

# AA-AUFBRUCH

## Meetingthema: Rückfall

### Rückfall Alkohol

- Ein Rückfall gehört durch das Suchtgedächtnis zum Wesen der Alkoholsucht und ist keineswegs ein Versagen des Betroffenen.
- Man unterscheidet zwischen einem trockenen Rückfall, einem Fehltritt, einem schweren und einem schleichenden Rückfall.
- Schätzungen zufolge liegt die Rückfallquote von Alkoholkranken bei 70 bis 90 %.
- Oft kündigt sich ein Rückfall durch Warnsignale wie Zittern, Unruhe, Herzrasen, Durstgefühl, Schwitzen und Schlafstörungen an.
- Besteht ein Rückfall-Risiko, sollten sich die Betroffenen ablenken. Darüber hinaus müssen angebotene Alkoholika abgelehnt werden.
- Kommt es zu einem Rückfall, sollte der Ort des Geschehens zeitnah verlassen und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

### Ursachen, Risiken und Chancen erkennen

Eine Alkoholsucht zu überwinden, ist aufgrund des Suchtgedächtnisses eine lebenslange Aufgabe. Ohne eine entsprechende Therapie sowie die Unterstützung durch Familienangehörige und Selbsthilfegruppen schaffen es die meisten Alkoholiker nicht, ihre Krankheit unter Kontrolle zu bringen. Auch wenn ein engmaschiges Netz aus Notfallplänen und -strategien existiert, kann es nach einem erfolgreich abgeschlossenen Alkoholentzug jederzeit zu einem Alkohol-Rückfall kommen. Selbst Menschen, die jahrelang abstinent leben, sind davor nicht gefeit.

### Wie kann eine Rückfall-Analyse die Abstinenz stärken?



Es ist wichtig, den Rückfall zu bewerten und therapeutisch aufzuarbeiten und das Rezidiv nicht auf eine vermeintlich missglückte Therapie zu schieben. Wer die Ursachen und Risiken eines Rückfalls erkennt und hieraus die richtigen Schlüsse zieht, lernt, auf kritische Situationen angemessen zu reagieren. Das schützt vor weiteren „Ausrutschern“ und hilft sogar, die Abstinenz langfristig zu stabilisieren.

**Motivation als Voraussetzung für ein abstinentes Leben** – Obwohl Rückfälle bei einer Alkoholsucht üblich sind und im Leben eines Suchtkranken durchaus mehrfach auftreten können, sind diese bei einigen Alkoholkranken häufiger vertreten als bei anderen. Ausschlaggebend für eine solche Unterscheidung ist die sogenannte [Abstinenzmotivation](#). So haben Alkoholkranken die besten Aussichten auf eine langfristige Abstinenz, wenn sie ihr Alkoholproblem nicht verleugnen und aus eigenem Antrieb einen Entzug absolvieren. Hier möchten die Betroffenen unter allen Umständen ohne das Suchtmittel zurechtkommen und ein selbstbestimmtes Leben mit einem gesicherten Arbeitsplatz und erfüllenden sozialen Kontakten führen.

**Abstinenzmotivation für Rückfallvermeidung entscheidend** – Personen, die ihren Alkoholkonsum bagatellisieren, die Alkoholtherapie ausschließlich auf Wunsch der Angehörigen anstreben oder den Entzug machen, um ihren Arbeitsplatz zu behalten, haben ein deutlich höheres Rückfallrisiko. Oftmals wissen sie bereits vor dem Beginn der Entzugsbehandlung, dass sie nach dem stationären Aufenthalt und der Beendigung des „Pflichtprogramms“ erneut trinken werden und verschenken damit Lebensqualität und Lebensdauer.