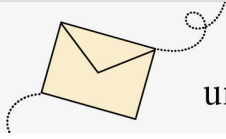


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



GESUNDHEIT

Halbtrocken

Abstinenz gilt als das oberste Ziel in der Behandlung von Alkoholabhängigkeit. Doch es ist nicht mehr das einzige. Über einen Wandel und seine Chancen.

VON JANA HAUSCHILD

 05. MÄR 2021

Schon mit 14 Jahren hat Heiko Enders* jeden Donnerstag mit seiner Clique und einem Kasten Bier das Wochenende eingeläutet und dann ausgiebig bis Sonntagmittag gefeiert. Nach dem Schulabschluss zog er nach Berlin – und dort jeden zweiten Abend durch Clubs und Bars. Zu Bier, Sekt und Schnäpsen gesellte sich immer mal auch Kokain. Zehn Jahre ging das so. Dann kam Köln: zwanzig Bier am Abend, manchmal auch nur zwölf oder dreizehn, dafür dann aber zusätzlich sechs oder sieben Wodka mit Red Bull.

Freundinnen und Freunde sprachen ihn nun immer öfter an, ob er nicht etwas viel trinke. Enders winkte jedes Mal ab. Er vertrage das, keine Sorge. Irgendwann begann er, nicht mehr nur in geselliger Runde und auf Partys zu trinken, sondern auch zu Hause Vorräte anzulegen – für sich

allein. Drei- bis viermal in der Woche stürzte er zwei Flaschen Wein oder auch mal eine halbe Flasche Scotch hinunter. Immer öfter schwänzte er die Arbeit. Eigentlich nicht sein Stil.

Zweimal hat er seither schon versucht, das Trinken ganz sein zu lassen. Zuletzt hat das fast zwei Jahre geklappt. Doch jedes Mal gewann der Alkohol wieder die Oberhand. Auch an diesem einen Abend im Frühjahr. Erst gab es Champagner zum Anstoßen, dann Wein zum Quatschen und später Absinth in einer Bar. Und plötzlich schlug ihm die Hauswand ins Gesicht. Der inzwischen 44-Jährige war so betrunken, dass er sich entlang der Häuserfassaden durch die Straßen Hamburgs in seine Wohnung schleppen musste. Ein Absturz zu viel. Tränen schossen ihm in die Augen. Scham und Ekel krochen in ihm hoch. „Wie du dich selbst zugrunde richtest“, dachte er. So, das wusste Enders, konnte es nicht weitergehen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 FAMILIE

Heidi Keller stört: Die Bindungstheorie wird überschätzt

Die Bindungstheorie ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden. Sie löst aber ihren hohen Anspruch nicht ein, schreibt Entwicklungspsychologin Heidi Keller

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.