

Anleitung und Gliederung für die Reflexionstherapie

1. Bemühen Sie sich, im Rückblick ein klares Bild Ihrer **Trinkgewohnheiten** zum Zeitpunkt der Auffälligkeit zu gewinnen. Überlegen Sie, wie sich die Alkoholkonsumgewohnheiten im Laufe der Zeit entwickelt und verändert haben.

Seien Sie so realistisch und selbstkritisch wie möglich. Vermeiden Sie alle Entschuldigungen, Verharmlosungen, Bagatellisierungen und „Schönfärberei“.

Beschreiben Sie die Trinkmengen, die typischen Trinkanlässe und ihre Häufigkeit. Fragen Sie sich: Wie viel habe ich üblicherweise getrunken, wie viel konnte es bei bestimmten Gelegenheiten werden? In welchen Situationen habe ich Alkohol getrunken, in welchen konnte es auch mehr werden?

Welche Rolle spielten die Kontakte zu anderen Menschen dabei? Versuchen Sie, Ihre „Höchsttrinkleistungsfähigkeit“ realistisch einzuschätzen. Passt Ihre Schätzung zu Ihrer Promillezahl bei der Trunkenheitsfahrt und zu den Begleitumständen? (Bedenken Sie zum Beispiel: Wie betrunken fühlten Sie sich damals? Wie viel Zeit ist vom Trinkende bis zur Blutprobe vergangen? Wie viele Kilometer haben Sie noch zurückgelegt?)

2. Versuchen Sie, die schwierige, aber sehr wichtige **Wozu-Frage** zu beantworten: Wozu habe ich (wahrscheinlich unbewusst) die Droge Alkohol eingesetzt? Wozu habe ich eigentlich Alkohol getrunken?

Welche Wirkung, welche **Drogenwirkung** hatte der Alkohol damals auf mich? Wie haben sich verschiedene Alkoholisierungsgrade auf meine Stimmung, auf mein Verhalten ausgewirkt? Wie habe ich mich verändert – innerlich und nach außen hin -, wenn ich ein wenig, wenn ich mehr, wenn ich richtig viel getrunken habe? Welche Unterschiede gab es vielleicht je nach Trinkanlass?

Welche Gefühle, Stimmungen, Befindlichkeiten habe ich manipuliert? Wie wollte ich mich im Vergleich zum nüchternen Zustand verändern? Oder, wie ein ehemaliger Klient es einmal formulierte: Wer wollte ich eigentlich werden, wenn ich getrunken habe?

3. Wie ist es zur **Alkoholauffälligkeit** am Steuer gekommen?

Ich schildere den **Tathergang** so, dass deutlich wird, wie er sich „zwangsläufig“, mit einer gewissen inneren Notwendigkeit und Folgerichtigkeit, aus meinem damaligen Umgang mit Alkohol und meinen Lebensgewohnheiten ergeben hat. Ich stelle daher Beziehungen zu den vorigen Überlegungen her (Menge, Anlass, Drogenwirkung).

Es ist relativ uninteressant, wie ich erwischt worden bin und was danach passierte. Viel, viel bedeutsamer ist, wie es zu dem starken Alkoholkonsum kam.

War das ein Tag wie viele andere? Oder ein besonderer, ein Ausnahmetag in meinem Leben? (Bevor die Trunkenheitsfahrt passierte!)

Ging es mir besonders schlecht – oder vielleicht besonders gut? Wie fühlte ich mich, wie war mir zumute?

Was bewegte mich an diesem Tag? Wie ging es mir in dieser Zeit, in den Tagen, Wochen, Monaten zuvor?

4. Wie haben Sie Ihre **Trinkgewohnheiten seitdem verändert**? Leben Sie abstinent? Oder trinken Sie kontrolliert Alkohol?

Ich schildere die Auswirkungen der (letzten) Auffälligkeit, eventuell der Medizinisch-Psychologischen Untersuchung und der IVT-Hö-Maßnahme auf meine Entscheidung, was den Umgang mit Alkohol betrifft...

Wie schwer ist mir die Veränderung gefallen? Ich beschreibe, was sich konkret geändert hat, wie die Umstellungen funktioniert haben, welche Erfahrungen ich dabei gemacht habe...

Welche körperlichen, seelischen und sozialen Schwierigkeiten habe ich gespürt? Ich gehe gegebenenfalls auf anfängliche Halbherzigkeiten und Rückfälle ein...

5. Welche **Auswirkungen auf Ihr „nüchternes Leben“** haben die veränderten Trinkgewohnheiten mit sich gebracht?

Wie haben sich meine Beziehungen in Partnerschaft und Familie entwickelt? Meine Freundschaften und Bekanntschaften? Was hat sich im Bereich Beruf, Ausbildung, Kollegen getan? Ich erwähne auch Gesichtspunkte, die noch nicht ganz gelöst sind, oder eher negative Erfahrungen...

Welche Änderungen gibt es, die den Kern meiner Persönlichkeit betreffen: Wie ist es um mein Selbstwertgefühl, um mein Selbstbewusstsein bestellt? Wie um meine Stimmungen und meine Interessen? Um meine Hemmungen und Ängste?

Was ist aus den Spannungen und Konflikten geworden, die ich nun nicht mehr durch Alkohol dämpfe, verdränge, weg mache?

6. Versuchen Sie, in einer Zusammenfassung aller bisherigen Punkte und mit Blick auf Ihre Lebensgeschichte, den Satz **„Alkohol ist eigentlich überhaupt kein Problem – mein Problem ist das nüchterne Leben...“** auf sich selbst zu beziehen.

Was bedeutet dieser Satz für mein persönliches Erleben? Was waren – und was sind – meine „Probleme des nüchternen Lebens“? Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen, welche Schlussfolgerungen gezogen? Wie sehe ich heute meine Lebensgeschichte, was ist mir darin deutlicher geworden?

Ich weiß, dass Alkohol – wie jede andere Droge – Fluchtwege aus dem nüchternen Leben eröffnet. Wie war das bei mir ganz persönlich? Was machte mein damaliges Bedürfnis nach dieser Drogenwirkung aus? Was ist heute, wo ich auf diese Drogenwirkung verzichte?

7. Welche im Kern Ihrer Persönlichkeit verankerten Einstellungen zum Leben, zur Welt, zu den Menschen sind Ihnen durch die **Lebensstilanalyse** bewusst geworden? Welche Verhaltensweisen, Verhaltensmuster? Gehen Sie darauf ein, wie sich die Grundlage Ihres seelischen und sozialen Lebensstils bereits als Stellungnahme zu kindlichen Erfahrungen ausgebildet hat. Versuchen Sie, den „roten Faden“ in Ihrem Leben zu beschreiben.

Wie bin ich der geworden, der ich heute bin? In was für eine Welt wurde ich hineingeboren? Welche Atmosphäre herrschte dort? Was habe ich dort über die Welt, die Menschen, das Leben gelernt?

Welche Stellungnahme habe ich zu all dem bezogen, was ich erlebt habe, was mir beigebracht wurde, was von mir erwartet und gefordert wurde, was ich über die Welt gelernt habe? Welche Einstellungen und Verhaltensmuster habe ich übernommen, welche habe ich abgelehnt? Welche habe ich selbst entwickelt und aufgebaut?

Was hat sich in meiner Lebensgeschichte daraus ergeben, in positiver, in negativer Hinsicht? Wie haben sich diese, meine Einstellungen und Verhaltensmuster, in Partnerschaft und Familie, Freundschaft, Beruf, Ausbildung, Werdegang niedergeschlagen?

Welche meiner Eigenschaften oder Charakterzüge empfinde ich heute als „ausbaufähig“; wo will ich Korrekturen, Änderungen versuchen? Was habe ich bereits verändert?

8. Welche früher weitgehend unbewussten **Einstellungen** zu Ihnen selbst und zu den Anderen beschreiben Ihren Lebensstil am besten? Welche Meinungen, Leitsätze, **Leitlinien** bringen ihn am ehesten „auf den Punkt“? Versuchen Sie, das in wenigen Worten zu sagen.

Was meinte ich früher sein oder darstellen zu müssen? Wie meinte ich immer werden zu müssen? Was meinte ich immer, wurde von mir erwartet, gefordert.

Ich überlege, was mir zu diesen Satzanfängen einfällt: „Ich meinte immer, ich müsste...“; „Ich meinte immer, ich dürfte nie...“; „Ich habe immer gelebt wie jemand, der...“.

9. Auf welche **bewusst gewählten Veränderungen dieses Lebensstils** setzen Sie Ihre Zukunft?

Worauf will ich achten? Wo will ich gegensteuern? In welche selbst gestellten Fallen will ich nicht mehr tapen?

Inwiefern sehe ich heute die Welt, die Menschen, das Leben anders als früher?

10. Wie sieht Ihre Entscheidung, **Ihr Plan für den zukünftigen Umgang mit Alkohol** aus?

Will ich kontrolliert trinken? Will ich absolute Abstinenz einhalten? Für wie lange?

Warum will ich das so halten? Worin liegt meine Entscheidung begründet? Was hat das mit den Erkenntnissen über meine frühere Beziehung zum Alkohol zu tun? Was mit der Einsicht in „gefährliche“, problematische Aspekte meiner Persönlichkeit?

Wo sehe ich Gefahren, Schwierigkeiten, mit denen ich rechnen sollte? Wie habe ich mich auf sie eingestellt?