

„Nein zur Sucht klares Ja zum Leben“

Auftakt zur Suchtwoche bei der Fachstelle für Suchthilfe der Diakonie – Aus Sicht Betroffener

GIESSEN (fod). „Irgendwann habe ich gemerkt, Alkohol ist so überflüssig wie ein Kropf“, erinnert sich Erwin Sommer. Doch diese Erkenntnis des früheren Alkoholikers, der seit nunmehr 27 Jahren trocken ist und fast genauso lange als ehrenamtlicher Mitarbeiter der Fachstelle für Suchthilfe des Diakonischen Werk Gießen tätig ist, hatte lange auf sich warten lassen.

Wie auch die anderen Betroffenen, die am Donnerstagabend zum Auftakt der vom 14. bis 18. Juni dauernden Suchtwoche – das Motto lautet „Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze“ – in den Diakonie-Räumen in der Gartenstraße zusammenkamen, hatte Sommer zunächst sämtliche Tiefen einer Sucht durchmachen müssen. Die Einzelschicksale könnten kaum unterschiedlicher sein, reichen von Problemen in der Familie, über plötzliche Arbeitslosigkeit bis hin zu depressiven Störungen, doch eines einte alle Betroffenen: Sie haben ihre Sucht mittlerweile besiegen können.

Ein Kampf, der allerdings jeden Tag neu ausgefochten werden muss, wie sich in den Aussagen der von Winfried Sell, dem Leiter der Fachstelle für Suchthilfe, moderierten Diskussionsveranstaltung zeigte, die der Diakonie auch dank der vielen erschienenen Angehörigen einen vollbesetzten Saal bescherte. Eigentlicher

Anlass war die Betrachtung der Sucht aus verschiedenen Blickwinkeln. So sollten gleichzeitig Ärzte, Therapeuten und Psychologen zu Wort kommen, wie etwa Jörg Fischer-Pleil. Der leitende Psychologe und Psychotherapeut der Suchtabteilung an der Gießener Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie gibt zu bedenken, dass Alkohol anfangs als eine Art „Zaubermitel“ wahrgenommen werde, um den Alltag bewältigen zu können. Mit der Zeit jedoch verselbstständige sich das Ganze, nehme die Alkoholmenge zu, „bis man es irgendwann nicht mehr im Griff hat“.

Diese Situation kannte ein Mann mittleren Alters nur zu genau. „Ich habe getrunken, um meine Probleme zu übertünchen“, erzählt er. „Mir war alles egal.“ Erst, als er sich bewusst geworden sei, dass er vollständig die Kontrolle über sich verloren habe, sturzbetrunken an Orten aufwachte, von denen er gar nicht wusste, wie er überhaupt dorthin geraten sei, war ihm ein Licht aufgegangen.

„Heute bin ich über jeden Tag glücklich, den ich abstinent geblieben bin.“ Auch der frühere Fachstellenleiter Jürgen Brenner hat Ähnliches erlebt. „Seit 1968 bin ich trocken, habe aber bis heute einen Riesenrespekt vor einem Rückfall“, sagt er. Lange hatte es damals gedauert, bis er gelernt habe, sich selbst und seine Lebenssituation ohne Alkohol zu ertragen. „Ein

Nein zur Sucht ist immer ein klares Ja zum Leben“, lautete daher seine wichtigste Erkenntnis. Nur zu gut weiß er jedoch, dass jeder Süchtige gleichzeitig „ein Einzelkämpfer ist, der keinen Rat annehmen möchte“.

Uwe Immel, Arzt und Therapeut im Suchtbereich, hat festgestellt, dass alle Rückfälle zunächst im Kopf „als seelisches Modell“ entstehen, bevor sie sich schließlich in der Realität äußern. „Das Suchtverhalten ist so in einem drin, dass es eine jahrelange Entwicklung braucht, um immer stabiler in der Abstinenz zu werden“, stellt er fest.

Ebenso wichtig sei es, zu lernen, wieder die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und das eigene Leben zu organisieren. „Eine Sucht ist nicht heilbar in Bezug auf eine Rückversetzung in den Urzustand“, vergleicht Fischer-Pleil sie mit anderen Krankheiten, „man kann aber lernen, sehr lange damit zu leben.“ Eine Frau brachte dies mit der Schilderung ihres Schicksalsweges am besten auf den Punkt. „Ich musste erst am Abgrund stehen, um zu merken, dass ich meine Probleme alleine nicht meistern kann, wie ich vorher glaubte.“ Seitdem es ihr Mithilfe Ärzten, Psychologen und ehrenamtlichen Suchthelfern gelungen sei, von der Flache wegzukommen, wäre für sie „jede Woche ohne Alkohol wie ein Geschenk“.