

Missbrauch schließt den Gebrauch nicht aus

Konsum alkoholischer Getränke ist seit Jahrtausenden bekannt. Eines der ältesten Bücher der Welt, die Bibel, ist voll des Weinlobes: "Und daß der Wein erfreue des Menschen Herz, daß seine Gestalt schön werde..." (Psalm 104, Vers 15). Aber in ihr finden sich auch kritische Worte: "Wehe denen, die des Morgens früh aus sind, des Saufens sich zu fleißigen, und sitzen bis in die Nacht, daß sie der Wein erhitzt" (Jesaja 5, Vers 11). Alkoholgenuss war und ist ein bedeutendes Kulturgut fast aller Völker. Viele Dichter und Denker, bis in die Gegenwart hinein, haben auf unterschiedlichste Weise Alkohol hoch gepriesen. Johann Wolfgang Goethe hat es in einem seiner Werke durch den Mund eines Weihbischofs auf den Punkt gebracht:

"Ihr überzeugt euch also hieraus, andächtig, zu Reu' und Buße schon begnadigte Zuhörer, daß derjenige die größte Sünde begehe, welcher die herrlichen Gaben Gottes solcherweise mißbraucht. Der Mißbrauch aber schließt den Gebrauch nicht aus. Stehet doch geschrieben: Der Wein erfreuet des Menschen Herz! Daraus erhellet, daß wir, uns und andere zu erfreuen, des Weines gar wohl genießen können und sollen. Nun ist aber unter meinen männlichen Zuhörern vielleicht einer, der nicht zwei Maß Wein zu sich nähme, ohne deshalb gerade einige Verwirrungen seiner Sinne zu spüren; wer jedoch bei dem dritten und vierten Maß schon so arg in Vergessenheit seiner selbst gerät, daß er Frau und Kinder verkennt, sie mit Schelten, Schlägen und Fußritten verletzt und seine Geliebtesten als die ärgsten Feinde behandelt, der gehe sogleich in sich und unterlasse ein solches Übermaß, welches ihn mißfällig macht und Gott und Menschen und seinesgleichen verächtlich. Wer aber bei dem Genuß von vier Maß, ja von fünf oder sechs noch dergestalt sich selbst gleich bleibt, daß er seinen Nebenchristen liebevoll unter die Arme greifen mag, dem Hauswesen vorstehen kann, ja die Befehle geistlicher und weltlicher Obern auszurichten sich imstande findet: auch der genieße sein bescheiden Teil und nehme es mit Dank dahin! Er hüte sich aber, ohne besondere Prüfung weiter zu gehen, weil hier gewöhnlich dem schwachen Menschen ein Ziel gesetzt ward. Denn der Fall ist äußerst selten, daß der grundgütige Gott jemanden die besondere Gabe verleiht, acht Maß trinken zu dürfen, wie er mich, seinen Knecht, gewürdigt hat. Da mir nun aber nicht nachgesagt werden kann, daß ich in ungerechtem Zorn auf irgend jemand losgefahren sei, daß ich Hausgenossen und Anverwandte mißkannt, aber wohl gar die mir obliegenden geistlichen Pflichten und Geschäfte verabsäumt hätte, vielmehr ihr alle mir das Zeugnis geben werdet, wie ich immer bereit bin, zu Lob und Ehre Gottes, auch zu Nutz und Vorteil meines Nächsten mich tätig finden zu lassen: so darf ich wohl mit gutem Gewissen und mit Dank dieser anvertrauten Gabe mich auch fernerhin erfreuen." (J. W. Goethe, Vom tätigen Leben, S. 274 f.)

Sinn und Zweck dieses Instruments

Aufgrund seiner betäubenden Wirkung verschlechtert Alkohol die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit, beeinträchtigt das räumliche Sehen und die Farbwahrnehmung, verlangsamt die Reaktionsschnelligkeit und -genauigkeit und beeinflusst nicht zuletzt das soziale Verhalten negativ (Anhang, S. 141: "Wirkung des Alkohols auf die psychophysische Leistungsfähigkeit"). Die Vollfunktion dieser Fähigkeiten ist in vielen Situationen, vor allem in solchen, in denen schnelle Entscheidungen getroffen werden müssen, nicht nur wichtig, sondern oft auch (über-)lebensnotwendig. Ein häufiger und unkontrollierter Alkoholkonsum steigert die Alkoholverträglichkeit und kann u. U. zur Alkoholabhängigkeit führen. Dies ist nicht selten der Grund für viele Probleme.

Ob ein Mensch Alkoholprobleme bekommt oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Heute geht man davon aus, dass ein unglückliches Zusammentreffen von sozialen, psychischen und genetischen Variablen zur Entwicklung eines problematischen Trinkverhaltens führt. Deshalb ist es wichtig, herauszufinden, welche Ursachen für das unangemessene Trinken maßgeblich sind. Das Aufzeichnen des Alkoholkonsums kann hierfür eine große Hilfe sein. Nicht umsonst sagt man: Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung.

Das vorliegende Instrument kann Ihnen zum einen helfen, einen Überblick über den persönlichen Alkoholkonsum zu erhalten, und zum anderen dazu anregen, über die eigenen Trinkgewohnheiten nachzudenken und gegebenenfalls diese günstig zu beeinflussen. Eine Voraussetzung dafür ist, dass Sie bereit sind, während bzw. kurz nach der Einnahme alkoholischer Getränke diese nach ihrer Art und Menge in eine Tabelle einzutragen. Darüber hinaus können Sie auch den Ort und die Zeit sowie den Anlass festhalten. Diese Informationen erlauben eine objektive Darstellung der Trinkmengen und geben zugleich die Möglichkeit, die Zusammenhänge zwischen Trinkmengen und Anlässen in zeitlichen und räumlichen Abläufen zu betrachten und besser zu verstehen. Alle sechs Wochen können Sie die Bilanz ihrer Beobachtungen ziehen und in eine dafür vorgesehene Tabelle eintragen. Eine weitere Hilfe bietet das strukturierte Tagebuch an, das eine maximale Trinkmenge für jeden Tag und jede Woche festzulegen ermöglicht. Bei Gelingen sollten Sie sich etwas Schönes gönnen (belohnen) und bei Misslingen über die Ursachen nachdenken.

Nicht zuletzt bei Kraftfahrerinnen und Kraftfahrern, die ihre Fahrerlaubnis wegen Alkohol am Steuer eingebüßt haben und die nicht ganz auf Alkoholkonsum verzichten möchten, wird in der medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU), im Volksmund auch "Idiotentest" genannt, ein Nachweis des kontrollierten Umgangs mit alkoholischen Getränken vorausgesetzt. Das vorliegende Instrument kann dabei eine große Hilfe sein.