



Der Kontrollverlust

im Zusammenhang mit den

Grundformen der Alkoholkrankheit

und den

Phasen nach Jellinek



Der Kontrollverlust – Definition für die Alkoholkrankheit

Was bedeutet Kontrolle des Alkoholkonsums ?

-Ein gesunder Mensch ist in der Lage, die Menge seines Alkoholkonsums zu jeder Zeit und in jeder Situation zu kontrollieren. Seine Alkoholeinnahme ist **selbstbestimmt**.

Was bedeutet Kontrollverlust des Alkoholkonsums?

-Der Alkoholranke ist nicht mehr in der Lage, die Menge seines Alkoholkonsums zu jeder Zeit und in jeder Situation zu kontrollieren. Er hat die **Selbstbestimmung** über seine Alkoholeinnahme **verloren**.

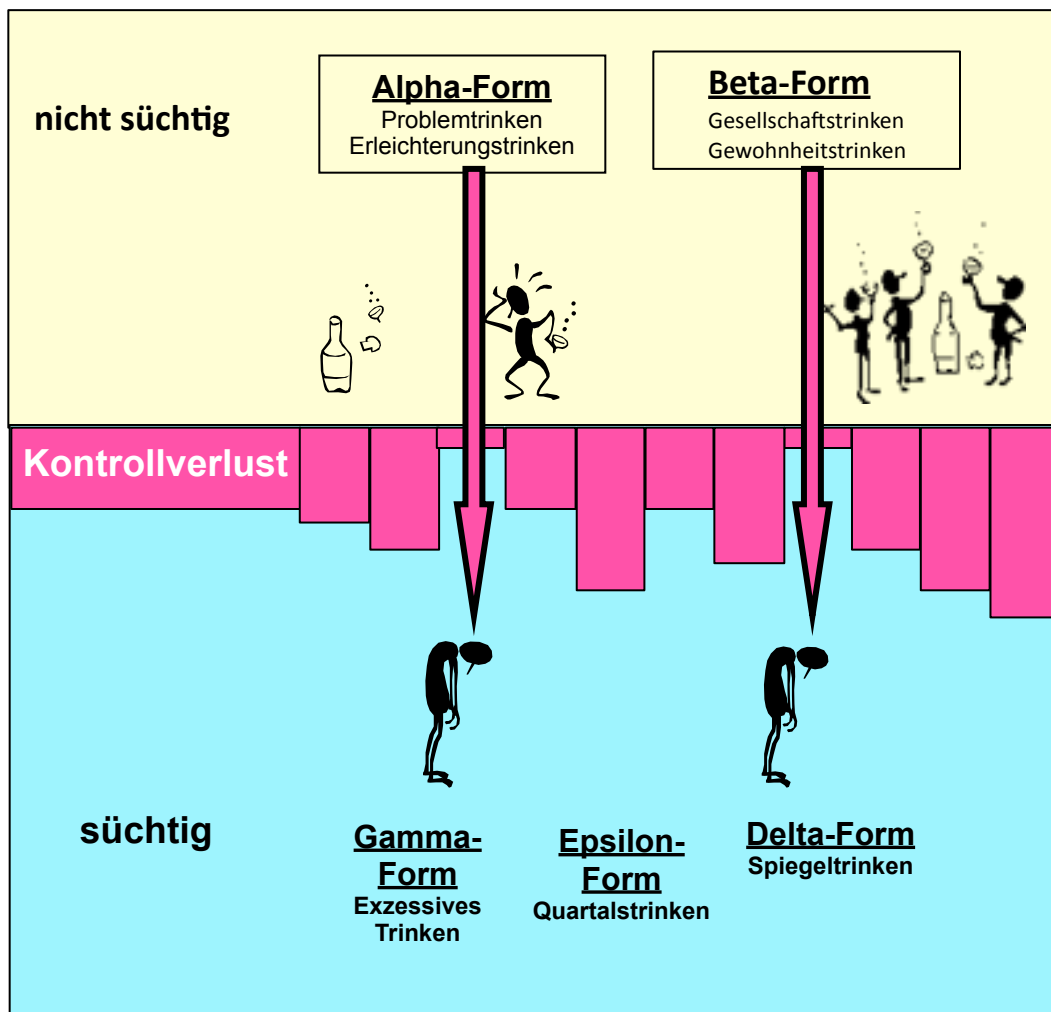
Kontrollverlust = Fehlende Selbstbestimmung

Wer bestimmt die Alkoholmenge, wenn die Selbstbestimmung nicht mehr vorhanden ist (Kontrollverlust)?

Um diese Frage zu klären, müssen wir uns die Grundformen der Alkoholkrankheit vor Augen führen:



Wer bestimmt die Alkoholmenge beim Kontrollverlust



Delta-Form
Spiegeltrinken

Der Körper bestimmt die Alkoholmenge

Gamma-Form
Exzessives Trinken

Die Psyche bestimmt die Alkoholmenge

Epsilon-Form
Quartalstrinken

Die Psyche bestimmt die Alkoholmenge

In allen 3 Fällen der Grundformen liegt ein Kontrollverlust vor, weil die Selbstbestimmung nicht mehr vorhanden ist.



Gibt es unterschiedliche Formen des Kontrollverlustes?

Die Formen des Kontrollverlustes stehen im Zusammenhang mit den Grundformen der Alkoholkrankheit:

❖ Spiegeltrinker

Form des Kontrollverlustes: Zwanghaftes Halten eines Alkoholspiegels im Körper

❖ Problemtrinker

Form des Kontrollverlustes: Das Auftreten von Problemen führt in den Trinkexzess

❖ Quartalstrinker

Form des Kontrollverlustes: Die Einnahme von Alkohol führt phasenweise in den Trinkexzess



Ändert sich die Form des Kontrollverlustes im Laufe der Zeit?

❖ Spiegeltrinker

- Das Trinkverhalten verläuft „diszipliniert“: Der Alkoholranke trinkt nur soviel, dass sein Alkoholspiegel stimmt.
Der Körper verlangt im Laufe der Zeit einen immer höheren Alkoholspiegel (erhöhte körperliche Abhängigkeit)
- Durch den erhöhten Alkoholkonsum treten für den Alkoholranken Schwierigkeiten im privaten Umfeld und am Arbeitsplatz auf. Dies führt zu psychischen Problemen, die letztlich in eine zusätzlich psychische Abhängigkeit führen. Das führt wiederum zur Änderung des Trinkverhaltens. Das zunächst „disziplinierte“ Trinkverhalten mündet in den Trinkexzess.

Form des Kontrollverlustes:

1. Stadium: „Diszipliniertes“ abhängiges Trinkverhalten bei relativ geringem Spiegel
2. Stadium: „Diszipliniertes“ abhängiges Trinkverhalten bei stark erhöhtem Spiegel
3. Stadium: Exzessives Trinkverhalten (körperliche und psychische Abhängigkeit)



❖ **Problemtrinker**

- Der Alkoholkranke ist nicht in der Lage, seine Probleme (auch niederschwellige) zu lösen. Stattdessen greift er zum Alkohol. Das Trinkverhalten verläuft exzessiv.
Hat der Alkoholkranke keine Probleme, ist er in der Lage, in der problemfreien Zeit auf Alkohol zu verzichten.
- Durch das exzessive Trinkverhalten steigen die ungelösten Probleme (erhöhte psychische Abhängigkeit). Die Trinkexzesse führen im Laufe der Zeit zusätzlich in eine körperliche Abhängigkeit. Ab diesem Zeitpunkt kann in einer problemfreien Phase nicht mehr auf Alkohol verzichtet werden, weil der Körper nunmehr den Alkohol fordert.

Form des Kontrollverlustes:

1. Stadium: Problembehaftetes abhängiges Trinkverhalten; alkoholfreie Phasen möglich (psychische Abhängigkeit)
2. Stadium: Exzessives Trinkverhalten; alkoholfreie Phasen möglich (psychische Abhängigkeit)
3. Stadium: Exzessives Trinkverhalten: alkoholfreie Phasen nicht mehr möglich (psychische und körperliche Abhängigkeit)



❖ Quartalstrinker

- Das Trinken findet in periodischen Phasen statt. In der Regel wird die abstinenten Phase von 3 Monaten durch eine exzessive Trinkphase von 4-5 Tagen abgelöst.
- Die Dauer der abstinenten Phase verkürzt sich im Laufe der Jahre gegen Null. Der Quartalstrinker trinkt nur noch exzessiv. Die Trinkexzesse führen im Laufe der Zeit zusätzlich in eine körperliche Abhängigkeit.

Form des Kontrollverlustes:

1. Stadium: Periodisches, abhängiges Trinkverhalten (psychische Abhängigkeit)
2. Stadium: Zeitlich verkürzte Perioden der abstinenten Phase, exzessives Trinkverhalten (psychische Abhängigkeit)
3. Stadium: Ständiges exzessives Trinkverhalten (psychische und körperliche Abhängigkeit)

Fazit: Im Endstadium der Alkoholkrankheit sind das Trinkverhalten und damit die Formen des Kontrollverlustes nicht mehr unterscheidbar.



Was hat Herr Jellinek mit dem Kontrollverlust zu tun?

Phasen nach Jellinek

Phase 1: voralkoholische Phase

a) Erleichterungstrinken

Phase 2: Vorläufer der Sucht

1. Erinnerungslücken
2. Heimliches Trinken
3. Dauerndes Denken an Alkohol
4. Gieriges Trinken
5. Schuldgefühle
6. Anspielungen auf Alkohol werden vermieden
7. Zunehmende Häufigkeit alkoholbedingter Gedächtnislücken

Phase 3: kritische Phase

8. Kontrollverlust
9. Erklärungsversuche zum Trinkverhalten
10. Soziale Belastungen
11. Großspuriges Benehmen
12. Aggressives Verhalten
13. Dauernde Zerknirschung
14. Perioden völliger Alkoholabstinenz
15. Das Trinkverhalten wird geändert
16. Freundschaften werden aufgegeben
17. Arbeitsplätze werden aufgegeben
18. Das Benehmen ist auf Alkohol konzentriert
19. Verlust an äußeren Interessen
20. Neuauslegung zwischenmenschlicher Beziehungen
21. Auffallendes Selbstmitleid
22. Gedankliche und evtl. geografische Flucht
23. Änderungen im Familienleben
24. Grundloser Unwille
25. Sichern des Alkoholvorrates
26. Vernachlässigung angemessener Ernährung
27. Erste Einweisung in ein Krankenhaus wegen alkoholbedingter Beschwerden
28. Abnahme des Sexualtriebes
29. Alkoholische Eifersucht
30. Regelmäßiges morgendliches Trinken

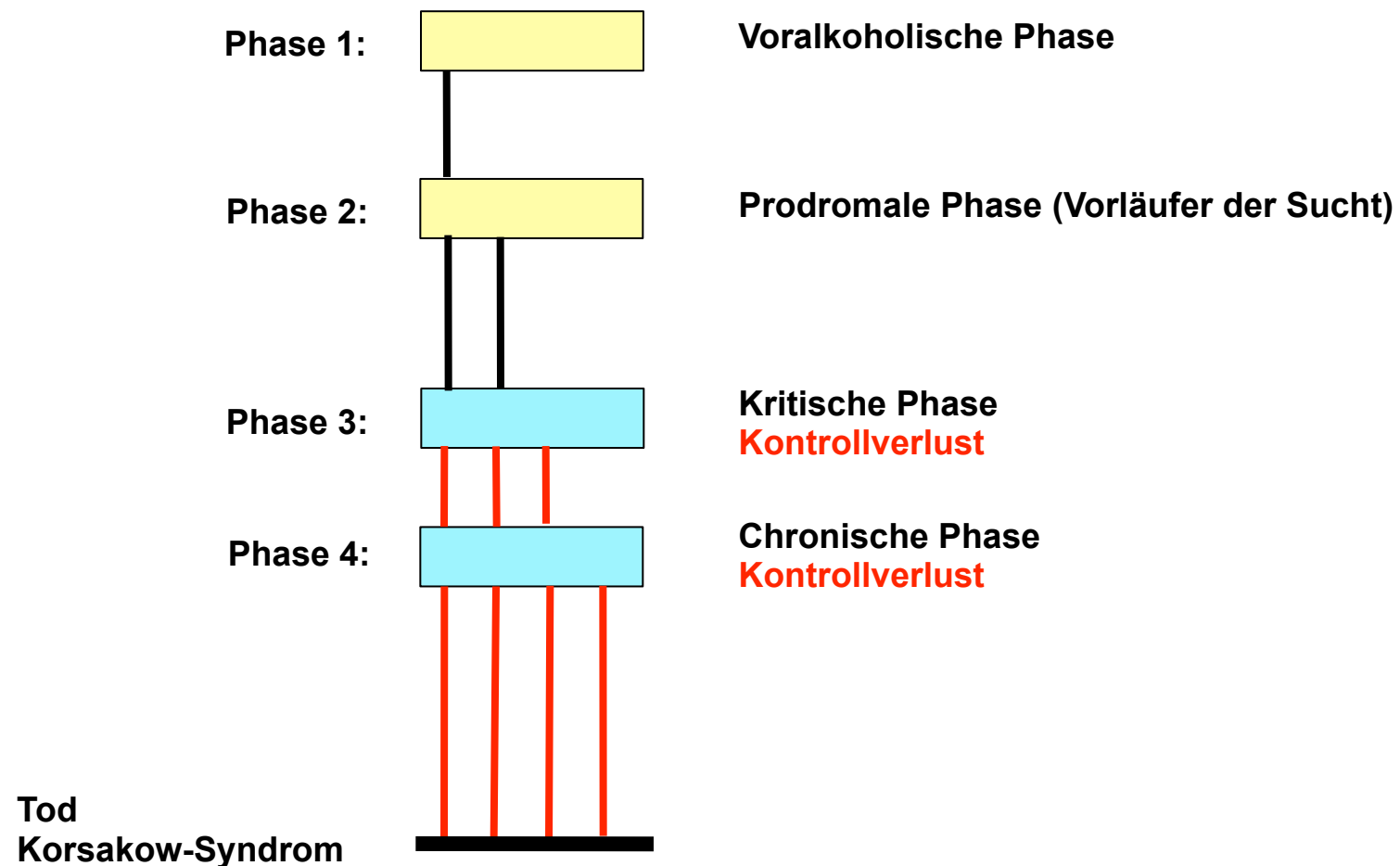
Phase 4: chronische Phase

31. Verlängerter Rausch
32. Abbau ethischen Verhaltens
33. Beeinträchtigung des Denkens
34. Alkoholbedingte Geistesstörungen
35. Trinken mit Personen unter Niveau
36. Zuflucht zu technischen Produkten
37. Verlust der Alkoholtoleranz
38. Unerklärliche Ängste
39. Zittern
40. Psychomotorische Hemmungen
41. Das Trinken nimmt den Charakter einer Besessenheit an
42. Unbestimmte religiöse Wünsche
43. Das Erklärungssystem versagt
44. Zusammenbrüche
45. Alkoholdelirium

06/26/19



Die 4 Phasen der Alkoholkrankheit nach Jellinek





Kritische Phase bedeutet:

- Die Alkoholkrankheit (Kontrollverlust) ist ausgebrochen, hat sich aber noch nicht verfestigt.
- Der Durchbruch durch die „Eisdecke“ ist erfolgt, die „Eisdecke“ hat sich aber noch nicht wieder geschlossen
- In der 3.Phase ist der Kontrollverlust noch umkehrbar

Chronische Phase bedeutet:

- Die Alkoholkrankheit hat sich verfestigt, hat einen chronischen Verlauf genommen und ist nicht mehr heilbar
- Die „Eisdecke“ hat sich nunmehr geschlossen und ein Weg zurück in kontrolliertes Trinkverhalten ist nicht mehr möglich
- In der 4. Phase ist der Kontrollverlust nicht mehr heilbar



Fakten hierzu:

- ❖ Die überwältigende Anzahl der Alkoholkranken findet den Weg in die Suchtkrankenhilfe erst zu einem Zeitpunkt, in dem diese sich bereits tief in der Phase 4 nach Jellinek (chronische Phase) befinden.

- ❖ Es gibt Aussagen, dass es Alkoholranke gibt, die wieder kontrolliert trinken können:
 - In diesem Zusammenhang steht eine Größenordnung von 2 bis 3% Alkoholkranken im Raum, die wieder ihren Alkoholkonsum kontrollieren können.
 - Die Phase 3 ist die Erklärung dafür, warum eine sehr geringe Anzahl Alkoholkranker wieder kontrolliert trinken kann. Die Alkoholkrankheit hat noch nicht den chronischen Verlauf erreicht.
 - Das Wiedererlernen des kontrollierten Trinkens ist nur in der Phase 3 noch möglich.



Wie gehen wir mit den Fakten zum Kontrollverlust in der SHG um?

Es ist nicht hilfreich, den Unterschied zwischen der kritischen Phase und der chronischen Phase nach Jellinek hinsichtlich des Kontrollverlustes in der SHG zu thematisieren:

- ❖ Es weckt Hoffnungen bei den Gruppenmitgliedern, sich vielleicht noch in der Phase 3 zu befinden und wieder kontrolliert trinken zu können.
- ❖ Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Alkoholkranker in der Selbsthilfegruppe Hilfe sucht und sich noch in der Phase 3 befindet, ist äußerst gering:
 - Alkoholkranke verlieren sehr viel Zeit, bis sie bereit sind, Hilfe anzunehmen.
Bis die Hilfe greift, ist die chronische Phase längst erreicht.
- ❖ Einem Alkoholkranken, auch wenn er sich in der Phase 3 befinden würde, ist in jedem Fall anzuraten, eine abstinente Lebensführung einzunehmen.