



Johannes  
Lindenmeyer

# Ratgeber Alkohol- abhängigkeit

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage

# **Ratgeber Alkoholabhängigkeit**

# **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 1**

Ratgeber Alkoholabhängigkeit

Prof. Dr. Johannes Lindenmeyer

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,  
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Johannes Lindenmeyer**

# **Ratgeber Alkohol- abhängigkeit**

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., überarbeitete Auflage



**Prof. Dr. Johannes Lindenmeyer**, geb. 1954. 1975–1981 Studium der Psychologie in Heidelberg. 1996 Promotion. 2012 Habilitation. Psychologischer Psychotherapeut. Seit 1981 in der stationären Behandlung von Suchtmittelabhängigkeit und psychosomatischen Störungen tätig. 1996–2019 Gründungsdirektor der salus klinik Lindow. Seit 2018 Professor für Klinische Psychologie an der Medizinischen Hochschule Brandenburg MHB.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / BrianAJackson

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2022

© 2004, 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3171-0; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3171-1)

ISBN 978-3-8017-3171-7

<https://doi.org/10.1026/03171-000>

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Alkoholabhängigkeit – was ist das?</b> .....	<b>9</b>
1.1 Eine Alkoholabhängigkeit hat viele Gesichter .....	9
1.2 Woran erkennt man eine Alkoholabhängigkeit? .....	11
1.3 Welche Menschen werden alkoholabhängig? .....	13
1.4 Alkoholabhängigkeit – Ein Teufelskreis .....	14
1.5 Die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit – ein Eisbergphänomen .....	15
1.6 Eine Alkoholabhängigkeit kommt häufig nicht allein .....	16
1.7 Wie wirkt eine Alkoholabhängigkeit auf andere? .....	18
<b>2 Wie entsteht eine Alkoholabhängigkeit und warum geht sie nicht von allein weg?</b> .....	<b>19</b>
2.1 Drei Vorurteile über die angeblichen Ursachen einer Sucht .....	19
2.2 Das Experimentierstadium .....	20
2.3 Die Ausbildung riskanter Trinkgewohnheiten .....	21
2.4 Die schleichende Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit .....	22
<b>3 Was kann man gegen eine Alkoholabhängigkeit tun?</b> .....	<b>24</b>
3.1 Kontrolliertes Trinken oder Abstinenz? .....	24
3.2 Was kann man selbst gegen sein Trinken tun? .....	25
3.3 Wie sieht eine Suchtbehandlung aus? .....	26
3.4 Ambulante oder stationäre Behandlung? .....	30
3.5 Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen? .....	31
3.6 Wie können Angehörige und Bezugspersonen helfen? .....	33
3.7 Was kann ich von einer Suchtbehandlung erwarten? .....	34
3.8 Muss ich mein Leben grundlegend verändern? .....	35
3.9 Eine gute Nachricht zum Schluss .....	36
<b>4 Ein Fallbeispiel</b> .....	<b>37</b>

<b>Anhang</b> .....	<b>41</b>
Literaturempfehlungen .....	41
Adressen .....	42
Arbeitsblätter .....	45

# Vorwort

Die meisten Betroffenen sind schockiert, wenn ihnen gegenüber der Verdacht geäußert wird, sie könnten ein Alkoholproblem haben. Zwar ist eine Alkoholabhängigkeit eine offiziell anerkannte und außerdem sehr häufige Krankheit, von einer „Alkoholikerin“ bzw. einem „Alkoholiker“ haben die meisten Menschen aber trotzdem eine eher negative Vorstellung. Entsprechend fühlen sich Betroffene in eine Ecke gedrängt und in ihrer Würde angegriffen. Vielleicht haben daher auch Sie, verehrte Leserin oder verehrter Leser, diesen Ratgeber nur eher unwillig zur Hand genommen. Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen:

- sich selbst ein qualifiziertes Urteil über Ihre eigene Situation zu bilden,
- die verschiedenen Formen und die Entstehung einer Alkoholabhängigkeit besser verstehen zu können,
- und schließlich einen für Sie gangbaren Ausweg aus Ihrer Situation zu finden.

Möglicherweise wird Ihnen nicht alles gefallen, was Sie lesen. Möglicherweise werden Sie immer wieder versucht sein, den Ratgeber wegzulegen und den Kopf trotzig in den Sand zu stecken. Vielleicht kann Ihnen in solchen Momenten folgender alter Spruch weiterhelfen: *„Es ist weiß Gott keine Schande alkoholabhängig zu werden, aber es wäre doch eine Schande, nichts dagegen zu tun!“*

Sie finden am Ende dieses Ratgebers mehrere Arbeitsblätter, die Ihnen die Gelegenheit bieten, das Gelesene in Bezug zu sich selbst zu setzen und zu entscheiden, was auf Sie zutrifft und was nicht. Die Bearbeitung dieser Arbeitsblätter kann außerdem die Grundlage für ein Gespräch mit Angehörigen oder Ihrer Behandlerin bzw. Ihrem Behandler bilden: Sehen diese die Dinge wie Sie oder sind sie vielleicht ganz anderer Meinung?

Falls Sie diesen Ratgeber als Angehörige oder Angehöriger lesen, so sollen die Informationen Sie einerseits in Ihrer Sicht bestärken, dass etwas unternommen werden muss. Gleichzeitig soll aber auch Ihr Verständnis dafür geweckt werden, wie schwer es für Betroffene ist, sich das wahre Ausmaß ihres Alkoholproblems einzugestehen. Denn beides – Verständnis und Festigkeit