



## Pressespiegel

Zollern-Alb, 29.5.2021

# Wenn eine Sucht die Familie zerstört

Lebenswege | Hagen Gräter vom »Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe« erzählt, wie es ihm ergangen ist

Getränke mit Alkohol trinken viele, doch der Grat zum Alkoholismus kann schmal sein: Diese Erfahrung hat auch Hagen Gräter gemacht, der in eine Sucht hineingerutscht ist. Wie ist es ihm gelungen, aus dem Teufelskreis auszubrechen?

Jungingen. »Ich war 20 Jahre lang Alkoholiker und bin seit zwölf Jahren trocken«, sagt Hagen Gräter. Mit 53 Jahren hat er zwei Scheidungen hinter sich, und inzwischen lebt er glücklich mit seiner Ehefrau Carmen im Killertal und genießt das Leben ohne Alkohol. Sein Ziel: Zufrieden trocken bleiben. Wenn heute mal größere Probleme oder Belastungen auf ihn zu kommen, braucht er nicht mehr zur Flasche greifen, sondern zum Telefonhörer: »Dafür sind die Freundeskreise da«, bekundet er, »in der Gruppe kennen alle das Problem aus eigener Erfahrung«. Seine eigene Suchtkarriere nahm dann doch noch eine glückliche Wendung. Vor knapp zwei Jahren übernahm Hagen Gräter die Leitung des Freundeskreises Killertal.

Ein Blick zurück: Als Kind leidet Hagen Gräter bereits unter der Alkoholsucht seines Vaters. Er selbst trinkt nie, legt sich als Teenager deswegen immer wieder mit dem Vater an, der Jahre später an den Folgen seiner Alkoholsucht stirbt. Im zweiten Lehrjahr beendet Hagen Gräter vorzeitig seine Ausbildung als Kfz-Elektriker. Er will Geld verdienen und zieht von zu Hause aus. Als sich Gräter 1987 als Zeitsoldat bei der Bundeswehr verpflichtet, ist er 20 Jahre.

Seine eigene Suchtkarriere beginnt bei der Bundeswehr: »Rauchen und Bier trinken,



Hagen Gräter hat es geschafft: Er ist trocken und trinkt keinen Schluck Alkohol mehr. Zusammen mit seiner Frau leitet er den Freundeskreis in Jungingen. Foto: Archiv

das sind die harten Kerle«, so sein damaliges Motto. Sieben bis acht Weizen zieht er runter, dann geht von der Masse her nichts mehr in ihn rein. Nur Jacky-Cola passt noch obendrauf.

### Viele Konflikte

Mit 35 Jahren braucht Hagen Gräter zwar kein »Level am Morgen«, aber Gesellschaft zum Trinken. Als er 1996 die Bundeswehr als Oberfeldwebel verlässt, macht er seine

Ausbildung zum Physiotherapeuten. Er arbeitet ohne zu trinken, konsumiert auch zuhause nichts. Nur am Wochenende trinkt er sich von Freitag bis Sonntag durch die Nächte. Nach einer zweiten Scheidung zieht er, inzwischen als Vater eines Sohnes, zu seiner Schwester. Jetzt startet er freitags schon mittags an der Tankstelle mit Jacky-Cola. »Es wurde mir immer mehr egal«, erinnert er sich.

2005 lernt der Physiotherapeut seine jetzige Frau kennen, und gründet eine neue Familie in einem eigenen Haus. Doch Gräter vernachlässigt seine Familie auch diesmal durch seine Sauf Touren. Seine Frau lebte mittlerweile ihr eigenes Leben und spürte, dass Auseinandersetzungen mit ihrem Ehemann sie nicht weiterbringen und droht damit, ihn zu verlassen. Schließlich sprechen ihn auch noch Freunde auf sein Trink-

verhalten an. Gräter denkt erstmals darüber nach, dass er bereits zwei Existenzen durch das Trinken verloren hat und dass er diese Ehe und seine Familie diesmal unbedingt retten will.

Diese Gespräche haben ihn ermutigt, sich an das Suchtberatungszentrum in Balingen zu wenden. Über dieses kommt er in Kontakt mit einer Psychologin und dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe.

Gräter hat keinen Entzug in einer Klinik gemacht, weiß aber, dass dies eher selten gelingt: »Die meisten brauchen Unterstützung.« Seine Frau, die ihn unterstützte, Sport, Bewegung, ein Motorrad und ein Hund als neues Familienmitglied haben ihm ebenso gut getan, wie die regelmäßigen Gruppentreffen in den Freundeskreisen.

### Nie mehr Alkohol

Er fühlt sich dadurch gestärkt und hat sich über Lehrgänge und Fortbildungen durch und mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe stark mit dem Thema Alkohol und seiner eigenen Sucht auseinandergesetzt. Heute weiß er, dass er niemals mehr wieder Alkohol anfassen wird und achtet sogar darauf, dass selbst im Essen kein Alkohol enthalten ist, »man darf sich niemals zu sicher sein«. Er trinkt weder ein halbes Bier bei einer Hochzeit noch isst er Pralinen mit Alkohol.

Vor drei Jahren verletzte sich der Physiotherapeut beim Sport beide Kniegelenke, wurde sechsmal operiert und kann in seinem Beruf nicht mehr arbeiten. Derzeit macht er eine Umschulung zum E-Commerce-Kaufmann und hat schon einen Plan: »Der Freund, der zu meinem Schlüsselerlebnis wurde, hatte eine Geschäftsidee und hier hat sich eine neue Chance aufgetan.«

## INFO

### Kontakt

Das Ehepaar Hagen Gräter und Carmen Hoffmann-Gräter freuen sich über jeden Kontakt, der ganz unverbindlich ist. Sie sind erreichbar unter Telefon 074 777 4 26 99 88 oder E-Mail HagenGräter@web.de.