

## 45 Punkte der Jellinek – Schemas ...

### A. Vorphase

Die Suchterkrankung nimmt hier keimhaft ihren Anfang. Das Suchtmittel gewinnt langsam an Funktion, was sich aber unbewusst abspielt. Hier spielt oft das Umfeld eine Rolle, in der der Betroffene heranwächst, oder wo er mit dem Suchtmittel in Berührung kommt. Die Funktionalität des Alkoholkonsums ist hier sehr oft:  
- Dazugehören, Neugierde, Mut antrinken, Selbstbewusstsein stärken oder prahlen...

Für mich kann ich sagen, dass meine Vorphase sehr lange dauerte, aber diese von Kind an, ohne Unterbrechung war. Zu Hause gab es immer Alkohol. Partys und Geburtstage ohne Alkohol kenne ich nicht. Ich begann in der Jugend Bier zu trinken, was sich bis ca. 20 Jahre kontinuierlich steigerte.

Ich denke, dass mich der Stress auf meiner Arbeit und meine Unwissenheit mit Stress umzugehen, über den "Point of no return" getrieben haben. Begonnen habe ich damit, als ich den Alkohol als Schlafmittel und zum Beruhigen oder Abschalten eingesetzt hatte. Mit diese „positiven“ Erkenntnis, habe ich begonnen die Vorphase zu verlassen.

### B. Anfangsphase

#### 1: Gedächtnislücken

Gedächtnislücken entstanden schon in der Jugendzeit, als man an Wochenenden, nach zu starkem Alkoholkonsum, am nächsten Tag einen sogenannten Filmriss hatte. Dieser wurde dann von Kollegen beneidet, da sie noch keinen hatten. Ich weiß noch genau, wie früher mit solchen Gedächtnislücken geprahlt wurde. Ebenso wurde mit der Trinkmenge des Vorabends geprahlt.

Diese Gedächtnislücken setzten sich bis ins spätere Leben fort.

#### 2: Heimliches Trinken

Heimliches Trinken ist mit das wichtigste Symptom, was ein Problem mit Alkohol andeutet. Es ist der Weg zur Krankheit. Wer hier die Veranlagung zum Alkoholismus hat, geht jetzt den ungehinderten Weg, den „PONR“ zu überschreiten.

Ich habe heimliches Trinken sehr lange verwirklichen können. Na ja, nun ist das endlich alles rum

#### 3: Häufiges Denken an Alkohol

Wenn der Alkohol versteckt ist geht der Gedanke an Alkohol nicht weg. Er verfolgt dich permanent. In Stresssituationen ist der Gedanke sehr oft gewesen. Unangenehme Dinge werden plötzlich schön, wenn man sie mit Alkohol verbindet. Besuche, die nicht so gerne gemacht werden, fallen viel einfacher, wenn der Alkohol mit einbezogen werden kann. Man denkt auch an den Feierabend, verbunden mit einer Flasche Bier zur Entspannung, was aber dann mehr werden. Unangenehme Zeitspannen sind Leicht zu überbrücken, wenn man an die Zeit danach denkt, wenn Alkohol wieder zur Verfügung steht.

#### 4: Verstärktes Verlangen nach Wirkung ( gieriges Trinken )

Nach Feierabend das Gefühl zu erlangen und nicht betrunken Auto zu fahren. Diese Übung ist nicht ganz ohne. Ich trank dann einen Liter Wein in der Zeit von ca. 3 min, um bei der Ankunft zu Hause nichts mehr trinken zu müssen und auch vorher nichts getrunken zu haben. Der Alkoholeintritt in den Körper beginnt sofort und steigert sich

noch ca. 1,5 Stunden. So lange hatte man dann erst mal Ruhe und musste sich um nichts einen Kopf machen.

5: Schuldgefühle wegen der Trinkart

Ich hatte natürlich Schuldgefühle, da ich genau wusste, dass das nicht ok war, was ich da tat. Schnelles Trinken, heimliches Trinken... alles was dazu gehörte war nicht Recht. Das war mir klar und das Ziel ein Ende zu setzen war ebenso immer da. Dies wurde nur nicht durchgesetzt oder ausgeführt. Versucht ja, geschafft nein.

6: Vermeiden von Anspielungen auf Alkohol

Zu meiner nassen Zeit war es mir sehr unangenehm, wenn im Fernsehen Dokus oder Filme gezeigt wurden, wo das Alkoholproblem angesprochen wurde. Wenn dann die Möglichkeit bestand umzuschalten tat ich das. Am besten so, dass das niemand mit – bekam. Wenn möglich ging ich auch Situationen aus dem Weg, solchen Themen in Gesprächen zu entgehen.

7: Gehäufte Gedächtnislücken

Sehr oft konnte ich mich an Themen in Gesprächen nicht mehr erinnern. Das war Sehr peinlich, wenn etwas besprochen wurde und am nächsten Tag war alles weg. Das Herausreden aus solchen Situationen ist dann sehr problematisch. Grund für das Vergessen war oft der erfolgte Alkoholgenuss oder des oberflächliche Zuhören, da Ich mich eher mit der Beschaffung von der nächsten Pulle beschäftigte. Manchmal Kam es auch vor, dass ich vergaß, ob eine Arbeit verrichtet wurde oder nicht. Das Ist schon ein beängstigendes Phänomen, da solche Arbeiten auch mehrere Stunden In Anspruch nahmen, die urplötzlich verschwunden waren...!!!

C. Kritische Phase

Markant beim Übergang von der Anfangsphase zur Kritischen Phase, sind die nun häufigen Kontrollverluste...

Ab jetzt kann man im engeren Sinne langsam mit einer Erkrankung rechnen. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass das Überschreiten der Kontrollverluste auch das Überschreiten des „Point of no return“ bedeutet. Es ist nicht zwingend der Grund für eine Abhängigkeit, aber die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass der krankhafte Weg nun seinen Lauf nimmt.

8: Kontrollverlust

Ja, scheinbar ist dieser Punkt sehr wichtig und bedeutungsvoll für jeden, der von dem Problem Alkohol betroffen ist oder sich mit dem Problem Alkohol beschäftigt und auch beschäftigen muss. Was versteht man unter Kontrollverlust:

- Man trink nicht nur ein Glas zum Genuss. Ach bei strengen vorgaben, schafft man es nicht, sich daran zu halten. Man hat keine Kontrolle über die Trinkmenge. Es wird geschüttet bis nichts mehr geht oder der Vorrat alle ist.
- Ebenso nimmt man sich vor mit dem Trinken aufzuhören. Das Ziel ist dann, der Versuch wieder kontrolliert zu trinken. Es gelingt aber nicht. Man erlangt die Kontrolle nie wieder.

9: Erklärung, warum man so trinke ( Ausreden, Alibis )

Ich denke die Arbeit und der damit verbundene Stress hat mich soweit getrieben. als es aber dann zu spät war, habe ich die Arbeit immer noch als Alibi genutzt,

um das Trinken zu verteidigen. Manchmal habe ich versucht auch den entstandenen Ärger als Alibi zu benutzen.

- 10: Reaktion der Umwelt  
Restalkohol auf der Arbeit, sowie vorglühen in der Kneipe
- 11: Kompensation des Verlustes an Selbstachtung  
Oftmals samstags und sonntags Hausputz, Ställe gesäubert, sowie leichte aber schon Lange aufgeschobene Dinge erledigt und damit geprahlt.
- 12: Auffällig aggressiver Verhalten  
Ich habe keine aktive Aggressionen nach außen getragen. Eher passive Aggressionen, wie einsilbige Kommunikation oder gar keine Kommunikation.
- 13: Dauerndes Schuldgefühl als Anlass zum erneuten Trinken  
- eher nein -
- 14: Zeiträume völliger Abstinenz  
- keine nennenswerten Abstinenzphasen -
- 15: Änderung des Trinksystems  
Vorverlagerung der Trinkzeit zwischen Feierabend und nach Hause kommen.  
Schnelles trinken von großen Mengen vor dem heim kommen.
- 16: Fallenlassen von Freunden  
Paffe, nach seinem Unfall. Muss ich wieder in Ordnung bringen.
- 17: Konsequenzen am Arbeitsplatz  
Zum Schluss 2 Wochen Beurlaubung zum Selbstschutz
- 18: Trinken ersetzt soziale Kontakte  
Bevor man auf den Gedanken kam, Hilfe zu holen, griff man zur Flasche, weil das einfacher und viel bequemer war.
- 19: Trinken wird wichtiger als Interessen und Pflichten  
Hobbys wurden total vernachlässigt. Post blieb liegen. Geistig anstrengende Arbeit wurde immer weiter weg geschoben. Vorwände wurden erfunden, um Arbeiten zu verschieben.
- 20: Trinken wird wichtiger, als Menschen, die mir nahe stehen  
Marina sagte sonntags mal zu mir: "Du hast Dich doch für den Alkohol entschieden Und somit gegen mich!" Sie sah das so, ich konnte nicht anders, auch wenn ich es so sehr wollte. ☹
- 21: Auffallendes Selbstmitleid  
Manchmal fühlte ich mich unverstanden. Das Umfeld kennt zu dieser Zeit die Krankheit und das Krankheitsbild nicht. Ich kenne die Theorie ja selber nicht. Habe sie aber am Laib spüren können.
- 22: Gedankliche oder tatsächliche Flucht  
Gau – im Sorat Hotel

- 23: Änderungen im Familienleben  
Die Familie hält fester zusammen und will mir helfen.
- 24: Grundloser Unwillen  
Spaziergang mit Hunden in Damshausen. Ich war nüchtern hatte aber „Saufdruck“, und wollte nach Hause. Konnte aber nicht sagen warum ich heim will. Also muss ich mich still verhalten und stehe somit voll unter Strom und bin leicht reizbar.
- 25: Sichern des Alkoholvorrates und verschärftes heimliches Trinken
- 26: Vernachlässigung angemessener Ernährung  
Kam manchmal vor, aber eher selten. Hunger hatte ich immer.
- 27: Erste medizinische Behandlungen werden notwendig  
Ein Sturz hätte schlimmer ausfallen können. Ich weiß das nicht mehr. Marina sagte Mir, dass ich gefallen sei.
- 28: Veränderungen im Sexualverhalten  
Die Erfahrungen sind völlig unterschiedlich. Mal war der Sex total super und manchmal ging nichts mehr
- 29: Alkoholische Eifersucht  
- nein -
- 30: Morgendliches Trinken  
Kann später vor und hätte sich auch vermehrt
- D. Chronische Phase  
Dies umfasst Symptome körperlichen und seelischen Entzugs, sowie Folgen der Langjährigen Suchtmittelannahme. Dies führt zu Folgeerkrankungen und zu hohem Druck, der durch das Umfeld ausgeübt wird
- 31: Ununterbrochener Alkoholeinfluss über mehrere Tage  
Bis zu 4 Tage hatte ich manchmal hintereinander getrunken
- 32: Zusammenbruch individueller Wertvorstellungen  
Das Tabu alkoholisiert Auto zu fahren wurde gebrochen  
Das Tabu den elterlichen Wein zu trinken wurde gebrochen  
Das Tabu auf der Arbeit zu trinken wurde gebrochen
- 33: Beeinträchtigung des Denkens  
Ich denke, dass dieser Prozess schleichend ist, und somit vom betroffenen zuerst nicht festgestellt werden kann. Das kann aber zweiten recht schnell deutlich werde, wenn die Leistung des Gehirns nachlässt. Selbst merkt man das erst sehr spät. Wenn überhaupt. Ich habe das gemerkt, als ich Auszubildenden keine spontanen Antworten geben konnte, die sonst wie aus der Pistole geschossen kamen. Mathematische Fähigkeiten, sowie logisches Denken wurden schwächer.
- 34: Psychische Entzugserscheinungen  
Innere Unruhe verspürte ich nie beim Absinken des Spiegels. Nachdem der Alkohol

weg war, begann irgendwann eine Unruhe, weil ich Lust hatte mir das Gefühl zu verpassen, wie der Alkohol in den Körper dringt. Das war der Kick, den ich wollte.

- 35: Erhebliche körperliche Entzugserscheinungen  
In der Endphase konnte ich das montags beobachten, wenn das Wochenende hart Durchzechte wurde
- 36: Veränderungen bei der Wahl der Trinkgesellschaft  
- nein -
- 37: Zuflucht zu alkoholhaltigen Ersatzstoffen  
- nein -
- 38: Massives Entzugssyndrom  
- nein -
- 39: Internistische und neurologische Folgeerscheinungen  
- nein -
- 40: Trinken wird Besessenheit  
Bedingt ist dieses Symptom im Endstadium durchgekommen
- 41: Entzugsbedingte Krampfanfälle  
- nein -
- 42: Selbstmordgedanken bzw. - Versuche  
- nein -
- 43: Abfall der Alkoholtoleranz  
- nein -
- 44: Erklärsystem versagt  
- nein -
- 45: Alkoholdelirium  
- nein -