

Hier mal mein FB:

FB Alkohol

Zur Person

Geschlecht: w

Größe: 1,74 m

Gewicht: 67 kg

Alter: 58

Was ist passiert?

Datum der Auffälligkeit: 1. März 2025

BAK: 1,67 Promille

Trinkbeginn: 19:30 Uhr

Trinkende: 23:30

Uhrzeit der Blutabnahme: 02:28

Stand des Ermittlungsverfahrens

Gerade erst passiert: nein

Strafbefehl schon bekommen: ja

Dauer der Sperrfrist: 7 Monate

Führerschein

Hab ich noch: nein

Hab ich abgegeben: ja

Hab ich neu beantragt: ja

Führerscheinstelle

Hab schon in meine Akte geschaut Ja

Sonstige Verstöße oder Straftaten?: nein

Genaue Fragestellung der FSSt :

Ist zu erwarten, dass die Untersuchende auch künftig ein Kraftfahrzeug unter Alkoholeinfluss führen wird? Oder liegen als Folge eines unkontrollierten Alkoholkonsums

Beeinträchtigungen vor, die das sichere Führen eines Kraftfahrzeuges in Frage stellen?

Bundesland: Rheinland-Pfalz

Konsum

Ich lebe abstinent seit: 01.03.2025

Abstinenznachweis

Haaranalyse : ja (4)

Urinscreening : nein

Leberwerte : nein

Aufarbeitung

Suchtberatungsstelle aufgesucht?: nein

Selbsthilfegruppe (SHG): nein

Psychologe/Verkehrspsychologe: ja

Kurs für verkehrsauffällige Autofahrer: nein
Ambulante/stationäre Therapie: nein

MPU

Datum:---

Welche Stelle (MPI): Pima-mpu Mainz

Schon bezahlt?: nein

Schon eine MPU gehabt? nein

Wer hat das Gutachten gesehen?:---

Was steht auf der letzten Seite (Beantwortung der Fragestellung)?:---

Altlasten

Bereits durch Alkohol auffällig geworden Punkte oder sonstige Straftaten: keine

1. Beschreiben Sie den Tag Ihrer Trunkenheitsfahrt aus eigener Sicht mit Datum und Uhrzeiten.

Am 28. Februar 2025 begann mein Tag ganz normal mit meiner Arbeit an der Schule, an der Karneval gefeiert wurde. Gegen 13:00 Uhr kam ich nach Hause. Ich freute mich auf die bevorstehenden freien Tage. Mein Mann arbeitete wie gewohnt im Homeoffice.

Gegen 19:30 tranken mein Mann und ich eine restliche Flasche Rotwein vom dem Wochenende davor. Später holte mein Mann eine Flasche Rotwein aus dem Keller. Wir tranken den Wein gemeinsam über den Abend verteilt. Ich trank dabei 4 Gläser à 200 ml, also insgesamt etwa 800 ml Wein. Gegen 22:00 Uhr beendeten wir das gemeinsame Trinken, und mein Mann ging anschließend wieder an seinen Schreibtisch.

Ich begann danach, die Karnevalskostüme aufzuräumen. Dabei fand ich alte Kinderkleidung meiner Töchter. Das löste starke Gefühle in mir aus. Meine ältere Tochter lebte zu dieser Zeit überwiegend bei ihrem Freund, während meine jüngere Tochter für ein Austauschjahr in den USA war. Die Situation machte mich traurig und mir wurde bewusst, wie sehr sich unser Familienalltag verändert hatte.

Anschließend setzte ich mich vor den Fernseher und schaute die Serie „How to Get Away with Murder“. Währenddessen griff ich in die Vitrine und entdeckte eine Flasche Likör, die wir zu Weihnachten geschenkt bekommen hatten. Der Likör hatte einen Alkoholgehalt von 20 % und eine Flaschengröße von 0,5 Litern.

Gegen 22:30 Uhr begann ich, den Likör zu trinken. Weil er sehr süß schmeckte, nahm ich den Alkoholgeschmack nicht als Warnsignal wahr. Ich trank innerhalb von ungefähr einer Stunde acht Gläser à 50 cl, insgesamt also etwa 500 ml Likör. Rückblickend erkenne ich, dass ich in dieser Situation nicht ausreichend auf die Menge und den Alkoholgehalt achtete und meinen Konsum nicht kontrollierte.

Gegen Mitternacht wollte ich ins Bett gehen. Zwischen meinem Mann und mir kam es jedoch zu einem Streit, während er noch am Schreibtisch arbeitete. Ich war verärgert und dachte, ich könnte stattdessen in meine eigene Wohnung fahren, um mich dort auszuruhen.

Obwohl mir bewusst war, dass ich Alkohol getrunken hatte und nicht mehr nüchtern war, entschied ich mich, selbst zu fahren. Diese Entscheidung war falsch und verantwortungslos.

Ich hätte das Auto stehen lassen und eine andere Möglichkeit finden müssen, die Nacht zu verbringen.

Während der Fahrt bemerkte ich im Bereich einer Kreuzung bei xxx einen kurzen Stoß. Vermutlich war ich dabei gegen den kleinen Inselbereich gefahren. Anschließend zeigte das Fahrzeug eine Stopp-Warnung an. Ich bemerkte jedoch nicht, dass ein Reifen beschädigt beziehungsweise geplatzt war, und fuhr weiter. Das Fahrzeug fuhr auf der Felge. Ich nahm die Geräusche wahr, ordnete sie aber fälschlicherweise einem technischen Defekt zu. Ich dachte an ein ähnliches Problem mit unserem Touran, der sich zu dieser Zeit in der Werkstatt befand.

Ich setzte die Fahrt fort, anstatt anzuhalten und die Situation zu überprüfen. Auch das war falsch. Ich hätte sicher anhalten und Hilfe holen müssen.

Um 00:19 Uhr wurde ich in der Straße XXXXX von der Polizei kontrolliert und anschließend zur Polizeidienststelle gebracht. Bis dahin hatte ich ungefähr 15 Kilometer zurückgelegt.

Um 02:28 Uhr wurde mir Blut abgenommen. Die festgestellte Blutalkoholkonzentration betrug 1,67 Promille.

2. Was und wie viel haben Sie am Tagtag insgesamt getrunken?

(Genaue Angaben in Sorte, Menge, Trinkzeit)

Am Tagtag habe ich zwischen 19:30 Uhr und ca. 23:30 Uhr insgesamt Folgendes getrunken:

- **4 Gläser Rotwein** à 0,200 l mit einem Alkoholgehalt von **13,5 % Vol.**
- **5 Gläser Likör** à 0,100 l mit einem Alkoholgehalt von **20 % Vol.**

3. Wie viel Kilometer fuhren Sie, bis Sie aufgefallen sind und wie viel Kilometer wollten Sie insgesamt fahren?

Ich fuhr etwa 12 Kilometer bis zu meiner Wohnung in XXXX, wo ich schließlich von der Polizei angehalten wurde. Ursprünglich hatte ich vor, dorthin zu fahren, um mich auszuruhen. Diese Wohnung nutze ich, um in Ruhe zu arbeiten und mich vom Alltag zu erholen.

4. Hatten Sie das Gefühl, noch sicher fahren zu können?

(Ja/Nein + Begründung)

Nein, im Nachhinein betrachtet war ich nicht mehr fahrtüchtig. Als ich ins Auto stieg, machte ich mir jedoch keine ernsthaften Gedanken darüber, ob ich noch sicher fahren konnte. Ich kannte die Strecke gut und unterschätzte das Risiko, obwohl ich Alkohol getrunken hatte.

Auch als das Fahrzeug auffällig reagierte, hätte ich sicher anhalten und Hilfe holen müssen. Ich habe die Risiken unterschätzt und eine falsche Entscheidung getroffen.

5. Wie haben Sie die Trunkenheitsfahrt vermeiden wollen (wenn überhaupt)?

Ehrlich gesagt habe ich an diesem Abend keine konkreten Maßnahmen getroffen, um die Fahrt zu vermeiden. Obwohl ich Alkohol getrunken hatte, habe ich nicht konsequent darüber nachgedacht, wie ich sicher nach Hause kommen könnte, ohne selbst zu fahren.

Nach dem Streit mit meinem Mann wollte ich die Situation verlassen und in meiner eigenen Wohnung zur Ruhe kommen. In diesem Moment stellte ich meinen Wunsch, wegzufahren, über die notwendige Vorsicht. Ich suchte nicht nach einer Alternative, sondern entschied mich spontan, selbst ins Auto zu steigen.

Rückblickend erkenne ich, dass ich die Fahrt hätte vermeiden müssen. Ich hätte das Auto stehen lassen, die Nacht dort verbringen, ein Taxi nehmen oder eine andere nüchterne Person um Hilfe bitten können. Nüchtern wäre es mir nicht passiert.

6. Haben Sie bereits früher im Straßenverkehr unter Alkoholeinfluss gestanden und sind aufgefallen?

Nein, das war das erste Mal, dass ich im Straßenverkehr unter Alkoholeinfluss aufgefallen bin. Zuvor hatte ich keine vergleichbaren Vorfälle. Rückblickend ist mir bewusst, dass auch eine einmalige Fahrt unter Alkoholeinfluss schwerwiegende Folgen haben kann.

7. Wie oft haben Sie alkoholisiert am Straßenverkehr teilgenommen ohne aufzufallen und was folgern Sie daraus?

Ich habe in der Vergangenheit zu Hause getrunken. Ich habe nun erkannt, wie verantwortungslos und gefährlich dieses Verhalten war. Daraus ziehe ich die Konsequenz, Alkohol und Autofahren konsequent zu trennen.

8. Wann hatten Sie den ersten Kontakt mit Alkohol und wann haben Sie das erste Mal Alkohol zu sich genommen?

Mein erster eigener Konsum war während meines Austauschjahres in Hannover, als ich auf einer Party zwei Weißbiere trank. Am nächsten Tag fühlte ich mich unwohl, weshalb Alkohol für mich lange Zeit keine Rolle spielte.

Während meines Studiums (1988–1994) habe ich nur selten Alkohol konsumiert und wenn, dann in sehr moderaten Mengen. Mein Fokus lag auf dem Studium, und ich war sehr zielstrebig. Erst ab 1995, als ich in Paris lebte und arbeitete, begann ich gelegentlich Wein am Wochenende zu trinken – meist zwei Gläser zum Abendessen, aus reinem Genuss. Sport und ein ausgeglichener Lebensstil standen für mich weiterhin im Vordergrund.

Mit meinem Umzug nach Deutschland im Jahr 2001 änderte sich mein Leben stark. Ich musste mich in einer neuen Umgebung zurechtfinden, doch auch in dieser Zeit spielte Alkohol keine bedeutende Rolle für mich.

Ab etwa 2015, als ich meine berufliche Tätigkeit wieder aufnahm, änderte sich mein Trinkverhalten leicht. Mein Mann und ich tranken gelegentlich am Wochenende ein oder zwei Gläser Wein zum Essen, was für mich eine Form des Genusses blieb.

Veränderung durch die Corona-Pandemie:

Mit Beginn der Corona-Pandemie änderte sich mein Alltag drastisch. Mein Arbeitspensum stieg durch den Online-Unterricht erheblich, während ich gleichzeitig Haushalt und Kinderbetreuung übernahm. Mein Mann arbeitete plötzlich ebenfalls von zu Hause, wodurch sich unsere familiäre Dynamik veränderte. Ich fühlte mich zunehmend ausgeschlossen und suchte Entlastung. In dieser Zeit begann ich, gelegentlich beim Kochen ein Glas Wein zu trinken, um Stress abzubauen.

Nach Corona verschärften sich familiäre Konflikte, insbesondere mit meiner älteren Tochter, die zunehmend Zeit außerhalb der Familie verbrachte. Die Situation belastete mich stark, sodass ich mir Unterstützung suchte – sowohl durch Coaching als auch durch den Rückzug in eine kleine Nebenwohnung, um in Ruhe arbeiten zu können.

Emotionale Belastung im Jahr 2024:

Das Jahr 2024 war für mich emotional besonders herausfordernd. Meine jüngere Tochter entschied sich für ein Austauschjahr in den USA, was den Abschied schwermachte. Gleichzeitig zog sich meine ältere Tochter immer mehr zurück und entschied sich schließlich, bei ihrem Freund zu wohnen. Diese Veränderungen trafen mich tief, doch ich suchte aktiv nach Unterstützung durch Coaching und Familientherapie.

Mein Alkoholkonsum blieb weiterhin kontrolliert – ich trank nur gelegentlich am Wochenende mit meinem Mann. In der Woche trank ich keinen Alkohol.

Der Abend der Trunkenheitsfahrt:

Am Abend der Trunkenheitsfahrt lösten alte Kleidungsstücke meiner Töchter starke Emotionen in mir aus. Mir wurde bewusst, wie sehr sich unser Familienleben verändert hatte, und ich wurde traurig. Anstatt mich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, griff ich später zum Likör. Nach dem Streit mit meinem Mann wollte ich der Situation entfliehen und entschied mich, in meine eigene Wohnung zu fahren.

Ich habe erkannt, dass ich in Stresssituationen immer auf der Flucht war, anstatt das Problem wirklich zu lösen. Heute gehe ich an die Ursache des Problems, damit es mir wieder gut geht

9. Haben Sie regelmäßig Alkohol getrunken, und wie hat sich ihr Trinkverhalten in den letzten Jahren entwickelt?

Früher spielte Alkohol in meinem Leben kaum eine Rolle. Während meines Studiums habe ich nur selten zu besonderen Anlässen Alkohol konsumiert. Auch in den Jahren danach blieb es bei gelegentlichem Genuss – vor allem am Wochenende, meistens in Form von ein bis zwei Gläsern Wein zum Essen.

Während meiner Schwangerschaften und Stillzeiten habe ich komplett auf Alkohol verzichtet. Auch als meine Kinder klein waren, habe ich nur selten und in geringen Mengen getrunken. Mein Konsum war kontrolliert und hatte keinen Einfluss auf meinen Alltag.

Eine Veränderung trat mit der Corona-Pandemie ein. Durch den plötzlichen Wechsel ins Homeoffice, die Mehrfachbelastung von Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung sowie die familiären Spannungen fühlte ich mich zunehmend unter Druck gesetzt. In dieser Zeit begann ich, gelegentlich beim Kochen ein Glas Wein zu trinken, um mich zu entspannen. Der Alkoholkonsum blieb jedoch auf moderate Mengen beschränkt und erfolgte fast ausschließlich am Wochenende.

Nach Corona blieb mein Konsum kontrolliert. Es blieb dabei, dass mein Mann und ich gelegentlich am Wochenende eine Flasche Wein gemeinsam tranken. An Wochentagen habe ich nicht getrunken.

Der Abend meiner Trunkenheitsfahrt war ein Ausnahmefall, den ich heute sehr bereue. Es war das erste Mal, dass ich härteren Alkohol konsumiert habe, und ich habe daraus wichtige Konsequenzen für mich gezogen. Ich habe erkannt, dass ich Alkohol nie als Mittel zur Stressbewältigung einsetzen darf und dass ich meine Emotionen auf andere Weise verarbeiten muss.

10. Wie viel und wie oft haben Sie getrunken?

(Genaue Angaben in Sorte, Menge, Häufigkeit)

Früher habe ich nur selten Alkohol konsumiert. Während meines Studiums und in den Jahren danach trank ich höchstens zu besonderen Anlässen, meist ein bis zwei Gläser Wein.

Während meiner Schwangerschaften und Stillzeiten habe ich komplett auf Alkohol verzichtet. Danach blieb mein Konsum weiterhin moderat: Mein Mann und ich tranken gelegentlich am Wochenende zum Essen gemeinsam eine Flasche Wein, was auf mich etwa 2–3 Gläser (0,125 l pro Glas) verteilte. Es gab aber auch viele Wochenenden, an denen ich gar keinen Alkohol trank. An Wochentagen habe ich keinen Alkohol getrunken.

Während der Corona-Pandemie änderte sich mein Konsum etwas. Durch die veränderten Lebensumstände, berufliche Herausforderungen und familiäre Spannungen kam es gelegentlich vor, dass ich während des Kochens oder abends ein Glas Wein trank. Dennoch blieb es meist bei einer halben bis maximal einer Flasche Wein pro Woche, verteilt auf zwei bis drei Tage. Ich habe damals gehandelt ohne nachzudenken. Es war meine Lösung mit dem Stress umzugehen.

Nach Corona war mein Konsumverhalten kontrolliert. Ich schliess sogar ein Masterstudium und ein DAZ-Fortbildung. Mein Alkoholkonsum blieb weiterhin auf das Wochenende beschränkt und belief sich auf etwa 2–3 Gläser Wein (0,125 l pro Glas). Harte Spirituosen oder stärkere alkoholische Getränke habe ich bis zum Vorfall meiner Trunkenheitsfahrt nicht konsumiert.

11. Wo und mit wem haben Sie überwiegend getrunken?

Ich habe überwiegend mit meinem Mann zu Hause beim Abendessen am Wochenende ein Glas Wein getrunken. Gelegentlich habe ich bei besonderen Anlässen, wie Geburtstagen oder an Silvester, mit der Familie oder Freunden angestoßen.

Selten habe ich mit meiner Nachbarin 1–2 Gläser Sekt bei einem Treffen getrunken. Mein Konsum fand fast ausschließlich in einem geselligen oder entspannten Rahmen statt.

12. Warum haben Sie getrunken?

(Innere + äußere Motive)

Grundsätzlich habe ich Alkohol aus Genuss getrunken, vor allem in Gesellschaft mit meinem Mann oder bei besonderen Anlässen. Zwei Gläser Wein zum Essen oder ein Sekt bei Feierlichkeiten war für mich ein Moment der Entspannung, ohne dass ich mir darüber bewusst Gedanken gemacht habe.

In den letzten Jahren kamen jedoch auch emotionale Faktoren hinzu. Besonders die Belastungen durch die Corona-Zeit, familiäre Herausforderungen und die Veränderungen in meinem Leben führten dazu, dass ich manchmal Alkohol genutzt habe, um Stress abzubauen oder unangenehme Gefühle zu verdrängen. Der Abschied meiner Töchter, insbesondere die schwierige Situation mit meiner älteren Tochter, hat mich emotional sehr mitgenommen. An dem Abend meiner Trunkenheitsfahrt war ich traurig und aufgewühlt, weil ich beim Aufräumen alte Erinnerungsstücke meiner Kinder gefunden habe. Ich fühlte mich einsam und suchte Ablenkung – dabei habe ich unbewusst zur Flasche Likör gegriffen, ohne mir über die Konsequenzen im Klaren zu sein.

Rückblickend erkenne ich, dass mein Umgang mit Alkohol in solchen Momenten nicht gesund war. Ich habe gelernt, besser mit meinen Emotionen umzugehen, ohne Alkohol als Bewältigungsstrategie zu nutzen.

13. Welche Wirkung haben Sie in der Vergangenheit nach Alkoholgenuss bei sich beobachtet?

(bei wenig und bei viel Alkohol)

Bei geringen Mengen Alkohol, etwa ein bis zwei Gläsern Wein oder Sekt, fühlte ich mich entspannt und gelöst. Bei größeren Mengen merkte ich, dass Alkohol mich eher herunterzog und meine Stimmung verschlechterte. Diese Wirkung gefiel mir nicht. Heute verzichte ich deshalb auf Alkohol.

Für *die User*, die als Trinkmotiv eine Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins erkannt haben (und dies bei der MPU auch so anführen), ergibt sich eine weitere Frage:

13a. Warum hat Ihnen das Erreichen des eigentlich gewünschten Effektes bei wenig Alkohol dann nicht genügt, wieso kam es zu weiterem Alkoholkonsum?

(Zum Hintergrund der Frage kann hier nachgelesen werden: [KLICK](#))

14. Gab es kritische Hinweise Anderer auf Ihren Alkoholkonsum und wie haben Sie darauf reagiert?

Nein, es gab keine kritischen Hinweise von anderen auf meinen Alkoholkonsum. Mein Trinkverhalten war unauffällig.

Auch in meinem Freundes- und Familienkreis hat niemand meinen Alkoholkonsum als problematisch empfunden oder mich darauf angesprochen.

15. Welche Auswirkungen und Folgen hatte Ihr Alkoholkonsum auf Ihr Leben und Ihr Umfeld?

Rückblickend erkenne ich, dass Alkohol negative Gefühle kurzfristig gedämpft hat. Dadurch

habe ich unbewusst gelernt, in belastenden Situationen zum Alkohol zu greifen. Diese Konditionierung hat mein Verhalten geprägt, war aber der falsche Weg, mit Problemen und Gefühlen umzugehen. Heute möchte ich Belastungen ohne Alkohol bewältigen.

16. Gab es in Ihrem bisherigen Leben frühere Zeiten, in denen sie weit mehr Alkohol als heute getrunken haben?

Wenn ja, nennen sie bitte die Lebensabschnitte und mögliche Ursachen und Umstände dafür.

Ja, es gab in der Vergangenheit Zeiten, in denen ich mehr Alkohol konsumiert habe als heute. Besonders hervorzuheben sind die folgenden Lebensabschnitte:

Zeitraum 2001–2006 (nach dem Umzug nach Deutschland):

Nach meinem Umzug nach Deutschland war ich neu in einem fremden Land, hatte keine Familie und nur wenig soziale Kontakte. Dies führte zu einem Gefühl der Isolation und Überforderung. In dieser Zeit habe ich gelegentlich mehr Alkohol konsumiert, besonders bei gesellschaftlichen Anlässen. Ich war auch mit der Anpassung an die neue Kultur und dem beruflichen Einstieg beschäftigt, was mit Stress und Unsicherheiten verbunden war.

Zeitraum 2009–2015 (nach der Geburt meiner Kinder und während der Elternzeit):

In dieser Zeit konzentrierte ich mich auf die Erziehung meiner Kinder und unser Familienleben. Ich achtete auf meine Fitness und Gesundheit, um für meine Kinder da zu sein und mich gut um sie kümmern zu können.

Zeitraum 2015–2020 (während der Jobsuche und der Corona-Pandemie):

Die Zeit ab 2015, als ich mit der Jobsuche begann und später während der Corona-Pandemie, war besonders stressig. Als der Unterricht auf Online-Unterricht umgestellt wurde, stieg mein Arbeitsaufwand deutlich. Ich arbeitete mehr Stunden und war gleichzeitig für die Betreuung der Kinder zuständig. Der zusätzliche Stress, das Gefühl von Überforderung und die Isolation durch die Pandemie führten dazu, dass ich vermehrt Alkohol trank, vor allem am Wochenende.

Zeitraum 2020–2025 (emotionale Belastung durch die Familie und die Beziehung zu meinen Töchtern):

In dieser Zeit verstärkten sich meine emotionalen Belastungen. Meine Tochter litt nach der Corona-Zeit unter Depressionen, was mich sehr mitnahm. Unsere Kommunikation war schwierig und belastend, und auch die Trennung von meiner jüngeren Tochter, die ein Austauschjahr in den USA machte, traf mich sehr. Das Gefühl, meine Kinder zu verlieren oder sie in einer schwierigen Lebensphase nicht ausreichend unterstützen zu können, führte zu emotionaler Erschöpfung. Um mit diesen Belastungen umzugehen, griff ich auch verstärkt zu Alkohol, vor allem, um abzuschalten und den emotionalen Schmerz zu lindern. Ich habe dabei nicht bemerkt, dass der Alkohol meine Probleme nicht löste, sondern nur kurzfristige Erleichterung brachte. In diesen Lebensabschnitten habe ich festgestellt, dass Alkohol oft als ein Versuch diente, mit stressigen Situationen umzugehen. Heute bin ich mir der negativen Auswirkungen meines Alkoholkonsums bewusst und arbeite daran, gesündere Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Die Erfahrungen haben mir geholfen, meine Haltung zum Alkohol zu überdenken und alternative Wege zur Stressbewältigung zu finden.

17. Haben sie jemals die Kontrolle über ihre Trinkmenge verloren und bis zur Volltrunkenheit Alkohol konsumiert?

In der Vergangenheit habe ich meistens aufgehört zu trinken, wenn ich müde wurde. Am Abend meiner Trunkenheitsfahrt verlor ich jedoch die Kontrolle über meine Trinkmenge und trank deutlich mehr als beabsichtigt. Rückblickend erkenne ich, dass ich die Wirkung des Alkohols unterschätzt habe.

18. Haben Sie früher schon einmal oder öfter über einen längeren Zeitraum bewusst und mit Absicht völlig auf den Genuss von Alkohol verzichtet?

- Fasten: Einmal jährlich für etwa 2 bis 3 Wochen.
- Kinderwunsch: Während der Zeit, in der ich schwanger werden wollte (5 Jahre).
- Schwangerschaft und Stillzeit: Aus Verantwortung für meine Kinder.
- Studium: 2022 und 2023, als ich ein Studium anstrebte und mich darauf konzentrieren wollte.

**19. In welcher Kategorie eines Alkohol trinkenden Menschen haben Sie sich früher gesehen und wie stufen Sie sich heute rückblickend ein?
(mit Begründung)**

Früher habe ich mich als gesellige Trinkerin gesehen. Rückblickend erkenne ich jedoch, dass mein Umgang mit Alkohol problematisch geworden war und ich ihn auch zur Bewältigung negativer Gefühle eingesetzt habe. Indem ich den Alkohol bewusst stehen lasse und lerne, anders mit meinen Gedanken und Gefühlen umzugehen, habe ich begonnen, mein Verhalten zu verändern. Heute möchte ich dauerhaft ohne Alkohol leben.

Heute und in Zukunft

**20. Trinken Sie heute Alkohol? Wenn ja, was, wie viel und wie oft?
(Genaue Angaben in Sorte, Menge, Häufigkeit)**

Seit dem 1. März 2025 trinke ich keinen Alkohol mehr.

21. Wann haben Sie zuletzt Alkohol getrunken?

Am 28.02.2025

22. Trinken sie gelegentlich alkoholfreies Bier?

Nein, ich trinke kein alkoholfreies Bier. Da es wie normales Bier aussieht, könnte es alte Gewohnheiten wieder aktivieren. Deshalb verzichte ich bewusst darauf.

23. Warum trinken Sie heute Alkohol/keinen Alkohol?

Diese Entscheidung habe ich bewusst getroffen. Heute trinke ich keinen Alkohol, weil ich erkannt habe, dass er mir nicht hilft, Probleme zu lösen, sondern Probleme verursacht. Ich habe gelernt, Stress zu erkennen und bewusst mit Sport gegenzusteuern, um für mich und andere keine Gefahr mehr darzustellen

24. Warum haben Sie das Trinken reduziert bzw. aufgegeben und warum nicht schon eher?

Ich habe den Alkohol vollständig aufgegeben, weil ich erkannt habe, dass ich ihn manchmal genutzt habe, um negative Gefühle und Stress zu verdrängen. Die Trunkenheitsfahrt hat mir gezeigt, wie schwerwiegend die Folgen meines Umgangs mit Alkohol sein können. Ich möchte nicht wieder in eine solche Situation geraten.

Seit meiner Abstinenz lerne ich, Traurigkeit, Konflikte und berufliche Belastungen ohne Alkohol zu bewältigen. Statt unangenehmen Gefühlen auszuweichen, setze ich mich mit ihren Ursachen auseinander und suche nach konkreten Lösungen. Ich habe erkannt, dass Alkohol mir keine echte Entlastung verschafft, sondern Probleme langfristig verstärken kann. Deshalb habe ich mich bewusst für ein dauerhaft alkoholfreies Leben entschieden.

25. Wie haben Sie die Änderung Ihres Trinkverhaltens erreicht und dabei die Umstellungsphase erlebt?

Ich habe die Umstellungsphase genutzt, um mein Leben bewusst zu verändern. Mir wurde klar, dass ich lernen muss, besser mit Stress umzugehen und nicht alles kontrollieren zu wollen. Besonders im Umgang mit meinen Kindern habe ich gelernt, mehr loszulassen und ihnen zu vertrauen.

Gleichzeitig habe ich begonnen, meinen Fokus stärker auf mich selbst zu richten und mehr Verantwortung für mein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Ich achte bewusster auf meine Ernährung und Bewegung, gehe laufen und wandern und fahre Fahrrad. Dadurch habe ich fast 15 Kilogramm abgenommen und fühle mich körperlich wohler und energiegeladener.

Außerdem habe ich neue Bekanntschaften gemacht und absolviere derzeit eine Fortbildung zur Fremdsprachenlehrerin. Diese neuen Ziele und Gewohnheiten helfen mir, meinen Alltag positiv zu gestalten. Ich lerne, mit Belastungen bewusster umzugehen, statt Alkohol zur Entspannung zu nutzen. Mein Ziel ist es, diese Veränderungen beizubehalten und dauerhaft abstinenter zu leben.

26. Wie wirkt sich Ihr geändertes Verhalten auf Sie, Ihr Leben und Ihr Umfeld aus?

Mein geändertes Verhalten hat sich äußerst positiv auf mein Leben und mein Umfeld ausgewirkt. Durch den Verzicht auf Alkohol fühle ich mich körperlich und emotional viel ausgeglichener. Ich habe mehr Energie und fühle mich fitter, was sich sowohl auf meinen Arbeitsalltag als auch auf meine Freizeitaktivitäten auswirkt. Ich kann nun meine Hobbys wie Wandern, Sport und Lesen mit mehr Freude und Engagement ausüben. Auch meine sozialen Beziehungen haben sich verbessert, da ich klarer und geduldiger in den Interaktionen mit meiner Familie und Freunden bin.

Die Veränderungen haben nicht nur meine eigene Lebensqualität gesteigert, sondern auch mein Umfeld profitiert davon. Ich habe eine stärkere Präsenz in meiner Familie, bin für meine Kinder und meinen Mann emotional zuverlässiger und habe mehr Zeit, mich auf die Bedürfnisse anderer zu konzentrieren. Auch in meiner Arbeit fühle ich mich fokussierter und ausgeglichener, was sich positiv auf meine berufliche Leistung auswirkt. Insgesamt habe ich durch die Umstellung ein größeres Gefühl der Zufriedenheit und Stabilität in meinem Leben erreicht.

27. Wie stellen Sie sicher, dass Ihr neues Verhalten dauerhaft stabil bleibt?

Ich sichere meine Abstinenz durch feste Gewohnheiten und klare Ziele. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, eine gesunde Lebensweise und ein konstruktiver Umgang mit Konflikten und Stress. Statt Probleme zu verdrängen, setze ich mich mit ihnen auseinander und suche nach Lösungen.

Außerdem unterstützen mich meine Familie und Freunde. Ich weiß heute, dass ich selbst für meine Entscheidungen verantwortlich bin. Deshalb möchte ich diese Veränderungen dauerhaft beibehalten und auch in schwierigen Situationen keinen Alkohol trinken.

28. Können Sie sich vorstellen, jemals wieder in Ihre alten Gewohnheiten zurückzufallen? (mit Begründung)

Nein, ich möchte nicht in meine alten Gewohnheiten zurückfallen. Ich habe erkannt, wie schädlich mein früherer Umgang mit Alkohol war, und möchte dauerhaft abstinenter bleiben. Auch wenn ich weiß, dass schwierige Situationen auftreten können, habe ich heute konkrete Strategien, um mit Stress und negativen Gefühlen ohne Alkohol umzugehen. Wenn nötig, werde ich mir professionelle Unterstützung holen.

29. Wie wollen sie in Zukunft das Trinken vom Fahren trennen?

Seit dem 1. März 2025 lebe ich abstinert. Deshalb muss ich Alkohol und Autofahren nicht mehr voneinander trennen. Wenn mir Alkohol angeboten wird, lehne ich konsequent ab – bereits beim ersten Glas sage ich: „Nein, danke.“ Meine Entscheidung ist, dauerhaft alkoholfrei zu leben und damit jedes Risiko durch Alkohol im Straßenverkehr zu vermeiden.

30. Haben Sie zum Abschluss noch etwas hinzuzufügen?

Die Trunkenheitsfahrt war ein Wendepunkt für mich, der mir die Augen geöffnet hat und mir gezeigt hat, wie schnell man in gefährliche Situationen geraten kann. Seitdem ich das Trinken vollständig eingestellt habe, fühle ich mich viel besser, sowohl körperlich als auch emotional. Ich bin stolz auf die Veränderungen, die ich vorgenommen habe, und auf die Fortschritte, die ich gemacht habe. Ich bin fest entschlossen, auf diesem Weg zu bleiben, um nicht nur mich selbst zu schützen, sondern auch meine Familie und alle anderen Verkehrsteilnehmer.