

Alkohol und die drei „F“

Führerschein weg, Frau weg, Firma weg

VON KRISTOFFER BEGATIK

Hüttenbusch. Der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Niedersachsen ist ein gemeinnütziger Verein, in dem Alkohol- und Drogenabhängigen unbürokratisch Hilfe zur Selbsthilfe angeboten wird. Seit mehr als 25 Jahren trifft sich die Ortsgruppe Hüttenbusch einmal in der Woche und tauscht sich über Erfahrungen rund um die Alkoholsucht aus. Oberstes Gebot des Freundeskreises ist Vertraulichkeit.

Nach Angaben der Drogenbeauftragten konsumieren bundesweit 9,5 Millionen Menschen Alkohol in gesundheitlich riskanter Form, heruntergerechnet auf die Gemeinde Worpswede wären das rund 1100 Menschen. Angesichts dieser erschreckend hohen Zahl wirken die zwölf Leute, die sich im Freundeskreis Hüttenbusch treffen, fast ein wenig verloren. Doch das hält sie nicht davon ab, weiter ihr Ziel zu verfolgen, nämlich anderen Menschen, die von der Alkoholabhängigkeit betroffen sind, zu helfen.

Dabei ist der Freundeskreis nicht nur eine Gruppe für Alkoholiker. Denn, ob frische Abstinenzler oder Angehörige von Alkoholkranken - der Freundeskreis empfängt jeden mit offenen Armen. Auch Menschen, die sich nicht offenbaren wollen, können sich dort einfach nur informieren.

Hermann Karge, selbst im Freundeskreis, ermutigt alle Betroffenen dazu, den ersten Schritt zu gehen und sich einzugestehen: Ich brauche Hilfe. Diese Hemmschwelle zu überwinden sei äußerst schwierig, merkt der gelernte Krankenpfleger an. „Nur wenn jemand aus diesem Suchtkreislauf ausbricht, und seien es der Ehepartner, Freunde oder Bekannte, kann sich etwas ändern“, bringt Elfi Döhler vom Freundeskreis es auf den Punkt. Der Freundeskreis sei für alle Betroffenen die richtige Anlaufstelle, denn hier gebe es mora-



lische Unterstützung, es würden Wege begleitet und es gebe keinen Druck. Selbst bei Rückfällen würden keine Vorwürfe gemacht, denn der Rückfall sei das Normale, so Karge.

In dem Freundeskreis gehe es auch nicht um professionelle Hilfe, die sei „schön und gut“, aber wenn nach acht Tagen die Entgiftung im Krankenhaus vorbei ist, verlasse man einen geschützten Raum, benennt Karge die Problematik. „Wer nicht weiß wohin, der geht gleich in die nächste Kneipe“, zeigt der Rentner einen typischen Werdegang auf. Elfi Döhler vergleicht den Alkoholentzug mit einer Knie-OP: „Wenn ich nach der Operation keine Reha bekomme und ich nicht weiß, wie ich mit meinem operierten Knie künftig

umgehen soll, ist es bald wieder hin.“ Mit dem „Ende der Sauferei ist oft nur ein Problem gelöst, die anderen, Geldsorgen oder Ähnliches, bleiben“, fügt Karge hinzu. Wenn diese Probleme auf einen einprasselten, würden die meisten wieder anfangen zu trinken, betont Hermann Karge. „Der Freundeskreis ist so ein dringend benötigter geschützter Raum, in dem einfach über die Probleme gesprochen werden kann“, charakterisiert Elfi Döhler die Gruppe. „Hier treffen sich Leute, die genau die gleichen Geschichten kennen, jeder weiß, wie es dem anderen geht. So kommen die Leute schließlich ins Reden und fassen Vertrauen“, fügt Karge hinzu. Dabei existieren in dem Freundeskreis keine festen Muster, wie mit Proble-

men umgegangen wird. Manche würden ein Jahr lang gar nichts sagen, denen helfe das Zuhören, und manche würden sich nur mit bestimmten Mitgliedern austauschen. Alles laufe dort zwanglos, nur das Ziel sei gleich: Zufriedene Abstinenz. Jeder helfe sich im Freundeskreis selber mithilfe des Erfahrungsschatzes der anderen, stellt Hermann Karge das Prinzip der Gruppe vor. „Außerdem bleibt alles Gesagte hier im Raum, weder die Ehefrau noch der Chef erfahren was von uns“, stellt Karge klar.

Die beiden engagierten Freundeskreismitglieder warnen eindringlich vor der Perfidität der Droge Alkohol. Denn sie ist gesellschaftsfähig, fast überall erhältlich und obendrein legal. „Wenn ein Heroinabhängiger sich die Spritze setzt, dann ist die Empörung groß. Wenn jemand mit besoffenem Kopf ausfallend wird, dann heißt es gemeinhin: ‚Der hat halt ein Bierchen zu viel getrunken!‘“, ärgert sich Hermann Karge über die Haltung in der Gesellschaft. „Hier ein Schluck, da ein Sekt, auf einem Bein kann man nicht stehen“, diese Verhaltensweisen und Sprüche kennt Elfi Döhle. Der regelmäßige Alkoholenuss werde teils gar nicht bemerkt, schleichend rutsche man dort hinein, und plötzlich sei man knietief drin. Die drei berühmten „F“ - Führerschein weg, Frau weg, Firma weg - seien die letzten Stufen auf der Eskalationsleiter, in den meisten Fällen ende es in der Gosse, mahnt Karge.

Der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe trifft sich jeden Montag um 20 Uhr in dem von der Kirchengemeinde Hüttenbusch zur Verfügung gestellten Raum. Wer im Notfall dringend Hilfe benötigt, kann sich auch telefonisch unter 04792 / 7020 melden. Weitere Ortsgruppen gibt es in Hambergen und Wallhöfen. Kommenden Mittwoch enthält der ANZEIGER eine Beilage des Freundeskreises Suchtkrankenhilfe Hüttenbusch. Wir bitten um Beachtung.