

Systemische und andere Beiträge zu Alkoholkonsum und darauf bezogene Beratungsaufträge

Teil 1

Die Biochemie von Alkohol als Grundlage für ein hilfreiches Arbeiten mit trinkenden Menschen

Martin Berger

Dipl.-Psych. Martin Berger

Systemischer Berater (DGSF)
Systemischer Supervisor (DGSF)
Systemischer Coach (DGSF)

Grüner Markt 20
96047 Bamberg
Tel: 0951-20 80 80 1
martin.berger@basis98.de

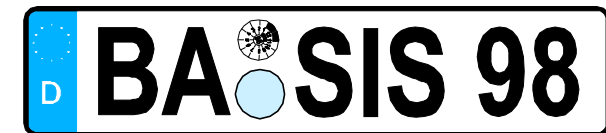
**Coaching
Training
Supervision**



**BASIS 98 GbR – Verkehrspsychologische Dienstleistungen
Berger und Moosmayer GbR**

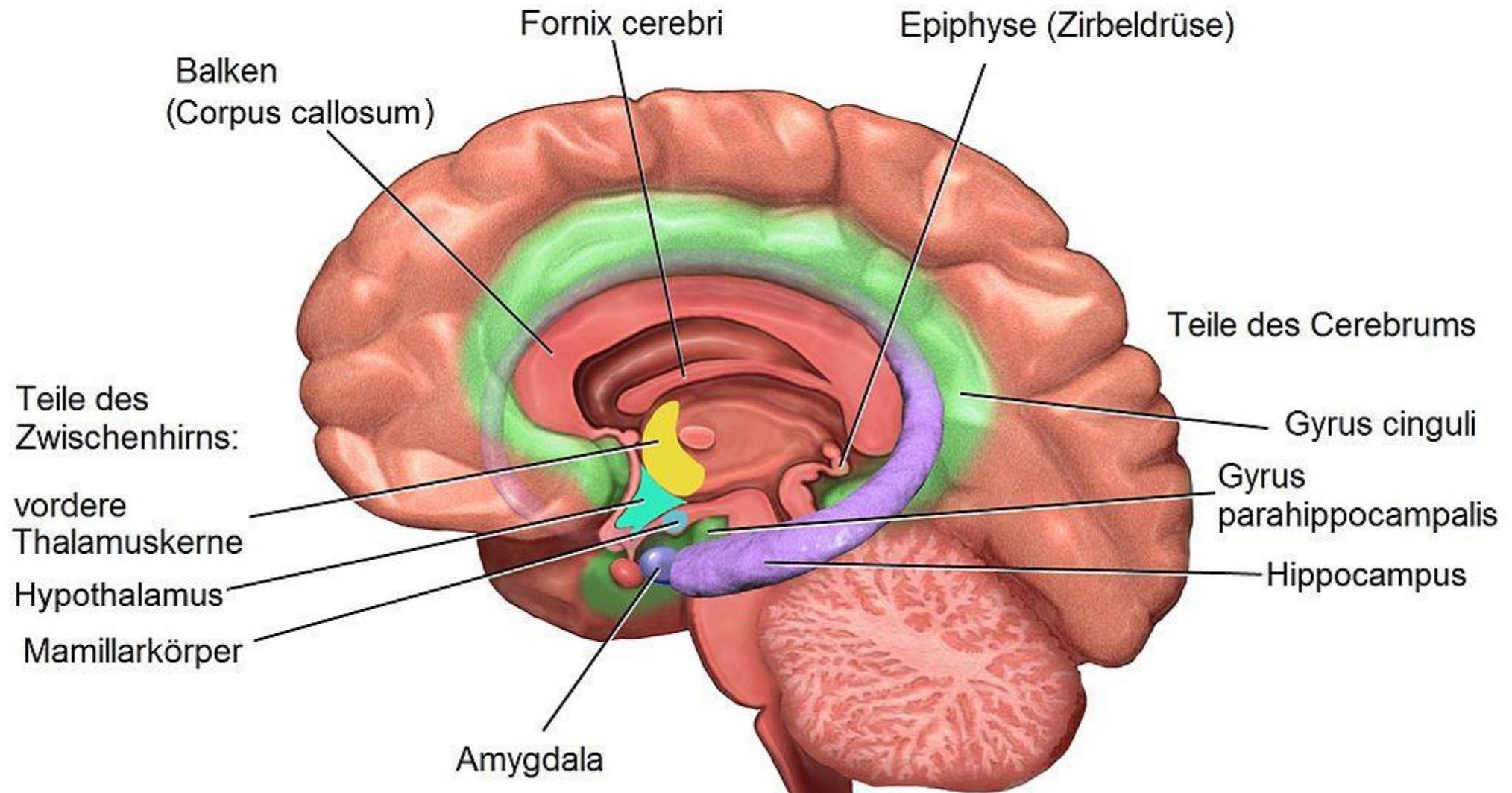
**Grüner Markt 20
96047 Bamberg
Tel: 0951-20 80 80 1**

**Vordere Sterngasse 4-6
90402 Nürnberg
Tel: 0911-92 33 29 0**



Warum schmeckt uns Alkohol?

Das limbische System



Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014". WikiJournal of Medicine 1 (2).

DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN 2002-4436. Derivative work by Geo-Science-International - Derivative work of

file:Blausen_0614_LimbicSystem.png, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47020410>

Alkohol schmeckt, weil er wirkt

**Alkohol „schmeckt“, weil wir unserem
Zwischenhirn auf einen ursprünglich
unangenehmen Geschmack eine positive
Wirkungserwartung konditionieren**

**Wir Menschen können Geschmack und
Wirkung (auf Dauer) nicht unterscheiden**

**Alles was angenehm wirkt, „schmeckt“
uns auf Dauer**

Jede Lust auf Alkohol ist eine positive Wirkungserwartung

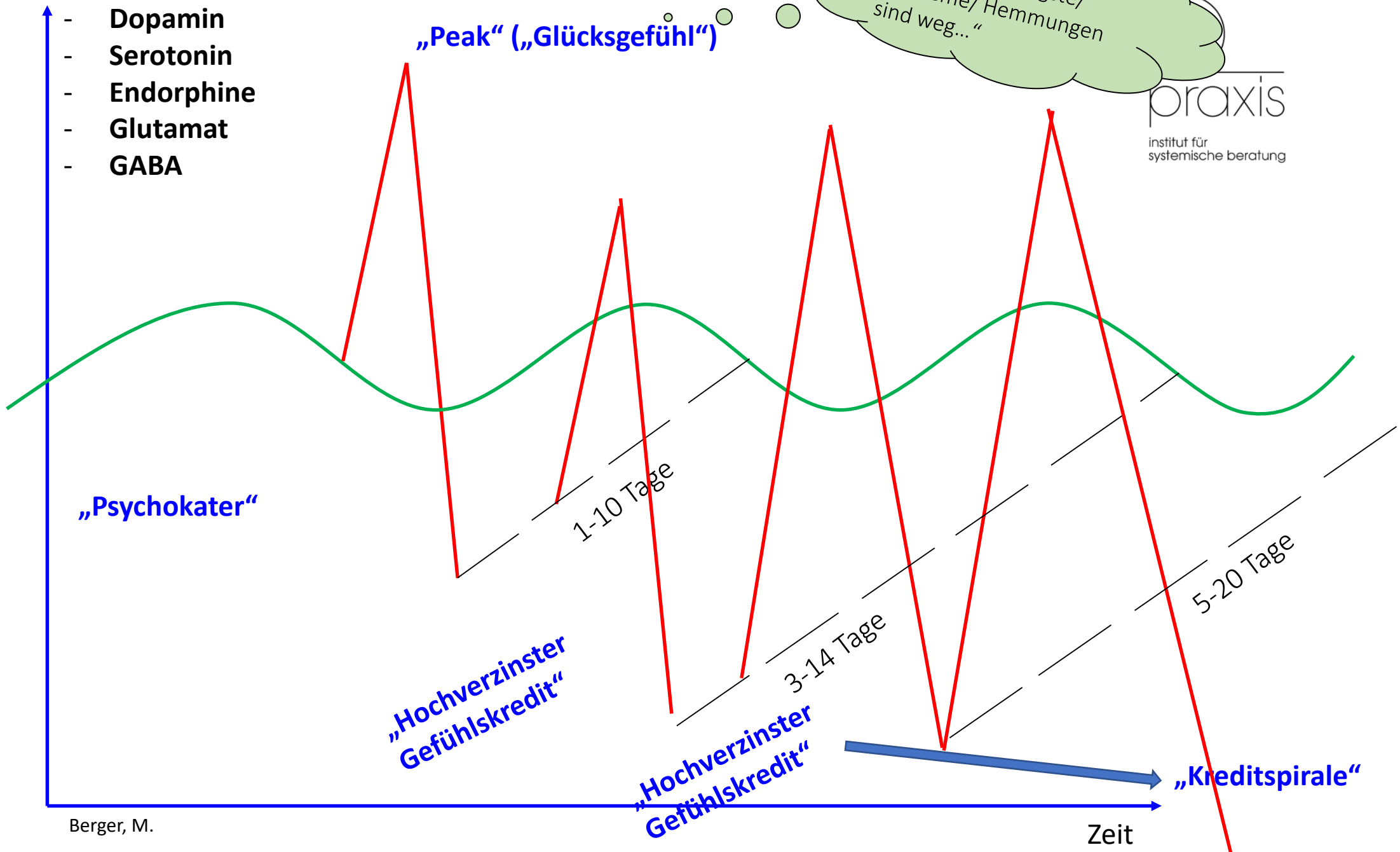
Mehr dazu im 2. Teil dieser Workshop-Reihe
am kommenden Montag, 18.05. von 15.30 bis 17.00

Ausschüttung von Neurotransmittern

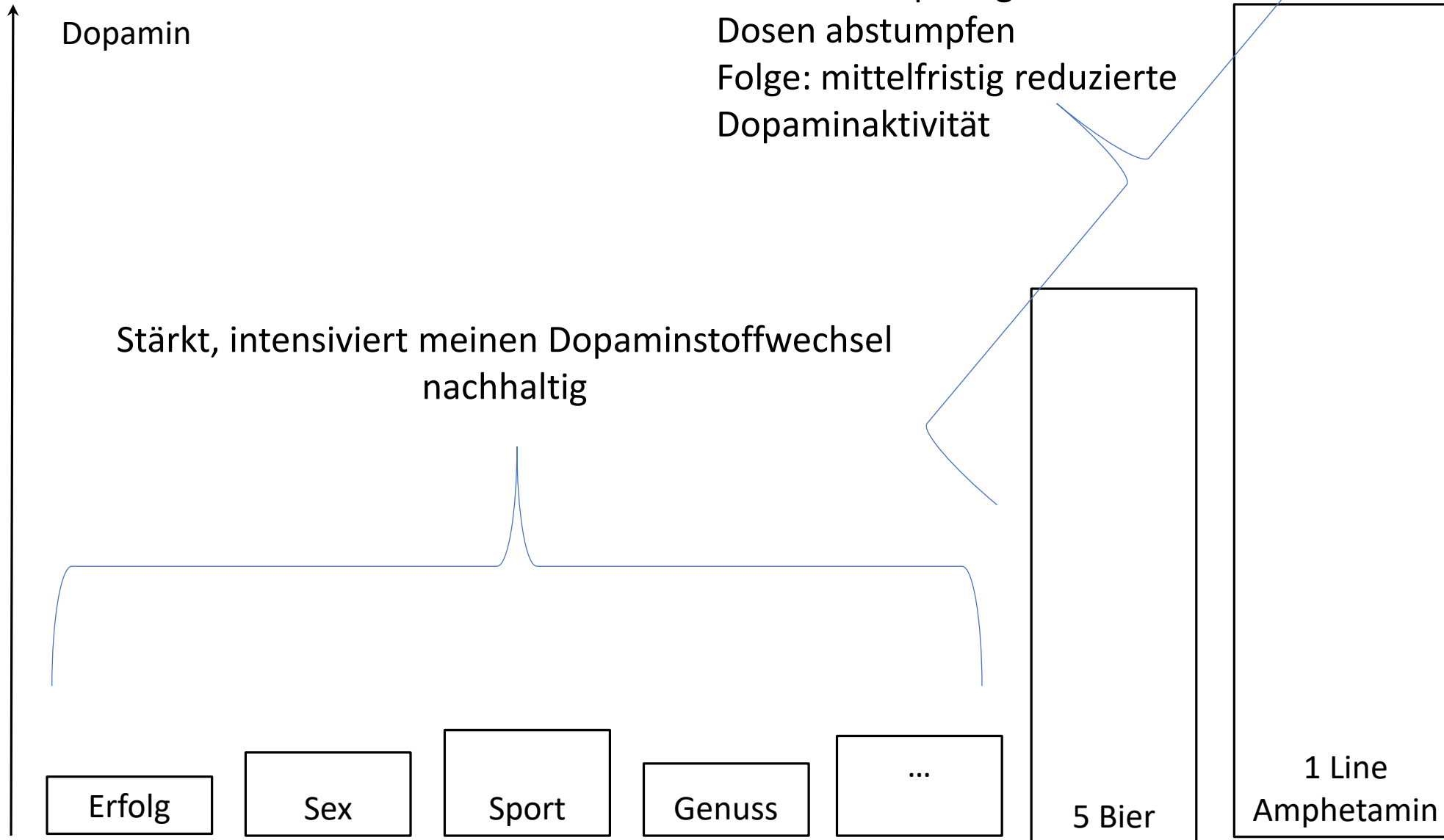
- Dopamin
- Serotonin
- Endorphine
- Glutamat
- GABA

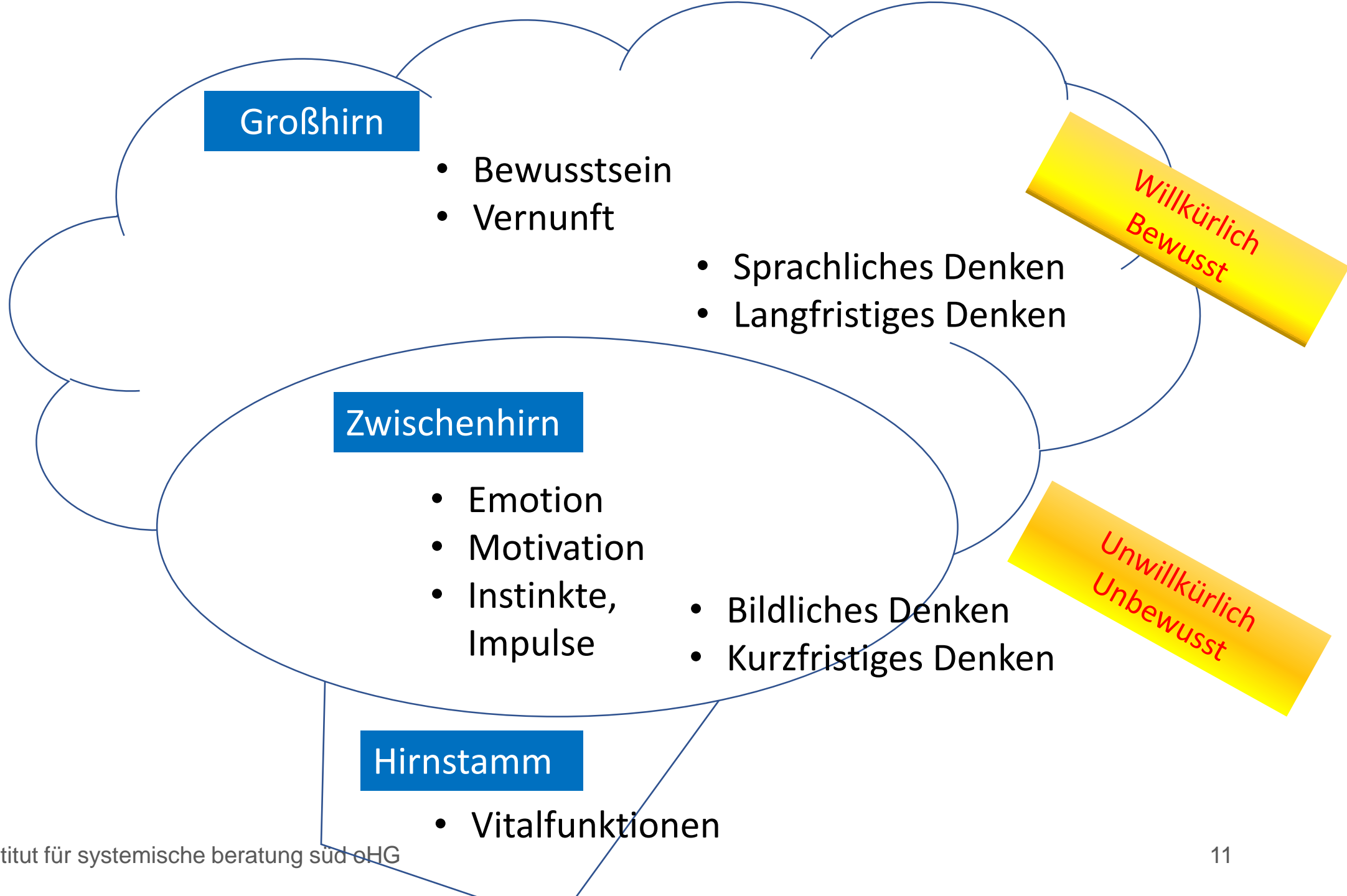
„Wow, meine Ängste/
Probleme/ Hemmungen
sind weg...“

praxis
institut für
systemische beraterung



„Donnert Vorräte raus“, lässt mich auf körpereigene Dosen abstumpfen
Folge: mittelfristig reduzierte Dopaminaktivität

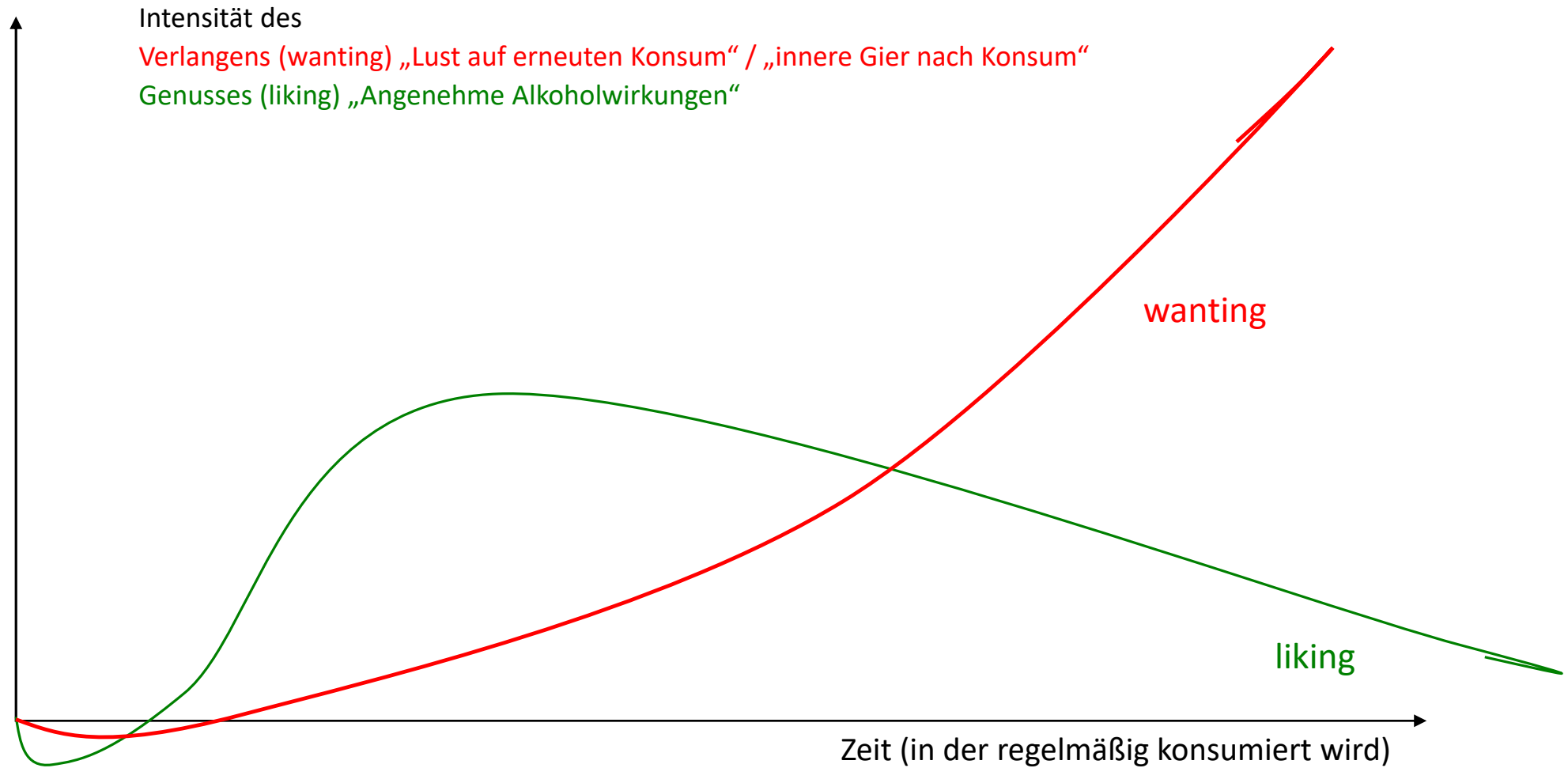




Alkohol kapert schleichend unser Motivationssystem

Stefan Klein, Wissenschaftsjournalist

Lust auf Alkohol (wanting) und angenehme Alkoholwirkungen (liking)
bei regelmäßigem und hohem Konsum



Kernaussagen

Jeder Alkoholkonsum macht den nächsten wahrscheinlicher – auch gegen meinen Willen („Alkohol kapert schleichend unser Motivationssystem“ Stefan Klein)

Jeder Alkohol- bzw. Drogenkonsum verändert etwas im Gehirn

Alkoholkonsum ist der kürzeste und bequemste Weg (außer anderen Drogen) zu guten Gefühlen – andere Wege werden mittelfristig entwertet und verlernt

Alkohol schmeckt weil er wirkt: Hinter jeder Lust auf Alkohol steckt ein Bedürfnis nach anderen Gefühlen

Fast hätte ich zum Abschluss die Empfehlung
Berauscht Euch! eingeblendet.

Dann habe ich aber gedacht, dass ich diese Empfehlung nicht unkommentiert stehen lassen könnte, sondern unbedingt dazu schreiben müsste, dass ich empfehle, sich (substanzfrei) aus sich selbst heraus –an Genuss und Intensität- zu berauschen also beispielsweise an Bewegung, Zwischenmenschlichkeit, Erfolg, Musik, Essen, Sex, der Schönheit der Mathematik oder anderer Welten ..., und dann habe ich entschieden, dass es mir dadurch zu kompliziert werden würde, und ich es lieber bleiben lasse.

So schreibe ich doch keine Abschlussempfehlung.

Herzlichen Dank, dass Du dabei warst!

Martin Berger
info@martin-berger.coach