 13509 Berlin

[www.wobenzym.de](http://www.wobenzym.de)

sterben. Menschen jeden Alters, jeder sozialen Herkunft, jeden Bildungsgrads. Der Tod des US-Schauspielers Philip Seymour Hoffman, der an seiner Heroinsucht starb, hat mich besonders bedrückt. Er war mit 22 nüchtern geworden. 23 Jahre lang hatte er weder getrunken noch Drogen genommen. Er zählte zu den talentiertesten Schauspielern seiner Generation, hatte eine Familie, drei Kinder, die er über alles liebte. Doch 2012 begann er damit, Schmerzmittel zu missbrauchen. Später ging er zu den härteren Sachen über, die er von früher kannte.

Wie vieles an der Krankheit Abhängigkeit ist auch das Phänomen des Rückfalls noch zu wenig erforscht. Man weiß nicht genau, was Rückfällen biochemisch oder psychisch vorausgeht.

Einer amerikanischen Untersuchung zufolge werden im ersten Jahr der Nüchternheit 64 Prozent der Abhängigen rückfällig. Von den Menschen, die drei Jahre nüchtern geblieben sind, fangen nur noch 14 Prozent wieder an zu trinken. Und nach fünf Jahren hat man es wahrscheinlich geschafft. Allerdings wurde die Studie nur über einen Zeitraum von acht Jahren durchgeführt.

**FÄLLE WIEDER VON** Philip Seymour Hoffman gibt es regelmäßig. Andererseits kenne ich zahlreiche Menschen auf der ganzen Welt, die Jahrzehnte nüchtern geblieben sind. Ich kenne diese Menschen, weil sie regelmäßig zu AA-Meetings gehen und in der einen oder anderen Form die oben beschriebenen Werkzeuge anwenden, die auch ich versuche anzuwenden. Der Neurologe Marc Lewis, der in seiner Jugend ebenfalls alkohol- und drogenabhängig war und die Neurobiologie der Sucht zum Zentrum seiner Arbeit gemacht hat, erinnert in seinem Buch „Memoirs of an Addicted Brain“ immer wieder daran, dass unsere Gehirne sich auch von einer Abhängigkeitserkrankung erholen und die biochemischen und zellularen Folgen bis zu einem gewissen Grad ausgleichen können.

**SELBSTKONTROLLE SEI** jedoch eine gefährdete Fähigkeit, sagt Lewis, allein seien die wenigsten dazu in der Lage. Sie wird von einem kleinen Zellhaufen

in der vorderen Hirnrinde aufrecht erhalten, der ständig Feedback und Bestätigung braucht. Wenn zu viel von diesen Zellen erwartet wird, wenn sie der Versuchung zu lange standhalten müssen, ohne Unterstützung zu bekommen, geben sie auf. Deswegen ist es für die meisten abhängigen Menschen nicht genug zu wissen, dass sie abstinenter bleiben müssen. Sie brauchen Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben und verstehen, was im Kopf eines Abhängigen vorgeht, sie brauchen eine Umwelt, die ihnen kontinuierlich bestätigt, dass es gut ist, nüchtern zu blei-



## Die Stimme der Sucht wird sich immer wieder melden, mal lauter, mal leiser

ben. Eine Umwelt, die dem kleinen Zellhaufen Rückendeckung gibt. Hätte man mich früher gefragt, ob ich glaubte, einmal Zufriedenheit durch Meditieren, Yoga, Laufen, Psychoanalyse und AA-Meetings zu finden, hätte ich nur gelacht. Heute bin ich manchmal sogar ein bisschen dankbar dafür, dass ich abhängig geworden bin und mein Leben ändern musste. Die Ruhe, das Glück, das ich heute kenne, hätte ich sonst nie kennengelernt. Als ich noch trank, gab es tausende Momente, in denen ich mir wünschte, jemand anderes zu sein. Das geht mir inzwischen nicht mehr so, im

Gegenteil. Heute weiß ich, dass die Ruhe und Zufriedenheit, die ich früher suchte, schon immer in mir waren. Ich hatte sie nur verstellt mit Gläsern und Dramen, mit selbst kreierten Katastrophen und Angst.

Ich muss oft an meinen ehemaligen Partner denken. Ich hätte gern wieder eine Beziehung, eine mit weniger Schwierigkeiten und Verletzungen. Es braucht Zeit, bis man die Fähigkeiten erlangt, eine halbwegs gesunde Beziehung zu führen. Bis man die Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen kann und den anderen als den akzeptieren, der er ist. Bis man einen Weg aus dem Kreislauf des Unglücks findet und dem, den man liebt, dieses Unglück nicht mehr aufzwingen muss. Heute, habe ich das Gefühl, ist das in Reichweite für mich.

**ABHÄNGIGKEIT IST** – um in den Bildern der Neurobiologie zu bleiben – der Versuch einer synaptischen Abkürzung, der Versuch, mehr von dem zu bekommen, was man braucht, indem man es auf eine Substanz, den Alkohol, projiziert. Wenn man eine Substanz derart besetzt, wird es schwer, seine Bedürfnisse auf eine reale Art und Weise zu befriedigen. Nüchtern kann man genau das. Als Abhängiger wird man sein Gehirn nicht wieder in den Zustand irgendeiner Unschuld zurückversetzen können. Aber man kann lernen, sein Leben wieder mit Bedeutung und Lust zu füllen und dem Stimmenkonzert im Kopf sanftere und liebende Stimmen hinzuzufügen. Der Sinn des Lebens sei es zu leben, hat die ungarische Philosophin Agnes Heller einmal gesagt. Nicht mehr und nicht weniger. Was für ein Abenteuer. ✨



**Daniel Schreiber, 36**, arbeitet als Autor und Journalist in Berlin. Der Text ist ein bearbeiteter Auszug aus seinem Buch „Nüchtern. Über das Trinken und das Glück“, Hanser, 2014, 161 Seiten, 16,90 Euro

## Der schmale Grat zwischen Genuss und Sucht

Alkohol verändert die Strukturen im Gehirn. Wenn die entspannende und berauschende Wirkung mit der Zeit nachlässt, giert der Körper nach mehr

„Ich habe über viele Jahre mit Freude viel getrunken – und auf einmal hat es mir nicht mehr geschmeckt. Aber ich musste weitertrinken“, so beschrieb der amerikanische Schriftsteller William Seabrook in den 20er-Jahren seine Alkoholsucht. „Bis heute die treffendste **Beschreibung r Abhängigkeit**“, sagt der Mediziner und Alkoholforscher Manfred Singer. „Nicht jeder, der regelmäßig viel Alkohol trinkt, ist automatisch süchtig. Aber der Grat zwischen Genuss und Sucht ist schmal.“ Ein halber Liter Bier pro Tag, bei Frauen die Hälfte – das gilt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) als verträglich. Doch Vorsicht: Diese Angaben beziehen sich nur auf mögliche **körperliche Folgeschäden**, wie beispielsweise Leber- oder Krebserkrankungen. Auch solch geringe Mengen Alkohol können bereits süchtig machen: „Für die psychische **Abhängigkeit** ist die konsumierte Alkoholmenge unwichtig“, sagt Singer. Sucht beginnt mit Verlangen. Dabei handelt es sich nüchtern betrachtet um erfolgreiches **Lernen durch Belohnung**. Das Gehirn giert nach Belohnungen, das fanden Forscher schon in den 50er-Jahren in Versuchen an Ratten heraus. Sie pflanzten Ratten eine Elektrode in eine Gehirnregion, die als Zentrum für Belohnung und Motivationssteuerung gilt. Per Tastendruck konnten die Tiere die Elektrode selbst aktivieren. Immer wieder drückten sie die Taste, selbst wenn sie dafür

einen Stromstoß bekamen – die Ratten waren süchtig. So geht es auch dem Trinker. Er verschafft sich mit Alkohol ein **künstliches Glücksgefühl**, das nicht einmal durch die unangenehmen Nebenwirkungen des Alkoholkonsums geschmälert wird. Alkohol löst im Gehirn verschiedene biochemische Mechanismen aus. Eine entscheidende Substanz ist dabei das Endorphin, ein vom Körper selbst hergestelltes Rauschmittel. Der Körper schüttet es beim Essen oder beim Sex aus, so entstehen euphorische Gefühle. Auch Alkohol im Blut führt zu einem **Endorphin-Feuerwerk** – dem Rausch. Die Endorphine bewirken, dass an den Enden der Nervenzellen **sehr viel Dopamin** ausgeschüttet wird. Dopamin ist der Botenstoff, mit dem die Nervenzellen miteinander kommunizieren. Da unter Alkoholkonsum etwa 200 Prozent mehr Dopamin ausgeschüttet wird, ist das übertragene Signal viel stärker als normalerweise. „Alkohol ist psychotrop. Er verändert die Strukturen im Gehirn“, sagt Singer. „Es lernt, dass es positive Konsequenzen hat, Alkohol zu trinken.“ Irgendwann wehren sich die Nervenzellen jedoch gegen die Dopaminflut und bauen Andockstellen ab. Das Gehirn vermisst dann die stärkeren Signale und empfindet ein Belohnungsdefizit. Die Folge: Der Mensch bekommt Verlangen nach der Droge. Für die **Entstehung von Sucht** spielt ein weiterer

Botenstoff eine wichtige Rolle: das **Glutamat**. Der Alkohol dämpft die erregende Wirkung des Glutamats auf das zentrale Nervensystem, weil er an denselben Andockstellen wie dieser Botenstoff bindet und diese blockiert. So ist das Signal, das von einer Nervenzelle zur nächsten übertragen wird, schwächer – der Alkoholkonsum führt zur Entspannung. Ein schönes Gefühl. Wieder reagieren jedoch die Nervenzellen. Um das Glutamatssystem zurück ins Gleichgewicht zu bringen, schütten sie mehr Glutamat aus, um das schwache Signal zu verstärken. Das Problem: Kommt kein Alkohol nach, sind die Rezeptoren irgendwann wieder frei. Jetzt kann das **überschüssige Glutamat** andocken. Unruhe, Gereiztheit und Aggressivität sind die Folge. Kein Wunder, wenn der Mensch das Naheliegende tut und zur Entspannung Alkohol trinkt – **ein Teufelskreis**. Forscher haben entdeckt, dass es normalerweise einen Regulationsmechanismus gibt, damit die Nervenzellen nie zu viel Glutamat ausschütten. Durch jahrelangen Alkoholmissbrauch, vermuten sie, werde diese **natürliche Bremse** nachhaltig gestört. So schießt der Glutamatspiegel bei Abstinenz ungezügelt in die Höhe und führt dann zu starken Entzugserscheinungen wie Zittern, Schweißausbrüchen oder Krampfanfällen. Es gibt Medikamente, die das Craving – das unwiderstehliche Verlangen – nach Alkohol lindern. Oder auch Mittel, mit

denen den Trinkern nach Bier, Wein und Korn übel wird. Doch die Alkoholsucht heilen, können Medikamente nicht. Dass nur totale **Abstinenz** der Weg aus der Alkoholsucht ist – dieses Dogma bröckelt seit einiger Zeit: Manche Experten halten kontrolliertes Trinken für eine Alternative. „Ziel ist es, durch **stetige Verringerung** des Alkoholkonsums allmählich zur Abstinenz zu kommen“, sagt Singer. Starke Trinkern bleibt allerdings meist nur der komplette Verzicht. „Aufgrund der Veränderungen im Gehirn können Alkoholiker ihren Konsum nicht mehr willentlich kontrollieren.“ Und diese Umbauarbeiten sind **nicht rückgängig** zu machen – Sucht ist lebenslanglich.

KRISTIN HÜTTMANN

### Rat und Hilfe

Zahlreiche Organisationen bieten Suchtberatung und Selbsthilfegruppen an, darunter die **Anonymen Alkoholiker** ([www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)), die **Caritas** ([www.caritas.de](http://www.caritas.de)), die **Diakonie** ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)) und das **Blaue Kreuz** ([www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)). Auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stehen Informationen zu Alkohol und ein Test zur Selbsteinschätzung. Weitere Selbsttests finden sich auf den Seiten der **Stiftung Biomedizinische Alkoholforschung** (<http://stiftung-alkoholforschung.de>). Die Mitarbeiter der BZgA beantworten unter der Telefonnummer **0221-89 20 31** Fragen zu Sucht. Auf der Homepage sind Suchtberatungsstellen verzeichnet ([www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme)).