Wenn der Druck unerträglich wird

Suchtkranke können **SELBSTHILFEGRUPPEN** wegen der Corona-Beschränkungen derzeit meist nur Online besuchen.

VON SABINE REMPE

Foto: Hans-Joachim Winckler

Manfred Heinkel weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, sich in Selbsthilfegruppen über die eigene Suchterkrankung auszutauschen.

FÜRTH/ROßTAL – Kein Zweifel, das Virus ist ansteckend. Doch die Pandemie hat auch Nebenwirkungen, die nicht im täglichen Inzidenzwert auftauchen. Einsamkeit, Existenzsorgen und Ängste gehören dazu.

Menschen, die unter einer Suchterkrankung leiden, treffen solche Gefühle umso schwerer, nicht zuletzt, weil bewährte Unterstützung wie Selbsthilfegruppen nur unter Corona-Bedingungen zusammenkommen können. Viele müssen zwangsläufig auf Online-Zusammenkünfte ausweichen. Ein gleichwertiger Ersatz, sagen Betroffene im *FN*-Gespräch, ist das nicht.

„Eine Videogruppe ist nur eine Notlösung, die taugt höchstens dazu, dass man sich recht und schlecht über Wasser hält“, sagt zum Beispiel Michael Heinkel. Seit 1995 ist er trocken, mit seiner Alkoholkrankheit geht der 60-Jährige offen um. „Ich habe meine Mechanismen gelernt, wenn eine Krise kommt. Aber Anfang des Jahres kam ich an einen Punkt, da wusste ich nicht, wie lange ich es noch trocken aushalten kann.“

Die Selbsthilfegruppe, die er bis zur Corona-Krise besuchte, sagt er, ist derzeit geschlossen. In seiner Not wandte sich Heinkel an den Landesverband des Blauen Kreuz und erfuhr von einer Präsenzgruppe in Nürnberg-Wöhrd, die er nach Anmeldung besuchen konnte. „Diese intensiven Gespräche sind ganz wesentlich, damit die Krankheit nicht wieder ausbricht“, macht Heinkel deutlich.

Traumatische Erlebnisse

Der Weg in die Sucht wurde für den Mann, der aus der Lüneburger Heide stammt und heute in Fürth lebt, von traumatischen Erlebnissen in seiner Familie ausgelöst. „Der Prozess war schleichend“, sagt er heute, „1991 wurde ich mit vier Promille von der Autobahn geholt, der Strafverteidiger machte mir klar, dass ich Probleme mit dem Alkohol habe.“

Heinkel, der bei der Post arbeitete, beantragte eine Versetzung, zog zunächst nach München und beschloss: „Jetzt, wo ich die Freiheit dazu habe, gehe ich meine Krankheit an, sonst lande ich unter der Brücke.“

Sein aktiver Kampf gegen die Abhängigkeit hat ihn seither viel Kraft gekostet. Eines weiß er inzwischen sicher: „Früher konnte ich mich nicht wehren, heute weiß ich, wie es geht: nicht destruktiv, sondern konstruktiv.“

Ein Satz, mit dem Michael Heinkel begründet, warum er so unverblümt über seine Erfahrungen spricht: „Das tue ich nicht nur für mich, sondern vor allem für meine Leidensgenossen.“ Sein Anliegen ist es, den Fokus auf Suchterkrankungen und vor allem auf die Stärkung der eigenverantwortlichen Hilfen, wie sie eben Selbsthilfegruppen bieten, zu richten: „Momentan brennt das Streichholz an zwei Enden, da ist das Virus und dazu kommt der Druck der Erkrankung.“

Grundsätzlich sind momentan Treffen von Selbsthilfegruppen, die nicht von einer medizinischen oder therapeutischen Fachkraft geleitet werden, mit insgesamt fünf Teilnehmern inklusive einer „verantwortlichen, fachkundigen Person“ (in der Regel die Gruppenleitung), möglich.

Dabei müssen die Hygieneregeln eingehalten, Masken getragen und Abstand gewahrt werden. Außerdem sollen die Kontaktdaten erfasst werden, für den Fall einer Infektions-Nachverfolgung. Olaf Steding, Referent des Blauen Kreuz für Bayern macht klar, dass viele Präsenztreffen alleine schon an einer zu geringen Raumgröße scheitern.

Horst Weiß, Ansprechpartner des Blauen Kreuz Fürth, lässt aber keinen Zweifel daran, dass Hilfesuchende immer ein offenes Ohr finden: „Man kann bei uns jederzeit anrufen.“

Gerhard Roth, der ausgebildeter Suchtkrankenhelfer ist und knapp zwanzig Jahre lang in Roßtal Selbsthilfegruppen geleitet hat, erlebt gerade, dass der Gesprächsbedarf so groß ist, dass der Rahmen keine Rolle mehr spielt: „Ich bin schon auf dem Supermarkt-Parkplatz angesprochen worden und es hat sich – auf Abstand – eine intensive Unterhaltung ergeben, weil der Betroffene auch an der Einsamkeit fast verzweifelt ist.“

Für den 67-Jährigen ein unübersehbares Zeichen dafür, „wie groß der Druck ist“. Genauso gut weiß er um die generelle Bedeutung der Selbsthilfegruppen: „Das ist ein ganz machtvolles Instrument.“

In Roßtal engagiert sich Gerhard Roth auch als Alltagsbegleiter für Suchtkranke. Er weiß: „In der aktuellen Situation gibt es viele, die sitzen alleine zu Hause. Da bauen sich kleine Sachen zu etwas Großem auf und plötzlich ist da der Absturz.“

Auch für ihn gibt es keinen Zweifel daran, dass Online-Gruppen kein vollwertiger Ersatz sind: „Wenn man dem anderen bei einem Gespräch richtig in die Augen schauen kann, erkennt man die Wahrheit.“ Aber, fragt er: „Wie soll das am Bildschirm gehen?“ Dass Präsenztreffen mit Maske und Abstand ebenfalls die entscheidende Nähe sehr schwer machen, versteht sich von selbst.

All das sind Gründe, weshalb es auch für Gerhard Roth selbstverständlich ist, keinem Alkoholkranken, der bei ihm Beistand sucht, ein Gespräch zu verweigern: „Wer mich anruft, mit dem rede ich. Das bringt doch oft schon viel.“

HIER GIBT ES HILFE

Von Caritas bis Blaues Kreuz

Hier finden Betroffene auch während der Pandemie Hilfe:

Blaues Kreuz, Selbsthilfe für Suchtkranke in Roßtal: Gerhard Roth, Rufnummer (09105) 3130092 oder (0179) 1125769.

Blaues Kreuz in Fürth: Kontakttelefon (0151) 18413164.

Bei der Suche nach einer Gruppe aus dem Gesamtangebot hilft die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen **(Kiss),** Telefon (0911) 2349449, www.kiss-mfr.de

Unterstützung und Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen bietet auch die **Caritas**: Psychosoziale Beratungsstelle, (0911) 7405020, www.caritas-fuerth.de

VACH

Post-Fahrräder gestohlen

FÜRTH – Die Meldung von Fahrraddiebstählen ist für die Polizei – leider – längst zur Routine geworden. Fahrräder der Post indes werden eher selten zur Beute von Ganoven, deshalb lässt diese Nachricht aufhorchen: Am späten Samstagabend kamen zwei davon in Vach auf illegale Weise abhanden.

Die jugendlichen Täter stellten sich allerdings derart ungeschickt an, dass es nicht sonderlich schwer fiel, ihnen auf die Schliche zu kommen: Bei der Flucht stürzte einer von ihnen mit dem geklauten Rad und ließ es kurzerhand auf der Straße liegen.

Streifenbeamte, die nach der Alarmierung durch einen Zeugen um 22 Uhr nach Vach gekommen waren, konnten das Duo wenig später festnehmen. Die beiden erwartet nun ein Strafverfahren. Was sie mit den nicht gerade unauffälligen Vehikeln vorhatten, ist nicht bekannt. **fn**

Der Weg zum Kulturerbe

Bis zum November 2021 sind **BEWERBUNGEN** möglich.

FÜRTH/MÜNCHEN – Lebendig überlieferte Traditionen, darstellende Ausdrucksformen wie Musik, Theater, Tanz, gesellschaftliche Bräuche, Rituale und Feste, Wissen und Praktiken in Bezug auf die Natur sowie traditionelle Handwerkstechniken: All das kann als sogenanntes Immaterielles Kulturerbe in das bayerische Landesverzeichnis sowie das bundesweite Verzeichnis aufgenommen werden.

Für die Eintragung kann man sich nun im Rahmen eines bundeseinheitlichen Verfahrens bewerben, das seit dem 1. April und noch bis zum 30. November dieses Jahres läuft. Für Bayern besteht die Möglichkeit, sich beim Staatsministerium der Finanzen und für Heimat als „Träger kultureller Ausdrucksformen“ in Erinnerung zu bringen.

Antragsteller können sich bei der Beratungs- und Forschungsstelle Immaterielles Kulturgut über Voraussetzungen und Procedere informieren und beraten lassen. Am Freitag, 30. April zwischen 14 und 16 Uhr gibt es darüber hinaus eine Online-Informationsveranstaltung zum Thema.

Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die Thematik sowie das Aufnahmeverfahren „praxisorientiert dargestellt, fachkundige Ansprechpartner stehen für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung“, wie es heißt. Die Anmeldung dafür ist im Internet unter www.stmfh.bayern.de/heimat/ike/ möglich. Nähere Informationen finden sich unter www.ike.bayern.de.

Prominentes Beispiel für eine erfolgreiche Bewerbung ist die Fürther Kirchweih: Sie wurde zunächst ins bayerische Landesverzeichnis aufgenommen, Ende 2018 dann sogar in die deutschlandweite Liste. **fn**

SEK in der Südstadt

Ein **19-JÄHRIGER** verschanzte sich in der Wohnung und drohte.

FÜRTH – Er hatte offenbar panische Angst vor dem Gefängnis, deshalb geriet ein junger Mann in der Südstadt in psychische Schieflage und löste einen SEK-Einsatz aus – glücklicherweise mit glimpflichem Ausgang.

Der 19-Jährige hatte sich in der Nacht von Freitag auf Samstag samt Hund in seiner Wohnung verschanzt. Wegen eines in Kürze anstehenden Gefängnisaufenthalts, so ein naher Verwandter, sei er außer Rand und Band und habe Drohungen ausgestoßen.

Als die alarmierten Streifenbeamten Kontakt mit ihm aufnehmen wollten, hörten sie laute Knallgeräusche aus der Wohnung und fürchteten, es könnte sich um Schüsse handeln. Durch die verschlossene Eingangstür hindurch drohte der Bewohner den Polizisten, sie umzubringen, sollten sie versuchen, einzudringen.

Daraufhin wurden ein Großaufgebot der Polizei und Rettungskräfte zum Ort des Geschehens beordert. Weil weiterhin unklar war, ob der Mann über eine Schusswaffe verfügte, wurden zudem das Spezialeinsatzkommando (SEK) und die Verhandlungsgruppe Mittelfranken hinzugerufen.

Letztere konnte Kontakt mit dem 19-Jährigen aufnehmen, der erhebliche Stimmungsschwankungen gezeigt habe. Schließlich, heißt es im Polizeibericht, wurde er gegen 2.30 Uhr von Kräften der Spezialeinheiten überwältigt, er erlitt dabei leichte Verletzungen.

Wie sich herausstellte, hatte der Mann die Knallgeräusche in der Wohnung wohl mit einem Hammer verursacht. Außerdem fanden sich mehrere Messer. Nach seiner Festnahme wurde er in eine psychiatrische Fachklinik untergebracht. **fn**