

Heft 3  
II/2006

***Trinkst du noch  
oder lebst du schon?***

Eine quartalsmäßig erscheinende Zeitschrift von

A-Connect.AT



Seite 2

## *Ein Rückblick und ein Ausblick*

Mit diesem Heft legen wir mittlerweile schon die 3. Ausgabe von „Trinkst du noch oder lebst du schon?“ vor. Wir stellen fest, dass die Auflage unserer Zeitung von Mal zu Mal steigt, weil die Nachfrage steigt und das Verbreitungsgebiet immer größer wird. Das ist gut so, das war auch durchaus beabsichtigt, das freut uns und das werten wir als einen Erfolg in unserer noch jungen Vereinsgeschichte.

Da unser Leserkreis weiter anwächst, kann das natürlich zur Folge haben, dass einige von Euch die ersten Ausgaben unserer Zeitung nicht gelesen haben und das gerne nachholen möchten. Daher an dieser Stelle der Hinweis, dass sämtliche Ausgaben von „Trinkst du noch oder lebst du schon?“ bei den Kontaktadressen [christa@a-connect.org](mailto:christa@a-connect.org) oder [zebulon@a-connect.org](mailto:zebulon@a-connect.org) kostenlos angefordert werden können und dass sie auf unserer Homepage unter [www.a-connect.at](http://www.a-connect.at) abrufbar sind.

Wir sind weiterhin daran interessiert, Eure Meinung zu unserer Zeitung zu erfahren. Anregungen, Kritik, Anfragen oder eventuell auch Beiträge für unsere nächste Ausgabe richtet bitte ebenfalls an die genannten Adressen.

Die in der letzten Ausgabe begonnene Auflistung und Erläuterung des Jellinek-Schemas mit den Symptomen für Alkoholismus führen wir in diesem Heft bis zum Ende der dritten Stufe, der kritischen Phase, fort. In der nächsten Ausgabe dieser Zeitung beenden wir dann dieses Thema mit den Ausführungen zu den 15 Symptomen der chronischen Phase nach Jellinek.

Die Lösungszahl unseres Preisrätsels in der letzten Ausgabe war die 6 und der Gewinner des A-Connect.AT-Shirts ist bereits schriftlich benachrichtigt worden.



Seite 3

## ***Was können wir für Euch tun?***

A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen – bietet Hilfe auf verschiedene Art und Weise an:

1. Auf unserer Homepage bieten wir unter [www.a-connect.at](http://www.a-connect.at) vielfältige Informationen rund um das Thema „Alkoholismus
2. In unserem Live-Chat finden rund um die Uhr
  - Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema befassen, Hilfe (und zwar Betroffene sowie Angehörige)
  - Menschen, die erst seit kurzem mit dem Trinken aufgehört haben, Ratschläge von erfahrenen „Trockenen“
  - abstinent lebende Menschen eine virtuelle Selbsthilfegruppe
  - Angehörige von Alkoholkranken Ratschläge von anderen Angehörigen
  - Alle, die von dem Thema „Alkoholismus“ betroffen sind, Gelegenheit zum Austausch oder auch einfach nur zum Plaudern
3. Wir beantworten Anfragen zum Thema „Alkohol“ per Mail
4. Wir bieten die Gelegenheit zum telefonischen Austausch
5. Wir organisieren persönliche Treffen
6. Wir bieten eine kostenlose Kontaktbörse
7. Wir bieten Informationsveranstaltungen zum Thema „Alkohol“ nach Euren Wünschen an

Was können wir für Euch tun?

Die Adressen, unter denen Ihr Kontakt zu uns aufnehmen könnt, findet Ihr mehrfach in diesem Heft. Nur keine Hemmungen! Wir sind für Euch da!



Seite 4

## *Danke, Ybbs*



Wir von A-Connect.AT sind bislang in allen Kliniken und Therapie-Einrichtungen, die wir besucht und in denen wir unseren Verein vorgestellt haben, sehr freundlich aufgenommen worden. Sowohl im Anton-Proksch-Institut (Kalksburg) als auch im Ostarrichiklinikum in Mauer (Amstetten) sind wir vorzüglich empfangen worden. Unseren ganz besonderen Dank wollen wir heute aber ausdrücklich dem Therapiezentrum Ybbs an der Donau aussprechen, wo uns Gelegenheit gegeben wird, unseren Verein in regelmäßigen Abständen den Patienten vorzustellen. Unser Dank gilt stellvertretend für die gesamte Klinikleitung Herrn Dr. Schenner sowie dem Leiter der PR-Abteilung des Hauses, Herrn Wimhofer, und nicht zuletzt dem Team der Station 7a für die glänzende Zusammenarbeit und die hervorragende Unterstützung.

Unser ganz besonderer Gruß gilt an dieser Stelle stellvertretend für alle Menschen, die diese Zeitung während ihrer Therapiezeit lesen, den Patienten der genannten Einrichtungen. Wir wünschen Euch von Herzen einen guten Therapie-Erfolg!



Seite 5

## **Corinna, die Frau von Falko**

Es war bereits nach Mitternacht. Corinna lag im Bett und war noch immer wach. Sie konnte nicht einschlafen, denn Falko war noch nicht zu Hause. Ihre Gedanken kreisten um ihn. Wann würde er nach Hause kommen? Und vor allem: Wie würde er nach Hause kommen?

Würde er getrunken haben? Sie überlegte kurz und wusste, dass sie sich diese Frage sparen konnte. Natürlich würde er getrunken haben. Tage, an denen Falko nichts trank, gab es seit Monaten schon nicht mehr. Seit Monaten? Seit Jahren!

„Ob Falko Alkoholiker ist?“ fragte sie sich wieder einmal, während sie in ihrem Bett lag und gedankenverloren an die Decke starrte. Sie hatte Falko vor einigen Wochen mit dieser Frage, die sie schon längere Zeit beschäftigte, konfrontiert. Schonungslos hatte sie es ihm auf den Kopf zugesagt, als er wieder einmal viel zu spät und viel zu betrunken vom Büro nach Hause gekommen war. Falko hatte nur hämisch gelacht. „Hältst du mich für sturzbetrunken?“ hatte er gelallt. „Bin ich etwa jeden Tag besoffen?“

Nein, Falko war nicht jeden Tag betrunken. Richtig volltrunken war er eh nur selten. Und Schnaps, was er immer besonders betonte, trank er so gut wie gar nicht. Es häuften sich allerdings Tage wie dieser. Tage, an denen er nach Büroschluss mit Kollegen noch etwas trinken ging und dann kein Ende fand.

Corinna sah nervös auf die Uhr. Halb eins. Corinna lauschte in die Nacht. Und eins war sicher: Wenn Falko nach Hause kam, würde sie schon an der Art und Weise, wie er den Schlüssel ins Schlüsselloch steckte, erkennen, wie viel Falko getrunken hatte. Dass sie diese Fähigkeit besaß, hatte sie schon öfters bemerkt. Keine Fähigkeit, auf die sie stolz war.



## Seite 6

Ob Falko sich vorstellen konnte, wie sie sich jetzt fühlte? Die Antwort gab Corinna sich selbst: Wohl nicht. Er, der sie früher so glänzend verstanden hatte, hatte aufgehört sie zu verstehen.

Er verstand ihre Sorgen nicht. Vielleicht verstand er sie insgeheim in seinem Innersten, aber er gab vor sie nicht zu verstehen. Sie kannte seine Ausflüchte und sie kannte seine Antworten. Sie waren ihr so vertraut wie er selbst ihr früher einmal gewesen war. „Was für ein Problem soll ich haben? Du müsstest meinen Arbeitskollegen mal sehen, den Hans. Der trinkt im Vergleich zu mir viel mehr. Der Hans könnte wirklich ein Problem mit dem Alkohol haben. Aber ich? Was willst du überhaupt? Was redest du dir da nur für einen Blödsinn ein? Was hast du nur gegen mich?“

Ein Uhr. Corinna hasste Nächte wie diese. Und sie hasste sich dafür, dass sie in Nächten wie diesen nicht einschlafen konnte.

Hoffentlich würde Falko zumindest so vernünftig sein und das Auto stehen lassen. In letzter Zeit war er häufig noch heimgefahren, wenn er schön längst nicht mehr fahrtüchtig war. Wie oft hatte sie ihn angefleht ein Taxi zu nehmen, wenn er getrunken hatte. Falko war dann immer sehr einsichtig und hatte ein ums andere Mal versprochen, sich nie mehr angetrunken ans Steuer zu setzen. Aber Falko hatte ihr schon so vieles versprochen. Versprechen aus seinem Mund hatten für Corinna nur noch die Bedeutung einer angekündigten Enttäuschung.

Ein Uhr fünfzehn. Corinna wurde immer unruhiger. Sie wälzte sich von einer Seite auf die andere. Was ist, wenn er einen Unfall gehabt hatte? „Er hat keinen Unfall gehabt!“ sagte sie sich laut. „Keinen Unfall, keinen Unfall, keinen Unfall! Er hat nur getrunken. Nur getrunken. Nur getrunken.“

Nur getrunken? Nur? Wieso eigentlich „nur“? War das nicht schlimm genug, dass der Mann, den sie liebte, jeden Tag eine gewisse Dosis dieser Droge brauchte? Scheiß Alkohol, schoss es ihr durch den Kopf. Scheiß Alkohol, scheiß Alkohol, scheiß Alkohol!

Warum nur konnte sie mit Falko nicht ernsthaft über dieses Problem reden? Warum wich er immer aus? Warum fühlte er sich immer angegriffen, sobald sie nur



## Seite 7

dieses Wort erwähnte? Er musste es doch selbst merken. Er musste. Musste. Musste. Musste.

Und sie musste darüber reden. Wenn nicht mit ihm, dann mit jemand anderem. Irgendjemand musste doch ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie sie. Wie hatten andere Frauen reagiert? Wie hatten andere Frauen solche Nächte überstanden?

Es war 1.44 Uhr, als Falko nach Hause kam. Er torkelte ins Schlafzimmer, hielt sich am Türrahmen fest, um nicht zu stürzen, setzte sich dann schwankend aufs Bett und zog sich mühsam aus. Dann ließ er sich nach hinten fallen und schlief schwer atmend ein, kaum dass er lag. Dass Corinna noch wach war, bemerkte er nicht.

[www.a-connect.at](http://www.a-connect.at)

Für Frauen wie *Corinna*, für Männer, die *Cornelius* heißen und für alle anderen Angehörigen von Alkoholkranken

Und für die *Falkos* dieser Welt.



Seite 8

# **Die Symptome des Alkoholismus (Das Jellinek-Schema) Teil 2**

## **Vorbemerkungen**

In der letzten Ausgabe hatten wir die 4 Stufen der Alkoholkrankheit (Vorphase, Anfangsphase, kritische Phase und chronische Phase), die der amerikanische Wissenschaftler Prof. Dr. Elvin Morton Jellinek Mitte des letzten Jahrhunderts in der wohl bedeutendsten Untersuchung zum Alkoholismus erkannt hat und denen er insgesamt 45 typische Symptome zugeordnet hat, zu erläutern begonnen. Wir fahren nun mit den Erklärungen bei dem 11. Symptom fort, das – wie alle weiteren heute erläuterten Symptome - der dritten Stufe, also der kritischen Phase, zuzuordnen ist.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Symptome teilweise in anderen Reihenfolgen auftreten können und dass viele Symptome auch gar nicht auftreten. All diese Symptome **können** theoretisch auftreten, aber in der Praxis erlebt ein Alkoholiker selten mehr als ein Viertel der beschriebenen Symptome, eher sogar weniger.

## **11. Ausgleich des Verlustes an Selbstachtung durch besondere Leistungen auf anderen Gebieten**

Zunehmender Kontrollverlust, Misserfolge und Kritik durch die Umwelt führen dazu, dass der Alkoholiker schleichend seine Selbstachtung verliert. Er reagiert mit übergroßer Selbstsicherheit nach außen und versucht diesen Verlust durch Extravaganz und Großspurigkeit zu kompensieren. Um sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass er keineswegs durch sein Trinkverhalten beeinträchtigt ist, stachelt er sich auf anderen Gebieten zu besonderen Leistungen an.



### **12. Auffällig aggressives Benehmen**

Durch seine schwindende Selbstachtung und die zunehmende Kritik seiner Umwelt, reagiert der Alkoholiker dann häufig mit auffällig aggressivem Benehmen. Er reagiert barsch, rücksichtslos und wird mitunter sogar handgreiflich. In der Familie stellt er die Kommunikation zum Teil ganz ein oder reagiert nur noch einsilbig. Die Schuld für sein Verhalten gibt der Alkoholiker seiner Umwelt.

### **13. Dauerndes Schuldgefühl**

Das o.a. beschriebene Verhalten führt zu Schuldgefühlen und inneren Zerknirschung. Dies versucht er erneut mit Alkohol zu überspielen, und so setzt ein Teufelskreis ein.

### **14. Zeiträume völliger Abstinenz**

Dem Alkoholiker gelingt es, diesen Teufelskreis immer wieder zu durchbrechen, indem er nur sehr wenig trinkt oder gar Perioden völliger Abstinenz durchläuft. Dies ist u.a. eine Konsequenz des zunehmenden sozialen Drucks seiner Umwelt und seiner eigenen Sorge ein Alkoholproblem haben zu können.

### **15. Änderung des Trinksystems**

Zur Verhinderung des Kontrollverlustes ändert der Alkoholiker jetzt sogar sein Trinksystem, indem er sich selber Regeln aufstellt, so z. B.: nicht vor einer bestimmten Tageszeit zu trinken oder nur an bestimmten Orten oder nur eine bestimmte Sorte Alkohol zu trinken.

### **16. Rückzug von der Umwelt**

Da der Alkoholiker befürchtet, seine Umwelt könne ihn durchschauen und bemerken, dass er nicht in der Lage ist, sein Trinkverhalten zu kontrollieren, zieht er sich immer mehr von Freunden und Bekannten zurück, um so vermeintliche Kritik zu meiden.



### **17. Konsequenzen am Arbeitsplatz**

Der gestiegene Drang zum Weitertrinken wirkt sich nun auch auf den Arbeitsplatz aus. Die Arbeitsmotivation, seine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sinken. Manchmal fällt der Alkoholiker am Arbeitsplatz durch Unpünktlichkeit, Unzuverlässigkeit und Krankfeiern auf. In einigen Fällen kann es zu Abmahnungen und anderen arbeitsrechtlichen Konsequenzen kommen. In vielen Fällen übernimmt der Alkoholiker auch in dieser Richtung selber die Initiative und kündigt seinen Arbeitsplatz als vorausschauende Verteidigung und zum Vorbeugen vor unliebsamen Mahnungen oder Maßnahmen.

### **18. Alkohol ersetzt soziale Kontakte**

Alkohol erreicht in diesem Stadium für den Alkoholiker den Stellenwert eines universellen Heil- und Hilfsmittels, das in jeder Krisensituation als Medizin und Seelentröster eingesetzt wird. Der Alkoholiker neigt dazu, Konflikten auszuweichen, anstatt sie klärend anzugehen und spült seinen Ärger lieber mit Alkohol herunter. Durch dieses Verhalten isoliert er sich weiterhin zunehmend von seiner Umwelt.

### **19. Verlust an Interessen**

Das so entstehende gesteigerte Trinkbedürfnis führt im Ergebnis dazu, dass es dem Alkoholiker nicht mehr gelingt, das Trinken in geeigneten Lebenslücken (Pausen) unterzubringen, vielmehr bestimmt sein Trinkbedürfnis zunehmend seinen Tagesablauf, so dass dieser dem Trinken angepasst wird. Trotzdem versucht der Alkoholiker, seinen beruflichen und familiären Verpflichtungen nachzukommen, dies gelingt ihm aber häufig nur, indem er seine persönlichen Vorlieben und Hobbys zunehmend vernachlässigt. Er spürt häufig eine zunehmende Gleichgültigkeit und Energielosigkeit und hat nicht mehr die Kraft, sich zu seinen persönlichen Vorlieben wie z. B. Sport oder Kultur aufzuraffen. Seine Unzufriedenheit nimmt zu, häufig geht auch das Interesse an der Arbeit massiv zurück.



## **20. Trinken wird wichtiger als nahestehende Menschen**

Der Alkoholiker gerät unter einen zunehmenden Druck – insbesondere auch der engeren Vertrauenspersonen (Familie, Partner, enge Freunde). Während er versucht, diese Personen nicht noch weiter zu enttäuschen, erlebt er, dass es ihm trotz ernsthafter Vorsätze und Beteuerungen nicht gelingt, sein Trinken unter Kontrolle zu halten. Der Alkoholiker entzieht sich gemeinschaftlichen Unternehmungen und beschwört Streitereien herauf, die ihm dann helfen, sein Trinken zu rechtfertigen. Die Angehörigen gewinnen durch dieses Verhalten des Alkoholikers oft den Eindruck, sie seien ihm erheblich weniger wert als der Alkohol.

## **21. Auffallendes Selbstmitleid**

Der Alkoholiker erkennt, dass er sich trotz aller Bemühungen seinem Trinkverhalten nicht entziehen kann. Er empfindet die Kritik seiner Umwelt als unangemessen, fühlt sich unverstanden und abgelehnt. Er resigniert und entwickelt Selbstmitleid, was ihm nicht selten wieder als Alibi für sein Trinken dient.

## **22. Gedankliche oder tatsächliche Flucht**

Durch das Selbstmitleid, die zunehmende soziale Isolation und den zunehmenden Druck seiner Umwelt getrieben, entwickelt der Alkoholiker die Hoffnung, unter veränderten Gegebenheiten wie z. B. mit einem anderen Partner oder beim Wechsel der Wohnung den Alkohol in den „Griff“ kriegen zu können. Diese Hoffnung wird zur fixen Idee und wird bisweilen auch in die Tat umgesetzt.

## **23. Änderungen im Familienleben**

Unter dem Eindruck dieser Vorfälle tritt eine Änderung im Familienleben ein. Häufig versuchen die Familienmitglieder zunächst den Alkoholiker zu kontrollieren und vor Schaden zu bewahren. Da dies aber im Ergebnis nicht funktioniert, gehen sie dem Alkoholiker aus dem Weg und versuchen evtl. eigene Interessen wieder aufzunehmen, um dadurch der häuslichen Umgebung zu entkommen.



### **24. Grundloser Unwillen**

Der Alkoholiker selbst lebt jetzt aufgrund seiner Angst, seinen Selbstzweifeln und unterdrückten Trinkwünschen in einem anhaltenden Spannungsfeld, das oft bei ihm grundlosen Unwillen auslöst.

### **25. Sichern des Alkoholvorrats**

In dieser Phase ist es das vorherrschende Interesse des Alkoholikers, sich seinen Alkoholvorrat immer zu sichern, um ihn jederzeit greifbar zu haben. Er geht zudem auch dazu über, seine Alkoholvorräte zu verstecken.

### **26. Vernachlässigung angemessener Ernährung**

Die Gedanken und das Handeln des Alkoholikers werden immer mehr vom Alkohol bestimmt. Darüber hinaus stellen sich durch das ständige Trinken auch erste Auswirkungen auf den Organismus ein. Appetitlosigkeit bringt den Alkoholiker dazu, seine Ernährung zu vernachlässigen bzw. sich völlig einseitig durch Fastfood oder Fertigprodukte zu ernähren.

### **27. Notwendigkeit erster medizinischer Behandlung**

Die ersten organischen Schäden werden akut (Gastritis, Leberschäden, neurologische Störungen), stationäre Behandlung und ambulante oder stationäre Entgiftungen werden erforderlich. Manchmal kommt es auch zu alkoholbedingten Unfällen oder Verletzungen.

### **28. Veränderung des Sexualverhaltens**

Während zu Beginn der Trinkerzeit der Alkohol eine erhöhte sexuelle Wirkung hatte und Hemmungen abgebaut hat, zeigt sich jetzt eine zunehmende Impotenz bzw. ein völliges sexuelles Desinteresse des Alkoholikers.



### **29. Alkoholische Eifersucht**

Aufgrund der eigenen zunehmenden Impotenz und des durch den Alkoholiker selbst wahrgenommenen zunehmenden Verfalls der eigenen Attraktivität, zeigt der Alkoholiker häufig unbegründetes eifersüchtiges Verhalten. Dem Partner wird unterstellt, er suche anderen attraktiven Ersatz oder habe diesen bereits gefunden.

### **30. Morgendliches Trinken**

Verbunden mit einem über Nacht abgesunkenen Alkoholspiegel haben Gewissensbisse, Unwillen, Kampf zwischen Alkoholverlangen und Pflichten, Verlust der Selbstachtung und Selbstmitleid, Zweifel und Selbsttäuschung den Alkoholiker so zerrüttet, dass er den Tag nicht beginnen kann, ohne sich nach dem Aufstehen oder noch vorher mit Alkohol zu beruhigen. Dieses Trinkverhalten steht außerhalb aller gesellschaftlichen Trinkkonventionen. Durch den Prozess des Alkoholismus ist die seelische und körperliche Widerstandskraft des Alkoholikers schon völlig untergraben.

### **Vorläufige Schlussbemerkungen**

Mit diesem Symptom Nr. 30 endet die Kritische Phase. Die Symptome 31-45, die der 4. Stufe, der Chronischen Phase, zuzuordnen sind, erläutern wir in der nächsten Ausgabe dieser Zeitung.

## witzkiste

Im 24. Stock hängt ein Mann an der Balkonbrüstung und will sich in die Tiefe stürzen. Ruft seine Frau völlig außer sich: "Oskar, spring nicht!! Wir haben noch das ganze Leben vor uns!" Da lässt der Mann los und saust in die Tiefe. Ein Polizist schüttelt den Kopf und sagt zu der Frau: "Sie hätten ihm besser nicht drohen sollen."

Der Tathergang ist bisher nicht geklärt und der Richter fordert den Mann auf der Anklagebank auf: "Angeklagter, nun erzählen Sie uns doch mal, wie Sie in das gut gesicherte Haus einbrechen konnten."

"Unmöglich, Herr Richter!", sagt der Angeklagte entsetzt, "auf der Zuschauerbank sitzt die ganze Konkurrenz."

Eine rundliche Raumpflegerin bewirbt sich um einen Job in einer Firma.

Der Chef: "Meine Liebe, Sie sehen ein wenig unbeweglich aus. Glauben Sie denn, dass Sie die Arbeit schaffen?"

Die Frau: "Sagen Sie mal, soll ich bei Ihnen nun putzen oder vorturnen?"



Der alkoholfreie Drink für den Sommer!

### **BRASIL TROPICAL**

**Zutaten: 4 cl Cream of Coconut  
2 cl Erdbeersirup  
8 cl Grapefruitsaft  
6 cl Orangensaft**

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten gut shaken und in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen,  
nach Lust und Laune dekorieren!

*exotisch, leicht herb, fruchtig*



**Gutes Gelingen und Prosit auf einen schönen Sommer!!**



Seite 16

## Zebulons Sicht der Dinge

### Was immer du tust, denk daran: Es kommt nicht auf die Menge an

Wir Alkoholiker sind ein seltsames Völkchen: Solange wir noch nass sind, ver-harmlosen wir die getrunkene Menge nach Leibeskräften. Zwei Flaschen Bier, die geben wir gerne zu, weil wir ja wissen, dass uns eh kein Mensch glauben wird, dass wir noch nichts getrunken haben. Und zwei Flaschen Bier sind die Menge, von der wir annehmen, dass sie gesellschaftlich akzeptiert wird. Kein Mensch – nicht mal unser Ehepartner – wird uns verübeln zwei Flaschen Bier getrunken zu haben.

Von diesen berühmten „zwei Flaschen Bier“ habe ich in Alkoholikerkreisen in-zwischen schon so oft gehört, dass ich beinahe dazu neige, jeden ganz normalen Durchschnittstrinker unter Generalverdacht zu stellen, wenn ich höre, dass je-mand, dem ich seinen Alkoholkonsum deutlich anmerke, erklärt, er habe ledig-lich zwei Flaschen Bier getrunken. Den erwähnten Generalverdacht hebe ich nach einem Blick auf den diese Äußerung tuenden aber oft genauso schnell wie-der auf (oder auch nicht), denn es geht mir so wie es vielen Alkoholikern geht: Ich erkenne meinesgleichen häufig sofort.

Ich will mich jetzt jedoch nicht über die Thematik auslassen, wieso Alkoholiker bisweilen ein Gespür für andere Alkoholiker haben, denn ich habe meine heuti-ge Kolumne nicht ohne Grund mit den Worten eingeleitet, wir Alkoholiker seien ein seltsames Völkchen. So oft und so gerne wir nämlich in unserer nassen Pha-se untertreiben, was unsere Trinkmengen angeht, so gerne neigen einige von uns – wenn sie erst einmal trocken sind – dazu, ihre früheren Trinkmengen überzo-gen darzustellen.



## Seite 17

Ich habe bei einigen Treffen von trockenen Alkoholikern geradezu Wettstreite erlebt, bei dem es offenbar darum ging, wer denn der beste, der schlimmste oder der härteste Alkoholiker von allen war. Wann immer einer erzählte, er habe eine Flasche Weinbrand pro Tag getrunken, fand sich ein anderer, der mindestens anderthalb Flaschen Wodka getrunken hatte, wieder gefolgt von jemandem, der voller Stolz behauptete, sein durchschnittlicher Konsum habe niemals unter zwei Flaschen Whisky am Tag gelegen.

„Herzlichen Glückwunsch“, möchte ich da fast sagen, und ich frage mich, ob es auch Krebspatienten gibt, die untereinander darüber diskutieren, wer denn von ihnen das größte Geschwür gehabt hat.

Unabhängig davon, dass ich mir herausnehme, dieses Verhalten als dämlich zu bezeichnen, halte ich es aus einem anderen Grund für wenig hilfreich, solche Geschichten zu erzählen. Damit tun wir Alkoholkranken uns selbst keinen Gefallen, denn damit bedienen wir doch nur das eh in der Gesellschaft vorhandene Klischee, Alkoholiker sei man erst dann, wenn man regelmäßig zur Schnapsflasche greift.

Wie oft habe ich diese Mythen vernommen, dass man – wenn man nur Bier trinkt – kein Alkoholiker werden kann? Wie oft habe ich diese Ammen-Märchen gehört, dass keine Gefahr droht dem Alkoholismus zu verfallen, solange man nichts Hochprozentiges zu sich nimmt?

Ich nenne dies deshalb „Ammen-Märchen“, weil es Ammen-Märchen sind. Die Wahrheit ist vielmehr: Beinahe jeder zweite Alkoholiker, den ich kenne, beteuert steif und fest, niemals Hochprozentiges getrunken zu haben. Es ist völlig egal, was man trinkt und – höret und staunet - es ist sogar relativ egal, wie viel man trinkt. Die Menge spielt nur eine sehr untergeordnete Rolle.

Wenn man sich einmal die Mühe macht und sich die in großer Anzahl im Umlauf befindlichen Fragebögen zur Selbsteinschätzung „Bin ich alkoholgefährdet?“ anschaut, wird man feststellen, dass man bei der Frage „Wie viel trinken Sie, wenn Sie Alkohol trinken?“ schon für relativ geringe Mengen die volle Punktzahl bekommt. Die als kritisch betrachtete Menge liegt bei „6 kleinen! (0,25l) Bieren“. Mit anderen Worten: Ob man drei Flaschen Bier täglich trinkt oder gleich zwei Flaschen Whisky hinterpült, spielt keine entscheidende Rolle.



## Seite 18

Denjenigen Zeitgenossen, die es für völlig normal und unschädlich halten, drei große Biere pro Tag zu trinken, rechne ich gerne folgendes vor:

- 3 Flaschen Bier am Tag machen aufs Jahr gerechnet etwa 550 Liter Bier.
- Bier hat etwa 1 Siebtel des Alkoholgehalts von Schnaps
- 550 geteilt durch 7 ergibt 78,5
- 78,5 Liter füllen 112 Schnapsflaschen (a 0,7l)

Jetzt möge sich bitte jeder eine Küche vorstellen, auf deren Fußboden 112 leere Schnapsflaschen stehen. Wie sieht das wohl aus? Das ist jedenfalls die Menge Alkohol, die ein durchschnittlich drei große Biere täglich trinkender Biertrinker im Laufe eines Jahres zu sich nimmt.

Man kann das natürlich auch gerne auf einen Monat zurückrechnen oder auf eine Woche. Man kann das Ganze auch mit durchschnittlich „nur“ zwei Bierern rechnen. Ich brauche das jetzt hier in der Kolumne nicht vorrechnen, denn ich bin schließlich Alkoholiker und kein Mathematiklehrer, aber die Zahlen, die man dann errechnet, sind auch nicht gerade dazu angetan, sich beruhigt in seinen Sessel zurückzulehnen und sich erst mal eine Flasche Bier zu gönnen.

Ja: Rechnen kann grausam sein, aber das wusste ich schon in der 2. Volksschulklasse.

Baba

Zebulon



Seite 19

## In eigener Sache

Wir sind als **A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen** völlig frei und unabhängig.

Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus privaten Mitteln, aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

Um den Verein langfristig und dauerhaft bestandsfähig zu erhalten, sind wir daher dringend auf Mitglieder und auf Spenden (die natürlich steuerlich geltend gemacht werden können) angewiesen.

Wenn du also unsere Arbeit sinnvoll findest, diese Zeitschrift interessant fandest oder dich aus sonstigen Gründen für die alkoholkranken Menschen und deren Angehörigen engagieren möchtest, bitten wir dich um deine Unterstützung.

Wenn du Mitglied werden möchtest oder wenn du einen Betrag spenden möchtest, sende bitte entweder den auf der nächsten Seite abgedruckten Abschnitt an folgende Adresse:

A-Connect.AT  
Vorsitzende: Christa Knott  
Langegasse 12/2/10  
2230 Gänserndorf  
Österreich

Oder schreib eine Mail an [christa@a-connect.org](mailto:christa@a-connect.org) oder [zebulon@a-connect.org](mailto:zebulon@a-connect.org)

Weitere Informationen findest du im Internet auf unserer Homepage unter [www.a-connect.at](http://www.a-connect.at)



Seite 20

## Holt Euch Zebulon ins Haus!

Wir möchten an dieser Stelle allen, die **A-Connect.AT** in Form einer Spende unterstützen, ein Angebot machen:

Wir bieten an, bei euch vor Ort eine kostenlose Informationsveranstaltung zu alkoholspezifischen Themen durchzuführen. „Alkoholismus allgemein“ oder „Alkohol am Arbeitsplatz“ oder aber andere Themen, die für euch relevant sind.

Möglichkeiten gibt es viele, und nähere Informationen dazu gibt es unter der auf der vorherigen Seite genannten Kontakt-Adresse oder auf Anfrage per Mail.

---

Ich möchte Mitglied bei A-Connect.AT werden

Ich möchte A-Connect.AT mit einer Spende unterstützen

Ich bin interessiert an einer Informationsveranstaltung zum Thema: \_\_\_\_\_



**Impressum:**

Chefredakteur und Texte: Frank Remy (A-Connect.AT)

Redaktionelle Mitarbeit, Foto und „Bunte Seiten“: Karin Farkas (A-Connect.AT)

Verantwortlich für den Inhalt: Christa Knott/Frank Remy (A-Connect.AT)

Nachdruck unter Angabe der Quelle und Zusendung eines Beleg-Exemplars ausdrücklich erwünscht.

Alle Rechte: A-Connect.AT

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01.07.2006

**A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen**

**Vorsitzende: Christa Knott**

**Langegasse 12/2/10**

**2230 Gänserndorf**

**Österreich**

[christa@a-connect.org](mailto:christa@a-connect.org)

[zebulon@a-connect.org](mailto:zebulon@a-connect.org)

[www.a-connect.at](http://www.a-connect.at)