

Das PZ-Interview mit Michael Schwarzkopf, Gruppentherapeut in der Fachklinik Wilhelmsheim, über Alkoholkrankheit und deren Folgen

„Keine Heilung von der Abhängigkeit“

Michael Schwarzkopf weiß, wovon er redet. Der ausgebildete Lehrer hat sich sein Leben durch Alkohol fast zerstört. Aber er hat nochmal die Kurve gekriegt und Sozialarbeit studiert. PZ-Redakteurin Dorothee Messmer hat mit dem heutigen Gruppentherapeut über Alkoholsucht, die Folgen und das von ihm entwickelte Entspannungsverfahren „Atemtechnik“ gesprochen.

Pforzheimer Zeitung: Herr Schwarzkopf, ab wann ist man ein Alkoholiker?

Michael Schwarzkopf: Wenn man nicht mehr selbst, sondern der Alkohol das Leben bestimmt.

PZ: Wie äußert sich das?
Schwarzkopf: Wenn Körper, Gefühl und Verstand auf den Alkohol zentriert sind, ohne ihn nicht funktionieren und es dadurch zu Störungen in allen Lebensbereichen kommt.

PZ: Gibt es eine Definition?
Schwarzkopf: Im klinischen Bereich gibt es eine Definition. Man spricht von Alkoholkrankheit, wenn mindestens drei der folgenden sechs Punkte zutreffen. Zu nennen wäre da beispielsweise das unwiderstehliche Verlangen nach Alkohol sowie der Verlust der Kontrolle über Beginn und Ende des Trinkens sowie der Menge. Ein Alkoholiker zeigt aber häufig anfangs eine höhere Verträglichkeit von Alkohol und erlebt körperliche Entzugserscheinungen wie Zittern, wenn er keinen Alkohol zu sich nimmt. Alkoholiker vernachlässigen ihre Interessen und trinken trotz negativer Folgen in ihrem Leben weiter.

PZ: Häufig gilt die Vorstellung, dass Alkoholiker willensschwache Menschen sind, die aus den unteren Gesellschaftsschichten stammen. Stimmt diese Vorstellung?

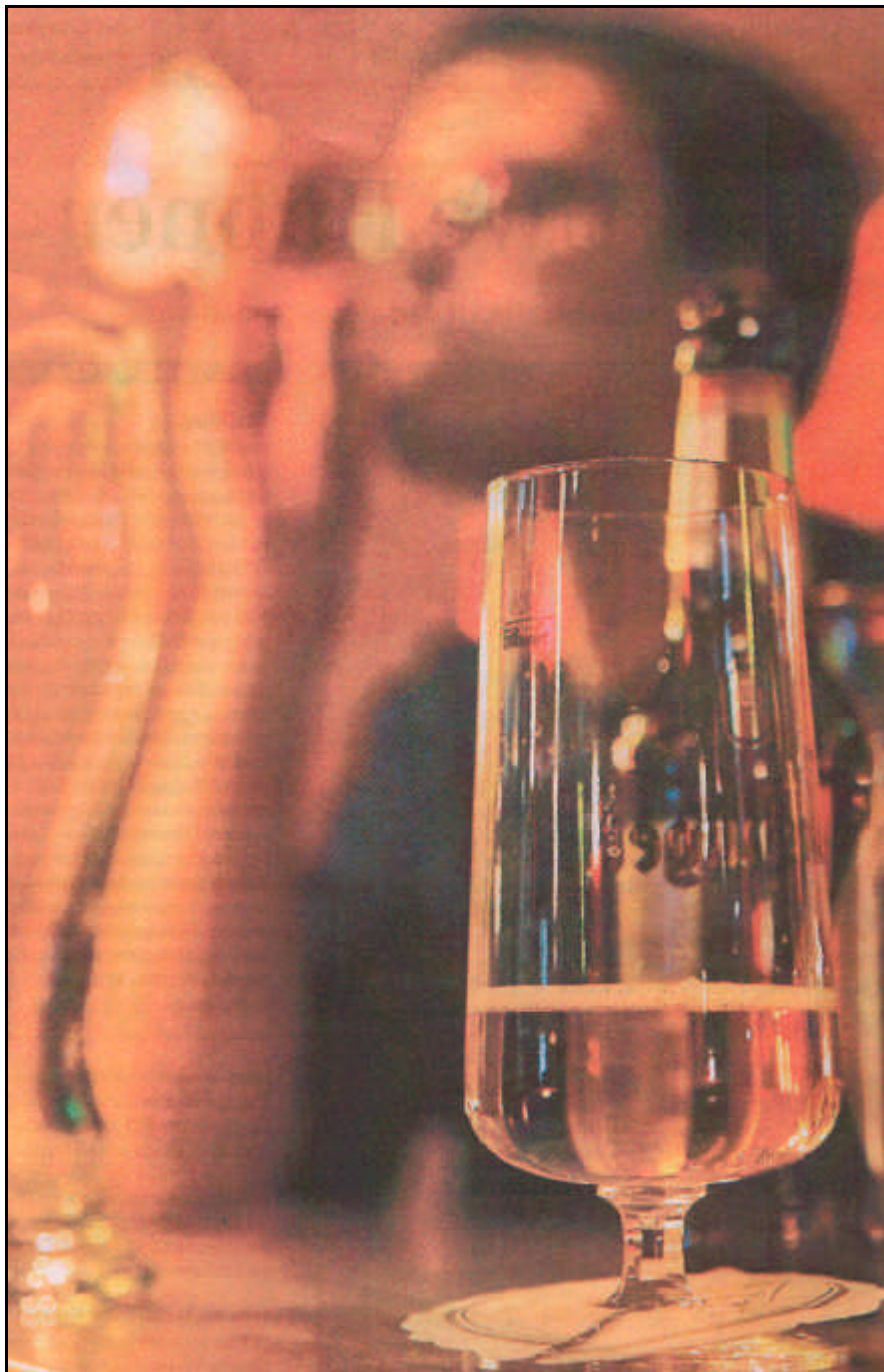
Schwarzkopf: Alkoholiker stammen aus allen Schichten, vom Hilfsarbeiter bis zum Chefarzt.

PZ: Auch Sie waren ein Alkoholiker. Wie haben Sie dies gemerkt?

Schwarzkopf: Als ich mich am Morgen rasieren wollte, zitterte ich und trank dann zur Beruhigung. Lange zuvor war ich jedoch schon gefühlsmäßig abhängig, was mir anfangs nicht bewusst war.

PZ: Was bedeutet gefühlsmäßig abhängig?

Schwarzkopf: Als gefühlsmäßige Entzugserscheinungen wie innere Unruhe und Angst auftraten, wenn der Alkoholspiegel sank und ich



Wenn der Alkohol zum Problem wird, sollten sich Betroffene die negativen Konsequenzen vor Augen führen, rät Michael Schwarzkopf. Foto:dpa/Büttner

trank, um mich wieder „ausgeglichen“ zu fühlen. Auch heute noch bin ich alkoholkrank. Denn die Abhängigkeit kann nicht geheilt, sondern nur durch lebenslange Abstinenz zum Stillstand gebracht werden.

PZ: Welche Auswirkungen hatte die Sucht auf Ihr Leben?

Schwarzkopf: Ich habe meine Partnerin, meine Arbeit und meinen Führerschein verloren. Zudem habe ich mein Selbstwertgefühl ertränkt und fast wäre ich gestorben, da ich beim Entzug einen Herzstillstand erlitten habe.

PZ: Wie war Ihre Familie von der Sucht betroffen?

Schwarzkopf: Ich habe mich von meinen Eltern und Geschwistern während der Trinkzeit isoliert. Meine Ehefrau hat es schließlich aufgrund der Alkoholkrankheit

nicht mehr mit mir ausgehalten und sich scheiden lassen.

PZ: Häufig leiden auch die Angehörigen unter der Sucht. Was können sie machen?

Schwarzkopf: Angehörige sollten persönliche Betroffenheit zeigen und ihre Gefühle gegenüber dem Suchtkranken zum Ausdruck bringen. Sie können beispielsweise sagen: „Ich mache mir Sorgen, weil...“. Hilfreich ist es für Angehörige auch allein und mit dem Betroffenen eine Beratungsstelle aufzusuchen. In der Klinik werden die Angehörigen in die Therapie mit eingebunden. Ich würde aber von Vorwürfen gegenüber dem Betroffenen abraten.

PZ: Wie können Menschen von der Sucht wegkommen?

Schwarzkopf: Der Betroffene muss sich zunächst einmal die negativen Konsequenzen

ZUR PERSON

Michael Schwarzkopf
Der ausgebildete Lehrer erblickte 1949 im bayrischen Hof das Licht der Welt und studierte von 1968 bis 1972 an der Universität Erlangen Germanistik und Anglistik. Anschließend arbeitete Schwarzkopf als Lehrer an einer Grund- und Hauptschule. Allerdings wurde er im Jahr 1979 aus dem Schuldienst wegen seiner Alkoholkrankheit entlassen. Von 1980 bis 1981 arbeitete der ausgebildete Pädagoge in der Hausaufgabenbetreuung und bei Sozialen Diensten. Schwarzkopf studierte von 1981 bis 1983 Sozialarbeit und arbeitete zunächst bei der Suchtberatung der Evangelischen Stadtmission Heidelberg. Seit 1988 ist er in der Fachklinik Wilhelmsheim bei Oppenweiler im Rems-Murr-Rreis tätig. Zudem studierte er nebenberuflich Erziehungswissenschaft und promovierte



Spricht im Landratsamt: Therapeut Michael Schwarzkopf. Foto:privat

an der Uni Bielefeld im Jahr 1989. Schwarzkopf ist seit 1980 in zweiter Ehe verheiratet. Seine erste Beziehung scheiterte an seiner Alkoholsucht. dok

können die Betroffenen beispielsweise in entsprechenden „indikativen Gruppen“ erlernen, wie „Selbstsicherheit im Kontakt“, „Ärger und Aggression“ oder „Atemtechnik“. Es gibt aber auch ein individuelles Ablehnungstraining, in dem die Betroffenen lernen, wie sie ablehnen können, wenn sie zum Trinken aufgefordert werden. Außerdem wird das so genannte innere Ablehnungstraining, bei gefühlsmäßigem Verlangen nach Alkohol, von Patienten auch „Saufdruck“ genannt, absolviert.

PZ: Sie haben eine Atemtechnik entwickelt, wie funktioniert diese?

Schwarzkopf: Die Atemtechnik besteht darin, dass die Luft zunächst bei geschlossenem Mund tief durch die Nase eingeatmet und kurz angehalten wird. Dabei wird die Anspannung im Brustkorb erzeugt. Anschließend atmet man die Luft langsam nur durch den Mund aus. Durch das Anhalten der Luft wird eine Anspannung erzeugt, die beim anschließenden Ausatmen eine körperliche Entspannung verursacht, die sich dann auch auf Gefühl und Verstand entspannend auswirkt. Der Vorteil dieser Atemtechnik besteht unter anderem darin, dass sie auch zusammen mit anderen Sportarten ausgeführt werden kann, beispielsweise beim Laufen oder Rückenschwimmen. Regelmäßig angewandt, führt diese Atemtechnik nicht nur zu einer allgemeinen Entspannung der Patienten, sondern kann auch in anspannenden Situationen als Alternative für die frühere

Einnahme von Alkohol eingesetzt werden.

PZ: Können diese Technik auch Nicht-Suchtkranke anwenden?

Schwarzkopf: Ja, denn jeder braucht Entspannung.

PZ: Gibt es eine Möglichkeit, sich vor der Suchtkrankheit zu schützen?

Schwarzkopf: Menschen sollten Alkohol nicht regelmäßig trinken und wenn, dann nur in kleinen Mengen. Alkohol sollte nie bei negativer Gefühlslage, also bei Problemen wie Leistungsdruck konsumiert werden. Menschen sollten ihre Probleme durch soziale Kompetenz lösen. Außerdem können Entspannung auch durch andere Verfahren wie Atemtechnik erlebt werden.

INFO

Vortrag am Montag

Der Therapeut Dr. Michael Schwarzkopf spricht im Rahmen der Suchtwoche „Alles klar?!“ am Montag, 18. Juni, in der Eingangshalle des Landratsamts Pforzheim an der Zähringerallee 3 über das Thema „Wege aus der Alkoholabhängigkeit - Entstehung, Vorbeugung, Behandlung aus persönlicher Erfahrung“. Der Vortrag beginnt um 18 Uhr. dok