

Pressespiegel

Nürtinger Zeitung 4.11.2023

VON JUTTA NITSCHKE

Es war an einem kalten Montag vor acht Jahren. Elvira Gasser hatte 2,1 Promille Alkohol im Blut und sie ließ sich in das Zentrum für Psychiatrie, Abteilung Suchterkrankungen, in Zwiefalten einweisen. Denn Elvira Gasser war alkoholabhängig. Die Mutter zweier Kinder war zu diesem Zeitpunkt 47 Jahre und am Ende ihrer Kraft. Es hat viele Jahre gedauert, bis die Verwaltungsangestellte den Mut fand, sich ihrer Sucht zu stellen. Aber sie hat es geschafft. Seit ihrer Entzugsbehandlung in Zwiefalten ist sie trocken und hat ihr Leben wieder im Griff. Bis heute nimmt sie regelmäßig an den Treffen der Nürtinger Selbsthilfegruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg teil.

Doch beginnen wir ganz vorne. Elvira Gasser wuchs in Altenriet in ganz normalen Familienverhältnissen auf. Mit Alkohol kam sie selbst in ihren wilden Jugendjahren nie in Kontakt. „Ich habe immer nur Fanta getrunken, selbst wenn wir mal mit der Clique ins Kino oder in die Disco gegangen sind“, berichtet die 55-Jährige.

Es folgten Schule und Ausbildung. Elvira Gasser liebte ihren Job, war gerne unter Menschen und in der Regel bei jeder Feier dabei. Hier ein Geburtstagsfest, dort eine Abteilungsfeier oder die Weihnachtsfeier. Doch nach wie vor trank Elvira Gasser ausschließlich Fanta, wurde dafür von so mancher Kollegin gehänselt. „Du immer mit deinem Blubberwasser“ musste sie sich öfters anhören. Und dann kam der Tag, an dem sie sich überreden ließ, es doch mit einer Wein-Schorle zu probieren.

Bei Parties im Wohngebiet floss der Alkohol in Strömen

„Es hat mir geschmeckt. Von diesem Zeitpunkt an habe ich dann immer mal wieder eine Schorle oder ein Glas Wein getrunken. Aber nie im Übermaß, meist nur zu besonderen Anlässen oder hin und wieder mit meinem Mann abends auf dem Sofa“, erzählt die sympathische Frau.

Gasser hat geheiratet, zwei Kinder bekommen – und die Familie ist in ihr neues Haus in Bempflingen gezogen. Sie fühlte sich wohl zwischen all den jungen Familien im Neubaugebiet. Man hielt ein Schwätzle am Gartenzaun, organisierte Straßenfeste oder lud sich untereinander zu Geburtstagsparties ein. Besonders im Gedächtnis sind ihr die wöchentlichen Treffen jeden Dienstag nachmittags mit anderen Müttern geblieben. Die Kinder tobten auf dem Spielplatz, während die Frauen sich unterhielten und nebenher eine Flasche Sekt köpften.

Mit der Zeit blieb es nicht bei einer Flasche Schaumwein und auch nicht bei einem Nachmittags. Elvira Gasser erinnert sich noch genau an eine große Party, die damals in ihrem Wohngebiet stattfand. Die Stimmung war gut, der Alkohol floss reichlich und die Kinder fanden es toll. Ein Kind sagte zu ihr: „Zum Glück trinken unsere Eltern wieder, dann dürfen wir immer länger aufbleiben.“

Heute schüttelt sie darüber traurig den Kopf. Damals war ihr der Ernst der Lage nicht bewusst, und sie bemerkte auch nicht, wie der Alkohol langsam aber sicher ihr Leben beherrschte. Die zahlreichen Feste waren das eine. Zum anderen setzte sich Elvira Gasser selbst unter Druck: Arbeiten gehen, Kinder großziehen, umsorgen und von Termin zu Termin fahren. Dazu einkaufen, kochen, waschen, backen, putzen.

Als ihr Vater starb, kümmerte sie sich regelmäßig um ihre Mutter. Und wenn jemand um Hilfe fragte, war das Allroundtalent stets zur Stelle. Sie wollte jedem beweisen, wie gut sie war. Und sie war gut, denn alles lief wie am Schnürchen. Doch es kostete die Ehefrau und Mutter Kraft.



Wenn sich die Sucht ins Leben schleicht

Elvira Gasser und Andreas Kieninger sind trockene Alkoholiker. Sie arbeiten heute für die Nürtinger Selbsthilfegruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Foto: AdobeStock/africa-studio

Um mal kurz zur Ruhe zu kommen, gönnte sie sich öfters den Schluck aus der Pulle. Vor oder während der Arbeit trank sie nie, da war sie konsequent. Doch von Tag zu Tag, von Woche zu Woche waren es mehr Gläser, die sie von dem flüssigen Suchtmittel konsumierte. Wie schaffte sie es, dass ihr Umfeld über sehr lange Zeit nichts von ihrem Laster bemerkte? „Ich habe die Flaschen überall so gut versteckt, dass niemand sie gefunden hat. Und ich war Meisterin der Ausreden und der Täuschung“, berichtet Gasser.

Irgendwann war es dann an ihren freien Tagen so weit, dass die verheiratete Frau schon am frühen Morgen Rotwein aus der Kaffeetasse trank. Sie sagt: „Ich war seelisch am Ende, die ganze Lügerei erdrückte mich.“ Als sie schließlich nach einer Party im eigenen Haus im betrunkenen Zustand einen totalen Zusammenbruch erlitt, brachte ihr Mann sie am Folgetag zum Hausarzt. Dieser verwies sie auf Zwiefalten.

Zwei Tage ließ sich Elvira Gasser Zeit, dann entschied sie sich für die Klinik und einen vierwöchigen Entzug. Im Anschluss daran folgte die ambulante Therapie und die Teilnahme an den Sitzungen der Selbsthilfegruppe.

„Während dieser schweren Zeit hatte ich viel Beistand von meiner Familie, und ich habe es durchgehalten. Heute bin ich trocken und fühle mich frei und erleichtert“, berichtet die trockene Alkoholikerin.

Wie kommt es dazu, dass man die Kontrolle über das richtige Maß verliert? „Suchtentwicklung ist ein Prozess, der durch mehrere Faktoren bedingt wird“, sagt Katrin Janssen, Leiterin der Beratungsstelle Sucht und Prävention, die in Trägerschaft des Landkreises Esslingen und des Kreisdiakonieverbandes Esslingen ist. Es gebe die gesellschaftlich-soziale Komponente: „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Alkohol sehr gut verfügbar ist und in der es eine gewisse Trinkkultur gibt. Zudem spielt es eine Rolle, wie jemand im persönlichen Umfeld mit Alkohol in Berührung gekommen ist“, erklärt sie. Dann gebe es die biologischen Faktoren: „Alkohol wirkt auf unsere Rezeptoren im Gehirn so, dass zum Beispiel Glücksgefühle oder Entspannung erzeugt werden. Diese Vorgänge sind unter anderem

dafür verantwortlich, dass die Wirkung von Alkohol zunächst positiv erlebt wird und dieser Zustand dann regelmäßig herbeigeführt wird“, so die Sozialarbeiterin weiter.

Hinzu komme die psychische Komponente. Jeder Mensch bringt verschiedene Wahrnehmungs- und Handlungsmuster, seine eigene Gefühlswelt und eigene biografische Erfahrungen mit. Hierauf kann Alkohol kurzfristig positive Effekte haben, beispielsweise um mit bestimmten Situationen, Anforderungen oder auch Gefühlen besser umgehen zu können. „Daraus kann langfristig eine enge und positive Verknüpfung zwischen Gefühlswelt oder Lebensereignissen und Alkoholkonsum entstehen. Wenn der Alkohol dann längerfristig gezielt genutzt wird, um einen Zweck zu erfüllen, kann sich in der Folge auch ein abhängiger Konsum entwickeln“, sagt Janssen.

Andreas Kieninger hatte keine einfache Kindheit. Sein erstes Lebensjahr verbrachte er bei Pflegeeltern, danach holte ihn die leibliche Mutter zurück in seine Herkunftsfamilie. Als Kind war er wild und schwer zu kontrollieren. Er hatte in seinen jungen Jahren immer

das Gefühl, dass etwas in seinem Umfeld nicht stimmte. „Es war unangenehm so, als ob da etwas wäre und man es nicht zu fassen bekommt“, erklärt der 58-Jährige.

Hinzu kamen ständige Wohnortwechsel, meist bedingt durch den Job des Vaters.

„In meinem Leben habe ich an die 30 Umzüge mitgemacht. Von Heimat konnte bei mir nie die Rede sein“, sagt der dreifache Familienvater. Mit Alkohol

machte er schon sehr früh seine ersten Erfahrungen. Sei es, dass er sich mit seinem Bruder heimlich an der heimischen Bar bediente. Oder wenn er mitbekam, wie die Eltern zu Hause regelmäßig getrunken haben, „um runterzukommen“. Aber auch wenn er mit Freunden unterwegs war und der Bierkonsum wie selbstverständlich dazugehörte.

Als er 17 Jahre alt war, sind seine Eltern zusammen mit seinem Bruder nach Bayern gezogen. Er blieb alleine in Nürtingen, machte eine Ausbildung, fand eine kleine Wohnung und hatte eine Freundin. Der Alkohol begleitete ihn jetzt regelmäßig. Auch bei einem heftigen Autounfall war dieser im Spiel. Kurz darauf folgte er seiner

Familie nach München. Die Zeit verging, er arbeitete, verdiente gutes Geld. Mit 20 bat ihn der Vater um ein Gespräch. Dieser teilte Andreas Kieninger mit, dass er nicht sein leiblicher Vater sei. Und da war sie plötzlich: Die Bestätigung für jenes Gefühl, das die ganzen Jahre über unterschwellig bei Kieninger präsent war.

Der freundliche Mann war wie vor den Kopf gestoßen. In seinen jungen Jahren war da nie irgendeine Art von Anerkennung gewesen, keine Liebe, keine Wertschätzung. Dazu ein jahrelanges Geflecht aus Lügen – jetzt wurde ihm einiges klar. Die Zeit danach war schwer, doch der junge Mann ließ sich nicht unterkriegen. Er arbeitete weiterhin hart, zog zurück nach Nürtingen, baute dort ein Haus, heiratete und wurde Vater einer Tochter. Doch auch in seiner Beziehung blieb ihm die so sehr ersehnte Wertschätzung verwehrt. „Mit Alkohol habe ich mich immer selbst belohnt, wenn ich das Gefühl hatte, etwas gut gemacht zu haben“, erzählt der gelernte Einzelhandelskaufmann. „Es gab Wochenenden, an denen ich durchgehend unterwegs war und mich von Kneipe zu Kneipe gehangelt habe.“

Ein paar Jahre lang wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit – und scheiterte. Er wurde depressiv, trank noch mehr. Doch dann raffte er sich nochmals auf, begann eine Ausbildung zum Drucker. Er schloss mit Bestnoten ab – trotzdem konnte er die Finger nicht vom Alkohol lassen. Ob seine Frau denn nichts bemerkt hätte? „Doch, ich denke schon, aber zu dieser Zeit war sie mit sich selbst sehr beschäftigt“, sagt Kieninger.

Irgendwann stand er mit zwei Promille im Blut auf der Brücke

Es war an einem Sonntagabend, als der verheiratete Mann mit zwei Promille Alkohol im Blut auf der Neckarbrücke in Nürtingen stand. „Ich war so enttäuscht vom Leben. Und es machte mir Angst, dass ich mich immer nüchtern gefühlt habe, obwohl ich das ganze Wochenende durchgeschlafen hatte. Als ich dort auf der Brücke stand, gab es bei mir im Kopf plötzlich so etwas wie ein Blitzlicht. Ich fragte mich, wie könnte mein Leben eigentlich sein, wenn ich nicht betrunken wäre“, berichtet er. „Ich hatte die Auswahl. Links geht es nach Hause, zurück in mein altes Leben. Rechts zur psychiatrischen Abteilung der örtlichen Klinik, die damals noch ihren Standort in Nürtingen hatte. Ich habe mich für rechts entschieden und wurde aufgrund meiner Suizidgefährdung sofort aufgenommen.“

Es folgte der Entzug, anschließend – wie bei Elvira Gasser – die ambulante Therapie und die Teilnahme an den Sitzungen der

Nürtinger Selbsthilfegruppe. Auch er hat es geschafft. Heute ist Kieninger in zweiter Ehe glücklich verheiratet, stabil im Leben unterwegs und seit 21 Jahren nüchtern.

Mit jemandem zusammenzuleben, bei dem ein problematischer Alkoholkonsum oder gar eine Abhängigkeit auftritt, kann auf Dauer sehr belastend sein. Der Umgang mit dieser Situation stellt die Angehörigen vor viele Fragen. Verständniss zeigen, ignorieren, resignieren, zuhören oder weglafen? Was rät die Fachfrau? „Suchterkrankungen betreffen in der Regel nie nur Einzelpersonen, sondern immer auch die Angehörigen und engen Bezugspersonen. Hier kann generell geraten werden, sich selbst ebenfalls Hilfe zu holen, um „Werkzeug“ zum Umgang mit der Erkrankung der Betroffenen zu erhalten. Aber auch zur eigenen Entlastung.“

Kostenlose Unterstützungsangebote gibt es bei den Selbsthilfegruppen oder über Beratungsangebote der Beratungsstelle Sucht und Prävention. Für Kinder aus suchtbelasteten Familien gibt es spezielle Angebote, die auch eine präventive Komponente enthalten. Für diese Zielgruppe ist zum Beispiel das Projekt „Hängebrücke“ in Trägerschaft des Kinderschutzbundes Kirchheim/Teck zu nennen“, berichtet Katrin Janssen.

Elvira Gasser und Andreas Kieninger haben viel Halt und Unterstützung durch die Nürtinger Selbsthilfegruppe erfahren. Heute sind beide dort in leitender Funktion tätig. Sie möchten ihr Wissen und ihre eigenen Erfahrungen weitergeben und betroffenen Personen helfen. Angelehnt an den Wahlspruch der Gruppe: „Es ist keine Schande alkoholkrank zu sein. Aber es ist unverantwortlich, nichts dagegen zu tun.“

■ Weitere Informationen gibt es bei der Geschäftsstelle der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg unter Telefon (07333) 3778 und bei der Beratungsstelle Sucht und Prävention in Trägerschaft des Landkreises Esslingen und des Kreisdiakonieverbandes Esslingen unter Telefon (0711) 390248480.

So viel Alkohol trinken die Deutschen

2019 konsumierte jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich 744,3 Liter pro Jahr an Getränken. Davon waren 17,3 Prozent alkoholische Getränke. Dies entspricht einem Verbrauch pro Kopf von 128,5 Litern pro Jahr. 77,6 Prozent davon entfielen auf Bier, 15,6 Prozent auf Wein, 2,6 Prozent auf Schaumwein, 4,1 Prozent auf Spirituosen, wie es im „Alkoholatlas Deutschland 2022“ des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg heißt.



Arbeiten für die Selbsthilfe: Elvira Gasser und Andreas Kieninger

Foto: Jutta Nitschke