

# TrockenPresse

Die Zeitschrift für Abhängige und Unabhängige

1,50 €



Schauspieler  
**Wolfgang Winkler:**

## Liebe auf Eis

Vom Leben mit einer  
alkoholabhängigen Frau

In Erinnerung an ihn heute das  
TrockenPresse-Interview aus 03/2003



## “Willkommen im Leben”

**Ute Freudenberg:**

Warum sie ein Lied für trockene Alkoholiker singt

+++ Serie: Trocken bleiben, aber wie? Sheta, Teil 2

+++ Alkohol und Sexualität, letzter Teil

## Liebe Leserinnen und Leser,

viele alkoholranke Menschen sind jetzt in einer Notsituation: Vereine und Selbsthilfegruppen, Meetings und Kontaktorte haben geschlossen. Treffen und Gespräche und Hilfe fallen weg.

Aber was nun tun, wenn der Suchtdruck plötzlich da ist, wenn ein Problem zu groß wird, wenn die Einsamkeit betäubt, Leere und Langeweile „ausgefüllt“ werden wollen mit Stoff? Wenn vergangene Verhaltensmuster an die Tür klopfen?

Bitte nicht verzweifeln! Denn Sie sind gar nicht allein. Tausenden geht es ähnlich wie Ihnen. Schaffen Sie Verbindung zueinander – auf anderen Ebenen als sonst, nämlich auf den jetzt fast einzig möglichen:

Haben Sie keine Scheu und telefonieren Sie mit Gruppenmitgliedern, mit Freunden, Familie – Hauptsache, Sie reden. Reden erleichtert, baut Stress und Druck ab, klärt Gedanken.

Sie könnten auch ein Tagebuch führen. Schreiben Sie auf, was Sie ängstigt, wovor Sie sich fürchten. Oder beschreiben Sie den Suchtdruck, wie fühlt er sich an, und wo genau im Körper? Das Fühlen und Beobachten bedeutet, ihn wahr- und anzunehmen. Aha, da bist du. Mehr nicht. Kein Kampf dagegen, sondern bewusstes Aushalten. Sobald Sie das auch noch aufschreiben, kann ihr immerzu denkender Verstand loslassen. Dort steht es. Es ist nicht mehr in mir. Versuchen Sie das doch einmal!

Und noch eine Möglichkeit: Inzwischen gibt es viele Internetgruppen für trockene Alkoholiker. Entweder schauen Sie mal bei Facebook nach über die Suchfunktion (z.B. „Alkoholiker – Gemeinsam gegen die Sucht“ oder „Forum trockene Alkoholiker“) oder Sie fragen nach, ob Ihr Verein einen Chat im Internet unterhält, Gruppen über Skype stattfinden, Telefonkonferenzen, Telefonmeetings oder Gruppen über „zoom“ im Internet kommunizieren. Auch die Einrichtung einer Whats-App-Gruppe kann vielen helfen.

Das Tolle daran ist: Sie müssen nicht aus dem Haus – und rund um die Uhr sind Ansprechpartner/innen da. 24 h-Austausch mit Gleichgesinnten.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit – und dass Sie, egal, was die Corona-Krise für Sie bringen wird: trocken bleiben. Das ist Ihre und unsere Hauptaufgabe. Komme, was da wolle ...

*Ihr Team der TrokkenPresse*

Info: Bei AA finden z.B. Meetings über „zoom“ statt, Telefonkonferenzschaltungen und Whatsapp-Gruppen. Bitte fragt nach, wann, wie, wo:

- **Anonyme Alkoholiker:** [www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/](http://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/).
- **Blaues Kreuz:** [blaueskreuz.ch/alkoholiker-forum/](http://blaueskreuz.ch/alkoholiker-forum/)
- **Freundeskreise:** [www.sucht-chat.de/](http://www.sucht-chat.de/)
- **Kreuzbund:** [www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-alkoholranke-und-sucht-krankte-menschen.html](http://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-alkoholranke-und-sucht-krankte-menschen.html)
- **Guttempler:** [nottel-telefon-sucht](http://guttempler.de/nottel-telefon-sucht)
- usw.

Die **TrockenPresse** 03/20  
erscheint (hoffentlich) im JUNI 2020

Redaktionsschluss: **15. MAI 2020**

## Inhalt

### Thema

Interview mit Wolfgang Winkler  
**Liebe auf Eis** ..... 3

**AnDi und seine Gedanken zur Zeit:**  
**Sucht polarisiert** ..... 5

**NACHRUF**  
Danke, Prof. Dr. Lothar Schmidt! ..... 8

**Alkohol und Sexualität Teil 3**  
Ein Tabuthema im Blickpunkt ..... 9

**Unsere Serie: Trocken bleiben, aber wie?**  
„Du fängst nicht wieder an. Egal, was ist!“ ..... 12

### Überregional

**Ein Lied für alkoholranke Menschen :**  
Ute Freudenberg: Willkommen im Leben! ..... 15

**„Smily Kids“ hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien**  
Damit Kinder wieder lächeln können ..... 18

**Bundesregierung lehnt höheres Abgabalter für Alkohol ab** ..... 19

**Kommentar**  
Dass Alkohol schädlich ist, weiß jedes Kind, dazu braucht es keine „Aufklärungs- und Informationsarbeit“! ..... 19

**kurz & trocken** ..... 20

### Berliner und Brandenburger Seiten

**Von der 25. Suchtselbsthilfetagung Brandenburg:**  
„Wer weiß, wozu es gut ist ...“ ..... 22

**5. Symposium „Sucht und Gesellschaft – Fragen zur Haltung“** ..... 23

**„Die Garbe“**  
Alkoholfrei speisen, lernen und arbeiten ..... 24

**Lesung mit Cornelia Ludwig in der KIS Pankow** ..... 25

**Gerichte**  
**Heilsam essen bei Infekten** ..... 26

**Hausdestille** ..... 27

**Lesehalle** ..... 29

**Leserbriefe** ..... 31

**Veranstaltungen** ..... 33

**Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes (Teil 2)** ..... 34

**Kleinanzeigen** ..... 35

**Impressum** ..... 34

**DIE TROCKENPRESSE HAT SEIT 1. OKTOBER 2019 EINE NEUE KONTONUMMER!!**  
**COMMERZBANK: IBAN: DE52 1004 0000 0190 8391 05 / BIC: COBADEFFXXX**

# TrockenPresse

Berliner Informationsblatt für Abhängige und Unabhängige

Nr. 4/03

E-Mail: trockenpresse@pbam.de

Juni 2003 / Euro 1,-



Foto: privat

Wolfgang Winkler † 7. Dezember 2019

## Liebe auf Eis Vom Leben mit einer alkoholabhängigen Frau

Er war vor allem als Hauptkommissar Schneider im „Polizeiruf 110“ bei Millionen Zuschauerinnen und Zuschauern beliebt. Später dann als „Rentner-Cop“: Schauspieler Wolfgang Winkler starb im Dezember letzten Jahres im Alter von 76 Jahren. Langjährige TrockenPresse-Leser/innen erinnern sich vielleicht: Als Ehemann einer alkoholkranken Partnerin gab er 2003 zu diesem Thema ein Interview. Das übrigens auch im Buch „Niemals vergessen, wo ich herkomme“ erschien. Gemeinsam mit Kollegen Jaecki Schwarz stellte er es auf vielen Lesungen vor. Das heute immer noch aktuelle Interview wollen wir unseren Leserinnen und Lesern nicht vorenthalten.

**„TrockenPresse: Sie haben langjährige Erfahrungen im Zusammenleben mit einer alkoholkranken Frau. Können Sie berichten, wie sich die Abhängigkeit entwickelt hat?“**

**Wolfgang Winkler:** Meine Frau hat schon als junges Mädchen Angstzustände gehabt. Die sind nach der Geburt der Kinder verlorengegangen oder traten sehr in den Hintergrund. Während unserer Ehe sind wir in ein Kaufhaus gegangen und auf einmal spürte ich ihre Hand, weil sie Angst vor Menschen, vor Treppen hatte. Irgendwann kam diese Erkenntnis bei ihr, dass sie ihre Angstzustände mit Alkohol bekämpfen kann. Und da fing, glaube ich, die

Abhängigkeit allmählich an. Sie entschuldigte den Alkoholismus immer mit diesen Angstzuständen, dass sie das ja nur macht, weil sie Angst vor allem Möglichen hat, vor geschlossenen Räumen, vor Menschen, vor Treppen.

Neben unserer Wohnung war eine Gaststätte. Freunde aus Berlin besuchten uns einmal und wir sind abends in die Gaststätte gegangen, die Kinder waren schon verhältnismäßig groß und mit dabei. Dann kommt das Bier und auf einmal nimmt meine Frau das Glas Bier und sagt: „Na dann wollen wir mal!“ Und das war ein riesengroßer Lacher, weil sie eigentlich nicht so war. Sie hatte auf einmal so einen

„Trinkertechnokratismus“: Na, dann wollen wir mal! Wir haben uns ausgeschüttet vor Lachen, weil das von Renate kam. Das war uns als Pointe noch lange im Bewusstsein – jetzt interpretiert man das ganz anders – vielleicht war sie schon krank damals ...

Ich kann mich weiter erinnern, Ende der 80er Jahre hab ich sie mal als Alkoholikerin beschimpft, aber es war ein Schimpfwort, nicht eine Erkenntnis, sondern wie das so ist, wenn man glaubt, dass ein Mensch einfach zu viel trinkt und nicht aufhört. Im gleichen Maße konnte sie das auch zu mir sagen. Ich hab ja im Grunde genommen mehr Alkohol im Leben getrunken

als sie, nur mit diesem Unterschied, dass ich, wenn Arbeit kam, aufgehört habe. Das ist kein Verdienst, weil, wenn man nicht abhängig ist, kann man das.

Und später fehlte das Wissen, dass man es mit einer Krankheit zu tun hat, stattdessen dieses moralische Verurteilen, ihm nicht zuzugestehen, dass er krank ist, also eventuell trinken muss, aufgrund seiner Sucht. Man beurteilt das immer moralisch, bis man dazulernt, bis man durch Gespräche mit Ärzten weiß, der Partner hat eine Krankheit, ist alkoholkrank.

Dann hat aber der Partner das noch nicht eingesehen!

Dann häufen sich die Ausfälle immer mehr. Schließlich wer-

den Entgiftungen notwendig, weil so exzessiv getrunken wurde, dass der Alkoholabhängige bereit ist, zuzugeben, dass er ein Problem hat! Das ist schon ein ungeheurer Punkt, wenn er auf einmal so weit ist! Aber oft ist das nur pro forma, um Ruhe zu haben. Es ist kein echtes Zugeben, weil, das echte Zugeben würde bedeuten: Ja, ich gehe in eine Klinik! Ich muss mir helfen lassen, ich schaffe es alleine nicht! Aufhören, wann ich will, funktioniert nicht! Wenn das soweit ist, dass sie das sagt, dann nur deswegen, weil ich gesagt habe, ich lass mich scheiden! Ich habe mehr oder weniger als Drohung von einem befreundeten Anwalt einen Brief schreiben lassen, der darauf hinwies, dass eine Ehescheidung eingereicht wird. Daraufhin war sie bereit, in eine Therapie zu gehen, nach W. Durch diese Therapie, diesen Klinikaufenthalt wurde sie wieder die, die sie vorher war, nur aus dem einfachen Grunde, weil sie nicht mehr getrunken hat. Sie war fast wieder die alte Persönlichkeit: schön, beherrschbar und wurde respektiert. In der Klinik hat sie behauptet: „Ich werde nie wieder trinken, ich habe das eingesehen.“

Ich habe gehofft, dass alles wieder so wird wie vorher, aber das war ein Trugschluss. Es kann nicht so werden wie vorher, aber man hofft in dem Augenblick, und dann habe ich auch die Scheidung sofort zurückgezogen, weil ich dachte, jetzt geht es nach vorn, jetzt wird alles gut.

Das erste Belastungswochenende ging sofort schief, weil sie das natürlich gleich benutzt hat, um exzessiv zu trinken. Sie hat mehr oder weniger durchgetrunken, bis ich sie in die Klinik gefahren habe. Sie wollte da gar nicht hin, sie war der Meinung, nur ich würde sie dahin schicken. Das war eine ganz furchtbare Fahrt in die Klinik. Das war da oben so, wenn man das Belastungswochenende nicht geschafft hat, heißt es: Aus mit der The-



Wolfgang Winkler und Jaecki Schwarz bei einer Lesung in Chemnitz

Foto: T. Hübler

rapie! Der Dr. R. war noch so fair und hat sie im geschützten Wohnen untergebracht, wo ähnliche Regeln mit Nichttrinken herrschen. Aber sie hatte da die Möglichkeit, rauszugehen und hätte sich da was kaufen können. Ich habe sie dort auch immer besucht in den 14 Tagen und habe gemerkt, sie trinkt nicht. Da dachte ich, also hat es doch was gebracht, trotz dieses Belastungsausfalls.

Aber, sie war kaum wieder zu Hause, da ging es weiter. Man war wieder hilflos. Und das ist das Furchtbarste, diese Hilflosigkeit, wenn man am Anfang dann immer die Flaschen auskippt. Wenn man solche dummen Therapien macht: „Guck her, ich schütte das jetzt vor deinen Augen aus, du sollst das nicht mehr trinken.“ Aber sie weiß, du kannst das ruhig ausschütten, im Keller steht die Reserve. Man selber weiß das zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Und diesen Fehler, dass man denkt, man hilft ihr, indem man, wenn man was gefunden hat, ausschüttet, das lässt man später auch sein, weil das gar nichts nützt. Sie findet immer wieder Verstecke, bessere Verstecke, und wenn man dann nach den Flaschen sucht, findet man keine und weiß aber, es sind welche in der Wohnung.

Unser Arzt hat mich auch mit Faustan (häufig benutztes Medikament mit Suchtpotenzial in der DDR, Anm. d. Red.) versorgt, wenn auch mit einem

warnenden Hinweis. Aber da warst du ja auch noch in der Phase, wo du dir gesagt hast, na ja, dann hab ich sie erstmal ruhig. Mit Tabletten wird sie nicht trinken. Erst später weiß man, das wird ja liebend gerne kombiniert. Aber anfangs dachte ich, wenn du Tabletten besorgst, dann trinkt sie nicht mehr. Das war mein Antrieb, überhaupt Tabletten zu besorgen.

### Was sind die Folgen für Sie und die anderen Angehörigen gewesen?

Wenn ein Mensch, der vorher eine Persönlichkeit gewesen ist, weil sie im Beruf viel konnte, eine sehr gute Schnittmeisterin war, eine tolle Mutter, die sich um die Kinder gekümmert hat ... wenn so eine Persönlichkeit dann durch diese Krankheit immer mehr kaputt geht, denn die Achtung der Kinder für meine Frau war groß und sie hat auch bis zum Schluss irgendwie gehalten, aber mit dieser furchtbaren Einschränkung, dass sie irgendwann durch diese Krankheit ja auch wie ein Kind wurde. Also mein Sohn musste sie einmal mit zur Entgiftung fahren, das muss für ihn ein furchtbares Erlebnis gewesen sein, weil diese Frau, die er geachtet hat als Mutter, die ist auf einmal ein anderer Mensch. Es war auch eigenartig bei der Entgiftung meiner Frau, weil nicht so viel Alkohol im Spiel war. Sie war also nach zwei

Tagen wieder ok. Sie entschuldigte sich und glaubte, damit sei alles vorbei.

Aber bei uns hat dieses Erlebnis ganz anders nachgewirkt als bei ihr. Für sie stand kurz nach der Entgiftung fest, sie trinkt jetzt nicht mehr. Sie hielt es eine Woche aus, dabei entstand bei uns jedes Mal die Hoffnung, diesmal wird sie es schaffen. Die Sprünge, die wir im Leben, die Kinder und ich, durchgemacht haben, egal wie der Ausfall war, wie spektakulär, wie öffentlich, jedes Mal hat man dann gesagt, jetzt wird ein Prozess bei ihr entstanden sein, dass sie es wirklich schafft, aufzuhören. Je schlimmer der Ausfall war, umso mehr hat man sich das gesagt, umso enttäuschter war man dann, wenn nach 14 Tagen schon wieder alles vorbei war. Alle Hoffnung ging dahin.

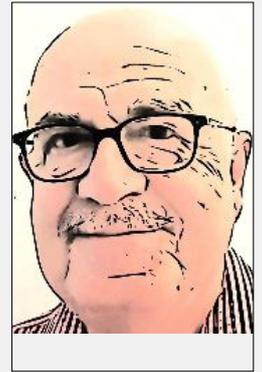
Und wenn so ein Mensch, den man ja auch geachtet, nicht nur geliebt, sondern auch geachtet hat als Partner, wenn diese Achtung flöten geht, das ist so etwas Furchtbares, weil so ein Mensch auch kein Recht mehr hat, dir Vorwürfe zu machen. Ich war ja nun auch kein intakter und ohne Fehler lebender Mensch. Aber die Kritik an bestimmten Punkten, die man selber falsch macht, akzeptiert man ja auch nicht mehr von dem Menschen. Das ist eine schlimme Veränderung der Beziehung durch diese Unmöglichkeit, den anderen zu achten. Im Grunde genommen, im Innersten war das immer noch da, aber wenn dann die entsprechenden Ausfälle kamen, war die Achtung nicht mehr möglich. Nicht nur die Achtung, auch die Gefühle gehen den Bach runter, weil die Situation manchmal so furchtbar ist.

Programme, die wir uns auferlegt hatten, waren z. B.: Wir sprechen jetzt mit der Mutter nicht mehr. Das haben wir so im Familienrat beschlossen, wir müssen sie einfach ignorieren. Eine Kollegin von mir, deren Mann an Leberzirrhose gestorben ist, die riet mir, du darfst

## AnDi und seine Gedanken zur Zeit:

### Das setzt dem Fass die Krone auf

Wenn Sie diese Zeilen lesen, werden sie Ihnen wie aus der Welt gefallen vorkommen. Zumindest vermute ich das, weil sich seit etwa zwei Wochen alle zwei Tage die Welt verändert. Und es sieht so aus, als ginge das noch eine Weile weiter so. Aber nicht in dem beruhigend philosophisch klingenden Sinn, dass „alles fließt“, sondern, dass morgen wahrscheinlich alles wieder völlig anders ist. Übrigens kann man Heraklit, von dem der Spruch stammt, so verstehen kann, dass immer alles im Wandel, also in Entwicklung ist oder aber alles vergeht und dann Neues entsteht. Der Autor dieser Kolumne muss im Zuge der Ausbreitung des Coronavirus zur Kenntnis nehmen, dass er mit dem Alter und seinem Geschlecht zur Hochrisikogruppe jener gehört, die in diesem Sturm der Ereignisse eher „vergehen“.



Statt solch äußerst unangenehmer Gedanken beobachtet er im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie lieber interessante Dinge. Da kommt nun tatsächlich, was irgendwann kommen musste, ein globaler Cyberangriff, der alles zum Stehen bringt, eine atomare Verseuchung, die alle verstrahlt oder – wie jetzt real - eine Viruspanemie mit einem Erreger, den man in seiner Verbreitung, seiner Wirkung und seinen Folgen nicht wirklich kennt. Habe ich tatsächlich ernsthaft vertraut, „die“ werden schon wissen, was zu tun ist, ihre Pläne aus der Tasche ziehen und es passiert nichts Schlimmes – wie bisher immer in meinem 70jährigen Nachkriegsleben? Jetzt verfolge ich, den Kopf nicht gerade schüttelnd, aber irritiert wiegend, wie gestern noch die Schließung der Bars und Kneipen für Dienstag vorgesehen war und nun heute, am Samstagabend beschlossen und in derselben Stunde umgesetzt wird. Wie naiv bin ich eigentlich, zu mutmaßen, andere werden schon alles regeln und mehr noch, es lässt sich alles regeln. Ausgerechnet der winzige fiese Virus lehrt mich auf die alten Tage noch Demut – das Gegenteil von Hochmut. Es ist nicht alles mit dem Computer zu berechnen.

Bleibt also nur noch mein Ärger darüber, dass Politiker schamlos schwadronieren, wir seien mit unserem großartigen Gesundheitssystem „gut vorbereitet“, haben nur leider Papierschutzanzüge und Schutzmasken nach China verkauft, hier aber keine mehr zur Verfügung. Zur Wahrheit gehört auch, dass sich der Staat vor zwanzig Jahren aus seiner finanziellen Verantwortung herausgezogen und endgültig eine Krankheitswirtschaft mit einem Pflegekollaps geschaffen hat, bis es Tote gab. Das begann für Süchtige mal mit einer 7-Tage-Entgiftung. Aber das ist ein anderes, nur leider dazu gehörendes, Kapitel. Sorry, aber Demut schützt leider nicht vor dem Zorn über die hochmütige Vernachlässigung.

Hierzulande werden, nachdem ein führender Virologe den Vorschlag schon 10 Tage zuvor vor den Ohren kopfschüttelnder Politiker unterbreitet hatte, die Schulen fünf Wochen geschlossen. Die Großkonzerne haben gleichzeitig die Versicherung, dass sie großzügig finanziell unterstützt werden und die alleinerziehende Mutter mit dem 24 Stunden auf Anwesenheit und Assistenz angewiesenen behinderten Kind hat ihren Etat für Fremdhilfe für das Jahr fast aufgebraucht. Mit solchen Fällen und den selbständigen Kleinkünstlern, Taxifahrern und Kleinkioskbetreibern könne man sich später noch befassen, sagt der Finanzminister. Ja, erwidert die Mutter, wenn ihr mich in die Psychiatrie gebracht habt. (Hoffentlich nicht in Berlin!). Das setzt dem Fass den Corona auf!

Nein, nein, ich kritisiere nicht speziell die deutschen Verhältnisse, ich bin nur immer wieder erstaunt: In den USA werden die Schulen auch geschlossen, aber nicht in Chicago, wie ich höre. Die Bürgermeisterin dort fürchtet um die Gewalt, der die Kinder ausgesetzt sind, die fehlenden Mahlzeiten und die Verwahrlosung, wenn sie so lange zu Hause sind. Gespannt bin ich, wie sich die Solidarität der Menschen untereinander entwickelt, wenn es wirklich kein Klopapier mehr in den Läden gibt. Wird man sich dann um die Rollen schlagen oder solidarisch teilen? Vielleicht wissen wir es schon, wenn Sie dies lesen.

In all dem Virenwirbel noch etwas Wichtiges. Kennen Sie noch Rüdiger Salloch-Vogel, der hier eine nachdenkliche Kolumne gepflegt hat, nachdem er viele Jahre Alkoholikern authentisch Wege in die Abstinenz weisen konnte? Wegen so manch schöner Geschichten, die er erzählen kann, wird er von manchen liebevoll Salonvogel genannt. 80 Jahre ist er jetzt geworden. Von dieser Stelle wünsche ich ihm, ich glaube mit mir unzählige Dankbare, Gesundheit, Lebensfreude und ein erfülltes Leben weit über die Corona(w)vir(r)en hinaus. Auf der besonnenen Suche nach dem Blick für das Wesentliche schießt

AnDi

ihr kein Geld mehr geben. Ich sagte, das geht ja auch nicht. Das war allerdings wieder der Punkt, dass sie nie in dieses Loch gefallen ist, sie war ja sozial abgesichert. Sie hatte 2000 Mark im Monat, das ist nicht wenig, das verdient mancher nicht. Dadurch konnte sie auch nie in dieses Loch fallen, nur, kein Geld geben ging ja auch nicht. Sie war anfänglich vom MDR übernommen als Schnittmeisterin, dann war allerdings auch diese moderne Technik so fortgeschritten, und sie hatte auch durch die Krankheit einen Riesenhorror davor. Vor der beruflichen Angst hat sie sich einfach eingeschlossen. Die riefen mich an, wo ist Renate? Ich bin durch Kneipen gefahren, habe gedacht, dass sie vielleicht in irgendeiner sitzen würde, – dabei hatte sie sich in der Toilette im Studio eingeschlossen!

Anfang der 90er sind wir ein viertel Jahr lang jeden Freitag zu einem Psychotherapeuten gefahren. Wir haben die Woche ausgewertet, es wurde auch so ein Programm aufgelegt, ob sie es schafft, weniger zu trinken. Dann hat sie gesagt, ich habe diese Woche nicht getrunken. Dazu kam aber, dass ich schon ausgezogen war. Dieser Auszug war so gemeint: Jetzt musst du wach werden! Also, ich zieh jetzt schon aus, es kann passieren, dass dann der zweite Scheidungsanlauf folgt. Meistens haben wir sie in der Woche mehrmals gesehen, und es war immer mal weniger, mal mehr Alkohol im Spiel. Für mich war es aber auch furchtbar, daran zu denken, in dem Alter plötzlich alleine dazustehen. 33 Jahre sind wir verheiratet gewesen!

### **Kann der Partner eines alkoholkranken Menschen etwas zu dessen Genesung beitragen und falls ja, was?**

Normalerweise gibt es ja dieses berühmte „Sie müssen in ein Loch fallen und sich selber rausziehen“. Aber es ist schwierig für das Kind oder den Mann, jemanden in dieses

Loch zu begleiten oder eventuell nichts zu tun. Das kostet ja wahnsinnige Kraft, wenn man einen Menschen, den man liebt, mehr oder weniger in den Sumpf schicken soll, damit sie selbst zu Bewusstsein kommt: In meinem Leben muss ich was ändern! Das schafft man nicht, auch, weil man weiß, dass die Umwelt das alles auch noch moralisch betrachtet. Die Umwelt ist ja nicht bereit zu sagen, da ist eine kranke Frau, sondern da ist einfach jemand, der säuft zu viel. Außer zwei, dreien,



Foto: privat

Wolfgang Winkler privat

die in der Familie ähnliche Schicksale kennen, verurteilt die Umwelt diese Krankheit immer moralisch.

### **Wurde Ihre Frau von Freunden oder Bekannten wegen des Trinkens geschnitten?**

In dem Falle war das gar nicht so, sondern wir hatten – Glück oder Unglück für sie – eine Freundin, deren Vater war Psychiater. Diese Freundin war die Erste, die gesagt hat, Wolfgang, Renate ist krank, sie ist alkoholkrank. Da war bei mir natürlich viel mehr Einsehen und Verstehen. Als ich das dann meiner Frau sagte, war die Freundin für sie gestorben. Sie hat nicht begriffen, dass die durch den Vater wahrscheinlich ein klein wenig mehr Wissen hat und dann wurde sie verurteilt, mit der will ich nichts mehr zu tun haben!

Man ist eben nicht bereit, sie in dieses Loch zu schicken.

Man zieht irgendwelche Maßnahmen, die ja meistens auch öffentlich werden, dann wieder zurück, weil man sich als Co-Abhängiger auch schämt wegen des Partners. Also sagt man sich, das mache ich lieber nicht, sondern pack' sie ein und fahr sie nach Hause, anstatt sie im schlimmsten Fall irgendwo in der Kneipe – die Persönlichkeit völlig verlierend – sitzen zu lassen. Man schimpft ein bisschen oder ist still, legt sie einfach nur hin und trennt sich erstmal für zwei, drei Tage wieder. Ruft dann an, wie es ihr geht. Normalerweise müsste man da die Kraft haben, zu sagen, dann sauf doch, dann mach dich unmöglich! Das ist dein Problem und nicht meins! Nein, da bewertet man sich selber moralisch und denkt, na, was werden die Leute sagen, und versucht, diesen Zustand zu verändern.

Ich kenn ja auch Beispiele von einem Mann, dessen Frau trinkt und trinkt und er bleibt bei ihr und macht das Leben mit, aber er versaut sein Leben mit, weil er es aus Liebe toleriert, aus Liebe peinliche Situationen mit wegsteckt, wenn sie da rumgrölt und er hat immer noch Verständnis – aus Liebe. Das ist aber keine Liebe.

### **Angehörige müssen oft ein völlig neues Leben beginnen, z. B. wenn der Partner plötzlich überhaupt nichts mehr trinkt und dadurch völlig verändert ist, oder aber durch eine Trennung. Die Trennung kann auch durch Tod als Folge des Trinkens eintreten. In Deutschland sterben jährlich ca. 42.000 Menschen an den Folgen von Alkoholabhängigkeit. Wie sind Sie mit all dem fertig geworden, wer hat Ihnen geholfen?**

Ich bin ausgezogen, um eventuell in ihrem Bewusstsein etwas zu verändern, damit sie merkt, diese Beziehung geht zu Ende, wenn sie sich nicht ändert. Man ist zwar ausgezogen, aber wenn in Halle ein Kran-

kenwagen Richtung T., wo wir wohnten, gefahren ist, bin ich hinterher gefahren. Mein Sohn genauso. Weil man dachte, irgendwas ist mit Mutter oder Frau und man war immer glücklich, wenn er an diesem Haus vorbei fuhr. Haben wir immer im Hinterkopf gehabt.

Aber als dann diese Endgültigkeit kam, dass sie auf einmal tot war, da hat man in der Erinnerung nicht mehr diesen furchtbaren Zustand gehabt, sondern man fing an, sich mehr daran zu erinnern, wie dieser Mensch wertvoll, schön, gut, lieb war. Wenn ich jetzt mit meinen Kindern darüber rede: „Ach, wenn Mami jetzt noch da wäre“, kommt aber für uns sofort gleichzeitig der Gedanke, ja, aber wenn sie es geschafft hätte, nicht mehr zu trinken! Nicht nur bei den Jahrestagen, Geburtstagen oder am Todestag: Wenn man darüber redet, kommt immer sofort, ja, es wäre schön, wenn Mami noch da wäre, aber wir wissen ja nicht, wie es sich entwickelt hätte. Irgendwo muss man in ganz furchtbarer Weise zugeben, es war auch eine Erlösung für uns, das muss man wirklich so klar sagen. Man hat im ersten Augenblick reagiert, mein Gott, das darf nicht wahr sein, aber dann war man so zwiespältig, denn es ist auch dieses Martyrium vorbei. Im gleichen Augenblick war man traurig, dass der Mensch nicht mehr da ist, aber man war auch, man kann es wirklich so sagen, froh. Das ging so hin und her. Das war nicht nur froh und es war auch nicht nur Trauer. Ganz eigenartig.

Und sie ist ja auf, man kann sagen tragische Art, ums Leben gekommen. Sie fährt zu einer Freundin, die sie 40 Jahre nicht gesehen hat. Ich hole sie ab, fahr sie zum Bahnhof und merke schon, sie hat was getrunken. Ich sage: „Renate, du musst noch umsteigen, wie kannst du trinken!“ Gleich wieder die Beschimpfungen: „Wie kommst Du darauf, und sogar jetzt noch, du bist doch

ausgezogen, warum musst du mich jetzt noch so beschimpfen!“ Und ich habe eine Wut, weil sie sich wieder in eine Gefahr begibt, aber auch Angst vor der Fahrt. So lasse ich sie da aussteigen im Bösen und auf einmal sah ich sie dann im Bahnhof in so einem langen Mantel. Sie war wieder einmal so dünn geworden. Und dann ging dieses Häufchen Unglück in den Bahnhof rein. Ich bin dann hinterher, hab sie gesucht – auf dem Bahnsteig war sie nicht. Aber, da gab es so ein kleines Bistro und da saß sie schon wieder, hatte sich was zu essen bestellt und schon wieder einen Schoppen Wein. „Wie kannst du nur, du musst umsteigen und jetzt schon wieder ...“ – „Den hab ich nicht bestellt, den hat mir die Kellnerin so hingestellt.“

Eigentlich hätte sie wissen müssen, dass das nicht mehr funktioniert. Aber sie hätte ja alles gesagt, nur eins nicht: Lass mich, ich trinke! Ich sagte – und das waren die letzten Sät-

ze zu meiner Frau: „Wenn dir was passiert, ist mir das scheißegal.“ Dann habe ich das Bistro verlassen. Zu meiner Tochter habe ich gesagt, wir müssen da anrufen. Hast du die Nummer von der Freundin? Überall haben wir die Nummer gesucht und nicht gefunden und dann gedacht, na, wird schon alles gut gehen. Aber, wenn wir hätten anrufen können und gesagt hätten, passen Sie auf, meine Frau hat da ein Problem. Da hätte man wohl aus Liebe wiederum versucht, sie nicht bloßzustellen. Wahrscheinlich wäre sie nicht verunglückt, wenn die das gewusst hätten. Morgens früh warten sie auf Renate, sie kommt nicht und dann merken sie, das Zimmer ist nicht mal benutzt.

Da gab es eine nicht gesicherte Kellertreppe, und wie ich meine Frau kenne, wollte sie kein Licht mehr anmachen, gar nicht auffallen, wollte vermutlich ihre Tasche holen und dann ist sie diese Kellertreppe hinuntergestürzt, und wie die

Ärztin dann sagte, sei sie sofort tot gewesen. Und für die Freundin, die sie 40 Jahre nicht gesehen hatte, für die war das auch was ganz Furchtbares, für alle.

Noch eine Woche vor dem Tod meiner Frau habe ich mir gesagt, so geht das nicht weiter, jetzt musst du dir helfen lassen, damit umzugehen. Ob ausgezogen oder nicht, ich muss auch mal wissen, ob ich mich richtig verhalte. Ich hatte einen Termin gemacht mit ei-

nem Nervenarzt. Der Termin war an einem Mittwoch und am Dienstag war meine Frau gestorben.

Ich sage ihm, das Anliegen was ich hatte, hat sich leider erledigt. Dann sagte ich ihm, dass ich einen Tag vorher einen Unfall hatte. Ich war auf der Autobahn unaufmerksam und bin gegen so einen Hänger gedonnert. Und da fragt er mich: Wollen Sie Ihrer Frau folgen?

*Das Gespräch führten: Dagmar Heidt-Müller und Jörg Howe*

**Wolfgang Winkler** (\* 2. März 1943 in Görlitz, † 7. Dezember 2019) studierte von 1962 bis 65 an der Hochschule für Film und Fernsehen Potsdam. 1965 debütierte er am Görlitzer Gerhart-Hauptmann-Theater als Handwerker Zettel in William Shakespeares Komödie „Ein Sommernachtstraum“. Weitere Stationen waren das Landestheater Halle (Saale), heute Opernhaus Halle und das neue Theater in Halle. Seinen Erstaufttritt vor der Kamera hatte Winkler 1965 in Kurt Maetzig's Drama „Das Kaninchen bin ich“. Mit dem Kinderfilm „Das Pferdemädchen“ wurde Winkler einem breiten Publikum bekannt. Nach der Wende gelang es ihm, im Fernsehgeschäft zu bleiben. So spielte er 1992 in Frank Beyers „Das große Fest“ an der Seite von Hans Christian Blech, Rolf Hoppe und Iris Berben oder 1994 neben Manfred Krug in der Serie „Wir sind auch nur ein Volk“.

Den meisten dürfte er aber als Hauptkommissar Herbert Schneider in der Krimireihe „Polizeiruf 110“ bekannt sein, in der er bis 2013 gemeinsam mit Jaecki Schwarz in Halle und Umgebung ermittelte. Bis 2019 spielte er Kriminalhauptkommissar Schneider in „Rentnercops“.



Psychosomatische Fachklinik  
Berlin-Brandenburg

LEBEN  
neu erleben.



**FONTANE-KLINIK®**  
leben neu erleben

**Durch Aufmerksamkeit, Zugewandtheit und Bodenständigkeit gegenüber den uns anvertrauten Menschen ...** fördern wir im Geiste unseres Namenspatrons Theodor Fontane selbstbestimmtes Leben mit gesunden Kompromissen. Unsere Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen begleitet Sie in ein abstinentes Leben ohne Suchtmittel. Unsere Abteilung für Psychosomatik fördert Ihre Fähigkeit zur Erholung, Besinnung und Wiederentdeckung der eigenen Lebenskräfte und unsere Abteilung für Kinder- und Jugendpsychosomatik unterstützt gezielt die Entwicklung eines positiven familiären Miteinanders.

Stärken Sie Ihre Potenziale und nutzen Sie Ihre Ressourcen – wir helfen Ihnen gerne dabei: [www.fontane-klinik.de](http://www.fontane-klinik.de)  
Fontanestraße 5 · 15749 Mittenwalde OT Motzen · T: 03 37 69.86-0 · F: 03 37 69.86-104 · E: [info@fontane-klinik.de](mailto:info@fontane-klinik.de)





Foto: T. Hübner

Prof. Dr. Schmidt bei einem Vortrag

## Nachruf

# Danke, Prof. Dr. Lothar Schmidt!

† 2. Februar 2020

*Von Cornelia Ludwig*

„... Alkoholiker sind denkende Menschen ...“ Diese Worte hörte ich Prof. Dr. Lothar Schmidt oft sagen. Hier sprach der Experte für Suchtmedizin. Hier sprach ein Mann, der weit mehr als sein halbes Leben, sowohl durch seine Arbeit als auch durch seine private Verbundenheit, engen Kontakt mit alkoholkranken Menschen pflegte. Hier sprach der Mensch, dem unzählige Betroffene, und so auch ich, ihr alkoholfreies, ihr trockenes Leben verdanken und ebenso zahlreiche Angehörige von Alkoholikern werden sich diesem Dank anschließen. Nun stellt sich die Frage: Existierte möglicherweise eine familiäre Vorbelastung oder gab es berufliche, wegweisende Tendenzen, wodurch sein späteres medizinisches Interesse, besonders jenes Interesse für die Suchtproblematik, geweckt wurde? Mitnichten!

Am 06. Februar 1921 im ostpreußischen Königsberg geboren, wuchs das Kind Lothar Schmidt in einem harmonischen, stark musisch/christlich orientierten Elternhaus heran. Die Mutter, eine ausgebildete Konzertsängerin, vererbte ihrem Sohn ihre Musikalität. Lothar erlernte zuerst das Musizieren auf Geige und Klavier und seine Fertigkeiten fanden ihre Vervollkommnung durch das zusätzliche Erlernen der Instrumente Cello und Orgel. Der Vater, ein Buchevangelist und gläubiger Adventist, vermittelte seinem Sohn christliche Werte und trug maßgeblich zur tiefen Verwurzelung seines Sohnes im christlichen Glauben bei. Nach Beginn des II. Weltkrieges folgten die erfolgreich abgelegten Abiturprüfungen und die sich sofort daran anschließende Militärzeit. Der junge Mann Lothar erhielt hier eine Ausbildung zum Sanitäter, was den späteren Berufswunsch, Arzt werden zu wollen, stark beeinflusste. Nach Kriegsende und anschließender amerikanischer Gefangenschaft begann Lothar Schmidt 1946 das Medizinstudium an der Humboldt-Universität in Berlin. In dieser Zeit entstand sein Kontakt zum Jüdischen Krankenhaus in Berlin. Anfangs half er bei der Trümmerbeseitigung auf dem Krankenhausgelände. Später arbeitete er in der Einrichtung als medizinischer Praktikant, dann als Famulus und nach 1952 schließlich als Arzt. Im gleichen Jahr erfolgte die Eheschließung mit der früheren Kommilitonin (und

inzwischen selbst Ärztin) Frau Dr. Gertraud Tschanter. Frau Dr. Schmidt unterstützte von Anfang an tatkräftig die Ziele ihres Mannes, indem sie ihn sowohl als Ehefrau als auch als kompetente, medizinische Kollegin begleitete.

1960! Dr. Schmidt trug mittlerweile die medizinische Verantwortung für die „Feuerwehr-Station“ im Jüdischen Krankenhaus. Hier wurden beinahe täglich irgendwo aufgefundene betrunkene, hilflose Personen eingeliefert. Durch diese Tatsache aufgerüttelt, beschloss Dr. Schmidt, daran etwas zu ändern. Inspiriert durch Informationen über Behandlungsverfahren bei Alkoholikern, die in manchen Ländern bereits angewandt wurden und durch zielorientiertes Vorgehen konnte Dr. Schmidt im Jahr 1965 die „Psychosomatische Abteilung ... zur Behandlung Alkoholkranker im Jüdischen Krankenhaus“ (urspr. Originalbezeichnung) eröffnen.

Noch in der ersten Hälfte der sechziger Jahre des 20. Jahrhunderts galten Alkoholiker als willensschwache, asoziale und labile Menschen. Basierend auf einem Vortrag aus dem Jahr 1926 betrachtete ebendiese Gesellschaft der sechziger Jahre einen gierig Alkohol konsumierenden Menschen immer noch als Gewohnheitsverbrecher. Begriffe wie übersteigerter *Alkoholkonsum* oder *Alkoholmissbrauch* fanden keine Beachtung. Das Thema „Sucht“ wurde als medizinisches Forschungsgebiet tabuisiert und abgelehnt.

In eben dieser Zeit meldete sich ein Mediziner zu Wort, dessen Interesse eben jenen Menschen galt, die nicht nur gemieden wurden, sondern die für die bestehende Gesellschaft weitgehend nicht existierten: Dr. Lothar Schmidt. Er erkannte eine Lücke im System und füllte dieses Vakuum mit lebensrettenden Inhalten. Inhalte, die uns Betroffene zu lebensbejahenden Menschen gemacht haben. Inhalte, durch die es uns Betroffenen gelingt, unser Leben mit allen Höhen und Tiefen zu bewältigen. Inhalte, an deren Aussagekraft wir Betroffene uns orientieren können. Inhalte, die es uns Betroffenen ermöglichen, uns zu positionieren u.v.m.! Das, was wir Betroffene, Angehörige und Freunde sagen möchten, ist: Danke für alles, Prof. Dr. Lothar Schmidt!



## Alkohol und Sexualität Teil 3

# Ein Tabuthema im Blickpunkt

Ja, dieses Thema wird meist im Verborgenen gelebt. Denn Sexualität ist eine recht private Angelegenheit. Aber ist sie es auch dann noch, wenn Alkohol im Spiel ist, viel Alkohol oder gar Abhängigkeit – und gar nicht so selten zu psychischen und körperlichen Schäden führt?

In Teil 1 und 2 ging es darum, wie sich Alkohol auf die Sexualität auswirkt und was Betroffene berichten. Wie Selbsthilfegruppen mit dem Thema umgehen und umgehen könnten, ist Inhalt des letzten Teils der Serie.

*Von Burkard Thom\**

Sehr schwierig gestaltet sich die Kontaktaufnahme zum **Alkoholkranken**, aber gibt es Möglichkeiten, seinem Treiben Einhalt zu gebieten? Haben wir als Außenstehende die Möglichkeit, etwas zu verändern? Was können wir tun, um das Verhalten zu verändern? Sind wir hilflos oder gibt es Wege, zumindest das Sexualverhalten, die Aggressionen oder das Verhalten gegenüber den Mitbetroffenen zu verändern? Die Fragen richten sich nicht nur an Suchtberater oder

Suchtbegleiter, sondern an die Gesellschaft.

Hat der Betroffene sich entschieden, Hilfe und Unterstützung anzunehmen, besucht er vielleicht sogar schon eine Selbsthilfegruppe, gilt es, Vertrauen aufzubauen. Bereits nach der ersten Kontaktaufnahme, dem ersten Telefonat, gilt es, den Betroffenen vertrauensvoll zu behandeln, ihn ernst zu nehmen und ihm zuzuhören. Natürlich ist dies in fast allen Selbsthilfegruppen selbstverständlich, aber im Fall



MEDIAN Klinik Tönisstein

## Suchtprobleme?

### Wir bieten:

- Schnelle Hilfe bei Suchtproblemen (Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Cannabis- und Kokainabhängigkeit), insbesondere für beruflich und sozial gut integrierte Patienten
- Einzigartiges, intensives Kurzzeit-Therapiekonzept (Dauer: 8 Wochen)
- Angebote für zusätzliche Problembereiche wie z.B.: Bewältigung von Problemen am Arbeitsplatz, Stressbewältigung, Reduzierung von Burnout-Symptomen, Distanzierungstechniken bei Belastung durch traumatische Erlebnisse, Umgang mit impulsivem Verhalten, Verbesserung der Schlafhygiene, Nichtrauchertraining etc.
- Entspannungsmethoden
- Sport- und Bewegungstherapie
- Zahlreiche Fachvorträge für unsere Patienten

### Das zeichnet unsere Klinik aus:

- Moderne, barrierefreie Einzelzimmer
- Großzügige Therapie- und Aufenthaltsräume
- Schwimmbad, Turnhalle sowie Fitnessraum
- Interessante Freizeitmöglichkeiten vor Ort

Finanziert werden die Behandlungen über alle Kosten- und Leistungsträger sowie die Beihilfe.

### Ansprechpartner:

Andreas Goros · Telefon +49 2641 914-235  
andreas.goros@median-kliniken.de

### MEDIAN Klinik Tönisstein

Hochstraße 25 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Telefon +49 2641 914-0 · Telefax +49 2641 914-201  
tonisstein-kontakt@median-kliniken.de  
www.wir-machen-unabhaengig.de

Das Leben leben

von häuslicher Gewalt und/oder sexuellen Übergriffen ist dies besonders wichtig.

Die Gespräche sollten offen und verbindlich, aber mit großer Vorsicht geführt werden und nach Möglichkeit sollte ein Kontakt zur „Gegenpartei“, also zu dem/der Betroffenen, aufgebaut werden. Im Idealfall gelingt es, beide Seiten in (unterschiedliche) Selbsthilfegruppen zu bringen. Es versteht sich von selbst, dass, insbesondere beim ersten Gruppenbesuch, eine offene Atmosphäre vorherrschen sollte. Die Gruppe muss positiv eingestellt sein, es gilt zuzuhören und der „Neuankömmling“ sollte sich besonders wohl fühlen.

Für Außenstehende, also für den Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis gilt: Ansprechen, wenn sich die Gele-



Foto: pixabay.com

Alkohol und Sexualität sind eine unglückliche Verbindung

genheit ergibt und versuchen, einen Erstkontakt mit dem Leiter einer Selbsthilfegruppe herzustellen. Dabei äußerst behutsam vorgehen und nicht das Risiko eingehen, dass der Betroffene sich zurückzieht und den Kontakt abbricht.

Wie aber können wir die **Mitbetroffenen, die Familienmitglieder, den Partner** erreichen?

Wie holen wir sie aus der Falle der sexuellen Abhängigkeit, der Gefahr, in die Co-Abhängigkeit zu geraten und welche Einflussmöglichkeiten haben wir? Welche Ansätze, zu verändern, dass sie in der Situation allein bleiben, sich nicht öffnen können, niemanden zum reden haben usw.? Gibt es vielleicht sogar Ansätze, mit denen wir Alkoholkranken helfen können, die Situation zu sehen, Veränderungen herbeizuführen und somit IHNEN und dem Umfeld zu helfen?

Ein großer Vorteil der heutigen Zeit ist die Möglichkeit, zu jeder Zeit an Informationen zu kommen. Man mag differenzierte Einstellungen zu Facebook und Co haben, sich mit dem Internet verbunden fühlen oder nicht, aber als Informationsquelle sind Google und Co heute unerlässlich. Aber genau hier gilt es, sich zu verbessern:

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe in meiner Nähe? Einfache Lösung: „Herrn Google“

befragen – Eingabe – Suchhilfe und der Name des Wohnortes. Bereits auf den ersten zehn angezeigten Positionen erscheinen die Selbsthilfegruppen und Suchtberatungen des Umkreises. Soweit, so gut, aber hier gibt es Verbesserungsbedarf. Es gibt zu wenige Informationen über Selbsthilfegruppen oder Beratungsangebote zum Thema „Sucht und Sexualität“. Zum Beispiel für Selbsthilfegruppen ein Leichtes, die Angaben bei der Stadt, den Krankenkassen oder im Netz selbst zu korrigieren und die Palette der Angebote zu erweitern. Auch eine Intensivierung der Suchbegriffe führt zu besseren Erfolgen bei der Suche und erweitert auch das Portfolio der Gruppen.

Ein Notfall-Telefon, speziell für diese Personengruppe, könnte eingerichtet werden, mehr Informationen in den Gruppenabenden und ein Vielfaches an Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Annoncen) wären hilfreich.

Insbesondere in Notsituationen sollten Mitbetroffene schnell und unkompliziert Hilfe erhalten. Wichtig wäre auch eine bessere Verbreitung der Thematik. Mehr Informationen zu der Verbindung Alkohol und (gewalttätige) Sexualität in Ehe und Partnerschaft. Natürlich gilt dies auch für die eigenen Internetseiten

der Selbsthilfegruppen und für die Zusammenarbeit mit Ärzten. Immer wieder berichten Selbsthilfegruppen, dass Seminare, Arbeitsgruppen und Thementage durch die niedergelassenen Ärzte nicht oder nur selten wahrgenommen werden. Insbesondere hier könnten Informationen als Flyer sehr hilfreich sein.

Elementar wäre auch die Schaffung einer Verzahnung von Selbsthilfeorganisation enaus dem Bereich Sucht zu den Gruppen für Missbrauchs- und Gewaltopfer: Über den eigenen (Gruppen-)Tellerrand zu schauen und das Wohl der Betroffenen in den Vordergrund zu rücken.

Ein besonderer Handlungsbedarf entsteht im Zusammenhang mit **Kindern** und hier spielt es keine Rolle, ob mit oder ohne Alkoholeinfluss.

Extrem wichtig ist der sensible Umgang mit den Betroffenen. Bedenken wir die Tabuisierung der Gewalttätigkeit unter Erwachsenen unter Alkoholeinfluss, die Schwierigkeiten beim Öffnen zu Fremden im Erwachsenenalter und an die Probleme, die Betroffenen zu erreichen. Wie schwer muss es da für Kinder sein, sich zu öffnen. Was ist zu tun, wenn Kinder das Erlebte nicht verarbeiten können? Was tun wir, wenn wir von Übergriffen erfahren? In welcher Form können Kinder durch die Gesellschaft unterstützt werden? Insbesondere beim Vorliegen von Gewalt oder sexuellem Missbrauch gilt die sofortige Informations- und Handlungspflicht. Der Gesetzgeber sagt: *Ein begründeter Verdacht liegt vor, wenn ein konkretes Kind misshandelt, sexuell missbraucht, vernachlässigt wird oder wurde oder sonst erheblich gefährdet ist, die Gefährdung nicht durch eigenes fachliches Tätigwerden abgewendet werden kann und die Wahrnehmung der Gefährdung im Rahmen der beruflichen Tätigkeit erfolgt.*

Im Falle eines berechtigten

## S F L SUCHT - FREI - LEBEN

Mit unserer und Ihrer Mithilfe werden Sie wieder in die Lage versetzt, Ihre eigenen Stärken und Ihr Selbstvertrauen wiederzufinden, um diese für eine bessere Zukunft einzusetzen

**„Fange jetzt an zu LEBEN !“**

Unsere Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige finden Sie für **Nürnberger Land** Längenstraße 7 90491 Nürnberg

**Bad Windsheim/Uffenheim**  
Oberntiefer Str. 2  
91438 Bad Windsheim  
**Donau-Ries**  
Gartenstr. 19  
86609 Donauwörth

**Kontakte und Auskünfte:**  
D. Schneider, Tel. 0162-9601935  
detlef.schneider41@gmx.de  
J. Hutzler, Tel. 0175-40 23 833  
jochen.hutzler@web.de  
[www.sucht-frei-leben.de](http://www.sucht-frei-leben.de)



Zuviel Rotwein kann jede Vorsicht auflösen

Verdacht sollte Kontakt gesucht werden zur Polizei, zur Schule (oder Kita), zum Kinderschutzbund, zu Verei-

nen oder zum Weißen Ring. Immer bedenken, das Wohl des Kindes sollte im Vordergrund stehen, bei größeren Kindern

die weiteren Schritte besprechen, bei kleineren Kindern umgehend handeln. Dabei sollte bedacht werden, dass Überreaktionen, ungeplantes und in seinen Folgen nicht durchdachtes Vorgehen die Kinder zusätzlich belasten kann.

Wesentlich ist die Hinzuziehung einer fachlichen und moralischen Unterstützung. Auch hier können Selbsthilfegruppen aus dem Bereich „Gewalt gegen Kinder“ hilfreich sein.

Das Thema „Alkohol und Sexualität“ ist heikel, nicht alle Selbsthilfegruppen „trauen“ sich, offen darüber zu diskutieren, viel zu wenig wird die Thematik in der Öffentlichkeit besprochen. Dies sollte sich ändern. Vielleicht bietet dieser Beitrag die Möglichkeit, die Problematik zu verdeutlichen, Menschen zu sensibilisieren und zusätzlich Hilfe und Unterstützung anzubieten.



Foto: Privat

\*Burkhard Thom, seit 25 Jahren trocken, ist Autor mehrerer Ratgeber zum Thema Alkoholsucht. U.a.: „Alkohol: Ein Hilfeschrei“ und „Alkohol: Die Gefahr lauert überall“. Seine Erfahrungen gibt er auch in Lesungen und Gesprächen in Kliniken, Suchtorganisationen, Selbsthilfegruppen und in Funk und TV weiter.

**Wir bieten stationäre Behandlung einschließlich ambulanter Nachsorge in Berlin bei:**

- Depression
- Angststörungen und Zwangserkrankungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Somatoforme Störungen
- Pathologisches Glücksspiel (Spielsucht)
- Pathologischer Pc- und Internetgebrauch
- Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

# Lindow

Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an:  
 salus klinik Lindow, Straße nach Gühlen 10, 16835 Lindow  
 Tel.: 033933 / 88-101, Fax: 033933 / 88-119,  
 E-Mail: mail@salus-lindow.de, Internet: www.salus-lindow.de

salus  
 klinik



## Serie: Trocken bleiben – aber wie?

# „Du fängst nicht wieder an. Egal, was ist!“

Seit unserer ersten Ausgabe 2019 stellen wir Menschen vor, die seit einiger Zeit trocken leben. Wir wollen wissen, wie sie das geschafft haben, jeden Tag aufs Neue, bis daraus Monate und Jahre wurden. Ihre Erfahrungen können vielleicht dem einen oder anderen Betroffenen auch hilfreich sein.

Heute berichtet uns Sheta Roy (43), wie sie, nach vielen vergeblichen Versuchen, nun zufrieden trocken lebt. Sheta ist Diplom-Erziehungswissenschaftlerin, in Deutschland geboren, hier und in Indien aufgewachsen.

Im ersten Teil beschrieb sie ihren mühevollen Weg bis zum endgültigen Entschluss, nicht mehr zu trinken. Lesen Sie heute den zweiten Teil.

*Von Sheta Roy*

### Nur nicht trinken reicht nicht

... Nee, von einfach war und ist nie die Rede gewesen. Wohl aber von machbar. Ich sage mal so: Ohne ein aufrichtiges Wollen geht es gar nicht, doch nur zu wollen reicht nicht. Nur den Alkohol stehen zu lassen, nur nicht mehr zu trinken reicht auch nicht, bringt keine ganzheitliche, gar zufriedenstellende Abstinenz. Der Körper ist schnell entwöhnt vom Alkohol, verglichen zum Geist. Die Psyche will ja nun auch entwöhnt werden und das bedarf der Arbeit, Ausdauer, Geduld, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Achtsamkeit – und zwar alles zu und mit sich selbst. Denn Trockenheit fällt nicht vom Himmel. Trockenheit will erarbeitet und gepflegt werden.

Mit diesen Einsichten schaffte ich es dann auch in die Abstinenz, nach meinem letzten Schluck. Noch bevor ich die Flasche damals aus der Hand legte, fühlte ich, was ich eingangs erwähnte: „Das war’s. Du fängst nicht wieder an, egal was ist. Keine Diskussionen, keine Ausreden, keine Kompromisse. Punkt!“

Der Weg ist das Ziel oder so irgendwie ...

Sollte nun irgendwer meinen, dass der Weg bis zu meinem letzten Schluck aufreibend und schmerzvoll war, dem sei gesagt: Der Weg nach meinem Saufaus, nach dem letzten Schluck, war nicht minder mühevoll, schmerzhaft, zum Teil mehr als zum Kotzen. Die ersten Jahre waren durchaus anstrengend und emotional durchwachsen. Gleichzeitig aber war jeder Tag besser als ein besoffener Tag. Das tat und war gut.

Nun ging es für mich mehr als je zuvor ans Eingemachte. Die Zeiten waren phasenweise mehr als niederschmetternd, bedrückend und voller Seelenpein. Ich war mehr als einmal kurz davor, mir zu wünschen: „Lieber Gott, wenn es dich da oben gibt, dann mach’ einfach, dass ich morgen nicht mehr aufwache. Denn saufen will und kann ich nicht mehr – nur, so wie das Leben jetzt ungefiltert ist, ertrage ich es kaum noch!“

Ja, so war das. Macht aber nichts, denn auch wenn es so scheint, als würde es nicht weitergehen, geht es weiter. So ging es auch für mich weiter. Ich war mehr als einmal, ganz promillefrei, am Rande des

Wahnsinns. Ich fühlte mich streckenweise ausgebrannt, ausgelaugt, müde, matt, traurig, deprimiert, total niedergeschlagen. Ich hörte mich selbst zu mir, auch zu meinem Therapeuten, sagen: Das kann es doch jetzt aber auch nicht sein. So will ich nicht sein, promillefrei wie ein Zombie. Dafür habe ich nicht aufgehört zu saufen. Ich will leben, nicht existieren.

Gleichzeitig, ganz tief in mir drin, egal, wie düster mein Tag sich auch anfühlte, spürte ich ein ganz klitzekleines bisschen Freude und Zufriedensein mit mir selbst. Denn ich spürte, ich muss nicht trinken, ich trinke nicht, ich habe nicht vor zu trinken, ich habe auch kein Verlangen danach, mich zu betäuben – und genau das ließ mich, auch in meinen dunkelsten Stunden, ein wenig lächeln. Hoffnung und Zuversicht fühlen. Es gab mir Kraft, weiter zu atmen, zu machen, den Tag und auch mich auszuhalten. Irgendwie wusste ich ganz tief in mir drin, was ich jetzt durchmache, gehört zu meiner Genesung dazu. Ich spürte, ich bin am Heilen, obgleich ich mich total kaputt fühlte. Ich wusste, wenn ich nur jetzt und

heute nicht trinke, dann wird das schon werden und es ward.

Ich habe es alleine geschafft, jedoch war ich nicht alleine. Ich war klug genug, mir Unterstützung mit in mein Boot zu holen. Über Jahre begleitete mich ein Psychiater. Ich hatte Menschen, mit denen ich mich über mich und meine Gefühle austauschen konnte und bis heute kann, wenn ich Bedarf habe. Auch sagte ich mir in sehr unbequemen und schwer ertragbaren Momenten: „Nun ja, wenn du willst, dann kannst du ja jederzeit wieder saufen oder dein Leben beenden! Wer sollte dir das verbieten?“; und just in dieser Sekunde wusste ich wieder sofort, was ich nicht wollte – und gleichzeitig, was ich wollte: Ich wollte nicht saufen, ich wollte nicht sterben. Ich wollte leben. Punkt. Also konzentrierte ich mich darauf, wenn es mir nicht wohl ging, dies auszuhalten – und wenn es mir wohl ging, dies zu genießen.

Ich konzentrierte mich auf mein Jetzt und allmählich wurde, ich sage mal ganz platt, das Nicht-Saufen zu einer positiven, mir guttunenden Angewohnheit. So, wie das Saufen und mich Besaufen



Sheta genießt heute das Leben ohne Alkohol

einst zu einer negativen, mir nicht guttuenden Gewohnheit geworden war. Allmählich und mit der Zeit wurde mein Leben wieder lebenswert, bunter, liebenswerter, leichter und angenehmer.

Immer öfter hatte ich einen schönen Moment oder einfach guten Tag. Zeit brauchte es. Denn: Alles, wirklich alles, braucht so viel Zeit, wie es braucht. Und ich nahm und gab mir so viel Zeit, wie ich meinte zu brauchen. Ich machte mir die Zeit zu meiner besten Freundin, während ich langsam zurück ins Leben hineinglitt.

### **Ich bin nicht unglücklich, gar traurig, wohl aber dankbar**

Ich habe bis heute geschafft, nicht wieder mit der Sauferei anzufangen aus einem primären Grund:

Ich war in meiner höchstpersönlichen Hölle auf Erden. Ich habe Qualen und Schrecken erlebt, die für 10 Leben und



Foto: privat

Sheta ist heute verliebt in das Leben

mehr ausreichen. Ich will da nie wieder hin zurückmüssen.

Ich will mich auch nie wieder selbst so sehr verachten müssen, wie es mal war, psychisch am Boden sein, wie es zuweilen war. Ich will auch nie wieder von einem schlechten Gewissen so sehr gequält werden, wie es war, wenn ich gesoffen hatte. Ich will das alles

benutze.

Diese Freiheit habe ich heute wieder. Ich habe die Wahl. Ich entscheide, ob ich trocken bleibe oder ob ich wieder nass werde, indem ich meine Krankheit wiederbelebe, denn eins bleibt bestehen: Ich bleibe eine Alkoholikerin. Mein Alkoholismus ist ein Teil von mir, in mir, für immer. Egal, wo ich

einfach nicht mehr wieder in meinem Leben haben, wiederholt durchleiden und fühlen. Und ich weiß, dass es ganz alleine nur an mir selbst liegt, ob das Tor zur Hölle geschlossen bleibt oder eben nicht. Denn: Ich, nur ich halte den Schlüssel zu meinem Verderben in meiner Hand. Nicht nur ich kann, ich darf entscheiden, ob ich den Schlüssel

bin, was ich auch tue, ich und mein Alkoholismus sind auf ewig miteinander verbunden und genau das ist auch gut so.

Dieses Wissen allein und die bedingungslose Akzeptanz meiner Krankheit helfen mir, mich vor meinem ureigenen Alkoholismus zu schützen, zu beschützen, um nicht wieder in der Hölle zu landen. Dieses Bewusstsein, dass mein Alkoholismus, die Sucht, in mir drin ist, lässt mich jeden Tag achtsam, wachsam und dankbar sein. Ja, dankbar:

Ich bin nicht unglücklich, gar traurig, dass ich eine tödliche Krankheit in mir trage. Ich bin glücklich, dass ich und nur ich es in der Hand habe, diese meine Krankheit wieder zum Leben zu erwecken oder sie im Stillstand verweilen zu lassen. Das ist großartig und das lässt mich immer tatsächlich ein Stück Glückseligkeit als auch Zufriedenheit und Sicherheit empfinden; mich in mich hinein lächeln. Es lässt jeden

# Tannenhof Berlin-Brandenburg



## Unsere Angebote in Berlin und Brandenburg

<b>Tannenhof und Kinderhaus</b>	Stationäre Suchtrehabilitation, Mitaufnahme von Kindern	Mozartstraße 32–36	12307 Berlin
<b>DIE TAGESKLINIK</b>	Ganztägig ambulante Suchtrehabilitation	Blissestraße 2–6	10713 Berlin
<b>DIE PFALZBURGER</b>	Stationäres Sucht-Therapiezentrum	Pfalzburger Straße 35–38	10717 Berlin
<b>Haus Schönbirken</b>	Stationäres Sucht-Therapiezentrum	Weg nach Schönbirken 1	16835 Vielitzsee
<b>Adaptionshaus Neuruppin</b>	Adaption nach stationärer Suchtrehabilitation	August-Bebel-Str. 21	16816 Neuruppin
<b>Adaptionshaus Berlin</b>	Adaption nach stationärer Suchtrehabilitation	Dröpkeweg 10	12353 Berlin
<b>Ambulante Angebote</b>	Ambulante Therapie, Nachsorge und Betreutes Wohnen	Blissestraße 2–6	10713 Berlin
<b>Tannenhof-Schule</b>	Schule für ehemalige Suchtkranke	Mahlower Straße 23/24	12049 Berlin
<b>Ausbildungsleitung</b>	Berufsausbildung und Umschulung	Wexstraße 2	10825 Berlin
<b>Tagesgruppen im Verbund</b>	Aufnahme von Kindern mit besonderem Betreuungsbedarf	Alt-Lichtenrade 78	12309 Berlin
<b>Wohngruppen im Verbund</b>	Stationäre intensivtherapeutische Kinder-Betreuung	Alt-Lichtenrade 78	12309 Berlin
<b>Aufnahme-Team</b>	Kontakt und Infotelefon (030) 86 39 190-0	Blissestraße 2–6	10713 Berlin
<b>Suchtberatungen</b>	in Neuruppin, Wildau und Cottbus	Übersicht unter	<a href="http://tannenhof.de">tannenhof.de</a>

Aufnahme Wilmersdorf · Kontakt und Infotelefon (030) 86 39 190-0

Tannenhof Berlin-Brandenburg · Zentrale Verwaltung · Infotelefon: (030) 86 49 46-0



Foto: privat

Zufrieden abstinent

nüchtern gelebten Tag, jedes nüchtern erlebte Ereignis, jedes einzelne nüchtern geschmeckte Essen, jeden getrunkenen Morgenkaffee ganz etwas Besonderes für mich sein. Das ist durchaus toll.

**Ich bin voller Dankbarkeit und Freude, weil ich diese Macht habe.**

Meine Krankheit in meiner Macht, in meinen Händen zu wissen, gibt mir innere Ruhe. Ich empfinde auch Dankbarkeit dafür, was ich durch meinen Alkoholismus lernen und erkennen durfte. Ich habe mich selbst kennengelernt, das Leben neu entdeckt, mich in das Leben und mich selbst neu verliebt und ich bin mir sicher, da gibt es noch einiges mehr für mich zu entdecken in der nüchternen Welt, in der ich wieder lebe.

Durchaus wage ich es zu bezweifeln, dass ich heute so viel Achtung, Respekt, auch Liebe zu mir selbst und dem Leben hätte, wäre mein Leben einst nicht durch die Alkohol-

sucht erschüttert worden. Heute bin ich mit mir und dem Leben gut befreundet. Die Krankheit, meine bedingungslose Akzeptanz, mein Entschluss, leben zu wollen, nicht wieder anzufangen, egal was ist ... haben mich dazu gebracht, mich auf eine Art und Weise mit mir und meinem Leben auseinanderzusetzen, wozu es unter anderen Umständen womöglich gar nicht erst gekommen wäre. Ich habe mich kennengelernt. Ich behaupte, ich weiß heute für mich, wer ich bin.

Wichtig auch: Ich weiß genau, was ich nicht will, wie ich nicht sein will, was ich nicht sein will. Ich weiß, was mir wichtig ist, auch, warum. Das ist von unschätzbarem Wert. Das ist ein Geschenk.

Auch ehre und schätze ich das Leben an sich heute mehr, als ich es vor meiner Erkrankung je getan habe. Vieles war so selbstverständlich. Heute weiß ich: rein gar nichts ist selbstverständlich. Das lässt mich Liebe, Dankbarkeit und Wohlfühlglück empfinden, und zwar nicht mal oder dann und wann, sondern jeden Tag. Es gibt jeden Tag Momente der Seelenzufriedenheit in meinem Leben, mindestens einen Augenblick, in dem sich alles schön, richtig und gut anfühlt. Wie könnte ich da unglücklich, gar traurig sein?

Krisen sind, wie sie sind. Hart, zerstörerisch und unange-

nehm. Gleichzeitig, so bin ich überzeugt, braucht es Krisen, damit Mensch zu sich selbst finden kann. Ich hatte meine Krise, ich machte mich selbst zur Alkoholikerin, zerstörte mich und mein Leben beinahe restlos und entschied mich dazu, leben zu wollen. Dadurch setzte ich mich mit mir und meinem Alkoholismus aufrichtig auseinander und fand zu mir selbst. Lernte mich besser kennen und verstehen als je zuvor. Wie kann ich da nicht dankbar sein? Ich wache jeden Tag auf und ich lächle, weil ich Leben habe und es leben darf. Wie kann ich da unglücklich, gar traurig sein?

Im Rückblick kann ich sagen: Für mich ist seit meinem letzten Schluck jeder Tag nicht nur gut, jeder ist tatsächlich sehr gut gewesen. Sehr gut, weil ich promillefrei war, bin, lebe und egal, wie der Tag ist, was passiert, wie ich mich fühle: unterm Strich bleibt und ist jeder nüchterne, trocken gelebte, erlebte Tag ein sehr guter Tag in meiner Welt. Das heißt ja nicht, dass sich jeder Tag gut, gar schön anfühlt. Es heißt nur, dass er es ist!

Immer wieder freue ich mich aufs Neue, wenn ich mitbekomme, dass Menschen sich für das eigene Leben und somit auch für sich selbst entscheiden. Den eigenen Weg beschreiten. Der Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Fleiß, Geduld, Demut, Dankbarkeit, Freundschaft, Wohl-

arbeiten!  
**Fazit: „Es gibt nichts ... außer ich tu es ...!“**

DAS SCHLECHTESTE, was ich mir je antat, war, dass ich anfang, mich zu betrinken, meine innere Schiefelage zu alkoholisieren, um mein Unwohlsein zu betäuben. Diese missglückte Bestrebung nach Ruhe, basierend auf dem Wunsch nach Erleichterung und Wohlgefühl, brachte Verwüstung, Leid, mehr Schmerz in mein Leben. Ich öffnete mir dadurch selbst die Tür zu Verderben und Tod.

DAS BESTE, was ich mir je antat, war, dass ich aufhörte, mich zu besaufen und nicht wieder anfang, Seele, Geist und Körper zu alkoholisieren. Dadurch öffnete ich mir die Tür zum Leben. Diese Bestrebung nach Ruhe, ebenfalls basierend auf dem Wunsch nach Erleichterung und Wohlgefühl, brachte Erleichterung, Wohlgefühl, Frohsinn, Schönheit.

Heute ist ein guter Tag, denn: Ich tue mir gut. Jeder darf, jeder kann sich gut und Gutes tun. Wünschen ist wichtig, Wollen ein Muss, ins Handeln kommen überlebensnotwendig. Es ist der Sauerstoff des Seins, sage ich mal, denn: „Es gibt nichts ... (Gutes) ... außer ich tu es ... mir an!“

Auch bestätigt es mich in meiner Überzeugung: „Denke gut, handle gut, dann wird es gut für mich, dann kommt auch Gutes auf mich zu, kann mir überhaupt erst begegnen. Und ich es wahrnehmen, annehmen, leben.“ So, wie ich durch meine Alkoholtrinkerei eine Negativspirale in Gang gesetzt hatte, so habe ich durch das kompromisslose Stehenlassen der Pulle eine Positivspirale in Gang gesetzt. Die genau wie meine Negativspirale damals heute eine Eigendynamik entwickelt hat, eine positive halt.

Und außerdem: „Die beste Droge ist ein klarer Verstand!“ Danke fürs Lesen, liebe Grüße und eine sich-gut-tuende Zeit gewünscht.

Namaste.

**HEPORÖ**  
 Soziotherapeutische Einrichtungen für Suchtkranke

Unsere Angebote (Eingliederungshilfe – SGB XII)

- Tagesförderung
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Intensiv Betreutes Wohnen
- Übergangseinrichtung Haus Zernick
- Langzeiteinrichtung Haus Rosenhof

Was uns auszeichnet

- Naturnähe
- Tiergestützte Therapie
- Mehr als 20 Jahre erfolgreiche Tätigkeit
- Von einem Suchtkranken für Suchtkranke gegründet

HEPORÖ gGmbH  
 OT Zernick • Zernick 4 • 06896 Zahna-Elster  
 www.heporoe.de • info@heporoe.de • Telefon 0172/4 04 57 50

wollen und Liebe zu sich selbst und dem Leben erfordert, auch einfordert! Denn: „Zum Erfolg gibt es keinen Lift, man muss die Treppen nehmen“. Mein höchstpersönlicher Lieblingsgedanke war und ist immer gewesen: „Du ernstest, was du säest, Sheta!“ Meine Ernste heute: „Gut, passt, gefällt mir – kann ich mit leben und

Ein Lied für alkoholranke Menschen :

# Ute Freudenberg: Willkommen im Leben!

Kennen Sie Schlagersongs über trockene Alkoholiker, liebe Leserinnen und Leser? Gibt's sowas überhaupt? Alkohol an sich spielt ja manchmal eine Rolle in den Texten, meist aber verherrlichend. Zufällig aber, in einer Facebook Gruppe für trockene Alkoholiker, hörten wir von einem Ausnahmesong. Nämlich von Sängerin Ute Freudenberg, deren „Jugendliebe“ zumindest im Ostteil Deutschlands sogar die Spatzen von den Dächern trällern können. Ute nahm 2012 den Song „Willkommen im Leben“ auf. Er wendet sich anerkennend an eine trocken gewordene Frau, beispielgebend für alle anderen alkoholkranken Menschen. Momentan macht der Song gerade wieder die Runde unter alkoholkranken Menschen. Deshalb sprachen wir für Sie einmal mit der Künstlerin selbst darüber.



Foto: promo

Ute Freudenberg, wie die Fans sie kennen

## Klinik für Suchtmedizin

- /// **Qualifizierte Entzugsbehandlung** → Telefon: 030 92790-288  
(Alkohol, Medikamente, illegale Drogen)  
Behandlung von psychiatrischer Komorbidität (Doppeldiagnosen)  
26 Betten, zwei teilstationäre Plätze
- /// **Ambulante Sprechstunden in der PIA** → Telefon: 030 92790-257
- /// **Suchtspezifische Telefonsprechstunde** → Telefon: 030 92790-497  
Mo 16:00-17:00 Uhr / Di 15:00-16:00 Uhr
- /// **Therapeutisches Wohnen** → Telefon: 030 92790-710
- /// **Vorstellung von Selbsthilfegruppen**
- /// **Wöchentliche Sprechstunden der regionalen Beratungsstellen**



Klinik für Suchtmedizin  
Alexianer St. Joseph-Krankenhaus  
Berlin-Weißensee  
Ltd. Oberärztin Dr. med. Ute Keller  
Gartenstraße 1  
13088 Berlin

Telefon: 030 / 92790 - 0  
st.joseph-weissensee@alexianer.de  
www.alexianer-berlin-weissensee.de



**TrockenPresse:** Ganz großes Dankeschön für Ihr Lied „Willkommen im Leben“, liebe Ute Freudenberg. Nach Jahren der Qual, der Scham und auch der Verurteilung wirkt der Song auf alkoholranke, endlich trockene Menschen wie eine herzliche, Mut gebende Umarmung ...

**Ute Freudenberg:** Ja, weil man damit zu dem Menschen, der sein Leben in den Griff gekriegt hat, sagt, „Das ist großartig, wie du das geschafft hast, willkommen zurück!“ Er wird nicht nur wahrgenommen – es ist auch eine Anerkennung dieser unglaublich schwierigen Leistung, sich von so tief unten selbst wieder rauszuholen. Das macht ja kein anderer für einen, das muss man ja wirklich alleine schaffen.

#### Wie hat das Publikum auf das Lied reagiert?

Ich habe viele Briefe von Menschen bekommen, die durch den Alkohol wirklich alles verloren haben. Was ich da gelesen habe ... ich hatte oft Gänsehaut, Tränen in den Augen, zum Beispiel bei: „Du hast mich so wachgerüttelt, durch dein Lied habe ich es geschafft und war noch nie so glücklich in meinem Leben wie jetzt.“ Da bleibt mir jetzt gerade echt wieder die Stimme weg. Ich weiß natürlich ... wenn eine Melodie und die Worte eine Einheit bilden, was das für eine Wirkung hat in der Seele eines Menschen, in einem Herzen. Aber sowas dann zu lesen von Menschen, die wirklich im Abgrund waren und durch mein Lied zur Sonne gefunden haben – ich kann gar nicht ausdrücken, was für Emotionen das für mich waren.

#### Ihr Lied ermutigt auch zu einem neuen Leben ...

Abstinenz bietet ja so viele Chancen, wirklich ein schönes Leben zu haben. Und Musik verbindet nicht nur, sie gibt Kraft, unterstützt einen in der Trauer, in der Freude, in allem. Musik gepaart mit den richtigen Worten ist eine unglaubliche Macht und kann eine heilende Wirkung haben. Deswegen bin ich so



Foto: promo

glücklich, dass ich Sängerin bin. Ich lebe meine Lieder!

#### Welche Themen brauchen Sie dafür?

Alles, was mit Leben zu tun hat. Da geht es auch um Enttäuschung, um Menschen, die sich selber aus irgendwelchen Tiefen rausholen und so weiter. Mein Publikum ist mir dafür dankbar. Es gibt nichts Schöneres, als von einem Lied so berührt zu werden, dass man losweinen kann, das ist befreiend. Und dass mich Menschen umarmen und sagen „Ich habe mit deinen Liedern das größte Tief meines Lebens überwunden“ – ob das eine Trennung, der Tod eines geliebten Menschen war, Krankheit ... Und wenn Menschen dann durch so ein Lied einen Weg finden, ist das einfach irre.

#### Weshalb wollten Sie überhaupt ein Lied über Alkoholismus singen?

Als dieses Lied entstanden ist (von David Brandes, d.R.), da hat mich mein Team

natürlich gefragt, ob ich darüber singen würde. Na aber sofort!, war meine Antwort. Das ist doch ein Mutmacherlied und ich bin doch für Mutmachersongs bekannt. Und mit dem Lied „Willkommen im Leben“ habe ich bei vielen, vielen Menschen was erreicht, das macht mich unheimlich glücklich. Das ist für mich Motivation, immer so weiterzumachen, solche Themen zu besingen.

#### Kennen Sie selbst alkoholranke Menschen?

In meinem weiteren Umkreis einen Mann, er ging früher mit mir in die Schule. Ich habe gesehen, wie er sich fast vernichtet hat. Nun ist er schon seit 25, 30 Jahren trocken, ich bin so stolz auf diese Menschen, wenn ich sehe, dass sie das geschafft haben, ach, das ist einfach großartig!

In meinem näheren Familienkreis war niemand Alkoholiker.

#### Trinken Sie selbst ab und an?

Wie es ist, alkoholkrank zu sein, ist für mich nicht vorstellbar. Ich trinke manchmal wochenlang keinen Alkohol. Aber wenn ich jetzt die Tour habe mit meinem Team und das Konzert ist beendet, dann trinke ich jede Nacht mit meinen Jungs einen Absacker. Ein kleines Bier und dann geh ich ins Bett. Ich könnte gar nicht mehr trinken. So eine Tour ist so anstrengend für die Stimme, die Konzentration, jeweils zwei Stunden, das würde ich gar nicht durchhalten. Und ich will mich natürlich auch fit halten. Meine Fans sagen immer, bitte hör nie auf zu singen, aber irgendwann geht das dann bei mir auch nicht mehr.

#### Für Sie ist ein Alkoholiker also nicht gleich der Penner auf Parkbank?

Nein, überhaupt nicht! Das hat für mich nichts miteinander zu tun – ich weiß, dass das eine Krankheit ist. Es gibt ja genügend Beispiele auch in meiner Branche oder bei den Schauspielern, sehr berühmte trockene Alkoholiker. Es ist

# SCHÖNER

ist selber fahren.



**Nord-Kurs**  
TÜV NORD GROUP  
Wir kümmern uns.



**Probleme mit dem Führerschein?  
MPU? Sperrfrist oder Punkte?**

Wir kümmern uns. Über 80 Standorte – deutschlandweit.  
Infos: 0800 8 883 883 | info@nord-kurs.de | www.nord-kurs.de

für mich eine ganz, ganz ernste Krankheit, wo man helfen muss. Und wenn mir das mit meinem Lied gelingt, bin ich wirklich sehr froh drüber.

### Werden solche Songs von den Medien überhaupt gesendet?

Solche Lieder werden in unseren Medien eigentlich weder gezeigt noch im Radio gesendet. Dass es anders geht, hat das Team Florian Silbereisen mit der Weihnachtssendung gezeigt: Da durfte ich zum ersten Mal im Fernsehen singen: „Manchmal bist du noch hier“. Da geht es darum, dass jemand, den man liebt, gegangen ist und gerade das Namensschild abmontiert wird. Mich haben dann ganz, ganz viele Menschen diesbezüg-

lich angesprochen. Ich kann sehr dankbar sein, dass meine Titel im Radio noch stattfinden.

### Das Wort LEBEN kommt in allen ihren Titel vor. Was ist Leben für Sie?

Na, unser Da-Sein, das Glück, auf der Welt zu sein. Die Sonne, den Mond, den Schnee, den Wind, Wärme, das Meer, alles zu riechen, zu erleben, zu fühlen, zu tasten, zu schmecken. Dass ich singen kann, ist Leben. Dass ich mit Ihnen reden darf, ist Leben. Vom Geborenwerden bis zum Tod, das ist alles Leben. Und man ist selbst dafür verantwortlich, was man aus diesem Leben macht. Man muss sehr, sehr aufpassen, dass man nicht in Mühlen gerät und sich von anderen Leuten kleinmachen lässt. Deswegen singe ich immer wieder diese Lieder. Damit die Menschen noch mehr verstehen, wie wunderbar es ist, dass man leben darf.

### Das ist ja ein schönes Schlusswort ...

Ach, ich danke Ihnen. Ich drücke sie, umarme sie, wünsche Ihnen alles, alles Gute, grüßen sie alle um sich herum. Es hat mir sehr viel Freude gemacht, dieses Interview zu führen.

*Interview: Anja Wilhelm*

**PS.:** Sie finden den Song auf dem Album „Willkommen im Leben“, 2012 und bei YouTube: Einfach Songtitel und Künstlerin eingeben. Und falls Sie mitsingen wollen, nebenstehend der Songtext (von David Brandes):

Die aktuellen Konzerttermine von Ute Freudenberg können sie hier finden: [www.ute-freudenberg.de/termine-konzerte](http://www.ute-freudenberg.de/termine-konzerte)

## Willkommen im Leben

Ich hätt dich beinahe nicht erkannt,  
es geht dir gut, man sieht's dir an.  
Ja deine Augen strahlen wunderschön,  
Die Schatten folgen dir nicht mehr.  
Du hast mit deiner Willenskraft den Absprung grade noch geschafft.  
Die Frau von dir steht wieder hinter sich,  
Weil sie mit sich im Reinen ist.

Ich sag dir willkommen im Leben, willkommen zurück,  
Diese Welt hat dich solange vermisst.  
Du hast dich wieder entdeckt, dich nicht mehr vor dir selber versteckt.  
Ich sag dir willkommen im Leben, willkommen bei dir.  
Endlich sind die Weichen richtig gestellt.  
Du hast dich selber befreit, aus dem Griff der Hilflosigkeit.

Kaschiert, vertuscht und weggeschminkt,  
Dass keiner sieht, wie viel du trägst.  
Damit hast du so viel aufs Spiel gesetzt und nicht nur dich dabei verletzt.  
Warst schon im freien Fall der Nacht,  
Doch bist vorm Abgrund aufgewacht.  
Der erste Schritt um wieder klar zu seh'n,  
Heißt deine Schwächen zu versteh'n.

Ich sag dir, willkommen im Leben, willkommen zurück,  
Diese Welt hat dich solange vermisst.  
Du hast dich wieder entdeckt, dich nicht mehr vor dir selber versteckt.  
Ich sag dir, willkommen im Leben, willkommen bei dir.  
Endlich sind die Weichen richtig gestellt.  
Du hast dich selber befreit, aus dem Griff der Hilflosigkeit.

Willkommen im Leben

Für den Triumph ist es zu früh, denn ausgestanden ist es nie.  
Doch du gewinnst, solange du dir beweist, dass du am Ende stärker bleibst.

Ich sag dir willkommen im Leben, willkommen zurück,  
Diese Welt hat dich solange vermisst.  
Du hast dich wieder entdeckt, dich nicht mehr vor dir selber versteckt.  
Ich sag dir, willkommen im Leben, willkommen bei dir.  
Endlich sind die Weichen richtig gestellt.  
Du hast dich selber befreit, aus dem Griff der Hilflosigkeit.

Willkommen im Leben.



### Hilfen nach §67 SGB XII

- Betreuung in möblierten Einzelwohnungen oder WG's
- Wohnungen in verschiedenen Berliner Bezirken
- bei Aufnahme erfolgt die polizeiliche Anmeldung

#### **Wer wird aufgenommen?**

- Menschen mit
- Schuldenproblemen
- rechtlichen Problemen
- Suchtproblematik
- gesundheitlichen Einschränkungen
- Wohnungsverlust
- Haftproblematik

#### **Voraussetzung?**

- Volljährigkeit
- Bereitschaft, ein suchtmittelfreies Leben zu führen
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit

#### **Aufnahme?**

- Erstgespräch im Projektbüro
- gemeinsame Antragstellung beim zuständigen Sozialamt

#### **Kontakt:**

Matthias Fink  
Detmolder Straße 64 B, 10715 Berlin, Tel.: 030 28 70 73 62,  
Fax.: 030 24 53 11 11, [m.fink@bstw-ev.de](mailto:m.fink@bstw-ev.de)  
Geschäftsführung:  
Ernst Kurz  
Bundesplatz 8, 10715 Berlin  
Tel.: 0172-3071307  
[e.kurz@bstw-ev.de](mailto:e.kurz@bstw-ev.de)

## „Smily Kids“ hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien

# Damit Kinder wieder lächeln können



Foto: privat

Christa Gattwinkel

Lautes Streiten. Gebrüll. Blutige Stürze. Schluchzen ... wenn Mama und Papa plötzlich so ganz anders sind als sonst, weil sie wieder Schnaps getrunken haben – wie mag sich ein Kind dann fühlen?

„Kinder haben große Angst. Erwachsene könnten weglaufen. Kinder nicht. Und viele glauben sogar, sie hätten Schuld daran, dass die Eltern trinken“, sagt Christa Gattwinkel. Die Rentnerin aus Kirchhundem im Sauerland sorgt sich seit 1996 um Kinder alkoholkranker Eltern.

Das begann so:

„Ich lernte damals eine Mutter mit zwei Kindern kennen. Der alkoholranke Vater war in Therapie. Der 12-jährige Sohn hatte Schwierigkeiten in der Schule und wurde immer störrischer. Nahm nichts an. Ich dachte damals, ich bin doch auch Angehörige, auch wenn mein Mann schon lange trocken war. Vielleicht kann ich mal mit dem Jungen reden? Die Mutter fragte dann: Aber wieso nur mit meinem Kind? Da sind doch noch viele andere?“

Ja, stimmt, dachte Christa Gattwinkel. Damals, als ihr Mann von der Therapie kam, wollte sie alles wissen. Wie man in eine Sucht gerät, wie man wieder rauskommt. Und

schon dabei kam ihr in den Sinn: Und die Kinder? Sie sieht man nicht, niemand kümmert sich ... Sie musste nun einfach endlich handeln und helfen!

Aber wie macht man das?

Sie las Bücher zum Thema, nahm ihre Erfahrungen als Mutter und Angehörige dazu, überlegte lange hin und her, baute sich ein Konzept. Zuhören reicht nicht, weiß sie. Man muss hören und sehen und fühlen bei Kindern. Sie fragte dann ihren Mann, damals Vorsitzender des Kreuzbundes Paderborn: „Meinst du, ich kann das so machen?“ „Warum denn nicht?“

Und gleich beim ersten Treffen der Gruppe waren schon neun Kinder da. Den Namen „Smily Kids“ gaben sie sich dann übrigens selbst, lächelnde Kinder.

„Ich habe ihnen von meiner eigenen Angst erzählt, die ich hatte, als mein Mann noch trank. Ich habe mich mit den Kindern auf eine Stufe gestellt. Sie dort abgeholt, wo sie waren. Und ihnen die Schweigepflicht angeboten: Wenn ihr wollt, rede ich darüber mit euren Eltern, wenn nicht, schweige ich.“

Und die Kinder redeten plötzlich ... von ihren Sorgen und großen Ängsten. Zum Beispiel von der: Wenn der Vater weggeht und sagt, er komme dann und dann wieder, aber doch nicht kommt – dass er wieder getrunken haben könnte. Und dass sie schuld sein könnten, wenn er wieder trinkt.

Während der Kindergruppe sind auch die Eltern anwesend: Allerdings im Nebenraum, bei einer angeleiteten Erwachsenen-Gruppe. Bei Christa und den Kindern wird erst geredet, dann auch gemeinsam gebas-

telt und gemalt. „Mal gehen wir auch zu den Eltern hinüber, die Verbindung bleibt und so kann man auch gleich darüber sprechen, wenn ein Kind ein Problem hat. Ich kann dann auch auf mögliche Fachleute hinweisen, ohne die Schweigepflicht zu brechen. Denn alles können wir als Ehrenamtler ja auch nicht leisten.“ Oft sei es ein ganz langer Weg, bis sich Eltern dazu entschlossen, mit ihren Kindern herzukommen, sie haben oft Angst vor dem, was sie erzählen könnten. Aber es lohnt sich sehr: Die meisten Eltern bemerken fast sofort eine Veränderung an ihren Kindern: Sie seien offener, viel freier. „Befreit von Schuldgefühlen, die sie haben, so wie ich sie damals selbst hatte“, sagt Christa.

Alle vier Wochen treffen sich die „Smily Kids“, aus einem Umkreis von über 30 Kilometern kommend. Inzwischen sind sie 20, im Alter von 5 bis 25 Jahren. Die Älteren geben den Jüngeren ein Gefühl von Sicherheit. Mut. Und Ratschläge. Und wenn sich doch ein Kind zu reden scheut, ist Bine da. Eine Puppe. Die hat alles genauso erlebt wie die Kinder. Ein Junge sprach vier Jahre lang nur zu Bine.

Christa Gattwinkel will Kinder stark machen. Sie sollen sich nicht mehr schuldig fühlen. Sie sollen gewappnet sein, wenn auf dem Schulhof über ihre trinkenden Eltern gesprochen wird. Sie sollen einen Halt haben, wenn ein Rückfall passiert – oder sogar der Tod. Sie sollen wissen, was sie machen können, wenn dies oder jenes passiert, dafür haben sie alle auch ein Mäppchen mit wichtigen Telefonnummern.

Sie erzählt ein Beispiel. Ein Mädchen fragte einmal:

„Der Papa hat gebrüllt. Und dann die Mama die Treppe runtergeschubst. Sie hat geblutet. Ich hatte Angst. Christa, das verstehst du doch?“

„Ja, das verstehe ich.“

„Aber der Papa ist doch sonst so lieb!“

„Ja, wenn Menschen Drogen nehmen oder Alkohol trinken, dann machen sie solche Sachen.“

Ihre Mutter erzählte später: Als sie Zuhause waren, fragte das Mädel direkt, „Mama, können wir reden? Ich habe das damals alles mit angesehen ...“ Dann haben beide darüber gesprochen. Und danach war alles klar und wie selbstverständlich für das Kind.

Für die Eltern ist es wundervoll, ihre Kinder wieder unbeschwerter zu erleben. Fröhlicher. Für viele ist es fast so, als würden sie ihr Kind neu entdecken, neu kennenlernen. Besonders in den gemeinsamen Freizeiten, die dank Spenden alle zwei Jahre unternommen werden können. Für viele Familien oft der einzige Urlaub, den sie sich leisten können.

Manchmal hat die Kindergruppe auch noch einen ganz anderen Effekt:

„Darf man wirklich alles fragen, Christa?“

„Ja. Darfst du.“

Das Mädchen schaut eine der anderen Mütter an: „Du hast heute getrunken, oder?“

Diese Frau wird hochrot im Gesicht, antwortet aber ehrlich: „Ja, habe ich.“

Und später, als diese Mutter wieder einmal auf Christa traf, erzählt sie, sie habe sich damals in Grund und Boden geschämt, ging dann zur Entgiftung und zur Therapie ...

Christa Gattwinkel hilft inzwischen auch beim Aufbauen weiterer Smily Kids-Gruppen und fasst zusammen: „Ich werde weitermachen, bis ich nicht mehr kann. Diese Kinder brauchen uns. Natürlich habe ich Hilfen dabei, die mich unterstützen, denn alleine könnte ich das alles nicht leisten. Danke vor allem an Rudi, Bettina, Jessica und Franz.“

Anja Wilhelm

Informationen: [www.smily-kids.de](http://www.smily-kids.de), bei Facebook und Youtube. Smily Kids-Gruppen gibt es in Altenhundem, Altenkirchen, Dortmund, Düsseldorf, Limburg, Meschede und Olpe. Und das Konzept „Smily Kids“ ist wegen des Interesses aus anderen Ländern inzwischen ins Englische, Polnische und Spanische übersetzt worden.

# Bundesregierung lehnt höheres Abgaberalter für Alkohol ab

Die Bundesregierung sieht keine Veranlassung, das Abgaberalter für alle alkoholhaltigen Getränke auf das 18. Lebensjahr heraufzusetzen. Es sei erfolgversprechender, junge Menschen zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol anzuhalten und generell eine Sensibilität für die potenziellen Gefahren des Alkohols zu schaffen, heißt es in der Antwort (Deutscher Bundestag Drucksache Nr. 19/17102 vom 10. Februar 2020 d.R.) der Bundesregierung auf eine Kleine Anfrage der Grünen-Fraktion. Entscheidend sei eine nachhaltige Aufklärungs- und Informationsarbeit. Das Ziel sei, ein breites Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken zu fördern.

Quelle: hib - heute im bundestag Nr. 200, Berlin, 18. Februar 2020



Der Plenarsaal des Deutschen Bundestags (Regierungsbank links oben)

## Kommentar

### Dass Alkohol schädlich ist, weiß jedes Kind, dazu braucht es keine „Aufklärungs- und Informationsarbeit“!

Als ich diese Nachricht Anfang März gelesen habe, dachte ich: So viel Unvernunft. Es hat sich gezeigt, dass das jahrzehntelange Anhalten der jungen Menschen „zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol“ mit Kampagnen wie „Kenn Dein Limit“ o.ä. nicht erfolgreich war, wie die Zahlen zeigen. Dies als Strategie für die Zukunft auszugeben, da man schon gescheitert ist, seit Jahrzehnten stabile Zahlen bei Alkoholtoten und Alkoholsüchtigen weisen darauf hin, zeigt die Ohnmacht der Bundesregierung. Die Macht der Alkohollobby zeigt sich darin, dass die Volksvertreterinnen und Volksvertreter wissenschaftlich erwiesene Fakten gegen besseres Wissen nicht umsetzen.

Alle Fachleute in diesem Bereich, ob Medizinerinnen und Mediziner, Juristinnen und Juristen, Wirtschaftswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler oder Suchthelfende aller Art fordern schon lange eine Anhebung des Abgaberalters für Alkohol, aus gutem Grund.

Jedem denkenden Menschen sollte klar sein, dass die dauerhaften Wirkungen eines Nervengifts wie Alkohol auf den sich entwickelnden Organismus eines jugendlichen Menschen wesentlich verheerender sind als auf einen ausgewachsenen, „fertigen“ Organismus. 16-Jährige sind noch nicht „fertig“, die Synapsen des Gehirns vernetzen sich noch, der ganz Körper entwickelt sich, daher dürfen 16-Jährige z.B. auch noch nicht rauchen, keine Spielhallen besuchen, keine Gewalt- und Pornofilme schauen, nicht Auto fahren und keinen Umgang mit Waffen haben, aber saufen, das sollen sie. Wer verhilft unserer Bundesregierung zu einer faktenbezogenen Sicht auf die Gesundheit und das Wohlergehen unserer künftigen Steuer- und Rentenzahlerinnen und -zahler? Jede und jeder wird gebraucht!

Torsten Hübler



**FRIEDRICH PETERSEN**  
Rehabilitationszentrum Rostock

Weil auch die Unterkunft wichtig ist:

**96 komfortable Einzelzimmer**  
nur 5 km vom Ostseebad  
Warnemünde entfernt.

Gern schicken wir Ihnen Informationsmaterial zu. Bei Fragen stehen wir Ihnen wochentags zwischen 8:00 und 15:00 Uhr unter 0381-40340 zur Verfügung.

(Kostenträger: Rentenversicherungsträger oder Krankenkassen)

weiteres zur Klinik/Therapiekonzept unter:  
[friedrich-petersen-rehabilitationszentrum.de](http://friedrich-petersen-rehabilitationszentrum.de)

Stationäre Entwöhnungsbehandlung  
Alkohol/Medikamente

## +++ kurz & trocken +++

### Neue Studie zum Trinkdruck

Am Zentralinstitut für seelische Gesundheit (ZI, Mannheim) wird derzeit eine Pilotstudie mit dem funktionellen Magnetresonanztomographie-Neurofeedback durchgeführt: Dabei betrachten Patienten in einem Scanner Dinge, die mit Alkohol zu tun haben. Werden die Hirnregionen des Belohnungssystems aktiv, erhalten sie eine visuelle Rückmeldung und müssen versuchen, diese Aktivität wieder zu verringern. Sie wenden dabei Strategien an, die sie während Therapieaufenthalten erlernten. Bei den meisten wurde der Wunsch, nicht zu trinken, bisher stärker.

### Österreicher trinken weniger

1973 lag der Verbrauch pro Kopf bei 15,6 Liter reinen Alkohols, sind es heute „nur“ noch 12,2 Liter. Suchtexperten vermuten, dass es daran liegen könne, dass in der Arbeitswelt Alkohol inzwischen fast tabu ist, Alkohol inzwischen eher als ein „Problemstoff“ gesehen wird. Und, weil in der Behandlung die Abstinenzorientierung nicht mehr verpflichtend ist, viele Menschen früher in Behandlung kämen.

### Grüne Alkoholpolitik

Die Grünen im Bundestag fordern ein härteres Durchgreifen des Staates gegen zu hohen Alkoholkonsum. Sie schlagen zum Beispiel vor, die Steuern auf Bier, Wein und Schaumwein, die 2001 das letzte Mal angepasst wurden, zu erhöhen.

### nonToxic: erstes alkoholfreies Rock-Festival

Am 15. August hat das nonToxic-Open Air-Konzert Premiere, plant der Düsseldorfer Kreisverband des Kreuzbundes. Die Idee hatte Norbert Werner, Mitglied des Vorstandes beim Kreuzbund Düsseldorf: „Mit dem Festival möchte ich unserer Arbeit ein Gesicht geben.“ Das Alkoholverbot wird durch einen Ordnungsdienst kontrolliert. In den Umbaupausen der Bands wird in Talkshow-Runden auf die Suchtproblematik aufmerksam gemacht.

### Vorsicht, Selters mit Promille!

Mit „Hard Seltzer“ ist in den USA ein neuer Trend stark geworden: Seltzer ist kohlenensäurehaltiges Wasser, hard soll darauf hinweisen, dass es Alkohol enthält – etwa 5 %. Keinen Destillationsalkohol (wie z.B. Wodka), sondern Alkohol aus vergorenem Zucker. Kalorienarm, glutenfrei, mit natürlichen Aromen wie Mango oder Kirsche, das soll Wellnessbewusste locken. Der Markt wächst rasant.

### Diakonie Sachsen: Umgang mit Alkohol ändern!

Mit der Broschüre „Alkohol – die unterschätzte Gefahr. Anregungen für einen veränderten Umgang mit der Volksdroge Nr. 1“ fordert die Diakonie Sachsen politische Maßnahmen. Es wird vorgeschlagen, z.B. Verbrauchersteuer auch auf Wein einzuführen, die Altersgrenze für Alkoholverwerb anzuheben, keine Rund-Um-die-Uhr-Verfügbarkeit mehr, Null-Promillegrenze im Straßenverkehr. Laut Diakonie-Chef Dietrich Bauer seien die negativen Folgen des Alkoholmissbrauchs im Land Sachsen überdurchschnittlich hoch.

### Sucht-Chat

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten jetzt auch im Internet Hilfe an: Täglich von 19-21 Uhr kann anonym über Probleme mit Alkohol, Medikamenten, Drogen und Spielen „geredet“ werden. Der Chat wird von Moderatoren betreut. [www.sucht-chat.de](http://www.sucht-chat.de)

### Bierkonsum sinkt

Und zwar seit 1992 um etwa 28,2 Millionen Hektoliter, fast ein Viertel des Marktes haben die Brauereien verloren. Bier sei nicht mehr sexy, meinen Konsumgüterexperten. Die Bevölkerung wird älter, damit sinke der Bierkonsum, begründet Holger Eichele vom Deutschen Brauer-Bund (DBB). Ein weiterer Grund sei ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein besonders der jungen Menschen, die gar nicht erst beginnen, Bier zu trinken.

### Baclofen nicht viel besser als ein Placebo?

Das fand Professor Dr. Tom Bschor von der Schlosspark-Klinik Berlin in einer Metaanalyse heraus.

In unterschiedlichen Analysen sei höchstens ein schwacher Effekt zu erkennen – nicht größer als bei anderen Medikamenten, die zur Behandlung bei Alkoholabhängigkeit zugelassen sind, erklärte er. Die Analyse zur Trinkmengenreduktion zeigte einen geringen, gerade so signifikanten Effekt, die Analyse zum Endpunkt Abstinenz einen geringen, aber nicht signifikanten Effekt.

### Projekt FIRE

Patienten mit Alkoholabhängigkeit sollen leichter und schneller den Weg in die Entwöhnungsbehandlung einer Rehaklinik finden, um Rückfälle und „Drehtüreffekte“ besser zu vermeiden. Das ist Ziel des wissenschaftlichen Forschungs- und Modellprojektes FIRE, „Frühzeitige Intervention für den direkten Zugang zur Rehabilitation bei Entgiftung in der Akutversorgung“. Daran beteiligt sind die Deutsche Rentenversicherung, die MEDIAN Kliniken Daun und Tönisstein, sieben Akutkrankenhäuser und das Institut für Medi-

zinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaft der Charité Berlin.

### „bunt statt blau“ startete wieder

Dieser Plakatwettbewerb der DAK-Gesundheit sucht bis zum 11. Mai wieder Bilder mit Botschaften gegen das Komasaufen. Angesprochen sind Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 17 Jahren. 100.000 Jungen und Mädchen haben bisher ihre Plakate eingeschickt. Die Kampagne wurde mehrfach ausgezeichnet und ist seit 2010 von der Europäischen Kommission zertifiziert.

### Ex-Astronaut verfiel dem Alkohol

Schon gewusst? Nachdem der zweite Mann auf dem Mond, Astronaut Buzz Aldrin, 1971 die NASA verließ, litt er an Depressionen und Alkoholproblemen. Bei einer Veranstaltung in New York sagte er einmal: „Es ging in meinem Leben also nicht so sehr um die Reise zum Mond, sondern um die Rückkehr zu Erde.“ Aldrin wurde 1978 trocken. Jetzt setzt er sich öffentlich für den Kampf gegen Depression und Alkoholismus ein.

**Vivantes**

# WE CLEAN YOU

Hartmut-Spittler-Fachklinik in Berlin-Schöneberg  
Entwöhnung von Alkohol, illegalen Drogen und Medikamenten  
Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

**Aufnahmekoordination/Beratung**  
Ariane Hübner  
Tel. 030 130 20 8603  
werktags 09.00–15.00 Uhr  
ariane.huebner@vivantes.de

**Kontakttelefon**  
Tel. 030 130 20 8600  
Für Fragen rund um die Entwöhnung und Vereinbarung von Vorgesprächen können Sie uns auch schreiben an [entwoehnung@vivantes.de](mailto:entwoehnung@vivantes.de)

**Ihr Weg zu uns**  
Hartmut-Spittler-Fachklinik am  
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum  
Rubensstraße 125, 12157 Berlin  
[www.vivantes.de/avk/spittler](http://www.vivantes.de/avk/spittler)

© Innovated Captures - Fotolia.com

## Ambulante Therapien & Nachsorge

Sie können bei uns ambulante Entwöhnungsbehandlungen und Nachsorgen durchführen. Dabei handelt es sich um Rehabilitationsmaßnahmen, deren Kosten in der Regel die Rentenversicherung übernimmt.

Unser Team besteht aus Ärzt/-innen, Psychologischen Psychotherapeut/-innen und Diplom-Sozialpädagog/-innen mit suchttherapeutischer Zusatzqualifikation.

Wir nehmen uns Zeit, um gemeinsam mit Ihnen zu klären, welche Therapie für Sie am besten passt und wir beraten und unterstützen Sie beim Antragsverfahren in allen dafür erforderlichen Schritten.

### Unsere Standorte in Schöneberg:

#### Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Goebenstraße 8,  
10783 Berlin-Schöneberg  
Tel. 030 - 216 50 08

#### Offene Sprechzeiten

Di 16–18 Uhr, Mi 10–12 Uhr

S-Bhf. Yorckstraße  
U-Bhf. Kleistpark

#### ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation und Nachsorge

Goebenstraße 8,  
10783 Berlin-Schöneberg  
Tel. 030 - 216 50 08  
S-Bhf. Yorckstraße  
U-Bhf. Kleistpark

### Sie können sich auch an unsere Wilmersdorfer Beratungsstelle wenden:

#### Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Holsteinische Straße 38 I  
10717 Berlin-Wilmersdorf  
Tel. 030 - 23 62 13 33

#### Offene Sprechzeiten

Di 10–12 Uhr, Do 16–18 Uhr

U-Bhf. Güntzelstraße,  
U-Bhf. Hohenzollerplatz

Die Kontaktaufnahme ist telefonisch oder – ohne Voranmeldung – im Rahmen der offenen Sprechzeiten möglich.

## Von der 25. Suchtselbsthilfetagung Brandenburg:

# „Wer weiß, wozu es gut ist ...“

Seltsame Überschrift? Nein, nein, passt schon. Sie wird sich Ihnen später erschließen. Es sei denn, Sie gehörten zu den diesmal sogar 220 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der diesjährigen Suchtselbsthilfetagung im Februar in Potsdam. Dann wird Sie das eher an den Vortrag von Dr. Christina Berndt erinnern: „Was die Seele stark macht“. Das war auch das Motto des gemeinsamen Tages auf der auch im Dauerregen wunderbaren Halbinsel Herrmannswerder.

Ja, jedes Jahr werden es mehr Menschen, die sich an einem unwirtlichen Winter-Sonntagmorgen auf nach Potsdam machen. Selbsthilfegruppenmitglieder, Leiter, Vereinschefs, Suchtberater aus ganz Brandenburg, ob aus Cottbus oder Templin, von Seelow bis Nauen. Der Tagungsraum im Hoffbauer-Haus ist an seine Grenze gekommen. Für eine weitere Stuhlreihe wäre kein Platz mehr.

„Beeindruckend“, fand das Christian Thomes in seiner Begrüßungsrede. Dem Vorstandsvorsitzenden der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. folgten weitere Begrüßungsrednerinnen und -redner:

Ursula Nonnenmacher, die Ministerin für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg, dankte allen im Saal für ihr ehrenamtliches Engagement, im Namen der ganzen Landesregierung. Was Selbsthilfegruppen (SHGs) zu geben haben, könne kein Facharzt bieten. Nicht allein zu sein, Erfahrungen zu tauschen, das mache SHGs so wertvoll. Sie versprach, dass das Thema Drogen- und Suchtpolitik 2020 in der Landesregierung eine große Rolle spielen wird. Zum Beispiel wird wieder eine Brandenburger Schülerstudie stattfinden. Ihrer Meinung nach sei die Politik auch gefragt, wenn es um Alkoholsteuern oder Alkoholverfügbarkeit gehe. Und, wenn mich meine Ohren nicht getäuscht haben,



Foto: A. Wilhelm

Gut besuchtes Hoffbauer-Tagungshaus

verstand ich auch so etwas wie dies: Es ginge nicht an, dass die Alkohollobby sage, Alkoholranke seien selber schuld, weil sie die Maßhaltung missachtet hätten.

Auch Christian Wolff von der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg wertschätzte die Arbeit der Selbsthilfe: „Dass Sie unsere Versicherten an die Hand nehmen, ihnen Wege zeigen durch den Behördenschunzel ... dafür möchte ich mich bedanken.“ Und noch eine wertvolle Info von ihm: Die RV Berlin/Brandenburg nutze bisher nur 84 Prozent von dem Geld aus, was zur Teilhabe am Arbeitsleben zur Verfügung stehe. Ich jedenfalls verstand darunter, dass nicht alle Fördermittel ausgeschöpft werden. Also schmieden Sie neue Projektideen, liebe Leserinnen und Leser, und beantragen Sie Zuwendungen, auf geht's!

Auch Dirk Greiff vom Arbeitskreis Suchthilfe und Detlef Fronhöfer von der AOK Nordost würdigten die Arbeit der Suchtselbsthilfler vor ihnen auf den Stühlen: „Sie sind wichtig. Ganz wichtig.“

Schon aus diesem einen Grund scheint es nicht verwunderlich, dass jedes Jahr mehr Menschen hierher kommen: Im Land Brandenburg wird respektiert, was sie ehrenamtlich Tag für Tag tun. Über Anerkennung freut sich jeder Mensch. Sie bestätigt das Tun, sie bestärkt es sogar. Und motiviert enorm. Ebenso tut dies das Gemeinschaftsgefühl von Gleichgesinnten hier im Saal. Diese besondere Energie trägt die meisten wieder übers Jahr hinweg bis zum nächsten Mal. Und was wohl auch noch ein Grund ist, weshalb es immer mehr Menschen zum Suchtselbsthilfetag zieht: Die Themenvorträge geben jedem Teilnehmer etwas mit. Persönlich und für ihre Arbeit. Diesmal ging es darum, was die Seele stark macht ... um Resilienz. Mit welchen Strategien können wir uns so stärken, dass wir an den Tiefs und Krisen im Leben nicht zerbrechen, sondern sie überwinden und sogar daran wachsen?

### Erforscht auf Hawaii

Die Wissenschaftsjournalistin und Autorin Dr. Christina

Berndt nahm uns mit auf eine „Reise“ nach Hawaii, auf die Insel Kauai, so um 1955. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner erhielt die Erlaubnis, die 698 in jenem Jahr geborenen Kinder über Jahrzehnte hinweg zu „studieren“. Ein Drittel lebte unter ärmlichsten Bedingungen, die Eltern oft alkoholsüchtig, Geschrei und Gewalt gehörten zum Alltag. Von diesen hatten dann später zwei Drittel die Schule abgebrochen und lebten ähnlich wie ihre Eltern. Ein Drittel dieser Kinder aber hatte es geschafft, ein ganz anderes, ein gutes Leben zu leben.

Weshalb gerade diese Kinder? Woher kam ihre Seelenstärke? Wie trotzten sie allen Widrigkeiten?

Das war der Beginn der Resilienz-Forschung. Und die wichtigsten Ergebnisse gelten auch noch heute. Was diese Kinder hatten, als Wichtigstes, sagte Christina Berndt, war Bindung. Irgendjemand war für sie da, ob Tante, Pastor

oder Lehrer. Sie bekamen von jemandem Zuwendung, Liebe, Rat, Trost. Deshalb seien Gemeinschaften, Gruppen, Freundschaften so wichtig. Und wenn nur jemand zuhört und dann sagt: „Wer weiß, wozu es gut ist.“ Was ja schon bedeutet: Das ist jetzt so, und du kommst da wieder raus, vielleicht sogar gestärkt. Dieser Trost gibt Hoffnung.

Ein weiteres Ergebnis der Studie war die Selbstwirksamkeitserwartung der Kinder. Ihr Glaube an sich, es eines Tages zu schaffen. „Ich schaffe das“, das sei der Schlachtruf der Resilienten, sagt die Rednerin. Diese Haltung könne man erlernen. Dafür könnte man sich, nur ein Beispiel, an frühere Erfolge erinnern, an das, was man einst auch schon geschafft hat, statt über seine Misserfolge nachzudenken. „Der Mensch, der uns am allermeisten schlimme Dinge am Tag sagt, sind wir selbst.“

Ein Beispiel liefert sie sofort ganz aktuell. Denn ein paar

Minuten vorher hatten sich einige der Teilnehmenden aus dem Saal hinausgeschlichen: „Wie ich das interpretiere, liegt an mir. Ich kann denken, huch, ist mein Vortrag so schlecht, dass sie sich langweilen? Oder ich kann sagen: Die kommen bestimmt wieder. Oder: Bestimmt zur Toilette. Oder auch: Naja, 210 Gäste sind ja noch da ... Sie haben also die Wahl, wie Sie die Dinge sehen.“

Neben einem liebevolleren Blick auf sich selbst – manchmal sind die Umstände ja auch wirklich schwer, und der Empfehlung, sich für Neues zu öffnen, neue Wege auszuprobieren, gab sie noch zwei praktische Tipps:

Neue Denk-Trampelpfade anzulegen, indem man zum Beispiel richtig trainiert, kleine positive, tolle Dinge am Tage zu würdigen, für jedes könnte man ein Steinchen oder eine Bohne von einer Hosentasche in die andere wechseln. Und zweitens: Fragen Sie sich: „Wie schlimm ist das Passierte

wirklich? Was würde ich in 10 Tagen oder 5 Jahren über diesen kaputten Reifen denken?“ Denn meist machen wir das Problem im Kopf viel größer, als es ist.

Nach diesem Vortrag, wie auch schon davor, gab es wie gewohnt musikalische Beiträge, diesmal wieder von Daniel Buder mit seinen stimmgewaltigen eigenen Songs zur Gitarre.

Nach der Mittagspause starteten dann die Workshops zu den Themen: „Junge Selbsthilfe“, „Schwaches Geschlecht/Starke Seele“, „Allein und nicht einsam?“, „Die Seele ist ...“, „Glück ist keine Glückssache“, „Abstinenz vs. Konsumkompetenz“ und „Lots\*innen begleiten suchtkranke Menschen“.

Das gemeinsame Abschlusskaffee trinken beendete dann diesen gefühlt sehr seelenreichen und für die meisten wohl auch seelenstärkenden Suchtselbsthilfetag ...

Anja Wilhelm

## Hartmut Spittler Klinik, Berlin-Schöneberg

# 5. Symposium „Sucht und Gesellschaft – Fragen zur Haltung“

Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg und die Hartmut-Spittler-Klinik veranstalten einmal jährlich ein Symposium, damit sich die im Bereich Suchthilfe Arbeitenden im bezirklichen Rahmen austauschen und neue Impulse für die eigene Arbeit mitnehmen können.

In diesem Jahr stand das Symposium im Zeichen der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) in die Suchthilferealität. Nach den Grußworten von Stadtrat Oliver Schworck, der Direktorin der Vivantes Kliniken Auguste-Viktoria und Wenckeback, Pauline Glatzer und Hartmut-Spittler-Klinik-Chefarzt Dr. Tabatabai eröffnete Michael Frommhold vom Notdienst

für Suchtmittelgefährdete und -abhängige e.V. mit einem detaillierten Impulsvortrag die Arbeitsebene. „Suchthilfe im Wandel: Welche Herausforderungen kommen mit dem BTHG auf uns zu?“ lautete das Thema. Das neue BTHG kommt seit 1. Januar 2020 in Berlin zur Anwendung. Die Herausforderungen für die professionellen Hilfeanbieter sind insofern recht groß, da vieles

## KLARER KOPF HAT ZUKUNFT



## TAGESKLINIK „AN DER WUHLE“

Ganztägig ambulante Rehabilitation für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit in Berlin-Biesdorf  
Brebacher Weg 15, Haus 34, 12683 Berlin

### Wir bieten:

Gruppenpsychotherapie  
Geschlechtsspezifische Gesprächsgruppen  
Einzelgespräche  
Rückfallpräventionstraining  
Alltagsnahe Erprobung  
Berufliche Orientierung, Sozialberatung  
Ergotherapie, Sport, Tanz- und Bewegungstherapie  
Entspannungstherapie, tiergestützte Therapie  
Ernährungsberatung  
Angehörigengespräche

### So können Sie uns kontaktieren:

Tel.: 030-562969428,

E-Mail: [reha@wuhletal.de](mailto:reha@wuhletal.de)

Internet: [www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

[www.facebook.com/Tagesklinik.Suchthilfe](https://www.facebook.com/Tagesklinik.Suchthilfe)





Dr. Tabatabai und Michael Frommhold

ungeklärt ist und noch Gegenstand von Verhandlungen zwischen dem Senat und den Hilfeanbietern ist. Auch die

Teilhabeämter in den Bezirken sind meist noch nicht ganz einsatzfähig. Es kristallisiert sich aber heraus, dass die Träger

der Hilfeeinrichtungen „Produkte“ entwickeln müssen, die sie den Hilfesuchenden anbieten, auch die „Kunden“-Akquise wird Teil der Tätigkeit der Hilfeanbieter. Die Übergangszeit vom bisherigen Hilfesystem auf das neue Teilhabesystem endet am 31. Dezember 2022. Es besteht überall noch Klärungs- und Abstimmungsbedarf. Die anschließenden vier Arbeitsgruppen befassten sich mit der realen Umsetzung des BTHG, dem Fachkräftemangel in der professionellen Suchthilfe, der Zieloffenheit in der Selbsthilfe

sowie der Befähigung zum reflektierten Konsum. Man merkt an den letzten beiden Themen der Arbeitsgruppen, dass die Abstinenz als Ziel der professionellen Suchthilfe wie auch der Sucht-Selbsthilfe sehr stark in Frage gestellt wird. Ist es Hilflosigkeit gegenüber der markt- und meinungsmächtigen Alkohol- und Drogenlobby oder ist es Resignation gegenüber dem politischen Unwillen aller verantwortlichen Parteien, nachhaltig den Alkoholkonsum und damit die Alkoholsucht einzudämmen? Wir sind auf die Themen des 6. Symposiums im nächsten Jahr gespannt.

Torsten Hübler

## „Die Garbe“: Besuch im Restaurant des Drogentherapie-Zentrum e.V.

# Alkoholfrei speisen, lernen und arbeiten

Auf der Hausfassade prangt in großen altdeutschen Steinlettern: GARBE.

Aha. Richtig hier. Denn hinter der Glasfensterwand sitzen Menschen entspannt an Tischen und essen. Zwar mit Blick auf den vorbeirauschenden Verkehr auf der vollen Frankfurter Allee in Berlin-Friedrichshain, aber drinnen ist davon nichts zu hören. Dafür Teller- und Tassenklappern, Gesprächsfetzen. Einige neue Gäste stehen noch an der Tür und warten, bis Plätze frei werden. Zu Mittag ist Hochbetrieb im Café/Restaurant „Die Garbe“. 250 Essen werden meist gebraucht. Stammkunden aus umliegenden Firmen und Geschäften kommen hierher, sogar aus dem nahen Bürgeramt. Immer wieder gerne. Und dass, obwohl kein Alkohol ausgeschenkt wird. Selbst, wer auf Google Maps nach „Die Garbe“ sucht, erfährt das sofort: Internationale Küche & alkoholfrei, steht sogar im Stadtplan.

Also keine Sorge vor dem heutigen leckeren Tagesgericht

„Entenbrust in Orangensauce mit Rotkohl und Klößen“ (7,50 Euro), es muss nicht extra nachgefragt werden, ob Soße oder Kohl mit Wein gekocht sind. Ganz sicher nämlich nicht! Und auch die Gnocchi mit Bärlauchpesto und Parmesan (5,80 Euro) als zweites Tagesangebot sind für Kinder, Schwangere und vor allem auch trockene Alkoholiker ein Sorglos-Gericht. „Es ist beruhigend, zu wissen, dass ich hier nicht aufpassen muss, ob irgendwo drin Alkohol versteckt ist“, sagt Gast Hans-Jürgen Schwebke.

So soll es sein. „Die Garbe“ ist ein garantiert alkohol- und drogenfreies Restaurant. Auch wenn mitunter ein Tourist darüber staunt, aber dann trotzdem bleibt: Die Stammgäste wissen es und wissen vor allem auch, weshalb das so ist: Hier arbeiten Menschen mit Suchthintergrund. Sie servieren, kassieren oder kochen mit, entweder als Praktikanten, um sich auszuprobieren – oder als Umschüler zu Köchin oder Koch.

Das Essen ist klasse und



Foto: Drogentherapie-Zentrum e.V.

Der gemütliche Gastraum der „Garbe“

preisgünstig. Solide rustikale Küche. „Wir kochen nicht mit Schnörkeln, höchstens mit ganz kleinen“, sagt Küchenchef und Ausbilder Ingo Lorenz. „Die Umschüler müssen ja alles einmal probiert haben, von der Boulette bis zum Zanderfilet.“ Ein wichtiger Zusatz noch: „Wir ‚spielen‘ hier nicht bloß Café – wir sind ein Café.“

Und so geht es hier also keineswegs „nur“ um gutes Essen. Hinter den Kulissen passiert noch viel, viel mehr: Suchtkranke Menschen können hier gesunden und in ein neues

Leben starten.

„Die Garbe“ ist einer der zwei Zweckbetriebe des Drogentherapie-Zentrums e.V. Und hier in dem denkmalgeschützten, ehemaligen Wohn- und Geschäftshaus mit Innenhof und Seitenflügeln, um 1900 errichtet von Baumeister Oskar Garbe, hat der Verein seinen Hauptsitz. Mitsamt der kleinsten Entzugsklinik Berlins.

Draußen, am Haus direkt neben dem Restaurant, finden Hilfesuchende einen Klingelknopf, der ihr Leben verändern kann: Zentrale Anmeldung und



Das Team der Garbe mit Ulrich Letzsch (re.) und Ingo Lorenz (hi.; Mitte)

Kontaktstelle. Jederzeit besetzt. Wer es braucht und will, kann im Entzugskrankenhaus mit 12 Betten aufgenommen werden. Später, in der Übergangseinrichtung, finden Menschen, die keine Bleibe haben, Obdach und Betreuung. Bis es zur Fachklinik Lago (Berlin-Zehlendorf) zur Reha geht oder bis, dank Sozialarbeiter und -pädagogen, das alltägliche Leben wieder geregelt und selbstständig geführt werden kann.

Und so sind unter den Mitarbeitenden der Garbe immer natürlich auch Klientinnen und Klienten des Drogentherapie-Zentrums.

Aber bewerben kann sich hier jeder langzeitarbeitslose Mensch mit einer Suchtmittelabhängigkeit. Entweder für ein Praktikum in Service oder Küche, um zu testen, ob es ihm liegt und wie belastbar er ist – oder für eine Umschulung zur Köchin oder zum Koch. Bei dem Antrag auf einen Bildungsgutschein beim Jobcenter gibt es dazu auch die oft nötige Unterstützung. „Wieso? Er war doch zur Therapie, er ist doch geheilt!“, hat Ulrich Letzsch, Projektleiter der Zweckbetriebe, nicht nur einmal von Jobcenter-Mitarbeitenden gehört. „Dass Abhängige ganz viele Schritte brauchen, um ins neue Leben und auf den ersten Arbeitsmarkt zu kommen, wird oft nicht eingesehen.“

Und eben weil es ganz viele Schritte braucht, ist hier in der Ausbildung auch einiges ein bisschen anders als anderswo

in einer Berufsschule: Gelernt wird in kleinen Gruppen. Niemand ist nur auf sich gestellt, denn Sozialpädagogin und Nachhilfelehrer begleiten die Teilnehmenden. Es ist ein bisschen wie „in Familie“. Auch in der Küche. Dort beobachtet, fördert und fordert Ausbilder Ingo Lorenz jeden Einzelnen genau. „Koch ist ein schwerer Beruf. Das muss man in der freien Marktwirtschaft stemmen können. Deshalb muss ich gucken, wo jemand seine Leistungsgrenze hat, ob ich ihm vielleicht sogar raten muss, lieber etwas anderes zu lernen. Manchmal aber hat man anfangs Bedenken bei jemandem, und dann entwickelt er sich.“ Ingo Lorenz steigert die Anforderungen langsam. Sich konzentrieren zu können auch in Stress und Hektik, im Team gut zusammenzuarbeiten, ein Team auch zu managen, das muss trainiert werden, um besser zu werden, wie im Sport auch, meint er. Am Ende der zweijährigen Umschulung steht dann die Prüfung bei der IHK. Und danach? „Dienstag ist die Prüfung, und Donnerstag schon der erste Arbeitstag, so in etwa“, sagt Ulrich Letzsch. „Jeder mit Gesellenbrief findet sofort einen Job. Auch nach der Umschulung in unserem zweiten Zweckbetrieb CleanexX. Gebäudereiniger und Köche werden händeringend gesucht.“

Aber außer der Aussicht auf sichere Arbeit und ein selbstständiges Leben hat das Drogentherapie-Zentrum noch

mehr im Sinn, wie Ulrich Letzsch erklärt. „Wir versuchen auch, wieder Lebensfreude zu vermitteln. Das Arbeiten, das Leben können Spaß machen. Teamgeist zu erleben, etwas zu schaffen und dann abends nüchtern ins Bett zu fallen – das bringt doch Selbstbestätigung. Man muss keine Drogen nehmen.“

Apropos Drogen: Was passiert, wenn ein Umschüler doch einmal rückfällig wird?

Für alle gilt auf dem gesamten Gelände Alkohol- und Drogenverbot. Wenn bei Verdacht der Drogenschnelltest oder Atemalkoholtest positiv ausfallen, geht's für den Tag sofort nach Hause. „Für Umschüler gibt es sieben Tage Entgiftung, in Gesprächen wird der Rückfall aufgearbeitet, danach kann derjenige weitermachen. Irgendwann ist allerdings Schluss“, erklärt Ulrich Letzsch.

Während unseres Gesprächs nicken Ingo Lorenz und Ulrich Letzsch hin und wieder einem grüßenden Gast lächelnd zu. Manchmal erhellt sich ihr Blick dann aber besonders: Wenn wie eben ein ehemaliger Umschüler hereinkommt. „Er dort hat letzte Woche die Prüfung mit 2,5 gemacht! Manche Gesellen kommen später immer wieder mal her. Nüchtern, in Arbeit und zufrieden. Das sind unsere Erfolgserlebnisse“, sagt Ulrich Letzsch.

Anja Wilhelm

## „Die Garbe“

Frankfurter Allee 40  
10247 Berlin  
Tel: 030 29 385 422  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-16 Uhr

Praktikums- und Umschulungs-Informationen:  
www.diegarbe.de  
Tel: 030 29 385 422

## Lesung mit Cornelia Ludwig in der KIS Pankow

# Trocken leben – aber wie?

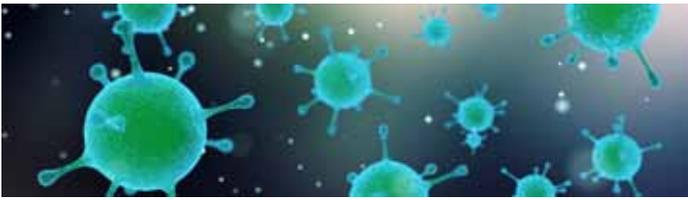
Diese Frage stellte sich Cornelia Ludwig nach ihrer Entlassung aus der Entgiftungsstation des Jüdischen Krankenhauses. Für ein trockenes Leben nach der Entgiftung gab es keine Anleitung, das fiel ihr auf. Nach vielen 24 Stunden entschloss sie sich, diese Lücke ein wenig zu füllen und ihre Erfahrungen mit dem Trockenwerden und Trockenbleiben aufzuschreiben. Diese Erfahrungen gibt Cornelia Ludwig nicht nur in ihrem Buch wieder, sondern sie lässt Betroffene und Interessierte durch ihre Lesungen aus ihrem Buch an ihren Erkenntnissen teilhaben.

So auch Mitte Februar in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow (KIS). Der Seminarraum war gut gefüllt, als die Autorin, nach der Begrüßung durch Ines Krahn von der KIS, über ihren ersten Besuch in einer Sucht-Selbsthilfegruppe las und sich im anschließenden Gespräch die Zuhörerinnen und Zuhörer rege mit Schilderungen über ihre Selbsthilfe-Erlebnisse beteiligten. Im zweiten Teil der Lesung ging es um „mens sana in corpore sano“ (ein gesunder

Geist in einem gesunden Körper), was man auch als Alkoholkranker durch die Abstinenz wiedererlangen kann. Nach knapp zwei Stunden endete dieser interessante Abend.

Torsten Hübler

Wer auch eine Lesung mit Cornelia Ludwig aus ihrem Buch „Trocken leben – aber wie?“ buchen will, kann dies über die TrockenPresse machen oder kontaktiert Tilo Kempfer, tilo.kempfer@googlemail.com, Tel: 01575-35 77 844.



## Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Heilsam essen bei Infekten

Dass wir einigen Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufproblemen mit der richtigen Ernährung nicht nur vorbeugen, sondern sie sogar zum Stillstand bringen können, ist bekannt. Aber wie ist das eigentlich bei einer Erkältung, einem grippalen Infekt? Was und wie können wir essen, damit unser Immunsystem Krankheitskeime gut abwehren oder vernichten kann?

### „Schnupfen sollst du füttern, Fieber aushungern“

Das hat meine Omi früher auch gesagt. Eine Volksmundweisheit. Aber ist da was dran?

Sie haben sicher auch schon bemerkt, dass Sie manchmal bei einer Erkältung überhaupt nicht gerne essen mögen. Und bei der nächsten aber haben Sie großen Appetit trotz des Schnupfens, sogar Heißhunger auf Süßes: Ihr Körper sagt Ihnen damit, was er gerade braucht. Er will entweder Erreger aushungern (Bakterien) oder von Viren befallene Zellen „füttern“, um sie für die Abwehr zu stärken. Eine Studie belegt dies auch:

An der Yale-Universität (USA) wurden dazu Untersu-

chungen an Mäusen durchgeführt. Die Nager wurden mit unterschiedlichen Keimen infiziert und anschließend entweder gefüttert – oder nicht. Eine Gruppe erkrankte durch Bakterien, diese Tiere hatten keinen Appetit. Wurden sie trotzdem gefüttert, starben sie häufiger als Artgenossen, die auf Diät gesetzt wurden. Bei den Tieren, die nach einer Virengabe an Grippe litten, überlebten vor allem jene, die zu fressen bekamen.

Auch frühere Studien bestätigten, dass Fasten bei Bakterieninfektionen hilft und bei Viruserkrankungen ausreichend gegessen werden sollte: Nach einer Mahlzeit stiegen bei Versuchsteilnehmern die Blutkonzentrationen von

Interferon-gamma um durchschnittlich 450 Prozent an – dieser körpereigene Botenstoff aktiviert das Immunsystem und die Vermehrung von Viren wird gebremst.

Studien dieser Art werden zurzeit noch weitergeführt, um irgendwann auch praktische Ernährungstipps geben zu können, teilten die Forscher mit.

Aber was Sie tun können, liebe Leserinnen und Leser: Auf Ihren Körper hören und dementsprechend während eines Infekts essen, wenn sie Appetit haben – oder eben weniger essen, wenn Sie keinen Appetit haben. Dabei aber das Trinken nicht vergessen.

Woran Sie erkennen können, ob Sie an einem bakteriellen oder viralen Infekt leiden, lesen Sie weiter unten\*.



### Vor und während des Infekts: Immunsystem stärken

Unser Immunsystem ist unser Abwehrsystem, ein Netzwerk aus spezialisierten Zellen, Botenstoffen und Eiweißen. Um effektiv arbeiten zu können, braucht es ausreichend Nährstoffe, auch Vitalstoffe genannt. Zum Beispiel besonders Vitamin C (v.a. in Paprika, Kohl, Zitrusfrüchten, Beeren). Vitamine A (u.a. in Karotten, Tomaten, Spinat, Aprikosen), D (v.a. in fettem Fisch, Leber) und E (v.a. in pflanzlichen Ölen, Nüssen, grünen Blattsalaten) sowie B-Vitamine (u.a. in Vollkornprodukten, Nüssen, Fleisch, Fisch, Käse...) und das Spurenelement Zink (v.a. in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten).

Auch die gute alte Hühner-

suppe schmeckt nicht nur wohltuend: Es wird vermutet, dass bestimmte Inhaltsstoffe aus dem Hühnerfleisch die Vermehrung von Viren hemmen können. Unter den Hausmitteln sind noch Holunder, Meerrettich oder Ingwer besonders beliebt. Holunderbeersaft enthält viel Vitamin C. Die Senföle im Meerrettich wirken antimikrobiell und regen die Durchblutung der Schleimhäute an. Auch die Schärfe der ätherischen Öle im Ingwer fördert die Durchblutung.

**Fazit:** Achten Sie also am besten darauf, dass ihr Essen ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. In der Erkältungszeit könnten Sie Ihren Mehrbedarf auch zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke decken. Essen Sie nichts schwer Verdauliches – Ihr Körper braucht alle Kraft zur Abwehr der Keime. Trinken Sie ausreichend. Und hören Sie ein bisschen darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt ...

### \*Infekt: Viral oder bakteriell?

Achtung, genau abklären kann das nur ein Arzt!

Aber für den „Hausgebrauch“ hier einige Unterschiede:

Die meisten Atemwegsinfekte werden durch Viren verursacht (90 %). Mögliche Symptome: allgemeines Krankheitsgefühl, Gliederreißern, Frösteln, Schnupfen, Husten, erhöhte Temperatur (37-38 °C, außer Grippe: Hohes Fieber!), Absonderungen der Atemwegsschleimhäute meist klar und flüssig.

Bakterieller Infekt und häufige Symptome: Fieber oft über 38,5 °C, Schmerzen häufig nur auf ein Körperteil beschränkt (Nase, Ohren, Rachen), Atemwegsabsonderungen meist weißlich-gelblich und zäh, oft langwieriger Verlauf. Muss meist mit Antibiotika behandelt werden.

Anja Wilhelm



Ein Gruppenangebot für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen und sich professionelle Unterstützung wünschen.

#### Angebot:

- kostenloses Vorgespräch (auf Wunsch)
- 7wöchiger Kurs mit wöchentlichen Gruppensitzungen und telefonischer Begleitung
- Vermittlung einer NADA Akupunktur möglich (Spende erbeten)

**Kosten (Kursgebühr und Handbuch):** 125,- €  
anerkannt als Präventionsangebot durch die Krankenkassen

**Veranstaltungsort:**  
PBAM Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige Berlin - Wilmersdorf  
Holsteinische Str. 38 / 1 10717 Berlin

**Ansprechpartnerin und Kursleiterin:**

Heike Herzberg, Diplom-Psychologin  
Tel: 030/236 21 333  
e-mail: h.herzberg@pbam.de



## Geschichten von Abhängigen und Unabhängigen

Hier nehmen wir gerne Artikel unserer Leserinnen und Leser auf.

Mittelalterlicher Apparat. Destillation wird zur Herstellung reiner Substanzen angewendet. Nicht nur von Alkohol, sondern auch von Rosenöl und anderen Stoffen.

Wir verwenden hier ausschließlich das Gedankengut unserer Leser.

## Ritas zu gutes Herz

### Warum Co-Abhängigkeit gefährlich ist und woran man sie erkennt

Vor ein paar Tagen erhielt ich den Anruf einer Schulfreundin, die mit einem meiner früheren Kumpels verheiratet ist, mit dem ich in den 70ern in der C- und B-Jugend in derselben Fußball-Vorort-Mannschaft kickte. Wir hatten uns zwei Jahrzehnte lang nicht gesehen und dann auf einer unserer im 5-Jahre-Turnus stattfindenden Abiturgedenkfeiern wiedertreffend. »Immer noch glücklich mit Heinz?«, hatte ich mich damals bei ihr erkundigt, und sie antwortete zwar »Ja«, aber am Ausdruck ihrer Augen erkannte ich, dass das nur die halbe Wahrheit war.

Und nun rief sie mich an einem Dienstagabend gegen 23 Uhr an. Eine eher ungewöhnliche Uhrzeit für zwei ehemalige Klassenkameraden, die das letzte Mal vor vierzig Jahren miteinander telefonierte hatten. »Alles in Ordnung bei dir?«, fragte ich. »Nein, ganz und gar nicht«, sagte sie.

»Was ist los?«

»Heinz sitzt sturzbetrunken auf dem Sofa. Kann keinen vernünftigen Satz mehr sprechen. Lässt sich volllaufen, pöbelt rum. Es kotzt mich so dermaßen an.«

»Passiert das oft?«, wollte

ich wissen.

»Fünf Mal in der Woche.«

»Oh! Das ist viel«, sagte ich, »Wie lange macht er das schon?«

»Seit Jahren und es wird ständig schlimmer ... Was soll ich tun?«

»Ehrliche Antwort?«

»Natürlich eine ehrliche Antwort. Sonst würde ich dich nicht so spät anrufen. Gib mir einen Tipp. Ich bin mit meinem Latein am Ende. Lange halte ich das nicht mehr aus.«

»Ruf den Krankenwagen und lass ihn einweisen.«

»Als ob die einen Betrunkenen mitnehmen. Dem fehlt ja sonst nichts.«

»Sag den Sanitätern, er hätte gedroht, sich was anzutun. Dann müssen sie ihn einkassieren und ein paar Tage in der Klinik behalten.«

»Das kann ich nicht«, schluchzte sie.

»Warum kannst du das nicht?«

»Weil's eine Lüge wäre.«

»Eine fromme Lüge, die eventuell ihm beim Aufwachen in der geschlossenen Abteilung die Augen öffnet und dir ein paar Tage Luft verschafft.«

»Luft verschafft: wofür?«

»Deine Koffer zu packen und auszuziehen.«

»Ausziehen: wohin?«

»Was weiß ich? Zu deinen Eltern, einer Freundin, ins Hotel. Hauptsache, erstmal weg und die notwendige Distanz schaffen.«

»Das bringe ich nicht übers

Herz«, rief sie erregt in den Hörer.

»Warum bringst du das nicht übers Herz?«

»Weil das meinen Mann umbringen würde. Er braucht mich.«

»Dann bringt's halt dich schrittweise um«, erwiderte ich.

»Deine Ratschläge sind zu hart«, sagte sie und legte auf.

### Ein harter Ratschlag

Natürlich ist der Ratschlag, den saufenden Partner einweisen zu lassen und sich dann von ihm zu trennen, hart. Jedoch hat er den unwiderlegbaren Vorteil, dass sich der nicht-trinkende Teil der Familie damit erstmal vom wodkagetränkten Spielfeld entfernt und aus sicherer Entfernung beobachten kann, welche Konsequenzen der saufende Vater oder die saufende Mutter aus dieser neuen Situation zieht, und ob er/ sie bereit ist, die notwendigen Maßnahmen für eine Radikalkur einzuleiten. Rita, so heißt die alte Schulfreundin, ist ja nun nicht die einzige Person auf der Welt, die mit einem Alkoholiker liiert ist und peu à peu in die Co-Abhängigkeit abrutscht. Und Co-Abhängigkeit ist zwar etwas weniger übel als das Saufen selbst, aber übel ist sie allemal und kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass der anfangs wenig oder gar nicht konsumierende Partner irgendwann aus lauter Verzweiflung ebenfalls zur Flasche greift.

Wenn also gutes Zureden und Angebote der Unterstützung beim Ausstieg nicht fruchten, muss die Option der Flucht ins Auge gefasst werden. Lieber sich selbst in Sicherheit bringen, als aus falsch verstandener Loyalität gemeinsam absaufen.

### 3 Stadien der Abhängigkeit

Woran erkennt man, in welchem Stadium der Co-Abhängige sich befindet? Diese seelische Erkrankung – denn um eine solche handelt es sich – wird in drei Phasen eingeteilt:

(1) Nachsicht: Verständnis für vieles Trinken, Zuwendung durch Aufmerksamkeit und Mitgefühl, Verdrängung der Realität, Ermunterung zu Selbstdisziplin: »Versuch, einen Abend nichts zu trinken«,

Empfehlungen: »Geh doch mal zum Psychologen und rede mit dem.«

(2) Vertuschen: Trinken wird kleingeredet und vor Nachbarn/ Verwandten verheimlicht, Aufgaben des Abhängigen werden übernommen (Einkaufen, Hausarbeit, Behördenbesuche etc.), uferlose Diskussionen mit dem Trinker, die allerdings jedes Mal ohne konkretes Ergebnis enden.

(3) Überwachung: beobachten und kontrollieren, Isolierung und Ausgrenzung, Aggressionen, Verachtung.

Nur wenigen gelingt der letzte Schritt: Verlassen/ Auszug, Scheidung.

Sie können uns sehr gern auf ein Stück Kuchen besuchen...

...aber wir kochen auch lecker: Suppen, Curry-Angebote, Quiche, andere kleine Speisen oder natürlich Kaffee und hausgemachte Kuchen



Zum Beispiel die Torte des Tages, pro Stück 2,30 €

MO – FR ab 11 Uhr :  
Crellestraße 41  
10827 Berlin-Schöneberg  
Tel.: 030- 78 001 562

 Café Projekt

## An Co-Abhängigkeit kann man sich gewöhnen

Je länger der Partner die Trinkexzesse toleriert, desto schwieriger wird es, die Geisterbahnfahrt aus eigener Kraft zu stoppen. Bricht Heinz sich nicht freundlicher Weise irgendwann das Genick oder platzt seine Leber, wird Rita mit hoher Wahrscheinlichkeit auch in zwanzig Jahren noch mit ihm unter einem Dach wohnen. Zwar kreuzunglücklich, aber sie tut es. Denn auch an den Zustand der Co-Abhängigkeit kann man sich gewöhnen.

Was sollte man vernünftigerweise tun, um Schaden von sich selbst – und Kindern, die es ja auch oft gibt – abzuwenden? Spätestens zum Zeitpunkt der Weigerung, sich mit einem Psychologen über das Problem auszutauschen, muss mit Konsequenzen gedroht werden: »ICH ziehe aus und nehme die Kleinen mit«. Den Trinker aus dem Haus zu bekommen gestaltet sich zumeist schwierig. Er/ sie wird es nicht einsehen, ständig anrufen, vor der Tür stehen bis hin zum Stalking. Mitleid ist das falsche Rezept. Er kann gegensteuern, den Konsum reduzieren (besser: komplett stoppen), ärztlichen Rat einholen, sich in therapeutische Behandlung begeben. Falls er das selbständig nicht auf die Reihe kriegt, existieren zwei Erklärungsansätze für das Versagen: Entweder will er nicht, oder die Krankheit ist bereits so weit fortgeschritten, dass es ihm nicht mehr möglich ist, auf die Bremse zu treten. Im zweiten Fall hilft eh nur

ein Entzug mit professioneller Unterstützung, der jedoch nur dann erfolgreich sein wird, wenn sich Reha und der Besuch einer Selbsthilfegruppe anschließen.

### Trinker sind Egoisten

Die falsche Herangehensweise ist es, dem Trinker ein schönes Zuhause anzubieten, wo er sich jeden Abend gemütlich volllaufen lassen kann. Das bisschen Stress am nächsten Morgen, »boh, was warst du gestern wieder betrunken. Denk doch auch mal an mich und die Kinder«, steckt er locker weg, weil er weiß, dass nichts weiter passieren wird.

Alkoholiker sind Egoisten, die alles und jeden ihrer Sucht unterordnen. Allerdings benötigt ein Großteil von ihnen ein halbwegs intaktes familiäres Umfeld, denn der Säufer ist labil und hat große Angst vor dem Alleinsein. An dem Tag, an dem dies wegzubrechen droht, schaffen einige es in letzter Sekunde doch noch, die 180-Grad-Kehrtwende herbeizuführen; den anderen ist vom Laien sowieso nicht zu helfen. Wer als Partner eines Süchtigen nicht in die Co-Abhängigkeit wegdriften will, ist also, solange der Erkrankte keine Anstalten macht, die Situation von sich aus zu verändern, gut beraten, die Koffer zu packen und das gemeinsame Haus des Elends – ohne Rückfahrkarte – zu verlassen. Die Erfahrung lehrt: Es wird schlimmer und nicht besser. Bis hin zu häuslicher Gewalt. Co-Abhängige, die bleiben,

sind immer gefährdet, selbst in die Sucht abzurutschen. Zudem steigt bei ihnen das Risiko, an Angstattacken, depressiven Schüben, Selbstzerstörungstrieb u.ä. zu erkranken, stark an. Wie es Rita mir im Verlauf des oben geschilderten Telefonats erklärte: »Heinz hat den

Alkohol im Blut, ich im Kopf. Ich kann kaum noch an was anderes denken«.

### An wen man sich wenden kann:

Kompetente Unterstützung erfahren Co-Abhängige bei allen auf Suchthilfe spezialisierten Organisationen: AA, Kreuzbund, Blaues Kreuz, Caritas, Freundeskreise.

## Tonne oder Wonne!?

Von Cornelia Ludwig

Bei dieser Überschrift denkt ihr jetzt bestimmt, „...was hat die Frau denn nun für ein Problem ...?“ Ich gebe zu, dass dieser Titel inhaltlich nicht eindeutig ist, sondern vielmehr Anlass zu Spekulationen bietet. Sofern ich persönlich etwas der Tonne überantwortete, dann möchte ich damit nichts mehr zu tun haben. Gleichgültig, ob es sich dabei um einen materiellen Gegenstand oder um ein emotionales Unwohlsein handelt. Ich belaste mich nicht mehr damit. Wobei ich zugeben möchte, dass mich die Trennung von einem greifbar vorhandenen Objekt weitaus weniger mitnimmt und mir deutlich leichter von der Hand geht, als mir eine Störung meines gefühlsmäßigen Wohlbefindens einzugestehen und die damit verbundenen Konsequenzen anzunehmen. Doch auch hier gilt, was in allen anderen Situationen oder hinsichtlich jedes bestehenden Verhaltens Geltung hat: Was mir selbst gut und richtig erscheint, dass kann natürlich von allen anderen Menschen völlig gegensätzlich betrachtet bzw. empfunden werden.

So. Schluss mit meinen einflussreichen Gedanken und hin zum Wesentlichen. Ich gehöre zu einem seit vielen Jahren eng miteinander verbundenen Freundeskreis. Wir sind insgesamt acht Personen und einmal im Jahr verbringen wir gemeinsam ein verlängertes Wochenende. Ich bin als Einzige der

Runde alkoholkrank. Jeder weiß, dass ich trockene Alkoholikerin bin. Jeder akzeptiert meine Lebensführung und da wir uns schon so lange kennen, waren meine Mitreisenden der Meinung, dass meine Haltung, mein Verhalten, mein Handeln allen hinlänglich vertraut wäre.

Nun ja. Diese Annahme stellte sich als Irrtum heraus. An einem dieser *Wochenend-Abende* wurden völlig harmlose und inhaltlich belanglose Gespräche geführt. Plötzlich hatte irgendjemand in der Runde aus einer parallel laufenden Unterhaltung einen Wortfetzen aufgeschnappt, meinte, unbedingt seinen Kommentar dazu abgeben zu müssen und blökte quer über den Tisch seinen Beitrag. Die bisher gemütlich dahinplätschernde Gesprächsstimmung war damit beendet. Denn nun fühlten sich auch meine übrigen *Wochenend-Reisenden* aufgefordert, ihrerseits Bemerkungen in den Raum zu quaken. Es kam, was kommen musste: Blitzschnell erhitzten sich die Gemüter und die anfangs friedlich geführten Unterhaltungen entwickelten sich zu einem gewaltigen verbalen Debakel!

Auch ich wollte mich zu Wort melden und in meiner grenzenlosen Naivität wartete ich darauf, bis einmal Ruhe herrschte und ich meine Meinung sagen konnte. Ich wartete vergebens. Der eine grätschte mit Worten dem anderen in die



\***Henning Hirsch**, 57, Betriebswirt und Politologe, Comicleser, Filmjunkie, Bukowski- und FC- (es gibt nur einen FC: nämlich den aus Köln) Fan, trockener Alkoholiker. In die Abstinenz startete er mit einem Roman: *Saufdruck*. Seitdem tippt er abends Kurzgeschichten und Gedichte. Da die Schreiberei alleine nicht satt macht, verdient er tagsüber seine Kaltmiete und die Kühlschranksfüllung mit Marketing & Orga. Henning Hirsch lebt im Bonner Süden und ist Vater von drei Kindern.

Rede und die Stimmen wurden immer lauter. Außerdem hatte ich den Eindruck, dass keiner der Beteiligten Luft zu holen schien. Ich erkannte schnell die Sinnlosigkeit meiner Bemühung, hier einmal zu Wort zu kommen. Also lehnte ich mich in meinem Stuhl zurück und betrachtete dieses verbale Schlachtfeld. Dabei stellte ich fest, dass einige der beteiligten *Wort-Krieger* durchaus in ihren Meinungen in ein und dieselbe Richtung tendierten. Dass dies aber keinem in der Hitze des Gefechts auffiel.

Ganz ehrlich: Es dauerte nicht lange und ich hatte genug, mir weiter dieses sinnfreie und ergebnislose Gequatsche anzuhören. Ich stand auf und plötzlich sah ich in einige erstaunte Gesichter und siehe da: Es ergab sich plötzlich die Möglichkeit, dass ich mich vernehmbar verabschieden konnte. Ich ging auf mein Zimmer. Am kommenden Morgen erfuhr ich, dass mein Weggang dazu geführt hatte, dass die hitzige Debatte von einer Sekunde zur nächsten verstummt war und die verbliebene Runde sich kurz nach mir auch auf ihre Zimmer zurückgezogen hatte. Meine *Rückzugs-Entscheidung* hatte die übrigen Anwesenden überrascht. Obwohl wir lange miteinander befreundet sind. Obwohl wir bereits viel miteinander erlebt haben und obwohl alle der Ansicht waren, mich gut zu kennen, löste allem Anschein nach mein Weggang einiges Grübeln aus.

Warum aber entschied ich mich, diese Gesprächsrunde zu verlassen? Ganz einfach: Ich wollte mir diese Situation nicht weiter antun. Ich fühlte mich körperlich zwar in Ordnung, aber die herrschende Atmosphäre tat mir nicht gut und sie missfiel mir. Vor allem stank mir dieses Kreuz- und Quer-Gequatsche. Ich hatte den Eindruck, dass jeder nur loswerden wollte, was als kurz aufflammendes Blitzlicht-Gewitter durch den jeweiligen Kopf schoss. Da gab es meiner

Ansicht nach keinen wirklich gedachten Gedanken. Kein roter Faden zog sich durch einzelne Überlegungen und von sinngebenden Bemerkungen konnte leider überhaupt nicht die Rede sein. Kurz gesagt: Das alles musste ich nicht weiter aushalten und ging. Punkt!

Als ich schließlich entspannt in meinem ruhigen Zimmer saß, überkamen mich sehnsüchtige Gedanken, die der samstäglichen Gruppe, die ich immer besuche, galten. Eine Gruppe mit alleiniger Gesprächsführung. Eine Monolog-Gruppe. Wenn ich hier meine Gedanken teile, dann kann ich dies ungestört und ohne unterbrochen zu werden, tun. Ich verfolge meinen roten Faden. Ich kann während meines Beitrages eine kleine Pause machen, entweder um meine Gedanken zu sortieren oder einfach nur, um in Ruhe durchzuatmen. Niemand nutzt diese Gelegenheit, um mir ins Wort zu fallen. Niemand donnert plötzlich mit einer Frage oder Bemerkung dazwischen, die mich ablenkt oder vollends aus dem Konzept bringt. Hier herrscht Ruhe und eine auf mich beruhigend einwirkende Atmosphäre. Hier erde ich mich. Hier komme ich runter und finde zu mir selbst. Sicher, eine Monolog-Gruppe ist nicht für Jeden das Richtige. Doch ich habe die Erfahrung machen dürfen, dass diese Gruppenform für mich sehr wertvoll ist und mein Leben bereichert. Nach meinem Wochenend-Erlebnis ist mir erneut klar geworden, welchen hoch geschätzten Stellenwert die Umgangsformen dieser Treffen für mich einnehmen. Zusammengefasst: Chaos-Gerede kloppt‘ ich persönlich in die Tonne und *meine* Monolog-Gruppe empfinde ich als Wonne.

Ich heiße Cornelia. Ich bin Alkoholikerin. Heute trocken und dafür bin ich dankbar.



Foto: T. Hübler

## „Problem: Alkohol“ – ein Ratgeber für Angehörige

Von Herbert, *Alkoholiker*

Dieses Buch erzählt die Geschichten von Gesa Schwarz, Silvia Ratzek, von Margarete und Rainer Sielaff, von Rainer Fischer, von Monika und Michael Annecke. Allen gemeinsam ist die Erfahrung der Machtlosigkeit gegenüber dem Alkoholismus. Die Geschichten von Rainer Fischer und vom Ehepaar Annecke möchte ich als beispielhaft herausgreifen:

Rainer Fischer hatte einen Freund, bei dem es immer schlimmer wurde mit der Alkoholsucht. „Ich habe es lange Zeit nicht glauben können. Man hat es auch nicht gemerkt.“ Dem Freund wurde zwar der Führerschein für ein paar Monate abgenommen, und es gab schon Gerüchte, dass er tagsüber Schnaps trinken würde, „aber ich konnte mir



DR. CHRISTINE HUTTERER

**Problem: Alkohol**

176 Seiten, Stiftung Warentest, Berlin, ISBN: 978-3-747101-11-7, 19,90 Euro

das einfach nicht vorstellen.“

Bis es so offensichtlich wurde, dass er dem Freund ins Gesicht sagte: „Du hast ein Alkoholproblem. Du brauchst eine Therapie.“

Für Rainer Fischer war das ein Thema, vor dem er selber sich drücken wollte, weil er sich damit einfach nicht auskannte und nicht wusste, welche Möglichkeiten es gibt und wie er sich verhalten soll.

Solche Fragen beantwortet dieses Buch und zeigt Lösungswege auf für den Angehörigen, der sich mit dieser Krankheit nicht auskennt und immer wieder zu spüren bekommt, dass er bei dem Betroffenen nichts bewirken kann außer immer neuen Versprechungen, die doch nicht eingehalten werden. Besonders schmerzhaft sind Rückfälle nach hoffnungsvol-

Wir haben einen Film gedreht und damit das Thema „rückfällig werden“ erforscht. In unserer Tagesstätte für suchtkranke Erwachsene in Berlin-Schöneberg konnten die Mitwirkenden eigene Erfahrungen beitragen, wir haben Mediziner befragt und manche Aspekte im etwa 50-minütigen Film künstlerisch dargestellt. Alle in der Gruppe sind Laien: keine Filmprofis und auch keine Schauspieler.

Der Film „Wieder reingerauscht – warum?“ kann beim **Trockenpresse-Verlag** für 15,- € plus 2,-€ **Versandkosten (Rechnung) bestellt werden.**



len Zeiten ohne Alkohol. „Ich konnte kaum mit ihm reden. Die Begegnung hat mich tagelang mitgenommen.“

Rainer Fischer erlebte das, was viele Angehörige durchmachen: „Es dauert sehr lange, bis man wirklich versteht, dass man nichts ändern kann, wenn er es selbst nicht einsieht. Ich habe mich immer wieder gefragt, ob ich mit schuld bin, weil ich zu wenig getan habe, nicht aktiv genug war. Aber ich bin zu dem Ergebnis gekom-

men, dass ich alles getan habe, was mir möglich war.“

Die nächsten Schritte muss der Trinker selbst gehen. Oder er geht sie eben nicht und trinkt weiter. Es geht weiter bergab. „Es gibt auch Momente, in denen man sich nicht mehr damit konfrontieren möchte, weil es einen selbst so runterzieht.“

Vielen Menschen, die den Alkoholismus aus der Nähe nachhaltig erleben, geht es wie Rainer Fischer: Sie möchten gerne helfen und etwas tun,

wissen aber nicht, was. Dieses Buch bringt ihnen bei, dass sie sich erst mal selber helfen müssen.

Die nächste Geschichte erzählt ein Ehepaar, das zusammenblieb. „Ich hatte Angst, was mit ihm ist, wie das jetzt weitergeht“, sagt Monika Anneck über ihren Mann Michael, und auch sie hat das alles beherrschende und erdrückende Gefühl ihrer Hilflosigkeit kennengelernt, das sich ausdrückte in den Gedanken: „Es

hilft doch eh nichts, ich habe ja schon so viel versucht.“

Michael ist heute ein engagierter Guttempler, seine Ehe mit Monika hat die Krise überstanden und er trug viel zu diesem Buch bei. Es ist zu begrüßen, dass es nun diesen Ratgeber gibt, der Angehörigen hilft, Veränderungen in Gang zu bringen und Möglichkeiten zu finden für einen neuen eigenen Lebensweg.

## Einfach NÜCHTERN!

Mal ein ganz anderes Buch über Alkoholismus, liebe Leser/innen. Auch wenn der Titel das nicht so recht in Aussicht stellt ...

Zwar verursachten die hohen Versprechungen zu Beginn à la: „Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, sind Sie befreit von Ihrem Verlangen nach Alkohol“ erst einmal Unbehagen. Ziemliches sogar. Wenn es nur ein Buch braucht, um aufzuhören, weshalb war ich dann 16 Wochen zur Therapie?

Aber kurzes Vorab und Entwarnung: Ich finde es sehr lesenswert. Die Perspektive ist einmal eine ganz andere – das Buch beleuchtet genauestens die von der Gesellschaft verursachten Konditionierungen, denen wir von Kind auf unterliegen: Alkohol ist toll. Alkohol macht glücklich, fröhlich – kurzum, er ist ein Lebenselixier. Dafür geht die Autorin, selbst alkoholkrank, all den oft zutiefst unbewussten Glaubenssätzen auf den Grund, die sich über Jahrzehnte in uns verfestigt haben. Sie holt sie ans Tageslicht. Nachvollziehbar für jeden Leser – Aha-Effekte bleiben nicht aus.

Schwellenpunkte, so nennt sie diese Glaubenssätze tief in uns drin. Und hier ein Beispiel:

Wir trinken, weil uns Alkohol schmeckt.

„Noch bevor Sie einen einzigen Schluck Alkohol gekostet hatten, beobachteten Sie, wie alle um Sie herum tranken und den Geschmack des Alkohols zu genießen schienen ... Ihre allerersten Erfahrungen damit widersprachen jedoch höchstwahrscheinlich diesen Beobachtungen, Kinder mögen Alkohol in der Regel nicht, wenn sie ihn das erste Mal probieren. Doch weil wir weiterhin andere Menschen um uns sehen, die trinken, nehmen wir einfach an, dass es sich dabei um etwas Gutes und Positives handeln muss, auch wenn es vielleicht nicht so schmeckt. Wir schlussfolgern daraus, dass wir weitertrinken müssen oder bekommen vielleicht gesagt, dass wir noch einen Geschmack dafür entwickeln müssen.“

So funktioniert unser Selbstbetrug, deckt sie mit unzähligen nachfolgenden Fakten auf. Einer davon: In Wahrheit ist Alkohol ein Gift, dass unsere Sinne als solches auch anfangs entdecken: Oder hat Ihnen der erste Schluck geschmeckt früher? Anderswo wird mit Ethanol sogar das Auto getankt! „Purer Alkohol schmeckt entsetzlich und schon eine kleine Menge davon ist tödlich. Wir verwenden sehr komplexe Prozesse und Zusatzstoffe, um Al-

kohol so zu verändern, dass er gut schmeckt. Doch verringert keiner ... den Schaden, den der Konsum ... anrichten kann.“

Weitere Schwellenpunkte, also Glaubenssätze: Alkohol ist flüssiger Mut, Alkohol hilft gegen Stress und Anspannung, Trinken macht mich glücklich, Alkohol ist im Gesellschaftsleben unverzichtbar, ich muss trinken, um dazuzugehören. Spannend zu lesen, wie sie im Einzelnen entstanden sind in uns, und mit Gegenargumenten und Fakten davon überzeugt zu werden, weshalb sie nicht die Wahrheit sein können.

Die Autorin will die gesellschaftlichen Konditionierungen in unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein rückgängig machen, schreibt sie. Aber mahnt Aufmerksamkeit an, da wir sie im Umfeld usw. immer weiter erfahren werden. Sie empfiehlt, die Prinzipien im Buch häufig zu lesen, zu wiederholen.

Manche ihrer eigenen häufigen Wiederholungen klingen fast wie Mut machende Mantras: „In dem Moment, in dem Sie sich entschließen, frei zu sein, werden Sie auch frei sein.“ Fast hypnotisch wirkend ... Und mit frei meint sie, frei vom emotionalen Verlangen nach der Sucht erzeugenden Substanz Alkohol, das zum

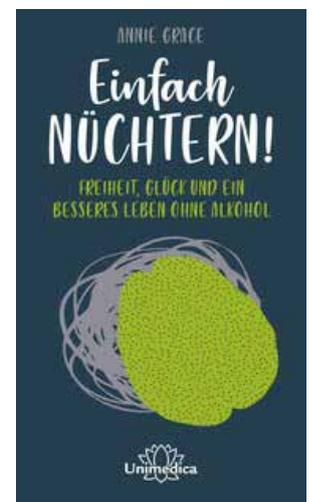
großen Teil die Gesellschaft erzeugt, zu werden.

Das Buch richtet sich nicht nur an jene, die ahnen, dass sie zu viel trinken, sondern auch an Abhängige. Deshalb drängt sie darauf, sich bei starker körperlicher Abhängigkeit unbedingt Hilfe zu suchen, in Kliniken, in Selbsthilfegruppen.

Ich glaube, das Buch unterstützt auf jeden Fall jede Leserin, jeden Leser, der den Druck „Ich darf nicht mehr trinken“ in ein befreites „Ich muss nicht mehr trinken“ verwandeln will.

Und das will doch jeder trocken gewordene Alkoholiker?

Anja Wilhelm



ANNIE GRACE  
**Einfach NÜCHTERN!**  
344 Seiten, Unimedica, ISBN:9-783962-571078, 19,80 Euro

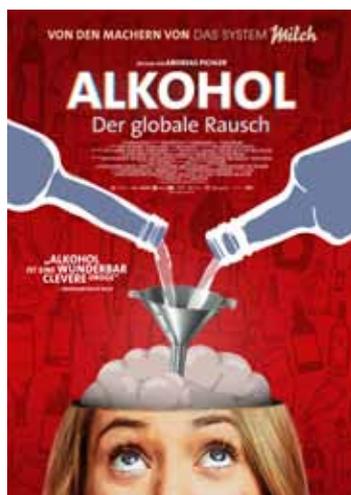
## Alkohol – der globale Rausch

Der preisgekrönte Dokumentarfilmer Andreas Pichler (Das System Milch – Die Wahrheit über die Milchindustrie) hat nun einen Film zum Thema Droge und Wirtschaftsgut Alkohol gemacht.

Der sehr gut recherchierte Film zeigt auf der fachlichen Ebene die verheerende Wirkung der Droge Alkohol, Fachleute und Wissenschaftler kommen zu Wort, so z.B. Prof. Dr. Helmut Seitz, deutscher Fachmediziner zum Thema Alkohol von der Universität Heidelberg („Alkohol ist eine Substanz, die quasi alle Körpersysteme schädigt“), Dr. Rapahael Gaßmann von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, David Nutt vom Imperial College in London, Katherine Severi vom Institut für Alkoholstudien in London und andere. Dem Zuschauer wird vor Augen geführt: Alkohol ist Nervengift.

Auf der persönlichen Ebene werden (trockene) Trinker\*innen vorgestellt, so z.B. ein österreichischer Journalist oder eine englische Social Media Managerin erzählen von ihrer Sucht und wie sie sich vom Dämon Alkohol befreien.

Auf der ökonomischen Ebene geht es über Europa hinaus, es werden Manager der europäischen Lobbyinstitutionen befragt, der Weinlobbyist gibt unumwunden zu: „Der Weissektor ist ein gewaltiger Sektor im Agrarmarkt. Wirtschaftlich gesehen ist er der wertvollste Exportmarkt der EU im Bereich Agrar- und Lebensmittel. 2017 wurde Wein im Wert von 11,3 Mrd. Euro exportiert. Was einem Handelsüberschuss von 9 Mrd. Euro entspricht. ...“ Beim Export von Schnaps aus der EU in die Welt sieht es ähnlich aus. Denn Europa ist ein gesättigter Markt, hier kann man nur mit großem Aufwand neue Marktanteile gewinnen,

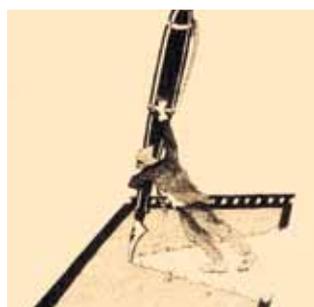


im Gegensatz zu Afrika. Hier zeigt Pichler am Beispiel Nigeria, wie gnadenlos die großen Drei der Alkoholindustrie in einem gänzlich unregulierten Markt agieren. Es kommen ehemalige Manager von Bierkonzernen zu Wort, die Haarsträubendes berichten. Auch die Einflussnahme der Alkohollobby auf die Politik wird anhand eines Beispiels aus Deutschland thematisiert. Die Macht der Alkohollobby reicht bis in den Bundestag und darüber hinaus, lernen wir.

Die hoffnungsvolle Ebene zeigt Projekte aus Island und USA, in denen erfolgreich versucht wird, der Jugend Alternativen zum Alkoholgebrauch zu geben. In Island werden zehn Prozent des Haushaltsbudgets in Freizeitaktivitäten für junge Menschen investiert, Komasaufen und Alkoholmissbrauch junger Menschen gingen dadurch erheblich zurück. In Colorado, USA, gibt es Aktivitäten, jungen Menschen „Natural Highs“ zu verschaffen, durch Aktivitäten und Nahrungsmittel wird die Freisetzung von körpereigenen Substanzen stimuliert, die den Teilnehmenden natürliche rauschartige Zustände bescheren.

Den Film sollte sich jede/r Politiker\*in anschauen, auch in jeder Schule sollte er laufen, Durch die intensiven Recherchen des Teams ist der Film von sehr hoher Qualität. Wenn er im Kino oder TV läuft, unbedingt ansehen!

Torsten Hübler



## Leserbriefe

### Zum Interview „Heute nicht. Das war mein Strohalm!“ mit Muriel Baumeister in TrockenPresse 01/20

Nach der bürgerlichen Etikette müsste ich jetzt anfangen: „Liebe Frau Baumeister!“ Ich gehe aber nach meinem Gefühl und schreibe: „Liebe Muriel!“

Ich gratuliere Dir doppelt. Einmal zu Deinem Entschluss, mit dem Trinken aufzuhören und zum zweiten zu der Tat, das alles öffentlich zu machen. Das erste hilft vor allem Dir, das andere vielleicht auch Menschen, bei denen es dran ist, dass sie auch aufhören, den Stoff in sich hineinzuschütten und lieber eine abstinente Lebensweise bevorzugen. Dass Du zu diesem Weg erst den richtigen Therapeuten finden musstest, ist nachvollziehbar. Mir ging es ganz ähnlich. Ein so totaler Umbau des Lebens von der Sucht in die Abstinenz ist ohne gute Begleitung kaum zu schaffen. Möge es bei Dir halten und, wie bei mir, in die tatsächlich zufriedene Abstinenz führen.

Ich belasse es jetzt aber nicht bei den Glückwünschen, sondern schreibe weiter, weil mich in deinem Interview fünf Punkte dazu treiben. Ich habe insgesamt 82 Jahre hinter mir, davon etwa vierzig Jahre genussvollen Trinkens, dann rund zehn Jahre suchtgetriebenes Leiden mit dem Alkohol und inzwischen 15 Jahre Abstinenz. Ich habe ein:

1. bei der Oberbergklinik. Es war der Ort meiner Erneuerung. Die sechs Wochen am Großen Glubigsee sind aus meinem Leben

nicht wegzudenken. Als ich in die Klinik kam, war die erste positive Überraschung die Lage im Wald am See, den ich nicht nur für Spaziergänge, sondern ab dem 1. Mai auch mit einem morgendlichen Bad genossen habe. Die zweite Überraschung war das gute Essen, die dritte der Arbeitsplan: jeden Tag acht Stunden Therapie. Auf Nachfrage bekam ich vom Chefarzt zu hören. „Wer acht Stunden am Tag arbeiten kann, kann auch acht Stunden Therapie aushalten. Denn das, was wir hier mit Ihnen machen, ist Arbeit. Und wenn Sie sich nicht hineinknien, wird das Ganze nichts.“ Ich lernte sehr viel über mich selbst und viel über Alkohol und auch viel über Therapeuten. Denn es gab auch welche, sagen wir mal, die mir nicht lagen und andere, die ich mochte. Wichtig waren beide Arten, zumal es ganz offensichtlich ein gutes und reges tägliches Gespräch aller Therapeuten untereinander gab, so dass alles, was ablief, in den Stunden mit der „persönlichen Therapeutin“ gebündelt wurde. Gerade die Vielzahl und die unterschiedliche Art der Therapeuten und Therapeutinnen erforderte das genaue Hinsehen und Hinhören.

Für mich als Privatpatienten war es nicht billig bei Oberbergs, aber es war, glaube ich, sehr gut angelegtes Geld mit einer Rendite, die sich immer noch auszahlt.

2. Es kommt die Zeit danach. Was tun ohne die täglichen Gespräche, ohne die Gruppe, ohne das schützende Umfeld? Mir spielte damals das Glück in die Hände: Über eine Arbeitskollegin und Freundin meiner Frau lernte ich jemanden kennen, der ständiger Gast in einer Gruppe der Guttempler war. Er führte mich in die Gemeinschaft „Halensee“ ein. Ich wurde mit offenen Armen empfangen, sodass ich mich in dieser Gemeinschaft bald zu Hause fühlte. Es ist natürlich wichtig, dass man sich in solch einer Selbsthilfegruppe wohlfühlt, aber das Beste ist, dass man um sich herum lauter „Fachleute“ hat in Sachen Alkoholismus und Abstinenz. Sie kennen sich aus mit den Gefahren des Rückfalls, wissen, was ein Suchtgedächtnis ist, erfahren auch ständig die Allgegenwart des Alkohols und die Ignoranz gegenüber den Gefahren in unserer Gesellschaft. Um in der Abstinenz im Frieden mit den eigenen Gedanken leben zu können

## Verkaufsstellen der TrokkenPresse

### TrokkenPresse Verlag

Crellestraße 42a  
10827 Berlin-Schöneberg

### Cafe 157

John-Schehr-Straße 24  
10407 Berlin-Pankow

### Cafe Lichtblicke

Tempelhofer Damm 133  
12099 Berlin-Tempelhof

### Cafe Projekt

Crellestraße 41  
10827 Berlin-Schöneberg

### Cafeteria im Guttemplerhaus

Wildenbruchstraße 80  
12045 Berlin-Neukölln

### Caritas Steglitz

Königsberger Straße 11  
12207 Berlin-Lichterfelde

### Diakonie-Beratungsstelle

Segitzdamm 46  
10969 Berlin-Kreuzberg

### Dock Nord

Genter Straße 56  
13353 Berlin-Wedding

### FAM

Motzstr. 9  
10777 Berlin-Schöneberg

### Hiram-Haus

Alt Tempelhof 28  
12103 Berlin-Tempelhof

### Klärwerk e.V.

Reuterstraße 6  
12053 Berlin-Neukölln

### Kontaktstelle Confamilia

Lahnstraße 84  
12055 Berlin-Neukölln

### Kreuzbund

Tübinger Str. 5  
10715 Berlin-Wilmersdorf

### PBAM-Beratungsstelle

Goebenstraße 8  
10783 Berlin-Schöneberg

### PBAM-Beratungsstelle

Holsteinische Straße 38 I  
10717 Berlin-Wilmersdorf

### Rettungsring

Backnanger Straße 9  
13467 Berlin-Hermsdorf

### salus klinik Lindow

Straße nach Gühlen 10  
16835 Lindow

### SEKIS

Bismarckstr. 101  
10623 Berlin-Charlottenburg

### Tageszentrum

Kurfürstenstraße 43  
12105 Berlin-Tempelhof

und auch im Frieden im trinkenden Umfeld, braucht es immer wieder Menschen, die sich auskennen und Erfahrungen haben, wie man mit allen Anfechtungen fertig wird. Als Einzelkämpfer sich durchzuschlagen kostet erheblich mehr Kraft als ein wöchentlicher Gruppenbesuch, zumal man dort, wenn es gut läuft, auch noch Kraft schöpfen kann.

3. In unserer Jugend ging der Spruch rum, „Nur Übermut tut immer gut.“ Das ist natürlich nicht so, aber ohne den Mut, auch einmal bis an eine Grenze zu gehen oder den Mainstream links zu überholen, sich auf ungewöhnliche Dinge einzulassen, hält lebendig. Abstinenz zu leben bedeutet bei uns immer noch, ungewöhnlich zu leben, nämlich ein Stück außerhalb des Üblichen. Das kann man sich zunutze machen und gerade aus diesem Umstand die „Leichtigkeit des Seins“ gewinnen. Als abstinent Lebender falle ich sowieso schon aus dem Rahmen. Dann kann ich es getrost auch in anderen Bereichen tun.

Warnung: Wagemut ist etwas anderes als Übermut, Leichtigkeit des Seins ist nicht Leichtsinigkeit und Grenzen einzuhalten ist nicht Unfreiheit oder Feigheit. Das wird schnell deutlich an der Grenze „Alkohol“. Diese Grenze ist absolut. Der Übertritt endet

oft genug tödlich, man kann fast sagen: immer.

Aber wie schrieb doch der große Humanist Erasmus von Rotterdam? „Ein gutes Leben braucht ein gewisses Maß an Verrücktheit.“

4. Damit bin ich beim vierten Punkt, an dem beim Lesen meine Gedanken hängenblieben. Die Gefahr des Rückfalls ist immer da, sie ist gewissermaßen Teil der Abstinenz. Ich kann es auch so sagen: der Rückfall gehört in die Gattung der Monster, man sieht sie nicht, man hört sie nicht, man weiß nichts Genaueres über sie, man glaubt nicht an ihre Existenz, aber sie sind doch da. Ihre Eintrittstüren in unser Leben sind Überheblichkeit, falsche Selbstsicherheit, Leichtsinn, Gruppenzwang, Schuldgefühle, Anpassung, fehlende oder falsche Erinnerungen an die Qual der Sucht oder schlichtweg Dummheit. Sie flüstern: „Hab dich nicht so“, „Der eine Schluck kann doch nicht schaden“, „Schließ dich nicht immer aus!“, „Sei kein Frosch“, „Wenigstens mir zuliebe ein Schluck Sekt“, „Es hat doch früher auch geholfen“, „Dir kann das doch nicht mehr schaden“.

Lass sie flüstern und locken. Wenn Du nicht einbrichst, können sie Dir nichts tun.

5. Und hab auch keine Angst, nach unseren Erfahrungen hebeln

Schicksalsschläge den Willen zur Abstinenz nicht aus. Als meine Frau nach 54 Jahren glücklicher Gemeinsamkeit starb, ging mir vieles durch den Kopf, ein Gedanke an Alkohol war nicht dabei. Unsere Erinnerung an die Zeit der Abhängigkeit, unsere Erfahrung, wie gut Leben sein kann, dein eigener fester Wille, in der Abstinenz zu bleiben und die Gesellschaft mit Gleichen wie in der Selbsthilfegruppe schützt uns vor dem Alkohol, hilft uns, in Zufriedenheit zu leben und lässt uns Raum für Leichtigkeit.

„Hinfallen ist keine Schande. Aber Liegenbleiben“ hast Du, Muriel, Deine Geschichte überschrieben. Ich stimme zu: Ja, so ist es. Ich ergänze es mit einem Zitat von Friedrich von Bodelschwingh. „Zeige mir einen trockenen Alkoholiker und ich sage dir, du hast einen Helden gesehen“. Das trifft natürlich auch auf Alkoholikerinnen zu, die dann eben Heldinnen sind.

Mit Dank für Dein Interview, mit der Bitte, meine Anrede mit dem „DU“ anzunehmen, mit dem Wunsch, dass Dir das Gefühl der Leichtigkeit doch wieder zuwächst grüße ich Dich sehr herzlich

*Christian Wossidlo*

## Liebe Leserinnen und Leser,

nun möchte ich nicht wieder von Krankheiten schreiben, aber das Thema Arztbesuche war in meiner nassen Zeit kein schönes Thema. Denke ich zurück, erinnere ich mich genau. Wochenende getrunken. Der Augenarzttermin war ja erst kommende Woche Freitag. Dienstag setzte der Entzug ein. Also was macht man: Die Praxis angerufen und eine Grippe erfunden. Wäre ich beim Augenarzt mit den roten Augen und Entzugserscheinungen erschienen, dann hätte ich wahrscheinlich einen Blindenhund verschrieben bekommen. Nein, Spaß beiseite, oft konnte ich Termine wegen des Alkohols nicht verwirklichen.

Jetzt hatte ich Beschwerden, Eisenmangel, sonst alle Werte top. Magen- und Darmspiegelung

wurden gemacht. Wegen der Betäubung kamen die Fragen nach Alkohol und Nikotin. Stolz konnte ich beides verneinen. Bei der Auswertung fragte der Arzt nach. Ich antwortete: „Vor Jahren mal mit 2,8 im UKB gelegen, seitdem weg von dem Zeug.“ Und mein Standardsatz: „Was ich früher gesoffen habe, säuft jetzt mein Auto.“

Der Arzt sagte mir: „Seien Sie stolz darauf, ich kenne viele, die es nicht geschafft haben, vom Alkohol loszukommen.“

Ja, nicht dass ich gerne zum Arzt renne, im Gegenteil, aber es ist ein Selbstbewusstsein entstanden, wo es richtig Spaß macht, keine Angst mehr zu haben davor, dass Ärzte sagen könnten: „Sie trinken zu viel Alkohol.“

Es lebt sich jetzt wirklich bewusster ohne Alkohol. Gehe ich mit meiner Beagle-Dame Lotti ihre Gassirunde, dann humpele ich

auch öfter wegen der Knie-OPs. Seh´ ich dann jenen Menschen aus dem Nebenhaus – traurig. Gehschwierigkeiten wegen des Alkohols. Und Frau weg, Arbeit weg, jetzt kommt täglich ein Pflegedienst vorbei, wegen Korsakow. Aber der Weg zur Kaufhalle, um Nachschub zu holen, klappt noch, wer weiß, wie lange noch.

Ich habe jedenfalls für mich entschieden, egal, was das Leben noch bringt, Trost mit Alkohol ist für mich nicht mehr nachvollziehbar.

Dann lieber Gespräche in meiner Einrichtung, dem Bettermannprojekt oder die TrokkenPresse um Rat fragen. Hilfe gibt's auf jeden Fall, jedoch der feste Wille muss von einem selber kommen.

Also, bleibt schön trocken oder werdet es.

Viele Grüße

*Frank Jauert*

## Wegen Pandemie: Bitte prüfen Sie, ob die Termine stattfinden!

### Konzert

#### Volksinstrumentenorchester in Berlin e. V.

16. Mai 2020  
18.30 Uhr  
Guttemplerhaus  
Wildenbruchstraße 80  
12045 Berlin  
www.soberlin.de

### Reisen

Mit dem Guttemplerbildungswerk:

#### Barockgarten Zabeltitz plus Papierkunst

25. April 2020  
60 Euro p. P.  
Anmeldung:  
Tel: 030/3622344

#### Nordthüringen Kultur und Geschichte im grünen Herzen Deutschlands

14.-16. Juni 2020  
365 Euro p. P. (incl. Übernacht.)  
Anmeldung:  
Tel: 030/3622344

#### Von Schermützel- zum Scharmützelsee

18. Juli 2020  
79 Euro p. P.  
Anmeldung:  
Tel: 030/3622344

### Schulden

#### Hilfe bei der Klärung ihrer Schuldensituation im Café 157

Mittwochs 14.30-18.30 Uhr  
John-Schehr-Str. 24  
10407 Berlin-Pankow

#### Café 157

Mi-Mo 14-19.30 Uhr  
Dienstag Ruhetag  
Feiertage: 14-19.30 Uhr  
John-Schehr-Straße 24  
10407 Berlin-Pankow  
Tel: 4250124  
www.cafe157.eu

#### Café Projekt

Mo-Fr ab 11 Uhr  
Crellestraße 41  
10827 Berlin-Schöneberg  
Tel: 78001562

#### Café Seidenfaden

Frauen-Café

### Fachtage/Kongresse

#### 42. fdr+sucht+kongress

25.-26. Mai 2020  
Berlin  
www.fdr-online.info/project/42-fdrsuchtkongress/

#### Suchtkongress des Fachverbandes Sucht und buss

17.-19. Juni 2020  
Münster  
www.dersuchtkongress.de

#### Deutscher Suchtkongress 2019

16.-18. September 2020  
Mainz  
www.suchtkongress.org

### Vortrag

Veranstaltungen der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

#### „Let's talk about Sex ...“

Referentin: Dr. Barbara Steiner,  
25. April 2020  
18.30-20 Uhr

#### Glaubenssätze und professionelle Selbstreflexion

Ref: Dr. Thomas Schäfer,  
22. April 2020  
18.30-20 Uhr

#### Umgang mit Geflüchteten, auch in SHGs

Ref: Sibel Atasayi,  
13. Mai 2020  
18.30-20 Uhr

*Kostenbeitrag jeweils 4 Euro*

Gierkezeile 39  
10585 Berlin  
Tel: 030/34389160

### Trockene Lokalitäten

Mo-Fr 8-16 Uhr  
Dircksenstr. 47  
10178 Berlin-Mitte  
Tel: 2832783  
www.frausuchtzukunft.de

#### Cafeteria im Guttempler Haus

Mo, Mi, Fr 10-18 Uhr  
Die, Do 10-15 Uhr  
Guttempler Haus  
Wildenbruchstraße 80  
12045 Berlin-Neukölln  
www.guttempler-berlin.com

#### Dock Nord

Mo-Sa 15-21 Uhr  
So- und Feiertag 15-20 Uhr

### Sport

#### Guttempler-Friedensfahrt

Zum Kongress in Neunkirchen  
16.-21. Mai 2020  
Von Koblenz über Konz nach Saarbrücken  
Anmeld.:  
www.guttempler.de

#### Drachenbootrennen

*Elefantencup des ADV*  
6. & 7. Juni 2020  
Wassersportheim Gatow  
Regattastrecke Berlin-Spandau  
Anmeldung über:  
Anti-Drogen-Verein e.V.  
Tel.: 030/39896060

#### Bowling

Mit dem Klärwerk e.V.  
Jeden letzten Sonntag im Monat  
14-16 Uhr  
Treffpunkt Neue City Bowling  
Hasenheide 108  
10967 Berlin-Neukölln

### Ausstellung

#### „Seewärts - immer wieder“

Ellena Olsen (Malerei. Grafik. Objekte.)  
Bis 3. Mai 2020  
Krankenhauskirche im Wuhlgarten  
Brebacher Weg 15  
12683 Berlin-Marzahn-Hellersdorf  
Tel: 030/562969423

### Seminare

#### Seine Stärken nutzen, seiner Talente bewusst werden

Ref.: Ines Krahn  
6.-8. März 2020  
Hotel Alte Mühle Schöneiche  
45 Euro  
Guttempler  
Tel: 030/68237620

#### Multisystemerkrankungen und der Patient von heute

Ref.: Michael Annecke  
28. April 2020  
Guttemplerhaus Berlin-Brandenburg  
Wildenbruchstraße 80  
12045 Berlin  
25 Euro  
Tel: 030/68237620

#### Konflikte meistern und damit umgehen lernen

Ref.: Annett Zupke, GfK-Trainee, Coach  
17. Mai 2020  
11-18 Uhr  
40 Euro  
Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.  
Gierkezeile 39  
10585 Berlin  
Anmeldung:  
Tel: 030/34389160  
www.landesstelle-berlin.de

#### Durch Achtsamkeit zu Gelassenheit finden

Ref.: Ines Krahn  
12.-14. Juni 2020  
Heimvolkshochschule am Seddiner See  
Kreuzbund  
Tel: 030/85784380

### Lesung

#### Burkhard Thom: Alkohol-Ein Hilfeschrei

4. Juni 2020  
19-20.30 Uhr  
Schlosspark Klinik  
Heubnerweg 2  
14059 Berlin-Charlottenburg

### Himmelfahrt

#### Alkoholfreie Familienfreizeit zu „Himmelfahrt“

21. Mai 2020, 10-15 Uhr  
Kreuzbund Berlin  
Tel.: 030/85784380  
Ort: Wird noch bekannt gegeben

Genterstraße 56  
13353 Berlin-Wedding  
Tel: 4536088  
www.dock-nord.de

#### Hiram Café Restaurant

Mo-Fr 9-16 Uhr  
Mittagstisch 12-14 Uhr  
Alt-Tempelhof 28  
12103 Berlin-Tempelhof  
Tel: 93951756

#### „Treffpunkt Strohalm“

Mo-Fr 11-13.30 Uhr Mittagstisch  
Wilhelminenstraße 68  
12455 Berlin-Treptow  
Tel: 53014387  
www.treffpunkt-strohalm-berlin.de

**Wegen Pandemie: Bitte prüfen Sie, ob und wann die Gruppen stattfinden!**

# Selbsthilfegruppen beim **Blauen Kreuz** – Teil 2

Was ist das Blaue Kreuz? Eine christliche Organisation zur Selbsthilfe bei Suchtkrankheiten, entstanden als Abstinenzbewegung Ende des 19. Jahrhunderts in der Schweiz und in Deutschland. Die Gründer verglichen sich damals mit „Krankenträgern, die sich auf den Kampfplatz des Lebens begeben, um die Opfer der Trunksucht und des Wirtshauslebens zu retten“. Heute bietet das Blaue Kreuz natürlich zahlreiche moderne Aktivitäten an, zum Beispiel auch für Freizeit und Bildung. Alles auf der „... Grundlage des christlichen Menschenbildes, damit Menschen ihr Ziel erreichen: BEFREIT LEBEN LERNEN.“

In bundesweit über 1.100 Selbsthilfegruppen und über 20 Beratungsstellen und Begegnungsstätten erhalten suchtkranke und suchtgefährdete Menschen Hilfe.

Wir stellen Ihnen in Folge jeweils eine Auswahl aus jedem Bundesland vor. Weitere SHGs in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de) unter dem Stichwort „Selbsthilfe“

## Thüringen

### Ortsverein Saalfeld

07318 Saalfeld  
Montag 19 Uhr  
Tel: 03671/5099803

### Begegnungsgruppe Bad Blankenburg

07422, Bad Blankenburg  
Freitag 19 Uhr  
Tel: 036741/41958

### Begegnungsgruppe Gera

07545 Gera  
Montag 19 Uhr  
Tel: 0365/4202376

### Begegnungsgruppe Jena

07743 Jena  
Dienstag 17 Uhr  
Tel: 036648/22060

### Begegnungsgruppe Nordhausen/ Am Alten Tor

Frauengruppe  
99734 Nordhausen  
jeden 2. Donnerstag im Monat,  
16:30 Uhr  
Tel: 036331/30344

## Mecklenburg

### Begegnungsgruppe Sassnitz

18546 Sassnitz  
Seestraße 2  
Dienstag 19.45 Uhr  
Telefon: 038392/35087

### Begegnungsgruppe Güstrow

Grüner Winkel 5  
18273 Güstrow  
Dienstag 18.30 Uhr  
Tel: 038454/20561

### Begegnungsgruppe Waren

Rabengasse 2  
17192 Waren  
Freitag 18 Uhr  
Tel: 03991/121439

### Begegnungsgruppe Neubrandenburg

Malzstr. 102  
17034 Neubrandenburg  
Hoffnungskirche am Datzeberg  
Donnerstag 19 Uhr  
Tel: 039603/337010

### Begegnungsgruppe Neustrelitz

Töpferweg 3  
17235 Neustrelitz

Montag 19 Uhr  
Tel: 03962/211639

## Hamburg

### Begegnungsgruppe Hamburg-Innenstadt

Michaelisstr./Michaelispassage  
(FEG Holstenwall)  
20459 Hamburg  
Freitag 19.30 Uhr  
Tel: 040/6937400

### Ortsverein Hamburg

22089 Hamburg  
Tel: 04102/61380

## Schleswig-Holstein

### Begegnungsgruppe Flensburg-Südergraben

24937 Flensburg  
Tel: 0461/28254

### Ortsverein Lübeck-Kücknitz

23569 Lübeck  
Tel: 0451/301848

### Begegnungsgruppe Neumünster

24536 Neumünster  
Tel: 04321/37000

## Niedersachsen

### Ortsverein Emden

Ev. Erlösergemeinde Emden-Borssum  
Liekeweg 22  
26725 Emden  
Dienstag 20 Uhr (Betroffene und Angehörige)  
Tel: 04921/55477

### Begegnungsgruppe Oldenburg

Diakonisches Werk  
Bloherfelder Str. 7  
26129 Oldenburg  
Montag 19.30-21 Uhr  
Tel: 04486/938934

### Begegnungsgruppe Celle

Gebäude der FEG Celle  
Wiesenstraße 22  
29225 Celle  
Dienstag 19.15 Uhr (Betroffene und Angehörige)  
Tel: 05141/560505

### Ortsverein Gifhorn

Ev. Freikirche (Baptistengemeinde)  
Brandweg 2  
38518 Gifhorn  
Dienstag 19.30-21 Uhr (Betroffene und Angehörige)  
Tel: 05371/9370200



**Berliner Krisendienst**

## Berliner Krisendienst. Region Südwest

Tel. 3906360, Albrechtstraße 7, 12165 Berlin  
tägl. von 16-24 Uhr (ohne Voranmeldung, kostenlos und anonym)  
Überregionale Nacht- und Tagbereitschaft (0-16 Uhr), Tel. 3906360

## Überregionale Aufnahmen

**Jüdisches  
Krankenhaus Berlin**  
Heinz-Galinski-Straße 1  
13347 Berlin-Mitte  
Tel. 030 4994-0

**DRK-Kliniken Mitte**  
Drontheimerstraße 39-40  
13359 Berlin-Wedding  
Tel. (tgl. 24 Std.) 3035-6666



## Notaufnahmen

**Achtung!**  
Notaufnahmen erfolgen  
regional in den zuständigen  
Krankenhäusern

**Sucht & Drogen Hotline 24h.** Bundesweit Tel. 0 180 5 - 31 30 31

### Impressum

Die **TrockenPresse** erscheint alle zwei Monate. Einzelpreis: 1,50 Euro.

### Herausgeber

TrockenPresse Verlag, PBAM e.V.  
Crellestraße 42a, 10827 Berlin  
**Redaktionsanschrift**  
Crellestraße 42a, 10827 Berlin  
Tel. 030-78 95 56 01  
Fax 030-36 70 22 38  
info.trockenpresse@pbam.de  
www.trockenpresse.de

### Redaktion:

D. Heidt-Müller (V.i.S.d.P.),  
T. Hübler, A. Wilhelm  
**Layout/Satz:** T. Hübler  
© PBAM e.V. 2020  
Printed in Germany

## Kostenlose Kleinanzeigen

### Schon Frühling in Berlin und es gibt Therapieplätze bei **Violetta Clean**

Etwas früh, aber trotzdem hochwillkommen wird es Frühling in Berlin! Hier im Grunewald freuen wir uns über lautstarkes Vogelgezwitscher und bunte Krokusse! Es gibt bei Violetta Clean freie Therapieplätze für Frauen\*, die ihre Suchtprobleme mit Unterstützung des Teams und der Mitbewohner\*innen ernsthaft angehen wollen.  
Tel. 030-825 71 01  
[violettaclean@frausuchtzukunft.de](mailto:violettaclean@frausuchtzukunft.de)

*Hier könnte Ihre kostenlose Kleinanzeige stehen!*

### Café in **Schöneberg** sucht Mitstreiter/innen!

Haben Sie Freude am Kochen, Backen und Servieren? Unser alkoholfreies, gemeinnütziges Café Projekt im schönen Crelle-Kiez in Schöneberg sucht händeringend ehrenamtliche Mitarbeiter /innen (es gibt eine Motivationspauschale). Erste Eindrücke finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.pbam.de/cafe-projekt/](http://www.pbam.de/cafe-projekt/). Fühlen Sie sich angesprochen? Dann nehmen Sie doch Kontakt auf: 030/78001562. Oder kommen Sie einfach vorbei im **Café Projekt, Crellestraße 41, 10827 Berlin-Schöneberg** Frau Bonfig oder Frau Ziemer-Holzcamp.

## Kleinanzeigen-Coupon

---



---



---

Veröffentlichen mit  Telefon  Adresse  E-Mail  Chiffre

**Absender:**

---

Name, Vorname,

---

Telefon, E-Mail

---

Straße / Nr.

---

PLZ / Ort

---

Datum / Unterschrift

### Die Kleinanzeigen sind kostenlos!

Schicken Sie Ihre Kleinanzeige an: TrokkenPresse, Crellestraße 42a, 10827 Berlin oder per **E-Mail: [info.trokkenpresse@pbam.de](mailto:info.trokkenpresse@pbam.de)** Antworten auf Chiffre-Anzeigen werden zugeschickt oder Sie werden von uns benachrichtigt.

**Jede Spende** ist natürlich willkommen! Überweisungen bitte an: **TrokkenPresse**, Verwendungszweck: „SPENDE“.

**NEUE KONTONUMMER SEIT 1. OKTOBER 2019!!** Commerzbank IBAN: DE52 1004 0000 0190 8391 05 / BIC: COBADEFFXXX

Eine Spendenbescheinigung kann ausgestellt werden.

## Abo-Coupon

### Helfen Sie der **TrokkenPresse** mit Ihrem Abonnement!

Die **TrokkenPresse** erscheint alle zwei Monate, und kostet 9,00 € im Jahr.

Ich bestelle ..... Exemplare pro Ausgabe der TrokkenPresse ab der nächsten Ausgabe. Kündigen kann ich jeweils zum Jahresende.

Zahlungsweise bitte ankreuzen:  Überweisung  Barzahlung

Widerrufsbelehrung: Ich kann diese Bestellung innerhalb einer Frist von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung dieser Frist genügt die rechtzeitige Absendung (Poststempel) des Widerrufs an: **TrokkenPresse**, Crellestraße 42a, 10827 Berlin.

### **NEUE KONTONUMMER SEIT 1. OKTOBER 2019!!**

Bankverbindung: Commerzbank  
IBAN: DE52 1004 0000 0190 8391 05 / BIC: COBADEFFXXX

Nutzen Sie als Familie, Verein oder Gruppe die bequeme Sammelbestellung!

Unsere Datenschutzrichtlinie finden Sie auf [www.trokkenpresse.de](http://www.trokkenpresse.de)

**Abonnent:**

---

Name, Vorname

---

Straße / Nr.

---

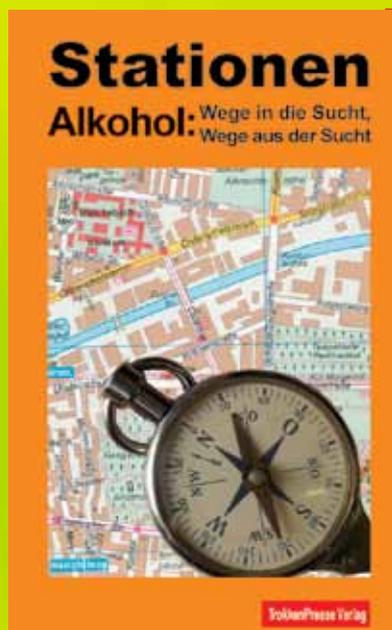
PLZ / Ort

---

Telefon E-Mail

---

Datum / Unterschrift



## STATIONEN Alkohol: Wege in die Sucht, Wege aus der Sucht

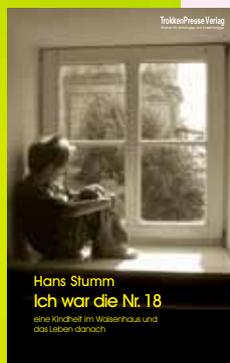
186 Seiten, 14,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-6-2



## Trocken leben Aber wie?

**Cornelia Ludwig**

136 Seiten, 12,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-8-6

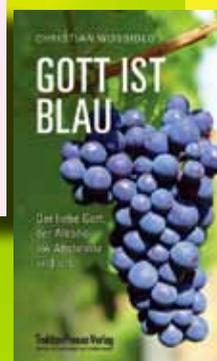


**Hans Stumm**

## Ich war die Nr. 18

eine Kindheit im Waisenhaus  
und das Leben danach

184 Seiten, 14,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-2-4



## Gott ist blau

**Christian Wossidlo**

198 Seiten, 14,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-4-8



## Im Zweifel ohne

**Rüdiger-Rolf Salloch-Vogel**

124 Seiten, 7,50 Euro, 2. Auflage  
ISBN 978-3-00-025188-7



## Das Trinker- märchenbuch

94 Seiten, 10,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-1-7



## Niemals vergessen, wo ich herkomme

142 Seiten, 11,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-0-0



## Alles in Ordnung im Tempel?

**Christian Wossidlo**

112 Seiten, 10 Euro  
ISBN 978-3-9813253-6-2



## Das Jüngste Gerücht

**Joachim Seiler**

100 Seiten, 10,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-5-5



## Mach uf ick bring dir um von Christian Becks

96 Seiten, 10,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-3-1

Alle Titel sind im Buchhandel oder direkt beim TrokkenPresse Verlag erhältlich.