



Brad Pitt trinkt nach Abstinenz wieder – «Ich rate sehr davon ab, allein zu trinken»

Martin Fischer

Suchtmedizinerin Nach sieben Jahren Abstinenz greift der Hollywoodstar wieder zum Wein. Regina Esser erklärt, warum kontrolliertes Trinken für Ex-Alkoholiker eine Illusion ist – und was für alle anderen gilt.

Brad Pitt trinkt wieder. Ein paar Gläser Wein lägen jetzt drin, findet er. «Aber ich muss professionell bleiben», so drückt es der zweifache Oscarpreisträger aus.

Nach sieben Jahren Abstinenz sei er rückfällig geworden, sagte Pitt im Interview mit dem Magazin «Esquire». Dazu muss man wissen: Pitt war «definitiv abhängig», trank täglich, wie er 2017 zu Protokoll gab, und absolvierte ein Programm der Anonymen Alkoholiker.

Problematisch scheint der 62-jährige das erneute Trinken nicht zu finden. Er habe es ein paarmal übertrieben und dann gemerkt: So nicht. Jetzt könne er kontrolliert Alkohol konsumieren. Doch geht das für einen Ex-Suchtkrinker? Und wie kann man den eigenen Alkoholkonsum besser einschätzen?

Frau Esser, Brad Pitt sagt, er habe seinen Alkoholkonsum im Griff. Ist das realistisch – oder eine Illusion?

Ich sehe das sehr kritisch. Ich würde niemandem empfehlen, wieder zu probieren, Alkohol zu trinken, wenn man erfolgreich abstinent ist.

Was macht das erneute Trinken gefährlich?

Jede Form von Abhängigkeit – ob substanzgebunden oder nicht – ist eine Form von erlerntem Verhalten. Ich sage allen meinen Patientinnen und Patienten: Man lernt zu trinken. Das Problem beim erlernten Verhalten: Es etab-

liert sich im Gehirn ein Programm, das wir eigentlich nicht mehr vergessen.

Was spielt sich da im Gehirn genau ab?

Man entwickelt ein Suchtdächtnis. Es gibt natürlich die Möglichkeit, das zu überspielen und etwas Neues zu lernen. Also: in dem Fall das Nichttrinken. Aber das alte Programm bleibt im Hintergrund präsent. Man löscht es nicht komplett von der Festplatte. Und wenn dann die Situation wieder gegeben ist, die Reize kommen, kann dieses Programm sehr schnell wieder aktiviert werden. Was wir bei Leuten sehen, die einmal eine Abhängigkeit entwickelt haben und dann probeweise versuchen, wieder zu trinken: Es ist eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis man wieder im alten Verhaltensmuster drin ist. Das ist physiologisch mitbedingt.

Das heisst: Es ist für Menschen mit problematischem Trinkverhalten nicht möglich, kontrolliert zu konsumieren?

Kontrollierter Konsum ist überhaupt nur für einen kleinen Teil der Personen möglich, die Alkohol konsumieren. Und das sind meistens Leute, die noch nicht die vollen Kriterien einer Sucht erfüllen und um die Gefahren wissen. Was ich zum Beispiel empfehle: ein Protokoll zu führen, wie viel man trinkt. Wir tendieren dazu, das zu bagatellisieren. Dann kommt es aber auch

immer auf den Kontext an.

Inwiefern?

Nehmen wir mal an, dass Brad Pitt Alkohol auch zur Stressregulation konsumiert, zum Entspannen. Ein Konsum also, um seine Gefühle zu regulieren. Wenn man auf diese Art zu trinken beginnt, dann landet man sehr schnell in ungesunden Mustern. Es geht nie nur um die Wirkung der Substanz, die man zu sich nimmt, sondern auch um den Kontext. Wann, wo und warum konsumiere ich?

Gibt es typische Auslöser für einen problematischen Alkoholkonsum – Stress, Erfolg, Lebensphasen?

Brad Pitt spricht von einer «schmerzvollen» Zeit nach dem Bruch mit der Familie.

Mir ist keine Situation bekannt, in der Alkohol die Lösung wäre. Ich würde erst einmal schauen: Was ist denn die Ursache davon, dass man sich nicht wohlfühlt? Liegt vielleicht eine nicht behandelte Depression vor? Alkohol kann als Kompensationsmittel genutzt werden, aber mit allen negativen Folgen, die er hat. Und er beseitigt in aller Regel nicht die Ursache des fehlenden Wohlbefindens.

Ab wann sprechen Sie denn überhaupt von einem problematischem Konsum?

Genaue Grenzen gibt es nicht. Es ist ein grosser Graubereich. Da werden auch diverse Begriffe wie



Sucht oder problematischer Konsum zusammengeworfen. In der Suchtmedizin sprechen wir von problematischem Konsum, wenn er mittel- oder langfristig zu gesundheitlichen Schäden sowie sozialen und beruflichen Konflikten führt. Das ist individuell und nicht nur über die Menge definiert.

Und woran lässt sich die Sucht erkennen?

Wenn ein starkes Verlangen, Toleranzentwicklung und Entzugssymptome vorliegen. Und Sucht führt zu einem Kontrollverlust. Man priorisiert das Verhalten höher als andere wichtige Sachen im Leben. Das heisst aber nicht, dass der Konsum von Alkohol nicht vorher schon sehr schädlich sein kann.

Heute heisst es: Jedes Glas ist schädlich. Stimmt das?

Wir reden von einer für unseren Körper giftigen Substanz. Alkohol ist nicht gesund, auch als nicht abhängige Person schadet mir der Konsum. Wir wissen zum Beispiel, dass Alkohol karzinogen ist – und ein Schwellenwert, ab dem das Krebsrisiko steigt, lässt sich nicht festmachen. Wenn also jemand gar keinen Alkohol trinkt und damit happy ist, dann ist die Person auf jeden Fall auf der sichereren und gesünderen Seite.

Wie ist es mit der Toleranz: Gewöhnt sich der Körper tatsächlich an Alkohol, wenn man regelmässig trinkt? Und können gewisse Menschen ihn besser verarbeiten als andere?

Es gibt eine genetische Komponente, ja. Unser Körper passt sich aber natürlich auch an. Die Leber ist das Hauptorgan für den Abbau – sie ist das Arbeitstier im Körper. Und wenn sie mit Giftstoffen konfrontiert ist, dann versucht sie, die Kapazität für die

Elimination zu erhöhen. Es werden mehr Enzyme gebildet, die Abbaupfade für den Alkohol werden hochgefahren. Es gibt Leute, die wahrscheinlich über einen sehr guten Mechanismus verfügen, die länger grössere Mengen trinken können, ohne dass es zu einem Schaden kommt. Bei der Toleranz geht es aber auch um die Wirkung im Gehirn.

Wie?

Wir mögen Alkohol, weil er eine Rauschwirkung hat. Er verändert unseren Gehirnstoffwechsel, so wie alle psychoaktiven Substanzen. Das ist der gewollte Effekt. Aber es kommt zu einer Gegenregulation im Gehirn, wenn wir immer wieder einen Überschuss von Dopamin und anderen Neurotransmittern erleben, die diesen angenehmen Effekt auslösen. Das bedeutet eine weniger schnelle Rauschwirkung. Irgendwann braucht es dann nicht mehr ein Glas für den Effekt, sondern zwei oder drei.

Ist es für Menschen mit höherer Toleranz weniger gefährlich, zu trinken?

Nein, paradoxerweise sind Menschen, die den Alkohol vermeintlich gut vertragen – die zum Beispiel weniger verkatert sind am nächsten Tag –, gefährdeter. Es gibt eine trügerische Sicherheit: Ach, der Alkohol macht mir ja nichts.

Warum fällt es vielen Menschen schwer, den eigenen Konsum selbstkritisch einzuschätzen?

Viele wissen ja nicht einmal, dass Alkohol eine Droge ist. Ihnen ist das Risiko für die Abhängigkeit gar nicht so bewusst. Und dann ist Alkohol in unserer Gesellschaft sehr weit verbreitet. Es trinken so viele, und wir orientieren uns als Herdentiere gerne auch an dem Verhalten, das unser Umfeld vorlebt. Das Glas

Wein am Abend zur Entspannung – das ist etwas, das wir sehr lange überhaupt nicht kritisch hinterfragt haben.

Aber verändert sich etwas an der Wahrnehmung?

Alkohol wird kritischer gesehen. Ich sehe es etwa im privaten Umfeld. Meine Generation, die Generation X, hat es lange als Normalität aufgefasst, dass erwachsene Menschen Alkohol trinken. Und da sehe ich, dass auch die etwas älteren Menschen zunehmend sagen: «Wir trinken nicht mehr so viel.»

Hat eine Aussage wie die von Pitt Signalwirkung? Ein paar Gläser Wein sind doch kein Problem?

Ich finde das schon problematisch, wenn berühmte Menschen dieses Bild absetzen. Mir ist aber bewusst, dass die Leute Alkohol konsumieren, ich trinke selber ab und zu Wein. Aber ich finde, wir sollten uns bewusst sein über die Risiken des Konsums. Wir sollten versuchen, den Alkohol sehr realistisch zu betrachten. Ihn weder zu bagatellisieren noch zu verteufeln.

Wann ist es zu viel Alkohol? Woran kann man sich dabei orientieren?

Das ist sehr individuell und nicht so einfach zu beantworten.

Dann gern die umständliche Version.

Zuerst muss man sich fragen: Bin ich gesund? Habe ich eine Erkrankung, bei der ich davon ausgehen muss, dass Alkohol ein zusätzliches Risiko darstellt? Eine Depression, eine Lebererkrankung etwa? Und wie sieht meine Familiengeschichte aus bezüglich Alkohol? Wovon ich sehr abrate, ist, allein zu trinken.

Weshalb?

Es hilft, die Hürde möglichst hochzuhalten. Wenn ich allein

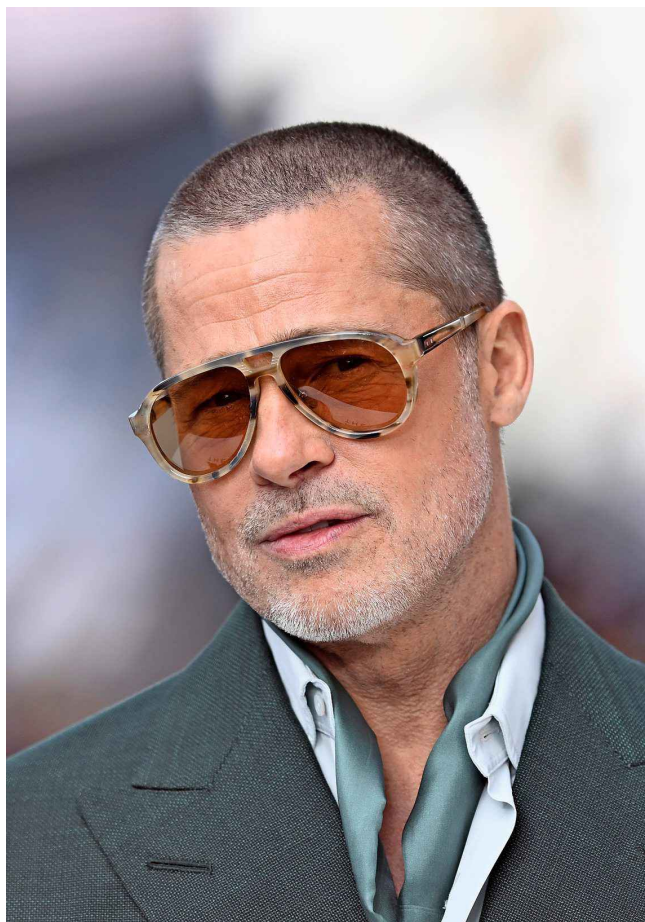


trinke, fällt die Kontrolle durch das Umfeld schon mal weg. Dann bricht man auch schnell mit den eigenen Prinzipien. Wir haben Alkohol gern, weil er unser Kontrollsystem hemmt. Das ist genau der gewünschte Effekt – dass alles ein bisschen lockerer, leichter und nicht mehr so ernst wird. Doch genau das ist dann das Problem mit dem kontrollierten Trinken: Wir wollen eine Substanz kontrollieren, die unsere Mechanismen der Kontrolle blockiert. Alkohol zu trinken, ist immer ein Risiko, das man eingeht.

Worauf können Angehörige und das Umfeld achten, wenn sie fürchten, jemand trinke zu viel?
Ich empfehle, es anzusprechen. Auch wenn dies unangenehm ist. Wegschauen macht es nur schlimmer, gerade für die Person selber.



Foto: PD



Brad Pitt ist der Ansicht, er habe das Trinken jetzt im Griff – nicht umgekehrt. Foto: Getty Images

Die Suchtmedizinerin

Regina Esser ist Co-Chefärztin für Innere Medizin bei Arud, dem Zentrum für Suchtmedizin in Zürich. Die Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin ist auf die Behandlung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert. Sie beschäftigt sich etwa mit den gesundheitlichen Folgen von Alkohol- und anderem Substanzkonsum. (red)

«Das Problem ist: Wir wollen eine Substanz kontrollieren, die unsere Mechanismen der Kontrolle blockiert.»