

”Begrenzungspfahl” Was Psychologen bei der MPU wissen wollen.

„Nur wer sich damit auseinandersetzt, wird erfolgreich sein.“

© H. Hübner, Dipl.-Psych.
Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
Tel 06021 392280
Fax 06021 392259
Email: psb@caritas-aschaffenburg.de
www.suchtberatung-aschaffenburg.de

Alles nur eine Frage der Betrachtungsweise?



Alkoholproblem oder Führerscheinproblem?
Eins von Beidem oder Beides?

Ein positives Gutachten können Sie erwarten,

- wenn Sie sich mit den Ihrem Verhalten zugrunde liegenden Problemen beschäftigt haben,
- wenn eine realistische Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Konsum stattgefunden hat,
- wenn Sie daraus ganz konkrete Konsequenzen in Ihrem Verhalten gezogen haben,
- wenn ein hinreichender Zeitraum zur Stabilisierung dieser Veränderungen vergangen ist.

Die Problemstellung des Gutachtens ist es, eine Antwort darauf zu finden, inwieweit Sie eine Lösung für Ihr Führerschein-/Alkoholproblem gefunden haben. Das Ganze ist ein Gespräch. Das heißt, egal was Sie tun, wenn Sie es nicht erzählen, existiert es nicht und Gutachter können keine Gedanken lesen. Dem Gutachter muss es möglich sein, eine Einschätzung über die Zukunft abzugeben. Das ist keine leichte Aufgabe, wenn sie überhaupt möglich ist. Es ist also **Ihre Aufgabe**, zu überzeugen und die richtige Spur in Hinsicht Zukunft zu legen.

Möglichkeiten zu Scheitern -

Überzeugungen, Einstellungen auf Ihrer Seite und Wahrnehmungen Ihres Gutachters auf seiner Seite, die dazu führen, dass Ihnen ein positives Gutachten verweigert wird.

1. **Pech gehabt!** - alle anderen trinken ja auch..., aber ich wurde erwischt. Bedenken Sie, dass nur wenige Trunkenheitsfahrten wirklich entdeckt werden.
2. **Unstimmigkeiten zwischen der Trinkmenge und dem Promillewert** - mit vier Bier haben Sie keine zwei Promille. Machen Sie Angaben die der rechnerischen Überprüfung standhalten, sonst sind Sie unglaubwürdig.
3. **Verharmlosung** - sowohl des Deliktes (ich bin ja nur 200 Meter gefahren...), als auch des Alkohols selbst (zwei, drei Bierchen... oder man bzw. jeder trinkt doch mal was...)
4. **Diskrepanz zwischen Promillewert und der Fähigkeit noch ein Fahrzeug zu führen.** Bedenken Sie, dass bei „Normalkonsumenten“ bereits bei etwa ein Promille das psychische (seelische) und physische (körperliche) Wohlbefinden insoweit gestört ist, dass es zu keinem weiter Trinken mehr kommt. Zwei Promille und kaum Ausfälle heißt somit hartes, regelmäßiges Training.
5. **Seit dem Führerscheinentzug trinke ich keinen Tropfen mehr.** Dies widerspricht menschlicher Lebenserfahrung (eher jetzt erst recht!). Schocks sind kurzfristig wirksam aber für dauerhafte Veränderung in aller Regel ungeeignet. Eine wirkliche Änderung des Verhaltens geht meist mit Rückfällen einher.
6. **Seit ich nichts mehr trinke ist alles besser geworden.** In aller Regel wird zuerst mal Vieles schwieriger. Wir leben in einer „alkoholfreundlichen Gesellschaft“, in der ein Nichttrinker auffällt und oft auch mit Unverständnis zu rechnen hat. Einen kannst Du doch mittrinken....
7. **Eigentlich trinken Sie keinen Alkohol mehr.** Und was ist uneigentlich? Keinen Alkohol mehr zu trinken heißt denn auch wirklich keinerlei Alkohol zu trinken ohne Ausnahme.
8. **Sie weisen darauf hin, wie dringend Sie den Führerschein benötigen.** Unter diesen Umständen hätten Sie es sich noch mehr überlegen müssen, betrunken zu fahren und der Alkohol scheint bei Ihnen eine doch eher bedeutsamere Rolle zu spielen.
9. **Sie schwören und versprechen bei allem, was Ihnen heilig ist, dass dies nicht mehr vorkommt.** Ihr Gesprächspartner wird dies als Versuch werten, möglichst schnell aus der Situation herauszukommen, ohne sich auf ein Gespräch auf Ursachen usw. einlassen zu müssen.
10. **Nach einem negativen Gutachten,** das Sie sich noch nicht einmal richtig durchgelesen haben, stellen Sie sofort einen neuen Antrag. Auch die Missachtung von Fristen führt in's Aus.

Die beste Chance allerdings mit dem Scheitern zu scheitern haben Sie, wenn Sie Ihre Geschichte erzählen und nicht irgendeine. :-)

"Die haben mir ja nicht geglaubt."

Zur Glaubwürdigkeit von Aussagen:

Gutachter schätzen Aussagen in der Untersuchungssituation dann als glaubwürdig ein, wenn die Aussagen

1. in der konkreten Lebenssituation verankert sind, d. h. die einzelnen Teile passen zusammen und sind aus der Lebensgeschichte desjenigen heraus erklärbar,
2. wenn die Schilderung der Sachverhalte konkret ist, d.h. in beobachtbaren Einzelheiten und Details,
3. keine Leerformeln und Klischees benutzt werden,
4. die Darstellung in sich innere Stimmigkeit aufweist,
5. und auch sogenannte deliktypische Details beinhaltet.

Darum geht es in dem folgenden Text!

1. Erzähltes Leben - Zur Situationsbeschreibung

1.1. *Lebendigkeit - Echtheit – Überzeugen*

Aufgabe des Gutachters ist es, an Hand Ihrer Geschichte die Entscheidung zu treffen, ob in Ihrem Fall eine Wiederholung einer Trunkenheitsfahrt ausgeschlossen werden kann. Er muß dies tun allein auf der Basis der Informationen aus dem Gespräch heraus, vorausgesetzt Leberwerte u.a. sind normal. Sein Ausgangspunkt sind Statistiken und Entscheidungsrichtlinien. Er wird eher positiv entscheiden können, wenn Sie

- schon in Ihrer Redeform zeigen, dass Sie verantwortlich sind, in dem Sie in der Ich-Form sprechen.
- die Situation lebensecht und möglichst plastisch schildern.
- wenn Sie Ihre äußere, innere Situation am Tag oder vor den Tagen der Trunkenheitsfahrt darstellen: in welcher Umgebung, mit welchen Leuten, aus welcher Stimmung heraus **und** wie sich die Situation und Ihre Stimmung im Laufe des Trinkens verändert haben.
- wenn Sie die Alkoholfahrt so beschreiben, dass die Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit deutlich wird.

1.2. *Selbstkritik*

Machen Sie deutlich, dass Sie die Situation bereits vor der Untersuchung selbstkritisch verarbeitet haben.

Zeigen Sie dem Untersucher an vielen Beispielen aus Ihrem Leben den Unterschied zwischen damals und heute auf, d.h. wie sich Ihre Einstellung, wie sich Ihr Verhalten zum Alkoholkonsum verändert haben: dass sie nichts mehr trinken werden, sagen alle. Was aber alle sagen, können Sie sich schenken, wenn Sie tatsächlich etwas verändert haben.

Stellen Sie Ihre Schwachstellen, die zur damaligen Fahrt beigetragen haben, schonungslos dar.

1.3. *Verantwortung*

Zeigen Sie sich voll und ganz verantwortlich für die Geschehnisse!

Pechvögel sind nie schuld und Leute, die verharmlosen, wollen mit der Sache nichts zu tun haben. Die Schuld anderen oder den Umständen zuzuschieben, spricht ebenfalls gegen eine selbstkritische Verarbeitung des Ganzen.

1.4. Betroffenheit

Drücken Sie deutlich Ihre Betroffenheit darüber aus, andere Menschen - wiederholt - gefährdet zu haben.

1.5. Wissen und seine Anwendung: Kopf oder Bauch?

Es genügt nicht, auswendig gelerntes Wissen über allgemeine Risiken zu kennen und darzustellen. Wenden Sie dieses Wissen auf Ihre spezielle Situation an. Berücksichtigen Sie dabei die Selbstüberschätzung, die Alkoholkonsum häufig mit sich bringt. Im Rückblick und nüchtern ergibt sich oft eine ganz andere Einschätzung der Risiken.

2. Die früheren Alkoholkonsumgewohnheiten

2.1. Offenheit und Ehrlichkeit

Sprechen Sie ehrlich und offen über Ihre früheren Trinkgewohnheiten. So wird Ihre Fähigkeit zu Selbstkritik deutlich.

2.2. Alkoholkarriere

Davon ausgehend, dass Sie früher einen relativ hohen Alkoholkonsum hatten, erwartet Ihr Gutachter von Ihnen, dass Sie sich intensiv mit diesem Thema auseinander gesetzt haben.

Alkoholprobleme entstehen in der Regel nicht von heute auf morgen, sondern sind das Ergebnis eines jahrelangen, langsamen Entwicklungsprozesses, der oft unabhängig vom bewußten Planen abläuft. Hinzu kommt, dass Alkohol oft über lange Zeit eine Art Erfolgsrezept oder Dopingmittel war.

2.3. Ursachenforschung

Die Darstellung der Umstände reicht allerdings nicht aus. Es wird darüberhinaus erwartet, dass Sie sich auch mit den Ursachen beschäftigt haben:

Es wird verlangt, dass Sie sich mit den Ursachen und Ihren Schwächen beschäftigt haben, so dass Sie bereit sind, etwas dagegen zu tun oder besser schon etwas unternommen haben und nicht aus irgendeiner inneren Spannung heraus Ihren Entschluß ändern und Ihr vormaliges Trinkverhalten wiederaufnehmen.

Genauso wenig sind Sie allerdings das willenlose Opfer widriger Umstände, bei dem es nur vom Schicksal abhängt, was in Zukunft passiert.

2.4. Zufriedenheit

Jeder Mensch hat verschiedene Lebensaufgaben zu erfüllen:

Partnerschaft/Ehe, Beruf und Freundeskreis, Freizeitgestaltung zum Beispiel sind wichtige Bereiche.

Wem es gelingt, diese Aufgaben so zu lösen, dass **er mit sich zufrieden** ist, benötigt keinen Alkohol, um seine Unzufriedenheit zu überdecken (Motto: Man(n) gönnt sich ja sonst nichts!).

Ebenso wie Probleme zu erhöhtem Alkoholkonsum führen können (Wer Sorgen hat, hat auch Likör!) folgt auf mehr Alkohol ein Anwachsen der Probleme in diesen Bereichen. Denken Sie schonungslos über solche Kreisläufe in Ihrem Leben nach, legen Sie diese offen und machen Sie deutlich, dass Sie nicht mehr willens sind, Ihre Probleme unter den Teppich zu kehren.

2.5. Unterschied: früher - jetzt

Arbeiten Sie den Unterschied zwischen Ihrer jetzigen und Ihrer früheren Einstellung dem Alkohol gegenüber und den damit verbundenen Problemen deutlich heraus: Nur wenn Sie einen Unterschied aufzeigen können, wird auch klar, dass eine Veränderung stattgefunden hat.

Am besten ist es, wenn Sie jeweils plastische, praktische Beispiele aus Ihrem Leben nennen können: Wie gehen Sie heute mit den Situationen um, in denen Sie früher mehr Alkohol getrunken haben.

3. Die heutigen Gewohnheiten

Wenn Sie angeben, heute weniger oder gar keinen Alkohol mehr zu trinken und einiges in Ihrem Leben verändert zu haben, so ist dies nur unter bestimmten Umständen überzeugend,

3.1. keine Veränderung ohne Not

...wenn Sie gute Gründe dafür angeben können. Kein Mensch ändert seine Gewohnheiten "einfach so". Menschen ändern Verhaltensweisen dann, wenn ihnen unter Beibehaltung des Bestehenden massive Nachteile in's Haus stehen oder sich solche ankündigen: die Sorge um die Familie, die Gesundheit, den Beruf, die eigene Selbstachtung durch Alkohol...

3.2. der direkte Weg ist nicht immer der kürzeste

...wenn Sie Ihren inneren Kampf darstellen, nicht wieder in die alten Muster zu verfallen, wie Ihre Umgebung - vielleicht auch negativ - auf Ihre Veränderung reagiert hat. Schildern Sie auch etwaige Rückfälle, nur sehr selten ist der Weg geradlinig und ohne Abweichungen. Wenn Sie sich als "Super(wo)man" schildern, können Sie frühere intensivere Alkoholkonsumgewohnheiten nur schwer erklären und geraten dadurch in Erklärungsnotstände.

3.3. unbeabsichtigte Veränderungen -

...wenn Sie auch darstellen können, wie sich Ihr Leben dadurch insgesamt geändert hat: In der Beziehung zum Partner, zu den Kindern, zum Beruf, zum Freundeskreis. Welche für Sie selbst überraschenden Entwicklungen sind eingetreten?

Im Nachhinein werden diese Veränderungen für Sie positiv sein, aber sicherlich gibt es auch im Übergang negative Erscheinungen: zeitweise ohne Freundeskreis, Schwierigkeiten im Beruf.

Sie sind überzeugender, wenn Sie Erlebnisse solcher - vorübergehend schwieriger - Art erzählen können.

3.4. empfindlicher für Wirkungen -

...wenn Sie heute die Wirkung des Alkohols deutlicher spüren als vor der Verhaltensänderung. Ein Mensch, der wenig Alkohol trinkt, spürt erste Wirkungen des Alkohol schon nach einigen Schlucken.

3.5. Das Neue ist der größte Feind des Alten

...wenn Sie darstellen können, was Sie begonnen haben. Etwas aufzuhören, was unter Umständen zu nachteiligen Folgen für Bereiche des Lebens führt, ist ganz schön. Von Bestand wird dies allerdings nur dann sein, wenn Sie etwas *Neues beginnen*. Nur so können Sie *etwas aufhören*, ohne das Gefühl zu haben, auf etwas zu verzichten oder etwas nicht mehr tun zu können, und gewinnen stattdessen neue Möglichkeiten hinzu.

4. Seelische Stabilität

4.1. Machen Sie etwas aus Ihren Problemen!

Jeder "hat" mehr oder weniger große Probleme. Indem Sie Probleme oder Schwierigkeiten im Gespräch einräumen, zeigen Sie, dass Sie sich ihnen gewachsen fühlen. Probleme sind nichts anderes als Aufgaben, die sich jedem Menschen stellen und, denen jeder Mensch sich stellen muss.

Dazu gehört freilich, dass Sie Ihre Schwachstellen so gut kennen, dass Sie darüber sprechen können. So können Sie zeigen, dass Ihr Leben auf einem stabilen Fundament steht und, dass Sie nichts so einfach wieder aus den Pantinen haut. Entsprechend niedrig wird man in Ihrem Fall auch die Rückfallgefahr einschätzen. Alles andere wäre schönfärberisch und vielleicht sogar unrealistisch.

4.2. Sie kennen Ihre Stärken und können offen über Ihre Schwächen reden.

Ihre Stärken und Schwächen zeigen sich darin, wie Sie Ihre Lebensaufgaben bewältigen:

- Partnerschaft/Ehe
- Beruf
- Freundeskreis
- Freizeitgestaltung
- Verwirklichung Ihrer Interessen

Sprechen Sie, wenn Sie darauf angesprochen werden, offen und frei über diese verschiedenen Lebensbereiche und zeichnen Sie dem Gutachter ein möglichst lebensnahes Bild. So teilen Sie ihm indirekt mit, dass Sie ein Mensch sind, der seine Situation nüchtern einzuschätzen weiß und nichts zu verbergen hat.

4.3. Der Unterschied, der einen Unterschied macht.

Nutzen Sie auch hier Ihre Chance, dem Gutachter den Unterschied zwischen früher und heute darzustellen:

“Früher habe ich mit meiner Freizeit nichts anzufangen gewusst und bin von einer Kneipe zur anderen gelaufen (gefahren), heute nutze ich meine freie Zeit für meine vielfältigen Interessen, Hobbies, die Familie o. ä...”

Am besten ist es auch hier wieder, Sie können ganz praktische Beispiele dafür nennen.

4.4. Entwickeln Sie eine kooperative Beziehung zu dem Gutachter

Arbeiten Sie mit dem Gutachter zusammen. Sie haben nichts zu verbergen. Auch daran wird der Gutachter feststellen, dass sich etwas geändert hat. Helfen Sie ihm, ein positives Gutachten über Sie abgeben zu können. Vielleicht nicht dieses Mal, dann beim nächsten Mal. Solange Sie sich gegen das Verfahren als solches sträuben, werden Sie dagegen gar nicht zum Ziel kommen.

4.5. Bereiten Sie sich in kleinen Dosen über längere Zeit vor.

Möglichkeiten sind Gespräche, Lektüre, auch die aktive Teilnahme an diesem Seminar, regelmäßige ärztliche Untersuchungen (4-6 Wochen), der Besuch einer Selbsthilfegruppe o.a. Stellen Sie in dieser Zeit den Gedanken an den Führerschein zurück, soweit Ihnen dies möglich ist

4.5. Rätsel

Sehen Sie die Situation des Gutachtens als ein Rätsel, das Sie alleine nicht lösen können. Der Trick bei der Sache ist, dass es keinen gibt.

Mach Dir's selbst!

Fragen und Beschreibungen zur Selbstbegutachtung

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, sich mit der Problematik zu beschäftigen.

Am Besten formulieren Sie Ihre Antworten schriftlich. Dies kann für Sie die beste Vorbereitung sein, im Gespräch mit dem Gutachter das "rüberzubringen", was Sie denken.

Beschäftigen Sie sich also mit den Fragen, besser noch mit den Antworten, und kommen Sie darüber hinweg. So haben Sie die größte Chance, von Ihrem Wissen und Ihren Erfahrungen sinnvoll Gebrauch machen zu können.

Versuchen Sie nicht, die Antworten auswendig zu lernen, dies hemmt Sie in Ihrer Spontaneität und führt nur zu Krampf. Schließlich geht es um ein lebendiges Gespräch.

1. Zur Situationsbeschreibung:

1.1 Fakten, Fakten, Fakten!!!

Wann war die Trunkenheitsfahrt? Wann wurden Sie aus dem Verkehr gezogen? Wie viele Promille genau? Haben Sie schon ein Gutachten gemacht? Wann genau? Positiv oder negativ? Frühere Führerscheindelikte? Notieren Sie sich noch einmal alle Einzelheiten!

1.2 Wie viele waren es denn?

Wissen Sie noch, was und wie viel sie damals getrunken hatten? Und das noch nach Monaten? Wollen Sie es überhaupt wissen? Der Gutachter jedenfalls will es wissen.

Hier können Sie zumindest im Nachhinein in einer Näherungsformel ausrechnen, wie viel es mindestens gewesen sein muss:

Der schwedische Chemiker Erik M. P. Widmark (1889 - 1945) hat folgende Formel zur Bestimmung der theoretischen maximalen BAK entwickelt:

$$c = A / m \cdot r$$

wobei

- c die Alkoholkonzentration im Blut
- A die aufgenommene Masse des Alkohols in Kilogramm (g),
- r den Verteilungsfaktor im Körper (0,7 für Männer, 0,6 für Frauen)
 - Männer: 0,68 ... 0,70
 - Frauen / Jugendliche: 0,55 - 0,60
- m die Masse der Person in Kilogramm (kg)

angibt.

Von der errechneten Blutalkoholkonzentration müssen zwischen 10% und 30% abgezogen werden, da der Alkohol nicht vollständig resorbiert wird. Als stündlicher Abbauwert ist ein Wert zwischen 0,1%

und 0,2‰ anzunehmen. In der forensischen Literatur geht man auch von einer Abbaurate von ca 1 g Alkohol pro Stunde und pro 10 kg Körpergewicht aus.

Umgekehrt kann man auch mit dieser Formel ausgehend von einem bekannten Promillewert die geschätzte getrunkene Menge errechnen, wenn man den Faktor Zeit noch mit einrechnet:

$$\begin{aligned} & C \text{ (Alkoholkonzentration im Blut)} \\ & + \text{Dauer des Trinkens in Stunden bis zur Alkoholkontrolle minus eine} * 0,15 \\ & \quad 10\% \text{ für Minimal bzw. } 30\% \text{ für Maximal Alkoholkonzentration} \\ & + \\ & = \text{Brutto-Alkoholkonzentration } C \\ & \qquad \qquad \qquad \text{brutto minimal bzw. maximal} \end{aligned}$$

Ein Beispiel:

Jemand beginnt um 20.00 Uhr im Rahmen einer Feier zu trinken. Er oder sie gerät um 2 Uhr nachts in eine Alkoholkontrolle und es wird bei ihm oder ihr ein Promillewert von 1,5 festgestellt.

Dann berechnet sich entsprechend unserer Formel die Brutto-Alkoholkonzentration folgendermaßen:

$$1,5 + (6 \text{ Stunden minus } 1) * 0,15 = 2,25$$

Minimalwert: $2,25 + 10\% \text{ von } 2,25 = 2,47$

Maximalwert: $2,25 + 30\% \text{ von } 2,25 = 2,92$

Die aufgenommene Menge Alkohol A in Gramm lässt sich dann für einen Mann mit 75kg Gewicht mit folgender Formel berechnen:

$$A \text{ Gramm} = c * m * r$$

wobei wieder

- c die Alkoholkonzentration im Blut
- r den Verteilungsfaktor im Körper (0,7 für Männer, 0,6 für Frauen)
 - Männer: 0,68 ... 0,70
 - Frauen / Jugendliche: 0,55 - 0,60
- m die Masse der Person in Kilogramm (kg)

$$A_{\text{min}} = 2,47 * 75 * 0,7 = 129,6$$

$$A_{\text{max}} = 2,92 * 75 * 0,7 = 153,3$$

Das heißt, dass die aufgenommene Menge an Alkohol zwischen 6 und 8 Flaschen Bier liegt.

Beachten Sie!

In unsere Rechnung geht nicht ein, dass Sie vielleicht bereits mit Restalkohol vom Tag oder Vorabend gestartet waren. So dauert es zum Beispiel bei einem Promillewert von 1,5 etwa 10 Stunden und mehr, bis dieser völlig abgebaut ist.

1.3 Lebendigkeit - Echtheit - Passen - Überzeugen

Beschreiben Sie den Tag der Alkoholfahrt.

Schildern Sie die äußeren Umstände, aber auch Ihre Befindlichkeit, Ihre Stimmung und wie sich das Ganze im Laufe der Zeit veränderte.

Wie waren Sie durch den Alkohol in Ihren Reaktionen, Handlungen, Entscheidungen beeinträchtigt?

1.4 Selbstkritik

Welche Ihrer persönlichen Schwächen oder Unzulänglichkeiten haben zu der damaligen Fahrt beigetragen?

Wie sehen Sie Ihren damaligen Alkoholkonsum heute?

1.5 Verantwortung

Wie hat der Alkohol Ihre Fähigkeit beeinflusst, verantwortlich zu entscheiden?

Was haben Sie getan, um zu zeigen, dass Sie ganz allein verantwortlich sind, für das, was geschehen ist?

An welche Ereignisse vorher erinnern Sie sich, bei denen Sie einfach nur Glück hatten? Warum haben Sie nicht bereits daraus die entsprechenden Konsequenzen gezogen?

1.6 Betroffenheit

Wie hat sich in der Zeit nach dem Ereignis Ihre Betroffenheit gezeigt, andere Menschen gefährdet zu haben? Schildern Sie Ihren inneren Zustand.

1.7 „Wenn ich einen getrunken habe, bin ich ein ganz anderer Ker!“

Wie kommt es, dass Sie sich an dem besagten Tag in Kenntnis der Gefährlichkeit von Alkohol in Verbindung mit dem Autofahren trotzdem hinter das Steuer eines Autos gesetzt haben?

Kennen Sie in der Rückschau andere Beispiele, wo Sie sich unter Alkoholeinfluss selbst überschätzt haben?

Wie haben Sie gelernt, alkoholisiert Auto zu fahren?

2. Die früheren Alkoholkonsumgewohnheiten

2.1. Offenheit und Ehrlichkeit

Wie erklären Sie sich, dass Sie mit einer relativ hohen Blutalkoholkonzentration noch relativ unauffällig verhalten haben?

Wann haben Sie sich zum ersten Mal Gedanken über Ihren Alkoholkonsum gemacht?

Wann wurden Sie schon vor dem Führerscheinentzug auf Ihren Alkoholkonsum angesprochen?

2.2. Alkoholkarriere

Wann haben Sie das erste Mal in Ihrem Leben Alkohol getrunken? Wie war das für Sie?

Wie hat sich Ihr Trinkverhalten im Laufe der Jahre verändert? (Bis 18 Jahre, 18-25, 25-35, 35-...)

Wann hat es Zeiten gegeben, in denen Sie mehr als sonst getrunken haben, wann weniger?

Mit welchen äußeren Lebensumständen hatte es zu tun, dass Sie mehr getrunken haben?

In welcher inneren Verfassung waren Sie, wenn Sie viel getrunken haben?

Welche äußeren Umstände trugen dazu bei, dass Sie weniger oder gar keinen Alkohol getrunken haben?

Beschreiben Sie den Ablauf einer typischen Woche oder eines Monats im Hinblick auf Ihre Alkohol-Konsumgewohnheiten vor der Veränderung und im Vergleich dazu heute!

2.3. Ursachenforschung

Welche Ursachen sehen Sie für Ihr Trinkverhalten?

Z.B.: Wenn Sie viel in Gesellschaft anderer getrunken haben: Warum haben Sie sich gerade diese Umgebung gesucht, in der viel Alkohol konsumiert wurde? Was hat Sie angezogen?

Z.B.: Welche Vorerfahrungen haben dazu geführt, dass Sie in einer persönlichen Krise mehr Alkohol getrunken haben?

Wenn Alkohol ein Medikament wäre, was war es, was Sie an seiner Wirkung zu schätzen wußten?

Welche Äußerungen haben Sie von anderen über Ihren Konsum gehört?

2.4. Zufriedenheit

Alkohol hat manchmal die Funktion, Unzufriedenheit zu überdecken oder leichter erträglich zu machen. Beschreiben Sie solche Unzufriedenheiten in unterschiedlichen Lebensbereichen:
Partnerschaft/Ehe - Beziehung/Beruf - Leistung - Anerkennung/Freundeskreis - Kontakt!

Manchmal lassen sich im Leben von Menschen Kreisläufe oder bestimmte Muster von Verhaltensweisen, Gefühlen oder Einstellungen finden, die immer gleich oder ähnlich ablaufen: Mein/e Mann/Frau hat ewig nur (auch über meinen Alkoholkonsum) genörgelt. Alkohol hat mir diese Belastung leichter gemacht.

Versuchen Sie, solche Zusammenhänge in Ihrem eigenen Leben aufzudecken und zu beschreiben.

Wie hoch schätzen Sie selbst das Risiko ein, wieder in Ihr altes Muster zu verfallen?
Prozent angeben!

Was macht Sie selbst so sicher, dass Sie glauben, dass das Problem/die Probleme gelöst sind?

2.5. Unterschied: früher - jetzt

Wie denken Sie heute anders über den Alkohol als früher?

3. Die heutigen Alkoholkonsumgewohnheiten

Wenn Sie angeben, heute weniger oder gar keinen Alkohol mehr zu trinken, so ist dies nur dann überzeugend,

Welche Gründe können Sie für Ihre Verhaltensänderung angeben?

Welche unerwarteten Schwierigkeiten gab es dabei?

Was hat sich noch an Veränderungen ergeben, ohne dass Sie diese beabsichtigt hätten?

Wenn Sie heute immer noch Alkohol trinken, wie wirkt Alkohol heute auf Sie? Welche Beobachtungen haben Sie gemacht?

Was haben Sie an Neuem in Ihrem Leben begonnen? Was machen Sie anders in Ihrem Leben?

Finden Sie es im Nachhinein richtig, dass man Ihnen den Führerschein abgenommen hat?

Würden Sie sich selbst heute ein positives Gutachten ausstellen?

Wer und was hat Ihnen bei der ganzen Sache geholfen?

Angenommen Sie werden gefragt: "Warum haben Sie sich gerade jetzt zur MPU angemeldet?" Was ist Ihre Antwort?

Wie wollen Sie es in Zukunft halten?

4. Fremdbeschreibung

Befragen Sie eine Ihrer Bezugspersonen, wie Sie sich verändert haben, welche Unterschiede es gibt zwischen heute und der Zeit vor Ihrem Führerscheinentzug? Lassen Sie sich dies genau erklären und schreiben Sie es hier auf oder lassen es hier aufschreiben!

5. Der Vergleich

Im Vergleich von vorher (Wie es war bis zum Führerscheinentzug) und heute (Zeitpunkt des Gutachtens) und der Art und Weise, wie der Übergang gelungen ist liegt ihre größte Chance, dem Gutachter ihre persönliche Entwicklung deutlich zu machen:

Vor meinem Führerscheinentzug habe ich ... so gesehen, so gedacht, so gehandelt, aus meiner heutigen Sicht sehe ich mein Verhalten so ..., denke ich darüber so ..., handle ich so und so.

Auch lassen sich so widersprüchliche Angaben aus früheren Gutachten, die dem Gutachter bekannt sind, gut erklären und damit der eigene „Erkenntnisfortschritt“ dokumentieren. In der Spalte **Übergang** können Sie beschreiben, wie Sie zu der neuen Sicht gekommen sind. Wirkliche Übergänge im Leben sind oft krisenhaft. Beschreiben Sie also auch die damit verbundenen Schwierigkeiten und Hindernisse.

<i>Vorher</i>	<i>im Übergang</i>	<i>Nachher</i>