

# Alkohol

## – Kulturfaktor und Herausforderung

Helmut Hinrichsen

Mirkos Vater ist Kfz-Mechanikermeister und betreibt eine Autowerkstatt in einer Kleinstadt. Die Mutter macht neben ihrer Hausarbeit die Buchführung für den Betrieb. Für Mirko und seine zwei Jahre jüngere Schwester ist es eine Selbstverständlichkeit, dass der Vater zum Abendbrot sein »Feierabendbier« trinkt und beim Wochenendgrillen im Schrebergarten auch die Mutter gerne das eine oder andere Fläschchen leert. Wenn Freunde zu Besuch kommen, geht es meistens »feucht-fröhlich« zu. Mirko probiert mit 12 Jahren sein erstes Bier noch heimlich, darf aber ab 14 Jahren »schon Mal einen Schluck« trinken. Mit 16 Jahren beginnt er eine Lehre und feiert mit seinen »Kumpels« so manche Nacht durch. Mit 19 Jahren verliert er einen Monat vor seiner Gesellenprüfung den gerade erst erworbenen Führerschein, weil er nachts mit seinem Freund in eine Alkoholkontrolle der Polizei geraten war. Da er seine Fahrerlaubnis sowieso nicht so schnell wieder bekommt, »erlaubt« er sich, mehr zu trinken. Während seines anschließenden Wehrdienstes steigert sich sein Alkoholkonsum noch einmal, denn er kann inzwischen eine Menge »vertragen«. In acht Jahren Dienstzeit hat er sich an das Trinken so gewöhnt, dass er das Problem der anschließenden Arbeitslosigkeit mit Alkohol wegzuspülen versucht.

Erst als seine Mutter sich wegen der Alkoholsucht vom Vater trennt und sich ähnliche Probleme bei seiner Schwester zeigen, beginnt er, sich mit seinem eigenen Trinkverhalten zu beschäftigen. Schließlich wird seine Tochter geboren, und es gelingt ihm mit Hilfe seiner Frau, zu einem kontrollierteren Umgang mit dem Alkohol zu kommen.

An diesem biografischen Beispiel wird deutlich, wie tief ein Einzelschicksal innerhalb unserer Kultur mit dem Konsum von Alkohol verknüpft sein kann. Wie sieht der Umgang mit Rauschmitteln in anderen Kulturen aus?

In islamischen Ländern ist es verboten, Alkohol zu trinken, andererseits stößt dort der Konsum von Cannabis auf wenig Skepsis. In Südamerika gehörte Jahrhunderte lang das Kauen von kokainhaltigen Blättern zum täglichen Leben. Über lange Zeiträume wurde in China Opium konsumiert. Ob es die gemeinsame Pfeife der Indianer am Lagerfeuer oder die ekstatischen Rituale in Afrika sind, in allen Völkern sind bestimmte Rauschmittel mit ihrem jeweiligen kulturellen Hintergrund engstens verwoben.

Wein gehört zu unseren ältesten Kulturpflanzen und ist schon in Zeiten der Sumerer (3000 v. Chr.) nachweisbar. Aus Ägypten sind Darstellungen der Traubenernte und Weinzubereitung von 2400 v. Chr. bekannt. Priester verwendeten den Wein zunächst im Rahmen der kultischen Handlungen.

Rudolf Steiner beschreibt den damaligen Verwendungszweck des Konsums alkoholischer Getränke folgendermaßen: »Alkohol hatte [...] die Aufgabe, [...] den menschlichen Leib so zu präparieren, dass dieser abgeschnitten wurde von dem Zusammenhang mit dem Göttlichen, damit das persönliche ›Ich-Bin‹ herauskommen konnte.«<sup>1</sup> Dadurch erzeugte der Mensch in sich ein Unabhängigkeitsgefühl, aus dem sich ein persönliches Selbstbewusstsein entwickeln konnte. Doch schon 1800 v. Chr. erließ der babylonische König Hammurabi das erste bekannte Gesetz zur Regelung des ausufernden Alkoholkonsums.

Durch die Ausbreitung des Christentums und seine enge Verknüpfung von Wein und Kultus, fand dessen Konsum in weiten Bevölkerungsschichten Akzeptanz. Jesus verwandelte auf der Hochzeit von Kana Wasser in Wein – ein Gleichnis dafür, dass der Mensch das alte, noch träumende Gruppenbewusstsein, symbolisiert durch das Wasser, zu überwinden und zu einem autonomen Ichbewusstsein durchzustoßen habe: »Ich bin der wahre Weinstock« (Johs. 15,1).

Zu Zeiten Karl des Großen (768-814) wurde vom Atlantik bis Polen und von Palästina bis Skandinavien intensiver Weinanbau betrieben. Als die Araber im 10. Jahrhundert das Destillieren und damit Konzentrieren von Wein, den Branntwein, erfanden und ihm die Bezeichnung »flüchtige Substanz« oder »Geist« gaben, gewann die Wirkung von Alkohol eine bis dahin nicht gekannte Steigerungsmöglichkeit. Neben der Weinherstellung spielte auch das Brauen von Bier eine große Rolle, weil man so versuchte, die Ausbreitung von Krankheitskeimen in verunreinigten Brunnen zu verhindern. Ebenfalls eine entscheidende Rolle für die Trinkgewohnheit in unserer Kultur spielte die Herstellung und der exzessive Genuss von Metwein der germanischen Vorfahren.<sup>2</sup>

## Entstehung und Wirkung des Alkohols

Alkohol entsteht durch Gärung. Das heißt, zuckerhaltiger Saft (von Trauben, Früchten, Korn, Kartoffeln, Zuckerrohr) wird durch Hefepilze in Alkohol umgesetzt und zwar so lange, bis der Alkoholgehalt so groß ist, dass er die ihn produzierenden Pilze abgetötet hat. Somit vernichtet der Alkohol das pflanzliche Leben, dem er seine eigene Existenz verdankt, und zeigt dabei gleichzeitig seine konservierende, keimtötende Seite. Es handelt sich also im Grunde um einen irreversiblen Abbau- bzw. Todesprozess, der sich auch bei einem längeren Konsumenten bemerkbar macht: die Haut von Alkoholikern wirkt lederig geerbt.

Beim Trinken gelangt der Alkohol über die Mundschleimhaut, die Magenscheidewand und den Dünndarm ins Blut und damit auf direktem Wege in alle Organe des menschlichen Körpers. Bei ein bis zwei Gläsern steigt der Alkoholgehalt auf 0,1 bis 0,4 Promille, bei 9 bis zehn Gläsern auf 0,7 bis 1,0 Promille an. Bei mehr als 26 Gläsern, das entspricht 5,1 Promille, tritt der Tod durch Herzstillstand ein.

Alkohol regt die Zirkulation des Blutes an und der Herzschlag beschleunigt sich. Ebenso steigt der Blutdruck und die Tiefe und Frequenz der Atemzüge erhöht sich. Der Konsument erlebt diese Wirkung als stimmungsaufhellend. Zugleich zieht sich das Bewusstsein aus dem Nervensystem, das heißt der Wahrnehmung, und den peripheren Blutgefäßen



zurück. Es wird abgedämpft und die Außenwelt wird nicht mehr richtig wahrgenommen. Bei extremer Kälte kann es so z.B. zu einer lebensgefährlichen Auskühlung des Betrunkenen kommen. Weil die Blutgefäße der Haut und der Muskelgewebe erschlaffen und sich erweitern, kommt es zu einer Rötung der Augen, des Gesichts und der Nase («Säufernase»).

Bei der Umsetzung von Alkohol im Körper entsteht das Abbauprodukt Acetaldehyd, ein äußerst gefährlicher Giftstoff, der sich schädlich auf den gesamten Organismus auswirkt, besonders auf die Leber (Leberzirrhose). Auch Gehirnzellen werden unwiederbringlich zerstört, so dass Menschen mit hohem oder lang anhaltendem Alkoholkonsum unter starkem Gedächtnisschwund leiden.

### Kampfrinken und Komasaufen

Im Schulalltag bereiteten bisher vor allem Schüler Probleme, die ihre Antriebskräfte durch extremen Haschischkonsum gegen Null trieben oder ganze Wochenenden mit sti-

mulierenden synthetischen Mitteln wie Speed oder Ecstasy durchfeierten, um dann am Anfang der Woche übermüdet und entkräftet zum Unterricht zu erscheinen. In letzter Zeit wird jedoch der Alkohol immer mehr zum Kernproblem von jugendlichem Suchtverhalten, während »Kiffen« und »Partyfieber« mehr in den Hintergrund treten, ohne jedoch ganz »out« zu sein. Die leichte Verfügbarkeit alkoholischer Getränke und die allgemeine gesellschaftliche Akzeptanz des Trinkens spielen eine entscheidende Rolle bei dieser Entwicklung.

Auf der anderen Seite sind die jungen Menschen in allen Bereichen des Lebens auf der Suche nach Grenzerlebnissen. Bungeejumping, Extrem-Bergsteigen oder Schlechtwetter-Surfen gehören so gesehen in die gleiche Sparte wie das Probieren verschiedener Drogen oder das »Komasaufen«. Während es sich bei der ersten Richtung darum handelt, die Grenze der körperlichen Leistung auszuloten, führt der Konsum von Drogen oder Alkohol in die absolute Passivität und Abhängigkeit. Beiden gemeinsam ist das Aufsuchen der Todesnähe.

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Beobachtung, dass es sich fast ausschließlich um gruppenhaft angelegte Tendenzen handelt. Erst durch den Sog, nicht selten sogar den Druck der Gruppe, kommt es zu den extremen Handlungen, die von den Jugendlichen dann wie eine Art Mutprobe angesehen werden.

Eine Untersuchung an schleswig-holsteinischen Schulen ergab folgendes Ergebnis: 70% der 14-15-Jährigen haben Erfahrung mit dem Alkoholkonsum, 14% der Jungen und 7,6% der Mädchen konsumieren regelmäßig alkoholische Getränke. Bei den 16-17-Jährigen steigt der Anteil sogar auf 21%.

Die ersten Erfahrungen machen die Jugendlichen meist im Elternhaus, später sind es private Feten, Klassenfahrten und öffentliche Feste, auf denen getrunken wird. Viele Jugendliche, vor allem Jungen, erleben einen besonders riskanten Alkoholkonsum im Verlauf ihrer Pubertät.

Im Durchschnitt machen die jungen Menschen ihre erste Erfahrung mit 14 Jahren. Eine Party ohne Alkohol halten 60% der Jugendlichen für langweilig. Besonders die Jungen widmen sich verstärkt dem »Kampfrinken«. Die meisten Alkoholkonsumenten sind an den Hauptschulen zu finden.<sup>3</sup>

Untersuchungen in anderen Bundesländern zeigen ähnliche Tendenzen. So gaben beispielsweise in Berlin 55% der befragten 15-17-jährigen Jugendlichen an, sich in den letzten 30 Tagen einen Rausch angetrunken zu haben.<sup>4</sup> Nach Angaben des statistischen Bundesamtes hat sich die Zahl der Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren, welche auf Grund von akuter Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert wurden, vom Jahr 2000 bis 2005 verdoppelt. In Österreich erklärten 29% der 15-Jährigen, dass sie wöchentlich alkoholische Mischgetränke zu sich zu nehmen.<sup>5</sup>

Parallel zum gesteigerten Alkoholkonsum geraten die Jugendlichen in stärkerem Maße in gewalttätige Konflikte. Bei Jungen ist rund ein Drittel der körperlichen Gewalt alkoholbedingt, bei Mädchen geschehen sogar zwei Drittel der Gewaltdelikte unter Alkoholeinfluss, wengleich deren absolute Zahl weitaus geringer ist als bei den Jungen.<sup>6</sup>

## Konsequenzen für die Schule

Das geänderte Konsumverhalten der Schüler hat sowohl Konsequenzen für den schulischen Alltag, als auch für die Aufklärung und Prävention.

Selten findet man konzentriert aufmerksame und motivierte Schüler unter den Cannabiskonsumenten. Sie fallen eher durch Antriebslosigkeit, Schlappeheit und Desinteresse auf. Diese können bei verstärktem Konsum auch recht plötzlich auftreten. Dennoch ist dem »Kiffer« der Schritt aus dem gesellschaftlich »Normalen« bewusst, er hat sich zu dieser Art von Abkehr oder auch Protest entschieden.

Auch die »Loveparadebesucher« und partybegeisterten Ecstasykonsumenten sehen in ihren Erlebnissen des Miteinander und dem damit verbundenen Kult ein aktives Abkehren vom »Bürgerlichen«. Weil sie sich an den Wochenenden extrem stark herausfordern, kann es auch bei ihnen zu starken Leistungseinbußen und zu häufigem Fehlen kommen.

Ganz anders sieht es beim Konsum von Alkohol aus. Der Einstieg ist schleichend. Er geschieht sozusagen von der Gesellschaft akzeptiert und wird von Vielen beinahe als »notwendig« angesehen. Weder bei den Erwachsenen noch bei den jungen Menschen legt man besonderen Wert auf ein bewusstes Beobachten und Steuern des eigenen Konsums. Einziger Grundsatz ist, dass man möglichst nicht aus dem Rahmen fallen sollte. Geschieht es dennoch, wird oft nur von einem »Kavaliersdelikt« gesprochen.

Von einer aktiven Abkehr von gesellschaftlichen Normen kann allenfalls beim »Komasaufen« gesprochen werden. Hierbei ist es das Ziel der Jugendlichen, solche Mengen Alkohol zu sich zu nehmen, dass jegliche bewusste Steuerung außer Kraft gesetzt wird. Vielleicht treibt sie dabei das Gefühl, auf diese Weise eines der letzten Tabus der Gesellschaft brechen zu können. Es kann dabei zu extremen gesundheitlichen Schäden bis hin zu Todesfällen kommen.

Im schulischen Alltag ist der typische Alkoholkonsument jedoch nur schwer auszumachen. Der überwiegende Teil trinkender Schüler funktioniert im normalen Schulablauf genauso gut, wie viele erwachsene Trinker im familiären und beruflichen Rahmen lange Zeit unauffällig sind.

Vor allem gilt es, dem Alkoholkonsumenten die wahrgenommenen Veränderungen aufzuzeigen. Er selbst kann sich ja von außen nicht wahrnehmen und ist oftmals erstaunt, wenn ihm plötzlich auftretende Unkonzentriertheit, Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit, Schlappeheit oder sogar Unzuverlässigkeit im schulischen Alltag gespiegelt wird.

Selbstverständlich gilt es, die Schüler so früh wie möglich auch die außerordentlich schädigende Wirkung von Alkohol besonders für einen jungen, noch unausgereiften Organismus zu verdeutlichen. Handelt es sich doch um ein Suchtmittel, das alle inneren Organe sowie Haut und Knochen angreifen kann. Auch muss immer wieder darauf aufmerksam gemacht werden, dass der Übergang von einer akzeptablen Menge zum Suchtkonsum fließend und individuell sehr verschieden ist. Vom Trinkenden selbst kann er so gut wie gar nicht beobachtet werden. Erst ein zeitweiliger Verzicht kann den Grad der Abhängigkeit verdeutlichen.



## Ansätze zur Prävention

Dennoch lässt sich in einer Gesellschaft, in der der »Genuss« von alkoholischen Getränken in den Alltag integriert ist, nur schwer eine Abstinenz empfehlen. Es gilt vielmehr, das Bewusstsein für den Umgang mit dem Trinken immer wieder aufs Neue zu schärfen. Der erste Schritt dazu ist das kritische Beobachten der eigenen Trinkgewohnheiten. In der schulischen Arbeit wird immer wieder deutlich, wie wenig sich die Schüler, aber auch die Lehrer und Eltern mit ihrem Alkoholkonsum auseinandergesetzt haben.

Zentrale Fragen sind dabei:

- Wann trinke ich?
- Warum trinke ich?
- Welche Wirkung will ich erreichen?
- Suche ich den Geschmack oder die Wirkung?
- Gibt es Situationen, in denen ich mehr oder in denen ich weniger trinke?
- Wann liegt meinem Trinken ein bewusster Entschluss zu Grunde, wann trinke ich, weil mir etwas angeboten wird?
- Wie oft kann ich nein sagen?
- Was trinke ich zu welchem Anlass?
- Wo liegt meine Grenze?
- Kann ich auch ohne Alkohol lustig, mutig, traurig, spontan ... sein?

Kann man eine Atmosphäre schaffen, in der die Schüler oder Eltern und Lehrer über sich selbst nachzudenken bereit sind, ohne sich kontrolliert zu fühlen, ist ein geeigneter Einstieg in die Thematik möglich. Nur in Freiheit kann die eigene Rolle reflektiert werden. Ist die Sensibilität für das eigene Trinkverhalten erreicht, sollte sich im nächsten Schritt die Bearbeitung der individuellen Fragen und Bedürfnisse ergeben. Dabei ist es sinnvoll, die Gründe für das Trinken den ungewollten negativen Folgen gegenüberzustellen:

Spaß haben wollen	ungewolltes Zu-viel-Trinken
Sich Mut antrinken	immer mehr trinken zu müssen, um eine Wirkung zu erzielen
Stress und Probleme abzubauen ...	Unfallträchtigkeit, Streit, Kopfschmerz

In solchen Gesprächen kann jeder für sich herausfinden, ob sich ungewollt sein Trinkverhalten geändert oder der Konsum schleichend zugenommen hat. Daraus ergibt sich als nächste Konsequenz, dass jeder auch bewusst seine eigenen Prämissen festlegt. Sie können beispielsweise so aussehen:

- Ich trinke nicht, wenn es mir nicht gut geht!
- Ich trinke nicht allein!
- Ich überrede andere nicht zum Trinken und lasse mich auch nicht überreden!
- Ich trinke nie, wenn ich noch fahren soll!
- Ich trinke nicht bis zum Filmriss!

- Ich trinke nie, wenn ich mit einem Mädchen/Jungen schlafen will!
- Ich trinke nicht in solchen Situationen, die mir gefährlich oder unheimlich vorkommen!

## Förderung der eigenen Erkenntnis

Durch die tiefe Verwurzelung des Alkohols in unserer Kultur gelingt Prävention nur auf der Basis der Freiwilligkeit. Dann jedoch kann eine hohe Motivation und ein gesteigertes Bewusstsein erreicht werden. In Situationen ohne »erhobenen Zeigefinger« entsteht die Bereitschaft für Austausch und gegenseitiges Verständnis.

Auf der einen Seite gilt es, die schädlichen Auswirkungen des Alkoholkonsums immer im Auge zu behalten: Trinkt ein Kind schon vor der eigentlichen Selbstständigkeit, vor der Pubertät Alkohol, werden die noch schlummernden Seelenkräfte zu früh geweckt und können in keiner Weise beherrscht werden. Dadurch wird die Neigung angelegt, auch später den Gefühlen unkontrollierbaren Lauf zu lassen.

Auf der anderen Seite kann man Jugendliche nicht mehr erziehen. Die Erziehung im ursprünglichen Sinne des Wortes findet im Kindheitsalter statt und findet im Entlassen des Jugendlichen in immer mehr Eigenverantwortung ihren Abschluss.

Unter diesem Aspekt hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, den Schülern der zehnten Klassen die Möglichkeit zu bieten, mit Patienten einer Suchtklinik ins Gespräch zu kommen. Die Stimmung, die entsteht, wenn die betroffenen Menschen selbst über ihr Schicksal bzw. ihre persönlichen Erfahrungen berichten und Fragen der Schüler beantworten, prägt sich tief in das Bewusstsein der Schüler, aber auch der begleitenden Lehrer ein. Es entsteht ein tiefer Schrecken durch die Erkenntnis, aus welchen »normalen« Verhältnissen die Menschen kommen und unter welchen leidvollen Bedingungen sie durch ihre Sucht gezwungen waren, oft über Jahre unglaubliche Mengen Alkohol zu konsumieren. Dadurch, dass keiner der Betroffenen ein sicheres Mindestmaß für den Konsum angeben kann, stattdessen die schleichende und lange Zeit geleugnete Abhängigkeit hervorhebt, wächst bei jedem Schüler die Einsicht, selbst in keiner Weise geschützt zu sein. Auch die durchgängig geäußerte Empfehlung der Patienten, die Finger am besten ganz vom Alkohol zu lassen, hat sicher eine viel größere Präventionswirkung, als alle noch so gut gemeinten Ratschläge von Lehrern oder Eltern.

So wandelt sich der Auftrag von Eltern und Pädagogen immer mehr zum Begleiter und ganz besonders zum »Vorleben«. Am meisten kann ein Erwachsener in Problemsituationen mit jugendlichem Alkoholkonsum erreichen, wenn er sein eigenes Trinkverhalten unter die Lupe nimmt.

## Vergleich von Erlebnissen und Erfahrungen mit und ohne Alkohol

Förderlich für eine selbstkritische Einschätzung der eigenen Trinkgewohnheiten ist der Vergleich mit lebensvollen, eindrucklichen und sinnvollen Erlebnissen ohne Alkoholeinfluss. Kann man diese Erfahrungen mit solchen vergleichen, bei denen man getrunken hat, ist eine situationsbedingte und freie Entscheidung am ehesten gewährleistet.

Die zentrale Aufgabe der Prävention ist es darum, für diesen erfüllten Lebenshintergrund Heranwachsender zu sorgen. Dabei muss der ganze Mensch mit all seinen Nuancen, Fähigkeiten, Begabungen und Defiziten angesprochen werden. Gerade die Waldorfpädagogik bietet unter diesem Aspekt eine große Palette von Möglichkeiten. Hier sei nur die Eurhythmie mit ihrer ganz eigenen Körpererfahrung, der reiche musische und musikalische Anteil am Unterrichtsgeschehen oder die Begegnung mit handwerklichen oder künstlerischen Fächern genannt. Große Bedeutung kommen auch den Klassenspielen, Jahresarbeiten oder Klassenfahrten zu, wenn sie unter diesem lebensprägenden Aspekt der Suchtprävention stattfinden können und zu einem wahren Erlebnis werden dürfen.

## Zusammenarbeit von Eltern, Lehrern und Schülern

Zur Unterstützung der pädagogischen Arbeit des Lehrers sind aufklärende Elternabende eine wertvolle Hilfe. Hier können die Themen von Sucht, Alkohol und Drogen in einem halbwegs neutralen und geschützten Rahmen vielleicht unter Hinzuziehung eines Experten bearbeitet werden. Wenn das Vertrauen vorhanden ist, sollte dort auch über Ängste, Befürchtungen und die eigene Hilflosigkeit gesprochen werden. Besonders für Familien, in denen der Alkohol zum Alltag gehört, kann der Austausch mit anderen und das Erarbeiten von übergeordneten Gesichtspunkten zu mehr Bewusstsein auf diesem Gebiet führen.

Es ist für das Schulgeschehen von großem Nutzen, wenn sich eine Delegation, zusammengesetzt aus Lehrern, Eltern und Schülern, der Suchtproblematik und damit auch der Alkoholvorbeugung annimmt. Jede Schule, jede Elternschaft und auch die Schüler haben ihre eigene Dynamik und ihre eigenen Fragen. Eine solche Arbeitsgruppe kann die Vorgehensweise am ehesten auf die jeweiligen Bedürfnisse abstimmen, wenn sie sich von dem Grundsatz leiten lässt: Echter Rausch kommt von innen!

**Zum Autor:** Helmut Hinrichsen, Jahrgang 1950, Vater von 5 Kindern, Handwerk- und Biologielehrer an der Freien Waldorfschule Kiel, Sucht- und Drogenpräventionsbeauftragter, Mitorganisator der Suchttagung Loheland, Dozent am Waldorflehrerseminar Kiel.

### Anmerkungen:

- 1 R. Steiner: Das Johannes-Evangelium, GA 103, Dornach <sup>30</sup>1989, S. 92
- 2 Zur Geschichte des Alkohols vgl. auch den Beitrag von Hugo Spalinger in diesem Heft
- 3 H. Frahm: Koordinationsstelle schulische Suchtvorbeuge KOSS und Landesstelle für Suchtfragen in Schleswig-Holstein, LSSH 2008
- 4 [www.welt.de/berlin](http://www.welt.de/berlin)
- 5 W. Dür: Bericht zur Gesundheit der 11-, 13- und 15-Jährigen in Österreich
- 6 E. Kuntsche: Alkohol und Gewalt im Jugendalter, Lausanne 2006

### Literatur:

- R. Dunselman: An Stelle des Ich, Stuttgart 1996  
O. Koob: Drogensprechstunde, Stuttgart <sup>2</sup>1992  
F. Vogt: Sucht hat viele Gesichter, Stuttgart 2000