

Mein Regelwerk

Zu Kapitel 15

Halt. Dieses Blatt ist nicht für jeden

Kontrolliertes Trinken steht nicht jedem offen. Ob es Ihnen offensteht, entscheidet nicht dieses Buch, und Sie entscheiden es auch nicht allein an Ihrem Küchentisch. Ein sorgfältig ausgefülltes Regelwerk auf dem falschen Weg kostet Sie Monate – und die Monate holen Sie nicht wieder ein.

Klären Sie diese Frage, bevor Sie hier etwas eintragen. Bei Ihrem Hausarzt, in einer Suchtberatungsstelle oder in einer verkehrspsychologischen Beratung. Die Beratungsstelle kostet nichts, ein Anruf genügt für den Anfang, und Sie unterschreiben dort nichts. Nehmen Sie Ihr Anordnungsschreiben mit und die beiden Blätter, die Sie schon ausgefüllt haben: „Was in meiner Anordnung steht“ und „Was ich tatsächlich getrunken habe“.

Besonders dringend, wenn eines davon auf Sie zutrifft: In Ihrer Akte steht mehr als ein Vorfall. Ihr Wert war hoch. In Ihrer Fragestellung ist von Abhängigkeit oder von einer fortgeschrittenen Problematik die Rede. Sie trinken an den meisten Tagen der Woche. Das geht schon Jahre so. Sie trinken vor dem Mittag. Oder Sie merken es körperlich, wenn Sie einen Tag aussetzen.

Für keinen dieser Punkte gibt es hier ein Kästchen zum Selbstankreuzen. Sie sind der Grund für das Gespräch, nicht sein Ergebnis.

Kapitel 15 zeigt Martinas Regeln als Text. Dieses Blatt macht daraus sieben Blöcke, die Sie selbst füllen – nüchtern, allein, mit einem Datum darüber. Unter jeder Überschrift steht, woran Sie merken, dass Ihre Antwort noch zu weich ist.

Höchstmenge

Eine Zahl in Gramm reinem Alkohol pro Trinktag. Zu weich, sobald eine Spanne dasteht: „zwei bis drei“ ist keine Zahl.

Anlässe

Die Gelegenheit und die Trinktage – mit Wochentag, nicht nur mit Anzahl. Zu weich, wenn der Anlass erst am Abend selbst entsteht. Und zu weich, solange ein Tag der Woche in keiner Ihrer beiden Listen steht: Der Tag, den Sie nicht nennen, ist meistens der wichtigste.

Alkoholfreie Tage

Nicht wie viele, sondern welche – mit Wochentag. Zu weich, wenn Sie genau die Tage nennen, an denen Sie ohnehin nie getrunken haben.

Verbotssituationen

Die Lagen, in denen die Antwort ohne Prüfung Null lautet. Zu weich, wenn dort nur „wenn ich fahre“ steht: Die inneren Zustände fehlen.

Schluss-Zeitpunkt

Eine Uhrzeit, die unabhängig vom Verlauf des Abends gilt. Zu weich bei „wenn es genug ist“ – das entscheidet dann der Abend, nicht Sie.

Aufzeichnung

Wann, was und wo Sie eintragen. Zu weich bei „regelmäßig“ oder „am Wochenende“.

Konsequenz

Was passiert, wenn die Regel reißt – mit Frist und Namen. Zu weich, wenn dort steht, Sie würden dann besser aufpassen.

Und jetzt Sie: Sieben Überschriften, sieben eigene Sätze. Schreiben Sie in ganzen Sätzen und so, dass ein Fremder heute Abend feststellen könnte, ob Sie sich daran gehalten haben.

Aufgeschrieben am: _____ **Diese Regeln gelten seit:** _____

Ich sehe dieses Blatt wieder an am: _____

1 · Höchstmenge

Eine Zahl in Gramm reinem Alkohol pro Trinktag. Keine Spanne: „zwei bis drei“ ist keine Zahl.

2 · Anlässe

Die Gelegenheit und die Zahl der Trinktage pro Woche. Zu weich, wenn der Anlass erst am Abend selbst entsteht.

3 · Alkoholfreie Tage

Welche Wochentage, nicht wie viele. Zu weich, wenn Sie genau die Tage nennen, an denen Sie ohnehin nie getrunken haben.

4 · Verbotssituationen

Die Lagen, in denen die Antwort ohne Prüfung Null lautet – auch die inneren Zustände, nicht nur das Fahren. Fällt Ihnen hier nur Äußeres ein, arbeiten Sie zuerst das Arbeitsblatt „Meine Glatteisstellen“ auf Seite im Buch durch und kommen Sie dann zurück.

5 · Schluss-Zeitpunkt

Eine Uhrzeit, die unabhängig vom Verlauf des Abends gilt. Und was Sie danach tun, wenn Sie noch dasitzen.

6 · Aufzeichnung

Wann, was und wo Sie eintragen. Zu weich bei „regelmäßig“ oder „am Wochenende“.

7 · Konsequenz

Was passiert, wenn die Regel reißt – mit Frist und Namen. Zu weich, wenn dort steht, Sie würden dann besser aufpassen.

Meine Wochensumme nach diesen Regeln: _____ Trinktage · höchster Trinktag _____ Gramm · Woche gesamt _____ Gramm.

Meine Wochensumme heute, aus dem Arbeitsblatt „Was ich tatsächlich getrunken habe“ auf Seite im Buch: _____ Gramm.

Halten Sie die beiden Zahlen nebeneinander. Liegen sie weit auseinander, haben Sie keine Regel aufgeschrieben, sondern einen Vorsatz. Woran genau soll der Unterschied liegen – und ab welchem Tag?

Dieses Blatt ist Ihre eigene Aufzeichnung. Es ist kein Nachweis, und wo ein Nachweis verlangt ist, ersetzt es ihn nicht.

Streichen Sie jede Zeile, die in eine dieser drei Sorten fällt:

- **Allgemeinplatz.** „Wenn ich zu viel getrunken habe, lasse ich das Auto stehen.“ Darin steht nichts, was sich einhalten oder brechen ließe.
- **Verlass auf andere.** „Meine Frau holt mich ab.“ Das ist keine Regel, sondern eine Hoffnung auf eine dritte Person.
- **Reine Willensstärke.** „Ich nehme es mir jetzt einfach fest vor.“ Damit beschreiben Sie den Zustand, in dem Sie vorher schon waren.

Drei Fragen an Ihr Regelwerk:

- Woher stammen Ihre Zahlen: aus Ihrer eigenen Aufzeichnung, aus einem Gespräch oder aus einem Ratgeber? Lautet die Antwort „aus einem Ratgeber“ – auch aus diesem –, dann ist es noch nicht Ihre Zahl. Führen Sie erst vier Wochen lang das Blatt „Was ich tatsächlich getrunken habe“ und schreiben Sie die Zeile danach neu.
- Welche Ihrer sieben Regeln wird als Erste unbequem, und an welchem Tag?
- Was genau haben Sie mit der Person besprochen, die Sie bei „Konsequenz“ eingetragen haben?

Merken Sie sich

Eine Regel, die Sie im Moment auslegen können, ist keine Regel. Sie erkennen den Unterschied an einer einzigen Frage: Könnte ein Fremder heute Abend feststellen, ob Sie diese Regel eingehalten haben?