

# Trinken mit Plan

SZ  
Mi 15.01.2020  
1

Suchtberater Martin Riedl erklärt in seinen Kursen, wie man den Alkoholkonsum kontrollieren und reduzieren kann

INTERVIEW: RICARDA RICHTER

**D**en Jahreswechsel nehmen viele als Anlass für den Vorsatz, häufiger auf das Bier oder Glas Wein zu verzichten. Nicht allen fällt das leicht. Wie man seinen Alkoholkonsum reduziert, erklärt Martin Riedl, der einen Kurs zum kontrollierten Trinken leitet.

### SZ: Herr Riedl, hat Deutschland ein Alkoholproblem?

Martin Riedl: Ja, auf jeden Fall. Die Zahlen zeigen, dass Alkohol nach wie vor Suchtmittel Nummer eins ist. Zwischen 1,2 und 1,5 Millionen Deutsche sind abhängig und haben massive Alkoholprobleme. Wenn man diejenigen mitzählt, deren Konsumverhalten riskant ist, liegen die Zahlen deutlich höher. Neben dem enormen Leid für die Betroffenen und ihren Angehörigen verursacht Alkoholsucht auch einen großen volkswirtschaftlichen Schaden.

### Trinken die Bayern besonders viel?

Zumindest hat Bier hierzulande traditionell den Charakter eines Volksnahrungsmittels. Vor rund 200 Jahren wurde auf vielen Bauernhöfen sogar vertraglich festgelegt, wie viel Bier selbst den Knechten pro



Martin Riedl ist Sozialpädagoge und seit 1992 in der Suchtarbeit tätig. In der Beratungsstelle „Tal 19 am Harras“ des Deutschen Ordens leitet er unter anderem den Kurs zum kontrollierten Trinken. FOTO: PRIVAT

Tag zustand. Seitdem hat sich vieles verändert, das Bewusstsein für die negative Seite des Alkohols ist massiv gestiegen.

### Wo genau verläuft die Grenze zwischen einem riskanten Konsum und einer Alkoholkrankung?

Männer sollten höchstes zwei Bier am Tag, Frauen maximal ein Glas Wein trinken. Alles, was darüber liegt, gilt als erhöhter Konsum. Wenn dieser über mehrere Jahre beibehalten wird, gewöhnt sich der Körper daran, es entsteht eine psychische Abhängigkeit. Das Gehirn entwickelt ein Suchtgedächtnis, der Alkohol übernimmt eine zentrale Funktion im Alltag – zum Beispiel als Angstlöser oder zum Abschalten. Er bietet ein einfaches Entspannungsverfahren, wirkt sofort und ist leicht verfügbar.

### Wie merkt man, dass man zu viel trinkt?

Einige Menschen bekommen den Anstoß von außen. In unserem letzten Kurs waren vier Teilnehmer, die von ihrer Partnerin gebeten worden waren, etwas zu unternehmen. Andere trinken unter der Woche fast gar nichts, beim Feiern am Wochenende aber acht bis zehn Bier. Sie merken, dass

sie eher gereizt sind und häufig Streit bekommen.

### Wie funktioniert kontrolliertes Trinken?

Kontrolliertes Trinken bedeutet, ein Konzept zu haben und sich selbst Grenzen zu setzen. Freitags auszugehen und den Verlauf des Abends nicht von der Zeit, den Freunden und der Stimmung abhängig zu machen, sondern bei einem bestimmten Pegel aufzuhören und die Kontrolle zu behalten. Das heißt nicht, dass man nicht auch mal einen zu viel trinkt. Wer auf das Oktoberfest geht, darf durchaus sagen, ja mei, heute werden es vielleicht auch mal drei Mass. Kontrolliert heißt vor allem, die Fähigkeit zu besitzen, einfach aufzuhören. Wer wirklich abhängig ist, wird spätestens nach dem zweiten Bier von der Suchtdynamik dazu gezwungen, weiter zu trinken.

### An wen richtet sich Ihr Kurs?

Es geht um diejenigen, die sich im Stadium des erhöhten Alkoholkonsums befinden. Menschen, die fünf Bier am Tag trinken und daran gerne etwas ändern möchten. Wer schon morgens zur Flasche greift und bereits deutlich erhöhte Leberwerte hat, sollte direkt zur Abstinenz übergehen. Da ergibt der Kurs aus meiner Sicht keinen Sinn mehr.

### Was ist das wichtigste Instrument, um sein Trinkverhalten in den Griff zu bekommen?

Zentraler Bestandteil ist das Führen eines Trinktagebuchs. Ich muss mir zunächst über meine Trinkmuster klar werden – wie viel trinke ich und wann. Danach entscheidet jeder Teilnehmer selbst, wie stark er seinen Konsum reduzieren will. Wir vermitteln Strategien, die bei dieser Veränderung helfen. Sich ein Zeitlimit zu setzen und nicht schon zum Mittagessen das erste Bier aufzumachen. Oder sich anzueöhnen, den Abend in der Bar immer erst mit einem alkoholfreien Getränk zu starten. Vor allem geht es um Reflexion, darum, sich Gedanken zu machen. Ich sollte nicht aus Gewohnheit handeln, sondern mich fragen: Warum trinke ich jetzt? Brauche ich das? Welche Funktion hat der Alkohol für mich?

### Wie hoch sind die Erfolgsaussichten?

Ein Jahr nach dem Kurs verschicken wir Fragebögen, um zu erfahren, wie viele Teilnehmer ihren Konsum langfristig reduzieren konnten. Die Erfolgsquote liegt bei durchschnittlich 65 Prozent. Gleichzeitig hat das Seminar aber auch eine Klärungsfunktion. Denn häufig ist im Vorfeld trotz detaillierter Angaben schwer zu sagen, ob jemand noch im riskanten Bereich oder schon in der Abhängigkeit ist. Wer es nicht schafft, sein Trinkverhalten zu verändern, erhält bei uns weiterführende Hilfe.

Der Kurs zum kontrollierten Trinken beginnt am Freitag, 17. Januar, und findet an zehn Abenden statt. Interessierte können sich unter 089/242080-0 anmelden.