

10. Wie viel und wie oft haben Sie getrunken?

Frage 10 = konkrete Zahlen zum Schlusszustand und zu typischen Phasen

Alter	Ereignisse	Getränke (bevorzugt) Bier 0,33 Wein 0,25 l Kurze 2 cl	Anz. Getränke	Promillebereich	MOTIV
15	Erste erinnerte Erfahrung				Neugierde & Dazugehören
15 – 20	Zeit bis Abitur	Freitags: Weincocktail (7%) Bier (5%) Kurze (20%) Samstags: Bier (5%) Kurze (20%) Sonntags: Bier (5%)	2x Wein, 3x Bier, 4x Kurze 5x Bier, 3x Kurze 3x Bier	~ 1,00 Sozialer Einstieg	Spaß, Gruppendazugehörigkeit, Lockerheit >Alkohol als sozialer Verstärker
20 – 23	Ausbildung	Freitags: süßer Wein (6%), Bier (5%) Kurze (20%) Samstags: Bier (5%) Kurze (20%) Sonntags: Bier (5%) 1 x in der Woche: Bier (5%), Mische 1 x Monat zusätzl. Bier (5%), Sekt (11%)	2x Wein, 3x Bier, 4 x Kurze 5x Bier, 3x Kurze 3x Bier 2x Bier 4x Bier, 2x Sekt	~ 1,40 Beginn funktionaler Konsum	Stressabbau & Leistungsdruck kompensieren >Alkohol als Spannungsregulation
23 – 25	Arbeitslos, befristeter ungeliebter Job Erste Whg.	Täglich Bier (5%), samstags Bier (5%) + Kurze	6x Bier	~ 1,80 Beginn Stress- und Krisenkonsum	Frust, Selbstwertregulation, Leere füllen >Alkohol als emotionale Entlastung
25 – 26	Trennung Wiedereinzug bei Eltern	Täglich Bier (5%), samstags Bier (5%) + Sekt (11%)	6 – 12x Bier	Peak bis 2,70	Schmerz betäuben & Scham regulieren >Alkohol als Trost und Selbstwertregulation
26	1.TF mit Unfall 2,67 ‰		6 – 12x Bier		
26 – 27	Einzug ins Gartenhaus Eltern, Beginn Studium, Einzug ETW		6 – 12x Bier Schnelles Trinken Sekt dazu	Peak bis 3,00 Krise	Verdrängen & innere Unsicherheit überdecken >Alkohol als Flucht vor Gefühlen
27 – 39	1. MPU bestanden Arbeit Hausbau KW-Klinik Herzinfarkt Mann Tod vieler Familienmitglieder	Abstinenz bzw. Trinkpause	---	0,00	Motiv für Nicht-Trinken: Struktur Verantwortung Klarheit Funktionieren >kein echter Wandel, sondern Disziplin TROCKENRAUSCH
39 – 41 (2020-2022)	Tod Schwager Verlust Hund Eskalation Polizei	Weißwein (10%) Rotwein (11%) Sekt (11%) Alkopops (6%) Kurze (20%)	Donnerstags – sonntags Gesellschaft + heimlich 1 Flasche 0,75 l Abends	~ 2,00 Krise mit Entgleisung	Trauerbetäubung & emotionale Überforderung >Alkohol als emotionale Betäubung
41 – 43 (2022-2024)	Entgiftung Eskalation Polizei Mann Entzug, Reha Mann 2. Herzinfarkt Mann Reha Mann Therapie Mann Eskalation	Weißwein (10%) Rotwein (11%) Sekt (11%)	Peak Schnelles Trinken Tägliches Trinken Heimlich 2 Flaschen 1,5 l An freien Tagen auch morgens	~ 2,50 Entgleisung	Vermeidung von Entzugssymptomen Scham verbergen Kontrolle vortäuschen Suchtdruck stillen Angst regulieren >Alkohol als Bestandteil der Abhängigkeit
43 (2024)	2. TF 2,83 ‰	Weißwein (10%) Rotwein (11%) Sekt (11%)	„heimlich“ Bis zu 3 Flaschen ganztags	~ 3,00 Absturz	Selbstaufgabe >Alkohol übernimmt Steuerung
ab 10.09.2024	Neuer Weg mit: Entgiftung SHG SiA Drob DBT-Therapie KUF	Abstinenz Kaffee / Tee Cola Zero Apfelschorle ab und zu Saft	---	0,00	Motiv für Nicht-Trinken: Struktur Selbstschutz Ehrlichkeit Verantwortung Innere Stabilität „Ich verlasse mich nicht mehr selbst“ >Bewusste Selbstregulation ohne Alkohol
Bemerkung: Ich habe auch andere Getränke probiert, diese aber nicht „meine“ Getränke					