



„Nicht zu trinken ist eine Übung“

Gerhard Henke bringt Menschen mit Alkoholproblemen bei, kontrolliert zu trinken

VON TANJA WESSENDORF

Zu Gerhard Henke kommen Menschen, die Probleme mit Alkohol haben. Manche trinken jeden Abend Wein, um sich zu entspannen. Andere eskalieren am Wochenende auf Partys bis zum Kontrollverlust. Sehr viele wollen mit dem Alkohol schlechte Gefühle betäuben. Alle wollen ihren Alkoholkonsum reduzieren, schaffen es aber nicht alleine und wenden sich deshalb an Henke. Der Pädagoge und Familientherapeut versucht in seiner Fachpraxis für kontrolliertes Trinken in Köln, den Klienten maßvolles Trinken beizubringen. Funktioniert das?

Lange Zeit dachte man, dass es bei Alkoholproblemen nur eine Lösung gibt: komplette Abstinenz. Henke hat mehr als 30 Jahre lang in Suchtkliniken gearbeitet und glaubt, dass es auch möglich ist, Alkohol kontrolliert und in einem vorgegebenen Maße zu konsumieren. Er absolvierte eine Weiterbildung zum Trainer für kontrolliertes Trinken und machte sich mit Beginn der Rente im Sommer 2017 selbstständig. Mittlerweile hat er 800 bis

1000 Sitzungen durchgeführt. Zu ihm kommen Männer und Frauengleichmaßen, die allermeisten von ihnen stehen mitten im Leben, haben Familie und einen festen Job. Sie „funktionieren“ gut und fallen nicht aus der Gesellschaft. „Ich vermeide das Wort Alkoholiker, weil es stigmatisierend ist. Zu mir kommen viele Genusstinker, die irgendwann aus der Nummer nicht mehr herauskommen“, erklärt Henke. Und weiter: „Alle wollen weniger trinken, schaffen es aber nicht alleine. Ich bin davon überzeugt, dass sie dafür nicht in eine Klinik müssen. Manchmal ist es besser, mitten im Leben zu bleiben.“

Auch Felix N. (Name geändert) hat sich für eine Behandlung bei Henke entschieden. „Die Gelegenheiten zu trinken wurden immer mehr. Irgendwie hatte ich ständig ein Glas in der Hand: Nach der Arbeit, wenn ich gut drauf war, wenn ich schlecht drauf war, wenn ich in Gesellschaft war, wenn ich alleine war, wenn mir langweilig war oder um mich zu entspannen. Das war mir zu viel. Ich habe mir vorge-

„
Zu mir kommen viele Genusstinker, die irgendwann aus der Nummer nicht mehr herauskommen

nommen, während der Woche nichts mehr zu trinken, aber ich habe es nicht oft genug geschafft“, erzählt der 37-Jährige. Und weiter: „Ich hatte nicht mehr die Kontrolle, habe mich aber auch nicht bei den Anonymen Alkoholikern oder beim Blauen Kreuz gesehen.“

Der zentrale Punkt in Henkes Behandlung ist die Dokumentation des Trinkverhaltens. Die Klienten sollen sich darüber klar werden, warum und in welchen Situationen sie trinken. Das Programm ist auf elf Stunden angelegt, die Treffen sollten möglichst einmal pro Woche persönlich in der Praxis im Belgischen Viertel stattfinden. Telefonate zwischendurch sind ebenfalls möglich. Nach jedem Treffen gibt es ein schriftliches Modul mit den wichtigsten Informationen über die schädigende Wirkung von Alkohol sowie Übungen und Quizfragen. „Wenn man sich das durchliest, überlegt man nochmal genauer, ob man etwas trinken will“, sagt Felix. Die Stunden werden von den Krankenkassen nicht übernommen, das Honorar legt Henke je

nach Verdienst des Kunden fest. Die erste Stunde ist unverbindlich und kostenlos.

Wenn beide sich für die Behandlung entscheiden, füllt der Klient zuhause einen ausführlichen diagnostischen Fragebogen über sich selbst und sein Trinkverhalten aus. Das dient einerseits dazu, den Menschen und seine Trinkgewohnheiten besser kennenzulernen und festzustellen, ob eine körperliche oder/und psychische Alkoholabhängigkeit vorliegt und wie schwer diese ist. Andererseits wird der Person mit dem Beantworten der Fragen ihr Trinkverhalten bewusst.

Nach der ersten Anamnese soll erstmal so weiter getrunken werden wie zuvor, allerdings müssen jeder Tropfen und seine Umstände notiert werden: Was habe ich getrunken? Wann? Wo? Wie viel? Welche Auslöser gab es dafür? Wer war dabei? War ich alleine? Wie habe ich mich gefühlt? „Die meisten Klienten sind überrascht, dass sie nicht gleich den Alkohol reduzieren sollen, sondern so weiter machen sollen wie immer, damit ich ein Profil erstellen kann. Der Zauber des Programms ist die Dokumentation“, erklärt Henke. Anschließend folgt eine Woche Abstinenz. „Ich habe Patienten, die sich das nicht zutrauen und Panik bei dem Gedanken bekommen, eine ganze Woche lang nichts trinken zu dürfen. Denen empfehle ich dann Selbsthilfegruppen oder eine ambulante Entwöhnung“, sagt Henke.

Für alle anderen beginnt nach der Abstinenz-Woche das kontrollierte Trinken. Die Klienten legen selbst fest, wann und wie viel sie pro Woche höchstens trinken wollen und sprechen ihren Plan mit Henke ab. Der Plan ist jederzeit nach oben und unten anpassungsfähig, auch das entscheidet jeder selbst. Gechnet wird in Standard-Alkoholeinheiten von 20 Gramm Reinalkohol. Umgerechnet sind das entweder 0,2 Liter Wein oder Sekt, drei Schnäpse (0,2 cl) oder 0,5 Liter Bier. Manche sagen zum Beispiel, dass sie unter der Woche gar nicht trinken und sich freitags und samstags jeweils zwei Einheiten gönnen. Andere verteilen fünf Einheiten auf die Woche. „Meine Klienten definieren ihr Ziel selbst. Ich bewerte das nicht. Ich empfehle nur, dass das Ziel zugleich realistisch und ein bisschen anstrengend

„
Wenn ich vorher weiß, wo die Grenze ist, ist es leichter. Ich muss dann nicht jedes Mal wieder neu mit mir diskutieren

Kontakt

Fachpraxis für kontrolliertes Trinken
Maastrichter Str. 22
50672 Köln
0170/5 58 19 10

» www.kontrolliertestrinkenkoeln.de

ist“, erklärt Henke. Felix hat sich vorgenommen, einmal in der Woche zwei Standardeinheiten zu trinken und am Wochenende zweimal zwei. Der feste Rahmen tut ihm gut: „Ich habe gemerkt, dass ich mich ganz schwer disziplinieren kann, wenn ich einmal angefangen habe. Wenn ich aber schon vorher weiß, wo die Grenze ist, geht es leichter. Ich muss dann auch nicht jedes Mal wieder neu mit mir diskutieren.“ Trotzdem fällt es ihm manchmal schwer, sich an seine eigenen Vorgaben zu halten: „Es ist halt immer irgendwas: Hier eine Feier, da ein schönes Treffen, da ein Essen. Man kann dann nicht mehr so spontan sein und sich in den Abend fallen lassen.“

Jede Woche müssen die Teilnehmer dokumentieren, wann und mit wem sie getrunken haben und ob es bei den verabredeten Mengen geblieben ist. Für Felix ist das die beste Hilfe, weil er dadurch seine Erfolge genau sehen kann. Stolperfallen gibt es natürlich immer noch, deshalb sind Ausrutscher im Programm mit eingepreist. Henke: „Nicht zu trinken ist eine Übung, Ausrutscher gehören dazu. Es ist nicht realistisch zu glauben, dass jemand, der jahrelang Alkoholmissbrauch betrieben hat, sein Trinkverhalten binnen drei Monaten perfekt unter Kontrolle hat.“ Er empfiehlt deshalb einen pragmatischen Umgang mit Ausrutschern: „Eine Verteufelung würde nur dazu führen, dass man sich wie ein Versager fühlt und denkt: Ach, jetzt ist es egal. Ich schaffe es sowieso nicht, also kann ich auch weiter trinken.“ Ernst genommen werden müssen die Ausfälle aber auf jeden Fall. Henke empfiehlt einen Ausrutscher-Vertrag mit Freunden oder Verwandten, der vorsieht, dass innerhalb von 24 Stunden „gebeichtet“ werden muss, dass man sein Maß nicht eingehalten hat. Außerdem sollte danach eine längere Abstinenz eingelegt werden, um wieder in die Spur zu kommen. Felix kommt diese Sichtweise sehr entgegen, denn auch bei ihm hat es die eine oder andere Abweichung vom Plan gegeben. Er hat aber das Gefühl, dass die Ausnahmen weniger werden. „Ich denke immer öfter, dass ich mich nicht mehr selbst beschließen und dass ich morgen kein schlechtes Gefühl haben will. Das ist viel Übung“, erzählt er.

Zu Henkes Hauptarbeit gehört es, Trigger zu identifizieren, die die Menschen zum Trinken verleiten. Er spielt deshalb Risikosituationen durch und macht Vorschläge, wie man diese vermeiden könnte. „Ich trainiere mit meinen Klienten, auch mal einen netten Abend mit Freunden zu haben, ohne Alkohol zu trinken“, sagt Henke. Wichtig ist vor allem, das Umfeld mit einzuwei-

hen, damit es weniger Verführungen und Überredungsversuche gibt. Mit Menschen, die hauptsächlich in Stress-Situationen trinken, versucht er Alternativen zu finden: „Wir überlegen, was ihnen gut tut und was sie gerne machen und versuchen, von diesen Dingen mehr in den Alltag zu integrieren, um gar nicht erst diesen großen Druck aufkommen zu lassen.“

Nach den elf Stunden gelingt es nach Henkes Aussage den allermeisten, ihre vorher festgelegte wöchentliche Trinkmenge einzuhalten. Nach Behandlungsende bietet er Nachsorge-Stunden an, in denen sich die Klienten in unregelmäßigen Abständen weiter mit ihm austauschen können. Er sagt: „Am Schluss sollte es sich so eingependelt haben, dass man ein Niveau hat, mit dem man selbst zufriedener ist und ein besseres Leben führt.“ Manche entscheiden sich nach den elf Stunden auch dafür, gar keinen Alkohol mehr zu trinken, was Henke nur recht ist: „Abstinenz ist eine tolle Entscheidung, aber eben nicht für jeden realistisch.“

