

# Mit Gottes Hilfe aus der Abhängigkeit

**Befreit:** Bei einer Therapie im Diakonie-Krankenhaus Harz hat Jens Reinländer zum christlichen Glauben gefunden. Seit 2011 ist er trocken. Hier erzählt er seine Geschichte:

Ich habe 15 Jahre lang gesoffen und weiß noch sehr genau, wie alles anfing. Zuerst war mein Alkoholkonsum normal, hier und da habe ich bei Partys getrunken. Einmal hatte ich einen Kasten Bier gekauft, weil ich ein paar Leute gebeten hatte, mir beim Umzug zu helfen. Als die nicht wie verabredet kamen, war ich frustriert und habe den Kasten alleine geleert. Über viele Jahre hinweg habe ich versucht, Probleme oder Unzufriedenheiten wegzutrinken. Ich fühlte mich einfach besser, die Probleme schienen kleiner, wenn ich getrunken hatte. Dann steigerte sich die Menge. Ich wurde zum Spiegeltrinker, das heißt, dass ich den ganzen Tag über einen bestimmten Alkoholpegel im Blut halten musste.

Ich habe schon morgens vor der Arbeit mein erstes Bier getrunken. Weil ich als Elektriker viel draußen im Einsatz bin, hat das zunächst niemand gemerkt. Nachmittags und abends ging es dann mit Whiskey Cola weiter, die war an jeder Tankstelle verfügbar. Zu Hause hatte ich Alkohol-Verstecke, es war also immer Vorrat da. Ich spielte im Jugendblasorchester Tenorhorn. Wenn ich damals zu den Proben und Konzerten gegangen bin, war ich natürlich auch nicht nüchtern. Aber ich fühlte mich gut und dachte, niemand merkt mir etwas an.

Aber das stimmt nicht, mittlerweile hatten viele mitbekommen, was mit mir los ist. 2009 sagte eine meiner Orchesterkolleginnen, die ich schon sehr lange kenne und deren Meinung mir wichtig ist, dass ich was ändern muss, wenn ich die Jugendweihre meiner Tochter noch erleben will. Dieser Satz hat mich beschäftigt. Er war der Wendepunkt. Ich habe gemerkt, dass ich ohne Hilfe nicht mehr klarkomme. Auch mein Arbeitgeber sagte, dass ich in dem Zustand nicht zur Arbeit kommen kann. Ich habe dann mit meiner Frau geredet, und sie hat mich zu einer Psychologin begleitet. Dann habe ich recht schnell einen Platz zur Entgiftung im Ballenstedter Krankenhaus bekommen. Dort habe ich zum ersten Mal gehört, dass Alkoholismus eine Krankheit

ist. Allerdings ist es keine, die man so einfach abschütteln kann.

Schon zwei Wochen später habe ich wieder angefangen zu trinken. Und so ging es dann immer weiter. Ich habe sieben Entgiftungen und zwei Langzeit-Therapien hinter mir. Ich bin immer wieder rückfällig geworden, weil ich mir eingebildet habe, dass ich es schaffen könnte, kontrolliert zu trinken. Also nur ein oder zwei Bier am Tag. Aber das funktioniert nicht.

Nach der letzten 15-wöchigen Langzeit-Therapie in Elbingerode habe ich es endlich geschafft. Während der Therapie hatten wir die Möglichkeit, jeden Sonntag den Gottesdienst im Diakonissen-Mutterhaus zu besuchen. Mich haben die Gottesdienste immer zum Nachdenken gebracht, obwohl ich bis dahin eigentlich kein gläubiger Mensch war. In den Predigten erkannte ich mich

»Die Gottesdienste haben mich zum Nachdenken gebracht«

wieder. Sie waren gar nicht so weltfremd, wie ich immer dachte. Ich habe beschlossen, mich darauf einzulassen.

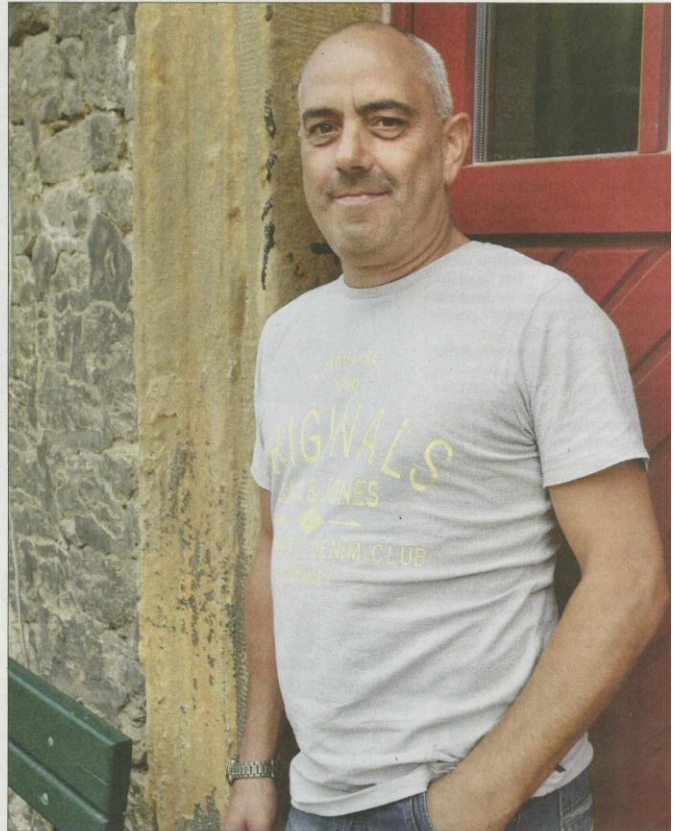
Heute glaube ich an Gott, auch wenn ich eher unregelmäßig in die Kirche gehe. Ich lebe den Glauben für mich allein. Nach einem Gottesdienst in Elbingerode, bei dem ich Gott um Hilfe bat, meine Sucht in den Griff zu bekommen, spürte ich: Jetzt ist es vorbei. Beim Duschen hatte ich das Gefühl, eine Last von mir abzuspülen. Von da an wollte ich nicht mehr trinken. Ich hatte Hoffnung, es jetzt endlich zu schaffen. Ich fühlte mich nicht mehr allein.

Seit 2011 bin ich trocken. Ich bin stolz, dass ich das geschafft habe. Aber mir ist auch bewusst, dass ich ein Leben lang Alki bleibe. Den Alkoholismus hast du nie überwunden. Deshalb habe ich auch die Selbsthilfegruppe gegründet. Hier tauschen wir uns aus und üben Verhaltensweisen, die uns in kritischen Situationen helfen, nicht rückfällig zu werden. Wir haben zu Hause keinen Alkohol im Haus. Das schützt mich. Wenn Freunde kommen, bringen die selbst ihr Bier mit und nehmen das, was nicht getrunken wurde, auch wieder mit nach Hause.

Mein Umfeld weiß Bescheid – meine Freunde, Kollegen und die Familie. Aber es gibt Situationen, in denen ich in Versuchung gerate. Wenn ich zum Beispiel mit dem Orchester auf einem Schützenfest spiele, dann denke ich daran, in der Pause ein Bier zu trinken.

**Jens Reinländer** ist seit sechs Jahren trocken. Es wird leichter, man darf nur nicht den Mut verlieren, sagt er.

Foto: Dana Toschner



Damit das nicht passiert, gehe ich eine Runde spazieren. Das Bierzelt ist sozusagen eine Stresssituation für mich. Mein Suchtgedächtnis will mir sagen: He, dir könnte es gleich besser gehen, wenn du jetzt ein Bier trinkst. Diese Situationen kennen die meisten trockenen Alkoholiker. Das Gute ist, dass es über die Jahre leichter wird. Man darf nur den Mut und die Willenskraft nicht verlieren. Weil wir uns gegenseitig unterstützen, ist die Selbsthilfegruppe wertvoll für uns. Im Moment kommen sieben Männer und Frauen. Die Gruppe richtet sich an trockene Alkoholiker, aber auch an die, die noch trinken und von ihrer Sucht loskommen

wollen. Jeder hat ja seine eigene Geschichte, seine eigenen Probleme. Aber die Erfahrungen der anderen sind Gold wert. Wer sich eingesteht, dass er Hilfe braucht, der ist bei uns willkommen. Wir zeigen einen Weg aus der Sucht auf. Ich selbst führe heute ein anderes Leben als vor der Therapie. Ich habe vieles verändert. Ich bin glücklich, weil alles so gut läuft. Ich brauche keinen Alkohol mehr, um zufrieden zu sein.« Inzwischen ist Jens Reinländer seit sechs Jahren trocken und unterstützt mit der Selbsthilfegruppe »Clean Life« in Halberstadt andere dabei, einen Weg aus der Sucht zu finden.

Aufgeschrieben von Dana Toschner

## Tipps

Rund 1,3 Millionen Deutsche sind alkoholabhängig und etwa 9,5 Millionen Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol. 73.000 Menschen sterben jährlich allein in Deutschland an den Folgen von Alkoholmissbrauch und rund 1500 Menschen aufgrund illegaler Drogen – Trend steigend. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken und darauf aufmerksam zu machen, hat das Blaue Kreuz Deutschland die

Nachgefragt

## Jesus Christus ist dem Rausch vorzuziehen

Gespräch mit Dr. Klaus Richter zum Umgang mit Alkohol aus (biblisch-)christlicher Sicht

In einigen Geschichten beschreibt die Bibel Alkoholkonsum positiv, in anderen zeigt sie seine Gefahren auf. Klaus Richter, Vorsitzender des »Blauen Kreuzes«, der christlichen Suchtkrankenhilfe, über Sucht aus christlicher Sicht.

**Die Bibel gibt zum Alkoholkonsum eine ungewöhnliche Empfehlung: »Gebt starkes Getränk denen, die am Umkommen sind, und Wein den betrübten Seelen, dass sie trinken und ihres Elends vergessen.« (Sprüche 31, 6-8)**

**Richter:** Und Jesus heizte bei der Hochzeit zu Kana die Stimmung an, indem er Wasser zu Wein (Johannes 2,1-12) verwandelte. In der Bibel finden sich positive Stimmen zum Alkohol, aber weit mehr Aussagen, die auf Gefahren hinweisen.

**Der erste Mann, der Wein anbaute, war Noah. (Genesis 9,20-23) Prompt ging es schief: Noah war total besoffen und lag nackt vor seinen Söhnen.**

**Richter:** Später kommt es zu einem Inzest unter Alkoholeinfluss: Weil sie keine Männer gefunden haben, geben Lots Töchter ihrem Vater reichlich Alko-

hol und schlafen mit ihm, um schwanger zu werden. (1. Mose 19,30-38) Deshalb warnt der Apostel Paulus im Brief an die Epheser 5,18: »Sauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern lasst euch vom Geist erfüllen.« Die Verbindung mit Jesus Christus ist dem Alkoholrausch vorzuziehen und gibt realistische Erfüllung.

**Reformator Martin Luther trank gerne Bier und Wein. Von ihm ist die Aussage überliefert: »Wer nicht liebt Wein, Wein und Gesang, der bleibt ein Narr sein Leben lang.«**

**Richter:** Damit kann ich leben. Die Mitarbeiter vom Blauen Kreuz verzichten freiwillig auf Alkohol, um Alkoholkranken solidarische Helfer zu sein. Wir kämpfen dafür, dass Menschen, die abstinent leben, nicht ausgegrenzt werden. Wir sind aber keine ideologische Bewegung, die Alkohol generell ablehnt. Wer mit Alkohol normal umgehen kann – wunderbar!

**Das »Blaue Kreuz« trägt das Kreuz schon im Namen. Weisen Sie Ihre Patienten auf Gott hin?**

**Richter:** Wir arbeiten auf christlicher

Basis. So wie Gott unsere Schwächen und Sünden am Kreuz getragen hat, versuchen wir Mitarbeiter, die Nöte von Suchtkranken anzunehmen, mitzutragen sowie Lösungswege zu zeigen. Wir alle tragen eine Paradies-Sehnsucht in uns. Wir wollen Frieden erleben und glücklich sein. In der Sucht erlebt der Betroffene einen Moment dieses Heilseins. Die Mitarbeiter des Blauen Kreuzes glauben jedoch, dass dieses Heilsein dauerhaft nur im Glauben an Gott erlebbar ist – und machen das im Gespräch auch deutlich.

**»Bier ist der Beweis, dass Gott will, dass wir glücklich sind«, sagte US-Präsident Franklin.**

**Richter:** Ein Alkoholrausch aktiviert unser Belohnungssystem und löst ein Glücksempfinden aus. An Franklins Deutung ist also etwas Wahres dran.

**Glück und Absturz liegen nah beieinander. Wie wird man die Alkoholsucht wieder los?**

**Richter:** Entscheidend ist, dass der Betroffene aufwacht und sich wieder realistisch wahrnimmt. Dieses Erwachen geschieht häufig erst, wenn die körperlichen Schäden unübersehbar, Bezie-

hungen wegen des Alkoholkonsums gescheitert sind oder man im Beruf nicht mehr leistungsfähig ist. Dann braucht es Menschen, die den Alkoholkranken helfend begleiten. Hier sind auch die christlichen Gemeinden gefordert: Ich denke, dass die Gemeinden die Begleitung von Suchtkranken nicht nur den Spezialisten überlassen sollten. Beziehung zu Mitmensch und Gott und Erfüllung sind ja ihr Thema. Es wäre ein Praxistest für gelebten Glauben.

*Interview: Karsten Huhn (idea)*



**Klaus Richter** ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und war Chefarzt im Diakonie-Krankenhaus in Elbingerode. Foto: Blaues Kreuz