



So sieht die Trophäe aus: ein Ritter, der auf einer Filmspule steht. Foto: AFP

Begehrter Goldjunge

Medien In der Nacht von Sonntag auf Montag findet die Oscarverleihung statt.

Hast du einen Lieblingsfilm? Bestimmt. Vielleicht magst du ja den Film „Shrek“, in dem ein grüner Oger die Hauptrolle spielt. Oder „Die Eiskönigin“, in dem sich alles um die beiden Schwestern Elsa und Anna dreht. Seit 2002 wird bei der Oscarverleihung auch der beste Animationsfilm ausgezeichnet. Sowohl „Shrek“ (2002) als auch „Die Eiskönigin“ (2014) haben bereits eine der begehrten Trophäen bekommen.

Die Oscars gehören zu den wichtigsten Filmpreisen weltweit. In diesem Jahr werden sie zum 90. Mal vergeben. Und zwar in Hollywood (gesprochen: Holliwudd), einem Stadtteil von Los Angeles im Westen der USA. Doch wie läuft das überhaupt ab? Bevor die Preise vergeben werden, laufen die Gäste über den roten Teppich. Der ist vor dem Gebäude ausgelegt. Dort stehen am Rand sehr viele Fotografen. Sie wollen möglichst gute Bilder von den Stars machen. Die Show wird von einem Moderator eröffnet. In diesem Jahr ist das der Amerikaner Jimmy Kimmel. Er hat auch 2017 durch die Oscarverleihung geführt. Der Moderator begrüßt die Gäste und macht meist auch einige Witze. Danach werden die Preise verliehen. Im Saal sitzen mehrere Tausend Gäste. Diejenigen, die für einen Oscar nominiert sind, sitzen oft in der Nähe eines Gangs. So kommen sie schnell zur Bühne, wenn sie tatsächlich gewinnen. Über die Gewinner entscheiden Tausende Mitglieder einer Organisation, der Academy of Motion Picture Arts and Sciences (gesprochen: Äkädemi of Mouschen Piktscher Arts änd Saienses). Sie wird oft auch die Oscar-Akademie genannt. Wer Mitglied ist, darf abstimmen und sagen, welcher Film oder Schauspieler gewinnen sollte. Die Preise heißen Oscars. Sie werden in 24 Kategorien vergeben: zum Beispiel für die besten Schauspieler, die beste Regie, das beste Lied und den besten Film. Jeder Gewinner darf auf der Bühne seinen Preis annehmen und eine kurze Dankesrede halten. Bis alle Auszeichnungen vergeben sind, dauert es mehrere Stunden. StZ



Hallo! Ich bin Paul, der Kinder-Chefreporter.

Stuttgarter Kinderzeitung
Mehr Nachrichten für Dich gibt es jeden Freitag in der Kinderzeitung. Abo bestellen und vier Wochen gratis lesen unter:
www.stuttgarter-kinderzeitung.de

13 Millionen verwandt

Riesen-Stammbaum

Forscher haben den weltgrößten Stammbaum erstellt: 13 Millionen Menschen, vor allem aus Europa und Nordamerika, sind darin über 500 Jahre hinweg miteinander verbunden. Das sind mehr Familienmitglieder als Belgien Einwohner hat. Die Wissenschaftler um Joanna Kaplanis vom New York Genome Center durchforsteten dazu 86 Millionen Profile, die auf der Website Geni.com vor allem von Hobby-Ahnenforschern angelegt worden waren. dpa

Kontakt

Redaktion Wissenschaft
Telefon: 07 11/72 05-79 01
E-Mail: wissen@stzn.de

Alkoholsucht

Zwischen anderthalb und zwei Millionen Deutsche sind alkoholabhängig. Unter der Sucht leiden auch die Angehörigen. Auf dieser Seite erfahren Sie zudem, welche Programme helfen und wie sie funktionieren.

Wenn der Vater zu viel trinkt

Sucht Sollten Familienmitglieder den Alkoholabhängigen zur Rede stellen? Oder lieber schweigen?
Von Melanie Maier

An einen Vatertag vor ein paar Jahren wird Tina (Name geändert) sich noch lange erinnern. Die 30-Jährige ruft, wie jedes Jahr, ihren Vater an. Die beiden scherzen und lachen, erzählen, was in ihrem Leben gerade vor sich geht. Tags darauf klingelt Tinas Handy, es ist ihr Vater: „Du hast gestern versucht, mich anzurufen?“ „Ja“, sagt Tina, „wir haben auch eine Dreiviertelstunde lang geredet.“ Er lacht: „Dann war der Ausflug besser, als ich ihn in Erinnerung habe!“ Tina schluckt, ihr ist nicht zum Lachen zumute. Dass ihr Papa so viel trinkt, macht ihr seit Langem Sorgen.

Das Suchtpotenzial von Alkohol wird in Deutschland noch immer unterschätzt. 96,4 Prozent der Deutschen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren greifen, zumindest ab und zu, zur Flasche. Rund 9,6 Liter reinen Alkohol pro Jahr trinkt jeder von uns im Schnitt. Das entspricht einer Badewanne voll Bier, Wein und Spirituosen. Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert. Mehr noch: Wer bei einer Feier bei Wasser oder Limonade bleibt, wird nicht selten als komisch abgestempelt – und noch öfter dazu aufgefordert mitzutrinken. „Komm schon, nur ein Glas zum Anstoßen!“

Dabei ist längst bekannt, dass selbst das abendliche Gläschen Rotwein der Gesundheit eher schadet als guttut. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums sterben in Deutschland jährlich rund 40 000 Menschen vorzeitig an den Auswirkungen ihres Alkoholkonsums. Bei den meisten von ihnen lautet die Todesursache Leberzirrhose. Schätzungen zufolge sind zwischen 1,5 und zwei Millionen Deutsche alkoholabhängig, bei weiteren 1,4 bis 1,9 Millionen spricht man von schädlichem Gebrauch. Mitbetroffen sind acht bis zwölf Millionen Menschen, die selbst nicht zu viel Alkohol trinken: die Partner, Kinder und Freunde der Abhängigen.

Dem Umfeld des Betroffenen fällt der Missbrauch mal früher, mal später auf – je nachdem, wie das Zusammenleben klappt, wie gut der Trinkende seinen Alltag im Griff hat. Für Tina ist es von klein auf normal, dass ihr Vater abends zwei, drei Flaschen Bier trinkt. Und am Wochenende, beim Fußballspielen oder Wandern. Als problematisch hat sie das als Kind nie wahrgenommen. 1996 ändert sich das. Tinas Eltern lassen sich scheiden. Ihr Vater ist gegen die Trennung, seinen Kummer betäubt er mit Alkohol. „Ab und zu hat er mich nachts betrunken angerufen und mir erzählt, wie schlimm alles ist“, sagt Tina. „Ich hätte einfach auflegen sollen.“

Doch als Neunjährige weiß Tina nicht, wie sie mit der Situation umgehen soll. Sie traut sich nicht, dem Vater zu sagen, dass seine Anrufe ihr Angst machen.

Nur einmal spricht sie ihn auf sein Trinkverhalten an. 2009 fasst sie sich ein Herz, schreibt ihm eine lange E-Mail. Die Antwort kommt am selben Abend: „Es ist schade, dass Du das Tuch zerschnitten hast. Das werden wir wohl nicht mehr kitten können“, schreibt er, unterzeichnet mit den Worten „ein verantwortungsloser Alkoholiker“.

„Wenn der Betroffene selbst das Problem noch gar nicht sieht oder sehen will, dann ist es vergebene Liebesmühe, ihn auf sein Trinkverhalten anzusprechen“, sagt Sabine Becker, Psychologin am Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen der Evangelischen Gesellschaft in Stuttgart. Die Erfahrung machen viele ihrer Klienten – und meistens hinterlässt dies ein Gefühl der Ohnmacht. Nichtsdestotrotz sollten die Angehörigen den Betroffenen ansprechen, betont Becker: „Wenn jemand immer wieder auf seinen Alkoholkonsum gestoßen wird, kann es sein, dass er oder sie ins Nachdenken kommt.“

Doch wann ist der beste Zeitpunkt, um den Abhängigen damit zu konfrontieren? Wie kann man das Gespräch konstruktiv führen? „Klar ist: Wenn jemand angetrunken oder betrunken ist, ist das der falsche Zeitpunkt“, sagt Sylvia Berke, Autorin des Buchs „Familienproblem Alkohol“. „Außerdem sollte man darauf achten, dass man den anderen nicht beschämt oder ihn verächtlich behandelt.“ Oft schäme sich die Person in nüchternem Zustand selbst für ihr Verhalten. „Viele haben Schuldgefühle, die dafür sorgen, dass sie erst recht pampig



oder sogar aggressiv auf Vorwürfe reagieren.“ Angehörige sollten daher behutsam vorgehen, mit Ich-Botschaften kommunizieren. Sie sollten möglichst neutral formulieren, was ihnen von außen auffällt, und ihre Hilfe anbieten – etwa bei der Suche nach einer Beratungsstelle. „Wichtig ist aber auch, dass der Angehörige sieht: Es liegt nicht in seiner Verantwortung, ob der Betroffene trinkt“, sagt Berke. „Oder ob er sich verändert, Hilfe in Anspruch nimmt.“

Was Angehörige tun können: sich selbst Unterstützung suchen. Zum Beispiel im Rahmen einer Angehörigengruppe oder Therapie. Vielen fällt dieser Schritt schwer, weiß Ute Reser, Fachbereichsleiterin Soziale Arbeit/Suchtmedizin am Klinikum Stuttgart: „Auch die Angehörigen schämen sich. Es ist nicht einfach zu sagen: Mein Mann ist Alkoholiker. Oder: Meine Frau trinkt.“

Bis es dazu komme, dauere es meist sehr lange. Am Anfang ist da noch die Hoffnung, dass der Betroffene sich ändert, dass der gesteigerte Konsum nur eine Phase ist. Doch indem sie das Verhalten des Süchtigen decken und nicht offen darüber reden, werden die Familienmitglieder im Laufe der Zeit zu einem Teil des Systems, sagt Ute Reser. Sie rät daher zu Offenheit: „Wenn man sagt, dass man sich selbst beraten lässt, bewirkt das in einigen Fällen, dass auch der Abhängige sich bewegt.“

Tina denkt inzwischen darüber nach, noch einmal mit ihrem Vater zu sprechen. „Seinen Alltag hat er schon gut im Griff, aber ich erinnere mich an keinen Besuch, bei dem er abends nichts getrunken hat“, sagt sie. Sie glaubt zwar nicht, dass ihre Worte etwas ändern werden. „Aber unversucht lassen möchte ich es auch nicht.“

SO ERKENNT MAN DIE SUCHT

Kriterien Die Kriterien für eine Alkoholsucht sind von der WHO festgelegt. Sind drei der sechs Kriterien im vergangenen halben Jahr erfüllt, liegt eine Abhängigkeit vor: 1. Starker Wunsch oder Zwang, 2.

Kontrollverlust, 3. Abstinenzverlust, 4. Toleranzbildung, 5. Entzugserscheinungen, 6. Rückzug aus dem Sozialleben. Die Kriterien sind unabhängig von der Menge und Art des getrunkenen Alkohols.

Hilfe Eine anonyme Beratung sowie eine Vermittlung an lokale Hilfsangebote erhalten Betroffene und deren Angehörige bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 02 21 / 89 20 31. *mma*

Damit der Genuss keine Sucht wird

Programm Das kontrollierte Trinken soll einen alternativen Weg aus der Alkoholabhängigkeit bieten. Von Melanie Maier

Das Glas Rotwein beim Abendessen, der Sekt beim Firmenumtrunk, die Maß auf dem Cannstatter Wasen: Alkohol ist in unserem Alltag verankert. Viele Menschen, die das Gefühl haben, ab und zu oder auch regelmäßig zu viel zu trinken, können sich daher nicht vorstellen, völlig abstinenz zu leben. Sie wollen ihren Konsum lieber reduzieren, bewusster entscheiden, wann und wie viel sie trinken.

Eine Methode mit genau diesem Ziel ist das sogenannte kontrollierte Trinken (kT). Das kT wird meist als Gruppenprogramm angeboten, die Teilnehmer legen ihre Ziele dabei selbst fest. Der Ansatz werde in der Suchthilfe noch immer kontrovers diskutiert, sagt die Psychologin Sabine Becker vom Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen der Evangelischen Gesellschaft (Eva) in Stuttgart. Wer alkoholabhängig sei, habe keine Kontrolle, sagen viele Experten: Dann könne es gefährlich sein, weiter zum Glas zu greifen. Becker ist der Meinung, es komme stets darauf an, zu welcher Veränderung der oder die Betroffene bereit sei. Für viele sei es einfacher, das Prinzip „ganz oder gar nicht“ zu fahren. Bei anderen könne eine Trinkmengenreduzierung dagegen gelingen. In manchen Fällen sei eine Sucht auch schon so fortgeschritten oder chronifiziert, dass eine Abstinenz gar nicht mehr möglich sei. „Dann geht es eher um Schadensbegrenzung“, sagt die Psychologin.

Das Konzept des kT entstand in den 60ern in Australien und den USA. In den 90er

Jahren machte der Psychologe Joachim Körkel es in Deutschland bekannt. Lange Zeit musste er mit Widerstand und Kritik kämpfen. Heute wird das kT vielerorts auch von den Krankenkassen bezuschusst.

Dem Gruppenprogramm vorgeschaltet sind in der Regel zwei Vorgespräche, bei denen geklärt wird, ob eine Teilnahme überhaupt sinnvoll ist. Bei dem Programm selbst erstellen die Teilnehmer jeweils einen individuellen Trinkplan. Sie lernen, ein Trinktagebuch zu führen, und entwickeln Strategien zum Umgang mit Situationen, die sie zum Alkoholkonsum verleiten.

Da die Hemmschwelle niedriger ist als bei klassischen Abstinenzprogrammen – diese werden in Deutschland nur von etwa fünf bis acht Prozent der Alkoholabhängigen wahrgenommen – sind die Gruppen in der Regel sehr heterogen. Viele der Teilnehmer würden normalerweise keine Suchtberatungsstelle aufsuchen, weil sie sich als nicht so abhängig begreifen, sagt Stefan Grupp von der Suchtberatung des Klinikums Stuttgart. „Der Rechtsanwalt, die Lehrerin oder auch die Hausfrau – bei uns sind häufig Klienten, die relativ unauffällig sind im Alltag. Die sagen: Ich hab doch immer nur Bier getrunken. Aber 0,5 Liter Bier enthalten eben gleich viel Alkohol wie drei kleine Schnäpse.“ Die Rückfallquoten sind zwar ähnlich hoch wie bei Abstinenzprogrammen. Doch 20 bis 30 Prozent der Teilnehmer entscheiden sich während des Programms dazu, ganz mit dem Trinken aufzuhören. Viele schaffen es zudem, ihren Konsum dauerhaft um die Hälfte zu reduzieren, sagt Grupp, „und das ist durchaus ein Erfolg!“ Wer aber schon trocken sei, sollte lieber dabei bleiben.

Gruppenprogramme zum kontrollierten Trinken bieten die Caritas und das Klinikum Stuttgart an. Der nächste Kurs im Klinikum beginnt am Mittwoch, 7. März, um 18 Uhr, das nächste Gruppenprogramm der Caritas im Herbst.