

Stufen des Alkoholismus: Wie entsteht die Sucht?

(Artikel von Anne Falkenberg – gelesen auf msn am 12.07.2025)

Ob ein Glas Wein oder Feierabendbier – Alkohol steht bei vielen Menschen regelmäßig auf dem Speiseplan. Doch ab wann ist der Konsum gefährlich? Wir erklären die Stufen des Alkoholismus und, wann die Sucht beginnt.



Es gibt verschiedene Stufen des Alkoholismus.

Alkoholsucht bezeichnet eine körperliche und psychische Abhängigkeit von Alkohol. Betroffene haben ein unkontrollierbares Verlangen nach Alkohol und können ihren Konsum nicht einschränken. Die Sucht kann gesundheitliche Probleme, soziale Schwierigkeiten und psychische Erkrankungen zur Folge haben. Aber wie entwickelt sich die Sucht überhaupt?

Alkoholsucht: Eine Krankheit, die viele Menschen betrifft

Das sind die Stufen des Alkoholismus

Die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit ist ein schleichender Prozess, der sich über mehrere Stufen erstreckt. Das Verständnis dieser Stufen kann helfen, problematisches Trinkverhalten frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig entgegenzusteuern.

Die voralkoholische Phase

In dieser ersten Stufe ist der Alkoholkonsum noch weitgehend unauffällig und gesellschaftlich akzeptiert. Charakteristisch für diese Phase ist:

- **Alkohol wird bei sozialen Anlässen konsumiert**
- **Der Konsum verschafft ein Gefühl der Erleichterung und dient zum Spannungsabbau**
- **Betroffene suchen zunehmend Gelegenheiten zum "gesellschaftlich akzeptierten" Trinken**
- **Die Alkoholtoleranz beginnt langsam zu steigen**

In dieser Phase liegt noch keine physische oder psychische Abhängigkeit vor. Allerdings beginnt Alkohol bereits eine spezifische psychische Funktion zu erfüllen, indem er gezielt zur Beeinflussung der Stimmung eingesetzt wird.

Die Anfangsphase

In der Anfangsphase, auch Prodromalphase genannt, zeigen sich erste Anzeichen eines problematischen Konsums:

- **Schwierigkeiten, mit dem Trinken aufzuhören**
- **Häufigeres Nachdenken über Alkohol und nächste Trinkgelegenheiten**
- **Vermeiden von Gesprächen über Alkohol**
- **Mögliches heimliches Trinken**
- **Auftreten von Schuldgefühlen bezüglich des eigenen Trinkverhaltens**

Ein charakteristisches Merkmal dieser Phase ist der innere Konflikt zwischen dem Wunsch weiterzutrinken und dem Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Dieser Widerspruch führt oft zu Schuldgefühlen, die wiederum mit Alkohol bekämpft werden – ein Teufelskreis beginnt.

Die kritische Phase

In dieser Phase verstärken sich die Probleme deutlich:

- **Kontrollverlust über die getrunkene Menge**
- **Alkohol wird zur Bewältigung von Alltagsproblemen eingesetzt**
- **Vernachlässigung von Hobbys und sozialen Kontakten**
- **Mögliche berufliche Probleme**
- **Körperliche Folgen wie Leberschäden oder Bluthochdruck können auftreten**
- **Beziehungsprobleme nehmen zu**

Der Alkoholkonsum rückt zunehmend in den Mittelpunkt des Lebens. Betroffene trinken oft bereits am Morgen, um "durch den Tag zu kommen". Es werden Vorräte und Verstecke angelegt, um ständig Zugang zu Alkohol zu haben.

Das Endstadium (chronische Phase)

In der letzten Phase der Alkoholsucht sind die Folgen am gravierendsten:

- **Schwere körperliche und kognitive Schäden**
- **Sozialer und oft auch beruflicher Abstieg**
- **Trinken bestimmt den gesamten Tagesablauf**
- **Extreme körperliche Abhängigkeit mit [Entzugserscheinungen](#)**

In diesem Stadium ist die Alkoholabhängigkeit voll ausgeprägt. Ohne professionelle Hilfe ist es für Betroffene nahezu unmöglich, aus der Sucht auszubrechen.

Die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit ist ein allmählicher Prozess, der sich über Jahre erstrecken kann. Die Übergänge zwischen den Phasen sind oft fließend und nicht immer klar abgrenzbar. Wichtig ist, dass problematisches Trinkverhalten möglichst früh erkannt wird. Je eher eine Intervention erfolgt, desto besser sind die Chancen, eine vollständige Abhängigkeit zu verhindern.

Hilfe für Betroffene

Für Betroffene und Angehörige ist es wichtig zu wissen, dass es in jeder Phase möglich ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ob durch **Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder professionelle Therapien** – es gibt vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten auf dem Weg aus der Alkoholsucht.

Quellen:

- [Blaues Kreuz: Stufen der Alkoholabhängigkeit](#)
- [Alter und Sucht: Die Entwicklung einer Abhängigkeit](#)
- [Beratung: Phasen der Alkoholsucht](#)