

St. Gutwinski, Th. Kienast, J. Lindenmeyer, M. Löb, Sabine Löber, A. Heinz:

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

Ein Leitfaden zur Gruppentherapie

Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, 2. Aufl., 2016. 222 S., € 49,00

ISBN 978-3-17-030090-3

Alkohol ist ein Teil unserer Gesellschaft, ja sogar Kultur. In Maßen genossen sind seine Vorteile unbestreitbar. Das Problem ist – wie bei vielen Phänomenen unserer Daseins – die Übertreibung, in diesem Fall der Missbrauch und damit ggf. eine drohende Krankheit, d. h. die Alkoholabhängigkeit.

Jeder weiß das und damit sollten eigentlich die Grenzen gezogen sein. Es ist aber offensichtlich nicht so einfach, und zwar für eine bedrohlich wachsende Zahl von Betroffenen, wie die kurze Zusammenfassung im Kasten zeigt.

Alkoholabhängigkeit – wie häufig?

Der Pro-Kopf-Verbrauch an alkoholischen Getränken in Deutschland liegt nach Schätzungen aus dem Jahr 2012 bei ca. 137,2 Liter. Im Einzelnen:

Bier mit dem Hauptanteil von 53 %, Wein mit etwa 24 %, Spirituosen mit rund 19 %, Schaumwein-Produkte mit etwas mehr als 5 %.

Statistisch gesehen trinkt damit jeder Einwohner Deutschlands jährlich 9,7 Liter reinen Alkohol. Damit liegen wir an der 20. Stelle einer Liste von 53 europäischen Ländern (Stand 2014).

Etwa 1,8 Millionen Menschen erfüllen die Kriterien einer Alkohol-Abhängigkeit, weitere 1,6 Millionen die es Alkohol-Missbrauchs. Jährlich sterben deshalb bei uns etwa 42.000 Personen direkt oder indirekt an den entsprechenden Folgen.

Außerdem wird eine seelische oder verhaltens-bezogene Störung durch Alkohol als zweithäufigste Einzeldiagnose in Krankenhäusern diagnostiziert. Alarmierend auch die Erkenntnis: Die Zahl der jungen Erwachsenen, Jugendlichen und sogar Kinder,

die aufgrund eines akuten Alkohol-Missbrauchs stationär behandelt werden müssen, nimmt zu (mehr als 23.000 im Jahr 2013).

Die durch Alkohol-Konsum verursachten direkten und indirekten Kosten schätze man schon im Jahr 2007 auf mehr als 20 Milliarden €.

Interessant auch ein Phänomen, dass erst in letzter Zeit konkreter beforscht und der Öffentlichkeit mahnend kommuniziert wird: gemeint ist die Komorbidität, d. h. wenn eine Krankheit zur anderen kommt. Dies diagnostiziert man bei Alkoholabhängigen in rund jedem 5. Fall: meist Depressionen und Angststörungen, aber auch Persönlichkeitsstörungen u. a.

Soweit eine Übersicht nach den gängigen Statistiken, zitiert aus dem hier besprochenen Fachbuch *Alkoholabhängigkeit, 2016*.

Was heißt das für die Betroffenen, die in eine chronische Alkoholabhängigkeit geraten? Dazu die Experten in der Einleitung ihres Fachbuchs: „Der zunächst verborgene und später auffällige Verlust von Antrieb und Motivation für die erfolgreiche Bewältigung alltäglicher Anforderungen, der fortschreitende Verfall von kreativen Fertigkeiten, die Fähigkeit zur Strukturierung und zur emotionalen Ausgeglichenheit können in Form einer Spirale der Ausgrenzung wesentlich dazu beitragen, dass die Betroffenen immer mehr aus den sozialen Strukturen unserer Gesellschaft herausfallen. Heute ist bekannt, dass die manifeste Abhängigkeit von Alkohol und anderen Substanzen keine angeborene Willensschwäche (...) widerspiegelt, sondern in erster Linie eine Folge von psychologischen Lernprozessen und verschiedenen neurobiologischen Veränderungen im Gehirn ist.“

Was kann man dagegen tun? Die Experten-Gruppe aus Psychiatern, Psychotherapeuten und Psychologen bietet ihren Leitfaden in 2. überarbeiteter Auflage für ambulante und stationäre Gruppentherapien an, wobei auch wertvolle Anregungen für einzeltherapeutische Strategien vermittelt werden. Das Buch richtet sich in erster Linie an die Mitarbeiter aller Berufsgruppen aus den entsprechenden Einrichtungen, wobei es vor allem auf das motivational günstige Zeitfenster während einer körperlicher Entzugsbehandlung eingeht, und zwar durch einfach durchführbare psychotherapeu-

tische Angebote. Neu ist die Integration aktueller Befunde aus der Neurobiologie und die sich daraus ableitenden Konsequenzen für eine gezielte psychotherapeutische Einflussnahme.

In Teil 1 über „theoretische Grundlagen“ findet der Leser vor allem eine sehr konzise lehrbuch-mäßige Übersicht zum Thema, auch mit dem aktuellen Kenntnisstand der neurobiologischen Suchtforschung. Dabei lernt man eine strukturierte Strategie, sich selbst in schwierigen therapeutischen Konstellationen zu behaupten. Dazu tragen neben den neurobiologischen Befunden vor allem motivations-psychologische Modelle, die Erstellung von Therapie-Zielen und ein Algorithmus für den zeitlichen Ablauf einer Therapie bei, und zwar sowohl für die Einzel-, als auch Gruppentherapie.

Im 2. Teil geht es um ein abgeschlossenes, modular aufgebautes Therapie-Manual aus 12 Stunden, und zwar sowohl im ambulanten als auch stationären Setting. Interessant die therapeutische Flexibilität, die es ermöglicht, dass neue Patienten zu jeder Sitzung in die Gruppe eintreten können. Eine Schriftkodierung im Manual ermöglicht es den Therapeuten ihren Überblick zeitsparend zu bewahren. Interessant auch die exemplarischen Dialoge, Tipps und weiteren Beispiele, die auf das Buch von J. Lindenmeyer (2016) mit dem Titel „Lieber schlau als blau“ zurückgehen.

Einzelne Kapitel liegen auch als visuell animierter Vortrag auf der Website www.lieberschlaualsblau.de vor.

Ein Buch von Experten für Therapeuten in einem Aufgabenbereich, der die Medizin im Allgemeinen und die Forschung im Speziellen noch lange und vermutlich mehr denn je in der Pflicht gehalten sieht (VF).