

SCHLAU 50 Jahre Katholische Erwachsenenbildung**SEITE 26****SPANNEND** Zeltlager zu den Sternen**SEITE 28****FLEIßIG** Redakteurin Andrea Pitsch im Einsatz**SEITE 27****TREFFSICHER** In der Kreisklasse 4 hagelte es Tore**SEITE 29**

Ein Mantra gegen die Promille-Sucht

ANONYME ALKOHOLIKER Einmal in der Woche treffen sich die Männer und Frauen und fragen sich, warum nicht mehr Menschen kommen. Der Bedarf sei da.

VON ANDREA PITSCH

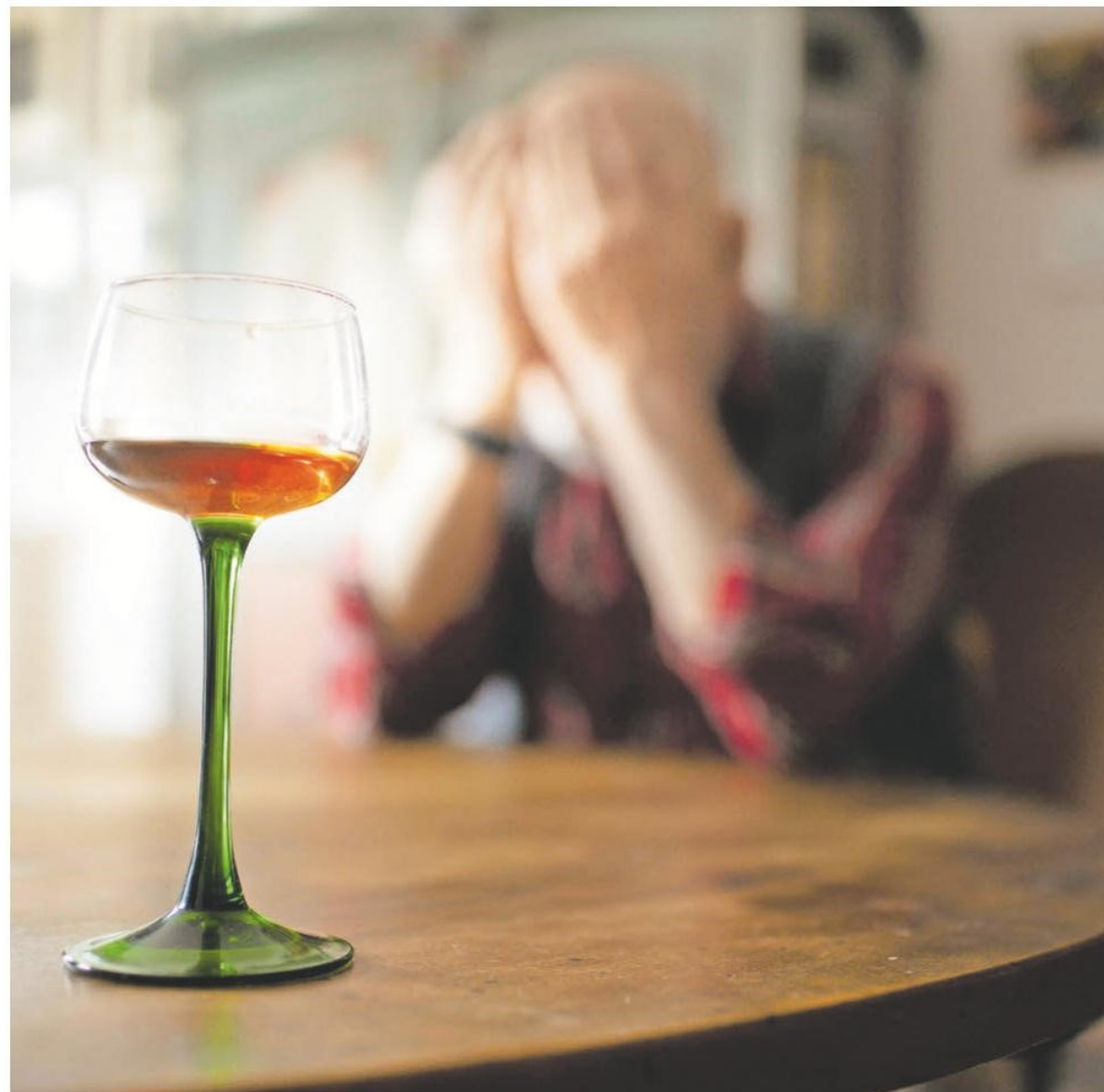
HERSBRUCK - Der Raum in der Grabenstraße ist nett hergerichtet: kleiner Stuhlkreis, Knabbereien und Wasser sowie bunte Flyer am kleinen Tischchen. Nach und nach huschen Männer und Frauen herein. Ihre Sucht ist ihnen nicht anzusehen. „Der Alkoholiker ist nicht der, der auf der Parkbank schläft“, sagt eine Frau.

Bei ihr fing das Trinken mit dem ersten Kind an. „Ich wurde in die Einsamkeit mit Baby hineinkatapultiert, das habe ich nicht verkraftet.“ Sie glaubt, dass Frauen aus anderen Gründen zur Flasche greifen als Männer - um Probleme, negative Gefühle oder Stress zu bewältigen. Aus ihrer langen Suchtgeschichte weiß sie, dass es ohne eine Selbsthilfegruppe nicht geht. Denn im Alltag vergesse man schnell, wie mies es einem mit Alkohol gehe. „Ich kann nicht trinken, weil ich meinen AA-Freunden gegenüber dann so ein schlechtes Gewissen hätte.“

Diese Gemeinschaft, die auch in der Präambel der 1935 gegründeten Gruppe betont wird, ist spürbar. Sofort verfallen die Anwesenden in einen kleinen Plausch, egal ob langjährig dabei oder nicht. Einer erzählt von seinen Problemen mit seinem Defi. „Das macht psychisch ganz schön Druck.“ Aber dennoch habe er in keinem Moment den Wunsch nach Alkohol gehabt.

Gesoffen, wie er es nennt, habe er das erste Mal mit neun Jahren. Es folgten Drogen, die „Einweisung in die Klappe“, Therapie, Gefängnis. Danach war er 23 Jahre trocken. Frisch verliebt, trank er mit der Freundin beim Essen wieder Wein. Irgendwann saß er erneut daheim vorm Fernseher und habe drei Flaschen Wodka am Tag vernichtet. Nicht einmal die Treppe konnte er hinunterlaufen, ohne sich mit beiden Händen festzuhalten. „Ich habe mich geschämt, weil ich getrunken habe, und getrunken, weil ich mich geschämt habe.“

Er und seine Freunde haben erlebt, was der „scheiß Alkohol“ alles in ihrem Leben kaputt gemacht hat;



Ein Glas am Abend oder ein Bier vor dem Fernseher - Alkohol ist gesellschaftlich anerkannt. Die Gefahr, in die Sucht abzurutschen, verkennen viele.

Familien und Vertrauen habe er zerstört. Zu sehen, dass man wieder klar im Kopf wird, das sei ein Highlight. Trotz der vielen gesundheitlichen Probleme sei sein Dasein besser als mit Alkohol. „Es gibt keinen Grund, Alkohol zu trinken“, sind sich alle einig. Dessen Gefahr werde in der Gesellschaft jedoch verkannt: „Das

ist eine tödliche Krankheit. Wer weiter trinkt, kommt nicht lebend raus.“

Schonungslos offen

Egal, wer gerade spricht, alle hören aufmerksam zu, keiner fällt dem anderen ins Wort. Ruhig ist es. Wie im Auge eines Orkans, während draußen der Alltag tobt. Jeder der

Frauen und Männer redet gern. Schonungslos tun sie das und manchmal wie als würden sie zu sich selbst sprechen, ihre Erkenntnisse und Vorhaben laut vor sich hinsagen. Das gehört zum Konzept: „So lange wir reden, trinken wir nicht.“

Grundlage ist ein System aus 12 Schritten und 12 Traditionen. Dazu

kommen das Verlesen der Präambel zu Beginn jeder Meetings und ein gemeinsamer Schlusskreis. Feste Regeln geben Halt. Eine davon ist die Wichtigste und die Voraussetzung, zu den Anonymen Alkoholikern gehören zu können: zuzugeben, dass man trinkt. Jeden Redeanfang beginnt der Sprecher daher mit: „Mein Name ist xy und ich bin Alkoholiker.“ Ein Mantra.

Sich das einzugestehen, das fiel dem Leiter der Hersbrucker Gruppe schwer: „Ich habe drei Anläufe gebraucht, um zu den AA zu gehen.“ Für ihn war der Alkohol das Mittel zur Verdrängung diverser Schicksalsschläge. Er wurde Quartalssäufer, versteckte seinen Stoff überall im Haus, goss bis zu drei Flaschen Whiskey am Tag in sich hinein; die Kinder hatten keinen Respekt mehr, die Frau war am Gehen. Nun ist er seit elf Jahren trocken. Dank der AA: „Sie haben mir Kraft und Stärke gegeben“, denn allein schaffe man es nicht.

Leben in 24 Stunden

Hier hätten alle gelernt, Gefühle ohne Alkohol auszuhalten. Diese Sucht sei eine seelische Erkrankung: „Man kann sich nicht vorstellen, welche Macht Alkohol hat.“ Kontrolliertes Trinken, das gehe nicht. Langsam würde man bei einem Rückfall wieder reinrutschen. Um diesen zu vermeiden, schauen sie von Tag zu Tag: „Wir leben in 24 Stunden und haben uns die Denkweise angeeignet, dass wir nicht alle Probleme auf einmal lösen können.“

Diesen spürt jeder bei seiner „eigenen Inventur“ nach. Man müsse nicht nur erkennen, dass man Alkoholiker ist, sondern auch warum, ist eine Frau überzeugt. Nur so könne man im Jetzt leben. Und diese Reflexion der Vergangenheit helfe noch weiter - nämlich für die Zukunft. „Ich weiß, dass ich nichts mehr trinken will.“

INFO

Kontakt zu den Anonymen Alkoholikern Hersbruck über Kiss Nürnberger Land, Tel. [09151]9084494 oder nuernbergerland@kiss-mfr.de.

Foto: imago images/photothek