

Wie »legale« Substanzen Ihren Ärger beeinflussen können

Substanzgenuss ohne Substanzverlust: Wie viel ist zu viel?

Ein verantwortungsvoller Konsument werden

Den Kater vermeiden

Bonuskapitel 1

Die richtige Körperchemie

Allen meinen Klienten verschreibe ich dreierlei:

- ✓ Schluss mit dem Rauchen
- ✓ Weg mit dem Koffein
- ✓ Weniger Alkohol

Alles andere ist wie Öl ins Feuer zu gießen.

In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr inneres Umfeld – die Abläufe in Ihrem Körper – so gestalten, dass es dem Ärger weniger Unterstützung bietet. Ich kläre Sie darüber auf, wie verbreitete chemische Substanzen wie Nikotin, Koffein und Alkohol sich auf Ihren Körper (und Ihren Ärger) auswirken. Und schließlich mache ich Ihnen bewusst, wie Impulsivität, Ärger und Substanzmissbrauch zusammenhängen.

Heben Sie die Hand, wenn Sie Drogen nehmen

Vor einigen Jahren, als ich noch schulpflichtige Kinder hatte, bat man mich, vor Eltern an einer weiterführenden Schule über die Frage zu referieren, warum Kinder Drogen nehmen. Zu meiner großen Überraschung war der Saal bis zum letzten Platz mit besorgten Müttern und Vätern gefüllt, die von mir zu hören hofften, dass Drogenprobleme in ihren Familien nie auftauchen würden.

Um eine lebendige Diskussion mit den teilnehmenden Eltern anzuregen, bat ich all die Eltern, die Hand zu heben, die Drogen konsumierten. Ich brauche Ihnen wohl nicht zu sagen, dass keiner auch nur einen Finger rührte. Die meisten Eltern hatten einen verblüfften Gesichtsausdruck.

Dann fragte ich, wie viele der Anwesenden denn heute schon eine Zigarette geraucht hatten. Viele Hände gingen nach oben. Als Nächstes fragte ich, wer denn schon einen Kaffee, Tee oder anregenden Softdrink zu sich genommen hatte. Fast alle hoben die Hand. Und schließlich fragte ich, wie es denn an diesem Tag mit Alkohol aussah. Auch hier hob sich die eine oder andere Hand.

Ich erinnerte die Versammelten daran, dass Koffein, Alkohol und Nikotin zu den Drogen gehörten, zu den legalen zwar, aber zu den Drogen.

Dann stellte ich meine Eingangsfrage erneut: »Wie viele von Ihnen nehmen Drogen?« Alle hoben die Hand. Was sollte diese Übung? Es ist erwiesen, dass der Konsum illegaler Drogen bei Kindern vom Drogenkonsum der Eltern – legal oder illegal spielt dabei keine Rolle – und von der Tatsache beeinflusst wird, dass unsere Kultur den Konsum von Drogen als Teil des sogenannten »guten Lebens« gestattet.

Legal heißt nicht gesund

Die meisten Menschen – ich selbst schließe mich da mit ein – werfen Fragen der Legalität mit Fragen der Gesundheit durcheinander. Wenn etwas nicht gesetzlich verboten ist, so sagen wir uns, dann kann es uns wohl nicht schaden. Der gesunde Menschenverstand belehrt uns jedoch eines Besseren.

Zigaretten beispielsweise sind legal, aber jeder weiß mittlerweile, dass Nikotin eine in die Abhängigkeit führende Droge ist und dass das Rauchen Millionen Menschen einen früheren Tod beschert. Alkohol ist ebenfalls legal, aber wenn man ihn übermäßig konsumiert, trägt er zu Aggressionen, häuslicher Gewalt, tödlichen Unfällen, Herzinfarkten und Lebererkrankungen bei. Und Koffein, die vielleicht am weitesten verbreitete legale Droge überhaupt, wirkt sich über die chemischen Vorgänge im Gehirn auf unseren Schlaf (siehe Kapitel 16) aus, erhöht unseren Blutdruck und bei Schwangeren das Risiko von Fehlgeburten, Totgeburten und Neugeborenen mit Untergewicht.

Ein großes Problem ist meiner Meinung nach die Tatsache, dass viele Menschen weithin konsumierte Chemikalien nicht als »echte« Drogen betrachten und nicht auf eine Stufe mit Drogen wie Heroin, Kokain, Amphetaminen oder Marihuana

stellen. Vielleicht werden sie als »sichere« Drogen eingestuft, weil sie sich nicht direkt negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Die meisten Menschen kennen jedoch nicht die Verbindung zwischen dem, was ich die »alltägliche Körperchemie« nenne, und Gefühlen wie Ärger.



Diese mutmaßlich »harmlosen« Chemikalien können, wie man heute weiß, über mehrere Hebel die Schwelle für die Erregung von Ärger herabsetzen:

- ✓ **Koffein und Nikotin stimulieren das zentrale Nervensystem und lassen es auf Umweltreize stärker reagieren.** Mit anderen Worten: Wenn Ihr Nervensystem auf Hochtouren läuft, wird es Ihnen schwerer fallen, die Ruhe zu bewahren, wenn Sie etwa auf der Autobahn von einem Raser geschnitten werden.
- ✓ **Alkohol kann auch in kleinen Mengen die Wahrnehmung dämpfen oder intensivieren und dazu führen, dass man das Handeln und die Absichten anderer Menschen falsch interpretiert.** Mit anderen Worten: Wenn Sie zu viel getrunken haben, könnten Sie denken, dass Ihre Frau mit dem Barkeeper flirtet, obwohl sie von ihm nur wissen möchte, wo die Toiletten sind.
- ✓ **Alkohol kann enthemmend wirken (emotional und das Verhalten betreffend) und zu Handlungen und Gefühlen führen, wie sie in nüchternem Zustand nicht auftreten.** Mit anderen Worten: Wenn Sie besoffen sind, werden Sie jemandem, der Sie ärgert, eher eine verpassen wollen als in nüchternem Zustand. (Aus diesem Grund gibt es in Bars Rausschmeißer.)
- ✓ **Koffein und Alkohol im Übermaß stören den gesunden Schlaf und verstärken die Reizbarkeit (siehe Kapitel 16).** Mit anderen Worten: Der Kaffee, der Ihnen vielleicht hilft, länger wach zu bleiben und für Ihre Prüfungen zu lernen, und der Alkohol, den Sie trinken, um Ihre bestandene Prüfung zu feiern, mag zunächst für Wohlbefinden sorgen, aber am folgenden Tag werden Sie müde sein.
- ✓ **Alkohol kann Ihre Stimmung verändern, besonders bei Depressionen. Dies wirkt sich natürlich auch auf Gefühle wie Ärger oder Trauer aus (mehr darüber in Bonuskapitel 2).** Mit anderen Worten: Sollten Sie eben noch mit Ihren Freunden fröhlich angestoßen haben und jetzt in Ihren Bierkrug weinen, kann das daran liegen, dass der Alkohol Ihre Stimmung völlig zunichte gemacht hat.

Selbstmedikation bei Ärger

Margarete, eine 43-jährige geschiedene Frau, schlägt sich schon seit Jahren mit Alkoholproblemen und depressiven Phasen herum. Immer wenn sie denkt, sie hätte sich vom Alkohol gelöst, regt sie sich wieder über irgendetwas auf und fällt in ihr altes Verhaltensmuster zurück.

»Es ging mir wirklich gut – ich hatte schon seit Monaten nichts mehr getrunken – und dann hat mich mein Freund am Wochenende dermaßen verletzt. Ich bin so deprimiert«, schluchzt sie. »Jetzt habe ich nur noch das Bedürfnis, mich volllaufen zu lassen.«

Margaretes Hauptproblem ist unterdrückter Ärger. Eigentlich ist sie wütend auf ihren Freund, weil er nach ihren Worten unsensibel und gefühllos ist und sie nicht unterstützt. Aber stattdessen fühlt sie sich verletzt. Mithilfe des Alkohols, ihrer Droge, therapiert sie die Schmerzen, die sie empfindet. Der Reiz des Alkohols liegt natürlich in seiner betäubenden Wirkung. Eigentlich braucht Margarete Hilfe, ihren tief sitzenden, nicht ausgedrückten Ärger zu erkennen und zu verarbeiten, der sich nicht nur auf ihren jetzigen Freund richtet, sondern auf alle Männer in ihrem Leben (und das waren nicht wenige), die sie ähnlich schlecht behandelt haben. Bis sie diesen Punkt erreicht, hat Margarete keine Chance, für längere Zeit nüchtern zu bleiben.

Wie viel ist zu viel?

Bei den weit verbreiteten Chemikalien wie Koffein und Alkohol kann man sagen, je weniger, desto besser. In Maßen genossen, wirken sich diese Substanzen nicht auf Ihr Gefühlsleben aus, bei exzessivem Konsum schon. Es kommt also darauf an zu wissen, wann es genug ist. Gibt es bei Koffein eine ungefährliche Dosis? Was macht verantwortlichen Umgang mit Alkohol aus? (Mehr zum Rauchen können Sie im Abschnitt *Weg mit der Lieblingszigarette* weiter hinten in diesem Kapitel lesen – wenn Sie glauben, ich empfehle Ihnen, mit dem Rauchen aufzuhören, dann liegen Sie richtig.)



Im Durchschnitt können Erwachsene etwa 250 mg Koffein zu sich nehmen, ohne dass das negative Konsequenzen auf Körper, Gefühlsleben oder Verhalten hätte. Tabelle B1.1 gibt einen Überblick über die gängigsten Koffeinquellen und ihren Gehalt an Koffein:

Quelle	Koffeingehalt
Aufgebrühter Kaffee, ca. 125 ml	50–100 mg
Espresso, ca. 25 ml	40 mg
Entkoffeinierter Kaffee, ca. 125 ml	3 mg
Aufgebrühter Tee, ca. 125 ml	50 mg
Instanttee, ca. 125 ml	30 mg
Koffeinhaltiger Softdrink, ca. 200 ml	80 mg
Kakao, ca. 125 ml	10 mg

Tabelle B1.1: Koffeinquellen

Achtung: Frei verkäufliche oder verschreibungspflichtige Medikamente können ebenfalls Koffein enthalten. Lesen Sie den Beipackzettel aufmerksam oder fragen Sie Ihren Apotheker nach dem Koffeingehalt des jeweiligen Medikaments.



Koffein wirkt etwa drei bis sieben Stunden auf das Nervensystem. Es ist deshalb möglich, dass sich im Laufe eines Tages eine toxische Menge Koffein im Körper aufbaut.



Koffein sollte, ähnlich wie Zigaretten, mit einem Warnaufdruck versehen werden – es gibt Hinweise darauf, dass es bereits in niedrigen Dosen abhängig macht. Wenn Sie sehr viel Koffein konsumieren, müssen Sie mit Entzugserscheinungen rechnen – Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit –, wenn Sie den Konsum reduzieren oder gar einstellen. Sollten Sie der Meinung sein, dass zu viel Koffein doch nun wirklich nicht so schlimm sein kann, dann sehen Sie sich doch einmal die folgende beeindruckende Liste der möglichen Nebenwirkungen an:

- ✓ Herzrasen
- ✓ Herzrhythmusstörungen
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Muskelzucken
- ✓ Kurzatmigkeit
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Angstzustände

- ✓ Rastlosigkeit
- ✓ Zittern
- ✓ Erröten
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Depressionen
- ✓ Reizbarkeit
- ✓ Benommenheit
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Magenbeschwerden
- ✓ Harndrang
- ✓ Verdauungsprobleme
- ✓ Nesselsucht
- ✓ Burning feet syndrome (burning feet = brennende Füße)



Die Richtlinien für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol sind einfach:

- ✓ Trinken Sie nicht mehr als zwei alkoholische Getränke am Tag (Frauen nur eines).

Achtung: Mit einem Getränk meine ich etwa 330 ml Bier, 150 ml Wein oder 40 ml Hochprozentiges.

Wenn Sie sich an diese Richtlinien halten, sollte sich Ihr Alkoholkonsum nicht negativ auswirken. Verantwortlicher Alkoholkonsum ist nicht mit Abstinenz gleichzusetzen. Die medizinische Forschung tendiert sogar dazu, dass diejenigen, die täglich bis zu 100 ml eines alkoholischen Getränkes zu sich nehmen, gesünder sind und länger leben als Abstinenzler, was möglicherweise an der entspannenden Wirkung von Alkohol liegt. Es ist allerdings nicht immer leicht, in Maßen zu trinken, das können viele Menschen bestätigen!

A-Typen trinken mehr

Menschen mit einer Typ-A-Persönlichkeit (siehe Kapitel 10) trinken tendenziell häufiger Alkohol als Typ-B-Persönlichkeiten. Etwa die Hälfte der A-Typen gibt an, »fast jeden Tag« oder »jeden Tag« Alkohol zu trinken. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass A-Typen mehr Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, als B-Typen. Der Alkohol kann ihnen dabei helfen. Eine zweite Erklärung hängt mit der Tatsache zusammen, dass A-Typen mehr zur Extrovertiertheit neigen und öfter in Situationen kommen, in denen das Trinken nicht nur möglich ist, sondern sogar erwartet wird. Meine eigene Theorie ist, dass ihr Alkoholkonsum Teil ihres allgemein aggressiveren Verhaltens gegenüber ihrer Umgebung ist.

Behalten Sie Ihren Substanzkonsum im Auge

Es gibt drei gute Gründe dafür, warum Sie Ihren täglichen Konsum von chemischen Substanzen wie Koffein, Nikotin und Alkohol im Auge behalten sollten:

- ✓ Sie haben möglicherweise nicht den blassesten Schimmer, wie viel davon Sie regelmäßig konsumieren. Das bedeutet aber, dass Sie sich des möglichen Einflusses dieser Substanzen auf Ihr Gefühlsleben gar nicht bewusst sind.
- ✓ Wenn Sie einfach darauf achten, wie viel der betreffenden Substanzen Sie zu sich nehmen, dann kann das ein erfolgversprechender Ansatz für eine Reduzierung des Konsums sein. (Die Psychologen nennen das den *Selbstüberwachungseffekt*.)
- ✓ Sie entwickeln dabei ein Gefühl dafür, inwiefern sich die konsumierten Substanzen möglicherweise auf Ihre Neigung auswirken, die Beherrschung zu verlieren.



Schreiben Sie eine Woche lang täglich auf, wie viele Zigaretten Sie rauchen, wie viel Kaffee und wie viel Alkohol Sie trinken. Berücksichtigen Sie dabei unbedingt alle drei Substanzen. Halten Sie dabei auch fest, zu welcher Tageszeit Sie wie viel zu sich genommen haben, ob Sie verstimmt, verärgert oder wütend waren, bevor Sie sich eine Zigarette angezündet, einen Kaffee eingesehen oder eine Flasche Bier aufgemacht haben. Tabelle B1.2 zeigt beispielhaft die Einträge eines Tages:

Tageszeit	Substanz	Gefühl vorher	Gefühl nachher
7:30 Uhr	Kaffee (250 ml)	Kein Ärger	Kein Ärger
7:45 Uhr	Kaffee (250 ml)	Kein Ärger	Kein Ärger
9:30 Uhr	Kaffee (250 ml) und Zigarette	Verstimmt	Kein Ärger
12 Uhr	Zigarette	Verstimmt	Kein Ärger
13:45 Uhr	Kaffee (250 ml) und Zigarette	Verstimmt	Verärgert
15 Uhr	Zigarette	Verärgert	Verstimmt
18 Uhr	Bier (330 ml)	Verstimmt	Kein Ärger
18:45 Uhr	Bier (330 ml)	Kein Ärger	Kein Ärger
19:30 Uhr	Bier (330 ml) und Zigarette	Verärgert	Verärgert

Tabelle B1.2: Substanzkonsum-Tagebuch

Bei dieser Aufzeichnung fällt zweierlei auf:

- ✓ Der Betreffende verwendet Koffein, um etwas gegen seinen Ärger zu tun – wenn er verärgert ist, raucht er gewöhnlich eine Zigarette und trinkt einen Kaffee oder ein Bier.
- ✓ Die Methode scheint zu wirken. Unmittelbar nach dem Substanzkonsum lässt der Ärger nach oder verschwindet völlig.

Das Problem ist allerdings, dass der Schein trügen kann. Dieses Tagebuch legt nahe, dass die Selbstmedikation bei Ärger kurzfristig wirkt, sagt aber nichts über die langfristige Wirksamkeit des Verfahrens. Es mag sein, dass diese Substanzen Ihnen kurzfristig Erleichterung verschaffen, wenn Sie verärgert sind, aber mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie mehr Alkohol, mehr Zigaretten und mehr Koffein brauchen, um den gleichen Effekt zu erzielen. Zuerst sind Sie abhängig vom Ärger und dann werden Sie abhängig von Substanzen. Dazu kommt, dass Koffein und Nikotin Stimulanzen sind, die das Nervensystem überstimulieren können, sodass Sie schneller verärgert sind, wenn Sie frustriert sind oder provoziert werden. Sie werden schließlich in einem Teufelskreis landen, in dem Ärger und Chemikalien sich gegenseitig anheizen.

Warum habe ich einen Kater?

Wie schwer Ihr Kopf am nächsten Morgen dröhnt, kann zum großen Teil davon abhängen, wie verärgert Sie waren, als Sie sich am Abend vorher zugegossen haben. Mein Freund und Kollege Dr. Ernest Harburg von der Universität Michigan hat herausgefunden, dass »verärgerte Trinker« am nächsten Tag einen schlimmeren Kater haben – Übelkeit, Zittern, Durchfall, Angst –

als »nicht verärgerte Trinker«. Der Unterschied war bei Männern am deutlichsten. Hier passte das Profil des »verärgerten Trinkers« auch doppelt so oft wie bei Frauen. Noch interessanter war die Tatsache, dass die Menge des konsumierten Alkohols kaum einen Unterschied machte. Was lernen wir daraus? Ärger und Alkohol sind eine schlechte Kombination! Wenn Sie verärgert sind, lassen Sie besser die Hände weg vom Alkohol, und wenn Sie Alkohol trinken, bleiben Sie besser cool.

Weg mit der Lieblingszigarette

Die beste Art, sich das Rauchen abzugewöhnen (oder es einzuschränken) besteht darin, sich seine Lieblingszigarette zu verkneifen. Bei den meisten Menschen ist das die Zigarette nach dem Essen. In der Rangfolge unmittelbar danach folgt die morgendliche Zigarette nach dem Aufstehen. (Interessanterweise ist Letztere für die Raucher am typischsten, die nikotinabhängig sind.)

Rauchen ist eine *Gewohnheit* (ein vorhersagbares Verhalten, das infolge einer Konditionierung ohne bewusste gedankliche Beteiligung oder Absicht des Rauchers wiederholt wird). Raucher zücken ihr Feuerzeug, weil sie den Drang dazu verspüren; ein Drang, der zu bestimmten Tageszeiten stärker ist als zu anderen. Die Logik meines Entwöhnungsvorschlags ist eine einfache: Wenn Sie dem stärksten Drang im Laufe eines Tages widerstehen können, ist es leichter, den weniger starken Drang zu den anderen Zeiten in Schach zu halten.



Wenn Sie wissen, welche Zigarette Ihre Lieblingszigarette ist, entwickeln Sie einen Plan, wie Sie dem Drang danach lange genug widerstehen können. Zu einem solchen Plan könnten etwa die folgenden Elemente gehören:

- ✓ **Gönnen Sie sich in der Zeit, in der Sie sonst eine Zigarette rauchen, ein alternatives Vergnügen.** Trotz aller Gefahren für die Gesundheit lässt sich nicht leugnen, dass Raucher beim Einatmen des nikotinhaltigen Rauchs Vergnügen empfinden. Sie müssen also nach einem Ersatzvergnügen suchen.
- ✓ **Soufflieren Sie sich durch die Drangphase.** Mein Lieblingsmantra ist: »Auch das geht vorbei.« Auch die Stressimpfungsübung in Kapitel 20 ist zu empfehlen.

- ✓ **Bitte Sie eine höhere Macht, Ihnen die Kraft zu verleihen, sich gegen den Drang zu behaupten.** Glauben Sie genug an sich selbst, um den Drang nach der Zigarette zu überwinden?
- ✓ **Lehnen Sie sich zurück, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich positive Bilder vor.** Beschäftigen Sie Ihren Geist mit etwas anderem als dem Rauchen einer Zigarette. Stellen Sie sich etwas vor, das Sie genießen und wobei Sie in der Regel nicht rauchen.
- ✓ **Lutschen Sie ein Bonbon, anstatt eine Zigarette zu rauchen.** Diese Strategie funktioniert gegen Ärger, warum nicht auch gegen den Drang zu rauchen? (Einzelheiten können Sie in Kapitel 4 nachlesen.)
- ✓ **Nehmen Sie sich Zeit für ein Gefühlsprotokoll.** Ist das nicht der perfekte Zeitpunkt, ein oder zwei Minuten (je nachdem, wie lange der Drang zu rauchen anhält) darauf zu verwenden, aufzuschreiben, wie Sie sich fühlen? Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie schreiben, dass Ihnen Ihre Zigarette fehlt.

Am erfolgreichsten funktioniert die Raucherentwöhnung bei den Rauchern, die sich ihr eigenes Selbsthilfeprogramm zusammenstellen. Wenn Sie sich im Rahmen ihres Ärgermanagements konkret vorgenommen haben, dem Rauchen zu entsagen, dann stehen die Chancen gut für Sie. Haben Sie keine Angst, Kreativität zu zeigen! Denken Sie unkonventionell – man kann nie wissen, was funktioniert.

Koffein nach Maß



Beim Koffein kommt es aufs Zählen an. Der menschliche Körper kann am Tag 250 mg Koffein absorbieren. Sie müssen also nur darauf achten, dass Sie – mithilfe der Angaben in Tabelle B1.1 (weiter vorne im Kapitel) – nur 250 mg oder weniger davon zu sich nehmen. Versuchen Sie es doch mal so:

- ✓ Wechseln Sie vom Kaffee zum Tee. (Beide enthalten Koffein, Tee jedoch etwas weniger.)
- ✓ Wechseln Sie zwischen koffeinhaltigem und koffeinfreiem Kaffee ab.
- ✓ Versuchen Sie es mit einem Halb-und-halb-Kaffee – halb koffeinhaltig, halb koffeinfrei.
- ✓ Nehmen Sie keine oder weniger koffeinhaltige Schmerzmittel.

- ✓ Bestellen Sie in Restaurants Wasser mit einer Scheibe Zitrone – das ist trendy!
- ✓ Trinken Sie nicht mehr als zwei koffeinhaltige Softdrinks am Tag.
- ✓ Beschränken Sie sich auf maximal zwei Portionen (Kaffee, Eistee oder Softdrinks) hintereinander – alles darüber hinaus sollten Sie als Koffeingelage betrachten.



Koffein wirkt im Körper etwa drei bis sieben Stunden. Wenn Sie gut schlafen wollen (siehe Kapitel 16), meiden Sie Koffein ab vier Stunden vor dem Zubettgehen.

Eine neue Trinkkultur



Falls Sie nicht ein ausgewachsenes Alkoholproblem haben, reicht es aus, sich an einige vernünftige Regeln zu halten, die einen verantwortlichen Umgang mit Alkohol garantieren. Beherzigen Sie die folgenden zwölf Schritte:

- ✓ **Trinken Sie möglichst nicht alleine. Verheiratete rauchen und trinken tendenziell weniger als Unverheiratete.** Es mag zwar unwahrscheinlich klingen, aber Sie werden in der Regel in angenehmer Gesellschaft weniger trinken als alleine.
- ✓ **Essen Sie reichlich, bevor und während Sie trinken.** Essen absorbiert Alkohol und verringert die Auswirkungen auf das Nervensystem (insbesondere sehr eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch und Käse).
- ✓ **Wechseln Sie zwischen alkoholhaltigen und alkoholfreien Getränken ab.** Auf diese Weise reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum um die Hälfte!
- ✓ **Trinken Sie langsam.** Aggressive Trinker trinken grundsätzlich schneller und konsumieren letztendlich mehr. Nehmen Sie sich für jedes Getränk eine Stunde Zeit. (Das ist die Zeit, die Ihr Körper braucht, um dieses Getränk zu verarbeiten.)
- ✓ **Bieten Sie sich freiwillig an, eine Zeit lang zu fahren.** Ihre Freunde werden Sie lieben, und Sie werden sich am nächsten Morgen viel besser fühlen als sie.

- ✓ **Lassen Sie immer jemand anders einschenken.** Die meisten Menschen sind viel großzügiger, wenn sie sich selbst Alkohol einschenken, als bei anderen.
- ✓ **Wenn Sie ausgehen, sollten Sie vorher festlegen, wie viel Geld Sie für Alkohol ausgeben wollen.** Bei den heutigen Preisen wird es nicht lange dauern, bis Sie Ihr Limit erreicht haben. Und am besten zahlen Sie bar – was Sie im Portemonnaie haben, ist schneller verbraucht als Ihr Dispo.
- ✓ **Trinken Sie nie, wenn Sie schlechter Stimmung sind.**
Merke: Auch wenn die meisten Alkohol für ein Stimulans halten (er löst und macht gesellig), ist er eigentlich ein Stimmungstöter. Denn nach einer kurzen euphorischen Phase geht's mit Ihrer Stimmung nach unten. Wenn Sie an einer klinischen Depression leiden (siehe Kapitel 17), sollten Sie überhaupt keinen – ich betone: absolut keinen Tropfen – Alkohol trinken!
- ✓ **Lassen Sie andere sich betrinken.** Kampftrinken ist ein kindisches Spiel – und ein gefährliches obendrein!
- ✓ **Trinken Sie so, als wären Sie eine Frau – ob Sie eine sind oder nicht.** Frauen vertragen weniger Alkohol und sind deshalb schneller betrunken. Beweisen Sie Ihre Männlichkeit in einer anderen Arena – vielleicht auf dem Golfplatz oder in Vorstandssitzungen.
- ✓ **Wenn Sie diese Tipps bereits alle befolgen und immer noch zu viel trinken, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.**

Lassen Sie den Impuls verstreichen

Nennen Sie es Drang, Verlangen oder Hunger. Die meisten Substanzen nimmt man aufgrund eines Impulses zu sich. Ein Impuls ist das Signal Ihres Körpers, dass er etwas will oder braucht und dass Sie diesem Impuls gefälligst folgen sollen. Das Bewusstsein wird dabei nicht gefragt!

Manche Menschen haben zu viele Essimpulse und werden schließlich fett. Andere haben zu viele Impulse, Alkohol zu trinken, und werden schließlich Alkoholiker. Wieder andere haben zu viele Impulse, eine Zigarette zu

rauchen, und haben schließlich Lungenkrebs. Und dann gibt es noch Menschen, die zu oft den Impuls verspüren, etwas zu kaufen, und schließlich pleite sind.

Die Anzahl dieser Impulse am Tag spiegelt den Anteil Ihres Lebens wider, der von Ihren Bedürfnissen und Wünschen bestimmt ist. In Kapitel 2 etwa erzähle ich von Menschen, die nur gelegentlich verstimmt sind, im Gegensatz zu Menschen, die praktisch ständig verärgert oder wütend sind. Genau so kann man zwischen einem Gelegenheitsraucher und einem Raucher unterscheiden, der vier Päckchen am Tag in Rauch aufgehen lässt. Ich möchte Sie also fragen: Möchten Sie Ihr Leben von solchen Chemikalien bestimmen lassen?

Das Gute an den Impulsen ist, dass sie vorübergehen – sie kommen und gehen und fegen durch Ihr Nervensystem, wenn Sie es zulassen. Jedes Mal, wenn Sie einen Impuls verspüren und nicht darauf reagieren, schwächt das den Impuls ab. Wenn Sie Raucher sind, denken Sie an Ihre Lieblingszigarette. Jedes Mal, wenn Sie diese Zigarette *nicht* rauchen, wird sie weniger wichtig für Sie werden, bis sie eines Tages nicht mehr Ihre Lieblingszigarette ist. Dieselbe Strategie funktioniert, wenn Sie trocken werden wollen. Jedes Mal, wenn Sie sich einer Situation aussetzen, in der Sie in der Vergangenheit Alkohol getrunken haben und jetzt keinen Alkohol trinken, wird die Verbindung zwischen dieser Situation und dem Alkohol verblassen, bis Sie schließlich gar keinen Drang mehr verspüren, überhaupt etwas zu trinken. Deshalb funktionieren 28-tägige Entwöhnungskuren in der Regel auch nicht. Man wird einige Wochen lang von der wirklichen Welt isoliert, bis man trocken ist, und dann wieder in die Situationen entlassen, in denen man den Drang zu trinken genau so stark verspürt wie eh und je. Da hat man keine Chance!

Der Segen des Alters

Das Temperament ändert sich mit zunehmendem Alter. Meine Studien mit Bewohnern einer Gemeinde, die Heranwachsende wie auch alte Menschen jenseits der 80 umfasste, ergaben, dass Menschen mit zunehmendem Alter nicht so impulsiv waren, weniger emotional reagierten und sich unabhängiger fühlten (wer hätte das gedacht?). Das erklärt möglicherweise auch, warum Menschen im höheren Alter weniger rauchen und sich viel weniger ärgern. Es gibt bekanntermaßen noch kein Heilmittel gegen das Altern, aber jetzt haben wir wenigstens etwas, worauf wir uns freuen können.

