



Andreas Winter

DER **PSYCHOCOACH**

Der Geist aus der Flasche

Alkohol – Genuss statt Muss!



mankau

Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Psychocoach-Ratgeber – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum mit Andreas Winter

Haben Sie Fragen an den Autor?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de

Andreas Winter

Der Geist aus der Flasche

Alkohol –
Genuss statt Muss!

Mit Starthilfe-CD

Diskutieren Sie mit dem Autor:
www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Der Geist aus der Flasche

Alkohol – Genuss statt Muss!

ISBN 978-3-938396-17-9

1. Auflage 2008

Mankau Verlag

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de/forum.php

Lektorat/Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

Hinweis des Verlags

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch?	9
I. Einführung	13
Ein Wort vorab.	13
Viele Fragen – eine Antwort	15
Zur wissenschaftlichen Vorgehensweise in diesem Buch	17
II. Sucht	23
Was ist Sucht und wo beginnt sie? – Ein Definitionsversuch	23
Der Unterschied zwischen Sucht und Zwang.	37
III. Der Alkoholkonsum	41
Trinken ist nicht gleich betrinken	41
Saufen, bis der Arzt kommt – die Kids nehmen es wörtlich	44
Trotz – der verlorene Kampf um Freiheit	47
Der Psycho-Tipp: Trotz dem Trotz	50
Alkoholiker-Selbsthilfegruppen: Warum eigentlich „anonym“ bleiben? . . .	52

Die „Funktion“ des Betrinkens	55
Die verschiedenen Trinkertypen	60
Sag mir, was du trinkst, und ich sag dir, wie du tickst	63

IV. Live aus der Praxis 71

Fall 1: Ein Gläschen in Ehren.	72
Fall 2: Im Suff Krimiautorin, nüchtern Hilfsarbeiterin – oder: Ein Leben voller Lügen.	76
Fall 3: Dabei sein ist alles	80
Fall 4: Als Sohn hart und erfolglos, als Erwachsener sensibel und frei.	83
Fall 5: Die lustige Anita trank, um Sex zu ertragen	87

V. Wie Sie endlich den Alkohol besiegen! 93

Erst therapieren – dann entziehen!	93
Genussstrinken vs. Abstinenz und kontrolliertes Trinken.	95
Der Mythos von der Weinbrandbohne	98
Der Psychotipp: Sag statt „Nein, danke“ lieber „Ja, aber ...“	100
Immer schön locker bleiben	102

Nachwort: Eine neue Suchttherapie ist fällig – und zwar schnell!	109
---	-----

Danksagung	111
Ausbildung zum Gesundheitsberater	112
Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“	113

Vorbemerkung

Wozu und für wen ist dieses Buch?

Alkoholiker und deren Therapeuten haben es schwer. Psychologisch gesehen ist der Mensch, der mit astronomischem Promillegehalt auf die Intensivstation eingeliefert wird, nämlich nicht nur Opfer, sondern zugleich auch Täter. Da wir in unserer Gesellschaft Täter aber unterbewusst in der Regel verachten, verachten wir in diesem Fall das hilfsbedürftige Opfer gleich mit – und so wird dieses zumeist voller Abscheu und recht unbefriedigend therapiert. An Alkoholikern macht sich selten jemand gern die Finger schmutzig, sie werden oft mit Medikamenten abgefertigt und anschließend in Selbsthilfegruppen abgeschoben, wo sie dann verzweifelt darum kämpfen, die nächsten 24 Stunden lang „trocken“ zu bleiben.

In Deutschland trinkt – rein statistisch gesehen – jeder Einwohner pro Jahr gut zehn Liter reinen Alkohol – vom Neugeborenen bis zum Greis. Dies entspricht etwa 200 Liter Bier oder 90 Liter Wein oder 25 Liter Whisky pro Kopf und Jahr. Weit über zehn Millionen Menschen in Deutschland haben nach offiziellen Schätzungen ernsthafte Alkoholprobleme, darunter rund drei Millionen Alkoholranke, sieben Millionen beratungs- oder behandlungsbedürftige Trinker und jedes Jahr etwa 40.000 Alkohol-Tote. Das Einstiegsalter für Hochprozentiges liegt mittlerweile bei zwölf Jahren, Tendenz fallend. Eine Alkoholiker-Therapie dauert etwa sechs bis zwölf Monate und endet bislang fast immer in verordneter Alkoholabstinenz. Meist werden die tatsächlichen psy-

chosozialen Ursachen des Alkoholmissbrauchs weder erkannt noch gebannt. Familiendramen mit verängstigten Kindern, hilflosen Partnern und Versagensängsten der überforderten „trockenen“ Alkoholiker werden durch bloßes „Trockenlegen“ nicht beseitigt. Meist wird hierbei sogar noch ein weiteres Problem erzeugt: Angst vor dem Alkohol und dem damit verbundenen Rückfall – ein hohes Frustrationspotenzial für den Betroffenen und seinen Arzt.

Dabei wäre es so einfach, aus dem „Muss“ zum Trinken wieder ein „Kann“ zu machen, wenn man das Phänomen Alkoholismus einmal von einer ganz anderen Seite betrachtete. Diese Betrachtungsweise möchte ich Ihnen etwas näherbringen.

Die Bücher der Reihe „Der Psychocoach“ behandeln Themen der Bereiche Gesundheit und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen therapeutische Aspekte, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut Powerscout Wellness Coaching als pädagogischer Berater und beschäftige mich mit der Psyche und ihren Auswirkungen auf das Verhalten und den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970), einst Schüler des Wiener Tiefenpsychologen Sigmund Freud, forderte bereits Ende der 1920er Jahre Ärzte dazu auf, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine „Psychologisierung des Arztes“ ein, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d.A.) Wirklichkeit.“ Schultz

hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind. Mit jener von Schultz geforderten „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur dass Sie Alkoholprobleme besser verstehen oder als Betroffener gar loswerden, Sie erhalten auch noch etwas anderes, sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität. Zwar werden Sie erfahren, dass wir für alles, was wir bekommen, auch einen Preis zu zahlen haben. Doch ist dieser geringer, wenn wir uns freiwillig von bestimmten Verhaltensweisen und falschen Glaubenssätzen befreien, als wenn chronischer Alkoholmissbrauch zu einem unglücklichen und ungesunden Leben führt.

Das bedeutet: Es ist besser, sich rechtzeitig von allem zu trennen, was zu Missbrauch führt, als zu warten, bis Sie selbst „am Ende“ sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie man durch bloßes In-Frage-Stellen seiner Glaubenssätze zu einem gelasseneren Lebensstil gelangt.

Und nun stellen Sie sich bitte einmal für einen Moment vor, Sie oder Ihr Angehöriger wären vom Alkoholproblem befreit. Was wäre Ihnen das in Euro wert? Vergleichen Sie diese Zahl bitte mit dem Kaufpreis des Buches, den paar Stunden Zeit, die Sie für das Lesen benötigen werden, und den jährlichen Ausgaben für den Alkohol selbst sowie den Kosten zur Bekämpfung seiner Folgen, wie z.B. peinliche Abstürze, verlorene Führerscheine und alkoholbedingte Gesundheitsschäden. Nun überlegen Sie bitte, ob es sich für Sie lohnt weiterzulesen.

Sie lesen weiter? Herzlich willkommen!

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Menschen trinken und sich betrinken – und wie man davon wieder loskommt. Mit diesem Wissen werden Sie Ihren Alltag künftig ganz anders erleben können. Dann ist Schluss mit Vollrausch, Selbsthass, Verzweiflung und Enttäuschung.

Am Ende des Buches finden Sie eine ca. 20-minütige Audio-CD, die Ihnen hilft, das Gelesene auf emotionaler Ebene nachzuvollziehen, damit Sie es im Alltag auch umsetzen können. Hören Sie sich diese CD aber bitte erst nach der Lektüre des Buches an.

Hinweis:

Die beigelegte Starthilfe-CD enthält ein Programm zum reflektierenden Selbstcoaching, basierend auf den Erkenntnissen in diesem Buch. Bitte hören Sie diese Audio-CD aufmerksam und entspannt an. Schlafen Sie nicht ein und machen Sie sich beim Hören ganz bewusst, welche Gedanken und Eindrücke Sie gewonnen haben. Die CD beinhaltet keine direkten Suggestionen und keine Subliminal-Programme, sondern ausschließlich Gedankenanstöße. Lassen Sie sich nicht „berieseln“, sondern denken Sie bewusst mit.