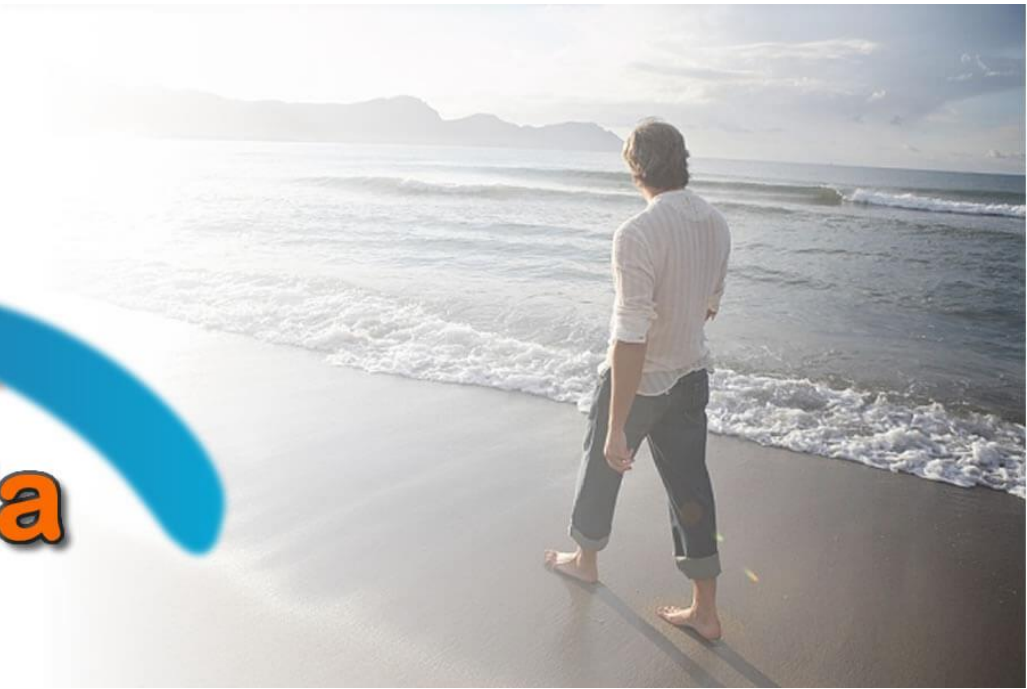




# Finca Alavida



## Die 4 Phasen der Alkoholkrankheit

(Modell des amerikanischen Physiologen [Elvin Morton Jellinek](#) von 1951)

Jellinek teilt den Verlauf der Alkoholkrankheit in 4 Phasen ein:

### **Vorläuferphase**

Jellinek sah als typisch für seine Prodromal- oder Vorläuferphase an, dass das Trinken in sozialen Zusammenhängen beginnt. Wie die meisten Menschen trinkt der potentielle Alkoholiker in Gesellschaft, nur dass er beim Trinken bald eine befriedigende Erleichterung verspürt. Diese schreibt er allerdings eher der Situation zu, dem Feiern, Spielen oder der Gesellschaft. Er beginnt, derartige Gelegenheiten zu suchen, in denen ‚nebenbei‘ getrunken wird.

Mit der Zeit entwickelt sich Toleranz gegenüber dem Alkohol, das heisst, er braucht mehr Alkohol als früher, um den angestrebten Zustand der Euphorie zu erreichen. Er trinkt häufiger, auch zur Erleichterung seines Befindens. Die physische Belastbarkeit lässt nach, so dass er bald täglich trinkt. Ihm und seinem Umfeld fällt dies meistens noch nicht auf.

## **Symptomatische Phase**

Jellinek definiert diese als die Phase erster Auffälligkeiten.

Beim **Alkoholiker** in dieser Phase treten beispielsweise Gedächtnislücken (Amnesien) auf. Er kann sich vollkommen normal verhalten und sich dennoch manchmal an wenig erinnern, ohne dass er erkennbar betrunken gewesen ist. Der Alkohol ist nun kein blosses Getränk mehr, er wird vom Alkoholiker zunehmend gebraucht. Er beginnt zu merken, dass er anders als andere Menschen trinkt und versucht nicht aufzufallen. Deshalb beginnt er heimlich zu trinken. Er denkt häufiger an Alkohol als üblich und trinkt die ersten Gläser meist hastig, um möglichst schnell die Wirkung zu bekommen. Da sich mittlerweile Schuldgefühle wegen seines Trinkens einstellen, versucht er das Thema Alkohol in Gesprächen zu vermeiden.

Der Übergang zum chronischen Alkoholismus ist durch ein meist unauffällig gesteigertes Bedürfnis und Verlangen nach Alkohol gekennzeichnet; nach und nach ist wegen der körperlichen Gewöhnung eine immer höhere Alkoholmenge nötig, um dieselben Effekte zu erreichen wie zu Anfang des Trinkens. Ein zunächst nur gelegentliches Erleichterungstrinken kann dann zum dauernden Entlastungstrinken ausarten.

## **Kritische Phase**

Der Alkoholiker kann sein Trinken nun überhaupt nicht mehr kontrollieren. Er kann zwar über längere Zeit abstinent sein. Nach der ersten kleinen Menge Alkohol jedoch hat er meist ein nicht mehr zu beherrschendes Verlangen (Craving) nach mehr, bis er betrunken oder zu krank ist weiterzutrinken. Er selbst glaubt, dass er in diesen Situationen nur vorübergehend seine Willenskraft verloren hat, ist aber dem Alkohol gegenüber schon machtlos, d.h. alkoholabhängig. Diese Abhängigkeit ist ihm meistens nicht bewusst oder wird verdrängt. Er sucht Ausreden für sein Trinken, erst recht für seine Ausfälle, für die er überall, nur nicht in seinem Alkoholmissbrauch Gründe und Ursachen findet. Diese Erklärungsversuche sind ihm wichtig, da er ausser dem Alkohol keine anderen Lösungen seiner Probleme mehr kennt. Er wehrt sich damit gegen soziale Belastungen. Wegen seines Verhaltens kommt es immer häufiger zu Konflikten mit der Familie oder mit engen Freunden.

Ganze Familien isolieren sich, wenn sie den Trinkenden decken, sie schämen sich gegenüber Drittpersonen und beginnen Ausreden zu finden und ihn so zu decken und zu schützen (CO-Abhängige). Der Alkoholiker kann so in die Rolle eines Despoten geraten. Sein schrumpfendes Selbstwertgefühl kompensiert er dabei immer mehr durch gespielte Selbstsicherheit und grossspuriges Auftreten. Der Süchtige kapselt

sich zunehmend ab, sucht aber die Fehler nicht bei sich, sondern bei anderen. Er verstärkt seine soziale Isolierung immer mehr, während er zu anderen Zeiten oft geradezu verzweifelt um Nähe, Verständnis und Zuspruch bettelt. Mancher bagatellisiert sein Trinkverhalten mit bekannten Sprüchen wie ‚Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren‘. Oder er verliert das Interesse an seiner Umgebung ganz, richtet seine Tätigkeiten nach dem Trinken aus und entwickelt so ein eigenbrötlerisches Verhalten mit Selbstmitleid, in dem er sich wiederum mit Alkohol tröstet. Soziale Isolation und Verstrickung in Lügen und Erklärungen werden zu besonders auffälligen Merkmalen von chronisch gewordenem Alkoholismus.

### **Chronische Phase**

Der Alkohol beherrscht den Trinker nun vollkommen. Seine Persönlichkeit hat sich markant verändert. Er ist oft nicht wiederzuerkennen. Er trinkt am hellen Tag, schon am Morgen. Rausche können sich über Tage erstrecken. Sozialer Kontakt ist im chronischen Stadium meist nur noch mit Menschen möglich, die gleichfalls viel trinken oder im besten Fall mit dem letzten ihm noch verbliebenen Angehörigen (sofern dieser ebenfalls bereit ist, regelmässig, aber noch nicht ‚krankhaft‘ zu trinken). In der Gruppe entwickeln sie, wechselseitig bestärkt, ein noch auffälligeres Verhalten, bis im Rauschzustand der letzte Rest Anstand, Rechtsbewusstsein und Selbstachtung verschwindet.

Motorische Unruhe und Angstzustände können nun ein Entzugssyndrom ankündigen, das nur mit Weitertrinken vermieden werden kann. In dieser Phase kann kaum noch von ‚Befriedigung‘ im Rausch die Rede sein. Vielmehr vermeidet und bekämpft der Süchtige die jetzt schnell oder verstärkt auftretenden Entzugssyndrome, wenn nötig mit Hilfe von Billigprodukten oder sogar vergälltem Alkohol wie Brennspiritus. Im Endstadium der chronischen Phase können Alkoholpsychoosen mit typischen Halluzinationen, Angst und Desorientierung auftreten. Epileptisch Anfälle oder ein ‚Delirium tremens‘ können auftreten. Nicht wenige Alkoholiker nehmen sich das Leben. In dieser Endphase, wo der sogenannte Tiefpunkt erreicht wurde, ist der Kranke am ehesten bereit, Hilfe anzunehmen. Eine Einweisung in ein Spital für einen körperlichen Entzug ist dann lebensrettend und wegweisend für einen möglichen ‚Einstieg‘ zur notwendigen Entwöhnungsbehandlung.