

NN 12.08.15

Im Alltag Manager der eigenen Alkoholsucht werden

Ambulante Reha der Stadtmission hilft, die Krankheit zuhause zu heilen — Bernd P. trank sieben Flaschen Wein am Tag

VON DAVID GANEK

Wer sich zum Entzug entschließt, lebt vier Monate lang abgeschottet in einer Klinik. Dabei müssen Süchtige mit der Krankheit draußen zurechtkommen. Die Stadtmission hilft, die Sucht im Alltag zu überwinden.

Christkindlmarkt, Silvester, Volkstfest, Geburtstage – Alkohol gehört immer dazu. Für Süchtige stellen oft ganz alltägliche Situationen gefährliche Herausforderungen dar. Die Suchthilfe der Stadtmission bietet seit 15 Jahren die Möglichkeit, die Alkoholsucht in einer ambulanten Rehabilitation im Alltag zu bewältigen.

Jemand, der erfolgreich im Job ist und allen Verpflichtungen nachkommt, kann kein Süfter sein. Das hat sich Bernd P. (*Name geändert*) immer selber gesagt. Und seinen Freunden auch. Bernd P. hat gearbeitet, sein Haus abbezahlt – und sieben Flaschen Wein am Tag getrunken. Dann hatte er einen Verkehrsunfall.

„Das war der Tag, an dem ich es mir selber, meiner Lebensgefährtin und meinen Freunden eingestanden habe, dass ich aus der Nummer Alkohol

allein nicht mehr rauskomme“, sagt der 43-Jährige heute. „Ich hab meine Eltern zum ersten Mal seit langem weinen sehen.“

Bernd P. ist seit fast drei Jahren trocken. Den Entzug hat er nicht im Krankenhaus gemacht, sondern im Suchthilfenzentrum der Stadtmission. Sie bietet ein spezielles ambulantes Rehabilitationsprogramm an, das sich an Menschen richtet, die abstinenz werden wollen, ohne ihren Arbeitsplatz oder ihre Familie zu verlassen. Bislang haben 130 Alkoholiker daran teilgenommen.

„Akademiker, Facharbeiter, Hausbauer, suchtkrank werden ganz normale Leute“, sagt Erica Metzner. Sie leitet das Suchthilfenzentrum. Für Suchtkranke wie P. ist es eine hohe Hürde, den Alltag für vier Monate aufzugeben, um in einer stationären Einrichtung therapiert zu werden. Jemand, der selbstständig ist, der um Beruf und Familie fürchtet, macht keinen Entzug. Bei der ambulanten Rehabilitation im Suchthilfenzentrum bewältigen die Patienten ihre Sucht mitten im Alltag. Das spricht besonders alkoholkranke Frauen an, die das Angebot überdurchschnittlich häufig wahrnehmen.

Dass P. alkoholkranke ist, blieb lange unentdeckt. „Wenn man im Job funktioniert“, sagt auch keiner was“, das hat er selber erlebt. Schon in seinem Elternhaus gehörte Alkohol einfach zum Leben dazu. Als P. sich von seiner Frau trennte und ihn Geldsorgen plagten, hat er nicht mehr nur Alkohol getrunken, sondern ihn ganz bewusst missbraucht. „Ich habe mich betrunken, um zu vergessen.“

Die Kranken stärken

„Alkoholsucht ist eine chronische Erkrankung“, sagt Suchthilfenzentrums-Leiterin Metzner. „Hier lernen unsere Patienten, mit ihrer Sucht zu leben.“ Sie wolle die Ressourcen der Süchtigen stärken. Selbst wenn sie rückfällig werden, wissen die Süchtigen, was sie dann tun können. „In der Regel stürzen Menschen nie mehr so tief, wie sie das früher taten“, sagt Metzner. „Sie lernen, Manager der eigenen Sucht zu werden.“

Die Rehabilitation wird als medizinische Behandlung abgerechnet, aber das Suchthilfenzentrum selber finanziert sich maßgeblich über den Bezirk Mittelfranken. Ein kleiner Teil der laufenden Kosten wird durch Zuschüsse der evangelischen Kirche sowie

durch Spenden getragen. Wer bei Metzner in Behandlung ist, bleibt also seinem Alltag ausgesetzt. Daher kann nicht jedem bei ihr geholfen werden. Das Umfeld muss so beschaffen sein, dass es möglich ist, trocken zu bleiben. P. hat drei Kinder, eine Lebensgefährtin und einen Job – ein geregelter Alltag und soziale Einbindung helfen, der Sucht zu trotzen.

P. hat einen Notfallplan und weiß: Wenn der Suchtdruck zu groß wird, kann er sich immer an die Suchthilfe wenden, auch wenn seine Therapie schon abgeschlossen ist.

Ein Jahr lang hat sich P. mit anderen Alkoholabhängigen in der Gruppe getroffen. Dazu kam eine wöchentliche Therapiestunde mit der Psychologin. Lust, Wein oder einen guten Whisky zu trinken, hat P. immer noch. Und immer wieder kommt der Suchtdruck. Dann ist er in einer Situation, in der er früher Alkohol getrunken hätte. „Aber jetzt weiß ich, das geht wieder vorbei. Und was ich tun kann, bis es so weit ist.“

Das Suchthilfenzentrum der Stadtmission Nürnberg berät in der Krellerstraße 3 oder unter Tel. (0911) 37654200.