

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 41 (2015)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Fazit : ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fazit. ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

## Trinken, um sich besser zu fühlen? Neue Erkenntnisse zum Zusammenhang von Gefühlsregulation und Alkoholkonsum.

**Die Selbstmedikationshypothese geht davon aus, dass Menschen, wenn es ihnen schlecht geht, Alkohol oder andere psychoaktive Substanzen konsumieren, um sich besser zu fühlen. Die Forschung lieferte hierzu jedoch widersprüchliche Ergebnisse. Neuere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Menschen dazu tendieren, nicht negative Gefühle per se, sondern vielmehr Stimmungsschwankungen mit Hilfe von Suchtmittelkonsum zu bewältigen. In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift Drug and Alcohol Review werden zu dieser Thematik vier Beiträge in einer speziellen Rubrik vorgestellt. Diese belegen nicht nur erneut die Bedeutung von Stimmungsschwankungen für den Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen, sondern zeigen auch, dass dies nicht für alle negativen Emotionen zutrifft. Ferner haben Gefühlsschwankungen weniger Auswirkungen auf den Alkoholkonsum, wenn der Betroffene von einer nahestehenden Person Beistand erhält. Für die Prävention ist nicht nur bedeutsam, wie sehr jemand allgemein zu Gefühlsschwankungen neigt, sondern auch, unter welchen Umständen diese Gefühlsschwankungen auftreten und was der Auslöser dafür ist.**

### Quellen

Gautreau, C./Sherry, S./Battista, S./Goldstein, A./Stewart, S. (2015): Enhancement motives moderate the relationship between high-arousal positive moods and drinking quantity: evidence from a 22-day experience sampling study. *Drug and Alcohol Review* 34: 595-602.  
 Mohr, C.D./Arpin, S./McCabe, C.T. (2015): Daily affect variability and context-specific alcohol consumption. *Drug and Alcohol Review* 34: 581-587.  
 Peacock, A./Cash, C./Bruno, R./Ferguson, S.G. (2015): Day-by-day variation in affect, arousal, and alcohol consumption in a non-clinical sample of young adults. *Drug and Alcohol Review* 34: 588-594.  
 Shadur, J.M./Hussong, A.M./Maleeha Haroon, M. (2015): Negative affect variability and adolescent self-medication: the role of the peer context. *Drug and Alcohol Review* 34: 571-580.

### Pro und Contra der Selbstmedikationshypothese

Gefühlsregulation ist von zentraler Bedeutung, um zu verstehen, wieso Menschen ein bestimmtes Verhalten zeigen. Allgemein streben Menschen danach, Umstände herbeizuführen, die dazu beitragen, dass es ihnen gut geht bzw. dass sie sich besser fühlen. Das ist für Grundbedürfnisse, wie den Durst zu löschen oder ein bestimmtes Essen zu geniessen, ebenso der Fall wie für viele weitere menschliche Verhaltensweisen, so auch für Alkoholkonsum. Die Selbstmedikationshypothese<sup>1</sup> geht davon aus, dass Personen Alkohol und andere psychoaktive Substanzen konsumieren, wenn es ihnen schlecht geht, sie etwa Schmerzen, Angstzustände oder Probleme irgendwelcher Art haben. Es wird angenommen, dass die psychoaktive Wirkung der Substanzen

– z.B. Alkohol – zumindest kurzzeitig dazu beiträgt, Schmerzen zu lindern, Angstzustände abzuschwächen oder Probleme zu vergessen oder zu verdrängen. Kurz, schlechte Stimmung und negative Gefühle verschwinden bei der Einnahme einer entsprechend grossen Menge.

Trotz der überzeugenden Einfachheit dieser Hypothese lieferte die Forschung der letzten Jahrzehnte dazu widersprüchliche Ergebnisse. Ein Hauptgrund hierfür liegt bereits in einer Kerneigenschaft der Gefühlsregulation, nämlich der raschen Veränderung. In einer wegweisenden Untersuchung konnten Gottfredson und Hussong<sup>2</sup> nachweisen, dass Stimmungsschwankungen bestimmter Personen über einen gegebenen Tag hinweg den Alkoholkonsum eher vorhersagen als das allgemeine Ausmass schlechter Stimmung. Dies deutet darauf hin, dass Menschen nicht dazu tendieren, negative Gefühle per se mittels Alkoholkonsum zu bewältigen (wie von der Selbstmedikationshypothese angenommen), sondern rasche Gefühlswechsel. Als Beispiel kann man sich vorstellen, dass jemand, der stark depressiv ist, noch nicht einmal die Energie aufbringt, «zur Flasche zu greifen». Wenn jemand jedoch ein Problem hat, versucht dieses zu lösen und dabei scheitert, danach versucht und hofft, es auf eine andere Art zu lösen und wieder scheitert, ist es leicht denkbar, dass diese Person motiviert sein wird, Alkohol zu trinken, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw. ihre Nöte kurzzeitig zu vergessen oder zu verdrängen. Hierbei kann der Alkoholkonsum sogar zu einem Teufelskreis beitragen, indem er die Stimmungsschwankungen weiter begünstigt bzw. verstärkt.

### Neue Möglichkeiten schaffen neue Erkenntnisse

Doch tragen weitere Faktoren zur Komplexität des Zusammenhangs zwischen Gefühlsregulation und Alkoholkonsum bei. Diese betreffen sowohl das Individuum mit seinen Persönlichkeitseigenschaften als auch Merkmale der Umgebung und Situation, in welchen die Person interagiert. Bisher war es in der Forschung schwierig gewesen, auch nur wenige dieser potentiellen Einflussfaktoren auf den verschiedenen Ebenen hinreichend genau zu erfassen und zu analysieren. Dies änderte sich Anfang der 1990er Jahre mit dem Aufkommen von Minicomputern, sog. Organizern oder im Englischen Personal Digital Assistants (PDA) bzw. Palm Tops. Diese wurden schliesslich abgelöst von Smartphones, welche die Funktionen von Minicomputern mit denen eines Mobilfunktelefons, einer Foto- und Videokamera, eines GPS-Geräts, eines Diktafons und vielem mehr kombinieren.<sup>3</sup> Dies ermöglicht der Forschung, im Unterschied zu Experimenten oder retrospektiver Erfassung mittels Fragebogen, Daten über Teilnehmende in Echtzeit und in der Umgebung zu erfassen, in welcher das Erleben und Verhalten von Personen tatsächlich stattfindet. Dank dem gleichzeitigen Fortschritt der Statistiksoftware ist es nun möglich, den Einfluss von individuumsbezogenen, sozialen und Umweltfaktoren, wie bspw. Trinkmotive,<sup>4</sup> Unterstützung durch Gleichaltrige<sup>5</sup> und Merkmale der Trinkgelegenheit<sup>6</sup> im Zusammenspiel von Gefühlsregulation und Alkoholkonsum an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit zu untersuchen.

In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift *Drug and Alcohol Review* werden nun in vier Beiträgen neue Erkenntnisse zu dieser Thematik vorgestellt.<sup>7</sup> Zum einen bestätigen die Arbeiten von Shadur et al. und von Mohr et al. erneut, dass Gefühlsschwankungen und nicht das mittlere oder maximale Ausmass an schlechter Stimmung zu Alkoholkonsum an einem gegebenen Tag führt. Dies kann als weiterer Beleg dafür angesehen werden,



dass Gefühlsschwankungen Anzeichen für Probleme sind, Gefühle zu regulieren bzw. unter Kontrolle zu bringen.<sup>8</sup> Der Zusammenhang mit Alkoholkonsum scheint jedoch nicht auf alle negativen Emotionen gleichermassen zuzutreffen. So zeigen Shadur et al. in ihrem Beitrag, dass das Auf und Ab von Sorgen, nicht aber von Traurigkeit, zu Alkoholkonsum führt. Daran ändert sich auch nichts, wenn man alleine oder gemeinsam mit anderen trinkt; lediglich die direkte soziale Unterstützung vermag den Zusammenhang abzuschwächen. So zeigen Mohr et al., dass Gefühlsschwankungen weniger Auswirkungen auf den Alkoholkonsum haben, wenn die Person von einer nahestehenden Freundin oder einem nahestehenden Freund Beistand erhält.

### Weit weniger Klarheit in Bezug auf positive Gefühle

Widersprüchliche Ergebnisse zeigen sich hingegen, wenn der Zusammenhang zwischen positiven Gefühlen und Alkoholkonsum betrachtet wird. Eine der erwähnten Studien<sup>9</sup> berichtet, dass auch hier wiederum Gefühlsschwankungen eine Rolle zur Vorhersage des Alkoholkonsums spielen, während zwei andere Studien<sup>10</sup> Hinweise liefern, dass es das Ausmass des Hochgefühls ist, welches den Alkoholkonsum voraussagt. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Studien, die aus verschiedenen Ländern (Australien, Kanada und einzelnen Staaten der USA) stammen und unterschiedliche Stichproben an Teilnehmenden aufweisen, sind diese Ergebnisse nicht unmittelbar vergleichbar. Dennoch scheint es, dass die Abfolge der Ereignisse eine besondere Rolle spielt, um die augenscheinlich widersprüchlichen Befunde der Studien zu erklären. So berichten Peacock et al., dass eine gehobene Stimmung während des Trinkens auftritt, nicht jedoch davor. Mohr et al. berichten über Schwankungen positiver Gefühle am Tag, nach dem getrunken wurde. Diese Schwankungen können wiederum als Risikofaktor dafür angesehen werden, dass auch an diesem folgenden Tag getrunken wird.

Fasst man diese Erkenntnisse zusammen, so scheint es, als ob das Auf und Ab positiver Emotionen dazu führt, dass jemand an einem bestimmten Tag «zum Glas oder zur Flasche greift». Infolgedessen scheint das Ausmass der subjektiv empfundenen guten Stimmung (und nicht mehr deren Schwankungen) zur Beibehaltung oder Steigerung des Alkoholkonsums nach dem ersten Glas verantwortlich zu sein.

### Hinweise für die Prävention

Obwohl noch weitere Forschungsbefunde notwendig sind, um zu gesicherteren Aussagen über das komplexe Zusammenspiel von Gefühlsregulierung und Alkoholkonsum zu gelangen, lassen sich aufgrund der hier vorgestellten Studien dennoch Anhalts-

punkte für die Prävention erkennen. Natürlich ist die Bedeutung von Alkoholkonsum zur Gefühlsregulierung weithin bekannt. Die Selbstmedikationshypothese, die davon ausgeht, dass Menschen Alkohol oder andere psychoaktive Substanzen konsumieren, wenn es ihnen schlecht geht, um sich besser zu fühlen, ist aus wissenschaftlicher Sicht in dieser Schlichtheit jedoch nicht haltbar. Hingegen bestätigen die hier vorgestellten Studien nicht nur erneut die Bedeutung von Gefühlsschwankungen, sondern liefern auch Hinweise, dass für die Prävention von übermäßigem Alkoholkonsum nicht nur bedeutsam ist, wie sehr jemand allgemein zu Gefühlsschwankungen neigt, sondern auch unter welchen Umständen diese auftreten und was der Auslöser ist. Für letztere scheinen konkrete Sorgen ausschlaggebender für Alkoholkonsum zu sein als allgemeine Traurigkeit. So könnte bei Menschen, die zu starken Gefühlsschwankungen neigen, präventiv dahin gehend gearbeitet werden, dass sie alternative und angemessenere Bewältigungsstrategien erlernen, um in bestimmten Situationen in anderer Form als mit Alkoholkonsum reagieren zu können. Ferner deuten die vorgestellten Ergebnisse darauf hin, dass es in einer solchen Situation besonders ratsam ist, die Unterstützung einer nahestehenden Person zu suchen.

### Emmanuel Kuntsche

Sucht Schweiz, [fazit@suchtschweiz.ch](mailto:fazit@suchtschweiz.ch)

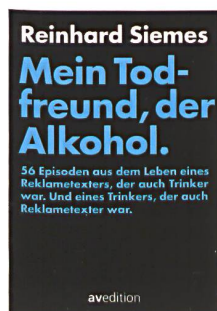
#### Literatur

- Gottfredson, N.C./Hussong, A.M. (2013): Drinking to dampen affect variability: findings from a college student sample. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 74(4): 576-583.
- Khantzian, E.J. (1990): Self-regulation and self-medication factors in alcoholism and the addictions. Similarities and differences. *Recent Developments in Alcoholism* 8:255-271.
- Kuntsche, E./Bruno, R. (2015): Moody booze: Introducing the Special Section on Affect Regulation and Substance Use. *Drug and Alcohol Review* 34(6): 569-570.
- Kuntsche, E./Labhart, F. (2013): Using personal cell phones for ecological momentary assessment. An overview of current developments. *European psychologist* 18(1): 3-11.

#### Endnoten

- 1 Vgl. Khantzian 1990.
- 2 Vgl. Gottfredson/Hussong 2013.
- 3 Vgl. Kuntsche/Labhart 2013.
- 4 Vgl. Gautreau et al. 2015.
- 5 Vgl. Shadur et al. 2015.
- 6 Vgl. Mohr et al. 2015.
- 7 Vgl. Kuntsche/Bruno 2015.
- 8 Vgl. Gottfredson/Hussong 2013.
- 9 Vgl. Mohr et al. 2015.
- 10 Vgl. Gautreau et al. 2015; Peacock et al. 2015.

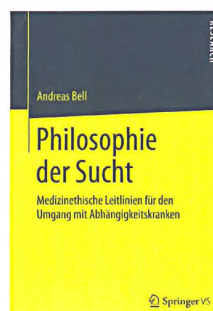
## Neue Bücher



### Mein Todfreund, der Alkohol.

Reinhard Siemes  
2015, av edition, 360 S.

56 Episoden aus dem Leben eines Reklametexters, der auch Trinker war. Und eines Trinkers, der auch Reklametexter war. Das erste Buch eines Betroffenen ohne Larmoyanz, dicht an der Unterhaltung. Der inzwischen verstorbene Autor schildert seine 47-jährige Karriere als Alkoholiker mit schonungsloser Offenheit, aber auch viel Selbstironie. Keine durchgehende Trinkergeschichte, sondern 56 nasse und trockene Episoden aus der Wunderwelt der Werbung. Kritik in viele Richtungen: Fast alle ärztlichen und gruppentherapeutischen Angebote werden infrage gestellt. Wie es anders gehen könnte, der Umgang mit den Kranken und dieser Krankheit, wird aber auch betrachtet. R. Siemes (1940–2011), ein begnadeter, hochdekorierter Texter und Kolumnist, erhielt 2010 vom Art Directors Club Deutschland die Auszeichnung für sein Lebenswerk.



### Philosophie der Sucht. Medizinethische

Leitlinien für den Umgang mit  
Abhängigkeitskranken  
Andreas Bell

2015, Springer VS, 443 S.

Aufbauend auf den Erkenntnissen der Pharmakologie, Psychoanalyse und Soziologie entwirft Andreas Bell eine philosophische Anthropologie der Sucht. Aus dem Wissen um die Tiefendimensionen, die allen Suchtformen zugrunde liegen, entwickelt er ethische Leitlinien und Handlungsempfehlungen für Ärzte und Therapeuten, die ihr Handeln vor sich selbst, ihren Patienten und der Gesellschaft rechtfertigen wollen. Kritische Blicke werden auch auf Politik und Selbsthilfe gerichtet. Sucht zu verstehen und Süchtige verantwortlich zu begleiten oder zu behandeln ist das Ziel dieses Buchs.