

LESEPROBE

DEM ALKOHOL DIE MACHT NEHMEN

*Die Sinclair-Methode: mit einer Tablette
weniger trinken oder ganz aufhören.*

FRANK FREIBERGER · SERENON VERLAG

ERSTES KAPITEL

KONTROLLVERLUST

Es begann mit einem Glas Rotwein am Abend, während der Corona-Pandemie. Was wie ein kleines Abendritual wirkte, veränderte über Monate hinweg mein ganzes Verhältnis zum Alkohol.

Wie viele andere Menschen verbrachte ich die Tage mit meiner Familie zeitweise in häuslicher Isolation. Wir arbeiteten im Homeoffice, während unsere beiden Kinder online die Schule besuchten. Treffen mit Freunden und der Familie waren wegen der Kontaktbeschränkungen kaum möglich. Es war die Zeit der medizinischen Masken, Tests und Impfungen. Weil ich Asthma habe und damit zu einer Risikogruppe zählte, empfand ich diese Monate als sehr belastend.

Ich suchte Ablenkung, doch die Fitnessstudios, Kinos, Theater und Restaurants blieben wegen der Kontaktbeschränkungen geschlossen. Auch unsere Freizeit spielte sich deshalb weitgehend zu Hause ab. Unsere Familie versuchte, das Beste daraus zu machen. Wir kochten gemeinsam und verbrachten viele Stunden mit Gesprächen und Brettspielen. Unsere Küche wurde zum Restaurant, unser Wohnzimmer zur Bar. Um abzuschalten, trank ich abends öfter ein Glas Rotwein. Damit war ich kein Einzelfall. Studien belegen, dass

während der Lockdowns deutlich mehr Alkohol getrunken wurde.

Nach ein paar Monaten merkte ich, wie schwer es mir fiel, auf den Wein am Abend zu verzichten. Eigentlich trank ich mittlerweile jeden Tag – und es blieb nicht mehr bei einem Glas. Der Alkohol begann, immer mehr Raum in meinem Alltag einzunehmen. Ich machte mir Sorgen um meine Gesundheit. Mir war natürlich bekannt, dass Alkohol nicht nur der Leber schadet, sondern auch das Risiko für zahlreiche Krankheiten erhöht, darunter Krebs. In einem Zeitungsartikel las ich, dass die Weltgesundheitsorganisation schätzt: Jedes Jahr sterben rund 2,6 Millionen Menschen an den Folgen von Alkohol, etwa 4,7 Prozent aller Todesfälle weltweit. Das entspricht einem Todesfall alle zwölf Sekunden.

Beunruhigt suchte ich nach einem Ausweg aus meiner beginnenden Abhängigkeit. Doch alles, was ich unternahm, blieb erfolglos. Auf meiner Suche nach Hilfe stieß ich im Internet zufällig auf einen Bericht über ein Medikament gegen Alkoholsucht. Von dieser Behandlungsmethode hatte ich vorher noch nie gehört. Ich begann zu recherchieren und verschlang alle Informationen, die ich darüber finden konnte. Schließlich entschied ich mich, die Therapieform selbst auszuprobieren – ein Verfahren, das in den USA schon seit mehr als drei Jahrzehnten vielen Menschen mit Alkoholproblemen geholfen hat.

In diesem Buch stelle ich dir diese Therapie vor. Sie heißt Sinclair-Methode (engl. The Sinclair Method, kurz TSM). Der amerikanische Suchtforscher John David Sinclair (1943–2015) hat sie entwickelt. Nach seinem Studium in Cincinnati promovierte Sinclair 1972 an der University of Oregon. Schon als Student war ihm aufgefallen, dass alkoholabhängige Menschen nach längerer Abstinenz oft erneut zu trinken beginnen. In Experimenten mit Ratten entwickelte er die These, dass Alkoholabhängigkeit nicht nur eine Frage des Willens ist, sondern ein erlerntes Verhalten, tief verankert in den Belohnungsstrukturen des Gehirns. Wer einfach aufhört zu trinken, löscht dieses Muster nicht; er unterdrückt es nur. Abstinenz heilt Alkoholsucht deshalb nicht dauerhaft. Die Abhängigkeit kann im Hintergrund weiterbestehen und später erneut aktiviert werden. Sinclair übertrug seine Forschungsergebnisse auf den Menschen. Damit lieferte er eine Erklärung dafür, warum viele Abhängige trotz langer Abstinenz früher oder später rückfällig werden. Seine Dissertation zum Thema begründete den Begriff, der seither in der Wissenschaft als »Alkoholentzugseffekt« (engl. alcohol deprivation effect) bekannt ist.

Aus seinen Erkenntnissen entwickelte Sinclair einen neuen Therapieansatz. Er war überzeugt: Was das Gehirn einmal gelernt hat, kann es unter bestimmten Bedingungen auch wieder verlernen. Für seine weitere Forschung fand er den idealen Ort: Sinclair wechselte 1972 nach Helsinki, wo er an

den Alko Laboratories arbeitete, der Forschungsabteilung der finnischen staatlichen Alkoholgesellschaft Alko. Das Labor galt damals als das weltweit führende seiner Art. Dort wurden Rattenlinien gezüchtet, die Alkohol dem Wasser vorzogen – ideale Versuchstiere für Sinclairs Fragestellung. Hier forschte er die nächsten Jahrzehnte; hier entstanden seine wichtigsten Arbeiten.

1982 erschien Sinclairs Buch *The Rest Principle: A Neurophysiological Theory of Behavior* (dt. etwa: *Das Ruhe-Prinzip. Eine neurophysiologische Theorie des Verhaltens*). Darin legte er die theoretischen Grundlagen für seinen Ansatz, den er später in einem Interview prägnant so beschrieb: »Der Alkoholentzug erzeugt ein neurologisches Verlangen, das die Hauptursache für Rückfälle ist. Wir haben einen Weg gefunden, diesen Kreislauf medikamentös zu durchbrechen.«

Dafür setzte Sinclair das Medikament Naltrexon ein, welches das Verlangen nach Alkohol schrittweise dämpft. Wenn der innere Drang im Verlauf der Therapie nachlässt, entsteht ein Freiraum, um schädliche Trinkgewohnheiten zu verändern.

Gelingt die Behandlung, kann der Suchtdruck deutlich nachlassen oder ganz verschwinden. Diesen Prozess, bei dem ein Medikament die Abhängigkeit schrittweise abschwächt, nannte John David Sinclair »pharmakologische Auslöschung« (engl. *pharmacological extinction*). In klinischen

Studien untersuchte er die Wirksamkeit seiner Methode (TSM) und ließ sie 1989 patentieren.

Was Sinclair herausfand, hatte ich selbst erlebt. Alkohol entspannte mich. Deshalb wurde das Glas Rotwein am Abend zur Gewohnheit. Anfangs fiel es mir noch leicht, für den Rest des Abends auf weitere alkoholische Getränke zu verzichten. Unser Körper verlangt schließlich nicht von Natur aus danach. Doch je regelmäßiger ich trank, desto stärker festigte sich mein Trinkverhalten. Mein Gehirn begann, Alkohol mit Erleichterung zu verknüpfen. Er löste in meinem Gehirn ein Belohnungsgefühl aus und weckte die Lust auf mehr.

Dahinter steckt ein einfacher Mechanismus: Verknüpfen wir Alkoholkonsum immer wieder mit positiven Gefühlen, speichert das Gehirn diese angenehme Erfahrung jedes Mal ab. Mit der Zeit entstehen feste Muster, die sich nur schwer wieder durchbrechen lassen. Hier setzt die Sinclair-Methode an. Naltrexon wurde in den USA ursprünglich zur Behandlung von Opioidabhängigkeit entwickelt und zugelassen. Seit 1994 erlaubt die amerikanische Arzneimittelbehörde (FDA) den Einsatz auch bei Alkoholabhängigkeit. Ärzte verabreichen den Wirkstoff je nach Therapieform als Tablette oder Depotspritze. In der klassischen Anwendung soll Naltrexon nach einem abgeschlossenen Entzug das Verlangen nach Alkohol dämpfen.

Mit der Zulassung öffnete die FDA indirekt auch den Weg für Sinclairs Methode. Das Prinzip: Man nimmt Naltrexon ge-

zielt vor dem Alkoholkonsum ein, nicht als dauerhafte Therapie. Wie das genau funktioniert, erkläre ich später ausführlich. Studien und Erfahrungsberichte deuten darauf hin, dass viele Menschen von diesem Ansatz profitieren können, aber nicht jeder reagiert gleich gut auf Naltrexon. Bei manchen Menschen bleibt die Wirkung begrenzt oder setzt nur teilweise ein. Die Methode eignet sich vor allem für Menschen, die weniger trinken wollen, ohne sofort ganz aufzuhören.

Die Therapie ist international seit Jahren bekannt, im deutschsprachigen Raum aber noch immer fast unbekannt. Selbst viele Fachleute haben kaum davon gehört. Deshalb möchte ich meine Erfahrungen teilen.

Zuerst erzähle ich, wie Alkohol für mich schleichend zum Problem wurde. Danach erkläre ich, wie ich mit der Sinclair-Methode die drohende Abhängigkeit in den Griff bekommen konnte und Schritt für Schritt wieder die Kontrolle zurückgewann. Dabei verschweige ich auch die schwierigen Phasen der Therapie nicht. Ebenso kommen Kritiker und Skeptiker zur Sprache, damit keine falschen Erwartungen entstehen.

Bevor ich dich in meine Therapieerfahrung mitnehme, muss ich noch einmal in meine Vergangenheit zurückgehen. Denn ich bin überzeugt, dass meine ersten Erfahrungen mit Alkohol in der Jugend bereits entscheidend den Grundstein dafür legten, wie sich mein Verhältnis dazu entwickelte. Wie bei vielen begann alles mit Neugier.

Ich bin kein Arzt. Dieses Buch ersetzt daher keine medizinische Beratung. Der Text stützt sich auf umfangreiche Recherche und meine persönlichen Erfahrungen mit dem Medikament Naltrexon. Meine Quellen findest du im Anhang. Zum Schutz der Privatsphäre der Betroffenen habe ich bei Zitaten aus Internetforen einzelne Namen geändert. Wenn du Fragen zur Behandlung oder zu Nebenwirkungen hast, wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt deines Vertrauens. Wer körperlich sehr stark abhängig ist, sollte nie abrupt aufhören. Ein plötzlicher Entzug kann lebensgefährlich sein. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für etwaige Schäden, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

Um die Lesbarkeit zu verbessern, verwende ich in diesem Text überwiegend die männliche Form. Selbstverständlich meine ich damit immer Menschen aller Geschlechter gleichermaßen. Zitate aus englischsprachigen Quellen wurden, sofern nicht anders angegeben, vom Autor ins Deutsche übertragen.

WEITERLESEN IM BUCH · DIE-SINCLAIR-METHODE.DE