

# Eine ganz normale Sucht-Karriere

**Rund 9,5 Millionen Menschen in Deutschland trinken mehr Alkohol als sie sollten, etwa 1,3 Millionen Menschen gelten als abhängig, allein in Hessen sind es etwa 100 000, schätzt der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner. Einige versuchen, trocken zu bleiben – wie zum Beispiel Markus H. aus Limburg. Er hat sich Hilfe für sein neues Leben beim Diakonischen Werk gesucht.**

Von [Sabine Rauch](#)

Limburg. "Dann hör doch einfach auf", hatte sein Vater ihm mal geraten. Seiner Familie und seinen Freunden sei wohl schon bewusst gewesen, dass er viel trinke, aber dass er eben nicht so einfach aufhören kann, habe sein Vater zum Beispiel noch immer nicht verstanden, sagt Markus H. Und weil es auch andere Leute nicht unbedingt verstehen können, was Alkoholsucht bedeutet, möchte er anonym bleiben. Denn viele kennen ihn noch als den Mann, der immer funktioniert – auch wenn er manchmal "ein bisschen zu viel trank".

Heute trinkt Markus H. nicht mehr. Seit zwei Monaten ist er wieder trocken. Im vergangenen November hatte der 42-Jährige einen Rückfall, davor war er drei Jahre abstinent geblieben, aber dann wurde der Frust in der Zeitarbeitsfirma zu groß, die Perspektivlosigkeit nahm ihm jede Zuversicht und die Stärke zu Widerstehen. "Man wird es eben nicht los", sagt Markus H.

Angefangen habe es bei ihm, wie bei so vielen Männern. 16 war er, als er anfing, Alkohol zu trinken, in den Freistunden, wenn er und seine Mitschüler zum Billardspielen gingen. Alkohol habe an der Tilemannschule damals einfach dazugehört, sagt Markus H. Seine Bundeswehrzeit sei dann eigentlich eher untypisch gewesen: "Da hat sich mein Trinkverhalten nicht groß verändert." Aber dann, als er ein Maschinenbau-Studium anfing, "da war mein Trinkverhalten wohl schon kritisch". Er sei frustriert gewesen, er habe nicht gewusst, ob dieses Studium überhaupt das richtige für ihn war, er hatte Probleme mit seiner Freundin. Und in seiner Wohngemeinschaft war es überhaupt kein Problem, wenn es schon zum Frühstück Bier gab.

## Teil der Normalität

Markus H. hat das Studium abgebrochen und eine Ausbildung zum Werkzeugmacher gemacht. Aber er hat noch mehr getrunken. Alkohol sei damals auch in der Firma ganz normal gewesen, Cola-Kognak war ein typischer Wett-Einsatz. "Alkohol war Teil der Normalität, aber natürlich hat man sich damit auch besser gefühlt." Auf alle Fälle musste er nicht heimlich trinken, denn alle taten es ja, er habe eben manchmal eine noch größere Trinkfestigkeit bewiesen als die anderen.

Die Lehre hat er trotzdem sehr gut gemacht, und auf die Idee, dass er süchtig ist, sei er nie gekommen – obwohl er damals auch andere Drogen nahm, Amphetamine zum Beispiel. Anders hätte er den 3-Schicht-Betrieb nicht überstanden. Dann kam der Zusammenbruch. Er bekam Herzrasen und Depressionen. Wegen der Depressionen ging er dann auch in eine Klinik. "Das Trinken hat nicht mehr geholfen, die Drogen haben nicht mehr geholfen, dann sucht man sich eben Hilfe." Aber dass der Alkohol sein größtes Problem sei, habe damals niemand gewusst, auch die Therapeuten nicht. "Ich habe es denen ja nicht gesagt."

Vier Mal war Markus H. wegen seiner Depressionen in einer Klinik. Drei Mal ließ er sich wegen seiner Alkoholsucht zur Entgiftung einweisen. Beim letzten Mal hatte er sich selbst auf

0,3-Promille runterdosiert, bevor er nach Hadamar in die Klinik ging. Markus H. wusste: Je weniger Promille der Patient hat, umso schneller ist er wieder draußen.

Gesundheitliche Probleme hatte Markus H. ansonsten nicht, seine Leberwerte seien immer vorbildlich gewesen, sagt er. "Ich war immer ein Spiegeltrinker, ich habe mich nicht abgeschossen." Er habe getrunken, um zu funktionieren. Und das hat ja auch lange funktioniert. Bis 2007 – da war dann der Führerschein zum zweiten Mal weg, er konnte nicht mehr als Monteur arbeiten, etwas anderes wollte er bei seiner damaligen Firma aber nicht machen. Er kündigte. Denn er war sich sicher, dass er schnell wieder einen Job finden würde. Mit seinen Arbeitgebern hatte er ja nie große Probleme wegen seiner Trinkerei bekommen. "Die haben das toleriert. Ich hab ja auch immer gearbeitet wie ein Tier."

2007 habe er erkannt, dass sein Lebensproblem nicht die Depression sondern der Alkohol ist, sagt Markus H. "Seit etwa einem Jahr kann ich sagen, dass ich Alkoholiker bin." Und heute sei er froh, dass er sich keine Gedanken mehr darüber machen muss, woher der nächste Wein kommt. "Ich will nicht mehr, dass der Alkohol mein Leben bestimmt." Das sei ihm bewusst geworden, als er von Bier auf Wein umstieg. "Das kann doch nicht sein, dass man für 2 Euro 70 am Tag froh und glücklich ist. Für diesen Betrag darf man nicht alles aufs Spiel setzen." Er will sein Leben nicht mehr aufs Spiel setzen, er will sich nicht mehr fremdbestimmen lassen, sagt Markus H. Das sei ihm nach dem Rückfall klar geworden.

## **Selbstbestimmtes Leben**

Beim Weg in ein selbstbestimmtes Leben helfen ihm die Mitarbeiter und die Gruppen der Ambulanten Reha Sucht der Diakonie – nun schon zum zweiten Mal. Den Reha-Antrag hatte er gestellt, bevor er im März zur Entgiftung ging. Die Gruppe helfe ihm, die schlechten Zeiten nicht zu verdrängen, sich daran zu erinnern, wie schlimm es ihm ging. In der Gruppe könne er Probleme ansprechen, die durch die Sucht entstanden sind – "auch über Dinge, die man freiwillig nicht ansprechen würde". Und: Die Gruppe ist ein Ansporn nüchtern zu bleiben, schließlich gibt es auch bei Alkoholikern so eine Art Gruppenzwang. ([sbr](#))

Artikel vom 20. Mai 2011, 19.50 Uhr (letzte Änderung 24. Mai 2011, 04.34 Uhr)