



Ofť benutzt Jürġen Rot einen anderen Weg, um nicht an seiner Stammkneipe oder einem Kiosk vorbeizukommen. Geht durch den Park oder eine andere StraÙe

Soll ich rein?

Früher schlief der Architekt nach dem Trinken oft im Auto. Dann lernte er, abstinent zu leben. Doch der Alkohol, den er nicht trank, wurde zu seinem einzigen Thema. Jetzt führt er Buch über seinen Konsum, zählt Alkoholeinheiten wie andere Kalorien. Die Geschichte einer Kontrolle

Von **Carolin Pirich** (Text) und **Sebastian Wells** (Fotos)

Der Wind fegt die Kastanienblätter vom Asphalt auf, die Sonne streift müde über den Park. Aus der Kneipe an der Ecke fällt ein warmes Leuchten nach draußen, fällt Jürġen Rot vor die FüÙe. Er hält inne. Soll er reingehen? Drinnen ist es warm, drinnen sitzen Menschen am Tresen, die sind ehrlich, die reden nicht über wichtige Projekte. In der Kneipe reden sie darüber, wie es wirklich ist, das Leben.

Jürġen Rot, der seinen richtigen Namen nicht in der Zeitung lesen möchte, atmet ein. Er könnte vielleicht ein, zwei Stunden dort bleiben, ein bisschen aufwärmen, den Körper und das Herz. Er atmet aus. Sozialkontakt, so nennt das der Kursleiter, Alkohol erleichtert den Sozialkontakt. Es ist November 2012, ein kalter Herbsttag. Berlin ist damals, auch nach zwei Jahren, immer noch neu für ihn, unübersichtlich, voller Menschen und trotzdem leer. Zwei, drei Freunde hat er wohl, aber die Freundschaften zu pflegen kostet Zeit, vor allem kostet es Kraft.

Drinnen, im warmen Licht, sitzen Kneipenfreunde – und Kneipenfreunde, das weiß er auch, sind keine echten Freunde. Er atmet ein. Er würde mit dem Bier Freizeit auf den Deckel gestellt bekommen und ein bisschen gute Laune. Im Kurs haben sie besprochen, wie sie der Versuchung widerstehen. Die Versuchung wegatmen, zum Beispiel, „nüchtern atmen“, so hat das der Kursleiter genannt. Einatmen, ausatmen, und die Sehnsucht schrumpft wie ein Luftballon. Rot atmet aus. Einmal noch, sagt er sich, einmal noch reingehen in die Kneipe. Das Nüchtern-Atmen, das klappt nicht so richtig.

Der Kurs, den Rot in jenem Winter gut zwei Monate lang besucht, heißt „Kontrolliertes Trinken“. Zehn Wochen jeweils eine Stunde dauert die Präventionsmaßnahme bei Vista in Berlin Neukölln. Danach soll er in der Lage

sein, seinen Alkoholkonsum zu kennen. Und ihn im Griff haben. Er soll Strategien gelernt haben, die Lust zu überwinden. Soll wissen, mit wem er trinkt und mit wem nicht. Was für Getränke ohne Alkohol ihm dieses Entspannungsgefühl geben. Was er in seiner Freizeit macht, wenn er nicht in die Kneipe geht. Er soll gelernt haben, hin und wieder mal einen trinken zu können, Balance halten, das ist das Ziel.

Seit jenem Winter, vor fünf Jahren, zählt Rot Alkoholeinheiten wie andere Kalorien. Er schreibt in ein Büchlein, wie viel er am Tag getrunken hat. Und was. Rot trinkt „kontrolliert“, wie es unter Fachleuten genannt wird.

Es ist ein umstrittener Ansatz: Viele Experten haben lange Zeit das reduzierte Trinken als Therapie für Alkoholabhängige abgelehnt. Die Abstinenz galt als einziger Weg, dauerhaft trocken zu bleiben. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen bezeichnete es vor einigen Jahren als fahrlässig und gefährlich, wenn einem Alkoholiker suggeriert werde, er könne kontrolliert trinken: Wer süchtig ist, hat keine Kontrolle. Joachim Körkel, der das „kontrollierte Trinken“ in den 90er Jahren in Deutschland einführte, erhielt sogar Morddrohungen von Abstinenzlern. Es ist ein verbissener Kampf zwischen Wissenschaftlern, Ärzten und Therapeuten, der bis heute andauert. Noch gibt es kaum Zahlen, die etwas über den tatsächlichen Erfolg der Therapie aussagen oder darüber, wie viele kontrollierte Trinker es in Deutschland gibt. Aber mittlerweile gibt es gute Erfahrungen mit dieser Methode, die Krankenkassen bezuschussen Anträge auf Angebote, die Strategien des kontrollierten Trinkens vermitteln.

Alkohol bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch den zur Gruppe der Alkohole gehörenden Äthylalkohol, der durch Vergärung von Zucker aus unterschiedlichen Grundstoffen gewon-

nen wird und berauschende Wirkung hat. Alkohol zählt zu den Suchtmitteln, deren Erwerb, Besitz und Handel legal sind. (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.)

Dabei ist Rot nie jemand gewesen, der die ganze StraÙe brauchte, um nach Hause zu kommen, niemand, der von der einen Seite zur gegenüberliegenden schwankt und zurück, zickzack, und mit etwas Glück in kein Auto läuft. Kein schwerer Alkoholiker. Keiner, der zwei, drei Flaschen Schnaps am Tag trinkt, „weglösch“, wie er sagt. Keiner, dem die Hände zittern, wenn der Pegel sinkt. Rot ist ein Long-Distance-Trinker, so nennt man ihn in Fachkreisen. Er freut sich an dem Klang des Worts, wiederholt es, Long-Distance, er findet, er passt, um zu umschreiben, dass er

Einatmen, ausatmen, und die Sehnsucht nach Alkohol soll wie ein Luftballon schrumpfen, lernt Rot

zwar gern ein paar Gläser am Abend trinkt, aber mit Zeit dazwischen. Trotzdem, hatte der Sozialarbeiter gesagt, er sollte das in den Griff bekommen. Das mit dem Alkohol. Er sagte nicht „Problem“.

Es ist ein schmaler Grat, auf dem Menschen wie Rot balancieren. Ab wann wird Alkohol ein Problem? Das ist das Tückische an ihm: Er gehört dazu. Am Geburtstag der Sekt. Das Feierabendbier. Beim Antritt im neuen Job auch ein Gläschen Irgendwas. Lockert die Zunge, hebt die Stimmung. Wer schon mal ein Problem mit Alkohol hatte, trinkt am besten überhaupt

nichts mehr. So die Überzeugung der meisten Suchtexperten. Ein Nippen könnte einen in schlechte Gewohnheiten zurückfallen lassen. Ganz oder gar nicht.

Dass der Alkohol sein Problem sein könnte, hatte Jürġen Rot jahrelang nicht auf dem Schirm. Vielmehr war das Bier sein Freund. Es taute ihm die Zunge auf und das Herz, es erlaubte ihm, der sich lieber zurückzog, als lustig zu sein, auch mal etwas zu sagen, wenn die anderen etwas erzählten. Es nahm ihm die Beklemmung, in der Runde der Stille zu bleiben. Der Langweiler. Es machte ihm das Gerede der anderen sympathischer.

Entsprechend den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation gilt: Ein internistisch gesehen risikoarmer Alkoholkonsum bedeutet für Frauen höchstens 20 g Alkohol am Tag, für Männer höchstens 30 bis 40 g (20 Gramm Alkohol entsprechen 0,5 l Bier (5 %) oder 0,2 l Wein bzw. Sekt (12,5 %) oder etwa drei einfachen Schnäpsen (40 %).

An einem Herbstnachmittag sitzt Jürġen Rot in einem Berlin-Mitte-Laden an einem Holztisch und bestellt eine Tasse Kaffee, ohne Zucker, ohne Milch, nur Filterkaffee, schwarz. Die Sonne scheint, Blumen stehen auf dem Tisch.

Eine Tasse Kaffee, das sind 35 Prozent Kohlehydrate, 7,5 Prozent Proteine, 4 Prozent Mineralstoffe, 1,3 Prozent Koffein, 4 Kalorien, 0 Alkoholeinheiten. Er schiebt den Aschenbecher zur Seite. Die Zigaretten hat er in der Wohnung gelassen.

Es ist nach fünf, Rot hätte auch ein Bier bestellen können, 0,5 l. 10 Gramm Kohlehydrate, Vitamine, 20 Gramm Reinalkohol. In dieser Woche liegt er sogar unter seinem Soll. Eine Vorzeigewoche. Am Tag davor hat er ein Bier in seinem Trinktagebuch vermerkt, 20 Gramm. Das sind eine halbe Standard-einheit Alkohol, die die Weltgesundheitsorganisation festlegt. Zwei kleine

Glas Bier am Tag, das wäre für die WHO für einen Mann in Deutschland je Tag in Ordnung, alles was darüber liegt, problematisch.

Rot hätte heute also noch gut Luft nach oben, keine Ausreißer in seiner Tabelle. Aber die Reporterin ist in Kontakt ohne Alkohol. Das ist eine der Strategien, die ihm die Präventionsmaßnahme „Kontrolliertes Trinken“ vermittelt hat, um den Alkoholkonsum zu verändern: Bekannte, mit denen man gern ein, zwei, mehr Gläser trinkt, erst mal meiden. Der Kontakt mit der Reporterin ist neu, also kann er mit alkoholfreien Assoziationen besetzt werden. Es braucht kein Bier aus Gewohnheit, aus alter Verbundenheit oder für die Geselligkeit. Am Abend kann sich Rot einen Haken machen in sein Trinktagebuch: Abstinenz-Tag. Wenn er auch diese Woche unter dem Limit bleibt, das er sich gesetzt hat, darf er sich belohnen am Ende der Woche. So hat er es damals in dem Kurs gelernt. Es sind banale Dinge. Ein Hemd kaufen. Ein Konzert besuchen. Für Rot sind sie ein Erfolg.

„Jeder Schwerstabhängige war mal weniger abhängig, jeder Abhängige einmal Gelegenheitstrinker. Das kann man auch rückwärts sehen. Unsere Erfolgsquote ist so gut wie die der abstinentenorientierten Suchthilfe. Die Hälfte der Teilnehmer reduzieren ihren Alkoholkonsum um mehr als die Hälfte.“ (Andreas Latzel von Vista, Berlin-Neukölln)

Am Nachbartisch zahlen drei Männer ihren Wein. Als sie aufstehen, setzen sich zwei junge Frauen und bestellen auf Englisch zwei Aperol Spritz. Rot zieht einen seiner Ordner aus dem Rucksack. Säuberlich hat er die DIN-A4-Seiten abgelegt, mit denen er das kontrollierte Trinken gelernt hat, Ecke auf Ecke, millimetergenau. Rot hat während des Kurses vor fünf Jahren mit dem Buch angefangen. Bis heute überwacht er seinen Konsum. Es gibt ihm die Sicherheit, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Er schlägt eine Seite im Ordner auf. Mit Bleistift hat er das notiert, was das Bier zu seinem Freund macht: *Leichter Ausfallen aus dem Tag. Auszeiten, die das Leben erträglicher machen. Reizschutz. Urlaub von mir selbst.*

Schwer zu sagen, wann der Freund zum Problem geworden ist. Rot schweigt eine Weile und nippt am Kaffee. Nicht nur beim Bier hat er sich eine langsame Trinkgeschwindigkeit angewöhnt. Es bleibt bei dieser einen Tasse an diesem Nachmittag, während er die vergangenen zwei Jahrzehnte in Gedanken zurückschaut.

Da war sein Architekturstudium. Rot lebt in einer norddeutschen Stadt, die er nicht in der Öffentlichkeit nennen will. Er will keine Probleme auf der Arbeit, keine Blicke. Damals, in Norddeutschland, kurz vor Projektübergabe, ein paar Tage bevor Rot den letzten Strich gemacht hat, kommt ein Kommilitone vorbei. Der ist immer schneller als er. Der ist lustig, ein origineller Typ, der reißt einen mit seiner Begeisterung. Rot geht mit raus, feiern. Man hat was fast geschafft, dann lässt man es krachen. Rot ist Ende 20. Er schläft einen Tag durch, und damit ist die Sache vorbei. Das wiederholt sich immer mal wieder. Bis auf ein einziges Mal gelingen Rot seine Abgaben trotzdem pünktlich.

Nur einmal, das muss noch während des Studiums gewesen sein, ganz genau kann er es heute nicht mehr sagen, flackert in ihm das Gefühl auf, wie es wäre, sich im Alkohol zu verlieren. Das war nach einem Auftritt mit der Band. Rot spielt Saxofon, zehn Leute, ein paar Profis, ein paar Amateure. Sie covern Songs, Rock, Pop, Soul. In der Band ist ordentlich Schwung drin, kennt man ja, den Witz: ein Musiker geht an einer Kneipe vorbei, Jürgen Rot lacht, ein leichtes feines Lachen. In dieser Zeit treten sie einmal an zwei Abenden hintereinander auf. Sie proben am Samstagmittag, die anderen trinken zum Aufwärmen. Rot trinkt gegen das Lampenfieber. Es ist heiß, das Publikum jöhlt und feiert, der Adrenalinpegel steigt, und nach dem Adrenalin kommt die Euphorie, die anhält, als sie die Bühne verlassen. Auf der Bühne ließen sie sich feiern, hinter der Bühne feiern sie sich. Intensiv, sagt er.

Jürgen Rot trinkt Bier, nichts weiter, nichts Hartes, vielleicht ein, zwei Tequila, aber der Rausch hält bis zum nächsten Auftritt an und danach noch. Ein halliger Tunnel. Es ist anders, als die Male davor, das ist Neuland, denkt er, als der Rausch abebbt, als wieder Licht im Tunnel auftaucht. So muss es sein, wenn man die Bodenhaftung verliert, sagt Rot, wenn man auf Droge ist. Das wiederholt sich nicht. Denkt er damals.

Um den in einem halben Liter Bier enthaltenen Alkohol vollständig abzubauen, braucht ein 80-kg-Mann circa 2 Stunden, eine 55-kg-Frau circa 3,5 Stunden. Der Abbau ist nicht von der Alkoholkonzentration abhängig, sondern liegt konstant bei etwa 0,15 Promille pro Stunde, wobei individuelle Abweichungen bis zu 30 % möglich sind.

Ein Long-Distance-Trinker mit einer Trinkgeschwindigkeit von einem kleinen Glas Bier pro Stunde steigert seinen Pegel langsam, bei 1,2 Promille bleibt der Pegel stabil.

Es ist ein schmaler Grat, auf dem Menschen wie Rot balancieren. Ab wann ist Alkohol ein Problem?

Wenn Jürgen Rot erzählt, lächelt er viel, aber das Gespräch wühlt ihn auf, das merkt man, sein Innerstes vibriert. Er ist Anfang 50, ein Mann mit einem gepflegten Bart, sorgfältig gekleidet. Auch bei seiner Kleidung ist ihm Kontrolle wichtig. Er findet es wichtig, offen mit dem Thema Alkohol zuzugehen. Er hat viele Menschen getroffen, die mehr trinken, als ihnen guttäte, aber die sich schämen, es einzugestehen. Seine Geschichte könnte stellvertretend für viele Lebensgeschichten stehen, sagte er, Leben, in denen nicht alles glatt läuft und alles glänzt und die trotzdem aber echt sind.

Er legt den Kopf zur Seite, zieht den Reißverschluss seiner Strickjacke etwas höher. Alkohol, sagt er, das müsse man sich auch eingestehen, hat ja auch ein paar gute Seiten, um die es schade ist, wenn man es übertreibt. Das leichtere Ausfallen aus dem Tag, die Gelassenheit, die sich schon nach den ersten Schlucken Bier ausdehnt. Aber es sei auch schade um sie, wenn man ganz auf den Alkohol verzichtet.

Es ist wie mit der Henne und dem Ei, wer kann schon mit Sicherheit sagen, was zuerst da war, das Problem oder der Alkohol. Wann ist aus dem Bier, seinem Freund, ein Problem geworden? Wann aus dem Vergnügen Gewohnheit, aus Gewohnheit Missbrauch, aus dem Missbrauch die Sucht?

Wann begann das, was Rot gern mit dem Untergang auf einem Dampfer vergleicht? Zuerst gleitet der Dampfer auf sein Ziel zu. Dann rumpelt es. Wasser läuft ein, das Schiff neigt sich zur Seite. Er steigt ins Rettungsboot. Das Rettungsboot leckt, er legt die Schwimmweste an, treibt auf dem Wasser. Die Schwimmweste saugt sich voll. Eine Weile noch rudert er mit den Armen, um an der Oberfläche zu bleiben. Dann taucht er ab.

Der Dampfer muss schon Schlagseite bekommen haben, als seine Freundin ihn bittet, auszuziehen. Sie hat eine achtjährige Tochter und findet, es schade ihrer Beziehung zum Kind, wenn im Haushalt ein Mann lebe, der nicht der Vater sei. Jürgen Rot kann es heute, im Rückblick, sieben Jahre nach der Trennung, immer noch nicht ganz nachvollziehen, was damals in ihr vorgegangen sein mag. Rot jedenfalls zieht aus. Sie will, dass sie ein Paar bleiben, aber er mag keine halben Sachen. Im Leben geht es vorwärts, sagt er, und wieder in getrennten Wohnungen zu leben ist ein Schritt zurück. Er trennt sich von ihr.

Alkohol kann eine psychische und körperliche Abhängigkeit erzeugen. Sein besonderes Gefährdungspotenzial besteht darin, dass Alkohol prak-

tisch unbeschränkt verfügbar ist. Infolgedessen ist sein Konsum extrem weit verbreitet und erfolgt in großen Bevölkerungsgruppen regelmäßig. In erheblichem Maße ist ein „schädlicher Gebrauch“ bzw. „Missbrauch“ – d. h. ein die Gesundheit schädigendes Konsumverhalten – zu beobachten. (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.)

Die Frauen am Nebentisch bestellen die zweite Runde Aperol, die eine erzählt von einer der vergangenen Nächte, irgendeine Liebesgeschichte, offenbar nicht zufriedenstellend. Jürgen Rot sitzt vor seinem Kaffee und schweigt. Er versucht, die Ereignisse in seiner Erinnerung in eine Reihenfolge zu bringen. Schwer zu sagen, was vor der Trennung kam, was danach. War das schon die Zeit, als er nachts manchmal in der Stadt blieb und im Auto übernachtete?

Genau weiß er nur, dass er, wenn er getrunken hat, auch nur wenig, nicht fuhr, er ließ das Auto stehen. Um Geld zu sparen, schlief er im Auto.

Damals arbeitete er selbstständig als Architekt. Es läuft gut, wenn man die Aufträge zählt, die er bekommt, aber weniger gut, wenn es ums Geld geht. Das hat er nicht so im Griff, dafür ist er nicht der Typ.

Vielleicht ist Jürgen Rots Problem, dass er schon immer ein nachdenklicher Mensch war. Der das, was in den anderen vorgehen mag, schon mitdenkt, bevor sie es überhaupt aussprechen. Der Alkohol machte ihn weniger empfänglich dafür, was in den anderen vorgehen mochte, und erleichterte damit paradoxerweise auch die Kommunikation.

In diesen Monaten häufen sich die Missverständnisse. Heute lässt sich nicht mehr nachprüfen, was genau schiefliegt damals, wo Fehler gemacht werden und auf welcher Seite und an dessen Ende Jürgen Rots Insolvenz steht: Er schreibt einen Bauantrag, aber der Bauherr zieht zurück. Er geht in Vorleistung, aber ein Bauherr zahlt

Fortsetzung auf Seite 22

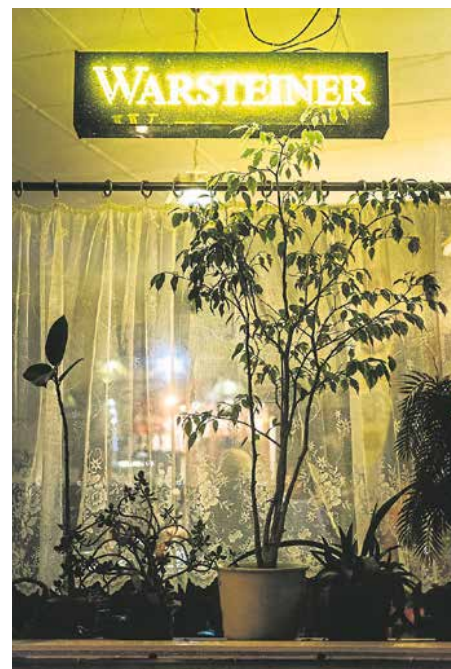
Kontrolliertes Trinken

Die Idee In den 90er Jahren führte Joachim Körkel in Deutschland ein in den USA entstandenes System ein, den Alkoholkonsum zu senken. Anfangs erfassen die Teilnehmer des Kurses in einem Trinktagebuch ihren Konsum. So wird sich der Patient klar darüber, wann er wie viel wovon und unter welchen Umständen trinkt. Dann erstellt er sich einen Plan, in dem er sich wochenweise kontrollierbare und realistische Ziele setzt. Er kann sich vornehmen, Hochprozentiges wegzulassen, Höchstmengen festzulegen und abstinente Tage einzulegen. Der tatsächliche Konsum wird zur Kontrolle weiterhin im Tagebuch festgehalten.

Die Daten Während dieser Therapieansatz unter Experten lange umstritten war, gibt es mittlerweile Daten zu positiven Auswirkungen. Studien zu abstinentenorientierten Therapien

zeigen, dass das Therapieziel „kontrolliertes Trinken“ ähnlich gute Erfolge bringt wie eine angestrebte Abstinenz. Britische Forscher verglichen 2010 das persönliche Therapieziel (abstinieren oder kontrolliert nichtabstinieren) von 651 Teilnehmern mit deren Alkoholkonsum im Folgejahr. Sie stellten kaum Unterschiede fest. Offenbar ist entscheidend, dass Betroffene überhaupt einen Anreiz haben, etwas gegen die Sucht zu unternehmen, weniger jedoch, wie sie dies tun.

Die Einschränkung Allerdings gilt das nur für die Behandlung von leichterem Alkoholmissbrauch, im Falle einer Abhängigkeit waren die amerikanischen Therapeuten noch weitgehend auf Abstinenzkurs. Den Spruch „Einmal Alki, immer Alki“ halten mittlerweile selbst Skeptiker für Unsinn.



Mit wem darf ich trinken und mit wem nicht? Kneipenfreunde sind keine richtigen Freunde, lernen Alkoholiker in den Selbsthilfegruppen



In einer Kneipe sind die Menschen ehrlich, findet Jürgen Rot. Es ist warm und gemütlich – und das Leben vor der Tür weit weg



18 Bier pro Woche hat sich Jürgen Rot zum Ziel gesetzt

Fortsetzung von Seite 21

nicht. Einem anderen schreibt er ein Gutachten über die Energieeffizienz seines Hauses. Der akzeptiert das Gutachten nicht. Jürgen Rot schreibt ihm einen freundlichen Brief. Dann noch einen. Dann nimmt er seine Kraft zusammen und macht einen Termin mit ihm, nach Feierabend. Ein Besuch zu Hause, das wird helfen. Ein Gespräch. Der Besuch beim Kunden hilft nicht. Fünf Stunden sitzt Jürgen Rot an jenem Abend dem Mann gegenüber, der will, das Rot das Energiegutachten ändert, damit sein Haus besser dasteht, als es ist. Jürgen Rot erklärt, hört zu. Am Ende hört er nur noch zu. Er spürt, wie er in den Kunden zusammenfällt. Er sagt dem Kunden etwas zu, was er nicht einhalten kann. Ein paar Tage später meldet er den Betrugsversuch beim Amt, aber da ist es für ihn selbst zu spät.

Positive Auswirkungen des Alkoholkonsums.
Man verändert sein Verhalten im Regelfall nur dann, wenn man sich von der Veränderung mehr Vorteile als Nachteile verspricht. Es gilt deshalb, genau zu prüfen, welches die guten und die schlechten Seiten des Alkoholtrinkens sind. Diese liegen nicht immer auf der Hand.
(Aus dem Kurs „Kontrolliertes Trinken“ von Vista)

Dann wird er verschwommen auf seinem Erinnerungsbild, bis auf wenige Stellen: Der Moment, als er nach dem Auftritt mit den Bandkollegen weiterzog und das Geld noch für das nächste Bier reichete. Die Stunden an dem Ort, an dem die Menschen am ehrlichsten waren. Die Kneipe in seinem Viertel, die noch offen war, als die anderen schloßen, hieß „Endstation“.
 Es ist Frühjahr 2010, als ein Freund ihn in die Psychiatrie begleitet, Aufnahme. Jürgen Rot erzählt in der Notaufnahme von einem Suizidversuch, dem Freund sitzt neben ihm, bestätigt dem Arzt das, was Rot erzählt. Die Plätze in der Psychiatrie sind rar. Wenn man in eine Geschlossene will, dann muss auch was Ernstes vorgefallen sein. Es war nicht das erste Mal, dass er hier saß. Damals hatten sie ihn schon einmal wieder weggeschickt. Jetzt hat Rot keine Kraft mehr. Winterstimmung.

Einer, der sich vor allem damit beschäftigt, keinen Alkohol zu trinken.

Generell nützliche Strategien und Situationen für soziale Gefährdungssituationen:
Ich lege mir einen Vorrat nichtalkoholischer Lieblingsgetränke zu.
Ich vermeide Kontakt zu Personen, die mich in Versuchung bringen, mehr Alkohol zu trinken, als ich möchte.
Ich nutze meine Zeit für etwas anderes, als Alkohol zu trinken.
(Aus dem Kurs „Kontrolliertes Trinken“ von Vista)

Seit sechs Jahren wohnt Jürgen Rot in Berlin-Mitte, ein Zimmer, kleine Pantykyche, zwei Herdplatten. Der Anfang in der neuen Stadt ist schwer. Er stößt auf einen Gastvortrag von Joachim Körkel. Körkel spricht über Strategien, den Alkoholkonsum unter Kontrolle zu halten, ohne abstinenz zu leben. Er spricht über „kontrolliertes Trinken“, eine Methode, die aus dem Umgang mit harten Drogen kommt. Wer nicht von hundert auf null runterkommt, versucht es schrittweise. Die Abhängigkeitsspirale, nur rückwärts gedacht.

Rot hört davon das erste Mal. Er ist fasziniert.
 Am Abend nach dem Vortrag von Joachim Körkel setzt er sich in den Kreis mit den anderen Abstinenzlern, seit gut einem Jahr ist jeden Dienstag das Thema der Alkohol, den keiner trinkt. An jenem Abend fürchtet ein Mann sich vor seinem anstehenden Urlaub, weil er bisher Urlaub mit Trinken verbunden hat. Eine Punkerin, viel Metall am Körper, antwortet, wie sie lernten ihren Suchtdruck ausgetrickelt hat. Der Moderator der Gruppe berichtet, dass er in einem Lokal noch immer die Bierepreise studiert, nach lauren Abstinenz. Als Rot an der Reihe ist, erzählt er von Körkels Vortrag, von anderen Weg, mit Alkohol umzugehen, von einem viel leichteren, gesellschaftsstauglicheren.
 Der Mann mit der Angst vor dem Urlaub fällt ihm ins Wort. „Gib's nicht!“ Ein anderer ruft: „Das geht nicht.“ Am Ende der Stunde hält der Moderator der Runde Jürgen Rot zurück. Noch bevor er sich für den Kurs „Kontrolliertes Trinken“ in Neukölln angemeldet hat, bittet ihn der Moderator, nicht wiederzukommen. Wenn man ab-

stinenz lebt, dann lebt man abstinenz. Grauförmig gibt es nicht.

„Kontrolliert trinken, das ist Ketzerium in der Welt der Abstinenzler“, sagt er. Von da an ist Rot ein Ketzer.

Das erste Bier nach Monaten der Abstinenz trinkt er zusammen mit einem Freund, es fühlt sich an, als würde er etwas Verbotenes tun. Aber es fühlt sich auch nach Freiheit an.

Das Maximalziel, das sagt er heute, die Abstinenz, hat er nicht erreicht, aber die Mischkalkulation, das kontrollierte Trinken, hat sich für ihn als tragfähig bewiesen. Jeden Abend setzt Rot seine Hakenchen in seinem Trinktagbuch, jede Woche überprüft er die Anzahl der Abstinenztage, jeden Monat zeichnet er ein Diagramm, damit er ablesen kann, ob sich sein Konsum verändert. Nach der Arbeit geht er weiter in die Kneipe noch in eine Selbsthilfegruppe. Jetzt hat er Zeit für etwas anderes, er malt wieder, jeden Dienstagnachmittag von zwei bis halb fünf. Derzeit entsteht ein Gemälde, das sich von den Linien und Rastern löst, die ihn monatelang nicht losgelassen haben. Heute zieht er ein Rollmesser durch Acrylfarbe und fährt mit einem Schwung über das Papier. Nicht er kontrolliert die Linie, die Linie führt ihn.

Nur die Kneipe an der Ecke, die ging Rot lange nicht aus dem Kopf. Sie hätte ein Ort werden können, in dem er die Zeit anhalten könnte, wie damals, an der Nordsee, die „Endstation“. Sie lag nicht zwingend auf dem Weg vom Kurs nach Hause. Aber er fand immer einen Grund, doch an ihr vorbeizugehen. Ist es nicht schöner, durch den Park zu spazieren als an der Straße entlang? Im Park setzte er sich auf eine Bank, betrachtete seine Schuhspitzen. Wartete, spürte nach, wie groß der Sog war, der Sehnsucht nachzugeben. Er atmete ein, Nüchtern atmen, das hat schon oft nicht funktioniert.

Er atmete ein. Er könnte ja bis zur nächsten Straßenecke gehen und dann immer noch umdrehen, wenn er es wollte.

Er stand auf, ging am Leuchten vorbei, das aus den Fenstern fiel, erreichte die nächste Ecke. Atmete aus. Wenn Rot Büro, hat er schon immer einen anderen Weg zurück genommen, das ist ein Prinzip Umdrehen, das kommt nicht in Frage, niemals.

Jeder Schwerstabhängige war mal weniger abhängig, jeder Abhängige einmal Gelegenheits-trinker. Das kann man auch rückwärts sehen. Unsere Erfolgsquote ist so gut wie die der abstinenten Suchttherapeuten. Die Hälfte der Teilnehmer reduzieren ihren Alkoholkonsum um mehr als die Hälfte

Andreas Latze (Vista, Berlin-Neukölln)



Damals in der Psychiatrie war der Alkohol kein großes Thema. Die Ärzte sprachen von Depressionen, von Burn-out. Erst später, als ihn ein Sozialpädagoge in den Alltag begleitet, stellt der Pädagoge Fragen. Er beobachtet. Er schlägt Jürgen Rot vor, in eine Suchtklinik zu gehen. Rot folgt dem Rat. Er will sein Leben aufräumen, er will neu starten, und wenn er erwartet, dann tut er es ganz. In der Klinik liest er Bücher über Alkohol. Er besucht alle Therapieangebote, einen Psychologen, nimmt Angebote einer Psychotherapiebetrieung war, besucht eine Gruppe der anonymen Alkoholiker. Er wird zum Abstinenzler, hauptberuflich, so sagt er es.

Ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille ist es in Deutschland gesetzlich verboten, ein Kraftfahrzeug zu führen. Eine erneute Überprüfung der Fahrleistung ist ab einer Konzentration von 1,6 Promille vorgeschrieben. Bei 4 bis 5 Promille stirbt im Normalfall ein erwachsener Mensch durch Atemlähmung und Kreislaufversagen.

Es ist Abend geworden, draußen dämmert es. Die Aperol-Gläser der Frauen am Nebentisch sind leer, das Eis geschmolzen. In Rots Tasse trocknet der Kaffee auf dem Boden. Er legt sein Trinktagbuch auf den Tisch. Weißes, glattes Papier, eng geschrieben. Er notiert in Tabellen SOLL-Wert und IST-Werte. Mit dem SOLL legt er seine Messlatte fest. In dieser Woche 18 Alkoholeinheiten, das sind 9 Liter Bier, höchstens 5 Alkoholeinheiten pro Tag, zwei Abstinenztage. Das ist viel, gemessen an dem, was die WHO festsetzt, aber nach dem System von Joachim Körkel ist das Ziel, das selbstgesteckte Level zu unterschreiten, um Erfolg zu haben. Andere führen monatlich Buch, für den Rot bleibt bei der Woche, da er einen besseren Überblick.

Vor zwei Wochen hat er zu einem Flammkuchen 0,4 Liter Sekt getrunken. Er kauft sich lieber die Picolos, obwohl sie teurer sind als eine Flasche. Aber die große Flasche steht dann im Kühlschrank. Sie wartet, halb leer, lockt. Die Picolos lassen sich besser kontrollieren. In sein Trinktagbuch notiert er: *allein zu Hause*. Es macht einen Unterschied, ob er alleine trinkt oder in Gesellschaft. Aber dieser Abend war ein Genußabend. Dann geht das schon mal.

Ich verändere die Art und Weise, wie ich Alkohol trinke und zwar folgendermaßen (Zutreffendes bitte ankreuzen):
Ich verdräume die alkoholischen Getränke (um eine niedrigere Alkoholkonzentration zu erreichen).
Ich trinke langsam, nippe nur.
Ich trinke keinen Alkohol, um meinen Durst zu löschen.
Ich gestarte mir pro Stunde nur ein alkoholisches Getränk.
Ich entferne Alkohol aus dem Haus oder bringe ihn außer Sichtweite.
(Aus dem Kurs „Kontrolliertes Trinken“ von Vista)