



„Selbsthilfegruppen sind mehr als ein Stuhlkreis“

Von Brigitte Scheiffele

„Ich wusste nicht, dass man sich totsaufen kann“, sagt der Schüler Eric aus Feldstetten nach der Präventionsveranstaltung „Leben ohne Sucht“ an der Laichinger Anne-Frank-Realschule.

LAICHINGEN – Lothar Schilpp erklärt Schülerinnen und Schülern der neunten Klasse der Anne-Frank-Realschule in Laichingen: „Selbsthilfegruppen sind mehr als ein Stuhlkreis.“ Der Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg, sprach dort über Bedeutung und Notwendigkeit von Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen. „Die sind nicht nur für Betroffene wichtig, sondern auch für Angehörige und Personen aus dem ganzen Umfeld von Menschen, die an einer Sucht erkrankt sind.“

Die Fratze der Sucht hat viele Gesichter: ob Alkoholabhängigkeit oder Essstörungen, Kaufsucht oder der Missbrauch von Medikamenten, Spiel-, Internet-, Drogensucht oder dem Inhalieren von Lachgas. „Hinter jeder Sucht steckt auch eine Sehnsucht“, erklärte Schilpp. Seine Aufgabe an

die Schüler: Karten mit Sichten vorzulesen und in Gruppen einzuordnen, zum Beispiel, welche stoffgefunden sind und welche nicht. Die allgemein große Frage: Wann ist jemand süchtig?

Es sind keineswegs nur Personen, die mit leeren Flaschen unter Brücken schlafen, denn Alkohol findet gesellschaftlich große Akzeptanz. „Aus an-

fänglichem Probieren im jungen Alter, in dem das Gehirn noch nicht richtig ausgebildet ist, wird regelmäßiges Trinken. Die Dosis wird mit der Zeit immer großzügiger erweitert. Irgendwann wird der Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Drogen, vor alles andere gesetzt“, beantwortete Schilpp die Frage. „Verpflichtungen werden egal, der dicke Kopf am

Morgen auch. Man erscheint gar nicht oder verspätet zu Terminen oder zur Arbeit.“ Irgendwann könne man nicht mehr aufhören, obwohl man weiß, dass Gesundheit und soziale Kontakte Schaden nehmen. „Es besteht ein starkes Bedürfnis nach Konsum. Man verliert die Kontrolle und der Körper signalisiert ein Entzugssyndrom. Das kann ein

Zittern sein, Schweißausbruch oder starke Nervosität.“

Durch einen kleinen Film hatte Schilpp die Suchtentwicklung vom ersten Glücksmoment, mit dem Gefühl vermeintlicher Erleichterung und mit immer kürzeren Höhenflügen, bildhaft dargestellt: der zunehmende Drang nach dem Stoff, die immer härtere Landung nach dem Ge-

brauch. Die totale Finsternis, nämlich die Abhängigkeit und letztlich der Tod. „Ich wusste nicht, dass man sich totsaufen kann“, reagierte der 14-jährige Eric darauf.

Besondere Aufmerksamkeit erhält Schilpp beim Erzählen seiner eigenen Geschichte, wie er in ganz jungen Jahren schon Alkohol konsumierte und mit 19 Jahren bereits abhängig war von Bier und Wein. Er habe gemerkt, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Erst im Alter von 28 Jahren habe sein Körper ganz klar reagiert, weil der Alkohol die Nervenbahnen in seinen Beinen angriff. Auch psychisch war er angeschlagen, Herzrasen und Angstattacken begleiteten ihn und der Weg in ein Leben ohne Suchtmittel war enorm schwer.

Mit 2,8 Promille wurde er einmal in die Aufnahmestation einer Klinik gebracht. Bei der Entgiftung fiel er ins Delir, hörte Stimmen, wurde im Bett fixiert, erhielt Infusionen und konnte nicht mehr aus einem Glas trinken. „Ich brauchte einen Schnabelbecher, so habe ich gezittert. Hätte ich aus einem Glas getrunken, hätte ich mir die Zähne ausgeschlagen“, berichtet er. Danach habe er sich selbst entlassen, drei

Monate später wieder mit dem Trinken angefangen und war „schnell wieder drauf“. Die Folge: Krankenhaus, Blut gespuckt und eine geschädigte Speiseröhre.

Nach sechs Entgiftungen in 15 Monaten und Rückfällen machte er eine Therapie und fand den Weg in eine Selbsthilfegruppe. „Du schaffst es nur allein, aber allein schaffst du es nicht“, getreu dem Motto der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe lernte er, mit Unterstützung zufrieden ohne Alkohol zu leben. Auch, wie sehr er sich über Jahre hinweg selbst belogen hatte. „Irgendwann weiß man, dass man nicht mehr einfach so aufhören kann mit der Trinkerei, gibt es sich aber selbst gegenüber nicht zu. Viele wissen, dass man abhängig ist, aber keiner traut sich, es einem zu sagen.“

Lothar Schilpp besucht seit Jahren eine Freundeskreise-Gruppe, machte eine Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer und ist jetzt Geschäftsführer des Landesverbandes Württemberg. Er sagt: „Es gibt Hilfe. Wer in Not ist, sollte das Gespräch suchen – ob bei einer Beratungsstelle, beim Lehrer oder bei uns in den örtlichen Freundeskreisen in ganz Württemberg.“



Lothar Schilpp sitzt im Kreis der Schülerinnen und Schüler einer Klasse der Laichinger Anne-Frank-Realschule bei den Karten.

FOTO: SCHEIFFELE