

Nachdenken statt Nachschenken

Version 1.5



Steffen Moritz, Birgit Hottenrott, Alia Paulus, Josefine Gehlenborg & Simone Kühn

Vorwort

Wir freuen uns, dass Sie diesen Leitfaden nutzen möchten. Die hier beschriebene Technik richtet sich an Menschen, die ihren Alkoholkonsum einschränken möchten, z.B. weil das Trinken bereits zu Problemen bei der Arbeit, in der Beziehung oder im Straßenverkehr geführt hat. Vielleicht auch, weil Sie gehört haben, dass der Alkohol körperliche Beschwerden verursacht oder Ihnen der Arzt geraten hat, das Trinken zu reduzieren.

Diese neue Technik soll der Reduktion des Alkoholkonsums dienen. Voraussetzung für die Anwendung der hier vorgestellten Technik ist Ihre Einsicht in das Vorliegen eines schädlichen Alkoholkonsums sowie Ihr fester Wunsch, das problematische Trinkmuster zu durchbrechen. Menschen, die zwar nach Ansicht ihres Umfeldes oder ihrer Ärzte einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen, ihren Konsum aber selbst nicht einschränken möchten, werden von der Technik nicht profitieren.

Sofern Sie bereits alkoholabhängig sind und/oder auf Alkohol ganz verzichten wollen oder aufgrund schwerer körperlicher Probleme sogar müssen, sollten Sie einen sogenannten qualifizierten Entzug machen, im Rahmen dessen gefährliche Entzugssymptome wie Krampfanfälle unter ärztlicher Beobachtung begleitet und ggf. verhindert werden können. Dieser Leitfaden sollte in diesem Fall nur unter ärztlicher Anleitung durchgeführt werden und kann eine Entzugs- und Entwöhnungstherapie in keinem Fall ersetzen.

Dieser Leitfaden ist kurz und die Technik ist einfach anzuwenden. Die eigentliche Arbeit beginnt für Sie erst nach der Lektüre. Nur wenn Sie die hier beschriebene Technik regelmäßig anwenden, können Sie es schaffen, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken.

Das Lesen und Verstehen sowie der Entschluss zur Veränderung sind ein wichtiger Anfang, reichen aber allein nicht aus. Bleiben Sie am Ball und binden Sie das Erlernte aktiv in ihren Alltag ein! Bitte lesen Sie den Leitfaden von vorne bis hinten und springen nicht ans Ende und überlesen Sie keine Passagen, die Ihnen scheinbar vertraut vorkommen.

Viel Erfolg!

Von Kopf bis Fuß: Alkohol - das unterschätzte Gift.

Einführung

Der Entschluss, weniger zu trinken, ist leicht gefasst. Mark Twain wird das folgende Zitat für das Zigarettenrauchen zugeschrieben, einem ebenfalls recht hartnäckigem Laster: "Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft". Die meiste Überwindung und Kraft kostet es, einen niedrigeren Alkoholkonsum dauerhaft durchzuhalten und konsequent zu bleiben.

Gerade am Anfang fühlt sich die Einschränkung des Konsums möglicherweise nach Entbehrung und Verzicht an und Gedanken an Alkohol können sich sehr stark aufdrängen. Dies wird dadurch verschärft, dass Alkohol in unserer Gesellschaft nahezu überall verfügbar ist und Alkohol mit vielfältigen positiven kurzfristigen Annehmlichkeiten verbunden ist. Da ist zum einen natürlich der Geschmack zu nennen: der Gedanke an ein „Feierabendbierchen“ oder einen feinen trockenen Rotwein führt bei vielen Menschen – gefährdeten wie ungefährdeten – zu wohligen Körperempfindungen. Daneben besitzt Alkohol angenehme kurzfristige Wirkungen wie Entspannung und die Senkung der Selbstaufmerksamkeit ("Abschalten").

Mittelfristig führt ein Dauerkonsum jedoch bei vielen Menschen zu starken Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kontrollverlust, kognitiven und körperlichen Problemen und langfristig fast unweigerlich zu Suchtverhalten. Aufrechterhaltend für den Konsum sind auch gewisse "Ammenmärchen" über angebliche positive medizinische Eigenschaften des Alkohols, wie die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Dies ist höchst umstritten, da die wenigen Studien, die dem Alkohol positive Wirkungen zuschreiben, zum einen teilweise von Interessensgruppen wie der Alkoholindustrie gesponsert wurden und zum anderen Menschen mit Alkoholkonsum oftmals mit Abstinenzlern verglichen werden. Letztere Gruppe umfasste dabei Menschen, die aufgrund von körperlichen oder psychischen Störungen gar keinen Alkohol trinken durften und damit eine belastete und keinesfalls faire Vergleichsgruppe darstellten.

Festzuhalten ist, dass ein Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und den folgenden körperlichen und psychischen Störungen wissenschaftlich gesichert ist:

- Ein chronischer Alkoholkonsum kann schwere und bleibende Folgeerkrankungen verursachen. Die Alkoholkrankheit verläuft nicht selten tödlich, auch wenn die Todesursachen meist durch die Folgekrankheiten bedingt sind.
- Zu den zahlreichen Spätfolgen der Alkoholkrankheit zählen Leberschädigungen wie z.B. die Fettleber, die Alkohol-Gelbsucht (Hepatitis) und die Leberzirrhose. Nicht selten ist eine chronisch entzündete Bauchspeicheldrüse, die einen Diabetes (mellitus) nach sich ziehen kann.
- Weitere durch chronischen Alkoholkonsum hervorgerufene Erkrankungen sind Gicht, hormonelle Störungen und sexuelle Funktionsstörungen wie z.B. Impotenz.
- Durch einen chronischen Alkoholkonsum werden die Schleimhäute in Mund, Rachen, Speiseröhre und Magen geschädigt, sodass es häufig zu Speiseröhren- und Magenschleimhautentzündungen kommt.
- Außerdem treten bestimmte Krebserkrankungen gehäuft auf, dazu zählen u.a. der Speiseröhrenkrebs und der Kehlkopfkrebs.

- Auch das Herz-Kreislauf-System wird durch den übermäßigen Alkoholkonsum nachhaltig geschädigt, so kann es u.a. zu Bluthochdruck und Herzmuskelerkrankungen kommen.
- Zu den Folgeerkrankungen, mit denen Neuropsychologen am häufigsten konfrontiert sind, zählen Schädigungen des Gehirns und des Nervensystems.
- Neben neurologischen Störungen wie Gangunsicherheit durch Kleinhirnschädigung oder leberbedingter Hirnschädigung (hepatitische Enzephalopathie) erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle.
- Außerdem kann eine Alkoholkrankung langfristig zu neuropsychologischen Defiziten führen, d.h. zu Leistungseinschränkungen des Gehirns. So kommt es zu z.T. starken Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses, der Zeitwahrnehmung und der Problemlösefähigkeiten. Eine typische alkoholbedingte Erkrankung stellt in diesem Bereich das so genannte amnestische Syndrom oder auch Korsakow-Syndrom dar, bei dem es zu Gedächtnisverlusten kommt: Insbesondere neue Dinge können nicht mehr dauerhaft eingepreßt werden.

Wieso schreiben wir das? Immerhin haben Sie sich ja bereits dazu entschieden, weniger zu trinken und zeigen damit ein gewisses Problembewusstsein. Wieso dann Angst machen? Aus dem einfachen Grund, dass es allzu häufig vorkommt, dass ein gewisser Wankelmut einsetzt, sobald "die Arbeit" bzw. der echte Verzicht beginnt. Da erinnert man sich dann gerne an angebliche Vorzüge des Alkohols und verharmlost den Konsum.

I don't like the drugs but the drugs like me (Marilyn Manson)
[Ich mag die Drogen nicht, aber die Drogen mögen mich]

Bei praktisch allem, was (kurzfristig) Spaß macht oder als angenehm erlebt wird, wie Drogen aber auch Verhaltensweisen wie Essen, Glücksspiel und Sex, kann es auch beim Konsum von Alkohol eine Kehrseite der Medaille geben – Missbrauch bis hin zur Sucht. In diesem Fall ist der Drang nach Alkohol oft so stark, dass der Betroffene sich kaum erwehren kann, da das sogenannte *craving* (Englisch für Suchtdruck) an mehreren Fronten über einen hereinbricht. Die einhergehenden Gedanken ("Ich ziehe mich mal mit einem guten Drink zurück, und dann sieht die Welt schon anders aus.") und Gefühle – und hier v.a. die scheinbare Aussicht auf bessere Gefühle ("Endlich abschalten, mal runterkommen und entspannen!") – werden oft von einer Art fieberhaftem Zustand bis hin zu Zittern und Schwitzen angeheizt. Die einzige Möglichkeit, diesen fieberhaften Zustand zu lindern und erträglich zu machen, scheint Alkoholkonsum zu sein. Diese Art "Vorlust" ist nicht spezifisch für Alkohol und wir finden Sie bei vielen stofflichen (z.B. Kokain, Tabak) aber auch nicht- stoffgebundenen Süchten (z.B. Glücksspiel).

Entsprechend muss die Therapie von Suchtstörungen an mehreren Polen ansetzen. Typischerweise zielt die Therapie von Alkoholproblemen auf die Veränderung von Gedanken und Gefühlen ab. In der Therapie sollen Betroffene neue Strategien erlernen und schließlich anwenden, mit denen sie ihre Gefühle positiv beeinflussen und ihre Probleme aktiv angehen können, statt diese, wie häufig durch den Alkoholkonsum beabsichtigt, zu betäuben oder zu vergessen. Alternative positive Freizeitaktivitäten und ein Lösen aus dem Suchtmilieu, also dem Umfeld, in dem die Substanz verfügbar ist und konsumiert wird, können dies wirkungsvoll unterstützen.

Die hier vorgestellte neue Technik setzt direkt beim Körpergefühl an, das in der Suchttherapie lange vernachlässigt wurde, obwohl, wie bereits erwähnt, der Drang nach Alkohol mit starken körperlichen Phänomenen einhergeht. Bei einer Alkoholabhängigkeit sind die körperlichen Symptome besonders deutlich, indem der Alkoholiker morgens beim Verlangen nach Alkohol zittert und schwitzt. Selbst wenn der eigene Verstand weiß, dass man mit dem Fehlverhalten endlich brechen sollte, erscheint der körperliche Drang oft übermäßig stark und einzig durch Alkohol zu lindern. Es fühlt sich an wie beim eingangs genannten Zitat von Marilyn Manson, den wir als Titel dieses Abschnitts gewählt haben. Der Alkohol lässt einen nicht los.

Die Technik „Nachdenken statt Nachschenken“

Vorbemerkung

Bevor die Technik dargestellt wird, möchten wir kurz auf die psychologischen Wirkmechanismen zu sprechen kommen, die weitestgehend entschlüsselt sind. Eine psychologische Technik kann ihre Wirksamkeit nur dann voll entfalten, wenn der Betreffende sie versteht und von ihr überzeugt ist. Psychotherapie wirkt hier anders als eine Pharmakotherapie, die auch passiv erfolgreich sein kann. So wirkt Aspirin auch dann gegen Kopfschmerzen, wenn Sie nicht in Chemie aufgepasst haben!

Die Technik „Nachdenken statt Nachschenken“ basiert auf einem Computer-gestützten Verfahren, welches „Retraining“ genannt wird und in Studien gute Erfolge bei Menschen mit Alkoholabhängigkeit sowie auch bei anderen Suchtstörungen erzielen konnte. Im Falle der Anwendung bei Alkoholabhängigen werden den Betroffenen beim Retraining auf dem Computer Bilder von alkoholischen sowie nicht-alkoholischen Getränken gezeigt. In der Instruktion wird die Person angeleitet, Bilder mit dem Joystick von sich wegzustoßen, wenn sie alkoholische Getränke beinhalten und zu sich heranzuziehen, wenn sie nicht-alkoholische Getränke beinhalten. Die Bilder werden jeweils größer, wenn man einen Joystick zu sich heranzieht und kleiner, wenn man diesen von sich wegschiebt. Die tägliche Anwendung dieser Maßnahme führte nicht nur zu einer Senkung des Alkoholkonsums, sondern bewährte sich auch als Rückfallprophylaxe, d.h. die Betroffenen hatten weniger Rückfälle, wenn sie zuvor das Retraining angewendet hatten. Retraining scheint somit dabei zu helfen, den körperlichen Drang nach Alkohol oder anderen Suchtmitteln zu verringern.

Wie kann das sein? Ist das nicht zu schön, um wahr zu sein?

Es bedarf immer einer gewissen Skepsis, wenn bahnbrechende Erfolge in Wissenschaftsmagazinen publiziert werden. Es gilt: eine Studie ist keine Studie. In diesem Fall aber wurde die therapeutische Wirkung des Retrainings wiederholt von unabhängigen Wissenschaftlern bestätigt und kann als gesichert gelten. Jedoch ist die ursprüngliche computerbasierte Technik recht aufwändig und eintönig und besitzt weitere Nachteile, so dass die Wirksamkeit aus unserer Sicht durch einige Veränderungen verbessert werden sollte. Bevor wir hierauf zu sprechen kommen, möchten wir kurz erläutern, was man über die Wirkweise des Verfahrens bisher weiß. Dies ist wichtig, da wir einige dieser Wirkmechanismen in etwas abgewandelter Form für die später vorgestellte neue Technik berücksichtigt haben.

Wirkweise des Retraining

Zunächst zum Wort: Retraining heißt Umtrainieren und könnte auch als Neulernen übersetzt werden. Die Technik macht sich unbewusste Prozesse zunutze, die bewirken, dass wir Dinge, die wir mögen, automatisch an uns heranziehen (z.B. jemanden umarmen, zu uns heranwinken, Heranrücken an ein Objekt bei Neugier). Diese automatischen Verhaltenstendenzen haben auch längst Eingang in die Sprache gefunden. So finden wir Leute *anziehend* und reden manchmal sogar von *magnetischer Anziehungskraft*. Dinge, die wir nicht mögen, weisen wir automatisch von uns, schieben sie weg und gehen auf Distanz. Das ist körperlich wie auch sprachlich (wir reden z.B. davon, jemanden abstoßend zu finden) stark verankert und bei allen Menschen in etwa gleichstark ausgeprägt.

Wissenschaftlicher Exkurs: Embodiment – „Körperlichkeit“ von Annäherung und Vermeidung

In Studien der Grundlagenforschung, die dem klassischen Retraining vorausgingen, wurden süchtige Versuchspersonen (z.B. Menschen mit Alkoholproblemen, Automatenglücksspieler) auf einem Computer mit Reizen konfrontiert, die das „Suchtmittel“ zeigten (je nach Störung z.B. eine Bierflasche, einen Glücksspielautomaten) oder neutrale Reize (z.B. Mineralwasserflasche, Blumentopf). Die Teilnehmer sollten mit einer Joystick-Bewegung jedoch nicht auf die Bildinhalte reagieren, sondern auf Oberflächeneigenschaften wie Hochformat oder Querformat. Bei einem Hochformat-Bild sollte der Reiz mit dem Joystick möglichst schnell weggeschoben werden (das Bild wurde auf dem Bildschirm dann kleiner) und bei Querformat zu sich herangezogen werden (das Bild auf dem Bildschirm wurde entsprechend größer). Wurde bei Alkoholikern nun eine Bierflasche gezeigt, wurde auf die Abbildung schneller reagiert, wenn sie im Quer- als im Hochformat präsentiert wurde (heranziehen des Joysticks schneller als wegschieben). Bei anderen Süchten zeigten sich entsprechende Ergebnisse. Die Studien belegen, dass Sucht mit einer entsprechenden körperlichen Präferenz (pathologisches Annähern) verknüpft ist. Bei Menschen ohne Suchtverlangen ist dieses Verhaltensmuster nicht vorhanden oder deutlich abgeschwächt.

Jetzt zum umgekehrten Fall. Bei Menschen, deren Verhalten durch starke Vermeidung gekennzeichnet ist, z.B. Menschen mit Ängsten/Ekel vor Spinnen, Schlangen etc. wird auf Angst-besetzte Objekte entsprechend schneller reagiert, wenn Sie hochkant präsentiert wurden (also wegschieben mit dem Joystick) als im Querformat. Dies zeigt, dass Ekel und Angst auch körperlich mit einer Abwehrreaktion verbunden sind.

Übrigens gilt für alle Versuchsanordnungen, dass es keinen Unterschied macht, ob man nun „ran“ mit Querformat und „weg“ mit Hochformat koppelt oder andersherum.

Diese normale menschliche Reaktionstendenz macht sich das Retraining zunutze, indem es die Gier/den Drang nach Alkohol mit Hilfe einer entgegengesetzten körperlichen Handlung blockt und so versucht, den Drang und damit auch den Konsum zu reduzieren.

Die krankhafte Koppelung von Alkohol mit einem körperlichen Drang zur Annäherung soll also durch die hier beschriebene Technik aufgebrochen werden.

Nachteil des klassischen Retraining

Wie schon angesprochen, geht das klassische computerbasierte Retraining mit gewissen Nachteilen einher. Zum einen ist es individuell höchst verschieden, welche alkoholischen Getränke man gerne zu sich nimmt. Nicht jeder trinkt gerne Bier oder Korn. Einige trinken nur eine Sorte Alkohol, andere trinken durcheinander. Auch Marken spielen eine Rolle und entsprechend Farben/Etiketten. Ein Korntrinker wird vom Anblick einer Rotweinflasche kaum in körperliche Unruhe versetzt werden. Dies kann man durch eine standardisierte Computeranordnung mit Präsentation von Bildern nur schwer individualisieren. Zum anderen nervt es manche Betroffene, sich täglich vor den Rechner zu setzen und die recht monotonen Retraining-Übungen zu machen. Das bringt keinen großen Spaß.

Die neue Technik,, Nachdenken statt Nachschenken“

Die hier vorgestellte Technik basiert auf dem beschriebenen Prinzip des Retrainings, verlagert aber die Durchführung vom Computer in die eigene Vorstellungswelt. Die gleichzeitige Nutzung verhaltensbasierter und imaginationsbasierter Techniken ist in der Psychotherapie nichts Ungewöhnliches. Man weiß seit langem, dass Phobiker, also Menschen, die Angst vor Tieren (z.B. Spinnen) oder bestimmten Situationen haben (z.B. engen Räumen), von der sog. Exposition oder Konfrontationstherapie (man setzt sich bewusst den gefürchteten Objekten/Situationen aus) profitieren. Während des erneuten Erlebens des gefürchteten Objekts/der Situation können korrigierende Erfahrungen gemacht werden („Ich kann damit umgehen und das Gefühl aushalten.“), hier v.a. die Erkenntnis, dass befürchtete Konsequenzen ausbleiben und die Angst irgendwann von selbst abflaut. Dieses Verfahren ist sowohl wirksam, wenn man sich den Objekten/Situationen direkt aussetzt, als auch, wenn man sich ihnen in der Vorstellung oder einer simulierten Umgebung (z.B. im Rahmen von Virtual Reality Experimenten mit 3D-Brille) aussetzt.

Dieses Prinzip machen wir uns für das Retraining zunutze. Die Verlagerung in die Gedankenwelt hat verschiedene Vorteile gegenüber der ursprünglichen computergestützten Technik. So kann man sich jene alkoholischen Getränke ganz konkret ausmalen, die man besonders mag (seine persönlichen "Suchtmittel") sowie die nicht-alkoholischen Getränke, die einem ebenfalls schmecken. Außerdem kann man sich auch die typische Umgebung vorstellen, in der man meistens trinkt. Für den einen mag es das eigene Wohnzimmer sein, für den anderen der Kneipentresen. Mehrmals am Tag soll man sich seine beliebtesten alkoholischen Getränke vorstellen, am besten in der typischen Umgebung des Konsums. Statt diese in Gedanken aber nun einfach von sich zu schieben, wie in der ursprünglichen Bildschirmübung oder die nicht-alkoholischen Getränke zu sich heran zu ziehen, offeriert einem die Vorstellung mehr Möglichkeiten, die unseres Erachtens das Potenzial und die Wirksamkeit der Technik deutlich steigern können.

Gehen wir zunächst Schritt für Schritt vor:

- Wahl der Getränke: Die meisten Betroffenen haben 1-3 alkoholische Lieblingsgetränke, deren Konsum Sie reduzieren wollen bzw. sollten. Überlegen Sie sich diese und v.a. auch die übliche Art und Weise des Konsums, also im Glas, aus der Flasche oder aus dem Flachmann. Stellen Sie sich Ihre Lieblingsgetränke plastisch vor. Also malen Sie sich die Farbe, den Geruch und den Geschmack intensiv aus. Diese vorgestellten Getränke sollen später in Gedanken in der weiter unten beschriebenen Weise immer wieder von sich wegbewegt werden.
- Denken Sie dann an nicht-alkoholische Getränke, die Sie ebenfalls gerne trinken bzw. die Sie regelmäßig zu sich nehmen, z.B. Kaffee, Apfelschorle oder Wasser. Auch hier denken Sie daran, wie Sie das Getränk typischerweise zu sich nehmen, also ob im Glas, im Becher oder aus der Flasche. Setzen Sie auch hier alle Sinnesmodalitäten ein, um sich das entsprechende Getränk vorzustellen. Diese vorgestellten Getränke sollen Sie später in der unten beschriebenen Weise in Gedanken immer wieder zu sich heran bewegen.

Es ist, wie dargestellt, vielfach belegt, dass aversive Reize zu einer Abwehr bzw. Weg-Bewegung führen, angenehme Reize hingegen zu einer Annäherungsbewegung. Darauf basiert das Prinzip des Retrainings. Ähnliches –und dies macht sich unsere Technik anders als das Retraining spezifisch zunutze –gilt auch für oben versus unten. Sind wir bedrückt, zeigt sich das auch an unserer Körperhaltung. Wir gehen krumm und machen uns klein, der Kopf ist gesenkt, die Mundwinkel hängen. Andersherum drückt sich Stolz und gute Laune in einer

Aufwärtsbewegung des Körpers aus: man geht gerade, strafft die Schultern, hebt den Kopf und die Mundwinkel gehen bis zu den Ohren. Über sog. Spiegelneurone im Gehirn, die wichtig für Empathie und Mitleid sind, können sich Gefühle Anderer auf uns übertragen. Beispielsweise reagieren die meisten Menschen mit negativen Gefühlen, wenn sie Fotos von Menschen sehen, deren Körper und Mimik förmlich hängt. Dies pflanzt sich in der Vorstellung fort: Wir sehen jemanden mit gebückter Körperhaltung und übernehmen die Haltung und den passenden Gesichtsausdruck oft spontan. Dies wiederum kann Gefühle leichter Niedergeschlagenheit hervorrufen. Diese Ansteckungseffekte sind oft nicht bewusst aber wissenschaftlich gut nachgewiesen. Und genau diese Effekte der Vorstellungskraft wollen wir uns mit der hier vorgestellten Technik zunutze machen.

Interessanterweise durchdringen sich Gefühl und Körper gegenseitig. Eine gehobene Stimmung oder eine gedrückte Stimmung lassen uns entweder aufrecht oder gebückt gehen. Doch dies gilt auch andersherum, d.h. wir können durch unsere Körperhaltung auch unsere Stimmung beeinflussen. Probieren Sie es aus. Gesten und Körperhaltung sind so verwurzelt mit unserer Gefühlswelt, sodass das Aufrichten des Körpers unwillkürlich auch zu einer leichten Verbesserung der Stimmung führt, während ein Zusammensinken und Krummmachen bei den meisten Menschen auch die Gedanken verfinstert. Schauen Sie mal nach oben in den Himmel. Es fällt den meisten Menschen dabei schwer, trübe Gedanken zu haben. Der Effekt ist verblüffend und zeigt die enge und wechselseitige Kopplung von Gefühl und Körper. Was bedeutet das für die Technik? Statt alkoholische Getränke im Geist nun einfach wegzudrücken, sollten Sie die folgende Sequenz immer regelmäßig durchführen.

Konkrete Übungsanleitung:

1. Denken Sie dann an eines Ihrer alkoholischen Lieblingsgetränke und nehmen Sie es in Gedanken in die Hand.
2. Atmen Sie aus und sacken Sie förmlich in sich zusammen. Machen Sie die Schultern rund und krumm und verstärken Sie dies möglichst bewusst durch trübe Gedanken.
3. Schleudern Sie Ihr alkoholisches Lieblingsgetränk nun an dem Ort, an dem Sie es auch am liebsten oder häufigsten trinken, von sich weg (z.B. den Tresen entlang wie auf einer Kegelbahn). Bitte beachten Sie hierzu auch die Abbildung unten. Am Ende soll das Getränk zerschellen oder, wenn Ihnen das keine moralischen Probleme bereitet (es sind ja "nur" Gedanken), die Behaglichkeit des Ortes, an dem Sie das Getränk trinken, zerstören (z.B. Rotweinfleck im Teppich).
4. Wie dargestellt, ist Ablehnung mit einer Weg-, aber auch einer Unten-Bewegung verknüpft (Denken Sie an die Daumen-runter Geste, wenn einem etwas nicht gefällt). Daher kann es sinnvoll sein, das Gefäß in Gedanken auf die Erde zu schleudern. Auch können Sie das Getränk ausspeien, z.B. in der Toilette einen Schwall Rotwein oder Bier erbrechen. Übersteigern Sie dieses Szenario möglichst grotesk. Wenn Sie möchten, können Sie das durch echtes Würgen unterstützen, aber selbstverständlich nicht wirklich erbrechen. Sie selbst kennen sich und Ihren Körper am besten und wissen, mit welcher Methode Sie das Vorgestellte möglichst gut und echt auch körperlich nachahmen können, um diese Vorstellung (nur Vorstellung!) zu unterstreichen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal am Tag nur in Gedanken. Versuchen Sie ein bisschen mit den Techniken zu spielen und eigene Szenen zu entwickeln. Die obigen Vorschläge sind nur Empfehlungen, wichtig ist aber, dass eine Bewegung vom Körper weg in Ihrer Übung enthalten ist (diese Bewegung wird real ausgeführt!).

Denken Sie auch an Ihre "zweitliebsten Getränke", also nicht-alkoholische Getränke, die Sie ebenfalls regelmäßig konsumieren oder – wenn Sie fast ausschließlich alkoholische Getränke konsumieren – die Sie ebenfalls mögen *könnten*. Die Anleitung hierzu erfolgt im nächsten Abschnitt.



Phasen der Aversions-Übung: Alkoholisches Getränk in Vorstellung in die Hand nehmen, Körper krumm machen (nicht nur in Gedanken – führen Sie die Bewegung tatsächlich aus) und negative Gedanken hervorrufen – Getränk nach unten wegschleudern (siehe Text; Schleudern oder Schieben Sie das Lebensmittel, das Sie sich vorstellen, tatsächlich mit Ihrem Armen und Händen von sich weg).

Hier nun der entgegengesetzte Ablauf mit der folgenden Sequenz:

1. Stellen Sie sich ein wohlschmeckendes, durstlöschendes nicht-alkoholisches Getränk vor.
2. Atmen Sie tief ein. Machen Sie sich groß und richten Sie sich auf, als ob Sie jemand an einem imaginären Faden am Kopf hochzieht. Ihre Körperhaltung ist aufrecht und entspannt, die Schultern zurück, Brustkorb raus, der Kopf blickt geradeaus und hängt nicht – fühlen Sie, wie sich schon allein durch diese Körperhaltung ein Gefühl der Stärke und Zuversicht einstellt?
3. Führen Sie nun das Glas oder die Flasche zum Mund, wobei Sie das Glas oder die Flasche

übertrieben – wie in der Werbung (wenn zum Beispiel Manuel Neuer eine Cola-Zero trinkt) – hoch ansetzen sollten, so dass der Blick leicht nach oben gerichtet ist (dies bessert die Stimmung bei vielen Menschen, s.o.).



Versuchen Sie gleichzeitig, wenn Ihnen das gelingt (wenn nicht, ist dies auch nicht schlimm), andere wohlige Gefühle zu erzeugen, indem Sie z.B. während des Trinkens mit anderen zusammensitzen und lachen oder einen geliebten Menschen/Haustier in Gedanken an Ihre Brust drücken. Sobald Sie ein positives Gefühl möglichst lebendig spüren, setzen Sie in Gedanken das Getränk an. Es geht darum, positive Gefühle, und hier v.a. Körpergefühle, mit dem Getränk zu verbinden.



Nicht-Alkoholisches Getränk in der Vorstellung in die Hand nehmen - Körper wie beschrieben recken, imaginiertes Getränk hoch ansetzen und möglichst mit anderen positiven Gefühlen koppeln (siehe Text)

Probieren Sie ein wenig herum. Sie müssen nicht im strengen Wechsel erst an das alkoholische Getränk denken und dann an das nicht-alkoholische Getränke bzw. entsprechende Sequenzen strikt einhalten, sondern können das in unterschiedlichen Reihenfolgen durchführen und auch mal eine Vorstellungsübung mehrmals hintereinander machen.

Ein paar Tipps:

- Stellen Sie sich einen Timer, z.B. über Ihr Smartphone, so dass Sie am Tag mindestens 2 x erinnert werden, die Übungen zu machen. Auch die kostenlose App Any.do kann Sie hierbei unterstützen. Üben Sie insgesamt ca. 10 Minuten am Tag. Sie müssen die Übungen nicht in einer komplett ruhigen Umgebung durchführen, aber es ist wichtig, dass Sie sich in dem Moment auf die Übung konzentrieren können und nicht andauernd von äußeren Einflüssen oder anderen Personen gestört werden. Sie müssen die

Übungen nicht immer zur selben Tageszeit machen, auch hier sind Sie frei. Natürlich bietet sich das an, weil Sie dann eher daran denken, aber wenn Sie die Übungen jeden Tag zu einer anderen Uhrzeit machen, ist das ebenfalls gut.

- Ziel des Trainings ist nicht notwendigerweise der gänzliche Verzicht auf Alkohol, sondern eine Reduktion. Dies können Sie fördern, indem folgende weitere Maßnahmen ergriffen werden. Trinken Sie aus kleinen Flaschen, also lieber eine 0,25l oder 0,33l Flasche als eine 0,5l Flasche. Wählen Sie lieber ein kleines Glas für den Wein als den großen Humpen. Stellen Sie die angebrochene Flasche dann wieder außerhalb Ihres Blickfelds. Kaufen Sie im Supermarkt bewusst nicht Alkohol, sondern schmeißen Sie die gesparten Euros, die Sie nun nicht für Alkohol ausgegeben haben, in ein Sparschwein und kaufen Sie sich am Ende des Monats oder Jahres etwas Schönes davon und staunen Sie, wie viel Geld Sie doch gespart haben.
- Nachdem Sie ein Glas bzw. eine Einheit Alkohol getrunken haben, trinken Sie bewusst ein nicht-alkoholisches Getränk in etwa derselben Menge, möglichst etwas mehr. Also z.B. nach einem Glas Wein ein Glas Wasser. Stürzen Sie dies nicht hinunter, sondern lassen Sie sich Zeit –mindestens 10 Minuten. Vergleichen Sie die durststillende und nachhaltig befriedigende Wirkung des anti-alkoholischen Getränkes mit der „Gierfördernden“ Wirkung des alkoholischen Getränks, welches Sie dazu veranlasst, immer noch mehr zu wollen.
- Trinken Sie nicht automatisch gleich die nächste Einheit Alkohol, sondern überlegen Sie bewusst, ob Sie sich wirklich für ein weiteres Glas entscheiden möchten. Das nicht-alkoholische Getränk füllt den Magen und mindert so ein wenig den Drang weiterzutrinken, v.a. aber führt es dazu, dass Sie weniger rauschartig und dafür bewusster trinken. Das schon fast leere Glas Wein oder Bier erzeugt bei vielen einen Sogdruck/Unwohlsein und man schenkt nach oder ist in Gedanken bereits beim nächsten Bier/Wein. Das Trinken beschleunigt sich. Beim "Intervall-Trinken" (Alkohol ► Nicht-Alkohol ► Alkohol etc.) ist aber klar, dass nach dem Glas oder der Flasche Prozentigem erst einmal nichts kommt, sodass man im Idealfall langsamer, bewusster und genussvoller trinkt.
- Während Sie das nicht-alkoholische Getränk trinken, sollten Sie in der Vorstellung die obigen Übungen machen: also in möglichst aufrechter Haltung genussvoll und bewusst trinken. Denken Sie dabei an schöne Dinge bzw. Umgebungsfaktoren. Während Sie Alkohol trinken, sollen Sie hingegen möglichst keine positiven Gedanken heraufbeschwören, denn die Verknüpfung zwischen Alkohol und einem guten Gefühl soll ja möglichst getrennt werden.

Ziel der Übungen ist es, Alkohol mit körperlicher Abneigung zu koppeln, um so den körperlichen Drang nach Alkohol zu schwächen. Versuchen Sie, dies auch in Ihren Alltag einzubauen: Wenn Sie an einer Mülltonne vorbeigehen oder an sonstigen Orten gerade unangenehme Gerüche wahrnehmen, so stellen Sie sich bewusst Ihr alkoholisches Lieblingsgetränk vor. Oder auch wenn Sie an einer Drogerie vorbeigehen und die Cremes im Schaufenster betrachten, stellen Sie sich vor, wie sehr Ihre Haut eine Creme nötig hätte, wenn Sie nach einer durchzechten Nacht mal wieder fahl und blass wäre.

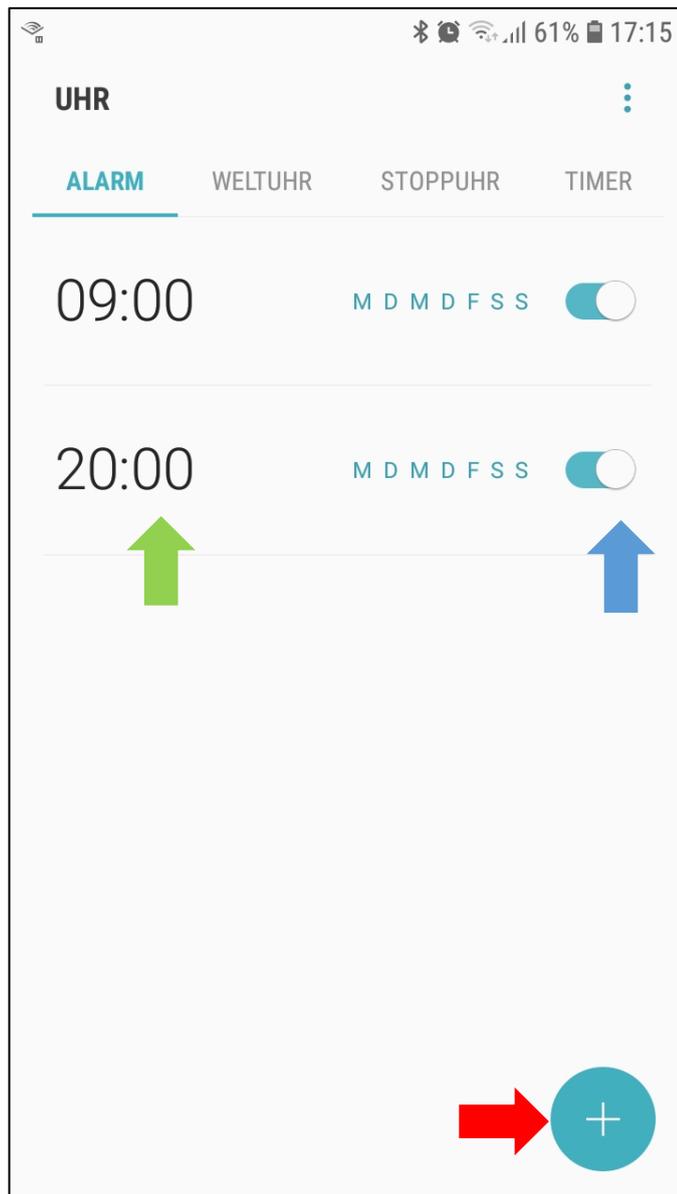
Spielen Sie mit der Technik herum und machen Sie sich ein bisschen auch einen Spaß daraus mit der zuletzt skizzierten Technik, den Alkohol "schlecht zu machen".

So. Jetzt loslegen:

Fangen Sie noch heute an. Bei Fragen können Sie sich gerne an Prof. Dr. Steffen Moritz wenden (moritz@uke.de).

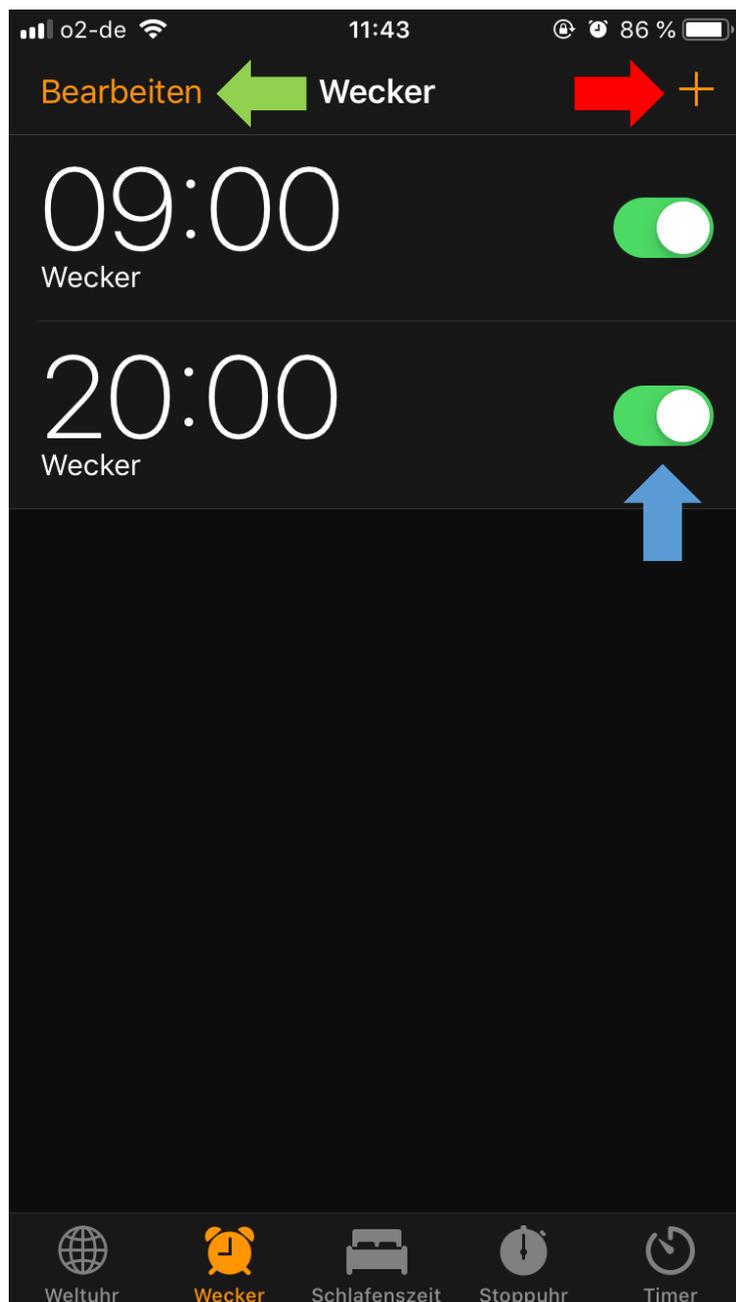
Wir danken Janne Hottenrott für die Anfertigung der Zeichnungen.

Stellen des Timer



Für Android Smartphones Einrichten einer Erinnerungsfunktion, Beispiel:

App „Uhr“ öffnen (meist als Standard-Funktion vorinstalliert, ansonsten gibt es viele kostenlose Timer/Uhren). Im Menu unter „Alarm“ können Sie über das Plus-Symbol (**roter Pfeil**) beliebig viele Erinnerungszeiten einrichten. Indem Sie auf die Uhrzeit klicken (**grüner Pfeil**), gelangen Sie zu einem neuen Menüfeld, über das Sie einstellen können, ob Sie täglich oder nur an bestimmten Tagen erinnert werden möchten. Sie aktivieren den Alarm, indem Sie den Regler nach rechts schieben (**blauer Pfeil**).



Für iOS Smartphones

Einrichten einer Erinnerungsfunktion, Beispiel:

App „Uhr“ öffnen (Standard App von iOS; muss nicht extra installiert werden). Im Menü unter „Wecker“ können Sie über das Plus-Symbol (**roter Pfeil**) beliebig viele Erinnerungszeiten einrichten. Indem Sie auf „Bearbeiten“ klicken (**grüner Pfeil**) und anschließend auf die jeweilige Erinnerung, gelangen Sie zu einem neuen Menü, über das eingestellt werden kann, ob Sie täglich oder nur an bestimmten Tagen erinnert werden möchten. Sie aktivieren den Alarm, indem Sie den Regler nach rechts schieben (**blauer Pfeil**).