

19.08.2011

Hilfe für Helden



Von Jan O. Deiters

Freiheit, Jugend, Abenteuer, schöne Menschen mit Model-Maßen und ausgelassene Fröhlichkeit – wer Bier- und Spirituosenwerbung im Fernsehen sieht, könnte meinen, Alkohol sei der Garant für ein ultimativ glückliches Leben. Doch die Wirklichkeit sieht – wie meist in der Werbung – völlig anders aus: Isolation, Krankheit, Antriebsmangel, seelisches und körperliches Leid.

Tatsache ist: Deutschland ist ein "Trinker-Land"; die Zahl der Abhängigen und Suchtkranken wächst stetig, weiß Peter Bittermann, der Vorsitzende der Freiwillige Suchtkrankenhilfe Bad Homburg, zu berichten. Rund zehn Prozent der Bevölkerung seien alkoholabhängig. Hinzu kämen Medikamenten- und Schlafmittelmisbrauch sowie Drogen. War das Problem früher noch auf ein Suchtmittel – wie beispielsweise Alkohol – begrenzt, so zeigt sich heute, dass die Sucht aus einer ganzen Anzahl von seelischen Begleiterkrankungen erwächst. Burn-out ist hier ein Stichwort oder Depressionen.

Die ständige Überforderung in allen Lebensbereichen mit gleichzeitigem Sinnverlust und einer gewissen Ziellosigkeit ist es, die Menschen in unkontrollierbare Abhängigkeiten treibt. Und das ist so für niemanden wirklich vorhersehbar. Folglich reicht es auch nicht, von "eigener Schuld" zu sprechen – es ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und es kann tatsächlich jeden treffen. Denn Alkohol ist nichts anderes als eine legalisierte Droge und hierzulande so billig zu haben wie nirgendwo sonst in Europa.

Zerstörerisches Verhalten

Erschwerend kommt hinzu, dass Suchtmittel im Gehirn das Belohnungszentrum aktivieren. Dieses euphorische Gefühl wollen Körper und Geist wieder und wieder erleben. Was von der Natur als geniale "Motivationsspritze" vorgesehen ist, entartet immer öfter zum zerstörerischen Suchtverhalten.

Wie perfide diese Prinzipien wirken und wie man diesem Teufelskreis entkommen kann, das zeigen die Suchtkrankenhelfer der Freiwilligen Suchtkrankenhilfe in Bad Homburg. Sie nehmen die Betroffenen quasi bei der Hand: "Nur du allein schaffst es – aber du schaffst es nicht allein", lautet das Motto. Und wer an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilnimmt, macht eine oft völlig neue Entdeckung: Ich bin nicht allein und auch ohne Alkohol kann ich ein tolles und zufriedenes Leben führen.

Die Gespräche in offener Atmosphäre sind schon deshalb auf Dauer wichtig, weil das Suchtgedächtnis die Realität überlebt und jeder Blick auf die meterlangen Alkohol-Regale im Supermarkt zur Gefahr werden kann. Deshalb ist der Entzug nicht ein zeitlich begrenzter Prozess, sondern "trocken leben kann man nur bis zum Ende". Bittermann ist nicht nur Betroffener, sondern auch einer, der heute ein zufriedenes Leben lebt. "Ein trockener Alkoholiker ist für mich der größte Held, denn er muss sich jeden Moment seines Lebens bewusst gegen die Sucht entscheiden und sich dann auch selbst überwinden, diesen Weg der Freiheit zu gehen."

Wer glaubt, nur die Süchtigen selbst seien in einer extremen Belastungssituation, der vergisst die vielen Angehörigen und "Co-Abhängigen". Deshalb steht die Selbsthilfegruppe auch den betroffenen Nichtsüchtigen offen.

Die Suchtkrankenhelfer sind ausgebildet, haben fachärztliches Know-how, sind firm in Gesprächsführung und bieten Halt und Orientierung. Die FSH hat derzeit 21 aktive Mitglieder, die ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben. Die meisten Menschen, die in eine der Gruppen kommen, sind über 40 Jahre alt. Denn dann ist die "Abhängigkeitskarriere" schon so weit fortgeschritten, dass der erste Schritt aus ihr heraus stattfinden kann: Es ist die simple und schmerzende Erkenntnis, dass es so auf keinen Fall mehr weitergehen kann.

Absolute Diskretion

Wer zur FSH kommt, kann sich auf Diskretion verlassen und darauf, dass man nicht erneut unter Druck gesetzt wird. Es ist auch keine Therapie im klassischen Sinne, sondern dient der Begleitung hinein in ein Leben ohne Suchtmittel. Das beginnt mit einem Blick auf die Homepage <http://www.f-s-h.de> oder dem Besuch einer der Gruppen, die sich drei Mal wöchentlich treffen. Telefonisch ist die Selbsthilfegruppe unter (0 61 72) 2 32 33 zu erreichen.

© 2011 Taunus Zeitung