



Ein Teufelskreis für alle Betroffenen: Eine Alkoholabhängigkeit ist durch körperliche, psychische sowie soziale Symptome gekennzeichnet

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA

Alkoholiker, aber trocken

Warum bleiben Alkoholiker:innen Alkoholiker:innen, selbst wenn sie »trocken« sind? Und wie sollen Alkoholabhängige mit dieser niederschmetternden Diagnose umgehen? Doch es gibt Hoffnung

Von Christian Urech

Bei den offenen Treffen, an denen man sich in der Regel einmal pro Woche beteiligt, stellen die Teilnehmenden sich mit Vornamen vor, meist mit dem Zusatz: Ich bin Alkoholiker:in. Die *Anonymen Alkoholiker*, kurz AA, gehen davon aus, dass Alkoholiker:innen es bleiben, selbst wenn sie keinen Tropfen Bier, Wein oder Schnaps mehr trinken. Wie kommen sie darauf?

Belohnungen und ihre Auslöser

Die Ursache dafür ist das sogenannte Suchtgedächtnis. Unser Gehirn speichert Belohnungen sofort und verbucht den Rausch durch Alkohol oder Drogen zunächst als angenehmen, wünschenswerten Zustand. Unser Gehirn speichert Belohnungen und ihre Auslöser augenblicklich und mit grosser Präzision. Es lernt, dass Trinken mit einem guten Gefühl verbunden ist. Das geschieht über eine Reihe biochemischer Prozesse, indem durch den Alkohol im Gehirn ein Dopamin-Kick ausgelöst wird, der das Lustzentrum anheizt. Auf Dauer verändert dieser Reiz die Gehirnstruktur. Es entstehen mehr Nervenzellen, die auf Alkohol ansprechen. Je mehr Nervenzellen bereitgehalten werden, an denen die Alkoholmoleküle andocken

können, umso besser wird das positive Gefühl verwertet. Es bildet sich ein Suchtgedächtnis.

Das »Suchtgedächtnis«

Jetzt reicht oft schon ein kleiner Anstoss – und der Wunsch nach dem guten Gefühl wird übermächtig. Der Griff nach der Volksdroge Nummer eins ist im Nervennetzwerk festgelegt, das panisch reagiert und heftig rebelliert, wenn es nicht bekommt, worauf es nun programmiert ist. Körper und/oder Psyche zeigen Entzugserscheinungen. Ohne Droge gerät der Dopaminhaushalt der Alkoholkranken in einer Stress- oder Risikosituation aus dem Gleichgewicht. Nachdem das Gehirn durch den Alkoholkonsum mit Dopamin geflutet wurde, stellt sich mit nachlassender Wirkung des Alkohols ein Dopaminmangel im Gehirn ein. Ist der Dopaminspiegel zu niedrig, bleiben bestimmte Reize unbeantwortet. Das kann sich in Form von Antriebslosigkeit, schwindender Konzentration und fehlender Motivation äussern. Die Folge: Die Alkoholkranken verspüren ein heftiges, unwiderstehliches Verlangen nach dem Suchtmittel (Suchtdruck, auch Craving genannt). Gewinnt das Suchtgedächtnis weiter an Gewicht, können sogar

Umweltreize wie das Geräusch beim Öffnen einer Flasche – auch unabhängig von Stress- und Risikosituationen – Craving bei den Abhängigen auslösen.

Die solcherart entstandenen Veränderungen im Gehirn scheinen sehr stabil zu sein und bilden sich bei Abstinenz nur sehr langsam zurück. Es ist noch unklar, ob das Gehirn jemals wieder seinen »alten« Zustand erreicht.

Gegenseitige Unterstützung

Weil dem so ist, sehen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe AA ihre Aufgabe darin, sich gegenseitig darin zu unterstützen, nüchtern (oder eben: trocken) zu bleiben. Und zwar nicht bis an ihr Lebensende, sondern »lediglich« für die nächsten 24 Stunden. Und dann nochmals für die nächsten 24 Stunden. Und dann nochmals. Auf diese Weise – mit einer überblickbaren Zeiteinheit – scheint die Aufgabe, nüchtern zu bleiben, bewältigbarer. Auch besteht der Sinn der Treffen nicht darin, sich gegenseitig zu belehren oder zu ermahnen, sondern sich zuzuhören und sich zu erzählen, wie es einem geht, mit welchen Schwierigkeiten man zu kämpfen und welche kleinen Erfolge man allenfalls erzielt hat. Wichtig dabei sind Ehrlichkeit und gegen-

seitiger Respekt unter den Teilnehmenden der Treffen. Alle, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören, sind bei den AA willkommen. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Da alle Mitglieder selbst Alkoholiker:innen sind, bringen sie gegenseitig das nötige Verständnis auf – immer unter Wahrung der Anonymität. Dafür steht der Slogan »Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass es hier«. So werden etwa keine Listen mit Namen geführt, in den Gruppen selbst werden in der Regel nur Vornamen benutzt.

Spiritualität statt Spirituosen

Gegründet wurden die AA in den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts in den USA durch William Griffith Wilson. Wilson war selbst Alkoholiker und kam durch eine Art spirituelles Erweckungserlebnis, in dem auch der Konsum von LSD eine Rolle spielte, zur Einsicht, dass die Gier nach Alkohol (oder anderen Drogen) nur dann überwunden werden könne, wenn dieser »Durst« auf einer anderen, spirituellen Ebene gelöscht werde. Suche und Sucht haben eine gemeinsame ethymologische Wurzel, ebenso wie Spiritualität und Spirituosen, geistliche Nahrung und geistige Getränke. Ursprünglich hatte das Konzept der AA ein stark religiöses Element, in dem Gott eine wesentliche Rolle spielte. Um das Angebot auch für nicht christlich gebundene Menschen – Atheisten, Agnostiker oder Angehörige anderer Religionen – zu öffnen, ersetzte man den Begriff »Gott« im Zwölf-Schritte-Programm der AA durch »eine Macht, die grösser ist als wir selbst«. Dieses Programm geht davon aus, dass Alkoholiker:innen dem eigenen Problem gegenüber machtlos seien. Da Alkoholiker:innen fast immer dazu neigen, ihr »Problem« zu verleugnen

– aus Scham oder um es zu verdrängen –, gehe es zunächst darum, eine schonungslose Selbstinventur vorzunehmen und dann die Bereitschaft zu entwickeln, Verhaltensweisen, die das Leben behindern, von Gott – oder eben der »höheren Macht« – entfernen zu lassen. Bekanntlich heisst es im »Gelassenheitsgebet« der AA: »Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

In der Stadt Zürich finden die offenen Meetings der AA täglich um 18 Uhr an der Cramerstrasse 7 im Langstrassenquartier im Kreis 4 statt. Es gibt in der Deutschschweiz aber in allen Kantonen AA-Gruppen, in den grossen Städten sowieso, aber auch in kleineren Gemeinden – insgesamt sind es 193. In der Romandie und im Tessin sind die AA-Gruppen unter dem Namen *Alcooliques Anonymes de Suisse Romande et Italienne* zusammengeschlossen.

Ehrlichkeit und Offenheit

An einem Meeting teilzunehmen, ist ein äusserst eindrückliches Erlebnis, das nachhaltig in Erinnerung bleibt. Der Besuch eines Treffens bestätigt die Erkenntnis, dass von Alkoholismus Menschen aller Altersgruppen, gesellschaftlichen Schichten und Nationalitäten betroffen sind – es gibt ihn nicht, den typischen Alkoholiker, die typische Alkoholikerin. Beindruckend und teilweise erschütternd sind die Schicksale, die erzählt werden – und die Offenheit, mit der sie erzählt werden. Auch die Aufmerksamkeit, die man einander schenkt, fällt auf. Niemand wird kritisiert oder gar verurteilt, man bedankt sich am Schluss für das Vertrauen, das der oder die Erzählende der Runde entgegenbringt.



Mitglieder einer Gruppe für trockene Alkoholiker sitzen zum Therapiegespräch in einer Stuhlrunde zusammen: Niemand wird kritisiert, niemand wird verurteilt. Vertrauen und Offenheit sind Trumpf

Wer sich ein Bild von den AA machen will, kann dies tun, indem er in der Mediathek von SRF die Sendung von »Mona mittendrin« vom 9.9.2020 (nochmals) anschaut. Mona Vetsch lernt in dieser Sendung Felix kennen, der jeweils mitten in der Nacht einen grossen Schluck Wodka trinken musste, um weiterschlafen zu können. Zwei Flaschen Schnaps konsumierte der Pegeltrinker jeden Tag. Dazu noch »etwas mit Geschmack« – damit meint Felix Wein und Bier. Irgendwann flog das jahrelange Versteckspiel am Arbeitsplatz auf.

Die Alkoholiker-Karriere von Liz, die in dieser Sendung ebenfalls porträtiert wird, begann mit einem Kafi Lutz in einer himmeltraurigen Spunte. Sie war damals 29 Jahren alt und Mutter von drei kleinen Kindern. Im Sog von Alkohol und einem gewalttätigen Mann fiel Liz immer tiefer. Als sie ihren Partner endlich verliess, wurde es jedoch erst richtig schlimm mit der Sucht.

Sibylle ging mit ihren Freundinnen gerne in den Ausgang, stets begleitet von viel Alkohol. Doch während ihre Freundinnen nach und nach aus dem Partyleben ausstiegen, machte Sibylle weiter. Irgendwann ging dann auch sie nicht mehr in den Ausgang: Es war bequemer, gleich Zuhause zu trinken. Jahrelang kaschierte Sibylle ihre Sucht so gut, dass nicht einmal ihr Ehemann mitbekam, dass sie alkoholabhängig war.

Felix, Liz und Sibylle sind heute trocken. Mithilfe der AA haben sie den Ausstieg vollzogen. Doch geschätzte 250 000 Menschen in der Schweiz sind nach wie vor alkoholkrank. Sie haben es (noch) nicht geschafft, »trocken« zu werden.

Erfolgreiche Organisation

Eine Analyse des internationalen Forschungsnetzwerkes *Cochrane* aus dem Jahr 2020 zeigt, dass das Programm der *Anonymen Alkoholiker* tatsächlich zu wirken scheint. Dabei wurden insgesamt 27 Studien mit mehr als 10 000 Teilnehmende miteinander verglichen.

Das Ergebnis: Die regelmässige Teilnahme an AA-Treffen half mehr Alkoholiker:innen, wirksamer und dauerhafter abstinent zu bleiben, als vergleichbare Behandlungen wie die kognitive Verhaltenstherapie es vermochten. Der Analyse zufolge hängt der Erfolg im Wesentlichen von den gut geplanten Förderprogrammen ab, welche die dauerhafte Teilnahme an AA-Treffen unterstützen. anonyme-alkoholiker.ch