

ALKOHOL

Zwischen Genuss und Sucht



Gesellschaft

Der Rausch ist ein Ventil

Mikrobiom

Sucht geht durch den Bauch

Therapie

Die Belohnungserwartung verlernen



Antje Findekle
E-Mail: findekle@spektrum.de

Liebe Leserin, lieber Leser,
ich gehöre zu den Menschen, die eher selten und dann auch nur wenig Alkohol trinken – und rufe mit diesem Verhalten immer wieder Erstaunen hervor. Denn Alkohol ist in unserer Gesellschaft ein ganz normales Genussmittel, sogar über die Folgen von Betrunkenheit wird eher lachend und halb stolz berichtet. In diesem Umfeld über die Risiken von Alkohol, seinen Missbrauch oder sogar eine Alkoholsucht zu sprechen, ist schwierig – aber wichtig.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 24.02.2020

Folgen Sie uns:



CHEFREDAKTEUR: Dr. Daniel Lingenhöhl (v.i.S.d.P.)

REDAKTIONSLEITERIN: Alina Schadwinkel

ART DIRECTOR DIGITAL: Marc Grove

LAYOUT: Oliver Gabriel, Marina Männle

SCHLUSSREDAKTION: Christina Meyberg (Ltg.),

Sigrid Spies, Katharina Werle

BILDREDAKTION: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL: Antje Findekle,

Dr. Michaela Maya-Mrschtik

VERLAG: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,

Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 9126-600,

Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114,

UStd-Id-Nr. DE229038528

GESCHÄFTSLEITUNG: Markus Bossle

MARKETING UND VERTRIEB: Annette Baumbusch (Ltg.),

Michaela Knappe (Digital)

LESER- UND BESTELLSERVICE: Helga Emmerich, Sabine Häusser,

Ilona Keith, Tel. 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.de

BEZUGSPREIS: Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer

ANZEIGEN: Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an anzeigen@spektrum.de.

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2020 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

SEITE
10

GESUNDHEIT
Wie gesund – oder schädlich – ist Alkohol?

SKYNESHER / GETTY IMAGES / ISTOCK

SEITE
34

VORGEBURTLICHES TRAUMA
Spuren des Alkohols



JUANPHOTO / GETTY IMAGES / ISTOCK

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT
»Die Belohnungserwartung verlernen«

SEITE
53

SOUTH_AGENCY / GETTY IMAGES / ISTOCK



SUCHTPRÄVENTION
Wie man Jugendliche von Alkohol
und Drogen fernhält

SEITE
67

JURBAZON / GETTY IMAGES / ISTOCK



- 04 GESELLSCHAFT
Der Rausch ist ein Ventil
- 18 NAKLAR
Stimmt es, dass Schnaps
die Verdauung fördert?
- 21 RAUSCHFOLGEN
Ja, Alkohol macht lustig
- 23 STOFFWECHSEL
Kann man sich betrunken essen?
- 27 HUMANEVOLUTION
Evolution macht Menschen allergisch
gegen Alkohol
- 30 SUBSTANZMISSBRAUCH
Biomarker für Alkoholsucht entdeckt
- 32 ALKOHOL UND KREBS
Trinken schädigt Stammzell-DNA
- 44 SUCHT
Können Drogen beim ersten Konsum
abhängig machen?
- 47 RAUSCHMITTEL
Alkoholsucht – Krankheit,
keine Charakterschwäche
- 60 MIKROBIOM
Sucht geht durch den Bauch

GESELLSCHAFT

DER RAUSCH IST EIN VENTIL

von Steve Ayan

Die Soziologin Yvonne Niekrenz von der Universität Rostock erklärt, warum kollektive Enthemmung für viele von uns ein fester Bestandteil des Lebens ist.

Frau Doktor Niekrenz, Sie haben über den rheinischen Straßenkarneval promoviert. Was war das Ergebnis Ihrer Untersuchung?

Ausgangspunkt war für mich die Beobachtung, dass es in jeder Gesellschaft bestimmte Enklaven gibt, in denen die üblichen Regeln des Alltags vorübergehend außer Kraft gesetzt sind. Ob das nun das Oktoberfest ist oder der Karneval, Fußballspiele oder Musikfestivals, hier kommt es regelmäßig zu »rauschhaften Vergemeinschaftungen«, wie ich es nenne – die Ausgelassenheit und das Überschreiten der sonst gültigen Konventionen stiftet eine besondere Form von Zusammengehörigkeit. Mich hat interessiert, wie es dazu kommt. Laut der Auswertung meiner Interviews scheinen dafür feste Rahmenbedingungen besonders wichtig zu sein. Ein auffälliges Merkmal von solchen außeralltäglichen Situatio-

nen ist ihr stark reglementierter, fast schon ritueller Charakter. Anfang und Ende des Feierns, der genaue zeitliche Ablauf, die Verkleidungen, der Fundus an Liedern, die man singt – diese Dinge geben dem scheinbar so hemmungslosen Rausch ein recht enges Schema vor. Das gilt für den Karneval ebenso wie etwa für das Fanverhalten im Fußballstadion.

Es scheint, als müsse man gerade Ereignissen, bei denen Menschen ihre Hemmungen fallen lassen, einen Rahmen geben.

Das ist richtig. Beim Karneval etwa wird viel getrunken und getanzt, man singt, reißt Witze, lässt sich gehen. All das sind Formen der Enthemmung. Solche rauschhaften Events sind jedoch sowohl zeitlich als auch räumlich meist eng beschränkt – sie dauern maximal ein paar Tage, mit einem klar definierten Ende, und sie vollziehen sich an bestimmten, öffentlichen



SILKE PAUSTIAN, MIT FRDL. GEN. VON YVONNE NIEKRENTZ

YVONNE NIEKRENTZ | (geboren 1980 in Güstrow) studierte Soziologie und Germanistik in Rostock. Nach Stationen an der Universität Bielefeld und der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt sie derzeit an der Universität Rostock.

Orten. Das hat auch etwas damit zu tun, dass man umso mehr »Gas gibt«, wenn man weiß, dass Aschermittwoch schon wieder alles vorbei ist. Aber nicht nur Karneval ist endlich, sondern auch das Leben selbst. Dieser Memento-mori-Gedanke – die Einsicht in die Vergänglichkeit – ist zum Beispiel in bekannten Trinksprüchen enthalten: »So jung kommen wir nicht wieder zusammen.« Und wenn wir uns an unsere eigene Sterblichkeit erinnern, ist das oft ein wichtiger Antreiber und steigert den Exzess.

In der Psychologie gibt es die Terror-Management-Theorie, wonach die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit Menschen zusammenschweißt und beispielsweise patriotischer macht. Konnten Sie das bestätigen?

Unbedingt. Gerade im Karneval kann man beobachten, wie sich vollkommen Fremde in den Armen liegen und den Moment zelebrieren. Die Gemeinschaft der Feiernden ist für kurze Zeit wie eine große, glückliche Familie. Das schließt aber keine Verpflichtungen ein. Nach dem Fest geht jeder seiner Wege.

Warum tun Menschen so etwas? Welche Funktion erfüllt es?

Für viele stellt es offenbar eine Art Ventil dar. Diese Metapher tauchte auch in meinen Gesprächen im Kölner Karneval immer wieder auf. Das exzessive, ausgelassene Feiern ist für die meisten Karnevalisten wie eine Art Reinigungsritual, das einen von der Last des Alltags befreit. Das funktioniert naturgemäß aber nur dann, wenn irgendwann auch wieder Schluss damit ist und man wieder in den üblichen Bahnen weiterlebt – und sich auf die nächste Sause im folgenden Jahr freut.

Muss man für solche Sozialforschung eigentlich selbst auch karnevalsbegeistert sein oder haben Sie damit privat weniger am Hut?

Ich komme aus dem karnevalsfernen Norden und hatte für meine Forschung eine gute wissenschaftliche Distanz, mit der ich ganz unvoreingenommen fragen konnte, wie dieses Spektakel eigentlich funktioniert. Die Menschen im Rheinland haben mir mit ihrer herzlichen Offenheit alles beantwortet und mich zum Feiern mitgenommen.

Es gibt viele Formen des Rauschs. Haben diese einen gemeinsamen Nenner?

Meist werden die substanzgebundenen Rauschzustände, ausgelöst etwa durch Drogen wie Alkohol, Marihuana oder LSD, von den nicht substanzgebundenen unterschieden. Musik, Tanz und Lichteffekte auf Festen, Konzerten oder organisierten Events wie Gaming Conventions oder auch Sportveranstaltungen können berauschend wirken. Gemeinsam haben solche Veranstaltungen, dass sich das Individuum dabei als Teil eines kollektiven Ausnahmezustands erleben kann.

Ist der Rausch ein Vorrecht der Jugend oder gibt es ihn in jedem Alter?

Viele Rauschformen sind körperlich anstrengend, es geht dabei auch um Grenzerfahrungen wie etwa beim Durchfeiern oder beim nächtelangen Computerspielen. Das geht an die Substanz und wird entsprechend eher von jungen Leuten praktiziert, die sich schneller wieder davon erholen können. Es gibt allerdings durchaus auch den »seniorengerechten« Rausch – das sind dann meinetwegen

die Wagner-Festspiele in Bayreuth oder Stammtischrunden.

Sie haben die Ventilfunktion angesprochen. Gibt es weitere gesellschaftliche Funktionen des Rauschs?

Nun, die genannten Ereignisse haben häufig einen gemeinsamen Nenner: Sie stiften Gemeinschaft. Statt sich allein zu Hause einem Rausch hinzugeben, hat es schon eine besondere Note, gemeinsam mit anderen ein Konzert oder Happening zu erleben. Man fühlt sich dabei häufig als Teil eines größeren Ganzen. Für jüngere Menschen steckt darin meist auch ein Moment der Identifikation. Man gehört eben zu diesen oder jenen Musikfans. Menschen bekommen hier eine Vorstellung von gemeinschaftlichem Zusammenhalt.

Steckt darin nicht immer auch ein Moment der Abgrenzung von anderen, bis hin zu den einander feindlich gesinnten Lagern verschiedener Fußballklubs oder benachbarter Karnevalshochburgen?

Ja, mit dem Wir-Gefühl wächst meist auch das Trennende, manchmal sogar das Res-

sentiment gegenüber anderen. Rauschhafte Vergemeinschaftungen sind insofern ambivalent, sie können den Einzelnen mitunter zu Verhalten anstiften, das derjenige, nüchtern betrachtet, gar nicht gutheißt. Exzessiver Alkoholgenuss etwa oder auch gewalttätiges Handeln. Bei allen positiven Aspekten des Rauschs gilt es darauf zu achten, dass Menschen sich und anderen dadurch nicht allzu sehr schaden. Auch aus diesem Grund sind feste Regeln und Grenzen wichtig. Nicht umsonst gibt es eine ganze Reihe von Regeln und Ritualen wie etwa den Karneval, die helfen können, den Rausch zu regulieren.

Rausch führt zu einer Enthemmung, die mal kreative Ideen freisetzt und mal dumpfen Vorurteilen und Gewalt zum Ausbruch verhilft. Wovon hängt das ab?

Das ist schwer zu beantworten. Sicherlich spielen dabei der Kontext und die Erwartung eine große Rolle. Wer wie zum Beispiel die Beat-Literaten der 1960er Jahre unter Drogeneinfluss künstlerisch produktiv sein will, hat im Rausch eben meist andere Offenbarungen als etwa Rocker bei kollektiven Trinkriten. Natürlich wer-

Enthemmung fördert nicht nur originelle Gedanken, sondern auch Impulse, die sonst durch soziale Konventionen gedeckelt werden

den durch Enthemmung nicht nur originale Gedanken oder Assoziationen gefördert, sondern auch Impulse, die sonst durch soziale Konventionen gedeckelt werden. So können sich rassistische Ausfälle oder andere höchst bedenkliche Tendenzen Bahn brechen. Für die Dauer des Rauschs wird das mitunter geduldet – nach dem Motto: Lass den nur reden, der ist doch besoffen. Aber Rauschzustände bergen eben eine Gefahr, die man nicht aus dem Blick verlieren sollte.

Viele Rauschzustände könnte man auch allein im stillen Kämmerlein herbeiführen, warum praktizieren wir das dennoch eher in Gemeinschaft?

Rausch dient oft dazu, Gesellschaft im Kleinen zu erproben. Gesellschaft ist ja zunächst etwas sehr Abstraktes. In solchen Vergemeinschaftungen wie beim Karneval wird dies in konkret Erfahrbares überführt. Das ist wichtig für den sozialen Kitt. Das bedeutet, wir fühlen uns in diesem Ausnahmezustand der jeweiligen Gruppe besonders verbunden und identifizieren uns mit ihr, ob nun mit dem Sportklub oder einer Musikgruppe

oder auch einer lokal definierten Gemeinschaft.

Sollten wir offener mit Rauschzuständen umgehen?

Der jüngste Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung weist deutlich darauf hin, welches Gefahrenpotenzial etwa in der Legalisierung von weichen Drogen wie THC liegen kann. Ich denke, das sollte man auf keinen Fall vergessen. Viele Substanzen sind an sich verboten, der Konsum geringer Mengen wird aber geduldet oder zumindest nicht strafrechtlich verfolgt. Die mit Abstand verbreitetste Droge, der Alkohol, ist dagegen nahezu frei zugänglich. Zwar gibt es ein Abgabeverbot an Minderjährige und mancherorts kommt man nach 22 Uhr nicht mehr so leicht an Alkohol heran, aber die gesundheitlichen und gesellschaftlichen Schäden durch Alkohol sind schon immens. Es ist durchaus sinnvoll, die Verfügbarkeit insbesondere des substanzgebundenen Rauschs zu regulieren. Um ihre guten Seiten hervorzubringen, müssen rauschhafte Ereignisse und Zustände kanalisiert werden und brauchen

Regeln – selbst wenn dies lediglich rituelle Festlegungen sind.

Leben wir aber nicht in einer Zeit, die den Rausch zur Pflicht, gar zum Dauerzustand erhebt?

Rausch bedarf per Definition auch Phasen der Nüchternheit. Permanenter Rausch ist Sucht, also pathologisch. Wer sich allabendlich betrinkt oder andauernd in Onlinespielen den Kick sucht, hat ein Problem und braucht meist Hilfe. Die wachsende Zahl an Verhaltenssuchten weist darauf hin, dass wir in der heutigen Gesellschaft dafür zumindest stärker sensibilisiert sind. Die »Festivalisierung« des modernen Lebens wurde von Soziologen bereits vor einiger Zeit diagnostiziert. Sie wird erstens dadurch getrieben, dass der Rausch zu einem riesigen lukrativen Markt geworden ist. Man überhäuft uns mit Angeboten, uns zu berauschen. Zweitens haben Erlebnisse dem materiellen Besitz vielfach den Rang abgelauften, was das soziale Prestige angeht. Wir zeichnen uns heute gegenüber anderen weniger dadurch aus, was wir haben, als vielmehr durch das, was wir erleben: exo-