

Januar 2016

Gemeinsam widerstehen

Selbsthilfegruppen

Der Kampf gegen die Alkoholsucht ist eine lebenslange Aufgabe. Oft hilft der Austausch mit anderen Betroffenen dabei, „trocken“ zu bleiben

Vor ihr lag ein Leben ohne Perspektiven. „Ich bin immer gerne arbeiten gegangen“, erzählt Elisabeth Stege aus dem niedersächsischen Wunstorf. Nun saß sie mit zwei kleinen Kindern zu Hause, wurde depressiv. Der Griff zur Flasche schien der einzige Ausweg. Bald funktioniert Stege nur mit Wodka, trinkt schon mal mehr als eine Flasche am Tag. „Meine Trinker-Karriere war kurz, aber heftig“, sagt die heute 51-Jährige. „Innerhalb von zwei Jahren war ich körperlich schwer abhängig.“ Erst als ihr Mann droht, ihr die Kinder wegzunehmen, macht sie einen Entzug.

Danach verbringt sie einige Monate in einer Rehaklinik: „Dort hatte ich Zeit, mich mit mir zu beschäftigen, und habe viel über mich gelernt.“ Vor allem sei ihr klar geworden, wie wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen ist: „Ich habe erfahren, dass Reden wirklich hilft.“

Dr. Rilana Schuster, Ärztin an der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, bestätigt: „Ergänzend zur ärztlichen und psychotherapeutischen Begleitung sind Selbsthilfegruppen ein wichtiger Baustein der Nachsorge. Die Patienten stärken sich gegenseitig, bleiben im Thema und vergessen nicht, dass immer die Gefahr eines Rückfalls besteht.“ Auch die wenigen wissenschaftliche Studien legen nahe: Suchtkranke, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, bleiben länger abstinent. „Und wer doch einen Rückfall erleidet, meldet sich schneller bei uns in der Klinik, wenn er in eine Gruppe eingebunden ist“, weiß Schuster aus Erfahrung. Sie betont: „Ein Rückfall ist kein Grund, sich zu schämen.“

Thomas Mac Pfeifer hatte unzählige Male versucht, mit dem Trinken aufzuhören. „Ich habe alles probiert, doch immer wieder wurde ich rückfällig“, erinnert sich der heute 71-Jährige. Als seine Frau schwanger war, rührte der Berliner Journalist neun Monate lang keinen Tropfen Alkohol an – und begoss die Geburt seines Sohnes mit zwei Flaschen Champagner. „Danach ging die Hölle wieder los.“ Schon vor dem Frühstück trank er drei Piccolo Sekt, konnte nicht mehr arbeiten. „Ich war fast ganz unten angekommen.“

Ein einziger Satz seiner Frau brachte ihn schließlich zur Besinnung: „Sauf dich zu Tode!“ 29 Jahre ist das jetzt her, doch er wird diese Worte nie vergessen. Sie veranlassten ihn, endlich einen Entzug im Krankenhaus zu machen. In der anschließenden Reha wurde ihm klar, dass Kämpfen keinen Sinn hat: „Ich musste akzeptieren, dass der Alkohol stärker ist als ich. Ich musste kapitulieren“, sagt er. „Erst wenn man sich und anderen eingesteht, dass man Alkoholiker ist, kann man sein Leben ändern.“ Bei den Anonymen Alkoholikern lernte er, zu seiner Krankheit zu stehen: „Als ich das erste Mal in der Gruppe aussprechen musste, dass ich Alkoholiker bin, habe ich mich schrecklich geschämt.“ Doch bald waren die Treffen aus seinem Leben nicht mehr wegzudenken. Noch heute sucht Pfeifer regelmäßig das Gespräch mit anderen Betroffenen: „Jeder Suchtkranke braucht Menschen, die er notfalls um drei Uhr nachts anrufen kann.“

Die Patienten müssen freiwillig kommen.

Bundesweit gibt es ein breites Angebot an Selbsthilfegruppen, darunter viele mit religiösem oder spirituellem Hintergrund. Das Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker etwa setzt den Glauben an eine „höhere Macht“ voraus. „Wer solche Glaubenssätze nicht annehmen kann, sollte sich eine andere Guppe suchen“, betont Expertin Schuster. „Wichtiger als das jeweilige Konzept ist aber, dass der Patient sich wohlfühlt.“ Sie rät, verschiedene Angebote auszuprobieren und sich dann zu entscheiden. Für viele bedeute das eine große Überwindung. „Selbsthilfegruppen eignen sich nicht für jeden und machen nur Sinn, wenn die Patienten freiwillig hingehen.“ Wer nur auf äußeren Druck hin eine Gruppe besuche, sei ebenso rückfallgefährdet wie Suchtkranke, die nicht in eine Gruppe eingebunden sind.

Manfred Kluth stand nach seinem Entzug zunächst alleine da. Irgendwie schaffte er es zwar, trocken zu bleiben. „Aber mir fehlte die Sicherheit. Ich stand immer am Rand des Abgrunds“, erinnert er sich. Und ganz unten war er schon gewesen, da wollte er nicht mehr hin. Ohne Familie aufgewachsen, hatte der gelernte Konditor durch die Sucht Wohnung, Arbeit, Geld und Freunde verloren. Jahrelang lebte er auf der Straße, wurde irgendwann „halbtot“ in die Psychiatrie eingeliefert. „Ich konnte keine Tasse mehr halten und wollte nur noch sterben“, sagt der heute 71-Jährige. Nachdem er den harten körperlichen Entzug überstanden hatte, herrschte ihn eine junge Krankenschwester an: „Schämen Sie sich nicht, Ihr Leben einfach wegzuwerfen?“ Ihr versprach er damals, keinen Tropfen Alkohol mehr anzurühren.

Vierzig Jahre ist das jetzt her. Und Kluth hat Wort gehalten. „Dieses Versprechen war für mich der erste Schritt in die Selbsthilfe“, sagt er. Die Anfangszeit empfand er als unglaublich schwer: „Ich fühlte mich völlig isoliert.“ Doch als ihm sein Hausarzt den christlichen Kreuzbund als Anlaufstelle empfahl, fand er die dringend nötige Unterstützung. Er blieb dabei, engagierte sich in Ausschüssen und im Vorstand beim Kreuzbund und beim Blauen Kreuz, gründete mehrere Gruppen. Dabei lernte er seine ebenfalls betroffene Frau kennen – für ihn die endgültige Wende zum Positiven. Doch auch für Kluth haben die Selbsthilfe-Angebote ihre Grenzen: „Wir tun unser Bestes, können aber keine professionelle Beratungsstelle ersetzen.“ Wichtig sei ein funktionierendes Zusammenspiel mit Ärzten und Therapeuten.

Auch Angehörige sind jederzeit willkommen.

Doch bis Suchtkranke sich diese professionelle Hilfe suchen, vergehen im Schnitt zehn Jahre. „In eine Klinik gehen Betroffene häufig erst, wenn soziale oder körperliche Folgen eingetreten sind und sie keinen anderen Ausweg mehr sehen“, so Therapeutin Schuster. Auch hier können Selbsthilfegruppen eine Unterstützung sein: „Bei den Freundeskreisen muss man nicht bereits abstinent sein, wir begleiten unsere Mitglieder in die Abstinenz“, betont Elisabeth Stege. „Zu uns kann jeder kommen – egal welche Sucht er hat.“ Auch Angehörige seien jederzeit willkommen.

Wie wertvoll eine Gruppe gerade bei einem Rückfall sein kann, hat sie selbst erfahren: „Hier wurde ich damals aufgefangen.“ Seit 16 Jahren ist Stege nun trocken. Mittlerweile hilft sie anderen Süchtigen, dieses Ziel ebenfalls zu erreichen. Dafür hat sie eine Ausbildung zur Suchtkrankenberaterin gemacht, begleitet seit Jahren zwei Gruppen und ist inzwischen stellvertretende Bundesvorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Und sie schaffte den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben: hauptberuflich in der medizinischen Dokumentation, nebenberuflich als Suchtbeauftragte in der Psychiatrie Wunstorf.

Rückblickend sagt Stege sogar: „Meine Krankheit war das Beste, was mir passieren konnte. Indem ich mir meine Schwächen eingestanden habe, bin ich stärker geworden.“

Auch Manfred Kluth entdeckte neue Seiten an sich, hat Erfüllung im Malen gefunden. Die Bilder sprudeln nur so aus ihm heraus: „Jedes davon erzählt etwas von mir.“ Für sein langjähriges Engagement in der Sucht- und Nachbarschaftshilfe erhielt er vor zwei Jahren das Bundesverdienstkreuz. Kluths Lebensmotto lautet: „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.“

Thomas Mac Pfeifer bestätigt: „Ohne meinen Glauben hätte ich es nicht geschafft.“ Dem Alkohol gegenüber ist er gelassen geworden. Und er hat sich einen Lebenstraum erfüllt: Zurzeit schreibt er sein zehntes Kinderbuch.

Infos und Adressen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe:
www.freundeskreise-sucht.de

Anonyme Alkoholiker:
www.anonyme-alkoholiker.de
www.al-anon.de (für Angehörige von Alkoholikern)

Blaues Kreuz: www.blaues-kreuz.de

Kreuzbund: www.kreuzbund.de

**Quellenangabe: Apotheken Umschau, Januarausgabe 2016 (A),
Autorin: Barbara Kandler-Schmitt**