

Alkohol, das Mittel der Wahl

Diakonie leistet Hilfe auf dem Weg in ein neues Leben

"Alkohol? Weniger ist besser!" ist das Motto – bundesweit wird vom 21. bis 29. Mai mit Aktionen auf das Thema Alkoholabhängigkeit aufmerksam gemacht. Auch in unserem Landkreis gibt es Institutionen, die Menschen mit Suchtproblemen helfen, zum Beispiel das Diakonische Werk, die Jugend- und Drogenberatung oder Selbsthilfegruppen. Wir stellen in dieser Woche ihre Arbeit vor, und wir stellen ein paar Menschen vor, die gegen die Sucht kämpfen.

Von [Sabine Rauch](#)



Limburg. *Alkohol ist überall verfügbar und wird für alles Mögliche benutzt: Auch fürs Aufpolieren des Selbstbewusstseins oder gegen die Angst vor der Zukunft. Wenn er Mittel zum Zweck wird, ist die Suchtgefahr groß.* Rund fünf bis zehn Jahre dauert es in der Regel, bis sie kommen und sich Hilfe holen. "Und manchmal braucht es noch länger, bis sich ein Alkoholiker eingesteht, dass er ein Alkoholiker ist", sagt Uwe Schaar, stellvertretender Leiter des Diakonischen Werkes Limburg-Weilburg und Mitglied im Limburger Team des Diakonie-Therapieverbundes "Ambulante Reha Sucht".

Seit drei Jahren können alkoholranke Menschen in Limburg eine Reha machen – ambulant, so, dass es die Nachbarn nicht mitbekommen und vor allem so, dass die Helfer dabei sind, wenn sich das neue Leben in der Praxis bewähren muss. Zweimal in der Woche treffen sich etwa ein halbes bis ein Dutzend Männer und Frauen (eher weniger Frauen) und sprechen miteinander und mit Sozialpädagogen über ihre Erfahrungen mit dem Alkohol und ohne Alkohol. Voraussetzung: eine Kostenzusage der Krankenkasse oder der Rentenversicherung und die Fähigkeit zur Abstinenz. Ungeeignet für diese Form der Reha seien Menschen, die auf der Straße leben oder unter Angstzuständen leiden. "Und wer Gewalt erleidet, ist in einer Klinik ebenfalls besser aufgehoben", sagt Uwe Schaar. Ideal sei die ambulante Reha für Menschen, die arbeiten gehen, auf alle Fälle müssten sie sozial eingebunden sein.

Im Alltag bewähren

Viele Männer und Frauen, die kommen, haben schon eine stationäre Reha hinter sich, in dem geschlossenen System der Klinik kamen sie ganz gut klar, aber im normalen Leben, im Alltag, scheitern sie an ihrer Sucht. "Stationär schaff ich immer", hat mal ein Klient zu Uwe Schaar gesagt. Aber im Alltag, wenn es mal Streit mit der Partnerin gibt, das lange, einsame Wochenende bevorsteht oder der Chef einen wieder kritisiert hat und der nächste Schnapsladen nicht weit ist, dann ist es eine andere Sache.

"Wir wollen den Alltag der Menschen begleiten", sagt Uwe Schaar. Dazu gehört auch, dass die Kranken erkennen, welche Funktion der Alkohol in ihrem Leben hatte. Viele Menschen trinken, weil sie ihre Minderwertigkeitsgefühle wegtrinken wollen, andere finden ihr Leben sowieso sinnlos, weil der Job weg ist und die Ehe auch nicht mehr das, was sie mal war. "Der Alkohol soll oftmals das Selbstwertgefühl füttern", sagt Uwe Schaar. Wichtig sei, dass den Klienten klar wird, wie der Selbstbetrug beim Trinken funktioniert. Und dann komme die Erkenntnis: Der Betrug darf aufhören.

Das dauert oft eine Weile: Häufig kämen Männer in die ambulante Reha, weil sie von ihrer Frau geschickt werden, weil sie wegen der Sauferei den Arbeitsplatz verloren haben oder den Führerschein. Da denken viele Klienten dann noch, dass sie eigentlich gar nicht dazugehören, dass es bei ihnen doch gar nicht so schlimm gewesen sei. "Sich das Ausmaß der Trinkerei einzugestehen ist ein wichtiger Punkt", sagt Uwe Schaar. Dann kommt die Einsicht, dass man krank ist. Der nächste Schritt ist die Akzeptanz der Krankheit, und dann kommt der Wunsch, nicht mehr trinken zu wollen, dieses Leben nicht mehr führen zu wollen. Dann kann die Heilung folgen. "Aber das passiert nicht mehr bei uns", sagt Uwe Schaar. Schließlich dauert die ambulante Reha in der Regel 26 Wochen. Und so schnell wurde wohl noch kein Alkoholiker gesund. Aber das Werkzeug, um trocken zu bleiben, das können sich die Klienten in den 26 Wochen erarbeiten. Sie lernen zum Beispiel, wie Genuss auch ohne Alkohol funktioniert. Wie der eine Klient, der Angst vor dem nächsten Kalkwerkfest hatte. Weil das für ihn immer die tollsten Tage waren, weil aber Alkohol für ihn immer dazu gehört hatte.

Und sie lernen etwas kennen, was viele Alkoholiker nicht kannten: intensive Gespräche, eine Gruppe von Vertrauten, Nähe. Und die brauchen sie auch weiterhin. "Wir empfehlen allen, die uns verlassen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen", sagt Uwe Schaar. Wie erfolgreich das Konzept Ambulante Reha Sucht ist, weiß Uwe Schaar nicht so genau. "Wir bekommen nur selten Feedback von denen, die trocken bleiben." Eher von denen, die rückfällig werden, weil sie dann manchmal wiederkommen. Er schätzt, dass etwa 40 Prozent der Klienten wieder mit dem Trinken anfangen. "Wir kochen auch nur mit Wasser." Und Alkoholsucht sei nun mal eine tödliche Erkrankung. "Aber eine, auf die man Einfluss nehmen kann."

Weitere Informationen zur "Ambulanten Reha Sucht" und andere Hilfen für Alkoholranke Menschen gibt es beim Diakonischen Werk, Telefon: 06431 2174150. ([sbr](#))

Artikel vom 20. Mai 2011, 19.50 Uhr (letzte Änderung 21. Mai 2011, 04.36 Uhr)