

Rhein-Main 01.01.2017

800 Selbsthilfegruppen in Hessen helfen Drogen- und Alkoholabhängigen beim Gesundwerden



Morgens nach dem Aufstehen schon der erste Drink. Süchtige können oft nicht aufhören. Foto: dpa

Von Ira Schaible

FRANKFURT - Crack und Schnaps, Kokain und Ecstasy: Marius Braun hat schon ziemlich viele Rauschmittel in großen Mengen konsumiert. Zum Schluss trank er 20 bis 30 Flaschen Bier pro Tag und rauchte dazu Joints. Seit dreieinhalb Jahren lebt der Mann aus dem Rhein-Main-Gebiet jetzt ohne Drogen - zum ersten Mal seit ungefähr 20 Jahren. Kein Rauschgift, kein Alkohol, auch keine Zigaretten; nicht einmal mehr Kaffee. "Ohne die Selbsthilfe hätte ich es nicht geschafft", sagt Braun, der seinen wirklichen Namen nicht in der Zeitung lesen und anonym bleiben will. Sogar sein Master-Studium hat er inzwischen abgeschlossen. Suchttherapeut ist nun eine seiner beruflichen Möglichkeiten.

Rund 800 Selbsthilfegruppen für Suchtkranke gibt es allein in Hessen, sagt der Geschäftsführer der Landesstelle für Suchtfragen (HLS), Wolfgang Schmidt-Rosengarten. "Man kann jeden Tag irgendwo hingehen und hat dabei die Wahl zwischen etlichen Angeboten" - kostenlos.

"Wichtig ist es, dass einem die Leute gut tun und man da gerne hin geht", sagt Braun. "In den ersten eineinhalb Jahren war ich nur mit Leuten aus der Selbsthilfe zusammen", beschreibt er den Beginn seines Lebens ohne Drogen. "Menschen, die mit der Sucht aufhören wollen, sind ja in der Regel gezwungen, ihr ganzes soziales Umfeld auszutauschen." Das alte Umfeld sei in der Regel zu eng mit den Rauschgiften verbunden. "In der Selbsthilfe findet man neue Leute."

Viele Suchtkranke erlebten in diesen Gruppen zum ersten Mal Gesellschaft, sozialen Zusammenhalt, sogar Liebe. "Es ist wichtig, mit Menschen zusammen zu sein, die aus eigener Erfahrung kennen, was man sagt." Dazu gehöre auch das Verständnis für die Selbstvorwürfe und das eigene Hadern mit dem, "was ich mit meiner Sucht alles kaputt gemacht habe".

Jahrzehntelang hat Braun mit seiner Sucht und sich selbst gekämpft und dann "an einem Tag mit allem aufgehört". "Ich konnte nicht mehr", beschreibt er den Auslöser. Er habe keine Luft mehr bekommen, unter heftigen Herzrhythmusstörungen gelitten und "nichts mehr drin behalten". Das erste Bier morgens habe er immer erbrochen, "erst beim vierten konnte ich wieder durchstarten". Nach dem Entzug zu Hause folgte eine 13-wöchige stationäre Alkohol- und Drogenentwöhnungstherapie.

Die Mutter aller Angebote

Braun ist noch immer in Psychotherapie, "wegen meiner Angststörung". Die Selbsthilfegruppen waren für den reflektierten, sozialen und kommunikativen Mann aber der Schlüssel "für die Ausbildung meiner Persönlichkeit", wie er sagt. "Ich konnte früher gar nicht über meine Gefühle sprechen. Das hätte ich ohne diese Gruppenarbeit nicht gelernt."

"Die Selbsthilfe ist die Mutter der Angebote, um Leuten mit Drogen- und ursprünglich Alkoholproblemen wieder ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen", sagt Schmidt-Rosengarten.

Die Selbsthilfe für Suchtkranke entwickle sich auch ständig fort. Die Erkenntnis, dass an jedem Betroffenen eine ganze Familie hängt, habe zu Gruppen für Angehörige - Erwachsene und Kinder - geführt, sagt Schmidt-Rosengarten. Die Gruppen seien von ihrem Anspruch her offen für alle Formen der Sucht, die meisten kämen aber traditionell vom Alkoholmissbrauch. Inzwischen spielten jedoch Online- und Spielsucht eine wachsende Rolle. Die Leitung der Gruppen übernehmen in der Regel Betroffene, die sich fortgebildet haben. Seminare, Feste, Ausflüge und sogar Freizeiten gehören oft zum Angebot. Finanziell wird die Selbsthilfe vom Land, der Rentenversicherung und den Krankenkassen unterstützt. Der Staat spare so viel Geld, sagt Schmidt-Rosengarten.

Marius Braun geht noch immer in eine Selbsthilfegruppe, zwei- bis dreimal pro Woche. "Die Selbsthilfe tut mir gut und gibt mir Rückhalt", sagt er. "Ich bin so dankbar, dass es sie gibt."