

"Trocken!"

Montagabend, 20 Uhr, ist für rund 20 Rehburg-Loccumer ein fester Termin in ihrem Kalender. Seit nahezu 30 Jahren trifft sich dann der ‚Freundeskreis‘. Im Kampf gegen den Alkoholismus helfen sich die Männer und Frauen gegenseitig. Erlebnisberichte aus einer Selbsthilfegruppe...



Montagabend, 20 Uhr, ist für rund 20 Rehburg-Loccumer ein fester Termin in ihrem Kalender. Seit nahezu 30 Jahren trifft sich dann der ‚Freundeskreis‘ im Münchehäger Gemeindehaus. Im Kampf gegen den Alkoholismus helfen sich die Männer und Frauen dort gegenseitig.

Alkoholiker – das sind die Penner in den Fußgängerzonen. Abgerissen, ungewaschen, ohne Perspektiven und am Ende. Ist das so, stimmt diese immer noch weit verbreitete Meinung? Oder sind sie mitten unter uns, diese Menschen, die der Alkohol krank macht, die nicht das rechte Maß finden und die - oft lange Zeit unbemerkt - in die Abhängigkeit rutschen? Wie sieht der Weg in die Sucht aus, was passiert mit den Menschen, ihren Familien und – gibt es Hilfe? Im Freundeskreis Münchehagen treffen sich regelmäßig Alkoholranke und auch Angehörige, um über sich und ihre ganz persönlichen Erfahrungen zu sprechen. Erlebnisberichte zu Wegen aus der Sucht.

Montagabend, 20 Uhr. Im Münchehäger Gemeindehaus stehen Kaffeetassen auf dem Tisch, um den sich rund 20 Männer und Frauen versammeln. Karl-Heinz Brunschön, der seit sechs Jahren Sprecher des Freundeskreises ist, eröffnet die „Blitzrunde“. „Wie geht es Dir?“, ist die Frage, die jedem gestellt wird. Ein kurzer Abriss über die vergangene Woche folgt. „Alles in Ordnung“, sagen die meisten. Manche erzählen von gesundheitlichen oder familiären Problemen, viel muss nicht erklärt werden, denn alle kennen sich und wissen um die Schicksale der anderen. Kein Neuer ist an diesem Montag im Gemeindehaus. Einer habe sich bei ihm angekündigt, erzählt Brunschön, den habe im letzten Moment aber wohl der Mut verlassen.

Ja, Mut gehört dazu, zum ersten Mal diese Runde aufzusuchen, davon können alle ein Lied singen. Manche haben Jahrzehnte dazu gebraucht. Aber als sie es erst einmal geschafft hatten, als sie soweit waren, sich zumindest im Kreis dieser Gruppe zu ihrer Alkoholabhängigkeit zu bekennen, als sie anfangen, Vertrauen zu den Männern und Frauen zu fassen, deren Geschichten so viele Parallelen zu der eigenen aufweisen, da haben sie ihren Schritt nicht mehr bereut.

Erste Hilfestellungen werden jedem Neuen mit zwei Regeln gegeben: im Kreis dieser Freunde duzen sich alle und das, was hinter der geschlossenen Tür erzählt wird, geht nicht aus dem Raum heraus. Ein Schutz ist das für die, die gewillt sind, sich langsam zu öffnen, von sich, vom Alkohol und von den schier unzähligen Gelegenheiten zu erzählen, bei denen der Alkohol ihnen und den Menschen in ihrer Umgebung das Leben zur Hölle gemacht hat.



Reiner Wagener hat den Absprung geschafft. Seit 19 Jahren ist er trocken und seit 19 Jahren besucht er auch den Freundeskreis. Vor mehr als 20 Jahren, da habe seine Frau ihn wegen eines anderen verlassen, erzählt Reiner. Die Kinder, damals fünf und neun Jahre alt, wollte sie nicht mitnehmen. Die Anspannung war groß. Der Beruf als Schwimmmeister, der Haushalt, die kleinen Kinder – er wollte alles perfekt machen. Ihren Tribut forderte die Dreifachbelastung mit Schlaflosigkeit. Grübeln und nicht schlafen können, obwohl die Müdigkeit doch so groß war – dagegen trank Reiner schließlich abends ein Glas Weinbrand. Welche Erleichterung. Nun konnte er schlafen! Es dauerte nicht lange, da wurde das Glas am Abend durch ein weiteres Glas am Morgen ergänzt. Wenn die Kinder in der Schule und der Haushalt erledigt waren, kurz bevor er zur Arbeit aufbrach, da „gönnte“ er sich noch ein Glas – mehr nicht, da blieb Reiner eisern. Nur dass die Gläser im Lauf der Zeit immer

größer wurden.

Der Verlauf seiner Alkoholiker-Karriere ist von da an nahezu klassisch: nach sechs, sieben Jahren mit steigendem Konsum ist er bei zwei Flaschen Weinbrand pro Tag angekommen. Ein „Spiegeltrinker“ ist er geworden, einer, der jeden Tag einen bestimmten Promillegehalt im Blut haben muss, damit er keine Entzugerscheinungen bekommt und sein Leben scheinbar im Griff behalten kann. Schließlich fällt er bei der Arbeit auf. Eine erste Ermahnung kommt vom Chef. Als die nicht fruchtet, folgt die Abmahnung. Da wird Reiner wach. Er hängt an seinem Beruf und wie soll er ohne den für sich und seine beiden Kinder sorgen? Hausarzt und Gesundheitsamt empfehlen ihm eine Therapie. Drei Monate in einer Klinik, um Körper und Geist auf ein Leben ohne Alkohol einzustellen. Die Angst, die ihm im Nacken sitzt, dass die Kinder nicht ohne ihn klar

kommen, erweist sich als unbegründet. Auch wenn er jeden Tag dafür gesorgt hatte, dass Sohn und Tochter das Mittagessen auf den Tisch bekamen, haben sie mit einem Vater, der ständig betrunken und häufig nicht richtig ansprechbar war, früh ein hohes Maß an Selbständigkeit gewonnen.

Drei Monate folgen, die Reiner als „wie in einer Käseglocke“ beschreibt. Nur auf sich konzentriert erfährt er, was der Alkohol mit ihm gemacht hat, reflektiert sein Leben und kommt zu der Einsicht, dass es ohne besser geht. Sein Schutz, als er die „Käseglocke“ verlässt, ist der offensive Umgang mit der Krankheit. „Ich habe das niemandem verschwiegen“, sagt er, „auch wenn manche mich ausgelacht haben.“ Alkohol gehört schließlich in dieser Gesellschaft immer noch zum guten Ton. Wer den Sekt beim Geburtstag ablehnt und kein Bier auf dem Schützenfest mittrinkt, wird schnell zur Spaßbremse abgestempelt. Das ständige Drängen „Ach, trink doch einen mit!“ ist ihm durch seine konsequente Offenheit erspart geblieben.

Einmal, sagt er, ist er nach der Therapie in Versuchung geraten. Da hatte er zu seinem Geburtstag eingeladen. In der Küche wollte er ein Tablett mit Schnapsgläsern für die Gäste einschenken. „Als das erste Glas gefüllt war, habe ich angefangen zu zittern“, erinnert er sich mit Schauern. Reiner ruft seinen Sohn, der nimmt ihm das Tablett aus der Hand, übernimmt die Arbeit – die Gefahr ist gebannt.

Wenn Reiner so gar kein Verlangen nach Alkohol mehr verspürt, wenn er sich seiner Sache so sicher ist, weshalb geht er dann an jedem Montag zum Freundeskreis? Doch, sagt er, ein Rest der Angst, rückfällig zu werden, sei immer noch da. Jeden Montag gehe er in die Gruppe, um sich daran zu erinnern, dass er Alkoholiker ist. Die Krankheit habe ja nicht aufgehört, er setze ihr nur seine ganze Willenskraft entgegen. Die Gespräche mit den „Alten“, aber auch die Lebensgeschichten, die „Neue“ in die Gruppe brächten, wühlten immer wieder alle Erlebnisse auf. Außerdem könne er hier, im Freundeskreis, alles sagen, ohne das als Schwäche ausgelegt zu bekommen. Draußen, außerhalb dieses geschützten Raumes, da sei das nicht möglich. Verständnis für vieles finde er nur in dieser Runde, in der jeder sein eigenes Schicksal mit Alkohol habe.

Reiner ist nur eines der vorbildlichen Beispiele in dem Freundeskreis. Etliche, die dort Kaffee trinken, von ihrem Leben und ihren Gefühlen erzählen, die sich über allgemeine Themen zum Alkohol oder Einzelschicksale unterhalten, haben den Absprung ebenso geschafft. Die Angst vor dem Rückfall ist ihnen allen gemein. Deshalb gehört der Montagabend für sie zu den wichtigsten Terminen in ihrem Wochenplan.

So ist es auch für Ilse Meier. „Ich hätte es besser wissen müssen“, sagt die Münchehägerin. Schließlich hat sie 28 Jahre in der Bad Rehbürger Fachabteilung des Landeskrankenhauses Wunstorf gearbeitet. Tagaus, tagein hat sie dort gesehen, was Alkohol mit den Menschen anstellt, gewusst, wie die Krankheit verläuft, hat in den Gesprächen mit den Patienten die Theorie immer wieder bestätigt gefunden. Und doch begann sie zu trinken, ganz für sich allein, als ihr Mann plötzlich im Urlaub tot umfiel. Bei ihr ging es schnell, dass der Arbeitgeber bemerkte, was nicht stimmte. Eine Entgiftung folgte, die sie abbrach. Dann war der Führerschein weg – auch ein Erlebnis, das viele im Freundeskreis mit ihr teilen. Wieder eine Entgiftung, dieses Mal in Hildesheim. Weit weg von ihrem Arbeitsplatz. Nur nicht dort, wo alle sie kennen. Die Scham hätte sie nicht ausgehalten. Die erste Selbsthilfegruppe, die sie besucht, ist in Estorf. Den Freundeskreis in Münchenhagen kennt sie. Aber dorthin will sie nicht: „Die kennen mich doch alle.“ Erst nach einer Therapie beginnt sie, montags das Gemeindehaus in ihrer Heimatgemeinde aufzusuchen. Das ist gut so, denn fast wäre sie rückfällig geworden, fast hätte sie die Flasche wieder an die Lippen gesetzt. Wie es kam, dass genau in diesem Moment, als die Versuchung übermächtig wurde, Inge Kräft vor ihrer Haustür stand und fragte, wie sie ihr helfen könne, wissen beide Frauen nicht. Inge, die zu den Gründungsmitgliedern des Freundeskreises gehört, meint nur, dass sie das Gefühl hatte, dass bei Ilse etwas nicht stimme.



Die Flasche wurde nie gehoben und Ilse ist seit neun Jahren trocken. Wie gut das ist, das hat ihre 17-jährige Enkelin ihr gesagt: „Oma, ich finde, dass du richtig toll bist. Damals konnten wir nicht miteinander reden, aber jetzt ist das echt gut.“ Eine Liebeserklärung, die Ilse Mut macht, auf diesem Weg zu bleiben.

Genau erinnert sich Inge Kräft noch an den Tag als ihre „Alkohol-Karriere“ zu Ende ging. „Ich hatte den ganzen Tag viel getrunken“, sagt sie. Eine letzte Flasche, um die Nacht überstehen zu können, hatte sie unter dem Kleiderschrank versteckt. Als sie diese Flasche, auf Knien liegend, hervorangeln wollte, kam ihr Mann August dazu. Er fackelte nicht lange, rief den Hausarzt an. Der hatte klare Worte für Inge. Sie solle sich entscheiden, ob sie leben oder sterben wolle. Weiterhin Trinken sei ihr sicherer Tod.

Inge hat sich für das Leben entschieden. Noch am selben Tag kam sie in eine Klinik zur Entgiftung. Sechs Wochen habe es gedauert, bis der Alkohol aus ihrem Körper gekommen sei, bis die körperlichen Entzugserscheinungen einigermaßen überstanden waren, sagt sie. „Das war eine schlimme Zeit.“ Zeitweilig lag sie im Delirium, nur knapp kam sie an der Psychiatrie vorbei. Dem körperlichen Entzug folgten sechs Monate Therapie, um Strategien zu finden, an jedem neuen Tag trocken zu bleiben. Als Inge zurück nach Münchenhagen kam, sollte der regelmäßige Besuch einer Gruppe in Stolzenau den Erfolg dauerhaft machen, doch schon bald stand für sie fest, dass sie eine eigene Gruppe im eigenen Ort haben wollte.

Sie fand Gleichgesinnte, mit denen sie bei Pastor Wolfram Braselmann vorsprach. Er stellte das Gemeindehaus für Gruppentreffen zur Verfügung. Anfangs wurden die „Trinker“ in dem kirchlichen Gebäude noch argwöhnisch beobachtet, nach 28 Jahren sind sie im Ort fest integriert, akzeptiert und ihre Arbeit wird anerkannt. Inge ist nun seit 29 Jahren trocken.



Hilfestellung hört im Freundeskreis nicht bei den Gesprächen am Montag auf. Jeder in der Runde hat zwei oder drei Telefonnummern ständig parat. Rettungsanker, wenn das Verlangen kommt, wenn der Rückfall nah scheint. Wem kann ein Alkoholiker besser erzählen, wie ein nahender Rückfall sich anfühlt, als einem anderen Alkoholiker? Nicht immer können sie sich auf solche Intuition verlassen, wie Inge sie bei Ilse bewiesen hat. Das gilt auch für Angehörige, für die Familien der Alkoholiker. Denn nicht nur der Alkoholiker selbst ist krank und leidet, auch sein Umfeld teilt die Krankheit. „Co-Abhängigkeit“ nennt sich das und stellt jede der betroffenen Familien vor Zerreißproben.

Günter Rust sieht an seinem Krankheitsverlauf auch gute Seiten. „Ich habe meine Frau nicht geschlagen“, sagt er. So hart sich das auch anhört, soviel Wahrheit steckt darin. Ist doch Gewalt eine der Auswirkungen, die in Verbindung mit Alkohol oft zutage treten.

Den Verlust des Arbeitsplatzes, den abgenommenen Führerschein, Schulden, Scheidung, selbst Obdachlosigkeit und Beschaffungskriminalität sind übliche Begleiterscheinungen. Zu den äußeren Umständen kommt der körperliche Verfall mit Auswirkungen wie Leberzirrhose, Schädigungen des Nervensystems und Magen-Darm-Geschwüren hinzu. Psychiatrische Schäden können beispielsweise das Delirium tremens, der so genannte „Säuferwahnsinn“, Alkoholhalluzinose und Demenz sein. Jeder Rausch schädigt unwiderruflich das Gehirn.

Bevor Günter seine Frau kennen lernte waren schon einige Beziehungen wegen seiner Sauferei in die Brüche gegangen. Langsam, vom Teenager-Alter an, habe sich das bei ihm entwickelt, erzählt der 50-Jährige. Als seine Frau sich schließlich von ihm trennen wollte, hat er versucht, den Alkohol abzusetzen. „Trocken bin ich zur Arbeit gegangen“, erzählt er, dann kamen die Auswirkungen: Schweißausbrüche, unkontrolliertes Zittern, als ob das „Herz zum Hals heraus schlägt“. Entgiftung, Therapie, dann der Freundeskreis. Seit sechs Jahren ist Günter trocken. Seine Ehe hat der Belastungsprobe nicht standgehalten. Er ist dennoch zufrieden. Die Schulden werden weniger, mit seiner Frau kann er wieder normal reden und den Alkohol braucht er nicht mehr. Das genügt im Moment.

Nicht immer läuft alles so gut, nicht immer bleiben diejenigen, die den Freundeskreis besuchen, ihren guten Vorsätzen treu und trinken nicht mehr. Britta* kann davon ein Lied singen. Sie ist co-abhängig, ihr geschiedener Mann hängt an der Flasche. Jahrelang hat sie mit seiner Krankheit gelebt, hat ihm aus jedem Schlamassel geholfen und gehofft, dass es besser wird, dass er aufhört. Wenn es besonders schlimm wurde, dann hat sie bei einem aus der Gruppe angerufen: „Kannst du kommen, ich weiß nicht weiter.“ Keine Frage, die Hilfe kam immer prompt. Dann, eines Tages, nachdem der Führerschein ihres Mannes zum dritten Mal weg war, sie seit Jahren den Familienunterhalt allein bestritt, weil er an jeder Arbeitsstelle gefeuert wurde, als sie ihn nach mehreren Selbstmordversuchen stets getröstet hatte, ihn in der Geschlossenen Abteilung in Bad Rehburg hinter Gittern besucht hatte, da ging es irgendwann nicht mehr. Zum entscheidenden Schritt, zum Rauswurf in einer Nacht- und Nebelaktion, bat sie auch ein Gruppenmitglied. „Wenn er nicht dabei gewesen wäre, hätte ich meinem Mann nie sagen können, dass er jetzt gehen soll, weil ich ihn nicht mehr ertrage“, sagt Britta. So konnte sie sich sogar sicher sein, dass die Gruppe sich um ihren Mann kümmert, ihn nicht allein lässt. Sie konnte und wollte diese Verantwortung nicht mehr übernehmen. Trotz der Fürsorge der Gruppe hat Brittas Mann noch jahrelang weiter getrunken. Erst als der körperliche und geistige Verfall so groß war, dass er mit 62 Jahren in ein Pflegeheim kam, hörte er auf. „Man muss schon wirklich aufhören wollen“, sagen die Menschen im Freundeskreis. Bei manchen kommt dieser Moment nie. Doch wer Hilfe bekommen möchte, wer sich helfen lassen will, der ist an jedem Montag, 20 Uhr, im Münchehäger Gemeindehaus in einem Kreis von Freunden willkommen.



Text und Fotos: ade

*Name von der Redaktion geändert.

Krankheit Alkoholismus

Alkoholismus ist eine durch ständiges oder vermehrtes periodisches Trinken von Alkohol hervorgerufene krankhafte Störungen mit körperlicher, psychischer und sozialer Schädigung. Als Ursache werden genetische Faktoren, die Lebensbedingungen in Industriegesellschaften, das Lernen von Trinkmustern bereits in der Jugend, bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, aber auch die soziale Situation und psychische Einflüsse wie beispielsweise Krisensituationen bei Arbeitslosigkeit angenommen. Unterschieden wird zwischen dem gewohnheitsmäßigen, nichtabhängigen Alkoholkonsumenten und dem abhängigen Alkoholkranken, der an Kontrollverlust und/oder einer Unfähigkeit zur Abstinenz leidet.

Nach Angaben des DRK sind in Deutschland etwa 2,5 Millionen Menschen alkoholabhängig, von denen jährlich etwa 40.000 an den direkten oder indirekten Folgen des Alkoholkonsums sterben.ade

Oktober 2011

<https://www.rehburg-loccum.de>

Artikel versenden 

Druckversion 