

## „Drei statt Dry“ – Systemische Selbsthilfe für Alkoholiker

Robert Anatol Stein

### Zusammenfassung

*Der vorliegende Artikel beinhaltet den Selbsterfahrungsbericht eines 41-jährigen Mannes, der nach 25-jähriger Alkoholabhängigkeit im Selbstversuch eine selbsterdachte Therapiemethode erprobt. Diese Methode stützt sich im Gegensatz zu bisherigen Verfahren weder auf die absolute Abstinenz noch auf eine Trinkmengenbegrenzung, sondern sie legt lediglich ein festes Limit von 3% für den Alkoholgehalt konsumierter Getränke fest. Da diese Methode für den Autor des Berichts bei Weitem erfolgreicher funktioniert hat als andere Verfahren (Reduktion der Trinkmenge auf ein Sechstel der Ausgangsmenge), versucht er u. a. systemische Erklärungsansätze dafür zu finden. Er stellt die Hypothese auf, dass Abstinenz die Rolle des Alkohols im System des Betroffenen eher stärkt als schwächt. Ferner nimmt er an, dass Trinkmengenkontrolle nur dann sinnvoll erlernt oder wiedererlernt werden kann, wenn zum einen keine „künstlich“ auferlegte Mengenbeschränkung besteht und zum anderen der Alkoholkonsum durch Getränke mit max. 3% vol. alc. vor einem Punkt gehalten wird, den der Autor den „Rauschtrittspunkt“ nennt und bis zu dem unverfälschte Wahrnehmung und somit Selbstkontrolle noch möglich ist.*

### Einleitung

„Junge, halte dich vom Teufel Alkohol fern, du hast es deinem Vater versprochen!“, sagte meine Großmutter zu mir. Das war 1996, ich war damals 23 Jahre alt. Es war kurz nach dem Tod meines Vaters und etwa vier Jahre, nachdem ich zur Entgiftung in der Klinik war. Was ich damals nicht ahnte war, dass ich mein Versprechen gegenüber meinem Vater auch die nächsten 18 Jahre lang nicht einhalten würde. Seit meinem 16. Lebensjahr bin ich alkoholabhängig und lebte bis vor Kurzem ein Leben in seelischer Gefangenschaft und scheinbar unausweichlicher Selbstzerstörung.

Vor nunmehr fast fünf Jahren begann ich verschiedene systemische Ausbildungen. So absolvierte ich 2009/2010 eine systemische Coaching-Ausbildung an der Internationalen Akademie (INA) der FU Berlin und erwarb anschließend den Trainerschein für „Systemisches Aggressions-Management“ am Institut für Systemisches Aggressions-Management (ISAM) in Rostock. Danach hielt ich mit dieser Qualifikation zwei Jahre lang nebenberuflich Seminare für die Zielgruppe Lehrer und Erzieher. Durch ein großes Bedürfnis nach Selbst-

erfahrung entschloss ich mich schließlich noch zu einer zweijährigen Fortbildung in „Systemischer Psychosomatik“ bei der Gesellschaft für Systemische Therapie (GST) in Berlin, die ich voraussichtlich im Herbst 2014 abschließen werde.

Dank der dabei gesammelten Erfahrungen fügte sich vor etwas über einem halben Jahr in meinem Kopf eine alte Idee mit einer neuen Erkenntnis zusammen. Plötzlich war alles ganz leicht. Ich kann heute sagen: Der Alkohol kontrolliert mich nicht mehr, sondern ich kontrolliere den Alkohol. Den von mir eingeschlagenen Weg und die dabei gewonnenen Erkenntnisse möchte ich im Folgenden genauer darstellen und mit einigen systemischen Aspekten verknüpfen.

### Rückblick: Meine binäre Welt als „typischer Alkoholiker“

Auch wenn ich inzwischen gelernt habe, dass Systemiker auf Zuschreibungen sehr skeptisch reagieren, würde ich mich selber all die Jahre – abgesehen von den exzessiven Phasen meiner Jugend – als einen eher „typischen Alkoholiker“ bezeichnen: Sozial eher unauffällig, aber täglich den Gefahren-Schwellwert von 24 g/Tag um das Vielfache überschreitend. Als Alkoholiker lebte ich all die Jahre in einer Art „binärer Realität“ von „nass“ oder „trocken“. War ich eine Weile nass, wünschte ich sehnlichst wieder trocken zu sein. War ich hingegen trocken, drehten sich meine Gedanken ständig um die Möglichkeit, irgendwann doch wieder Alkohol trinken zu können. Ich lauerte förmlich auf ein Ereignis, welches das erneute Trinken vor mir selber legitimierte. Ein sinn- oder maßvolles „Dazwischen“ gab es für mich nicht. Eine Erfahrung, die ich wohl mit vielen alkoholabhängigen Menschen dieser Welt teile.

Von den 25 Jahren meiner Abhängigkeit lebte ich (die einzelnen Phasen aufsummiert) etwa fünf Jahre lang vollkommen trocken, zwei Jahre unkontrolliert nass, und 18 Jahre lang versuchte ich irgendwie eine geregelte Kontrolle über die Menge zu bekommen, was mir die frustrierende Erfahrung des „kontinuierlichen Scheiterns“ einbrachte. Im Schnitt bewirkte diese Lebensweise eine geschätzte Verbrauchsreduktion von etwa 25% gegenüber dem vollkommen unkontrollierten Trinken. So lebte ich also trotz meiner Bemühungen jahrelang mit einer täglichen 3- bis 4-fachen Überschreitung des Gefahren-Grenzwertes, was etwa der Menge einer Flasche Wein am Tag entspricht. Ein ziemlich unbefriedigendes Ergebnis. Heute weiß ich, dass es ja genau dem Wesen dieser Erkrankung entspricht, allen Bemühungen zum Trotz die Menge eben nie kontrollieren zu können. Genau das macht diese Krankheit aus! Bildlich ausgedrückt ähnelte das Unterfangen der Aufgabe des armen Sisyphos, der immer wieder einen riesigen Felsblock einen viel zu steilen Hang hinaufbefördern musste: Täglich überrollte mich der Alkohol aufs Neue, mit dem ersten Glas total erleichternd, mit den anschließenden Gläsern dann zutiefst frustrierend.

Als „Teufel Alkohol“ hatte meine Großmutter diese Substanz bezeichnet. Nun ja, der Teufel ist bekanntermaßen mächtig, bedrohlich und intrigant. Erstaunlicherweise empfand ich selber den Alkohol in meinen Abstinenzphasen als mindestens genauso mächtig und bedrohlich wie in meiner nassen Zeit. Der Alkohol war, auch ohne dass ich ihn trank, omnipräsent. Meine Gedanken kreisten ständig darum, ich hatte sogar regelmäßige Alpträume, in denen mein Unbewusstes Rückfälle und Schuldgefühle für mich inszenierte. Jede Kraft erzeugt offenbar eine Gegenkraft, jeder Eid, den wir schwören, liefert die Angst des Scheiterns gleich frei Haus mit. Dieses Spannungsfeld der Kräfte in dieser binären Realität von „nass“ oder „trocken“ erklärt m. E. auch die typische Hassliebe der Erkrankten zum Alkohol. Die genau austarierte Ambivalenz ist es, die den Alkohol groß und mächtig macht und die wohl allen Suchtmitteln gemein ist. Als alkoholabhängige Menschen können wir dem Konflikt nicht enttrinnen, denn die Welt um uns herum trinkt weiter, egal in welchem Modus wir uns selber bewegen.

Der Teufel ist zumindest klassischer Literatur nach auch äußerst intrigant. Er überredet harmlose Zeitgenossen, unglückselige Verträge einzugehen. Im Falle der Alkoholabhängigkeit überredet Teufel Alkohol den an sich unbescholtenen Durst sein fieser Komplize zu sein. Oft begann bei mir das abendliche Trinken mit ganz gewöhnlichem Durst. Die Gier nach Alkohol tarnt sich als Durst, fährt auf ihm gewissermaßen „Huckepack“. Die beiden Bedürfnisse vermischen sich in einer kaum noch voneinander unterscheidbaren Weise. Diese Verbindung ist außerordentlich hinterhältig, da das Löschen des Durstes eine absolut lebenswichtige Funktion unseres Körpers ist.

### Der „Rauscheintrittspunkt“

Ganz abgesehen von dem offensichtlichen Umstand, dass ich offenbar ein Vielfaches von dem trank, was landläufig als angemessen gilt, fiel mir als wesentlichster Unterschied zum nicht-alkoholabhängigen Menschen die Tatsache auf, dass ich das erste Glas immer ganz besonders schnell trank. Ich tat dies nicht grundlos, sondern weil mein Gehirn scheinbar darauf programmiert war, schnell einen intensiven Rausch zu erleben. Unter einem Rausch verstehe ich einen euphorischen Zustand, in dem körperliches und seelisches Unwohlsein oder Schmerzen zeitweilig vollkommen verschwinden. Ein Alkoholrausch verändert stark die Wahrnehmung, infolgedessen nimmt er uns auch die Fähigkeit zur Kontrolle. Ein intensives Rauscherlebnis ist abhängig von zwei Einflussgrößen, der zugeführten Alkoholmenge zum einen und der dafür benötigten Zeit zum anderen. Alkohol führt zu einem ungleich schnelleren und stärkeren Rauscherlebnis, wenn man ihn schnell trinkt. Dies erklärt gut, warum ich das erste Glas immer besonders schnell trank. Der Durst feuert dieses Verhalten dann nur noch weiter an. In diesem schnell erreichten Rauschzustand war ich jedoch auch wieder jeglicher Kontrollmöglichkeit enthoben. Mir wurde langsam klar, dass es auch eine

wahrnehmbare, wohltuende Wirkung des Alkohols jenseits des Rausches geben muss: Nicht-Alkoholabhängige passen ihre Trinkgeschwindigkeit und Trinkmenge bewusst so an, dass sie in der Regel vor diesem „Rauscheintrittspunkt“ bleiben, Alkoholabhängige trinken sich im Gegensatz dazu schnellstmöglich schnell hinter diesen Punkt. Interessanterweise können Nicht-Alkoholabhängige offenbar ihre Trinkmenge kontrollieren ...

### Der Dreh: „Drei statt Dry“ und die Bedeutung der Rauschvermeidung

Ich erinnerte mich an einen „Trick“ aus meiner Jugend: Um meine Abiturvorbereitungen trotz Alkohol zu überstehen, trank ich ein Getränk namens „McTwo“, ein Limonaden-Bier-Mix mit nur 2.5% vol. Es half mir gut über die Runden und die Prüfungswochen ohne Kater zu überstehen. Ich griff die Idee von damals auf und machte daraus ein neues Trinkmengenreduktions-Experiment. Ich sagte mir selber: „Trink doch soviel du magst, aber trinke nur alkoholische Getränke, die allerhöchstens 3% Volumenprozent Alkoholgehalt besitzen.“ „Wenn die Lösung das Problem ist ...“, hatte Paul Watzlawick einst gesagt (Watzlawick, 1987). 18 Jahre lang an einer kaum funktionierenden Lösung, also an stets scheiternden Mengenkонтроlversuchen festzuhalten ist zwar bewundernswert willensstark, aber auch bedauernswert einfalllos.

Ich legte mir in meinem Selbstversuch also nun ganz bewusst selber *keine* Mengenbeschränkung auf, da ich diese, sofern sie nicht aus „authentischer innerer Kontrolle“ heraus käme, ohnehin nicht einhalten würde. Ich konnte nach diesen Regeln immerhin noch Radler, Diesel und Alsterwasser trinken, auch Berliner Weiße, Apfel-Cidre oder doppelt verdünnte Weinschorle waren mir noch gestattet. Ich stellte fest, dass sich bei diesem geringen Alkoholgehalt die Durstlöschung eher bemerkbar machte als die Alkoholwirkung nennenswert spürbar ist. Ferner bemerkte ich, dass das zunehmende Völlegefühl beim Trinken alkoholärmerer Getränke der bekannten Alkohol-Gier deutlich entgegenwirkt. Dies funktioniert jedoch nur vor (!) dem oben erwähnten „Rauscheintrittspunkt“, weil danach das Völlegefühl durch die zunehmende Beeinträchtigung der Wahrnehmung gar nicht mehr als störend wahrgenommen wird.

Ich erlebte daraufhin in den folgenden vier Wochen eine ungeahnt deutliche Reduktion der verzehrten Alkoholmenge auf nur ein Drittel der Ausgangsmenge und das ohne größere Entwöhnungsprobleme oder gar Entzugserscheinungen. Und es kam noch besser, denn nach etwa drei Monaten löste sich die bekannte Gier nach Alkohol fast vollkommen auf. Obgleich ich immer noch täglich etwas trank, war es mittlerweile so, dass mir ein oder zwei Gläser der erlaubten Getränke tatsächlich genühten. Ich konnte plötzlich von selber stoppen und ein vorher nie gekanntes Gefühl der Kontrolle hielt Einzug. Die Menge pegelte sich bald bei einem Sechstel der Ausgangsmenge ein (d. h. etwa 250 ml Bier verdünnt mit 250 ml

Wasser oder 125 ml Wein verdünnt mit 375 ml Wasser) und somit bei etwa nur der Hälfte des Gefahren-Schwellwertes. Bislang nie gekannte Verhaltensweisen schleichen sich heute bei mir ein: Oft stille ich jetzt vor dem Alkoholgenuss meinen Durst mit Wasser, damit ich mein alkoholisches Getränk länger genießen kann. Wer hätte das gedacht! Ich taufte meine Methode „Drei statt Dry“ als echte Alternative zur Trockenheit (und erst recht zur „Nässe“).

Mein eigener Erfolg mit der Methode war so durchschlagend, dass ich mich selbst heute nicht mehr wiedererkenne, wenn ich an all die Verzweiflung und Hoffungslosigkeit der zurückliegenden Jahre denke. Ich grübelte lang, warum diese zugegebenermaßen sehr einfache Lösung offenbar wirklich eine war. Die Erklärung ist so einfach wie die Lösung selber: Man muss das Vakuum zwischen „nass“ und „trocken“ mit einer echten Alternative füllen. Die Dualität muss durchbrochen werden und das dogmatische „Entweder-oder“ durch ein „Sowohl-als-auch“ ersetzt werden. Und das funktioniert eben leider nicht mit einer festen Mengenbeschränkung, sondern nur mit konsequenter Rauschvermeidung. Außerhalb des Rausches können wir wahrnehmen und kontrollieren, im Rausch gehen uns diese Eigenschaften verloren. Unser Gehirn kann lernen nur noch vor dem „Rauscheintrittspunkt“ zu trinken, Letzteren sogar als unangenehm oder bedrohlich wahrzunehmen. Und in der Tat drohen bekanntermaßen Katererscheinungen, wenn man den Punkt überschreitet. Ich selber reagiere mittlerweile mit heftigsten (!) Migräneanfällen, wenn ich z. B. durch zu schnelles Trinken am Vorabend einmal doch in den Bereich des „Rauscheintrittspunktes“ gekommen bin. Solch eine Empfindlichkeit ist mir aus früheren Zeiten vollkommen unbekannt.

### Meine Bilanz: Akzeptanz und Krise als Chance

„Teufel Alkohol“? Ein Teufel wächst und gedeiht dort, wo er Freiraum zum Wachsen bekommt, also letztendlich dort, wo wir es selber zulassen. Das Vakuum zwischen „nass“ und „trocken“ ist der Raum, in dem er sich einnisten und mächtig werden konnte. Obwohl dieses Bild nützlich ist, vergleiche ich den Alkohol heute noch lieber mit einer Kettensäge: Wenn man gelernt hat, sie richtig zu benutzen, ist eine Kettensäge für den Benutzer an und für sich ungefährlich und sie kann sogar sehr nützlich sein. Hat man hingegen nie gelernt damit umgehen, ist sie lebensgefährlich, erst recht für den angenommenen Fall, ihre Benutzung würde uns sogar noch die Sinne eintrüben! Meine erste Erfahrung mit dem Alkohol war mein 16. Geburtstag: Mein Vater hatte ein kleines 5-l-Fass Bier gekauft. Es wurde am Nachmittag angestochen, aber zur Feier wurde dann doch wenig Bier getrunken. Es waren also noch mindestens 3 l in dem Fass. Er sagte zu mir: „Sohn, du bist jetzt 16 Jahre. Das Fass muss alle gemacht werden, es nimmt zu viel Platz im Kühlschrank ein. Bedien dich!“ Und ich entleerte es am selben Abend. Es war, als hätte mir mein Vater die laufende Kettensäge mit dem Schneidblatt voran in die ungeschützten Hände gegeben. Mein lieber Daddy hatte

es nicht böse gemeint, er hatte es schlichtweg nicht besser gewusst. Er wollte mir damit sicher nur eine wichtige Erfahrung schenken. Das hatte er dann damit ja auch, auch wenn ich erst 25 Jahre später lächelnd darüber resümieren kann.

Was brachte mir die Methode „Drei statt Dry“?

- Ich entwickelte dadurch meine Fähigkeit, das natürliche Bedürfnis „Durst“ wieder von der unnatürlichen Gier nach Alkohol unterscheiden zu können.
- Ich konnte damit nachträglich den Umgang mit dem „Rauscheintrittspunkt“ erlernen und die konsumierte Menge tatsächlich wieder von „innen heraus“ kontrollieren.
- Im Unterschied zur Abstinenz kann ich mich unauffällig und teilhabend in unserer ‚trinkenden Gesellschaft‘ bewegen und muss nicht unter dem „Trauma des ewigen Verzichts“ leiden.
- Die täglich zugeführte Alkoholmenge verringerte sich bei mir auf ein Achtel der Ausgangsmenge und somit deutlich unter den offiziellen Gefahren-Schwellwert.
- Da ich den Alkohol in der Zone des stetig geringen Verbrauchs weder dämonisiere noch glorifiziere, wurde sein Einfluss auf mein Leben deutlich geschwächt. Er hat mittlerweile für mich einen ähnlichen Stellenwert wie beispielsweise die zwei Tassen Kaffee, die ich jeden Morgen ohne Reue zu mir nehme.

„Drei statt Dry“ ist nicht der Ausstieg aus dem Alkohol, sondern mehr oder weniger der Ausstieg aus dem Alkoholismus. Meine dadurch veränderte Sichtweise erlaubt es mir heute sogar, die unzähligen Sorten von Biermix-Getränken, die die Regale eines jeden Supermarkts überfluten, nicht nur als Einstiegsdrogen für Jugendliche zu betrachten, sondern auch als „Ausstiegsdrogen“ für alkoholabhängige Menschen anzusehen – natürlich nur, sofern sie nicht mehr als 3% enthalten. „Drei statt Dry“ machte es möglich mir selber eine Brücke für einen Strategiewechsel im Umgang mit dem Alkohol zu bauen und ihm eine bei Weitem weniger bedeutsame Rolle in meinem Leben zuzuweisen. Ich nehme dieses Reframing als eine befreiende Erfahrung wahr, die sich einigermaßen sicher auch auf andere Personen und recht wahrscheinlich auch auf andere Lebensthemen übertragen lässt. Deswegen biete ich heute auch anderen „Suchenden“ als systemischer Coach meine wohlwollende Begleitung an.

Als Menschen berauschen wir uns wohl gern einmal, aber insbesondere dort, wo das Leben sprichwörtlich „nicht gerade berauschend ist“ und uns z. B. der seelische Schmerz auf längere Zeit nicht aus seinem Kerker entlässt. Zu jeder erfolgreichen Suchttherapie – auch mit „Drei statt Dry“ – gehört zuvor aber immer auch das Durchleben einer schweren Krise, gekennzeichnet von lähmender Ohnmacht und verzweifelter Hoffnungslosigkeit. Erst, wenn die Seele in Not gerät, kommt sie m. E. tatsächlich in Bewegung. C. Otto Scharmer be-

schreibt Öffnungsprozesse des Denkens, Fühlens und Wollens als wesentliche Voraussetzungen für nachhaltiges Lernen und bezeichnet dies sehr anschaulich mit „open mind“, „open heart“ und „open will“ (Scharmer, 2006). Für einen Veränderungsprozess bezüglich der Alkoholabhängigkeit könnte man diese Öffnungsprozesse z. B. so beschreiben: Hinterfragen und Öffnen für rationale Zusammenhänge, Fakten, Abhängigkeiten zur Außenwelt etc. (open mind). Für einen alkoholabhängigen Menschen bedeutet dies, sein Suchtverhalten und dessen destruktive Folgen auf sich und sein Umfeld zunächst einmal umfänglich wahrzunehmen und als Realität für sich zu akzeptieren. „Open heart“ richtet den Blick und die Aufmerksamkeit nun zunehmend auch nach innen. Der Fokus wird dabei auf emotionale Zusammenhänge, d. h. auf Gefühle oder aktuelle sowie vergangene Beziehungen gerichtet. Dem Betroffenen wird hierbei oft schmerzlich bewusst, dass der Alkohol stellvertretend und kompensatorisch in sein Leben getreten ist. Bisweilen begleitet daher Aggression diese Phase und häufig ist sie auch ein Anlass, nun noch mehr zu trinken. Mit der Öffnung des Willens („open will“) richtet sich der Blick ausschließlich ins tiefste Innere, zur Intention und Quelle einer zukünftig möglichen Veränderung und berührt damit Fragen der Identität: Wer bin ich jetzt und wer will ich morgen sein? Typischerweise ist der Betroffene in dieser Phase sehr depressiv und fühlt sich wie ein „wertloses Nichts“. Gleichermaßen bereit, sich selbst endgültig aufzugeben oder aber auch dem einzigen Hoffnungsfunken in der Dunkelheit mit aller Kraft entgegenzustürmen. Aus Schutt und Asche vermag jedoch auch vollkommen Neues zu entstehen. Die Krise selber ist die allergrößte Ressource, einer Sucht nachhaltig zu entkommen, denn die Seele nimmt in der Talsohle auch stets die größte Fahrt auf. Gleichzeitig ist die Krise auch ein Moment allerhöchster Gefahr, da diese Energie abrupt in Selbstdestruktion umschlagen kann. Die Unversehrtheit des Körpers zählt in dieser kritischen Phase nicht viel, daher ist therapeutische Begleitung in diesen seelischen Suchprozessen dringend angeraten. „Drei statt Dry“ kann dabei Wegweiser und Leitplanke in einem sein und entscheidend dabei helfen, den Weg aus der Talsohle der Alkoholsucht zu beschreiten und sich selber für das noch verbleibende Leben neu zu definieren.

Nach 25 Jahren im Ozean des Alkohols ertrinkend oder in der Wüste des ewigen Verzichts verdurstend bzw. „vertrocknend“, habe ich selber heute fruchtbares Land zwischen diesen Extremen gewonnen. Land, auf dem nunmehr Kontrolle und Selbstbestimmung sowie auch wieder das Lebensglück gedeihen kann. Die besagte „Öffnung des Willens“ hat in vielerlei Hinsicht einen neuen Menschen aus mir gemacht. Mir bleibt es jetzt zwar nicht trocken, dafür aber ernüchert festzustellen: Gegen den Alkohol ist offenbar kein Kraut gewachsen, außer der Alkohol selber – und alles Übrige kommt wie immer aus einem *selbst!*

### **Literatur**

Scharmer, C. O. (2013). Theory U – Von der Zukunft her führen. Heidelberg: Carl-Auer.

Watzlawick, P. (1987). Wenn die Lösung das Problem ist. Vortrag 1987 im Evangelischen Bildungswerk, Hospitalhof Stuttgart.

**Robert Anatol Stein**, Dipl.-Ing., Systemischer Coach

E-Mail: [info@robertstein-coaching.de](mailto:info@robertstein-coaching.de)

Blogadressen: [www.anatolstein.com](http://www.anatolstein.com) und [www.dreistattdry.de](http://www.dreistattdry.de)