

Dein Weg zum bewussten Trinken

**Erste Schritte zur
Selbstkontrolle**



Leah B. Schurr

Leah B. Schurr

Dein Weg zum bewussten Trinken: Erste Schritte zur Selbstkontrolle

Dein Weg zum bewussten Trinken: Erste Schritte zur Selbstkontrolle



Als ich das erste Mal vom Konzept des kontrollierten Trinkens erfuhr, fühlte ich mich herausgefordert, mein eigenes Verhältnis zu Alkohol zu hinterfragen. Die Vorstellung, einen Mittelweg zwischen totalem Verzicht und unkontrolliertem Konsum zu finden, war neu und faszinierend. Vorher war ich mit den klassischen Ansätzen in Berührung gekommen, doch sie schienen mir oft zu extrem und nicht auf meine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten.

In dieser Phase suchte ich nach Lösungen, die sich echter anfühlten – Ansätze, die es mir ermöglichten, den Umgang mit Alkohol zu lernen, anstatt ihn sofort komplett zu verbannen. Ich stieß auf viele Meinungen und Ansichten, von radikaler Abstinenz bis hin zu einer eher toleranten Perspektive, die weniger einschneidende Veränderungen forderte.

Es war mir wichtig, einen Weg zu finden, der zu mir passte. Ich wollte verstehen, wie ich meinen Konsum kontrollieren und bewusst steuern konnte, ohne mich ständig in Angst vor einem Rückfall zu befinden. Das Konzept des kontrollierten Trinkens bot genau das: einen Ansatz, der sich realistisch und umsetzbar anfühlte.

Dieser Ratgeber soll dir einen Einblick in das geben, was kontrolliertes Trinken überhaupt bedeutet und wie es funktionieren kann. Es ist keine über Nacht erreichbare Veränderung, sondern ein Prozess, der auf Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und persönlicher Verantwortung basiert. Mit diesem Leitfaden möchte ich dir helfen, herauszufinden.

Der Beginn meiner Suche nach Antworten

1998 stieß ich auf ein Buch von Anja Meulenbelt, Anke Wevers und Colet van der Ven aus den Niederlanden. Dieses Buch brachte auf den Punkt, was ich selbst schon lange fühlte: Alkoholmissbrauch und Alkoholsucht sind nicht dasselbe. Das Buch half mir, meine eigene Auffassung zu stärken, dass diese beiden Formen des Umgangs mit Alkohol unterschiedlich betrachtet werden müssen.

In Deutschland waren zu dieser Zeit nur wenige wie Prof. Körkel mit diesem Thema beschäftigt, doch auch er ging nicht so tief in die Materie ein wie es in den Niederlanden praktiziert wurde. Dort war man schon einen Schritt weiter, und das half mir, meine Ansichten zu bestätigen.

Der Unterschied zwischen Missbrauch und Sucht

Das Buch, das ich las, bezog sich speziell auf Frauen und Alkohol, doch die Kernaussage war universell: Es gibt einen großen Unterschied zwischen Menschen, die Alkohol missbrauchen, und jenen, die wirklich süchtig sind. Dieser Unterschied muss verstanden werden, um den passenden Umgang mit Alkohol zu finden.

Ein Zeitungsartikel, den ich mir vor einigen Jahren notiert hatte, bringt es ebenfalls auf den Punkt: „Man muss nicht sofort völlig auf Alkohol verzichten – ein gutes Glas Wein kann auch Genuss sein. Doch es ist wichtig, den Konsum bewusst niedrig zu halten. Für Männer sind 24 Gramm Alkohol pro Tag ein risikoarmer Wert, was etwa 0,6 Liter Bier oder

0,3 Liter Wein entspricht. Frauen sollten aufgrund ihres Stoffwechsels nur zwei Drittel dieser Menge konsumieren. Wichtig ist auch, Alkohol nie als Durstlöscher zu nutzen, da er dem Körper zusätzlich Wasser entzieht. Besser ist es, Wein oder Bier begleitend zum Essen zu genießen und dabei genügend Wasser zu trinken. Mindestens drei alkoholfreie Tage pro Woche sollten eingelegt werden, damit sich der Körper erholen kann.“



Meine Erkenntnis: Nicht jeder muss sofort auf Abstinenz setzen

Was ich damals entdeckte, war eine Einsicht, die in vielen therapeutischen Ansätzen kaum Anklang fand: Die allgemeine Betrachtungsweise, Alkoholmissbrauch stets als Krankheit zu definieren und Abstinenz als einzige Lösung zu propagieren, wurde mir zu einseitig. Viele Therapeuten schienen zu übersehen, dass der Weg von übermäßigem Alkoholkonsum bis hin zur echten Abhängigkeit oft ein langer Prozess ist – ein Prozess, der sich über Jahre hinweg entwickeln kann. Während dieser Zeitspanne gibt es zahlreiche Menschen, die ihren Konsum hinterfragen, die mit dem Gedanken spielen, weniger zu trinken, sich aber noch nicht bereit fühlen, komplett auf Alkohol zu verzichten.

Diese Menschen stehen vor einer Herausforderung, die von klassischen Therapieansätzen häufig nicht ausreichend berücksichtigt wird. Ein weiterer Aspekt, der meiner Meinung nach oft vernachlässigt wird, ist der enge Zusammenhang zwischen emotionalen Problemen und dem Missbrauch von Alkohol. Es ist nicht immer nur die physische Abhängigkeit, die eine Rolle spielt, sondern auch die psychischen Auslöser und das emotionale Wohlbefinden. Viele Therapeuten legen den Fokus zu stark auf die Entzugerscheinungen und die physische Entwöhnung, ohne die zugrunde liegenden emotionalen Ursachen ausreichend zu adressieren. Mir wurde klar, dass es auch Ansätze geben muss, die sich zwischen den Extremen bewegen – zwischen totalem Verzicht und unkontrolliertem Konsum. Diese Erkenntnis half mir, einen realistischeren Weg zu finden, meinen eigenen Umgang mit Alkohol zu reflektieren und zu steuern.

Phasen des Alkoholkonsums – Wo stehst du?



Bevor ich begann, mein Trinkverhalten zu verändern, war ich oft unsicher, wo ich eigentlich stand. War es nur eine schlechte Gewohnheit oder war ich bereits auf dem Weg in die Abhängigkeit? Genau in dieser Phase stieß ich auf eine Liste, die die verschiedenen Stufen des Alkoholkonsums beschreibt. Diese Liste half mir, mein eigenes Verhalten besser zu

verstehen und zu erkennen, dass ich bereits in einer kritischen Phase war – oder zumindest kurz davorstand.

Die Phasen des Alkoholkonsums:

1. Kennenlernen – Experimentieren

Erste Erfahrungen mit Alkohol, bei denen der Konsum gelegentlich stattfindet, ohne dass eine langfristige Gewohnheit entsteht.

2. Gewohnheitstrinken

Der Konsum wird regelmäßiger. Alkohol wird als Genussmittel erlebt, die Dosis bleibt konstant, und die wahrgenommenen Effekte sind überwiegend positiv.

3. Exzessives Trinken

Die Toleranz gegenüber Alkohol steigt. Es wird hastig getrunken, und erste negative Symptome wie Gedächtnisverlust, Blackouts und andere psychische sowie körperliche Beschwerden treten auf. Das Reduzieren des Konsums ist noch ohne schwerwiegende Nebenwirkungen möglich.

4. Kritische Phase

Kontrollverlust setzt ein, oft begleitet von heimlichem Trinken. Das Verhalten wird rationalisiert, und beim Aufhören treten Entzugserscheinungen auf. Es gibt jedoch noch keine bleibenden körperlichen Schäden.

5. Chronische Phase oder Sucht

Der Alkoholismus hat sich verselbständigt, die Toleranz ist vermindert, und dauerhafte Schäden treten auf. Aufhören ohne medizinische Unterstützung ist in dieser Phase sehr schwer.

Selbstuntersuchung: Wie steht es um dein Trinkverhalten?

Diese angepasste Frageliste soll dir helfen, dein eigenes Trinkverhalten besser zu verstehen:

1. Der Arzt sagt mir, ich soll aus gesundheitlichen Gründen mit dem Trinken aufhören:
 - a) Das würde mir leichtfallen
 - b) Ich würde den Alkohol etwas vermissen
 - c) Ich würde den Alkohol sehr vermissen
 - d) Ohne Hilfe ginge es nicht
 - e) Das würde ich wohl nicht schaffen
2. Im letzten Jahr:
 - a) Habe ich mehr als jetzt getrunken
 - b) Habe ich weniger stark als jetzt getrunken
 - c) Habe ich gleich wie jetzt getrunken
3. In welchem Moment denke ich zuerst an Alkohol?
 - a) Morgens nach dem Aufwachen
 - b) In der Mittagszeit
 - c) Später Nachmittag
 - d) Am Abend
4. Bevor ich ausgehe, um Freunde zu treffen:
 - a) Trinke ich nie
 - b) Trinke ich selten
 - c) Trinke ich oft schon einen kleinen Schluck
5. Wenn ich irgendwo hingeh:
 - a) Ist es mir egal, ob es dort Alkohol gibt
 - b) Bevorzuge ich es, wenn dort Alkohol angeboten wird
 - c) Gehe ich eigentlich nicht gerne hin, wenn es keinen Alkohol gibt
 - d) Gehe ich nur hin, wenn es Alkohol zu trinken gibt
6. Wenn ich mehrere Gläser mit Alkohol getrunken habe:
 - a) Stehe ich immer dazu, zu viel getrunken zu haben
 - b) Sage ich manchmal, es wären weniger gewesen
 - c) Sage ich meistens, es wären weniger gewesen
7. Wenn die Gaststätte schließt:
 - a) Sehe ich ein, dass ich genug getrunken habe
 - b) Möchte ich noch etwas bestellen oder mit nach Hause nehmen

8. Bei meinen Freunden fällt mir auf:

- a) Dass sie Witze über das Trinken machen
- b) Mir wegen meines Alkoholkonsums Ratschläge geben

Punkteauswertung:

- Bis 10 Punkte: Du hast kein Problem und bist nicht alkoholabhängig.
- 11 bis 16 Punkte: Du bist ein mäßiger Trinker, solltest aber dein Verhalten beobachten.
- 17 bis 25 Punkte: Du trinkst wahrscheinlich zu viel und solltest deinen Konsum reduzieren.
- Über 26 Punkte: Du hast wahrscheinlich ein ernstes Alkoholproblem und solltest professionelle Hilfe in Betracht ziehen.

Dein nächster Schritt: Mehr Bewusstsein, mehr Freiheit



Du hast nun die ersten wichtigen Schritte gemacht, um dein Trinkverhalten ehrlich zu reflektieren und bewusst in eine gesündere Richtung zu lenken. Jeder kleine Fortschritt, den du machst, ist ein großer Schritt hin zu mehr Selbstkontrolle, Klarheit und innerer Freiheit. Es geht nicht darum, von heute auf morgen perfekt zu sein, sondern darum,

achtsam mit dir selbst umzugehen und behutsam Veränderungen einzuleiten, die dich auf lange Sicht stärken.

Vielleicht hast du durch diesen Ratgeber schon begonnen, deinen Alkoholkonsum anders zu betrachten. Du weißt nun, dass du nicht allein bist und dass es immer einen Weg gibt, den du für dich finden kannst – ob das kontrollierte Trinken oder der vollständige Verzicht auf Alkohol der richtige Weg ist. Wichtig ist, dass du deinem eigenen Tempo folgst und dabei geduldig mit dir selbst bleibst.

Was bedeutet es, kontrolliertes Trinken bewusst in dein Leben zu integrieren? Für mich ist kontrolliertes Trinken weit mehr als ein einfaches Einteilen der Wochenration. Es geht darum, tiefgreifende mentale Prozesse zu aktivieren und Techniken zu nutzen, die dir helfen, langfristig ein gesünderes Verhältnis zum Alkohol zu entwickeln. Dazu arbeite ich unter anderem mit Methoden wie der MET – Klopfakupressur, welche die emotionalen Blockaden lösen und Stress abbauen kann. Diese Technik ist eine Form der energetischen Selbsthilfe, die dich unterstützt, Gelüste und negative Gedanken zu regulieren.

Zusätzlich setze ich auf eine Kombination verschiedener mentaler Methoden, die darauf abzielen, dein Bewusstsein zu schärfen und deine innere Widerstandskraft zu stärken. Hierzu gehören Achtsamkeitsübungen, die dir helfen, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben und deine Entscheidungen bewusster zu treffen, sowie Visualisierungen, die dich auf deinen persönlichen Erfolg einstimmen.

Es ist diese ganzheitliche Herangehensweise, die das kontrollierte Trinken zu einer Praxis macht, die individuell angepasst werden kann und dir nicht nur kurzfristige Kontrolle, sondern echte Freiheit schenkt. Mit dieser Methode lernst du, Verantwortung für dein Handeln zu übernehmen und die Kontrolle über deinen Konsum zu gewinnen, ohne dabei auf Druck oder

starre Regeln angewiesen zu sein. Dein Weg zu mehr Bewusstsein und Freiheit beginnt genau hier.

Falls du spürst, dass du tiefer in das Thema eintauchen möchtest und noch mehr Werkzeuge für deinen bewussten Umgang mit Alkohol suchst, möchte ich dir meine beiden Ratgeber ans Herz legen:

„Endlich kontrolliert trinken“ – Dieser Ratgeber bietet dir noch tiefere Einblicke und praxisnahe Techniken, um deinen Alkoholkonsum bewusst zu steuern, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten. Es geht darum, die Balance zu finden, die für dich passt – ein Leben, in dem du die Kontrolle hast.

Du findest den Ratgeber auf Amazon: <https://amzn.to/3Aqd1hK>

„Endlich keinen Alkohol mehr trinken“ – Für diejenigen, die den Entschluss gefasst haben, dass völlige Abstinenz der beste Weg ist. Dieser Ratgeber zeigt dir Schritt für Schritt, wie du ein alkoholfreies Leben führen kannst, ohne das Gefühl zu haben, auf etwas zu verzichten. Er ist eine liebevolle Anleitung für alle, die bereit sind, sich ganz von Alkohol zu verabschieden.

Du findest den Ratgeber auf Amazon: <https://amzn.to/4fxrebz>

Beide Ratgeber sind auf Amazon als eBook und gedrucktes Buch erhältlich.

Zudem freue ich mich, dir meinen neuesten Ratgeber vorzustellen:

„Frauen und kontrolliertes Trinken: Der Weg zu einem bewussteren Umgang mit Alkohol“ – Hier habe ich die neuesten Erkenntnisse verarbeitet, um speziell Frauen dabei zu helfen, die besonderen Herausforderungen und Emotionen im Zusammenhang mit Alkohol zu verstehen und zu meistern. Dieser Ratgeber ist eine wertvolle Ressource, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Frauen eingeht und

ihnen hilft, einen bewussteren und gesünderen Umgang mit Alkohol zu entwickeln.

Du findest den Ratgeber auf Amazon: <https://amzn.to/3NTiErP>

Ich freue mich darauf, dich weiterhin auf deiner Reise zu begleiten, und wünsche dir von Herzen viel Kraft, Mut und Vertrauen in dich selbst. Jeder Schritt, den du in Richtung eines bewussteren und gesünderen Lebens machst, ist ein Erfolg. Bleib dran – du schaffst das!

Herzlichst,

Leah B. Schurr



Impressum

© 2024 Leah B. Schurr

Alle Rechte vorbehalten. Kopien, Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung der genannten Verfasserin gestattet.

Autorin:

Leah B. Schurr

76189 Karlsruhe

E-Mail: leahschurr@online.de

Phone: 015208879535

Bildnachweis: Die im Ratgeber verwendeten Bilder wurden mit der Unterstützung von ChatGPT, einem KI-gestützten Tool von OpenAI, erstellt.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Ratgebers wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehme ich keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Die Anwendung der im Ratgeber enthaltenen Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Dieser Ratgeber ersetzt keine professionelle medizinische oder therapeutische Beratung. Bei gesundheitlichen Problemen oder Unsicherheiten wird empfohlen, sich an qualifizierte Fachkräfte zu wenden.

Datenschutzerklärung

Der Schutz deiner persönlichen Daten ist mir wichtig. Die im Rahmen dieses Ratgebers oder der Kontaktaufnahme angegebenen personenbezogenen Daten (z. B. E-Mail-Adresse, Telefonnummer) werden ausschließlich zum Zwecke der Beantwortung von Anfragen oder zur Bereitstellung weiterer Informationen verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Die Verarbeitung erfolgt gemäß den geltenden Datenschutzbestimmungen. Weitere Informationen zu deinen Rechten und wie du diese geltend machen kannst, findest du unter den Datenschutzrichtlinien der Verfasserin.