

# Ist kontrolliertes Alkohol trinken möglich?

Ein eBook-Ratgeber von Leah B. Schurr



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie groß der Wunsch ist, nicht als so genannter unheilbarer Alkoholiker abgestempelt zu werden und nach einer Möglichkeit Ausschau zu halten, ob kontrolliertes Trinken vielleicht doch im Bereich des Möglichen liegt, kenne ich aus eigener Erfahrung. Mit diesem Thema kam ich 1994 in Berührung, als in Holland ein Buch über Frauen und Alkohol veröffentlicht wurde, in dem dieses Anliegen unter anderem zur Sprache kam.

Ein Aufschrei der Empörung ging durch die Lande.

Anti-Alkohol-Gruppen, die Alkoholismus generell als Krankheit erklärten, bezeichneten solche Aussagen als irreführend oder schlichtweg gelogen. Einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker, hieß es. Es gäbe kein Rechts, kein Links, nicht die aller kleinste Alternative. Entweder man rührt nie wieder einen Tropfen an oder man bleibt krank und „säuft“ weiter.

(Anonyme Alkoholiker 1992, S. 35: Wir wissen, dass kein Alkoholiker jemals wieder kontrolliert trinken kann. Die Krankheit kann nur durch Abstinenz zum Stillstand gebracht, aber nicht geheilt werden.)

Da von diesen Gruppen so vehement abgeraten wurde, sich auch nur ansatzweise mit der Möglichkeit des kontrollierten Trinkens auseinanderzusetzen, beschäftigte ich mich damals nicht weiter damit.

Erst später, als ich selbst Probleme mit der Thematik bekam, fing ich an, mich wieder näher mit der Thematik zu befassen. In Deutschland war man nämlich aufgrund der hohen Rückfallquote Betroffener, die einen Alkohol-Entzug durchgemacht hatten, nicht mehr abgeneigt, auch andere Alternativen wie das

kontrollierte Trinken in Erwägung zu ziehen. Inzwischen gibt es vermehrt Ärzte und Therapeuten, die mit diesem Konzept arbeiten.

Unter kontrolliertem Alkohol trinken versteht man einerseits, nach einem oder zwei Gläsern Alkohol aufhören können. Im Klartext heißt das, beispielsweise sein Glas Wein zum guten Essen genießen zu können und nicht postwendend die ganze Flasche leerzutrinken. Diese Methode eignet sich vor allem für diejenigen, die sich in einer sogenannten „Grauzone“ bewegen. Diese Menschen kämpfen noch nicht mit einer schweren Sucht, sind aber geneigt, den Alkohol immer mehr als Seelentröster zu sehen und mehr und mehr „über die Stränge zu schlagen“. Das heißt, ihnen ist es bewusst, dass ihr Umgang mit Alkohol nicht mehr gesund ist und sie sich, wenn sie so weitermachen, bald im Stadium einer echten Sucht befinden könnten.

Nebenher gibt es das kontrollierte Trinken als wöchentliche Einteilung der Alkoholmenge. Diese Vorgehensweise wird mehr und mehr Alkoholikern vorgeschlagen, die den Entzug nicht schaffen oder immer wieder rückfällig werden. Statt den Alkohol ganz zu verbieten, wird die genehmigte Menge für die Woche errechnet, die der Betroffene zu sich nehmen darf. Dabei spielen Alter, Gewicht, Gesundheitszustand und Geschlecht eine Rolle.

Genau genommen gibt es also mehrere Therapie-Möglichkeiten, die bei (möglichem) Suchtverhalten helfen können.

Sucht kann man als Antwort auf eine Situation verstehen, in der das natürliche Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten ist. Aus diesem Grund können ganzheitliche Heilmethoden, so unglaublich das für den einen

oder anderen klingen mag, so gut wirken.

Blockaden im Körper werden aufgespürt und gelöst, negative Programmierungen durch positive ersetzt. Alles in allem wird eine gesündere Form selbstbestimmenden Verhaltens angestrebt. Dazu wird im Gegensatz zum passiven Krankheitsmodell („ich kann ja sowieso nicht viel tun ... ich darf nie mehr trinken, das ist alles ...“) aktive Eigenbeteiligung verlangt.

Der Betroffene ist verantwortlich für sein Denken und Tun. Jemand, der sich dessen bewusst ist, begreift sein exzessives Trinken als Problemlösung, die in Form von falscher Programmierung angelegt wurde. Diese richtig und komplett aufzulösen heißt, keinen „Problemlöser“ mehr einsetzen zu müssen.

Kontrolliert trinken zu können heißt auch, in der Lage zu sein, selbst darüber zu entscheiden, ob ich nun Alkohol trinken mag oder nicht.

Das Wichtigste ist, dass kein Zwang mehr dahintersteht: Weder der Zwang, Alkohol trinken zu müssen, noch, ihn absolut nicht mehr trinken zu dürfen!

Für Menschen, die die Wirkungsweise der ganzheitlichen Therapie begreifen und die damit verbundene Eigenverantwortung annehmen, besteht die riesige Chance, tatsächlich wieder kontrolliert trinken zu können. Eben deshalb, weil Alkohol nicht mehr der zentrale Dreh- und Angelpunkt ist und nicht mehr als Problemlöser herhalten muss.

Vielleicht fallen Ihnen jetzt Argumente ein, die den negativen gesundheitlichen Aspekt betreffen? Sicherlich gibt es davon genügend: „Alkohol ist ungesund, man sollte ihn sowieso ganz

meiden“, oder „Alkohol ist schlichtweg Gift ...“

Klar doch, Alkohol exzessiv getrunken, ist ungesund und gefährlich, da stimme ich Ihnen voll und ganz zu. Wie bei allem gibt es aber auch eine positive Seite: Der Genuss von einem Glas Rotwein ist sicher nicht schädlich, wenn diese Menge nicht deutlich überschritten wird. Sogar unsere Vorfahren wussten das: Schon seit biblischen Zeiten wird Wein zu rituellen Zwecken und besonderen Anlässen eingesetzt.

Jesus verwandelte Wasser in Wein und er hat dies sicher nicht gemacht, damit sich die ganze Hochzeitsgesellschaft ins Koma säuft ...

Es gibt nicht umsonst hervorragende Weinexperten und kostspielige, besonders edle Tropfen. Wenn ich hier nur den Wein anführe, dann mangels Kenntnis anderer alkoholischer Spezialitäten. Ich weiß aber, dass frühere Heilkundige unter anderem Kräutermischungen empfohlen haben, die mit Alkohol angesetzt waren. Ganz davon abgesehen, dass es besonders gelagerten Whiskey gibt oder Biere, bei denen noch nicht Hopfen und Malz verloren ist ;-)



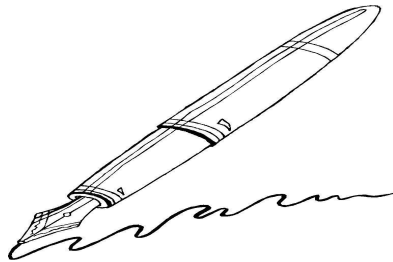
Wenn jemand seine Alkoholsucht bearbeitet, wird er sich sowieso kaum dafür interessieren, ob Wein gesund oder ungesund ist, sondern er will lernen, Alkohol nicht als Mittel zum Zweck einzusetzen (nämlich einen Rausch zu bekommen).

Er lernt, einen neutralen Standpunkt einzunehmen, und selbst zu entscheiden, ob er Wein für gesund hält oder nicht; wie viel er trinken will oder ob er es lieber lassen möchte.

Es gibt viele Menschen, die es auf diese Weise geschafft haben, endlich wieder kontrolliert trinken zu können.

Immer mehr Therapeuten und Ärzte schließen sich einer ganzheitlichen Therapieform an. Zum Beispiel arbeiten ein Zweig der kognitiven Verhaltenstherapie

[http://de.wikipedia.org/wiki/Kognitive\\_Verhaltenstherapie](http://de.wikipedia.org/wiki/Kognitive_Verhaltenstherapie) sowie einige Hypnose-, System- und Familientherapien in die Richtung selbstbestimmenden Verhaltens.



Sprachlos war ich allerdings, als ich neulich eine Seite im Internet entdeckte, die Unterschriften gegen solch „irreführende Versprechungen“ sammelte.

Die Menschen, die dort ihre Unterschriften leisten, haben sicher die ersehnte Hilfe im Krankheitsmodell erfahren und das ist okay. Sie können sich vermutlich nicht vorstellen, dass kontrolliertes Trinken zwar nicht für sie, jedoch für andere Menschen möglich ist.

Ehe man mit Raketen losschießt, sollte man vorher seinen eigenen Horizont erweitern und sich ohne Vorurteile über die angebotenen Möglichkeiten informieren. Sicherlich gibt es wie überall in dieser Branche schwarze Schafe, das will ich auf keinen Fall abstreiten. Gerade bei allem, was Ihnen im Internet

unter dem Begriff „kontrolliertes Trinken“ angeboten wird, sollten Sie schon vorsichtig sein. Doch andererseits darf man nicht gleich alles als unwahr oder nicht möglich abstempeln. Nicht alles ist unseriös.

Und vor allem: Kontrolliertes Trinken gibt es und es ist für viele Menschen eine bessere Alternative als lebenslängliche Abstinenz, die sie dann doch nicht einhalten können! Das sollte man tolerieren.

An dieser Stelle ist es mir übrigens sehr wichtig, dass ich richtig verstanden werde: Ich achte die ehrenwerte Arbeit der Gruppen, die sich für den Kampf gegen Alkoholmissbrauch zusammengeschlossen haben. Für viele Menschen sind sie eine große Hilfe, für manche lebensrettend. Ihre Krankheitstheorie hatte gerade zu früheren Zeiten, als sie aufgestellt wurde, einen höchst positiven Aspekt, denn sie verhalf Alkoholikern wenigstens zum Teil aus der Diskriminierung:  
Der Teufelskreis aus Schuld und Scham wird geringer, wenn ich als kranke Person statt als haltloser Säufer gelte.

Aber es gibt – und das zeigen auch neueste Forschungsergebnisse – eine große Anzahl von Menschen, die merken, dass sie ein Alkoholproblem haben, sich aber nicht als kranker Alkoholiker einstufen. Ihr ausdrücklicher Wunsch ist es, mehr Kontrolle über ihr Trinkverhalten zu bekommen.



Sie möchten ab und zu ein Glas Wein oder ein Glas Bier genießen können, statt Alkohol nur zum Erzeugen des nächsten Rausches zu nutzen.

Deshalb stelle ich hier klar:

- die Garantie oder das Versprechen geben, dass jemand „geheilt“ oder „trocken“ oder „kontrollierter Trinker“ wird, kann niemand. Wenn ich unter einer Phobie leide und damit zum Arzt gehe, kann er mir nicht garantieren oder versprechen, dass sie unter seiner Behandlung verschwindet. Zunächst einmal kommt es auf die Einstellung, Bereitschaft und Mitarbeit des Ratesuchenden an.
- Es gibt Menschen, für die die Methode des kontrollierten Trinkens nicht geeignet ist. Ich weise später im nachfolgenden Text deutlich darauf hin.
- Ich habe diesen Report geschrieben, damit Sie sich vorab über das Thema informieren und in Ruhe über alles nachdenken können. Das hier in diesem Report geschilderte Schicksal von Angelika D. (Name wurde geändert) ist ein typisches Beispiel für jemanden, der kurz davorsteht, die Schwelle zur richtigen Sucht zu überschreiten. Angelika spricht aus leidvoller Erfahrung und sie behauptet nicht, dass es einfach war, kontrolliert Alkohol trinken zu lernen.
- Bei Männern ist es meist nicht das heimliche Trinken wie bei den Frauen, das Anlass zur Sorge gibt, sondern das Problem, in der Gruppe unter Kumpels in der Stammtischrunde mithalten zu müssen. Wer keinen Alkohol verträgt, gilt schnell als „Weichei“ und ist kein ganzer Kerl. Wer dann noch merkt, dass er seine Sorgen



am Stammtisch so wunderbar ersäufen kann, kann ebenso in ein Suchtverhalten abgleiten.

## Die Geschichte von Angelika

Angelika sagt, dass sie zu den typischen Problemtrinkern gehört hätte. Sie trank nicht regelmäßig Alkohol, nur ab und zu, wenn ihr mal wieder alles zu viel wurde und sie das Bedürfnis hatte, sich einfach auszuklinken. Doch nach einigen Gläsern – nachdem sie einen gewissen Betäubungszustand erreichte – verlor sie die Kontrolle und trank weiter bis zur Bewusstlosigkeit.

Jedes Mal nahm sie sich vor, rechtzeitig aufzuhören. Mit ebenso schöner Regelmäßigkeit schaffte sie es nicht und fand sich am nächsten Morgen in einem desolaten Zustand wieder.

Sie musste sich ununterbrochen übergeben und gegen ihr Kopfweg wirkten selbst starke Schmerzmittel nicht mehr – Angelika plagte ein massiver „Kater“ nach dem exzessiven Alkoholgenuss.

Warum sie sich dieses Verhalten so lange antat, erfuhr Angelika erst während ihrer Energiearbeit. Es war eine Bestrafung gegen sich selbst, denn tief in ihrem Innersten war Angelika überzeugt, nicht gut genug und nicht lebenswert zu sein.

Nur wenn sie Alkohol trank, konnte sie nach eigenen Angaben „ein herrliches Gefühl von Freiheit“ verspüren. In diesen Momenten fühlte sie sich leicht und locker, es gab kein Trübsal und keine Trauer.

Schnell war die Flasche leer und Nachschub musste her, um dieses vermeintlich schöne Gefühl aufrecht zu erhalten. Doch wie trügerisch war diese Euphorie – denn sie wich schnell mit jedem weiteren Glas einem betäubungsähnlichen Zustand, in dem

Angelika kaum noch etwas wahrnehmen konnte bis hin zum totalen Black out.

Hilfe von ihrem Partner erhielt Angelika nicht. Im Gegenteil, wenn sie mal wieder am Morgen mit einem mordsmäßigen Kater erwachte, beschimpfte er sie aufs Übelste und nannte sie eine Säuferin und widerliche Schlampe. Das war ein richtiger Teufelskreis, denn aus diesem Grund trank Angelika ja: Weil sie sich schlecht und lebensunwert fand.

Zweimal war Angelika auf Entzug. Danach nahm sie an einer Selbsthilfegruppe teil. Sie erkannte, dass dort zwar streng auf konsequentes Alkoholverbot geachtet wurde, die Sucht aber irgendwie ersetzt wurde durch extremes Rauchen und exzessiven Kaffeegenuss. Ob die beiden letzteren Verhaltensweisen nun eine gute Ausweichmöglichkeit sind, darüber lässt sich sicherlich streiten.

Angelika fiel kurze Zeit darauf wieder in ihre alten Muster.

Ein Durchbruch für sie ergab sich erst, als sie von Blockaden, Speicherungen, Emotionen, Energiebahnen und Akupunkturpunkten hörte. Sofort meldete sie sich bei einem Akupunkteur an und ließ sich gezielt Nadeln setzen. Leider funktionierte es nicht auf Anhieb, Angelika musste erst lernen, dass noch einiges mehr an Energiearbeit dazugehört.

Aber der erste Schritt war getan. Der Schritt in die wirkliche Freiheit. Diese Freiheit bedeutete für Angelika nicht, auf etwas für immer zu verzichten, sondern endlich darüber entscheiden zu können, was und wie viel sie trinken möchte oder auch nicht.

Die Geschichte von Angelika ist kein Einzelfall. Sie ist heute glücklich, es geschafft zu haben und wieder kontrolliert trinken zu können. Angelika ist nun schon seit einigen Jahren in der Lage, ein Glas Wein genießen zu können und nicht

„hinunterzukippen“, um möglichst schnell einen Rausch zu erzeugen. Allerdings hält sie sich fest an die Regel, nicht mehr als höchstens zwei Gläser in Ruhe, langsam und mit Genuss zu trinken. Und dies auch nur in Gesellschaft. Auch hat sie keinen Bedarf mehr, sich allein zurückzuziehen und in einen Rausch zu flüchten. Nebenbei hat Angelika auch noch das Rauchen aufgegeben.



Wenn Sie bereit sind, jeden Tag einige Minuten aufzubringen und konsequent an sich zu arbeiten, haben auch Sie die Chance, es zu schaffen. Wie gesagt, von allein geht es nicht, es gibt noch kein Mittel auf der Welt, dass Ihre schlechten Angewohnheiten in Sekundenschnelle zum Guten umwandelt.

Falls Sie es allein nicht schaffen, weil vielleicht die körperlichen Symptome zu stark sind, sollten Sie zuerst einen klinischen Entzug starten. Oder Sie gehen Ihre Sucht gezielt mit einem Therapeuten an, der Sie genau anleitet. Wichtig ist nur, dass dieser Therapeut sich genauestens mit Behandlungen von Suchterkrankungen auskennt und – wenn möglich – mit ganzheitlichen Energie-Techniken arbeitet.

Begeben wir uns nun zum praktischen Teil. Ich schlage Ihnen vor, einen einfachen Test durchzuführen:

Gehen Sie am Wochenende (perfekt wäre ein Abend, an dem man draußen sitzen kann) in die Stadt. Ziemlich spät abends.

Die einzige Bedingung: Sie müssen nüchtern sein!

Wer ganz mutig ist, geht in eine Kneipe. Am besten wäre eine „Spelunkenkneipe“, in die Sie nüchtern normalerweise keinen Schritt setzen würden.

Sehen Sie sich an, wie viele Menschen sichtlich betrunken sind und wie sie sich benehmen. Schauen Sie sich nüchtern und mit klarem Blick an, wie eine sogenannte „Auszeit“ aussieht, eine „Entspannung“, ein „Entfliehen des Alltags“. Aus diesem Grund wird ja häufig exzessiv Alkohol getrunken: um locker und cool drauf zu sein.

Wenn Sie sich in keine Kneipe trauen, gehen Sie spätabends – am besten am Wochenende – in eine Stadt. Fahren Sie mit Bus oder Straßenbahn oder mit dem Zug. Beobachten Sie, wie viele Menschen (leider besonders viele junge Menschen) sich unterwegs schon „warm“ trinken, um alkoholisiert und nach ihrem Ermessen „so richtig gut drauf“ eine Disko oder ähnliches besuchen.

Was meinen Sie – sind die oft schon betrunkenen Menschen, denen Sie begegnen, alle supercool drauf? Oder wirken sie nicht eher abstoßend und vulgär?

Jetzt gibt es zumeist drei verschiedene Reaktionen von Seiten

der nüchternen Testpersonen:

- Gruppe A hat dieser kleine Test sogleich dazu verholphen, sich endlich dessen bewusst zu werden, wie man selbst auf Außenstehende wirken könnte, wenn man getrunken hat ... und nimmt sich genau in diesem Moment vor, endlich etwas zu tun.
- Gruppe B läuft angewidert nach Hause, muss daraufhin erst mal einen trinken und sagt sich: „Ich glaub nicht, dass ich so schlimm bin. Ich hab ja nur ab und zu mal einen kleinen Ausrutscher. Und so benehmen tue ich mich ganz bestimmt nicht! Ich bin ja kein richtiger Alkoholiker, sondern habe die Angelegenheit noch einigermaßen im Griff.“

Bei dieser Gruppe kann es sein, dass die meisten noch nicht ganz bereit sind, etwas zu tun, aber der eine oder andere dann doch ab und zu darüber nachdenkt. Der Ansatz, zu erkennen und Änderungen anzustreben, ist oft schon vorhanden.

- Gruppe C bleibt gleich in der Stadt/Kneipe hängen oder schafft es erst gar nicht, sich nüchtern dorthin zu begeben. Dies heißt nicht, dass keine Hoffnung auf „Erkennen und Handeln“ bezüglich des Trinkverhaltens besteht, aber im Moment ist der Zeitpunkt noch nicht reif.

Es gibt noch eine Gruppe, die ich hier aber nicht hinzuzähle. Menschen dieser Gruppe muss etwas sehr Schlimmes passieren, damit sie „aufwachen“ und endlich handeln.

In der Allgemeinheit wird meistens angenommen, dass dies eines der einzigen Heilmittel ist, aus dem Teufelskreis einer

Sucht auszusteigen („Er muss erst ganz unten landen, um zu erkennen ...“)

Es gibt einige wenige Fälle, die diese Theorie bestätigen, aber allgemeingültig ist sie keinesfalls. Im Gegenteil, vielen Süchtigen gibt irgendein einschneidendes Erlebnis Anlass, noch mehr zu trinken.

Alkoholiker, die tatsächlich in der legendären Gosse landen, sind meistens sehr stark in ihrer Sucht „gefangen“ und oft durch den exzessiven Alkoholmissbrauch schon organgeschädigt. Hier rate ich selbstverständlich zum sofortigen körperlichen Entzug und zum kompletten Alkoholverzicht.

Dazu nochmals kurz gefasst: Jemand, der bei einer Anti-Alkoholikergruppe Hilfe und Erleichterung gefunden hat, sollte dort auch bleiben. Wer das Denkmodell „Alkoholismus ist Krankheit“ als alleinige Möglichkeit zur Hilfe ansieht, soll es so belassen.

Es gibt aber die vielen anderen, die sich nicht als hoffnungslose und unheilbare Alkoholiker sehen.

Wenn Sie der Meinung sind, zu dieser Gruppe zu gehören, dann denken Sie über die folgenden sieben Fragen nach:

1. Wie schätzen Sie Ihr Trinkverhalten ein?
2. Trinken Sie nur manchmal zu viel? Schlagen Sie ab und zu über die Stränge und ein anderes Mal trinken Sie im Rahmen?
3. Können Sie, sobald Sie an einem Glas Alkohol genippt

haben, nicht mehr aufhören, oder stellt sich dieses Gefühl erst nach ein bis zwei Gläsern ein?

4. Trinken Sie gezielt Alkohol, um sich auszuklinken?
5. Leben Sie bereits abstinent, können sich aber sehr gut vorstellen, kontrolliertes Trinken zu lernen?
6. Haben Sie schon versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren und festgestellt, dass es gar nicht so einfach ist?
7. Sind Sie bereit, aktiv mitzuarbeiten und die volle Verantwortung für sich zu übernehmen, um aus dem Teufelskreis des übermäßigen Alkoholkonsums herauszukommen?

Wenn Sie bereit dazu sind, den ganzheitlichen Weg zu beschreiten, dann werden Sie lernen:

- das alte Verhaltensmuster, welches Ihnen immer wieder Anlass gibt, zu viel Alkohol zu trinken, aufzulösen,
- Blockaden in Ihrem Körper zu beseitigen und den natürlichen Energiefluss in Ihrem Körper zu aktivieren,
- sich nicht unter Druck zu setzen, etwas zu tun, sondern einen Schritt nach dem anderen Richtung Ziel zu gehen,
- sich so anzunehmen, wie Sie sind. Wenn Sie sich zum Beispiel ein Ziel gesetzt haben und auf dem Weg dahin

einmal stolpern, nicht aufzugeben, weiterzumachen.  
Lernen, dass Rückschläge möglich sind,

- diese möglichen Fehler einzukalkulieren, da Sie ein neues Verhalten einüben und neue Programmierungen setzen. Dabei ist ein möglicher Rückfall kein Anlass für Schuldgefühle und ein endgültiges Scheitern, sondern als Lernprozess anzusehen. Fehler sind dazu da, um sie zu korrigieren!
- Probleme, die durch den starken Alkoholkonsum verdeckt bleiben (z.B. Beziehungsprobleme, Depressionen usw.) aufzuspüren und zu bearbeiten,
- Methoden einzusetzen, die manchen von Ihnen vielleicht ein wenig abgehoben, esoterisch oder gar naiv erscheinen. Wenn Sie nicht voreingenommen sind und sich Neuem gegenüber öffnen können, werden Sie von der effektiven Wirkungsweise energetischer Heilmethoden positiv überrascht sein.

Ich mache kein Geheimnis aus den ganzheitlichen Wirkungsmethoden, die ich ebenso wie Angelika benutzt habe und die ich Ihnen auf Ihrem Weg zum kontrollierten Trinken mitgeben werde.

Viele davon sind schon seit Jahren praxiserprobt, manche noch wenig bekannt, jedoch ebenso wirksam. Die angewandten Heilmethoden sind aus der chinesischen Medizin, Homöopathie, Klopfakupunktur, Visualisierung, Meridiantherapie, energetischen Psychologie, um nur einige zu nennen.

Diese Methoden wirken, wenn der Energiefluss im Körper gestört



ist. Das trifft auf alle Krankheiten, Leiden sowie Suchtverhalten zu. Natürlich kann damit keine Zerstörung rückgängig gemacht werden. Wer seinen Körper mit Hilfe von Alkohol kräftig geschädigt und sich beispielsweise eine Leberzirrhose eingehandelt hat, kann tote Zellen nicht wieder zum Leben erwecken.

Energetisches Heilen ist keine Zauberei! Er sollte sich schnellstens zum Entzug begeben und anstelle des kontrollierten Trinkens keinen Alkohol mehr zu sich nehmen. Übrigens können Sie nach dem körperlichen Entzug mit der ganzheitlichen Methode ebenso lernen, abstinent zu bleiben!

Wie schon gesagt, Sie lernen es selbst zu entscheiden, ob, wann und wie viel Alkohol Sie trinken oder ob Sie gar keinen Alkohol mehr zu sich nehmen wollen.

Machen Sie sich zusätzlich Gedanken über folgendes:

- Welche Situationen beziehungsweise welche Stimmungen lösen mein Verlangen nach Alkohol aus?
- Was passiert, wenn ich in dieser Situation/Stimmung *nicht* trinke?
- Welcher Teil meiner Persönlichkeit tritt zutage, wenn ich trinke?

Notieren Sie alles in einem Tagebuch, was an Gedanken und Empfindungen hochkommt.

Ein Tagebuch oder ein Notizheft sollten Sie sich auf jeden Fall anlegen. Es sollte nur für Sie zugänglich sein. Vermerken Sie, wann und wie viel Sie trinken. Seien Sie ehrlich, es kann keiner sehen! Somit erhalten Sie einen ersten Überblick.

Sie werden überrascht sein, was dabei herauskommt, denn die

meisten von uns reden ihr Trinkverhalten „schön“ (nicht so viel, nicht so oft ...)

Wenn Sie diesen Ratgeber aufmerksam gelesen und die Ratschläge ausgeführt haben und danach der Meinung sind, dass für Sie ein kontrolliertes Trinkverhalten wünschenswert wäre, empfehle ich Ihnen meinen ganzheitlichen Ratgeber „Endlich kontrolliert trinken“, indem Sie Schritt für Schritt erlernen können, mit dem Alkohol maßvoll umzugehen oder auf Wunsch auch gar nicht mehr zu trinken.



Als eBook ist er ebenso schnell herunterladbar (auf PC und/oder eBook-reader) wie dieser Report, den Sie gerade lesen.

Ohne Verkäufer an den Kassen, die Sie heimlich mustern, während Sie dieses Buch mit dem verdächtigen Titel kaufen wollen ;–)

Und zu einem fairen Preis bei Amazon; entweder als eBook:

<https://amzn.to/3waFdxC>

oder als gedrucktes Buch:

<https://amzn.to/35eIUGV>

Wer ganz auf Alkohol verzichten möchte:



„Endlich keinen Alkohol mehr trinken“

Ebenso zu fairen Preisen bei Amazon als eBook:

<https://amzn.to/2SmI4oz>

oder als gedrucktes Buch:

<https://amzn.to/2TSISDd>

Jetzt wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Leah B. Schurr

## Impressum

© 2014 Leah B. Schurr

© 2024 Neuauflage Leah B. Schurr

Alle Rechte vorbehalten. Kopien, Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung der genannten Verfasser genehmigt.

Autorin: Leah B. Schurr

E-Mail: [kontakt.leahschurr@online.de](mailto:kontakt.leahschurr@online.de)

<https://www.leahschurr.de>

Zeichnungen: CD ClipArt

Fotos: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Cover: Leah Schurr

### Haftungsausschluss:

Die Redaktion ist als Inhaltsanbieter für die „eigenen Inhalte“ verantwortlich. Von diesen eigenen Inhalten sind Querverweise („Links“) auf die von anderen Anbietern bereitgehaltenen Inhalte zu unterscheiden. Für diese fremden Inhalte ist sie nur dann verantwortlich, wenn sie von ihnen (d.h. auch von einem rechtswidrigen bzw. strafbaren Inhalt) positive Kenntnis hat und es ihr technisch möglich und zumutbar ist, deren Nutzung zu verhindern, sonst wird jegliche Haftbarkeit ausgeschlossen.

Bei Links handelt es sich allerdings stets um „lebende“ Verweise. Die Redaktion hat alle gelisteten Internetseiten, auf die von redaktionellen Inhalten weitergeleitet wird, zwar auf den fremden Inhalt überprüft, es ist aber nicht zumutbar alle Seiten fortlaufend auf Veränderungen zu überwachen. Bei Emails, automatischen Antworten, Linklisten, dynamischen Internetseiten, Foren und Chaträumen handelt es sich aber oftmals um völlig eigenständige Programme, für die eine Überprüfung nicht immer möglich ist.

Erst wenn die Redaktion feststellt oder von anderen darauf hingewiesen wird, dass ein konkretes Angebot, zu dem sie einen Link bereitgestellt hat, eine zivil- oder strafrechtliche Verantwortlichkeit auslöst, wird sie diesen Verweis auf dieses Angebot aufheben, soweit ihr dies technisch möglich und zumutbar ist.

Die Redaktion distanziert sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten sämtlicher gelinkter Seiten und verweist darauf, dass sie weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der gelinkten Seiten hat noch sich diese Inhalte zu eigen macht und übernimmt keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung, auch nicht für eventuell verbliebene fehlerhafte Aufgaben und deren Folgen.

Die weiteren Informationen im Impressum sind von Gesetz wegen vorgeschrieben und zu beachten:

Obwohl ich als Herausgeberin und Autorin dieses Ratgebers die Gedanken, Anwendungen und hier vorgestellten Methoden sorgfältig geprüft und an mir selbst mit großem Erfolg angewandt habe, muss ich Sie darauf aufmerksam machen, dass

ich keinen Ersatz für einen kompetenten medizinischen Rat bieten darf. Unsere Gesetze schränken eine detaillierte Beschreibung ein, wenn es um Heilungsvorhersagen geht. Nach den heutigen Erkenntnissen der Wissenschaft und der Medizin glaubt man zu wissen, dass manche alternativen Anwendungen nicht funktionieren können, um die Gesundheit des Menschen zu fördern und zu unterstützen.

Ich mache daher lediglich von meinem Recht auf aktive Information Gebrauch. Nur Sie selbst können jedoch entscheiden, ob die von mir geäußerten Vorschläge und Erfahrungen auf Ihre eigene Lebenssituation übertragbar und für Sie selbst hilfreich sind. Jeder, der meine praktischen Hinweise befolgt, handelt selbstverantwortlich und juristisch eigenverantwortlich, ohne mich für irgendwelche Folgen aus seinem Handeln haftbar machen zu können.

Ich behandle niemanden im Sinn des Heilpraktiker-Gesetzes. Es werden von mir keine Diagnosen gestellt. Es wird darauf hingewiesen, bei gesundheitlichen und psychischen Problemen die entsprechenden Fachmediziner aufzusuchen.



Immer wieder werde ich nach meiner Person gefragt und ob ich denn selbst auch in irgendeiner Weise mit Alkohol Probleme hatte. Ja, hatte ich, sonst könnte ich mit Sicherheit nicht so gezielt über dieses brisante Thema schreiben. Nachzulesen ist dies in meinem eBook-Ratgeber „Endlich fit und gesund“.

Ich praktiziere das kontrollierte Trinken nun schon seit vielen Jahren und komme sehr gut damit zurecht. Ebenso wie Angelika vermeide ich es jedoch, mich zurückzuziehen und allein zu trinken. Nicht, weil ich Ängste hätte, es nicht zu schaffen, sondern weil ich dazu gar keine Lust mehr verspüre.

Es ist jedoch für mich etwas sehr Schönes, bei einem Fest oder in Gesellschaft nicht auf ein oder zwei Gläser Sekt oder Wein verzichten zu müssen.



Worüber ich mich sehr gefreut habe, ist ein Schreiben eines Mannes aus Frankreich (Elsass), der schon seit mehreren Jahren kontrolliertes Trinken praktiziert.

Hier seine erste Email:

Salut Frau Leah B. Schurr,

soeben komme ich von einer Feier.

Es gab als Vorspeise "Amuse gueule frutti di mare", als Hauptspeise eine original italienische Lasagne mit Zutaten aus biologischem Anbau und dazu ein Salat mit



herrlicher Vinaigrette und als Nachspeise nach Wahl entweder Eis mit Krokant und Masala oder etwas von der Käseplatte.

Als Getränk zur Vorspeise nahm ich einen Weisswein aus dem Languedoc. Zur Hauptspeise folgte ein Barolo und diesem leistete ich Folge beim Käse. Auf den Grappe da Nardini verzichtete ich, da die Vinaigrette ihre Aufgabe in ganzem Umfang erfüllte. Da kam mir ein Espresso da Nannini gerade recht.

Ich bin gut nach Hause gekommen, habe den Abend mit Freunden von ganzem Herzen genossen und keinen weiteren "Schluck" nötig.

Ich gebe Ihnen und damit Ihren Thesen vom kontrollierten Trinken Recht.

Sollte ich Sie bei Ihrem "Kampf" in irgendeiner Weise unterstützen können, so melden Sie sich bitte bei mir.

A bientôt,

A. M.

Die darauf folgende Email nach meiner Antwort:

Liebe Leah B. Schurr,

Zur ersten mail möchte ich Ihnen mitteilen, dass Sie gerne meine Kommentare für Ihre Arbeit nehmen dürfen.

Erst gestern hatte ich wieder eine Diskussion mit einem Bekannten, der von meiner Geschichte weiss, und mir auf Grund dessen keinen Alkohol ausschenken wollte, da er nicht an einem eventuellen "Rückfall" schuld sein wollte. Nachdem meine Argumentation ihn zum Nachdenken gebracht hatte, gab er mir zur "Quiche Lorraine" mit Salat einen runden fruchtigen 2005er "Auxerois de Markusberg" aus L-Schengen.

Erstaunt musste er feststellen, dass ich danach nicht meine "Schleusen" öffnete, sondern mit dem Viertel Wein ausreichend versorgt war.

Ich musste so lachen, als er mich zwei Stunden nach meiner Heimkehr zu Hause anrief, um auf Weisung seiner Frau, deren Bruder dem Alkohol ohne die Möglichkeit zu entrinnen verfallen ist, eine "Sprachkontrolle" durchzuführen. Er war beruhigt, mich nicht lallenderweise vorzufinden und so war auch sein Hausfrieden wieder hergestellt.

Tja, die vorherrschende Meinung ist wirklich die von vielen geforderte totale Abstinenz bis hin zu alkoholfreiem Deo oder dem Verbot von Rasierwasser etc.

In dieser Richtung gibt es noch viel Klärungsbedarf.

Ich wünsche Ihnen viel Spass und Erfolg bei Ihrer Arbeit und dass Ihre Wünsche in Erfüllung gehen.

Bis zum nächsten Mal, cordialement,

A. M.

---

