

Man tanzen,
haben wir diese StG gelistet?

Groß Kaste 18/11/20

Es gibt einen Weg aus der Sucht: Peter Schütze hat es geschafft

26 Jahre ohne Alkohol - so klappt es

VON JULIA VOGEL

Schicksalsschläge können Menschen schwer treffen und aus der Bahn werfen. Viele schaffen es aber gerade dann, ihrem Leben eine neue Wendung zu geben. Oft haben sie andere an ihrer Seite, die ihnen dabei helfen. In dieser Serie stellen wir solche Menschen vor - und wollen damit allen, die das gerade brauchen, in dieser schwierigen Zeit Mut machen.

Pegel, man zittert, bekommt Schweißausbrüche. Was jetzt schnell hilft: Alkohol. Ein Teufelskreis.

Schütze war Anfang 40, da wurde ihm klar, dass er seinen Umgang mit Alkohol nicht mehr im Griff hat. „Ich musste mich entscheiden: etwas ändern oder alles verlieren.“ Er hat die richtige Entscheidung getroffen. Schütze absolvierte eine Therapie. 1994 war das. Es war die erste. Und die letzte. „Ich habe nie wieder einen Tropfen getrunken“, sagt er. Er hatte Glück: Seine Beziehung hat gehalten. Bis heute. Und auch seinen Job - Schütze war Maschineneinsteller in einer Druckerei - konnte er behalten.

26 Jahre trocken - und doch weiß Schütze, dass er vorsichtig sein muss. „Geschafft hat man es erst, wenn man tot ist“, sagt er. Die psychische Abhängigkeit, sie bleibt ein Leben lang. Schütze aber gibt nicht nach. Und damit das auch so bleibt, tauscht er sich mit anderen trockenen Alkoholikern in einer Selbsthilfegruppe aus - gegründet hat er sie nach der Therapie und leitet sie auch heute noch voller Freude.

„Man muss neu lernen, wie man mit seinem trockenen Leben zurecht kommt“, sagt Schütze über die Therapie.



Foto: Julia Vogel

Peter Schütze trinkt keinen Tropfen mehr.

men, um die es in der Gruppe geht. Die Gesellschaft, in der man vorher getrunken hat, fällt weg. Plötzlich kommt man nach Feierabend nach Hause und muss irgendetwas mit der Zeit anstellen, in der man sich früher vollgepumpt hat. „Man muss lernen, dass man einfach mal entspannen und nichts tun darf.“ Dem Körper auch mal eine Pause zu genehmigen, sei durchaus in Ordnung.

Und dann ist da noch der Alkohol, der in vielen Situationen allgegenwärtig ist. Der kleine Umtrunk im Büro, die Geburtstagsfeier... „Nein zu sagen ist wichtig“, sagt Schütze. Zu

sich selbst und zu anderen. Man müsse auch nicht jedem auf die Nase binden, dass man trockener Alkoholiker ist. „Es gibt genug Menschen, die nichts trinken.“ Ebenfalls hilfreich: ein möglicher Rückzug. Wenn man merkt, dass eine Situation gefährlich zu werden droht, müsse man sich das eingestehen und gehen.

Wer das durchzieht, der wird dafür belohnt. „Aufstehen ohne schlechten Kopf und Magen, keine Schweißausbrüche, endlich Autofahren ohne schlechtes Gefühl“, zählt Schütze auf. „Ohne Alkohol wird man von der Gesellschaft auch wieder als Mensch akzeptiert“, sagt er. Seine Bilanz nach einem Vierteljahrhundert ohne Bier und Schnaps: „Das Leben funktioniert auch ohne Alkohol - und das sogar noch viel besser.“

i Die Selbsthilfegruppe ITAN - Interessengemeinschaft trockene Alkoholiker Nürnberg - trifft sich (wenn es Corona zulässt) jeden Samstag von 17 bis 19 Uhr im Kulturladen Röthenbach (Röthenbacher Hauptstraße 74). Alle Gespräche dort werden vertraulich behandelt und bleiben in der Gruppe. Weitere Informationen gibt es im Internet unter itan-peter.de

Haushalt

DGB: Freistaat soll einspringen

Den Stadträten weht, noch ehe der Sparhaushalt morgen beschlossen wird, ein heftiger Wind ins Gesicht. Der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) und die Dienstleistungsgewerkschaft ver.di kritisieren das „Vorpreschen“ der Ratshauskoalition aus CSU und SPD, die wegen der hohen Neuverschuldung viele Projekte auf Eis legen will. Besonders die geplante Kapitalaufstockung für Flughafen und Messe von 40 Millionen Euro ohne Arbeitsplatzgarantie ist Mittelfrankens DGB-Chef Stephan Doll und ver.di-Bezirksgeschäftsführerin Rita Wittmann ein Dorn im Auge.

Flughafen und Messe hätten strukturelle Bedeutung, deshalb müsse der Freistaat den Corona-bezogenen Defizitausgleich „komplett übernehmen und darf die Stadt nicht im Regen stehen lassen“, wettet Doll. Mit den frei werdenden Geldern müssten „unhaltbare Zustände“ im Klinikum beseitigt und die „extrem niedrigen Löhne“ in der dortigen Servicegesellschaft beendet werden. Doll argumentiert, so könnten sich Spielräume auftun, um auch das Museum Industriekultur zu sanieren oder die Jugendbildungsstätte auf Burg Hoheneck zu verwirklichen, ein Wunsch des DGB.

egr