

# INTERVIEW 3

## DER SUCHTBERATUNG

Interview 3 | Heinz\* (72) aus Lünen | 10 Jahre Alkoholiker, jetzt trocken, Mitglied in Gesprächsgruppen



### Wie ist deine heutige Beziehung zum Alkohol?

Ich würde sagen, dass ich heute keine Beziehung mehr zum Alkohol habe. Situationen, die mit Alkohol verknüpft waren, wie zum Beispiel einkaufen gehen, lösen bei mir keine Gedanken an Alkohol oder Verlangen danach aus. Am Anfang meiner Abstinenz ist es mir teilweise schwergefallen, an ‚meinem‘ Kiosk vorbei zu gehen oder beim Einkaufen an den Regalen mit den Alkoholangeboten vorbei zu gehen. Kontakte zu Leuten, die ausschließlich dem gemeinsamen Trinken dienten, habe ich direkt abgebrochen, weil sie kein Verständnis für meine Abstinenz aufbrachten. Stattdessen wurde ich mit abwertenden Sprüchen konfrontiert. Heute habe ich neue soziale Kontakte aufgebaut, mit Menschen, die meine Abstinenz akzeptieren. Ich bekomme viel positives Feedback.

### Wie war früher deine Beziehung zum Alkohol?

Früher war Alkohol mein bester Freund. Vor 10 Jahren, nach der Trennung von meiner Frau, habe ich angefangen regelmäßig Alkohol zu trinken. Mit der Zeit hat sich erst die Biermenge erhöht und dann bin ich auf Schnaps umgestiegen. Zuletzt habe ich ca. 1,5 Liter Schnaps am Tag getrunken. Ich bin vier Mal am Tag zum Kiosk gelaufen, um mir Nachschub zu holen. Ich habe an nichts anderes mehr gedacht. In meiner Wohnung sammelten sich die leeren Flaschen. Ich bin häufig im Rausch gestürzt und habe mich dabei verletzt. Ich habe mich sehr geschämt und Kontakt zu den Nachbarn und meiner Familie gemieden. Ich habe kaum etwas gegessen und habe sehr abgenommen, aber das habe ich gar nicht so wahrgenommen.

### Gab es ein besonderes einschneidendes Erlebnis im Zusammenhang mit Alkohol?

Eines Tages stand meine Schwester vor der Tür und hat gedrängt eingelassen zu werden. Sie hat gefragt was los sei und dann einen Schock bekommen, als sie das ganze Ausmaß meines Trinkens gesehen hat. Überall in meiner Wohnung standen leere Flaschen. Sie hat mir ein Ultimatum gestellt: Entweder ich nehme ihre Unterstützung an und höre direkt auf zu Trinken oder sie bricht den Kontakt zu mir ab. Ich habe mich für die Unterstützung entschieden. Wir haben unvernünftiger Weise ‚Kalt entzogen‘, d.h. ich bin nicht zum Arzt gegangen. Ich hatte dann Schweißausbrüche, Schwitzen und innere Unruhe. Im Nachhinein habe ich gehört, dass der kalte Entzug sehr gefährlich ist und man sich auf jeden Fall an seinen Hausarzt wenden sollte. Nach 14 Tagen ging es mir dann körperlich besser und ich hab mit meiner Schwester zusammen Kontakt zur Suchtberatungsstelle aufgenommen. Seitdem hat sich mein Leben in so vielen Dingen besser und schöner entwickelt. Heute kann ich sagen, ich bin glücklich.

### Was hilft dir sich mit dem Thema, weiter auseinanderzusetzen?

Mein Glaube. Ich bete viel und gehe regelmäßig in die Kirche, die Gemeinschaft dort gibt mir Kraft und Zuversicht. Außerdem gehe ich regelmäßig zur Motivationsgruppe von der Suchtberatungsstelle. Die Gespräche mit anderen Betroffenen bestärken mich darin auf dem richtigen Weg zu sein und zeigen mir, dass ich mit meinem Problem nicht alleine bin.

*\*Name geändert*