

Alkohol kommt nicht ins Glas

Wir sprachen mit Wolfgang Grundmann von der Selbsthilfegruppe der Guttempler.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Wolfgang Grundmann war ganz unten. In jungen Jahren Genusstinker, wurde der Alkohol bald sein unverzichtbarer Begleiter. Der Braunschweiger trank sich von einem Rausch in den nächsten. Er verlor seinen Job, hatte Schulden, verlor die Kontrolle über sein Leben.

Mit der 24. Entgiftung dann die Wende, von heute auf morgen trank Wolfgang Grundmann keinen Tropfen Alkohol mehr. Sechs Jahre ist der 60-Jährige nun trocken und zufriedener Abstinenzler. Ein Interview.

Aufgrund Ihrer eigenen Erfahrung – ab wann ist man alkoholabhängig?

Ach, es gibt Leute, die trinken jeden Tag, sind aber nicht abhängig. Wenn der Alkohol in bestimmten Situationen genutzt wird – zum Beispiel zum Abschalten nach dem Job, zur Bekämpfung von Alltagsproblemen –, dann ist man süchtig.

Wann haben Sie mit dem Trinken begonnen?

Mit 18 habe ich in einem Szenelokal gearbeitet. Jeden Tag, zehn Stunden lang. Am Abend hatte ich immer um die 20 Bier intus. Zehn Jahre ging das so.

Sie waren zu dem Zeitpunkt also schon abhängig?

Da noch nicht, ich hatte immer wieder Trinkpausen. Man ist ja nicht von jetzt auf gleich abhängig, das ist ein schleichender Prozess. Danach habe ich als Automobilzulieferer gearbeitet. Am Wochenende habe ich in Sachen Alkohol Gas gegeben, unter der Woche pausiert. Irgendwann aber habe ich montagsmorgens auch zur Flasche gegriffen – ich hab' mich mit zwei Flachmännern runtergetrunken, um die typische Übelkeit nach dem Saufgelage vom Vor-



Überzeugter, zufriedener Abstinenzler: Wolfgang Grundmann trinkt keinen Tropfen Alkohol mehr.

Foto: Iris Antelmann

abend zu überwinden.

Wurde das von den Kollegen bemerkt?

Klar, aber es wurde stillschweigend toleriert. Zu dem Zeitpunkt habe ich auch noch gedacht, dass es ohne geht, aber damit habe ich mich selbst belogen. Irgendwann hab' ich es übertrieben, auch bei der Arbeit getrunken – 1998 wurde ich entlassen.

Und dann haben Sie gänzlich die Kontrolle verloren...

Ich hatte auf einmal viel Zeit. Und was macht man? Man hockt in der Kneipe und trinkt.

Was und wie viel tranken Sie?

Immer weniger Bier, immer mehr Wodka und Bacardi. Bis zu drei

große Flaschen Wodka am Tag.

Wie lange hat der Körper das mitgemacht?

Es gab Warnsignale. Ich hatte zwei Bauchspeicheldrüsenentzündungen, eine schon Anfang der Neunziger, da sagte der Arzt, dass ich eine zweite womöglich nicht überleben würde. 2002 hatte ich einen Krampfanfall und kam zur Entgiftung ins Klinikum Salzdahlumer Straße. Ich war noch diver-

se Male da.

Sie waren dort bald bekannt?

Ja, ich hab insgesamt 24 Entgiftungen gemacht, 21 dort. Ich war Drehtürpatient. Nach jeder Entgiftung bin ich voller Euphorie raus und wollte nie wieder trinken.

Wie lange haben Sie ohne ausgehalten?

Von wenigen Wochen bis zu drei Monaten. Dann ging's wieder los. Ich habe wochenlang getrunken, nach einer halben Flasche Wodka geschlafen, wieder eine halbe Flasche und so weiter. Ich konnte gerade noch den Krankenwagen rufen.

Und wie haben Sie schließlich doch die Kurve bekommen?

Den Absprung habe ich im April 2008 geschafft. Nach jeder Entgiftung kam jemand von einer Selbsthilfegruppe. Ich dachte mir: Wieso sind die trocken und ich schaff' das nicht? Auf einmal wollte ich auch vom Alkohol weg – von da an habe ich nie wieder getrunken. Ich habe mich dann durchgerungen und bei den „Guttemplern“ vorbeigeschaut. Seitdem bin ich jede Woche dort.

Fällt Ihnen der Verzicht auf Alkohol manchmal schwer?

Nein, gar nicht. Ich gehe auch noch in meine alten Lokale, bestelle mir dann ein Wasser oder Kaffee.

DREI FRAGEN AN



PD Dr. Alexander Diehl, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in der Salzdahlumer Straße.

Sucht – das sind die Kriterien

1 Wie viel Alkohol ist erlaubt?

Es gibt einen Schwellenwert, bis zu welchem der Konsum in der Regel nicht schädlich ist. Dies ist abhängig von Geschlecht, Alter, Körpergewicht und genetischen Voraussetzungen. Man geht davon aus, dass tägliche Alkoholmengen von bis zu 12 Gramm Alkohol pro Tag bei Frauen und bis zu 24 Gramm bei Männern risikoarm sind. Darüber hinaus ist bei regelmäßigem Konsum das Risiko, schädliche Folgen zu entwickeln, zunehmend erhöht und man spricht dann von einem „riskanten Alkoholkonsum“.

2 Wie ist Sucht oder Abhängigkeit definiert?

Kriterien sind: Starkes Verlangen oder Zwang zum Konsum, Kontrollminderung über Konsumverhalten, körperliche Entzugssymptome, Toleranzentwicklung gegenüber der Substanzwirkung, Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Fortsetzen des Konsums trotz eingetretener schädlicher Folgen. Sind drei Kriterien davon im letzten Jahr erfüllt, spricht man von einer Abhängigkeit. Dann ist es an der Zeit, einen Profi einzuschalten.

3 Wie sollten sich die Angehörigen verhalten?

Weder die reine Konfrontation oder gar Beweisführung gegen den Betroffenen noch das Beschützen sind zielführend. Ein auffälliger Alkoholkonsum und dessen Folgen sollen angesprochen, die Motivation und die Ängste des Betroffenen berücksichtigt und ein eigenverantwortliches Handeln mit Inanspruchnahme notwendiger therapeutischer Unterstützung soll gefordert werden.

Interview: Iris Antelmann

Selbsthilfe

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Guttempler Braunschweig – Gemeinschaft „Am Wendenthor“ für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige. Interessierte können ohne Anmeldung zu den Treffen kommen, eine erfolgreiche Entgiftung ist nicht Voraussetzung. Einzelgespräche sind möglich. Treffen: mittwochs von 18.30 bis 21.30 Uhr im Haus der Deut-

schen Angestellten-Akademie (Julius-Konegen-Straße 24a, 38114 Braunschweig). Kontakt: Wolfgang Grundmann, Telefon (0531) 40208479 sowie KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): Telefon: (0531) 4807920, Mail: kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de