



2 Was kommt - was bleibt?  
4 Wenn der Chef trinkt  
6 Selbstoptimierung  
9 Web-Tipps

## Feuchtfrohliche Rüstung

Anstelle des Schwerts, das hier die Ausrüstung komplettiert, würde ein großer Flaschenöffner vielleicht noch besser passen. Kettenhemd und Schild dieses modernen Ritters sind nämlich aus Kronenkorken gefertigt. Die kunstfertige Ausführung legt die Annahme nahe, dass all dies nicht im berauschem Zustand entstanden ist, sondern dass entweder maßvoll trinkend mit viel Geduld ans lange währende Werk gegangen wurde oder eine größere Schar durstiger Freund/innen das Arbeitsmaterial beigesteuert hat.

Wie auch immer: Der Konsum von Alkohol ist in etwa so alt wie die Menschheit, ebenso alt sind die damit verbundenen Probleme. Und daher kommen wir im aktuellen Newsletter einmal mehr um dieses Thema nicht herum. Wie üblich streifen wir aber auch diesmal viele unterschiedliche Aspekte von Sucht + Suchtprävention und wünschen eine anregende Lektüre.

Ihr kontakt+co-Team!

## Kommt jetzt Kokain? Oder doch Heroin? Oder sogar die neue Nüchternheit?

### Fragen über Fragen und ein Antwortversuch

Prävention soll künftige Probleme verhindern oder zumindest in Grenzen halten. Also wäre es wünschenswert zu wissen, was die Zukunft an Problemen bringt. Und daher studieren alle eifrig die Gegenwart, um vielleicht aus aktuellen Trends herauszulesen, was auf uns zukommt. Das Ergebnis ist zwar widersprüchlich, das Fazit für die Prävention fällt nichtsdestotrotz – oder gerade deshalb – aber recht einfach aus.

### Aufputschen, beruhigen, verzichten, ...

Die Medien berichten, dass die UNO mit einer Zunahme des Kokainkon-

sums in Europa rechnet. Studien, die in Europa in der letzten Zeit zu dieser Thematik gemacht wurden, deuten in dieselbe Richtung. Insgesamt scheinen die aufputschenden Substanzen wieder einmal zu boomen. In unserer Leistungs- und Optimierungsgesellschaft möchten viele möglichst immer intensiv, schnell und kraftvoll leben, man stärkt sich mit Koffein, Nikotin, Taurin und zahlreichen anderen Substanzen, welche die findige Wirtschaft unablässig erfindet und der unersättlichen Kundschaft hübsch verpackt serviert. Oder man greift eben zu Kokain oder anderem Verbotenem, das der Schwarzmarkt zu bieten hat.

Zugleich verspürt der Mensch von heute offenbar aber auch ein dringliches Bedürfnis nach Ruhe und verträumter Entspannung. In jenen Ländern, in denen Cannabis für Produktion und Handel freigegeben wird, klingeln die Kassen, und dort wo das noch nicht der Fall ist, trösten sich die Konsument/innen mit



CBD-Produkten oder anderen chemischen Seelenschmeichlern. Wem das nicht reicht, greift zu größeren Kalibern: Fachleute beobachten mancherorts eine mögliche Wiederkehr von Heroin, wobei die neu als TV-Produktion aufgelegte „Kinder vom Bahnhof Zoo“-Serie für die trendige „Begleitmusik“ sorgt.

Und dann sind da noch die Berichte sowie Studien, die davon berichten, dass immer mehr Menschen sich zur Nüchternheit oder jedenfalls einen bewusst reduzierten Konsum entschließen. Vor allem die Jüngeren weiten ihren vergleichsweise gesunden Lebensstil zum Beispiel auf ihre Trinkgewohnheiten aus und konsumieren generell weniger Alkohol. Als internationale Trendsetter haben sich etwa in den USA und GB größere Gruppierungen rund um den Trend Mindful Drinking gebildet.

## Alles ist möglich

Es ist davon auszugehen, dass alle oben genannten Beobachtungen zutreffend sind. In unserer globalisierten Welt ist eben das Gegensätzliche und Widersprüchliche im bunten Nebeneinander vorhanden, zumindest in den modernen Industrieländern und im freien Markt. Das wird sich auch nicht mehr ändern.

Im chaotischen globalen Mix aus Trends haben wir es in der Regel mit zahllosen gleichzeitigen Wellenbewegungen zu tun, und das gilt auch für Rausch- und Suchtmittel: Ein Auf und Ab auf einem gewissen Level und vielfach zeitversetzt. Was am einen Ende der Welt gerade boomt, ist am anderen Ende schon wieder out, und

dort beginnt das Spiel in eine andere Richtung bereits wieder von Neuem. Der Mensch ist ein neugieriges, rasch gelangweiltes und letztlich unersättliches Wesen, die Moden kommen und gehen, wir produzieren und konsumieren, Geld regiert die Welt.

Die einzige Entwicklung im Zusammenhang mit Suchtproblematiken, die sich seit gut 30 Jahre hinweg nahezu weltweit nachhaltig ausprägt, ist der durch die allumfassende Digitalisierung allgemein steigende Medienkonsum, der sich auch in einem Zuwachs an problematischer Mediennutzung niederschlägt. Hier haben wir es mit einer breiten und sozusagen langphasigen Welle zu tun, die uns noch einige Zeit begleiten wird.

## Wellen, Strömungen und eine Flut

Für die Prävention lassen sich aus diesem Befund vier Leitgedanken ableiten.

**1** Einerseits muss man wohl bis zu einem gewissen Umfang auf jede neue Welle reagieren, und sei es nur darum, damit andere nicht überreagieren und panisch nutzlose oder gar kontraproduktive Maßnahmen ergriffen werden. Wenn also z.B. gerade wieder einmal Kokain gehyped wird, ist das in der Präventionsarbeit und in der Suchthilfe mit zu berücksichtigen.

**2** Zugleich muss klar sein, dass deswegen Alkohol, Tabak oder Glücksspiel genauso weiterhin Themen sind, um die man sich kümmern muss, auch wenn Medien und Öffentlichkeit momentan gerade darauf vergessen. Es braucht nur ein wenig Zeit zu vergehen, und dann steht wieder eines von diesen Themen als die „große neue Gefahr“ in den Schlagzeilen. In der Suchtprävention geht es also nicht darum, immer nur auf die jeweils neueste Welle aufzusprin-

gen, sie ist vielmehr eine Daueraufgabe, die sich mit den großen tiefgründigen Strömungen befasst, die immer da sind und unter der Oberfläche ihre Bahnen ziehen. Präventionsarbeit findet kontinuierlich und konsequent statt, so wie man ja auch täglich die Zähne putzt und nicht nur an einzelnen Tagen den einen Zahn, der einem gerade weh tut.

**3** Weiters wird zumindest für einige Jahre die Frage unseres Umgangs mit den Medien eine ziemliche Herausforderung für die Prävention sein. Es mag durchaus ein bis zwei Generationen dauern, bis wir als Individuen und als Gesellschaft gelernt haben, mit dieser brodelnden Flut an Segen und Fluch angemessen umzugehen.

**4** Zum Schluss kommen wir zur Widersprüchlichkeit des Anfangs zurück: Keine der vielgestaltigen Suchtgefahren wächst sich zu einer wirklichen Katastrophe aus, wenn wir durch gute Präventionsarbeit und Hilfsangebote dagegenhalten. Aber: Keines dieser Probleme ist vollends lösbar, egal wie viel Prävention und Hilfe wir dafür aufbringen.

## Wenn der Chef oder die Chefin trinkt

Beim Thema Alkohol am Arbeitsplatz ist der Blick in der Regel auf die Mitarbeiter/innen gerichtet. Frühzeitig und in einem abgestuften Vorgehen auf entsprechende Auffälligkeiten zu reagieren, ist tatsächlich ein bewährter Ansatz, mit dem sich einiges erreichen lässt. Heikler und deutlich schwieriger wird die Sache aber, wenn der Chef selbst oder eine Führungskraft betroffen ist.

### Druck und ausweichendes Verhalten

Führungskräfte sind täglich starken Herausforderungen ausgesetzt. Sie tragen die Verantwortung für ihre Mitarbeiter/innen, für den Erfolg der Firma und deren wirtschaftliches Wachstum. Die Mehrheit der Führungskräfte ist sich dieser Problematik nur zu bewusst und durchaus bemüht, ihr durch eine gesunde Lebensweise gegenzusteuern. Aber

nicht immer gelingt dies. Dass viel Verantwortung zur Last werden kann und nach einem Ausgleich greifen lässt, ist nicht ungewöhnlich. Die Überlastung ist gerade in Führungspositionen der häufigste Grund für ein Leben mit einem mehr oder weniger verdeckten Alkohol- oder Medikamentenproblem.



### Fallbeispiele

Die folgenden Fälle sind diversen Internet-Foren entnommen, in denen Leute um einen Rat angefragt haben.

„Seit ich in der neuen Firma angefangen habe, hat mein Chef jeden Morgen eine Fahne. Am Donnerstag letzter Woche war sie so extrem, dass mein kleines Büro stank und mein Chef sie hinter sich herzog, während er mit mir durch

die Büroräume ging. Während einer kleinen Pause beim Kaffee sprach ich ihn darauf an. Ich sagte ihm: „Deine Fahne ist ja heute noch schlimmer als gestern ...“ Darauf stockte er kurz und meinte, dass habe ihm ja noch niemand gesagt und ging dann zu Allgemeinplätzen wie Fußball und Politischem über. Das war's. Seither verhält er sich wie sonst, normal und hat weiterhin jeden Morgen eine Fahne. Keine weitere Reaktion.“



„Ich arbeite in einer Behörde. Mein Chef trinkt. Ich habe andere Vorgesetzte davon informiert, aber sie meinten, dass wir das nicht an die große Glocke hängen sollten. Die Arbeit mit ihm ist aber sehr schwierig. Was kann ich machen?“

„Hallo. Ich bräuchte dringend einen Rat. Es geht um meine Chefin. Mir ist vor einiger Zeit aufgefallen, dass meine Chefin dezent nach Alkohol roch.

Nach und nach ist mir immer mehr aufgefallen, dass leere Bierdosen versteckt wurden. Außerdem habe ich nun insgesamt 4 leere Sektflaschen gefunden, die offensichtlich versteckt wurden. Am Tresen hat sie auch immer eine Wasserflasche stehen. Ich habe diese mal geöffnet und dran gerochen. Es war offensichtlich, dass der Inhalt kein Wasser war, sondern eben Sekt.

Sie zittert oft ganz stark. Das schob sie dann immer auf ihre Wechseljahre. Ich vermute eher, dass es Entzugserscheinungen sind. Auch fährt sie nach der Arbeit IMMER mit dem Auto nach Hause. Ich mache mir ziemliche Gedanken, da sie nicht nur sich in Gefahr bringt, sondern auch andere Verkehrsmitglieder und unter anderem auch die Existenz ihres Ladens. Ich weiß nicht, wie ich mit dem Thema umgehen soll. Ich habe es meiner Arbeitskollegin erzählt, aber sie nimmt es einfach so hin.“

„Bin seit zwei Wochen im neuen Betrieb tätig. Jetzt ist mir aufgefallen, dass der Chef JEDEN Tag trinkt. Meist riecht er schon um 6 Uhr morgens nach Alkohol... Ich dachte erst, das sei Einbildung meinerseits, aber nein. Im Handschuhfach sind lauter leere und volle Jägermeisterflaschen. Was mir auch egal wäre, wenn er nicht noch mit mir von der Baustelle bis in den Betrieb fahren müsste bzw. umgekehrt ja auch. Was also kann/soll ich machen?!“



### Was tun?

Wer will schon eine möglicherweise heftige „Szene“ oder gar die Kündigung riskieren? Der ermutigende Aufruf allein, das sensible Thema diskret anzusprechen, weil Wegschauen und Schweigen schadet, ist wohl keine ausreichende Unterstützung. Wir würden hier gern gute, einfache Antworten liefern, aber leider liegen solche bislang nicht vor.

Viel mehr als der Rat, „sich um Hilfe umzusehen“, ist der Fachwelt dazu bislang leider nicht eingefallen. So empfiehlt Elisabeth Wienemann, eine im ganzen deutschsprachigen Raum anerkannte Expertin zu Fragen rund um Alkohol am Arbeitsplatz, „sich an den Betriebsrat oder eine andere Interessenvertretung zu wenden.“

Wenn es nichts davon gibt, weil das Unternehmen zu klein ist, sei der betriebärztliche Dienst oder die Sicherheitsfachkraft der nächste Ansprechpartner. Wenn die nicht tätig werden, könne man auch zur Gewerbeaufsicht gehen oder sich Hilfe in einer regionalen Beratungsstelle oder einem Arbeitskreis holen.

Das alles ist zwar grundsätzlich nicht falsch, aber eine konkrete und im Alltag gut anwendbare Handlungsanleitung sieht doch anders aus.

Auch die Empfehlung, zusammen mit Kolleg/innen oder über den Betriebsrat die Einführung eines betrieblichen Alkoholreglements anzustoßen und so den Chef oder die Chefin indirekt mit der Thematik zu konfrontieren, erscheint

eher als eine Verlegenheitslösung mit zweifelhaften Erfolgsaussichten.

### Diskussionsanstoß

Wir tun das normalerweise nicht, nämlich ein Problem aufzuwerfen ohne Lösungsvorschläge zu liefern. Hier machen wir einmal eine Ausnahme.

Einerseits wird dadurch deutlich, dass wir auch schwierigen Themen nicht aus dem Weg gehen möchten, sondern uns ernsthaft fragen, was sich da tun lässt. Andererseits ist nicht auszuschließen, dass wir damit Leser/innen und Fachleute ansprechen, die einen nützlichen Gedanken beisteuern können oder daran interessiert sind, mit uns zusammen nach Antworten zu suchen.

Und daher endet dieser Beitrag nicht mit „Fünf Tipps zum Umgang mit ...“ oder dergleichen, sondern mit der eingangs gestellten Frage „Wenn der Chef oder die Chefin trinkt – was tun?“ und dem festen Vorsatz, an diesem schwierigen Thema dranzubleiben!



Der Ruf der Tiroler, dass sie allzeit lustig und froh sind, hat kürzlich die Glücksspiel-Industrie auf den Gedanken gebracht, ihr neues Video-Slot-Game in die Welt älplerischer Bierzeltfreuden einzubetten.



Der neue Slot bietet laut Hersteller „volkstümliche, festliche Walzen mit speziellen und lohnenden Features, in einem traditionellen Bierfest-Abenteuer“. Nun ja. Eines jedenfalls haben Glücksspiel und Alkohol gemeinsam: Man sollte wissen, wann es Zeit ist aufzuhören.



## Nobody is perfect!

Und was hat das mit Prävention zu tun?

Selbstoptimierung liegt im Trend: Wie können wir „das Beste“ aus uns oder aus unseren Kindern herausholen? Manche fragen sich das, um im Wettlauf um Erfolg und Wohlstand unter den Gewinnern zu sein, andere möchten am liebsten „ewig leben“, einige sich selbst bis in letzte Fitzen hinein verwirklichen.

Der Weg zur „Traumfigur“ oder zum „Superhirn“ führt über ausgetüftelte Trainingsmethoden, die Verwendung unterschiedlichster Substanzen oder neue Technologien. Narzissmus (salopp gesagt eine fast krankhafte Selbstverliebtheit) und Suchtverhalten (besessenes Trainieren) oder die Abhängigkeit von Psychopharmaka können hierbei auf problematische Weise zusammenspielen.

Die (Sucht)Prävention muss hierbei aufpassen, nicht auf Abwege zu geraten.

**BESSER!**

**GUT!**

## Biohacking: Vorreiter der Selbstoptimierung

Der Trend – Anfang der 2000er Jahre in den USA entstanden – kommt langsam auch in Europa an. Eine der gängigen Definitionen lautet so: „Biohacking ist die do-it-yourself Biologie, eine biotechnische, gesellschaftliche Bewegung, in der sich Individuen und Organisationen die Errungenschaften der Biologie und Umweltwissenschaften zu eigenen Zwecken zunutze machen.“

**SUPER!**

Eine Wurzel dieses Trends ist wohl auch im Sport, d.h. in speziellen Trainingsmethoden und im Doping zu finden. Biohacker verwenden Schlaf- und Fitnesstracker, nutzen Supplemente zur Optimierung ihres Organismus, tragen abends eine Blaulichtfilterbrille, um ihre Melatoninproduktion nicht zu stören. Einzelne Pioniere nutzen bereits Implantate und RFID-Chips.

Kommerzielle Anbieter liefern auf Wunsch entsprechende Produkte: Schlafoptimierung („Verwende unseren „Sleep Spray.“), Konzentrations-Hacking („Du willst dich endlich wieder besser

## MEGASUPERSUPER!

konzentrieren können? Dann hol dir BRAINEFFECT FOCUS.“), Brainfood („Performance Food für mehr mentale Leistungsfähigkeit, ein funktionierendes Immunsystem und optimalen Schlaf findest du in unserem BRAINEFFECT SHOP.“)

Ein Teilaspekt dieser das ganze Leben umfassenden Selbstoptimierung ist das Neuroenhancement (vulgo „Hirndoping“). Es lässt sich beschreiben als

„Versuch gesunder Personen, ihre geistige Leistungsfähigkeit durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen zu steigern. Im Wesentlichen sollen Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis verbessert werden. Aktuell geben 6,7 % der deutschen Erwerbstätigen zwischen 20 und 50 Jahren an, bereits einmal Neuroenhancement praktiziert zu haben – Tendenz steigend. Die am häufigsten verwendeten Substanzen sind Koffein, Ginkgo biloba, Amphetamine und Modafinil, aber auch Antidepressiva und Antidepressiva bis zu illegalen Drogen wie Speed oder Ecstasy kommen zum Einsatz.“ (1)

(1) [https://www.lgl.bayern.de/gesundheits/medikation/warnungen\\_verbraucherinformationen/verbraucherinformationen/neuroenhancement.htm](https://www.lgl.bayern.de/gesundheits/medikation/warnungen_verbraucherinformationen/verbraucherinformationen/neuroenhancement.htm)

## MEGATERRASUPER!

Es ist ein weites Feld, das sich hier auftut, das wir aber im Rahmen dieses kurzen Beitrags nicht weiter beackern können. Das eigentlich an dieser Stelle Entscheidende ist die Frage, was das alles mit Sucht und Suchtprävention zu tun hat. Und so viel vorweg: Fachlich ausdiskutiert ist das alles nicht, was folgt ist einfach nur ein Statement aus Sicht von kontakt+co.

### **Selbstoptimierung – Suchtverhalten – Prävention?**

Im Optimierungsdenken ist wohl ein Stück Maßlosigkeit und Grenzüberschreitung bereits enthalten, zumal das Ziel ja nicht einfach „gut“ sein kann, wenn es vermutlich immer noch darüber hinaus ein „besser“ gibt. Insofern sind Selbstoptimierungspraktiken zwar vielleicht nicht selbst schon ein Suchtverhalten, aber sie bahnen den Weg dorthin. Der Gebrauch von psychoaktiven Substanzen kann leicht in einen Missbrauch und manchmal auch in eine Abhängigkeit übergehen.

Die Ausgangslage für die Prävention ist in diesem Zusammenhang eine schwierige und merkwürdige, um nicht zu sagen widersprüchliche: Im Allgemeinen

möchte diese ja selbst die Menschen von klein auf stärken und widerstandsfähig machen, sodass diese aus eigener Kraft mit den Anforderungen des Lebens gut zurande kommen und nicht auf Hilfsmittel oder Verhaltensweisen verfallen, die sich irgendwann süchtig verselbständigen. Man kann also sagen: Auch hier geht es um Selbstoptimierung.

Im Grunde entstammen Biohacking und Prävention der gleichen Wurzel, nämlich dem Wunsch nach einem möglichst gesunden, leistungsfähigen und langlebigen Organismus und Geist. Es gibt dann aber zwei entscheidende Unterschiede:

**Erstens** gilt auch hier der alte Spruch „Die Menge macht das Gift.“ Während es aus Sicht der Prävention, vereinfacht gesagt, „gut“ genügt, zielt Biohacking auf die unbegrenzte weitere Perfektionierung ab und ist somit die aus dem Ruder laufende Fortsetzung und Übersteigerung von Prävention.

**Der zweite wichtige Unterschied** besteht darin, dass sich bei der Selbstoptimierung alles um das egomanische ICH dreht, das stärker, besser, schöner und zäher sein möchte als der Rest Welt,

während die Prävention davon ausgeht, dass es ein gutes Leben nur im Miteinander gibt und der Selbstwert nur einer von mehreren wichtigen Werten im Leben ist. Deshalb sind gut funktionierende Familien und Schulen, ein guter Arbeitsplatz oder das Vereinsleben so enorm wichtig für ein gesundes Aufwachsen und Leben, weil wir Menschen im sozialen Miteinander erleben und lernen, dass wir alle unseren Stärken und Schwächen haben, dass es diese Eigenheiten auch braucht und es manchmal gerade die Schwächen sind, die uns liebenswert machen.

### **Gemeinsam stark werden**

Dass vor einiger Zeit das bis dahin österreichweite Präventionsprogramm für die Volksschule den Namen „Eigenständig werden“ hatte und das Nachfolgeprogramm nun den Namen „Gemeinsam stark werden“ trägt, zeigt, dass die Prävention verstanden hat und kein Missverständnis aufkommen lassen möchte:

**Der Fokus liegt nicht bei der Selbstoptimierung, sondern beim gemeinsamen Heranwachsen mehr oder weniger unperfekter Lebewesen auf der Suche nach einem guten Leben.**

▲ [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

◀ Bis dato - salopp gesagt - der „Platzhirsch“ in puncto suchtpräventiver Web-Content in Österreich - die Homepage des Instituts Suchtprävention Linz.

Ganz anders, aber auf seine Art ebenso überzeugend: Der Webaufttritt unserer Südtiroler Kolleg/innen mit ihrem Fokus auf aktuellen Themen.

▼ [www.forum-p.it/de](http://www.forum-p.it/de)

## Suchtprävention im WWW

Die Website von kontakt+co ist bewusst schlicht und schlank gehalten. Wir wenden uns mit dieser in erster Linie an Multiplikator/innen. Wir können und möchten kein breit angelegtes Informationsportal betreiben, nicht zuletzt auch deshalb, weil es dergleichen bereits gibt und wir „das Rad nicht ein zweites Mal erfinden müssen“. Beispielhaft seien linkerhand zwei einschlägische Infoportale aus unserer näheren Umgebung empfohlen.

Impressum: kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz  
Mag. Sandra Aufhammer, Mag. Martina Mayr, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Harald Golser, MMag. Gregor Herrmann  
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20  
office@kontaktco.at | www.kontaktco.at

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz ist seit 1996 im Auftrag des Landes Tirol tätig. Die Fachstelle ist in der Trägerschaft Rotes Kreuz/Jugendrotkreuz eingerichtet.

Aufgaben:

- Information, Fachberatung und Bildungsarbeit
- Servicestelle für Materialien etc
- Projekt- und Programmentwicklung
- Vernetzung und Koordination
- Qualitätssicherung
- Öffentlichkeitsarbeit

Zielgruppen:

Familie, Schule, Jugendarbeit, Gemeinde, Arbeitswelt