

# Wenn weniger mehr bringt als gar nichts

Abstinenz gilt weithin als einzige Möglichkeit, mit Alkoholsucht umzugehen. Langsam setzt sich die Erkenntnis durch, dass kontrolliertes Trinken für manche Abhängige ein realistischerer Weg ist, mit der Krankheit zu leben. Suchtforscher Joachim Körkel fordert mehr Offenheit gegenüber Betroffenen.

ODILIA HILLER

Das Leben vieler Alkoholabhängiger ist ein nicht enden wollendes Drama. Sie hängen an der Flasche, bis ihre Angehörigen, der Arbeitgeber, der Richter oder sie selber sagen: «So geht es nicht weiter.» Nächste Station: ein qualvoller Entzug, manchmal gefolgt von einer längeren Entwöhnungs- oder Suchttherapie. Vor Augen das Ziel, von dem viele Betroffene wissen, dass sie es niemals dauerhaft erreichen werden: die Abstinenz. Dennoch beten es ihnen Ärzte und Therapeuten immer wieder vor: «Abstinenz ist die einzige Möglichkeit, von der Sucht loszukommen.»

## Das Monopol der Abstinenz

Nie wieder ein Tropfen: Das Scheitern an dieser Vorgabe ist für viele programmiert. Offensichtlich so sehr, dass man davon ausgeht, dass 90 bis 95 Prozent der Alkoholabhängigen sich gar nicht erst behandeln lassen. Eine ernüchternde Zahl.

Gegen das Monopol der Abstinenz tritt Joachim Körkel an. Er ist Professor für Psychologie an der Evangelischen Hochschule Nürnberg und leitet dort das Institut für innovative

Suchtbehandlung und Suchtforschung. In zahlreichen Studien mit zum Teil erstaunlichen Resultaten hinterfragt er die Abstinenz als allein-seligmachende Massnahme für alle Alkoholkranken.

## Das klägliche Scheitern

Das Abstinenzgebot, an dem so viele Suchtpatienten ihr Leben lang kläglich scheitern, ist für ihn in seiner Absolutheit längst überholt. Er plädiert für den Einbezug von reduziertem und kontrolliertem Alkoholkonsum in die Behandlung Alkoholabhängiger. «Vieles spricht für die Abstinenz, das steht ausser Frage», sagt der Suchtforscher. Für ihn sollte sie in jeder Suchtbehandlung ein Thema bleiben – sozusagen als beste Option.

«Wie wollen Sie aber einen Patienten dazu bringen, abstinent zu werden, der 86 Entzüge und fünf längere Entwöhnungstherapien hinter sich hat?», fragt Körkel. «Und wie die 95 Prozent der Abhängigen ansprechen, die sich – wohl auch aus Angst vor dem Abstinenzgebot – gar nie in Behandlung begeben?» Anstatt sie ihrem Schicksal zu überlassen und zu hoffnungslosen Fällen zu erklären, hat Körkel die Behandlungsmethode des «Kontrollierten Trinkens» entwickelt. Als ergänzende Massnahme soll



Joachim Körkel  
Evangelische Hochschule Nürnberg

sie jenen Suchtkranken helfen, die entweder nicht bereit sind, abstinent zu werden, es nicht können – oder vielleicht erst später so weit kommen.

## Mehr Selbstbestimmung

Körkel fordert mehr Selbstbestimmung für die Abhängigen. «Das überlieferte Krankheitsbild des Alkoholikers, der nach dem ersten Tropfen Alkohol die Kontrolle über alles verliert, ist mit der Mehrzahl der Konsummuster Alkoholabhängiger nicht vereinbar», sagt er. Der Kontrollverlust sei bei jedem Abhängigen unterschiedlich stark ausgeprägt. Deshalb sei das Wichtigste, dass jeder Patient individuell behandelt werde. Verschiedene Studien zeigten auf, dass bereits heute die Mehrheit der Alko-

holabhängigen ihre Sucht durch ein «unproblematisches Trinkverhalten» und nicht durch Abstinenz überwinde. Dafür weit weg von Therapeuten, die nur die Abstinenz gelten lassen. Würden diese Erkenntnisse auch in die Therapien einbezogen, könnten viel mehr Alkoholkranken erreicht werden, ist der Wissenschaftler überzeugt. «Und es gäbe weit weniger Behandlungsabbrüche.» Rückfälle würden zwar auch so nicht verhindert. «Doch Rückfälle sind gerade in der Abstinenzbehandlung der Normalfall, nicht die Ausnahme.»

## Nur weniger trinken reicht nicht

Er erinnert daran, dass keine Suchttherapie Erfolg hat, wenn der Patient vom Therapieziel nicht überzeugt ist und es nicht selber erreichen will. Eine Öffnung der Therapieziele sei vor allem eine Herausforderung für die Behandelnden: «Sie müssen davon abrücken, von vornherein zu wissen, was für den Patienten das beste ist.»

Doch nicht jeder Versuch, weniger zu trinken, ist als «Kontrolliertes Trinken» zu verstehen. Das von Körkel entwickelte Modell setzt voraus, dass der Patient zuvor einen genauen Plan entwickelt, wann er wie viel trinken will: «Es handelt sich um einen disziplinierten, geplanten und begrenzten

Alkoholkonsum.» Mittels eines Trinktagebuchs wird überprüft, ob die gesteckten Ziele erreicht werden. Je nach Erfolg können sie angepasst werden. Fest steht: Auch dieser Weg ist für Abhängige alles andere als ein Spaziergang.

Joachim Körkel: Kontrolliertes Trinken.  
Trias-Verlag 2013. Circa 25.20 Franken.

## Stiftung Mühlhof Tagung mit viel Zulauf

Vergangene Woche hat in St. Gallen eine von Ostschweizer Fachleuten vielbeachtete Tagung zum Thema Abstinenz in der Alkoholtherapie stattgefunden. Organisiert wurde sie von der Stiftung Mühlhof in Tübach, einem spezialisierten Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation. Am Anlass, der vom Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen unterstützt wurde, sprach neben dem Nürnberger Suchtforscher Joachim Körkel auch Toni Berthel, Co-Direktor der Integrierten Psychiatrie Winterthur und Präsident der Eidgenössischen Kommission für Suchtfragen. Beide gelten im Suchtbereich als prominente Vertreter der sogenannten «Zieloffenheit», also der Öffnung von Suchttherapien zu individuellen Lösungen für die vielschichtigen Probleme von Abhängigen. (oh)

# 12 g

Alkohol enthält eine Stange Bier (3 dl)



## Alkoholismus «Für mich wäre das viel zu viel Stress»

ODILIA HILLER

Er trinkt keinen Schluck Alkohol mehr. Er isst keine Pralines mit Schnaps und keine Sauce, die mit Alkohol gekocht wurde. Konrad Kals aus Mels ist trockener Alkoholiker. Seit 30 Jahren. «Ich bin extrem froh, dass ich abstinent lebe», sagt er. Mitte der Achtzigerjahre machte er mit Hilfe zweier Bekannter einen kalten Entzug. «Es war die Hölle.» Anschliessend wies er sich nüchtern in eine Suchtklinik ein – und blieb ein Jahr. Seither hat der passionierte Lehrer nie mehr getrunken. «Für mich persönlich wäre das der Sündenfall. Davor habe ich grösste Angst.»

## Der einzige Nüchterne im Entzug

Doch er weiss, dass viele nicht schaffen, was er geschafft hat. Schon in der Klinik sei er der einzige gewesen, der während des gesamten Aufenthalts nüchtern blieb, erzählt er im Gespräch. Die Kreativität, mit der seine Mitinsassen sich Alkohol beschafften, kannte keine Grenzen. «Mein Rasierwasser war schon am ersten Abend weg.» Obwohl für ihn Abstinenz die einzige Lösung sei, sagt er: «Jeder muss seinen eigenen Weg gehen.» Für ihn würde ein kontrollierter Konsum, wie ihn der Suchtforscher Joachim Körkel vorschlägt, «viel zu viel Stress» bedeuten. «Heute habe ich an drei Tagen im Jahr Stress wegen des Alkohols: am Silvester, an der Fasnacht und am Geburtstag. Dann kämpft es in mir.» An allen übrigen Tagen sei er diesbezüglich ruhig und im Reinen mit sich. Er sei sehr zufrieden und vermisse den Alkohol nicht.

«Ich bin jedoch nicht wie so viele Gesundheitsapostel der Ansicht, dass man möglichst gesund in den Sarg kommen muss», sagt er. Er selber

habe durch die Abstinenz einfach viel Lebensqualität gewonnen: «Ich habe im Entzug eine Therapeutin kennengelernt, die meine Frau wurde. Ich kann Auto und meine Harley-Davidson fahren, wann immer ich will. Ich kann Klettersteige begehen ohne abzustürzen.»

## Süchtige nicht bevormunden

Den Umgang mit Alkoholikern empfindet Kals oft als störend. Viele glaubten, dass Alkoholabhängige ihre Probleme nicht wahrhaben wollen. «Ich bin überzeugt, dass die meisten Alkoholiker ziemlich genau wissen, dass sie ein Problem haben.» Auch das weit verbreitete Moralisieren ist ihm ein Dorn im Auge. «Ich moralisiere nicht. Ich habe nur für mich selber entschieden.»

Betroffenen rät er: Zurückfahren mit dem Alkohol, bevor sich die Sucht zementieren kann. «Es ist wie mit Schulden: Je tiefer du drinsteckst, desto schwerer kommst du wieder raus.» Für Kinder und Teenager gebe es nur eines: viele gute Vorbilder. Deshalb erzählt er auch öffentlich, wie er den Alkohol besiegte.

Konrad Kals' Bücher über seine Sucht sind als E-Books via Amazon erhältlich.



Konrad Kals  
Buchautor, Lehrer, trockener Alkoholiker

# 6 g

Alkohol sind in 2 cl Whisky enthalten

