Maßvoll genießen eine Art Suchtprävention

Es ist kein Suchtpräventionsprogramm bekannt, das mit Zero-Alkohol (Totalabstinenz) jemals langfristig erfolgreich war.

Das war ein Satz, der bei mir vom Vortrag des erfahrenen Suchtexperten hängen blieb. Seiner Ansicht nach könne gerade der Wein in der Suchtprävention eine Chance bieten, genussvollen, kontrollierten Konsum oder auch Konsumverzicht zu erfahren.

Zwischen Genuss, Kulturgut und Suchtfaktor

Neben dem, was Wein für uns ist – Genuss, landwirtschaftliches Produkt, Existenzgrundlage, Kulturgut, soziales Schmiermittel, in Maßen für manche Gesundheit – kommt aber auch die Weinwelt am Faktor Sucht nicht vorbei. Mit Recht: Jeder kennt jemanden, der mit Alkohol nicht umgehen kann. Wein enthält nun mal Ethanol. Das Gehirn reagiert darauf, indem es Wohlfühl-Botenstoffe wie Dopamin ausschüttet, was zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit führen kann. Aber lange nicht jeder, der Wein trinkt, wird abhängig. Das belegen alleine schon die vielen lebenslangen Genießer und erstaunlich viele werden gesund alt.

Auch ich trinke gerne Wein. Ein Glas zum Abendessen. Ein schönes Ritual, das den Tag gut ausklingen lässt. Ist das schon eine Art von Sucht? Nach Definition ist Sucht das zwanghafte Verlangen nach bestimmten Substanzen. Diese werden konsumiert, obwohl negative Konsequenzen für einen selbst und für andere damit verbunden sind. Sie entsteht durch das Zusammenspiel von u.a. genetischer Veranlagung, psychische Faktoren und soziales Umfeld und wird durch Dosissteigerung, Entzugssymptome, gar Kontrollverlust erkennbar. Alles bei mir nicht vorhanden. Entwarnung.

Dr. Claudia Hammer

sieht ein Glas Wein zum Abendessen als schönes Ritual, um den Tag ausklingen zu lassen.

» Neben guten Genen ist der wichtigste Faktor – so der Suchtforscher – das Vorleben im Elternhaus. «

Strukturen vorgeben

Neben guten Genen ist der wichtigste Faktor – so der Suchtforscher – das Vorleben im Elternhaus. Es muss nicht das traditionelle Familienbild sein. Hauptsache, man verleiht dem Alltag von Kindern eine Struktur, z.B. durch gemeinsame Mahlzeiten. Diese stärkt den Selbstwert und entwickelt Lebenskompetenz. Das ist heute sicher schwerer als vor 50 Jahren. Der gesellschaftliche Druck ist größer, Familien zerfallen… das lässt sich schwer ändern, aber das Starkmachen der Kinder sehr wohl.

Weiterer Basisstein ist die umfassende Information zu Alkohol, z.B. durch die Schule. Nebenbei könnte man frühzeitig genussvollen, kontrollierten Konsum erlernen. Die Zuhörerschaft wird hellhörig. »Lieber schlau als blau«, hieß ein Präventionsprogramm, das vor über zehn Jahren im Nachgang des sog. Komatrinkens eingesetzt wurde. Ein Experiment, in dem Jugendliche unter Aufsicht (mit Zustimmung der Eltern) kontrolliert ein, zwei Gläser Wein oder Bier konsumierten, um zu lernen, wie Alkohol wirkt. Ein unkonventioneller Ansatz, der wegen großem Widerstand nur in wenigen Schulen umgesetzt wurde. In der »Testgruppe« fanden sich nach drei Monaten signifikant mehr Schüler/innen ohne Komatrinken und sogar mehr, die auf Alkohol verzichteten. Die Schlussfolgerung der Forscher, dass dieser Ansatz eine realistische Prävention sein kann, wurde letztendlich ignoriert. Dazu gehört natürlich auch ein wenig Mut von Schule und Politik.

WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIESSEN