

„Bei Sucht geht es um Leben und Tod“

Viele Menschen kostet es große Überwindung, ihre Abhängigkeit zu erkennen und Hilfe anzunehmen. Suchtkranke berichten, wie sie ihre Skepsis überwunden haben und im Freundeskreis Suchtkrankenhilfe positive Überraschungen erleben.

VON ANTONIA BONNAIRE

NÜRTINGEN. „Man wird so erfindungsreich, so kreativ in der Sucht. Nur in die falsche Richtung“, sagt Heike und lacht traurig. „Ich habe ganz ausgeklügelte strategische Pläne gemacht, wie viel ich wo kaufen kann und wie ich die Flaschen verstecke.“ Rolf nickt, er hat es ähnlich erlebt: „Jeden Tag habe ich geschwitzt und Angst gehabt, was heute wieder rauskommt.“

Das ewige Verstecken und die Lügen habe sie beide fertig gemacht. Jetzt sitzen sie gemeinsam in einer Kleingruppe des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe. Jeden Dienstag kommen sie zusammen, um von ihren Erfahrungen zu berichten, einander zuzuhören und sich beizustehen. Hier hat das Verstecken ein Ende, die Betroffenen können offen über ihre Sucht sprechen. Mit Menschen, die sie verstehen.

Denn alle hier haben Sucht erlebt: Sie sind entweder selbst von der Krankheit betroffen, konsumierten Alkohol oder andere Drogen, haben zum Teil Therapien gemacht. Oder sie erleben die Sucht von Angehörigen mit. So zum Beispiel Andreas: „Ich kam als Angehöriger in die Gruppe, habe aber gemerkt, dass dieser Freundeskreis auch für mich eine Lebensschule ist. Hier kann ich auftanken.“

Die anderen in der Kleingruppe pflichten

ihm bei, auch für sie sind die Treffen ein Anlaufpunkt, sie geben der Woche Struktur, hier haben sie ehrliche Freunde gefunden. „Ich bin froh, dass meine Frau Alkoholikerin ist, sonst wäre ich nicht hier“, sagt Andreas, und er scheint es ernst zu meinen. Die Umstände, unter denen die Anwesenden in den Freundeskreis kamen, sind traurig. „Bei Sucht geht es um Leben und Tod“, artikuliert Andreas Kieninger (kleines Bild), Leiter des Freundeskreises Suchtkrankenhilfe in Nürtingen, die viel zu selten ausgesprochene Wahrheit über die Krankheit. Durch sie wurden die Anwesenden gezwungen, sich um sich selbst zu kümmern – und profitieren von dieser Einstellung noch lange über die Sucht hinaus.

Für den Austausch in der Selbsthilfegruppe gelten Regeln: Die Sprechenden sind angehalten, das Pronomen „Ich“ zu verwenden, statt sich hinter einem verallgemeinernden „Wir“ zu verstecken und damit für andere mitzusprechen, obwohl diese den Suchtverlauf vielleicht ganz anders erlebt haben.

Mit dem „Ich“ übernimmt man Verant-



Andreas Kieninger
Foto: NZ-Archiv

wortung für die eigenen Worte und das eigene Leben. „Ich habe immer gedacht: Alkoholiker, das sind die mit der braunen Tüte unter der Brücke“, sagt Heike in die Runde. Durch dieses Vorurteil habe sie die Sucht lange nicht an sich selbst erkannt. „Als ich beim Hausarzt gesagt habe, dass ich ein Alkoholproblem habe, ist mir ein Sack Steine abgefallen. Endlich hatte ich es ausgesprochen.“ Und so konnte sie Hilfe suchen.

Hilfe anzunehmen, fiel vielen schwer: „Im Geschäft wollte ich allen zeigen, was für ein Macher ich bin. Alle anderen Probleme habe ich selbst gelöst“, meint Günter in nachdenklicher Selbstreflexion. „Aber das Alkoholproblem konnte ich nicht alleine lösen.“ Er betont, wie er die Möglichkeit schätzt, ohne Hürden wie Krankenkassenbeiträge in diese Gruppe zu kommen, die unter dem Motto „Nur Du alleine schaffst es, aber alleine schaffst du es nicht“ einen Ort für gemeinschaftliche Selbstreflexion und Gesundheit bietet.

„Ich musste mir meine Schuld eingestehen für die Dinge, die ich im Rausch getan habe. Ich musste das Selbstmitleid aufgeben und mir selbst dafür verzeihen. Das hätte ich nie geschafft, wenn ich hier in der Gruppe nicht positive Beispiele dafür gesehen hätte“, sagt Andreas Kieninger dankbar. In der Sucht habe er manchmal sogar Streit provoziert, um einen Grund zur Trauer und da-

durch zum Trinken zu haben. Die eigene Verantwortung einzugestehen, ist schwer. Aber sobald man seine Schuld erkennt, erkennt man gleichzeitig, dass man Kontrolle über das eigene Handeln hat – auch die Macht zur Veränderung.

Der Freundeskreis macht auch gemeinsame Ausflüge

Dass diese Veränderung möglich ist, haben alle Anwesenden hier erfahren, teils mit Überraschung, so wie Eddi: „Ich hätte mir nie vorstellen können, dass es wieder so ein Hoch gibt.“ Rolf erzählt, wie er die dauerhaft geduckte Haltung des Versteckspiels zurücklassen konnte: „Es ist ein Gefühl von Freiheit, von Glückseligkeit, abends mit einem guten Gewissen ins Bett zu gehen. Stolz auf sich zu sein und zu sagen, ich schaff es auch ohne einen Schluck aus der Pulle“, sagt Rolf erleichtert.

Inzwischen organisiert er gemeinsame Ausflüge für den Freundeskreis, ist selbstbewusster Ansprechpartner für andere Senioren mit Suchtkrankheit. „Die wenigsten sind freiwillig hierhergekommen“, fügt er mit einem Blick in die Runde hinzu. Aber die meisten bleiben weit über die nassen Jahre hinaus. Denn hier haben sie eine Gemeinschaft gefunden, mit der sie jeden Dienstag sehen, wie glücklich man auch mit Suchtkrankheit leben kann.