

Gläschen in Ehren schon verwehren

Wenn es ohne Griff zur Flasche nicht mehr geht – Alkoholsucht Thema im Suchtarbeitskreis

Tirschenreuth. (mmh) „Eines Morgens spürte ich den Entzug. Ohne Vorwarnung. Schweiß tropfte mir von der Stirn und ich konnte den Rasierer nicht mehr ruhig halten.“ Dr. Michael Schwarzkopf schlich in den Keller und trank. „Solange bis meine Hände aufhörten zu zittern.“

Seine Lebensgeschichte erzählte der Therapeut in der Sitzung des Suchtarbeitskreises Tirschenreuth. Der promovierte Pädagoge sprach aus Erfahrung. Mehr als 20 Entgiftungskuren musste er über sich ergehen lassen, bis er den Schritt in die Enthaltsamkeit schaffte. „Meine damalige Frau konnte es irgendwann nicht mehr ertragen. Sie ließ sich wegen meiner Sucht scheiden.“ Der Autor des Buches „Alkoholabhängigkeit“ ist heute wieder glücklich verheiratet

An seinen ersten Kontakt mit Alkohol konnte sich Dr. Schwarzkopf noch genau erinnern. Ein Schulbesuch bei einer Brauerei bezeichnete er als Auslöser für seine Sucht. Um seine Mitschüler zu beeindrucken, trank er als Mutprobe eine Halbe auf ex. Die Klassenkameraden applaudierten dem 15-Jährigen. „Ich empfand ein noch nie da gewesenes Hochgefühl.“

Später im Studium war es für ihn völlig normal, vor einem Vortrag oder einer Prüfung ein Gläschen Schnaps gegen die Angst zu trinken. „Ich brauchte mehr und mehr, bis mein Körper irgendwann nicht mehr ohne konnte.“ Nachahmung, Gruppendruck und Problemlösung nannte Schwarzkopf seinen Zuhörern als häufigste Trinkmotive.

Der ehemalige Alkoholiker erläuterte, wie es aus psychischen, sozia-



Alkoholsucht war das zentrale Thema beim Suchtarbeitskreis. Therapeut Dr. Michael Schwarzkopf (rechts) berichtete dabei aus seiner eigenen Erfahrung als Alkoholkranker. Mit im Bild Gisela Worf, Leiterin des Suchtarbeitskreises, und Reinhard Wührl, Suchtbeauftragter von Schott-Rohrglas.

Bild: mmh

len und genetischen Bedingungen zu dieser Sucht kommen kann. Die Krankheit selbst werde nicht vererbt, sondern nur die Fähigkeit, auf Grund eines Gens, Alkohol als angenehm zu empfinden. Doch dem „Saufdruck“ könne man widerstehen. Mit professioneller Hilfe durch eine Therapie. Menschen, denen es beispielsweise schwer fällt, Leute anzusprechen, wird gezeigt wie es auch ohne Alkohol funktionieren kann. „Dem Körper wird ein Ersatz für das Gift angeboten: Sport, Musik oder auch Kunst.“

Unter anderem wird den Patienten beigebracht, den Verstand, das Gefühl und den Körper ohne Alkohol zu entspannen. „Sich mit einem Problem gedanklich zu beschäftigen und sich in eine Situation intensiv hineinzuversetzen, muss erst gelernt werden.“

Den Seminarteilnehmern brachte der Referent eine Atemtechnik bei, die Suchtkranken hilft, dem Griff zur Flasche zu widerstehen. „Alle atmen jetzt einmal durch die Nase ein, halten die Luft kurz im Brustbereich und atmen dann wieder aus“, lehrte der Gruppentherapeut seinen Zuhörern. Er selbst wiederholt diese Übung täglich. Die Technik soll einen kurzen Druck auf den Körper ausüben, der sich dann wieder entspannen kann.

Die Nachsorge nach einem erfolgreichen Entzug war für Dr. Schwarzkopf entscheidend. Eine strikte Abstinenz scheint vielen unverständlich. „Ein Glas Alkohol schadet doch nicht“, heißt es oft irrtümlich. „Der Geruch, der Geschmack, selbst der Gedanke an Alkohol kann schon einen Rückfall auslösen.“ Deshalb müsse der Betroffene die Kontrolle

über seinen Verstand lernen. „Schon nach einem bewussten Schluck Alkohol kann es zu spät sein. Der Übergang von einem ‚Gläschen in Ehren‘ zum zwanghaften Griff zur Flasche passiert in sehr kurzer Zeit.“

Laut Schwarzkopf besteht Alkoholabhängigkeit – wie jede andere Sucht – ein Leben lang und kann nicht geheilt, sondern nur zum Stillstand gebracht werden. Abstinenz sei schwierig in einer Gesellschaft, in der Alkoholkonsum einen festen Platz habe. „Da darf das Kind schon mal am Glas Bier nippen“, so Landrat Wolfgang Lippert. Und Diplom-Sozialpädagogin Gisela Worf wusste von Jugendlichen, für die es völlig normal ist, sich am Wochenende zu betrinken. „Als Erwachsener sollte man sich jedoch fragen, ob unsere Haltung zur Droge Alkohol Droge noch normal ist.“