

Der letzte Schluck

MT-Serie: Alkoholismus ist mehr als nur eine Krankheit. Es ist eine Sucht, die alles zerstören kann – Familien, Existenzen und auch ein ganzes Leben. Umso wichtiger ist es, dass die Abhängigkeit kein Tabuthema ist.

Lea Oetjen

Minden. „Lieber Gott, bitte lass mich nicht aus Dämlichkeit sterben.“ Es ist einer von vielen Sätzen, die auf Schildern im Gruppenraum an der Wand hängen. „Aufgeben ist keine Option“, steht auf einem anderen. Egal, wo man an dem mittig im Zimmer stehenden Holztisch sitzt: Irgendein Spruch ist immer zusehen. Und was vielleicht beim ersten Lesen wie eine Plattitüde wirkt, ist viel mehr als das. Zumindest für die Menschen, die sich seit Jahren in diesem Raum regelmäßig treffen. Für sie ist es der Leitfaden fürs Leben.

An sechs Tagen in der Woche kommen in der Königstraße in Minden die Anonymen Alkoholiker zusammen. Die Selbsthilfegruppe hat sich im ersten Stockwerk eines gemütlich Altbaus eingerichtet. Es riecht nach Zigaretten. Leichter Rauch drängt aus der Küche. Schon bevor die Gruppentreffen starten, sitzen die Suchtkranken dort, reden und lachen. Aus Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe sind längst Freunde geworden. Viele kennen sich schon seit Jahren, haben gemeinsam schlimme aber auch schöne Zeiten bewältigt.

Im langen Flur mit den hohen Altbau-Decken vermischt sich der Rauch mit dem aufdringlichen Geruch von Kaffee. Ohne geht's nicht. Literweise wird die gefilterte Brühe während der Treffen in den Abendstunden getrunken. Zur Beruhigung, zum Genuss und manchmal, um die Zähne von klebrigen Süßigkeiten zu befreien. Diese stehen neben den Kaffeekannen in Massen auf dem Tisch. Ganz hoch im Kurs sind die Haribo-Schlümpfe.

Während manche während der anderthalbstündigen Runde gleich mehrere davon verdrücken, probieren anderer gar nicht erst. „Wenn ich erst mal damit anfangen, kann ich nicht von alleine aufhören. Aber das Problem kennen wir ja alle“, sagt ein Mann. Er kann sich ein Lachen nicht verkneifen, wirkt stolz auf den selbstironischen Spruch. Und auch der Rest der Runde lacht oder nickt zumindest schmunzelnd.

Elf Menschen sitzen an diesem Abend zusammen. So viele sind es in etwa jede Woche. Alt und jung sind ebenso gemischt wie Mann und Frau. Vielleicht ist es selbsterklärend, aber keiner Person ist ihre Vergangenheit anzusehen. Dennoch sind alle Teil der Polytox-Gruppe, die sich immer montags von 19.30 bis 21 Uhr trifft. Sie ist die Anlaufstelle für Menschen, die abhängig von Alkohol und Drogen sind – aber den Kampf gegen die Sucht gewonnen haben. Zumindest in der Gegenwart.

Damit das auch in der Zukunft so bleibt, reden sie miteinander über alles mögliche. Über persönliche Erfolge und Glücksmomente ebenso wie über Ängste und Stress. Für sie ist es das Wichtigste, sich daran zu erinnern, dass sie krank sind. Es zu verdrängen oder gar zu vergessen, bedeutet wieder zu trinken. Und damit einmal mehr die Macht über das eigene Leben zu verlieren. Das



„Das Beste, das ich in meinem Leben geschafft habe, ist hier zu sitzen. Das ist mein größter Erfolg“, sagt ein Mann aus der Selbsthilfegruppe. Er und die anderen Teilnehmer sind mittlerweile stolz auf sich. Symbolfoto: Imago

soll sich auf keinen Fall wiederholen.

Und daher sind viele Mitglieder der Gruppe seit Jahren dabei. Sie lachen und weinen zusammen. Manche reden viel und gerne, andere schweigen lieber. Jeder wird akzeptiert, wie er ist. Und keiner wird für Vergangenes verurteilt, egal was er im Rausch so angestellt hat.

Sucht-Selbsthilfe-Zentrum hat 6.000 Besuche im Jahr 2019 gezählt

Im Jahr 2019 hat das Sucht-Selbsthilfe-Zentrum, wie es offiziell genannt wird, mehr als 6.000 Besuche gezählt. Ein „harter Kern“, sagt Gruppensprecher Mario, von etwa 150 Suchtkranken sei Woche für Woche zu den Sitzungen in die Königstraße gekommen. Damit sei in Minden im bundesweiten Vergleich mit die größte Gruppe Anonymer Alkoholiker – „vor allem im eher ländlichen Raum“, so Mario.

In den Folgejahren ist die Besuchs-

zahl pandemiebedingt gesunken, lag etwa bei 4.500. „So ganz genau lässt sich das aber auch nicht zählen, weil die Teilnehmer der Online-Runden nicht dokumentiert wurden.“ Aktuell habe sich das Aufkommen laut Mario aber wieder eingependelt. So zählen die Anonymen Alkoholiker momentan etwa 100 bis 120 Besuche in der Woche. Tendenz steigend.

Ab und zu stößt immer auch mal wieder ein neues Gesicht dazu. Während es die Richtlinien und die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker zum ersten Mal hört, kennen die anderen aus der Gruppe sie natürlich längst auswendig. So heißt es etwa im ersten Schritt: „Wir geben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Die Mitglieder der Gruppe haben ihr Schicksal für sich akzeptiert. Der Großteil ist stolz darauf. „Das Beste, das ich in meinem Leben geschafft habe, ist heute hier zu sitzen. Das ist mein größter Erfolg“, sagt etwa ein Mann, der mittler-

weile eine kleine Familie und einen guten Job hat. Er sei stolz drauf, Alkoholiker zu sein und die so schweren Jahre seines Lebens überstanden zu haben, verrät er im Gespräch unter vier Augen mit dem Mindener Tageblatt.

Die Redaktion durfte die Anonymen Alkoholiker über Monate begleiten und mit der Zeit besser kennenlernen. In der neuen Serie „Der letzte Schluck“ wird das MT unter anderem Lebensgeschichten von ein paar Menschen erzählen. Sie werden von Todesangst, Missbrauch und Obdachlosigkeit sprechen, von dem Wunsch, nicht mehr länger leben zu müssen. Sie erzählen von dem Gefühl, nur im Rausch nach drei Flaschen Whiskey richtig funktionieren und Autofahren zu können, ebenso wie von Rückfällen und dem so kräftezehrenden Entzug. Angehörige von Alkoholikern kommen in der Serie ebenfalls zu Wort. Wie lebt es sich mit einem Mann, für den Schnaps wichtiger ist als seine Frau? Wie schafft man es, sich in so einer Lage nicht selbst zu vergessen? Und wie gelingt der Umgang mit einer Co-Abhängigkeit? Diese und viele weitere Fragen wird das MT beantworten.

Übersicht der Gruppen

- An sechs Tagen in der Woche bieten die Anonymen Alkoholiker verschiedene Gruppentreffen an, die immer etwa anderthalb Stunden dauern. Die Sitzungen finden im ersten Stockwerk in der Königstraße 80 in Minden statt. Eine Übersicht.
- **Montag (19:30 Uhr):** Anonyme Alkoholiker- und Polytox-Gruppe.
- **Dienstag (19:30 Uhr):** Anonyme Alkoholiker-Gruppe.
- **Mittwoch (17:30 Uhr):** Anonyme Alkoholiker-Gruppe. (19:30 Uhr): Anonyme Alkoholiker- und Offene Gruppe.
- **Donnerstag (17:30 Uhr):** Offene Frauen-Gruppe. (19:30 Uhr): Anonyme Alkoholiker- und Polytox-Gruppe.
- **Freitag (19:30 Uhr):** Angehörigen- und Anonyme Alkoholiker-Gruppe, sowie die Gruppe für Kinder suchtkranker Eltern.
- **Sonntag (10 Uhr):** Offene Gruppe.
- Bei der ersten Teilnahme an dem Treffen empfehlen die Leiter der Gruppe ein vorheriges Einzel-Gespräch. Dieses wird für Angehörige und Betroffene ohne Anmeldung montags bis freitags ab 19 Uhr angeboten.

Zudem liefert mit Professor Dr. Udo Schneider, Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ein Fachmann wichtige Erklärungen, Hintergründe und Erfahrungsberichte. „In Deutschland sind etwa 1,6 Millionen bis 2 Millionen Menschen von Alkohol abhängig. Das entspricht rund drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung“, macht der Professor deutlich, wie weit verbreitet Alkoholismus ist. Des Weiteren würden in der Bundesrepublik etwa 2,7 Millionen Erwachsene einen schädlichen Gebrauch betreiben, einen riskanten sogar fünf Millionen.

Im Mühlenkreis sind um die 6.000 Menschen alkoholabhängig, zudem gebe es eine hohe Dunkelziffer, so die Beratungsstelle der Diakonischen Werke. Etwa 30.000 würden zur Risikogruppe zählen, da sie regelmäßig (fünfmal pro Woche) Alkohol konsumierten.

Die Autorin ist erreichbar unter Lea.Oetjen@MT.de

Wenig Wasser für die Weser

Der Pegelstand des Flusses ist niedrig, Besserung nicht in Sicht. Durch die Edertalsperre könnte sich die Situation noch verschärfen.

Lea Oetjen

und Birte Hansen-Höche

Minden (mt/szlz). Die Pegelschlange steht im Trockenem, das heißt: Viel Wasser ist nicht in der Weser. Nach offiziellen Aufzeichnungen liegt der Pegel aktuell etwa bei 1,30 Meter, was einem sogenannten mittleren Niedrigwasser entspricht. „Das ist aber nicht weiter schlimm“, betont Horst Spreckelmeyer, Vorsitzender der Weserfreunde. Die Situation könnte sich aber in den kommenden Wochen verschärfen. Ob es soweit kommt, wird in Hessen entschieden.

Von der dortigen Edertalsperre im Nationalpark Kellerwald-



Die Pegelschlange steht im Trockenem. Natur und Weser brauchen dringend Regen. MT-Foto: Malina Reckordt

Edersee wird Wasser an die Weser abgegeben. Der Füllstand des Sees beträgt aktuell nur 42 Prozent und ist laut dem Regierungspräsidium in Kassel für diese Jahreszeit „ungewöhnlich gering“. Bleibt es weiterhin so trocken, würde die Wasserabgabe an die Weser drastisch gedrosselt: Von aktuell 31 Kubikmetern pro Sekunde auf dann nur noch sechs Kubikmeter pro Sekunde. Das könnte den Pegel der Weser spürbar sinken lassen.

Aktuell sind allerdings noch keine Einschränkungen zu verzeichnen, sagt Jens Köhne vom Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt Weser auf Anfrage des Mindener Tageblatts. Steigen

– Anzeige –



werde der Pegel in den kommenden Tagen aber trotz der angekündigten Niederschläge jedoch auch nicht. „Der Regen in diesen Mengen in dieser Jahreszeit fällt kaum ins Gewicht. Die Natur und die Vegetation, die trockenen Böden nehmen das Wasser unmittelbar auf und es kommt kaum zum Abfluss.“

Für freifließende Bereiche sei die Trockenheit bedeutend schlimmer, noch könne der Pegel der Weser aber gut über die Edertalsperre geregelt werden, so Köhne. Ähnlich bewertet Spreckelmeyer von den Weserfreunden die aktuelle Lage. „Starkregen und Hochwasser wie Anfang des Jahres wären bedeutend schlimmer“, betont er. Nichtsdestotrotz wünscht sich der Vorsitzende dringend Regen – „vor allem für die Landwirtschaft und die heimischen Gärten. Das würde der Natur sicherlich gut tun“, sagt er.

Die Autorin ist erreichbar unter Lea.Oetjen@MT.de

Berauschesndes Spiel mit dem Leben

Alkohol und Drogen waren über Jahre die treuesten Begleiter von André Auge. Ein Herzstillstand ändert daran auch nichts. Erst nach einer brutalen Tat entscheidet er sich für einen Entzug. Heute geht der 29-Jährige auf Gut Neuhof neue Wege.

Lea Oetjen

Petershagen-Heimsen. Die Stille in seinem Kopf ist laut. In seinem Haar steckt ein funkelndes Diadem. Glitzernde Schmetterlingsflügel sind über die Schultern gespannt. In der Hand hält er einen Zauberstab. Bunte Pillen lassen André Auge wieder mal glauben, eine Fee zu sein. Ein Zuhause hat er schon lange nicht mehr. Das Kostüm ist damals, vor knapp zehn Jahren, neben Alkohol und Drogen die einzige Konstante in seinem Leben. Daran ändert auch ein Herzstillstand nichts. Erst als der 29-Jährige im Rausch brutalste Gewalt erfährt, krempelt er sein Leben um. Mittlerweile lebt André Auge auf Gut Neuhof in Heimsen. Dort arbeitet er seine Vergangenheit auf, ist bereit für seinen Neustart.

Das erste Kennenlernen mit André ist inzwischen Monate her. Und von dem Menschen, der er noch Anfang des Jahres war, ist nicht mehr viel übrig. Jeder sagt das, eine gute Freundin ebenso wie sein restliches Umfeld. Seine Sozialarbeiterin lobt ihn in den höchsten Tönen, kritisiert ihn aber auch wenn's sein muss. Sein gesetzlicher Betreuer beobachtet ebenfalls eine Entwicklung. Und die ist dem 29-Jährigen anzusehen. Hat er im Winter sich und sein Gesicht noch hinter einem tiefen Pony versteckt, will er jetzt allen seine Lebensfreude zeigen. Er ist extrovertierter geworden, lacht mehr. „Ich musste mich erst mal finden, ohne all die Drogen. Hier in Heimsen habe ich mich selbst erst kennengelernt.“ Das sei ihm in seinem Leben stets verwehrt geblieben.

Den Grund dafür vermutet André Auge in seiner Kindheit, die er im nordrhein-westfälischen Meckenheim verbracht hat. Seine Eltern seien sehr aufmerksam, liebend und fürsorglich gewesen. Er weiß, dass sein Absturz – im Gegensatz zu vielen anderen Suchtkranken – nichts mit familiären Schwierigkeiten zu tun hatte. Vielmehr sehen er und seine Therapeuten die Ursachen für seinen Kontrollverlust in seiner Schulzeit. Denn: André Auge war ein Stotterer. Seine Mitschüler hätten ihn gehänselt.

Um bei seinen Mitschülern beliebter zu werden, habe er sich zum Klassenclown entwickelt. „Und dann folgte ganz fix die Diagnose ADHS.“ Um die Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung therapieren zu können, wechselte André Auge auf eine Erziehungshilfsschule. „Ich wurde abgeschoben.“ Er habe sich isoliert, immer mehr Zeit vor dem Computer verbracht, bis er dort im Alter von elf Jahren in Folge seines ersten epileptischen Anfalls kollabierte. Zwar hätten die Ärzte ihn medikamentös einstellen können, das entstandene Trauma habe ihn dennoch verfolgt. Immer und überall. Sein Vater, „ein guter Mensch“, hätte sich dann dafür eingesetzt, dass er auf eine Schule für Menschen mit Mehrfachbehinderung wechseln darf.

Und so sei die Familie letztlich nach Bonn umgezogen. Für den 29-Jährige sei die Rheinstadt ein „geschützter Rahmen“ gewesen. Auch wenn er sich aufgrund seiner Epilepsie und seinem Behindertenausweis „unnormale“ gefühlt habe. Er sei mit Samthandschuhen angefasst worden, sei nie wie andere Schüler gewesen. Sein Ventil für die Trauer und Wut habe er in der Musik gefunden. Seine Stereo-Anlage habe ihm stets das gegeben, was er gebraucht hat – von



Die Haare aus dem Gesicht, ein Lächeln auf den Lippen: André Auge hat sich verändert. Versteckte er sich noch vor ein paar Monaten hinter einem tiefen Pony, will er seine Lebensfreude jetzt zeigen. MT-Foto: Lea Oetjen

tiefer Trauer bis zu purer Freude, von Falco bis Silbermond. Das kannte André Auge bislang nicht. Es sei eine neue Erfahrung gewesen, verschiedene Emotionen durchleben zu können. Erst waren es die Melodien, die das möglich machten, nach dem Abschluss der Hauptschule dann aber schnell das Ma-

„Ich bin ein Suchtmensch, ich kenne keine Grenzen.“

rihuana.

Auf Grünflächen in Bonn habe sich der 18-Jährige mit Freunden zum Kiffen und Chillen getroffen. „Wir haben am Anfang zum Genuss einfach ein bisschen gekiffert, irgendwann nicht mehr“, sagt André Auge, korrigiert sich aber schnell: „Nicht nur irgendwann, sondern sehr schnell. Ich bin ein Suchtmensch, ich kenne keine Grenzen.“ Das Marihuana hätte bei vielen Dingen geholfen, beim Stottern zum Beispiel. Zudem habe er das erste Mal in seinem Leben das Gefühl gehabt, dazuzugehören. Seine Freunde hätten sich weiterentwickelt. „Ich war damals schon abhängig. Mir hätte es gereicht, den gan-

zen Tag nur zu kiffen.“

Auf Druck seiner Eltern habe er über den zweiten Arbeitsmarkt einen Ausbildungsplatz zum Zierpflanzengärtner bekommen. „Clever, oder? Marihuana ist ja eine Zierpflanze“, erinnert er sich an seine Gedanken. Schnell habe er die Ausbildung abgebrochen. Den Stress habe er versucht, mit Kiffen zu kompensieren. Letztlich habe er seine Wohnung aufgeben und wieder bei seinen Eltern einziehen müssen. Einen neuen Job hat sich André Auge nicht gesucht. Zum Leidwesen seiner Eltern war der 29-Jährige nur auf Partys unterwegs – „regelmäßig drei Tage am Stück“, erzählt er. Nur mit Marihuana habe das nicht funktioniert, schnell kamen synthetische Drogen wie Amphetamine, MDMA und LSD dazu.

Seine Eltern hätten ihn irgendwann vor die Tür gesetzt – „völlig zu recht“, wie der 29-Jährige heute gesteht. Im Sommer lebte er unter einer Brücke, im Winter diskutierte er sich in die Psychiatrie. „Das hat gut funktioniert. Einem Mann, der ein buntes Feenkostüm trägt, glaubt man sofort, dass er ein Problem hat.“

Jahrelang ist der Plan aufgegangen,

bis 2013 nach einer Partynacht sein Herz stehenblieb. Er kollabierte auf offener Straße, schlug sich den Kopf auf. Stundenlang kämpften die Ärzte um sein Leben. Nach Tagen im Koma sei er mit den Worten „Scheiße, hatte ich schon wieder einen epileptischen Anfall?“ aufgewacht. Am Blick seiner Eltern konnte er die Antwort ablesen. In dem Moment fiel die Entscheidung für einen Entzug.

16 Wochen dauerte die Entgiftung. Anschließend versuchte er im Auxilium in Hamm, einer Therapie-Einrichtung für junge Erwachsene mit Sucht, den Neustart. „Dort habe ich gelernt, Struktur in mein Leben zu bringen.“ Nebenbei ließ er sich zum Sozialassistenten ausbilden, startete eine Ausbildung zum Erzieher. Alles war gut – „bis ich ein Mädchen kennengelernt habe“, sagt André Auge. Die junge Frau wurde seine beste Freundin, hatte aber ebenfalls einen Sucht-Hintergrund. Es dauerte nicht lange, bis er wieder Amphetamine einwar. Drei Rückfälle später flog er aus der Wiedereingliederung. Nur wenige Tage hatte er Zeit, sich eine neue Bleibe zu suchen. Die fand er letztlich im Stadtteil Bockum-Hövel, der als Kriminalitätsbrennpunkt bekannt ist.

Anfangs sei die neue Lebenssituation „genau das gewesen, was ich mir im-

Der letzte Schluck

- Alkohol- und Drogensucht sind Krankheiten mit Folgen. Nicht nur Erkrankte leiden unter den Konsequenzen, die die Abhängigkeit mit sich bringt – ihre Angehörigen genauso. Diese und weitere Aspekte zur Sucht werden in der MT-Serie „Der letzte Schluck“ thematisiert.
- Die Anonymen Alkoholiker in Minden haben der MT-Redaktion über Monate erlaubt, an den Gruppensitzungen teilzunehmen – um die Menschen hinter der Krankheit kennenzulernen und um ihre Lebensgeschichten besser zu verstehen.

mer gewünscht habe“, erzählt der 29-Jährige. Er hatte ein Dach über dem Kopf und gleichzeitig alle Freiheiten für den Konsum. Doch auch dort geriet er wieder an die falschen Freunde, darunter auch Obdachlose. Aus Mitleid habe er ihnen einen Schlafplatz in seiner Wohnung gegeben. „Ich habe nicht gewusst, wie böse diese Menschen waren.“ Irgendwann hätten ihm die Männer sogar Crystal Meth untergejubelt, „um mich leiden zu lassen. Ich war sieben Tage am Stück wach. Das war eine so schlimme Art der Folter.“ Trotz der seelischen Schmerzen habe es André Auge aber nicht geschafft, sich aus diesen Kreisen zu befreien. Und so sei es immer schlimmer geworden. Es passierten brutalste Dinge, doch darüber kann er nicht sprechen.

Für André Auge trägt er die Schuld an der Misshandlung. „Ich habe die Menschen in meine Wohnung gelassen. Aber ganz ehrlich? Vielleicht habe ich so eine Erfahrung gebraucht, um nie wieder Substanzen anzurühren.“ Seit dem letzten, so qualvollen Erlebnis habe er nie wieder Drogen genommen. Mehr als 36 Wochen war er in Therapie. „Das hat mein Leben verändert.“ Er habe vieles aufarbeiten können, sich mit seiner Vergangenheit auseinandergesetzt. Durch einen Zufall landete auf Gut Neuhof. Seit August 2021 lebt er in Heimsen, fühlt sich angekommen. Der 29-Jährige hat seine Freundin kennengelernt, macht eine Arbeitstherapie in der Wäscherei und hat einen Bücherei-Dienst ins Leben gerufen. „Ich höre auf meine Ärzte und Therapeuten. Die wissen, was gut für mich ist. Und so schaffe ich es, mich Stück für Stück zu finden.“

André Auge will seinen Weg gehen. „Ich bin ja erst 29 Jahre alt und habe alle Chancen der Welt.“ Eines Tages will er gerne in der Altenpflege arbeiten – „um Menschen helfen zu können“. Aber dieser Schritt liegt noch in der Ferne. Demnächst soll es für den jungen Mann zum Tätowierer gehen. Er möchte sich eine Katze auf das rechte Schulterblatt tätowieren lassen, als Zeichen, dass er sein eigener Chef ist. Auf der anderen Seite trägt er bereits seit einiger Zeit ein Tattoo: eine bunte Fee. „Schließlich will ich mich jeden Tag daran erinnern, dass ich mittlerweile auch ohne Drogen frei bin.“

Die Autorin ist erreichbar unter Lea.Oetjen@MT.de

Alkohol als Teil der Familie

MT-Serie: Jahrelang hat Miriam seine Sucht akzeptiert. Jede Woche hat sie ihm Bier und Schnaps gekauft – er war ja ihr geliebter Ehemann. Im Gegenzug gab es Druck von den Schwiegereltern – bis sich ihr Leben schlagartig änderte.

Lea Oetjen

Minden. Eine Nacht im Jahr 2018 hat einfach alles verändert. Es war mitten in der Woche. Schon den ganzen Tag war ihr Ehemann verschwunden, nicht zu erreichen, einfach abgetaucht. „In Minden war Messe. Ich wusste, dass er auf Achse ist, dass er trinken ist“, erinnert sich Miriam noch genau. Nicht eine Sekunde habe sie in der Nacht geschlafen, aus Sorge. Erst gegen 5 Uhr stand ihr Lebensgefährte in der Tür. Mit aufgerissenen Augen legte er sich ins Bett und wartete stillschweigend, bis das gemeinsame Kind in der Schule war. Erst dann folgte ein emotionales Geständnis über Drogen, Alkohol und Exzesse. Die Mindenerin wusste sofort: „So geht es nicht mehr weiter.“

Im ersten Moment habe sie gedacht, dass jetzt der Anfang vom Ende gekommen sei. Letztlich sei es aber vielmehr der sehnlichst gewünschte Neustarts gewesen, gesteht Miriam. Sie heißt eigentlich anders. Aber ihre Erzählungen sind zu persönlich, ehrlich und intim, als dass sie ihren richtigen Namen dazu in der Zeitung lesen möchte. Sie lebt in Minden, ist mittleren Alters und hat eine jugendliche Tochter. Jahrelang hat sie eine Ehe mit einem alkoholkranken Mann geführt. Sie selbst war co-abhängig, hat die Sucht also ungewollt und unterbewusst gefördert (siehe Text unten auf der Seite).

Die Zeit habe ihr alles abverlangt. Wie schwer all die Jahre wirklich waren, kommt im Gespräch mit dem Mindener Tageblatt nur selten zum Vorschein. Miriam tritt gefestigt und stark auf. Aber: Je intimer das Erzählte wird, desto zittriger ihr Stimme. Dass sie ihre Geschichte erzählt, liegt an der Angehörigen-Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Minden, an ihrer „neuen Familie“, wie sie selbst sagt. Diese sei in der schwierigsten Phase ihres Lebens ihr größter Halt gewesen.

Dass es soweit eines Tages kommen wird, wusste Miriam nicht, als sie 2002 einen neuen Mann kennenlernte. „Er ist anders als die anderen“, kann sich die Mindenerin noch an die Gedanken von damals erinnern. Er habe sie so glücklich gemacht, dass 2005 die Hochzeit und 2006 die Geburt ihrer Tochter folgten. Sie kauften zusammen ein Haus, feilten an einer gemeinsamen Zukunft. Nur eins hat Miriam schon immer gestört: der Alkoholkonsum ihres Mannes. „Wenn ich heute darüber nachdenke, hat er eigentlich schon immer getrunken. Ich wusste das, habe es aber nie als Krankheit verstanden“, sagt sie. Ja, ihr Gatte habe regelmäßig getrunken und „sich auch öfter ordentlich die Kante gegeben. Aber er war sonst doch ein netter Kerl.“

Trotzdem habe der Konsum zunehmend gestört, auch wenn für Miriam noch nicht doll genug. „Alkohol hat mich irgendwie schon mein ganzes Leben begleitet, das war normal“, erzählt sie. So hätten nicht nur all ihre Ex-Freunde regelmäßig zur Flasche ge-



Es sind mehr als zehn Jahre vergangen, bis Miriam den Schlussstrich unter die Ehe mit einem alkoholkranken Mann gezogen hat. Die Beziehung hat ihr bis zuletzt alles abverlangt. Die Mindenerin war co-abhängig. Symbolfoto: Imago

griffen, sondern auch ihr Vater, Opa und Uropa. „Alkoholismus ist offenbar eine Familienkrankheit bei uns.“

Mit der Zeit habe sie der Alkohol Bestandteil der Ehe nur noch angewidert. „Ich war traurig, ich war wütend.“ Zwar sei ihr Mann im Rausch nie gewalttätig geworden, habe sie aber beleidigt und beschimpft. „Der Tagesablauf war ein anderer. Ich habe alles alleine gemacht, er konnte ja nicht mehr.“ Sie habe gearbeitet, den Haushalt geschmissen und nebenbei noch die gemeinsame Tochter großgezogen.

Auf der Suche nach dem Geheimrezept gegen die Sucht

Irgendwann sei Miriam der Druck, funktionieren zu müssen, aber zu groß geworden. Im Internet habe sie angefangen, über die Alkoholsucht zu recherchieren. „So bin ich auch auf die Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Minden aufmerksam geworden. Ich habe mich schnell entschieden, einfach mal hinzugehen.“ Sie war überzeugt, dass die anderen Angehörigen ihr das

Rezept verraten werden, wie dem ganzen ein Ende bereitet werden kann, dass sie Sätze wie „Dein Mann hört bald auf zu trinken und dann wird alles wieder gut“, sagen werden. Doch dem war nicht so. Völlig aufgelöst habe sie ihre erste Gruppenstunde verlassen, „gleichzeitig war ich aber auch unfassbar erleichtert, nicht mehr alleine mit der Situation zu sein“, erzählt sie.

In den darauffolgenden Wochen ist Miriam immer wieder zu den Anonymen Alkoholikern gegangen, irgendwann sogar mit ihrem Mann. „Ich habe wieder Hoffnung gefasst.“ Er hat eine Therapie angefangen und für eine Weile sei es ziemlich gut gelaufen – zumindest bis zu seinem Rückfall, den er vor der Gruppe verheimlicht wollte. „Ich wollte und konnte das nicht mehr, ich war nicht mehr bereit, für ihn zu lügen.“

Das Eheleben wurde immer angespannter. Zu allem Überfluss habe Miriam noch Druck von ihren Schwiegereltern bekommen. „In deren Augen war ich eine Furie. Ich war dafür verantwortlich, dass es meinem Mann so schlecht geht.“ Es sei in den Augen ihrer Schwiegereltern kein Zustand gewe-

sen, wenn der Frühstückstisch mal nicht exakt genug gedeckt oder der Blumenstrauß im Wohnzimmer nicht bunt genug war. „Seine Mutter hat ihm eingeredet, dass es bei so einer Frau ja kein Wunder sei, dass er saufen müsste. Sobald wir gestritten haben, ist er zu ihr gegangen und hat sich einen Schnaps zur Beruhigung geholt.“

Mehrere Jahre hat Miriam den Zustand so ertragen. Zur Angehörigen-Gruppe ist sie damals nicht mehr gegangen. „Ich war mir ja sicher, dass mein Mann eh nie trocken wird.“ Nur durch einen Zufall sei sie im Zug nach Berlin wieder mit einer Leidensgenossin von damals in Kontakt gekommen. „Es war ein Zeichen des Himmels.“ Anschließend sei sie wieder regelmäßig zu den Treffs gegangen, „nicht für meinen Mann, nur für mich“. Sie habe fortan aufgehört, ihm Alkohol zu kaufen. So hat's pro Woche nicht mehr zwei orangefarbene Herforder-Kisten und die zwei Flaschen Wodka gegeben. Ihr Mann hatte keinerlei Verständnis dafür. Aber Miriam wollte an ihrer Entscheidung nichts ändern, auch wenn sie seinen Ärger nachvollziehen konnte.

Zumindest bis zur verhängnisvollen Nacht im Jahr 2018. „Alkohol, Koks, Pillen: Mein Mann war bis oben hin dicht mit allem was geht.“ Er habe sofort ge-

Der letzte Schluck

■ Alkohol- und Drogensucht sind Krankheiten mit Folgen. Nicht nur Erkrankte leiden unter den Konsequenzen, die die Abhängigkeit mit sich bringt – ihre Angehörigen genauso. Diese und weitere Aspekte zur Sucht werden in der MT-Serie „Der letzte Schluck“ thematisiert.

■ Die Anonymen Alkoholiker in Minden haben der MT-Redaktion über Monate erlaubt, an den Gruppensitzungen teilzunehmen – um die Menschen hinter der Krankheit kennenzulernen und um ihre Lebensgeschichten besser zu verstehen.

merkt, dass es Zeit für einen Entzug ist. Gemeinsam mit einem befreundeten Ehepaar aus der Alkoholiker-Gruppe sei alles für die Entgiftung am Medizinischen Zentrum für Seelische Gesundheit in Lübbecke in die Wege geleitet worden. „Für mich war dann aber auch klar, dass nichts mehr an einer räumlichen Trennung vorbeiführt“, so Miriam. Die Eheleute aus der Gruppe haben sie für fast drei Monate mit ihrer Tochter bei sich aufgenommen. „Für eine kurze Zeit war endlich alles gut.“

Die Realität hat die Mutter aber schneller als ihr lieb war wieder eingeholt. Irgendwann ist sie wieder in das gemeinsame Haus zurückgekehrt, in dem auch ihr Ehemann nun wieder lebte. Und mit ihm auch der Alkohol. Geändert hatte sich nichts. Miriam hat sich einen Plan gemacht, wie sie sich noch eine eigene Wohnung mit ihrem Kind leisten kann. So habe sie in kürzester Zeit ein neues Zuhause gefunden. Die Mindenerin habe sich bereit für einen Neustart gefühlt, „auch wenn mein Mann mir mit seinem Suizid gedroht hat, weil wir ihn verlassen haben. Es macht einem Angst, schließlich ist er ja der Vater meiner Tochter.“

Es sei aber bei der Drohung geblieben. Seit mehr als vier Jahren lebt das Ehepaar nun getrennt. Kontakt gibt es nur noch sporadisch und in erster Linie wegen des gemeinsamen Kindes. „Meine Tochter darf natürlich alleine entscheiden, ob sie ihren Vater sehen will oder nicht.“ Die Teenagerin stelle ohnehin klare Anforderungen an ihren Vater: Wenn sie merkt, dass er Alkohol getrunken hat, haut sie direkt wieder ab. „Aber, und das ist mir auch ganz wichtig: Sie weiß, dass er kein böser Mensch ist, der die Familie absichtlich zerstört hat. Sie weiß, dass er krank ist.“ Und das sei auch der Grund, warum inzwischen der Blick nur noch in die Zukunft gerichtet wird.

Die Autorin ist erreichbar unter Lea.Oetjen@MT.de

„Schamgefühl ist fehl am Platz“

Alkoholsucht betrifft selten nur den Erkrankten. Das Risiko einer Co-Abhängigkeit ist groß, weiß Prof. Dr. Udo Schneider.

Lea Oetjen

Minden. Alkoholismus ist keine Krankheit, unter der nur der Betroffene selbst leidet. Die Sucht betrifft auch immer automatisch das Umfeld der Person. Und dennoch wird die Abhängigkeit noch immer unterschätzt, weiß Professor Dr. Udo Schneider, Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Medizinischen Zentrum für Seelische Gesundheit in Lübbecke.

Immerhin: „Der Alkoholkonsum hat sich in den vergangenen Jahren verändert“, erklärt der Mediziner. Insbesondere die jüngere Generation trinke weniger im Vergleich zu den früheren Jahren. Natürlich gebe es aber auch bei

den Jüngeren einzelne, die ein sogenanntes Komasaufen machen. „Aber insgesamt ist es sehr positiv, dass die jungen Menschen weniger trinken und rauchen.“

Jedoch ist nicht nur die Abhängigkeit selbst gefährlich, wie der Klinikdirektor betont. Die Sucht hat immer automatisch auch Einfluss auf das Umfeld der betroffenen Person. „Auf jeden Alkoholkranken und jede Alkoholkranken kommen vier bis fünf Angehörige, die unter den Folgen der Sucht leiden. Die Co-Abhängigkeit stellt somit eine Situation dar, bei der die Abhängigkeit nicht nur die von Suchtmitteln abhängige Person betrifft, sondern das komplexe familiäre Umfeld“, erläutert der Facharzt. Die sogenann-

ten Co-Abhängigen seien selbst nicht abhängig von Alkohol, würden aber ein ebenfalls abhängiges Verhaltensmuster zeigen – und zwar der betroffenen Person gegenüber. „Häufig sind Frauen betroffen, die ihr Leben mehr oder weniger ganz auf den alkoholkranken Partner einstellen. Man versucht als Co-Abhängige, den Abhängigen zu schützen. Man übernimmt Verantwortung, entschuldigt den Erkrankten beim Arbeitgeber und bei Freunden.“ Der Alkoholkonsum werde nach außen bagatelisiert.

Häufig würden Abhängige ihren Alkohol in ihrem häuslichen Umfeld verstecken, wegen der Angst vor Entzugssymptomen. Eine direkte Nähe ist also immer da. „Wenn dann die co-abhän-



Prof. Dr. Udo Schneider erklärt die Co-Abhängigkeit. Foto: MKK

gige Person merkt, dass ihr Tun verborglich ist und dass sie hilflos der Person ausgeliefert ist, verändert sich die Situation. Co-Abhängige reagieren dann nicht selten mit aggressivem Verhalten, ziehen sich zurück“, weiß Professor Dr. Udo Schneider. Auch Trennungen würden dann häufig im Raum stehen. „Die erkrankte Person verliert meistens jeglichen Halt.“

Wichtig für Co-Abhängige sei es allerdings, die Sorgen und Nöte frühzeitig anzusprechen und Hilfe anzubieten. Alkoholabhängigkeit sei eine Erkrankung, die sich mittlerweile gut behandeln lasse. „Schamgefühl ist völlig fehl am Platz – sowohl bei den Erkrankten als auch bei den Co-Abhängigen“, appelliert der Arzt.

„Es gibt kein Allgemeinrezept für den Ausstieg“

MT-Serie Die Beratungsstelle der Diakonie bietet eine ambulante Therapie für Suchtkranke an. Regina Brand und ihre Kollegen stellen im Interview klar, dass die Abhängigkeit eine Erkrankung ist und keine Charakterfrage.

Lea Oetjen

Minden. Im Kreis Minden-Lübbecke gibt es etwa 6.000 Menschen, die ein Alkoholproblem haben. Weitere 30.000 zählen zur Risikogruppe, da sie mindestens fünfmal die Woche zur Flasche greifen. Um den Kampf gegen die Sucht zu gewinnen, bietet die Diakonie Stiftung Salem in Minden eine kostenlose, ambulante Therapie an. Zwar unterliegt das Angebot der Schweigepflicht, im schriftlich geführten Interview mit dem Mindener Tageblatt informiert Mitarbeiterin Regina Brand dennoch über die Therapie, die Heilungschance und die Folgen der Corona-Pandemie für Suchtkranke.

Frau Brand, mit welcher Art von Sucht ist die Diakonie Stiftung Salem am häufigsten konfrontiert? Ist es der Alkohol oder sonstige Drogen?

Unsere Suchtberatungsstelle macht Angebote für Menschen, die von Alkohol- und Medikamentenproblematiken, Essstörungen sowie als Angehörige betroffen sind. Wir haben nur in Ausnahmefällen mit Konsumenten von den sogenannten illegalen Drogen zu tun. Beim Gesundheitsamt des Kreises gibt es ebenfalls eine Suchtberatungsstelle, die außer für die Bereiche Alkohol und Medikamente für das Thema Spielsucht zuständig ist. Menschen, die illegale Drogen konsumieren, wenden sich in der Regel an die Drogenberatungsstelle des Kreises Minden-Lübbecke.

Mit der Alkoholabhängigkeit kennen Sie sich aus. Bis wohin geht „normaler“ Konsum und ab wann spricht man von einem Suchtproblem?

Die Entstehung einer Sucht ist eine schleichende Entwicklung, die individuell unterschiedlich ist. Die Grenzen zwischen Genuss, missbräuchlichem Alkoholkonsum und Sucht sind fließend. Gefährdet ist unter anderem, wer bei Belastungen mehr Alkohol konsumiert, zur Erleichterung oder in depressiven Stimmungen Alkohol zu sich nimmt, häufig an Alkohol und die weitere Beschaffung von Alkohol denkt, ohne Konsum angespannt, unruhig und zittrig ist und trotz Einnahme von Alkohol die innere Spannung nicht mehr lösen kann. Gefährdete Menschen haben häufig Schuldgefühle wegen des Alkoholkonsums und suchen vor anderen Ausreden und Entschuldigungen für den Konsum. Letztendlich kommt es immer auf die Betroffenen an, wann sie bereit sind, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Deshalb sollten die Trinkgewohnheiten mit Ärzten, Mitarbeitern von Beratungsstellen und/oder Selbsthilfegruppenteilnehmern beleuchtet werden. Dies ist auch anonym möglich, darüber hinaus haben all diese Personen Schweigepflicht.

Was brauchte es, damit mehr Betroffene den Weg zur Beratung finden?

Sucht ist eine Erkrankung und keine Charakterfrage oder gar Schwäche. Deshalb wäre eine Entstigmatisierung von suchterkrankten Menschen dringend notwendig,



Regina Brand arbeitet in der Beratungsstelle für Suchtkranke in Minden. Sie rechnet mit einer hohen Dunkelziffer bei Abhängigen. Foto: Diakonie

Internationale Definition der Abhängigkeit

- Die Diakonie Stiftung Salem orientiert sich für die Arbeit ihrer Beratungsstelle an der internationalen Definition von Abhängigkeit.
- So ist etwa der starke Wunsch, psychotrope Substanzen (Wirkstoffe, die einen Effekt auf das Zentrale Nervensystem haben) zu konsumieren, ein erstes Merkmal.
- Ebenso die verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums und ein Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
- Hinzu kommt ein Nachweis einer Toleranz. Heißt: Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich.
- Eine fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen ist ebenfalls ein Merkmal. Wie auch ein anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutig schädlicher Folgen sozialer, psychischer oder körperlicher Art.

dig, um den Betroffenen den Weg zu einer Beratung und Behandlung sowie in die Selbsthilfe zu erleichtern. Dazu können auch die Medien einen wertvollen Beitrag leisten. Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit, um Schwellenängste abzubauen. Dazu gehören unter anderem die Kooperation mit Selbsthilfegruppen, die themenbezogene

Netzwerkarbeit, Beratungsangebote für Multiplikatoren und die Mitwirkung bei öffentlichen Veranstaltungen zum Thema Sucht. Es gibt außerdem Fachkräfte für Suchtprävention, die konkret in Schulen und mit weiteren Multiplikatoren arbeiten. Die Fachstelle für Suchtprävention des Kreises Minden-Lübbecke macht ein entsprechendes Angebot.

Die Grenze zur Sucht ist nicht immer klar: Wie groß wird die Zahl derer sein, die keine Hilfe annehmen?

Es gibt eine hohe Dunkelziffer von Menschen, die eine Suchtproblematik aufweisen und keine Hilfsangebote in Anspruch nehmen. Letztendlich sterben viele Menschen an den Auswirkungen der Suchterkrankung, ohne dass sie jemals ein suchtspezifisches Hilfsangebot in Anspruch genommen haben. In der Fachliteratur wird beschrieben, dass lediglich 13 Prozent aller Menschen mit Alkohol-erkrankungen den Weg in eine effektive Suchtbehandlung finden. Bei Medikamentenabhängigen soll die Dunkelziffer noch höher sein, da die Medikamentenabhängigkeit weniger auffällt.

Wie sind die Quoten für eine erfolgreiche Therapie beziehungsweise für einen Rückfall für die Diakonie Stiftung Salem?

Hier spielt erst einmal die Definition von Erfolg eine Rolle. Da Rückfälle bei der Suchterkrankung vorkommen können, sind sowohl die Vorbeugung als auch der Umgang mit einem Rückfall wichtig. Deshalb ist es gut, wenn es den Betroffenen gelingt, einen Rückfall schnellstmöglich zu beenden, ihn transparent zu machen und Hilfe anzunehmen. Das Wiedererlangen einer zeitnahen Abstinenz ist in diesem Fall als Erfolg zu sehen. Liegt eine Suchterkrankung vor, ist die Abstinenz von dem Suchtmittel lebensnotwendig. Wissenschaftliche Untersuchungen von Rückfällen haben ergeben, dass die Gefahr eines Rückfalls abnimmt, je länger eine betroffene Person abstinent lebt. Einen weiteren Aspekt stellt die Beratung bei einem problematischen Alkoholkonsum/schädlichen Gebrauch dar. Wenn es mithilfe der Beratung gelingt, zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Suchtmittel zurückzufinden, kann dies als erfolgreicher Verlauf betrachtet werden.

Welche Veränderungen hat die Beratung und die Sucht durch die Pandemie erfahren?

Die zwei Jahre Corona-Pandemie hatten bei vielen langfristig abstinenten Betroffenen schwere Krisen zur Folge, da sie die erlernten Strategien zur Vermeidung eines Rückfalls (soziale Kontakte, Hobbys, Selbsthilfegruppenbesuch) aufgrund des Lockdowns nicht anwenden konnten. Vielfach konnte ein Rückfall durch Beratungsgespräche verhindert oder auch aufgearbeitet werden. Insgesamt haben sich mehr Hilfesuchende während der Pandemie an die Suchtberatungsstelle gewandt. Wir waren für unsere Klientinnen und Klienten während des Lockdowns erreichbar und haben eine Telefonberatung angeboten.

Welche Fähigkeiten braucht es, um in einer Suchtberatungsstelle zu arbeiten?

Um in der Suchtberatungsstelle zu arbeiten, ist ein staatlich anerkanntes Studium der Sozialarbeit/Sozialpädagogik

Der letzte Schluck

- Alkohol- und Drogensucht sind Krankheiten mit Folgen. Nicht nur Erkrankte leiden unter den Konsequenzen, die die Abhängigkeit mit sich bringt – ihre Angehörigen genauso. Diese und weitere Aspekte zur Sucht werden in der MT-Serie „Der letzte Schluck“ thematisiert.

notwendig. Darüber hinaus ist eine suchtherapeutische Weiterbildung nötig, wenn in der Beratungsstelle eine Suchtbehandlung (Ambulante Rehabilitation) stattfindet. Wir bieten diese im Verbund mit den Diakonischen Werken in den Kirchenkreisen Lübbecke und Vlotho an drei Standorten an. Wenn die ambulante Rehabilitation Sucht durchgeführt wird, sind auch Psychologen und Ärzte Teil des Teams. Darüber hinaus sollten Suchtberater natürlich Wertschätzung, Empathie und Respekt für die Lebensgeschichte anderer Menschen haben.

Welchen Weg haben die Menschen hinter sich, die zur Suchtberatungsstelle kommen? Welcher Weg war für Sie der ergreifendste?

Die Ursachen für die Entstehung einer Sucht sind vielfältig. Sie hängen unter anderem von der Verfügbarkeit der Drogen, deren Wirkung, dem Abhängigkeitspotenzial oder von gesellschaftlichen Faktoren ab. Die genaue Ursache von Suchtkrankheiten ist häufig unklar. Wahrscheinlich ist, dass viele verschiedene Faktoren als Ursache oder Auslöser infrage kommen. Häufige individuelle Risikofaktoren für eine Abhängigkeitsentwicklung sind etwa fehlendes Selbstbewusstsein oder Selbstüberschätzung, Beeinflussbarkeit, die Unfähigkeit, Probleme anzugehen oder schlicht Langeweile. Natürlich gibt es immer wieder sehr ergreifende Schicksale und Lebensgeschichten, die uns berührt werden. Da wir der Schweigepflicht unterliegen, können wir leider keinen spezifischen Fall schildern. Man könnte Rückschlüsse auf die entsprechende Person ziehen.

Wie bekämpft man erfolgreich eine Sucht?

Es gibt kein Allgemeinrezept für den Ausstieg aus der Sucht. Wichtig ist die Krankheitseinsicht und die Bereitschaft, die vorhandenen Hilfsangebote der Ärzte, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen zu nutzen. Kurz gesagt muss das abhängige Verhalten durch gesundes Verhalten ersetzt werden. Die Suchtberatungsstellen erarbeiten mit den Betroffenen zunächst einen Behandlungsplan, der individuell abgestimmt wird. Dazu gehört u.a. die Vorbereitung und Vermittlung von Entgiftungs- und Entwöhnungsbehandlungen und in bestimmten Fällen die Ambulante Rehabilitation. Die Antragsverfahren werden von den Suchtberatungsstellen durchgeführt.

Bus kommt früher

Zeiten zur Michael-Ende-Schule verändert

Minden (jhr). Das Engagement von Eltern und Schule hat sich gelohnt: Die Abfahrtszeiten der Schulbusse zur Michael-Ende-Schule in Hahlen sind angepasst worden. Statt wie bisher um 8.10 Uhr kommen die Busse nun zehn Minuten früher an. Im vergangenen Schuljahr hatten sich Schulleitung und Elternvertreter zunächst vergeblich bei der Stadt dafür eingesetzt, den Fahrplan zu ändern, da Schulkinder mit dem Bus immer wieder unpünktlich zum Unterricht gekommen waren (das MT berichtete). Schulleiterin Katja Jansen ist

froh, dass es mit der Änderung nun doch geklappt hat – denn eigentlich sollten die Kinder bereits in der offenen Eingangsphase ab 8 Uhr in der Schule ein-treffen, um dann pünktlich um 8.15 Uhr mit dem Unterricht zu beginnen, was für die Bus-Kinder nicht möglich war. „Wir freuen uns sehr darüber, dass die Bus-anfahrtszeiten für unsere Schule angepasst wurden und somit das Anliegen, dass unsere Schülerinnen und Schüler pünktlich und stressfrei in den Unterricht starten können, ernst genommen wurde“, sagt Jansen. Ausdrücklich hebt sie das En-

gagement der Eltern hervor, die über einen längeren Zeitraum die tatsächlichen Ankunftszeiten der Busse protokolliert hatten. „Andererseits stießen wir aber auch auf ein offenes Ohr und Unterstützung seitens des Schulbüros der Stadt Minden und letztendlich bei der Firma Transdev.“ Besonders freut die Rektorin, dass die Zusammenarbeit etwas bewirkt hat. Das sollte Elternmitwirkung und Einsatz für Wichtiges beflügeln, hofft sie. „Mich zumindest motiviert das, sich weiter für unsere Kinder einzusetzen – besser kann man nicht in ein neues Schuljahr starten.“

TERMINE MINDEN

Notdienste

Die Dienstbereitschaft wechselt täglich um 9 Uhr. Minden und Umgebung, weitere Informationen unter www.akwL.de: Königstor Apotheke, Minden, Königstraße 116, Tel. (05 71) 97 39 00.

Kirchen

Heilige Messe, Dom, Großer Domhof 10, Minden, 19 Uhr.

Dies & Das

Singkreis, Volks- und Wan-



Foto des Tages: Anja Zeuner

derlieder, Treffpunkt Johanniskirchhof, Johanniskirchhof 4, Minden, 10-12 Uhr.

Filme

Monsieur Claude und sein großes Fest, o. A., 18 Uhr; Guglhupfgeschwader, o. A., 20 Uhr, Filmtheater Die Birke, Minden, Marienstraße 7.

Gewinnzahlen

Aktion Mensch: 1467429, 8265865, 5700322, 71381 (ohne Gewähr)

(mt/nb)

Ein Leben für den Rausch

MT-Serie Im Jugendalter fängt Tobias an, Alkohol zu trinken und Marihuana zu rauchen. Vier Ausbildungen bricht er ab, drei Wohnungen verliert er. Seine Sucht bringt den Mindener sogar hinter Gitter, bis eine Grußkarte alles ändert.

Lea Oetjen

Minden. Montag war Eintopftag. Das weiß Tobias noch genau. Er lächelt, als er davon erzählt. Schließlich erinnert er sich gerne an die Zeit zurück. Und das, obwohl zu den gebackenen Hähnchenkeulen nie Pommes serviert werden durften – „im Knast gab es keine Fritteuse“, begründet er schulterzuckend. Anderthalb Jahre hat der Mindener hinter Gittern verbracht. Statt seine Rechnungen zu zahlen und gerichtliche Termine wahrzunehmen, hat sich Tobias seiner Sucht nach Alkohol und Drogen hingegeben – und die Quittung dafür erhalten. An der Abhängigkeit änderte die Zeit im Gefängnis aber nichts. Erst Jahre später war sein Selbstkel so groß, dass er sich in den Entzug begab.

So, wie der 36-Jährige von seiner Zeit in Haft erzählt, fällt es schwer zu glauben, dass davon kaum jemand weiß. Klar, seine Familie ist informiert, „aber ich habe das nicht einmal in der Gruppe erzählt“, gesteht Tobias, der schon seit Jahren ein Teil der Anonymen Alkoholiker ist. Eigentlich heißt er anders. Jedoch hat er gerade eine Ausbildung angefangen, steckt mitten in seinem Neustart, und hat darum gebeten, seine Geschichte ohne Klarnamen erzählen zu dürfen. Obwohl sich Tobias im Sucht-Selbsthilfe-Zentrum als Gruppensprecher engagiert, ist er selten einer, der viel redet. Der 36-Jährige hört lieber zu. Routine scheint ihm wichtig – nicht nur, weil er seinen Schwarztee ausnahmslos immer mit drei Stück Zucker trinkt. „Mittlerweile habe ich die Kontrolle über mich.“

Der Grundstein für sein Problem wird im Kindesalter gelegt, sagt er. Er wächst in Meißen auf, lebt mit seiner alleinerziehenden Mutter, Großmutter und Onkel. „Er war meine Vaterfigur, wie ein Vorbild für mich.“ Heute weiß der 36-Jährige, „dass er mit Sicherheit ein Suchtproblem hatte. Er war unselbstständig und ständig betrunken.“ Die Distanz zu diesem Lebensstil gelingt erst, als seine Mutter einen neuen Mann kennenlernt. „Gemeinsam bauen sie in Kutenhausen ein Haus. Tobias ist damals acht Jahre alt. „Für mich war das der absolute Bruch von einem Hallodri als Vaterfigur hin zu einem Mann, der kaum organisierter hätte sein können und ein Macher war.“

Für Tobias ist sein Stiefvater ein Fremdkörper. „Heute bin ich froh, dass meine Mutter ihn kennengelernt hat. Ich weiß nicht, wie ich ihm danken soll, dass er uns ein so fester Halt war. Ohne ihn hätte ich wahrscheinlich nie wieder ins Leben gefunden.“ Als Kind weiß Tobias das nicht. Es bleibt angespannt zu Hause. Die Pubertät verschärft die Lage. „Ich wollte mir nichts sagen lassen.“

Im Alter von 14 Jahren trinkt Tobias das erste Mal Alkohol, „ein paar Bier auf dem Sportplatz in Kutenhausen mit Kumpels“, erinnert sich der Mindener genau. Für ihn ist es dort wie unter einer Käseglocke – „kein Verkehr, alles sehr abgeschottet aber behütet“, fasst er zusammen. Es sei für Jugendliche der scheinbar perfekte Rahmen gewesen, der „ach so perfekten Wohnsiedlung mit all den so zufriedenen Menschen zu entflie-



Mehrere Monate hat Tobias im Gefängnis verbracht. Seine Inhaftierung war aber nicht unbedingt eine Strafe für ihn. Symbolbild: Unsplash

hen“. Mit der Zeit tauscht die Clique das Bier gegen Schnaps. Die ersten Zigaretten lassen nicht lange auf sich warten, ebenso wie die ersten Partynächte als 15-Jähriger auf Schützen- und Dorffesten.

Liebäugeln mit den Spirituosen im großen Regal auf der Arbeit

Trotz des Konsums schafft Tobias seinen Hauptschulabschluss und startet eine Ausbildung zum Koch in einem Hotel in Porta Westfalica. „Der Anfang vom Ende“, kommentiert er trocken. Bei Feierlichkeiten bleibt er länger, um Spaß mit den betrunkenen Gästen zu haben. Wenn es die Zeit zulässt, wirft er sehnsüchtige Blicke in Richtung des Spirituosen-Regals. Irgendwann lässt er nach einer Party im Hotel angebrochene Flaschen mitgehen oder trinkt sie alleine aus. All das

findet am 25. Dezember 2003 ein jähes Ende. Tobias hatte mit Freunden in der Nacht „ein bisschen gepöbel“, erzählt er. Die Polizei erwischt die Gruppe, „ich musste die Nacht in der Ausnüchterungszelle verbringen“.

Seinen Dienst im Hotel am 25. Dezember sagt Tobias ab. Am Telefon entschuldigt er sich bei seinem Chef, erzählt aber offen und ehrlich, was in der vergangenen Nacht passiert ist. „Vielleicht hätte ich lügen sollen, aber so verlor ich meinen Ausbildungsplatz.“ Zwar sucht sich der Mindener schnell einen neuen Job, verliert diesen durch den frisch entdeckten Marihuana-Konsum aber sofort wieder. Er startet eine dritte Lehre, lernt dann aber Menschen aus der Ecstasy-Szene kennen. „Mit denen habe ich nur gefeiert. Morgens habe ich mit Speed die Spuren der Nacht beseitigt.“ Das ist ein Amphetamin, das stimulierend auf das zentrale Nervensystem wirkt und ein Über-

Der letzte Schluck

■ Alkohol- und Drogensucht sind Krankheiten mit Folgen. Nicht nur Erkrankte leiden unter den Konsequenzen, die die Abhängigkeit mit sich bringt – ihre Angehörigen genauso. Diese und weitere Aspekte zur Sucht werden in der MT-Serie „Der letzte Schluck“ thematisiert.

■ Die Anonymen Alkoholiker in Minden haben der MT-Redaktion über Monate erlaubt, an den Gruppensitzungen teilzunehmen – um die Menschen hinter der Krankheit kennenzulernen und um ihre Lebensgeschichten besser zu verstehen.

maß an Glücksgefühlen hervorruft.

Durch die Drogen bricht er die Ausbildung ab, startet in Minden einen vierten Versuch in einem Restaurant. Sein Alltag folgt einer starren Routine: Arbeiten, Jägermeister auf dem Weg nach Hause, Drogen und noch mehr Alkohol in der Wohnung. So läuft das jeden Tag. Wochenlang. „In der Anfangsphase habe ich funktioniert. Irgendwann habe ich mich verändert, meine Psyche hat sich verändert.“ Weder Miete noch Stromrechnungen hat Tobias noch bezahlt.

Er verliert seine Wohnung, lebt ein paar Wochen im Keller eines Kumpels. „Ich habe nur noch vegetiert, nach und nach alles verloren. Aber an meiner Routine habe ich festgehalten.“ Arbeiten, Jägermeister auf dem Weg, durchs Kellerfenster ins Haus einsteigen für Drogen und noch mehr Alkohol. „Es ist schon krass, wie mein Leben war“, sagt Tobias. Sein Blick fixiert einen willkürlich gewählten Punkt im Raum. Er denkt nach, schüttelt den Kopf und erzählt weiter.

Irgendwann fliegt sein Versteck im Keller auf. Der Mindener braucht eine neue Bleibe, findet aber nichts Passendes. So nistet er sich auf der Arbeit ein, schläft auf der Kegelbahn. Als ihn eine Kollegin vor Schichtbeginn mit Rasierschaum im Gesicht erwischt, kommt sein Problem raus. „Mein Chef hat mir eine Wohnung gesucht, besser wurde es aber nicht.“

Sein neues Zuhause besteht aus nicht viel mehr als einer Couch und einem Heißluftofen, der die Stromrechnung ordentlich in die Höhe treibt. Tobias lernt jemanden kennen, der Ketamin, ein dissoziatives Narkosemittel, zur Hand hat. „Damit habe ich den Antrieb zum Leben vollkommen verloren.“ Der Mindener ist oft allein, konsumiert immer mehr. An einem Tag stürmt er im Wahn auf die Straße, seine Wohnungstür bleibt über Stunden offen, an einem anderen Tag verteilt er im Ketamin-Rausch seine wenigen Möbel in der Innenstadt.

Es ist 2007, als er erst diese und dann noch eine andere Wohnung verliert und in der Obdachlosenunterkunft in der Bruchstraße landet. „Da leben die richtig schweren Fälle.“ Nach einem Zwischenstopp in einem untervermieteten

Hotelzimmer zieht Tobias bei Freunden ein, „zumindest dachte ich, dass es Freunde sind“. In Wahrheit kommt der Mindener durch die beiden mit Menschen in Kontakt, die von Beschaffungskriminalität leben. „Ich habe auch Alkohol geklaut. Einfach kurz ins WEZ, die Hälfte des Schnaps trinken, Flasche wieder ins Regal, fertig“, erzählt er.

Erwischt wird er nicht. Die Polizei nimmt ihn trotzdem fest – „bei einem Termin im Jobcenter“, erzählt Tobias. Er hat eine Geldstrafe ebenso wenig bezahlt wie die Prozess- und Gerichtskosten, „dafür hätte ich ja meine Briefe öffnen müssen“. Der Mindener muss die Geldstrafe also als Freiheitsstrafe in einer JVA in Gütersloh absitzen. Zwar macht Tobias am Anfang einen kalten Entzug durch, die Zeit wird aber schnell „zu einer guten Erinnerung“. Der 36-Jährige darf für seine Mitinsassen kochen. „Es klingt falsch, aber ich konnte endlich das machen, was ich immer machen wollte. Ich hatte eine Aufgabe, ein Zuhause und große Angst, irgendwann wieder entlassen zu werden.“

Schon am Tag seiner Entlassung vergisst Tobias alle seine guten Vorsätze. Zwar fangen ihn seine Mutter und sein Stiefvater auf, mit dem Trinken fängt er trotzdem wieder an. „Ich habe mir einen Job gesucht, aber wieder Speed genommen, um leistungsfähiger zu sein, und eine Schachtel Zigaretten am Tag geraucht.“ Der Mindener lebt nicht für sich, nur noch für den Rausch. Für die neue Wohnung zahlt er nicht. Irgendwann steht er vor einem Wandschrank, der voll mit Wodkaflaschen ist. „Ich habe mein Alkoholproblem mit eigenen Augen sehen können.“ Tobias ruft seine Mutter an. Er entscheidet sich für einen Entzug. Nur sechs Wochen nach der Entgiftung greift er wieder zur Flasche, stürzt ab. „Ich war am Ende, habe dann meinen Stiefvater angerufen und um Hilfe gebeten.“ Er fährt Tobias erneut nach Lübbecke, drückt ihm eine „Wir lieben dich“-Grußkarte in die Hand. „Mein Herz ist in diesem Moment gebrochen, erst da habe ich verstanden, dass ich etwas ändern muss.“

Gesagt, getan. Nach der Entgiftung in 2017 muss Tobias drei Monate in seiner stromlosen Wohnung bis zum Beginn der Langzeittherapie überbrücken. „Ich war dauernd beim Sport, habe geschwitzt wie ein Verrückter. Ich hatte zwei Hosen, ein T-Shirt und sah aus wie ein Geist.“ In der freien Zeit geht Tobias zur Tafel und jeden Abend zu den Anonymen Alkoholikern in die Königstraße. „Anderthalb Jahre habe ich kein Wort gesagt, habe immer nur zugehört.“ Für diese Toleranz und das Verständnis der Gruppe „bin ich auf ewig dankbar“. Der Halt von fremden Menschen lässt Tobias trocken und clean bleiben – auch nach der Langzeittherapie. Etwa fünf Jahre braucht der 36-Jährige, um sein Leben wieder in geordnete Bahnen zu bringen. Er holt seinen Realschulabschluss nach, macht seit Kurzem eine Ausbildung. „Mein Leben ist wieder lebenswert, aber das hat auch lange genug gedauert.“

Die Autorin ist erreichbar unter Lea.Oetjen@MT.de

„Abhängig wird nicht an der Menge definiert“

MT-Interview: Professor Dr. Udo Schneider ist Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Lübbecke. In der Behandlung von Alkoholkranken hat er in den vergangenen Jahren schon so einiges erlebt.

Lea Oetjen

Minden/Lübbecke. Ungefähr drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland ist abhängig von Alkohol. Es ist eine Sucht, eine Krankheit, die unberechenbar und nicht zu unterschätzen ist. Mehr als 1.000 Menschen holen sich deshalb Jahr für Jahr die oft so dringende Hilfe in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Krankenhaus in Lübbecke. „Die Gründe, wieso sich Menschen für eine qualifizierte Entzugsbehandlung entscheiden, sind sehr unterschiedlich“, erläutert Professor Dr. Udo Schneider. Er ist Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Medizinischen Zentrum für Seelische Gesundheit in Lübbecke. Manchmal sei es die Einsicht der betroffenen Person, dass sie in ihrem Leben etwas ändern möchte. Manchmal aber auch nur der Wunsch der Familie, des Ehepartners oder Arbeitgebers. Alkoholismus und vor allem der Kampf dagegen lassen sich nicht pauschalisieren. Das wird in dem schriftlich geführten Interview mit Klinikdirektor des Öfteren deutlich.

Professor Dr. Udo Schneider, Neurologen, Orthopäden oder Anästhesisten können das Ergebnis ihrer Arbeit unmittelbar überprüfen. Bei Suchtmedizinern ist das nicht so. Ist es ein undankbarer Job?

Nein, Suchtmediziner zu sein, ist ein dankbarer Job. Auch hier kann man das Ergebnis der Arbeit unmittelbar überprüfen. Denken Sie beispielsweise an einen Patienten mit einem schweren Alkoholentzugsdelir, das unbehandelt mit einer Sterblichkeit von bis zu 30 Prozent behaftet ist. Wenn dieser das schwere Delir durch die Behandlung ohne größere Schäden überlebt, ist der Erfolg der Therapie unmittelbar überprüfbar. Auf der anderen Seite gibt es auch eine Vielzahl von Studien, die belegen, dass bei Alkoholkranken, die eine Entzugs- und Entwöhnungsbehandlung durchgeführt haben, Selbsthilfegruppen besuchen und gegebenenfalls noch medikamentös Unterstützung erhalten, über einen Zeitraum von vier Jahren Abstinenzraten von mehr als 60 Prozent aufweisen. Dieses Ergebnis ist aus meiner Sicht sehr positiv bei dieser schweren psychischen Erkrankung.

Das Feierabendbier ist aus der deutschen Genussskultur nicht mehr wegzudenken. Fängt Alkoholismus damit schon an?

Wir leben in einer alkoholpermissiven Gesellschaft. Das bedeutet, dass der Konsum von Alkohol weit verbreitet ist. Ein Feierabendbier ist aber nicht gleichzusetzen mit einer Alkoholabhängigkeit. Ein risikoarmer Konsum liegt vor, wenn ein gesunder Mann nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol pro Tag (das entspricht zwei Gläsern Bier à 0,3 Liter) und eine gesunde Frau nicht mehr als 12 Gramm Alkohol pro Tag



Das Fachgebiet von Professor Dr. Udo Schneider erlebt seit Jahren einen Wissenszuwachs. „Dies führt dazu, dass man bei den verschiedenen psychischen Erkrankungen wie Suchterkrankungen spezifische Behandlungsangebote machen kann“, sagt er im MT-Interview. Foto: MKK

(zum Beispiel ein Glas Bier à 0,3 Liter) trinken und mindestens zwei abstinenten Tage pro Woche aufweisen. Mit der Menge des konsumierten Alkohols steigt auch das Risiko für Alkohol bedingte Folgeschäden. Übersteigt der Konsum diese Werte spricht man von einem riskanten Alkoholkonsum.

Und ist dieser Grenzwert regelmäßig überschritten, spricht man von einer Alkoholabhängigkeit?

Nein, das Alkoholabhängigkeitssyndrom wird nicht anhand der Menge des konsumierten Alkohols definiert. Vielmehr anhand folgender Kriterien: Gibt es ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang Alkohol zu konsumieren? Gibt es Schwierigkeiten die Einnahme zu kontrollieren? Gibt es ein körperliches Entzugssyndrom, wenn der Alkoholkonsum reduziert oder abgesetzt wird? Gibt es eine Toleranzentwicklung gegenüber der Alkoholwirkung, also muss immer mehr Alkohol konsumiert werden, um die gleiche Wirkung

zu erzielen? Gibt es fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zu Gunsten der Alkoholeinnahme? Und dauert der Alkoholkonsum trotz Nachweis eindeutiger schädlicher Folgen wie eine Leberschädigung an? Sofern mindestens drei von sechs der folgenden Kriterien erfüllt sind, ist von einem Alkoholabhängigkeitssyndrom auszugehen.

Trotz der dahintersteckenden Gefahr ist Alkohol in Deutschland als Genussmittel akzeptiert. Warum?

Der Konsum von Alkohol und Tabak ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und weitestgehend akzeptiert, auch wenn mit dem Konsum dieser Substanzen eine Vielzahl von gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Folgen verbunden sind. In Deutschland trinkt jeder Einwohner, der älter als 15 Jahre ist im Durchschnitt elf Liter reinen Alkohol pro Jahr. Alkohol- und Tabakkonsum bedingen bundesweit 20 Prozent des Risikos für die Gesamtheit

Der letzte Schluck

- Alkohol- und Drogensucht sind Krankheiten mit Folgen. Nicht nur Erkrankte leiden unter den Konsequenzen, die die Abhängigkeit mit sich bringt – ihre Angehörigen genauso. Diese und weitere Aspekte zur Sucht werden in der MT-Serie „Der letzte Schluck“ thematisiert.

aller Erkrankungen.

Ein einfacher Test, zur Frage, ob eine Alkoholabhängigkeit wahrscheinlich ist, ist der sogenannte CAGE-Test. Dieser beinhaltet vier Fragen: Haben Sie erfolglos versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren? Ärgert Sie die Kritik ihrer Umgebung bezüglich Ihres Alkoholkonsums? Haben Sie Schuldgefühle aufgrund Ihres Trinkens? Brauchen Sie morgens Alkohol, um richtig leistungsfähig zu sein? Werden mindestens zwei Fragen mit Ja beantwortet, ist eine Alkoholabhängigkeit wahrscheinlich.

Wenn ein Mensch sich sein Suchtproblem eingestanden hat. Wie läuft dann die Entgiftung beziehungsweise der Entzug ab?

Eine qualifizierte Entzugsbehandlung dauert 14 bis 21 Tage und findet in einem multiprofessionellen Team statt, bei dem Ärzte, Psychologen, Ergotherapeuten, Sozialarbeiter sowie Gesundheits- und Krankenpfleger sich um den Patienten kümmern. Als erstes startet eine medikamentöse Behandlung, falls Entzugssymptome auftreten und um den Suchtdruck vermindern. Des Weiteren wird untersucht, ob körperliche Schäden eingetreten sind. Außerdem wird ein Kontakt zu Selbsthilfegruppen hergestellt und die Vermittlung in eine Entwöhnungsbehandlung angeboten. Die Patienten erhalten psychologische Unterstützung und können an einer Therapie teilnehmen.

Wie verändert sich der Körper aufgrund regelmäßigen Alkoholkonsums?

Der Alkohol schädigt eine Vielzahl von Körperorganen wie Leber und Magen. Es kann zu einer chronischen Entzündung kommen. Viele Alkoholkranken leiden an Magengeschwüren, die mit Übelkeit und Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch einhergehen. Häufig kommt es zu entzündlichen Prozessen der Bauchspeicheldrüse. In Einzelfällen kann es auch zu schweren Herzschäden kommen, im Sinne einer alkoholischen Kardiomyopathie.

Sind auch Veränderungen psychischer Natur zu erkennen? Wenn ja, welche?

Ja, dazu gehört eine Alkoholdemenz,

die mit Einbußen des Gedächtnisses, Persönlichkeitsveränderungen und Affektstörungen wie depressiven Symptomen sowie Gereiztheit einhergeht. Wenn der Alkohol die Leber geschädigt hat, können Stoffwechselprodukte des Alkohols das Gehirn schädigen. Dies kann zu Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit und neurologischen Symptomen wie Zittern, Sprechstörungen oder Koordinationsstörungen führen. Zudem gehört auch der alkoholische Eifersuchtswahn oder die Alkoholhalluzinose dazu, bei der die Betroffenen Verfolgungsgedanken oder andere Wahn-Symptome aufweisen.

Stimmt es, dass Körper und Geist ab einem gewissen Zeitpunkt nur noch mit Alkohol „funktioniert“?

Bei Abhängigen kommt es bei Abstinenz oder Reduktion der Trinkmenge zu Entzugssymptomen. Dazu gehören: Zittern, Unruhezustände, Schlafstörungen, Ängste, Pulsbeschleunigung und Blutdruckanstieg. Bei den Patienten entsteht der Eindruck, dass sie nur noch mit Alkohol diese Symptome beheben können. Und damit auch der Fehlschluss, dass sie nur noch mit Alkohol funktionieren. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte man sich entscheiden, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Gibt es Patienten, die irgendwann zum „hoffnungsloser Fall“ werden?

Dazu möchte ich Ihnen gerne ein Beispiel geben: Als ich noch Oberarzt auf einer Suchtstation in der Medizinischen Hochschule Hannover war, gab es einen Patienten, der mehrere Versuche unternommen hatte, eine Entzugsbehandlung durchzuführen. Häufig brach er nach wenigen Tagen ab, verließ die Station gegen ärztlichen Rat und kam nach wenigen Tagen mit hohen Proliferationswerten zurück. Wir haben dann festgehalten, wie oft der Patient in dem Jahr behandelt wurde – 52-mal. Irgendwann tauchte er nicht mehr auf und wir waren in Sorge, dass er aufgrund seiner Suchterkrankung verstorben war. Nach drei Jahren erhielten wir eine Nachricht von ihm, dass er sich nach dem letzten Aufenthalt in der Klinik einer Entwöhnungsbehandlung unterzogen hatte und seither abstinent war. Er habe seinen Beruf wieder ergriffen und eine Familie gegründet.

Das bestärkt die These, die ich jetzt schon öfter gehört habe, dass ein Entzug selten beim ersten Versuch klappt, oder?

Wenn man in einer Klinik arbeitet, in der mehr als 1.000 Patienten pro Jahr behandelt werden, entsteht oftmals der Eindruck, dass viele im ersten Anlauf nicht langfristig abstinent werden, weil sie mehrfach zur Aufnahme kommen. Dieser Eindruck täuscht. Es kommen ja nur die wieder, bei denen es nicht funktioniert hat. Diejenigen, die es geschafft haben, trocken zu bleiben, sieht man üblicherweise nicht mehr. Insofern täuscht der Eindruck.

Das Gewissen trinkt mit

MT-Serie: Mit 4,1 Promille hat sich Mario in den Entzug begeben. Die Sucht nach Alkohol und Drogen hatte den Familienvater fest im Griff. Bis der Wunsch, nicht mehr länger leben zu müssen, größer und größer wurde.

Lea Oetjen

Minden/Bad Oeynhaus. Es ist gegen Ende des Monats. Das Geld ist knapp. Mal wieder. Durst hat Mario trotzdem. Und so greift der Familienvater zu den Ethanol-Kanistern, die bei seinem Arbeitgeber auf dem Hof stehen. Tag für Tag kippt er sich reinen Alkohol die Speiseröhre herunter – „mal mit Cola gemixt, mal mit Eistee. Irgendwas musste ich ja trinken. Das Risiko war mir egal.“ Die Sucht nach Alkohol und Drogen hat den Bad Oeynhausener fest im Griff. Sein Leben stand Kopf. Mit dem Konsum geht kaum etwas, ohne noch weniger. Und irgendwann geht gar nichts mehr. Nach drei Suizidversuchen zieht er die Reißleine, begibt sich in Therapie. Heute ist Mario seit sechs Jahren trocken. Es ist nichts mehr wie früher. Nur Sina, seine Le-

Mehr als einmal den Führerschein verloren

bensgefährtin, ist noch an seiner Seite. Mario war 14 oder 15 Jahre alt, als er das erste Mal Alkohol trinkt. So ganz kann er sich nicht mehr erinnern. Er weiß aber noch, dass es dabei nicht geblieben ist. So hing er in der Schule regelmäßig mit einem Klassenkameraden ab, „der einen kiffenden Bruder hatte“. Es dauerte nicht lange, bis der heute 42-Jährige einen Joint geraucht hat. „Die Wirkung von Marihuana hat mir sehr gut gefallen“, erinnert sich Mario. Der Konsum ist zur Routine geworden. „Das ist ein teurer Spaß. Ich musste mit dem Dealen anfangen, um meine eigene Sucht finanzieren zu können.“ Zu dieser Zeit war Mario 16 Jahre alt, hatte gerade Sina kennengelernt. „Schon damals war ich täglich am Kiffen. Als mein Freundeskreis dann mit Ecstasy um die Ecke gekommen ist, hat mir das ziemlich gut gefallen“, erzählt der Familienvater und schiebt ein „zumindest beim ersten Mal“ hinterher. Es war eine wilde Zeit voller Feierei und Exzesse, jede Nacht wurde zum Tag. Regelmäßig stürzten Mario und seine Freunde ab. Nur Sina ließ die Finger von Drogen, von Anfang an: „Ich habe ja miterlebt, was das Zeug aus Menschen macht“, sagt sie, während sie Mario tief in die Augen schaut. Der Konsum steigerte sich. So dauerte es nicht lange, bis Mario nach seinem 18. Geburtstag das erste Mal seinen Führerschein verlor – „wegen der Drogen“, erzählt er. Bei der Medizinisch-Psychologischen Untersuchung „habe ich glaubhaft versichert, dass das ein Ausrutscher war. So habe ich den schnell wieder bekommen.“ Bei einem Entzug des Führerscheins sollte es aber nicht bleiben. Schließlich wurde die Sucht im Laufe der Jahre schlimmer. „Der Konsum war furchtbar hoch. Ich hatte keinen Halt im Leben“, weiß der 42-Jährige, der zu dieser Zeit noch bei seinen Eltern lebte. Nach einer wieder mal durchgeführten Partynacht hatten die bei-



Einmal hat Mario mehrere Einmalhandschuhe mit Schnaps befüllt, um trinken zu können. „Das hat in der Tasche nicht geklimpert. Tolle Idee, oder? Nein, es ist verrückt, wie Alkoholiker denken“, sagt er. MT-Foto: Lea Oetjen

den ihn eines Morgens mit einer schlimmen Nachricht geweckt. Im Alter von 27 Jahren war sein Bruder an einem Herzschlag verstorben. „Das war der schlimmste Tag meines Lebens. Ich hatte einen Nervenzusammenbruch.“ Aus der Trauer heraus habe er entschieden, keine Drogen mehr zu nehmen. „Ich wollte mein Leben nutzen.“ Doch kaum waren die Drogen verbannt, folgte der Griff zum Alkohol – „jeden Tag nach Feierabend gab es erst mal Bier“. Den ganzen Arbeitstag habe er auf Trinken gewartet, regelrecht darauf hingearbeitet. „Mein ganzes Leben hat sich nur um Alkohol gedreht.“ Den Führerschein hatte er schon zum vierten Mal abgeben müssen – „auf dem Hinweg zur Zulassungsstelle habe ich mir ein Bierchen gekauft. Dann habe ich meinen ‚Lappen‘ abgegeben und bin trinkend am Steuer wieder nach Hause gefahren.“ Einmal baute der Bad Oeynhausener im Rausch einen Unfall samt Fahrerflucht mit dem Auto von Sina's Eltern. Das schlechte Gewissen ist größer geworden, sagt Mario. „Es war kaum noch zu ertragen.“ Im Alter von 30 Jahren schleppte er sich das erste Mal zum Arzt. „Ich habe gemerkt, dass ich ein Problem habe.“ Der 42-Jährige fing eine ambulante Therapie an – „danach hatte ich immer so großen Durst, dass ich meist eine Flasche Wein getrunken habe“, erzählt er. Bier habe er damals kaum angerührt, „mit der Fahne davon kannst du ja einen Raum füllen“. Das Risiko erwischte zu werden, war zu groß. Mit Wodka und Kaugummis war der

Rausch unauffälliger. „Das dachte er. Als ich die Kaugummis nur gerochen habe, hätte ich an die Decke gehen können. Alkoholiker denken, sie sind besonders clever, aber das ist nicht so“, schaltet sich Sina ins Gespräch ein. Nur weil etwas aus Liebe so hingenommen wird, heiße das nicht, dass man das glaube. „Ich war nur noch müde, mich mit der Scheiße auseinanderzusetzen und habe akzeptiert.“ Als der Konsum trotz Therapie aufgegeben war, begab sich Mario in den Entzug am Medizinischen Zentrum für Seelische Gesundheit in Lübbecke. Der Rückfall folgte schnell. „Es war Winter, draußen lag Schnee. Ich musste zu

Hände waren so schwitzig, ich habe mir nicht mal eine Zigarette drehen können.“ Nach der Therapie habe sich aber alles gut entwickelt. Fast vier Jahre lang war Mario trocken. Der 42-Jährige war bereit für seine Zukunft – und für das Leben mit Sina, die wenig später zum ersten Mal schwanger wurde. In der Beziehung der beiden war alles gut – aber nur bis zu einem Todesfall in der Familie, der zum Rückfall führte. Erst konsumierte er Marihuana, dann folgte der Griff zur Flasche. Vier Tage nach dem ersten Schluck war dann das fünfte Mal der Führerschein futsch. Während Sina im vierten Monat schwanger war, ließ sich der Bad Oeynhausener Geld von seinen Eltern, um sich ein Auto zu kaufen, das die Polizei nicht erkennt. „Ich habe vor jeder Fahrt alle Lichter kontrolliert, weil ich nicht wegen so einer dummen Sache angehalten werden wollte.“ Um eine dreiste Lüge sei er nie verlegen gewesen, sagt Mario. Und so habe er den Alkohol, die Amphetamine und auch härtere Pillen erst einmal verheimlichen können. Selbst bei der Geburt seines Sohnes sei er zugehörnt gewesen. „Offiziell habe ich mir vier oder fünf Raucherpausen gegönnt. Aber in Wahrheit hatte ich literweise Alkohol im Auto und Gras, eine Bong und Amphetamine“, zählt er auf. Die ersten Tage als Familie seien schön gewesen, „umso größer war aber das Loch, in das ich durch mein schlech-

Zwölf Ouzo-Flaschen von Weihnachten bis Neujahr

Fuß losstapfen, um Nachschub zu kaufen.“ Von Weihnachten bis Neujahr leerte er zwölf Ouzo-Flaschen. Im neuen Jahr angekommen, erwischte sein Vater ihn. Für Mario ging es erneut nach Lübbecke – mit 4,1 Promille, wie sich bei der Aufnahme auf der Station herausstellte. „Und das Schlimme ist, dass man mir das nicht mal angemerkt hat. Ich konnte gerade stehen, vernünftig sprechen“, sagt er und Sina nickt mit gesenktem Kopf zustimmend. Der Entzug war heftiger als der erste. „Meine

Der letzte Schluck

- Alkohol- und Drogensucht sind Krankheiten mit Folgen. Nicht nur Erkrankte leiden unter den Konsequenzen, die die Abhängigkeit mit sich bringt – ihre Angehörigen genauso. Diese und weitere Aspekte zur Sucht werden in der MT-Serie „Der letzte Schluck“ thematisiert.
- Die Anonymen Alkoholiker in Minden haben der MT-Redaktion über Monate erlaubt, an den Gruppensitzungen teilzunehmen – um die Menschen hinter der Krankheit kennenzulernen und um ihre Lebensgeschichten besser zu verstehen.

tes Gewissen gefallen bin“, gesteht Mario. Dass er seinen Job verloren hatte, erzählte er nicht. Er habe alle Sorgen und sein schlechtes Gewissen in sich hineingefressen – bis die Suizidgedanken kamen. „Ich habe mich jeden Morgen von meiner Familie verabschiedet, weil für mich klar war, dass ich den Tag nicht lebend beende.“ Der 42-Jährige wollte lieber sterben, als die Wahrheit über den Rückfall zu erzählen.

Die Suizidversuche hat er überlebt. In einem klaren Moment entschloss er sich dazu, noch einmal ein Therapiegespräch bei der Diakonie zu machen. Die Menschen dort haben Sina informiert und Mario erneut nach Lübbecke geschickt. „Ich war so voller Drogen, dass ich nicht mal mehr alleine pinkeln konnte. Am Ende waren es fünf Liter in meiner Blase, die fast geplatzt wäre.“ Ein Urologe habe ihm damals das Leben gerettet. Der Entzug sei auch ansonsten die Hölle gewesen. Trinken konnte er nur über eine Schnabeltasse, weil er zu stark zitterte.

Nach der Entgiftung kam Mario das erste Mal zu den Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker nach Minden. Es war sehr anstrengend für den Mann. „Da waren Fremde, die mir Sachen gesagt haben, die ich nicht hören wollte.“ Aber genau das habe ihn motiviert. Die stationäre Therapie dauerte fast 20 Wochen und brachte schlussendlich auch den gewünschten Effekt. „Ich habe gelernt, dass ich die Vergangenheit nicht mehr ändern kann. Ich muss damit leben lernen. Es gibt so viele Dinge, die ich nicht entschuldigen kann – aber damit muss ich leben“, sagt Mario, Sina legt zustimmend ihre Hand auf seinen Arm. Es grenzt an ein Wunder, dass die beiden noch so nebeneinander sitzen, sagen sie. „Hätten wir unseren Sohn und die Gruppe nicht gehabt, wäre ich weg gewesen“, sagt Sina, die sehr unter der Sucht gelitten hat. Mittlerweile sei das aber nur noch selten Thema. Schließlich ist Mario seit sechs Jahren trocken. „Heute weiß ich, dass es sich nicht gelohnt hätte, sich umzubringen“, betont er.

Die Autorin ist erreichbar unter Lea.Oetjen@MT.de

Lkw-Fahrer drängt Radfahrer ab

Unfall auf der Cammer Straße

Minden-Päpinghausen (mt). Um einen Zusammenstoß mit einem Lastwagen zu vermeiden, musste auf der Cammer Straße in Höhe der Abfahrt der Bundesstraße 482 ein Radfahrer ausweichen. Hierbei verletzte er sich. Der Trucker fuhr weiter. Ein 37-jähriger Stadthäger befuhr am Montag gegen sieben Uhr mit seinem Rad die Cammer Straße stadteinwärts in Richtung Industriegebiet. Als der die Abfahrt der B 482 er-

reichte, befuhr ein aus Richtung Porta kommender blauer Lastwagen selbige Abfahrt. Beim Einbiegen auf die Cammer Straße fuhr der Lkw seitlich auf den Biker zu. Um eine Kollision zu verhindern, wich der Radler aus und prallte frontal gegen die Mauer der Unterführung. Der Trucker kümmerte sich nicht um den Verunfallten und fuhr weiter. Hinweise bitte unter der Rufnummer (0571) 8866-0 an das Verkehrskommissariat Minden.

TERMINE MINDEN

Dies & Das

Geführte Radtour nach Windheim (50 km), Anmeldung erforderlich bei Joachim Römermann (01 71) 4 88 44 93, ADFC-Büro, Vinckestraße 1, Minden, So. 10 Uhr.
Pflanzenbestimmung – Analog und Digital, Anmeldung erforderlich per Mail an info@biostation-ml.de oder per Tel. (0 57 04) 1 67 76 80, Biologische Station, Nordholz 5, Minden, So. 10-16 Uhr.
Mindener Stadtwerke, Sommerfest, Popcorn, Hüpfburg und Gewinnspiel, Mindener

Stadtwerke, Stiftstraße 62, Minden, Sa. 11-15 Uhr.

Kirchen

Abschlussgottesdienst „Gott nährt uns“, St. Jakobus-Kirche, Menzelstraße 1, Minden, So. 10 Uhr.
Sommerkirche und Gemeindefest light, Kaffeetafel, Grillwurst, Flohmarkt und Kinderprogramm, St. Matthäus-Kirche, Blücherstraße 7, Minden, So. 11 Uhr.
Englischer Gottesdienst, Sunday service in English language



Foto des Tages: Judith Gerfen

„My time is in your hands“, St. Thomas-Kirche, Schwaberring 63, Minden, So. 16 Uhr.
Heilige Messe, Sa. 8.30 Uhr;
Beichtgelegenheit, Sa. 15.30-16.45 Uhr, Dom, Großer Domhof, Minden.

Filme

Minions – Auf der Suche nach dem Mini-Boss, ab 6 J., Sa./So. 16, 18 Uhr; **Monsieur Claude und sein großes Fest**, o. A., Sa./So. 20 Uhr, Filmtheater Die Birke, Minden, Marienstraße 7. (mt/gd)