Entspannungstrinken – wenn das Feierabendbier zur Falle wird

Lexikon · https://www.alkohol-ade.com/docs/glossar/entspannungstrinken/

Entspannungstrinken bezeichnet das regelmäßige Trinken von Alkohol mit dem ausdrücklichen Ziel, sich zu beruhigen, abzuschalten oder Stress abzubauen. Es klingt harmlos – ein Glas Wein nach einem langen Arbeitstag, ein Bier nach dem Heimkommen. Doch hinter dieser scheinbar harmlosen Gewohnheit verbirgt sich einer der häufigsten Einstiege in eine Alkoholabhängigkeit.

Warum Alkohol sich nach Entspannung anfühlt

Alkohol wirkt kurzfristig tatsächlich entspannend. Er verstärkt die Wirkung von GABA, dem wichtigsten hemmenden Botenstoff im Gehirn, und dämpft gleichzeitig das anregende Glutamatsystem. Das Ergebnis: Die Nervenzellen feuern langsamer, Anspannung lässt nach, das Gedankenkarussell verlangsamt sich. Gleichzeitig schüttet das Gehirn Endorphineaus, körpereigene Glücksbotenstoffe, die das Wohlgefühl noch verstärken.

Das Gehirn merkt sich diese Erfahrung. Über den Mechanismus der klassischen Konditionierung verknüpft es bestimmte Situationen – das Ende des Arbeitstages, das Betreten der Küche, das Umziehen nach der Arbeit – mit der erwarteten Erleichterung durch Alkohol. Schon nach kurzer Zeit entsteht das Verlangen nicht mehr erst nach dem ersten Schluck, sondern bereits beim bloßen Gedanken daran.

Das Entspannungstrinken hat einen Haken: Es funktioniert immer schlechter

Das Problem liegt in der Neuroadaptation. Wer regelmäßig trinkt, zwingt das Gehirn dazu, sich anzupassen. Es drosselt die Empfindlichkeit der GABA-Rezeptoren und kurbelt das Glutamatsystem an, um das biochemische Gleichgewicht zu halten. Die Folge: Die Entspannungswirkung des Alkohols lässt nach. Wer früher mit einem Glas entspannt war, braucht bald zwei, dann drei.

Gleichzeitig wächst die Grundspannung. Wer nicht trinkt, fühlt sich unruhiger als früher, nicht etwa weil der Alltag stressiger geworden ist, sondern weil das Nervensystem sich an Alkohol als Puffer

gewöhnt hat. Was als Entspannungsmittel begann, wird zum Mittel gegen den Stress, den es selbst erzeugt. Diese Toleranzentwicklung ist ein zentrales Merkmal der sich entwickelnden Abhängigkeit.



Aus Gewohnheit wird Sucht – der schleichende Übergang

Entspannungstrinken ist deshalb so tückisch, weil der Übergang in eine Abhängigkeit fließend verläuft und sich lange normal anfühlt. Viele Betroffene berichten rückblickend, dass sie jahrelang dachten, sie könnten jederzeit aufhören – sie haben es nur nie wirklich versucht. Das Suchtgedächtnis speichert die Verknüpfung zwischen Feierabend und Alkohol so fest, dass bestimmte Trigger – eine bestimmte Uhrzeit, ein bestimmter Geruch, eine vertraute Situation – das Verlangen automatisch auslösen, oft ohne dass die Person es bewusst wahrnimmt.

Das Belohnungssystem wird durch regelmäßiges Entspannungstrinken dauerhaft umgebaut: Natürliche Quellen von Erholung und Wohlbefinden verlieren an Wirkung, weil sie die Dopaminausschüttung nicht mehr in dem Maß auslösen, das das Gehirn gewohnt ist. Entspannung ohne Alkohol fühlt sich irgendwann unvollständig an.

Was hilft stattdessen?

Der Weg aus dem Entspannungstrinken führt nicht über Willenskraft allein, sondern über das Ersetzen des alten Musters durch neue Routinen, die echte Entspannung fördern. Wer versteht, dass sein Gehirn Entspannung und Alkohol fest miteinander verknüpft hat, kann gezielt daran arbeiten, diese Verknüpfung zu schwächen – durch Stimulus-Management, also die bewusste Veränderung der Situationen, die das Verlangen auslösen. Bewegung, Atemübungen, soziale Kontakte oder einfache Rituale wie ein bestimmtes Getränk oder eine feste Abendroutine können dem Gehirn mit der Zeit beibringen, Entspannung anders zu erleben.

Die Neuroplastizität des Gehirns macht das möglich: Was das Gehirn durch Wiederholung gelernt hat, kann es durch neue Wiederholungen auch wieder verlernen – es braucht Zeit, aber es funktioniert.

Was ist Entspannungstrinken?
Entspannungstrinken bezeichnet das regelmäßige Trinken von Alkohol, um sich zu beruhigen, abzuschalten oder Stress abzubauen. Weil Alkohol kurzfristig tatsächlich entspannend wirkt, entsteht schnell eine feste Gewohnheit, die sich schleichend zur Abhängigkeit entwickeln kann.

Ist Entspannungstrinken wirklich gefährlich?
Ja, denn das Gehirn passt sich an den regelmäßigen Alkoholkonsum an. Die Entspannungswirkung lässt mit der Zeit nach, die benötigte Menge steigt, und ohne Alkohol fühlt man sich unruhiger als früher. Was als harmloses Feierabendbier beginnt, kann so ohne klare Grenze in eine Abhängigkeit übergehen.

Warum reicht nach einer Weile ein Glas nicht mehr?
Der Körper entwickelt eine Toleranz gegenüber Alkohol. Das Gehirn drosselt die Empfindlichkeit seiner eigenen Entspannungssysteme, weil es sich an den regelmäßigen äußeren Eingriff durch Alkohol gewöhnt hat. Dieselbe Menge erzeugt weniger Wirkung, sodass mehr gebraucht wird, um dasselbe Gefühl zu erreichen.

Kann man Entspannung ohne Alkohol überhaupt noch lernen?
Ja. Das Gehirn ist lernfähig – auch in die andere Richtung. Durch neue Gewohnheiten und gezielte Veränderung der auslösenden Situationen kann es lernen, Entspannung wieder ohne Alkohol zu erleben. Das braucht Zeit und Konsequenz, ist aber nachweislich möglich.

Was unterscheidet gelegentliches Trinken von problematischem Entspannungstrinken?
Ein wichtiges Zeichen ist, ob das Trinken situationsgebunden und austauschbar ist oder ob es sich als festes Muster etabliert hat, auf das man nicht mehr verzichten möchte oder kann. Wer merkt, dass Abende ohne Alkohol unvollständig wirken oder Unruhe auslösen, sollte das als Warnsignal ernst nehmen.



Dr. med. Bernd Guzek Arzt & Wissenschaftsjournalist