

„Ein Patentrezept gibt es nicht“

Ursula Nahrgang und Catharina Linke beraten Angehörige von Suchtkranken / Einst waren sie selber Betroffene, heute sind sie wichtige Helfer und Lotsen

Von Claudia Kempf

VOGELSBERGBKREIS. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, auf einem Stuhl zu sitzen und vor einer zunächst fremden Person ihr Innerstes nach außen zu kehren und über etwas zu sprechen, das sie lange Zeit wie ein schlimmes Geheimnis gehütet haben. Jetzt sitzen sie auf der anderen Seite, hören zu und beraten Menschen, die zu ihnen in die Sprechstunde im Beratungszentrum Vogelsberg kommen. Catharina Linke und Ursula Nahrgang sind ausgebildete Suchtkrankenhelferinnen, sie kümmern sich ehrenamtlich um hilfesuchende Angehörige von Suchtkranken, die oft nach langer Leidenszeit den Mut gefunden haben, sich jemandem anzuvertrauen. Darüber hinaus sind beide auch in den „Freundeskreisen“ (siehe Infokasten) aktiv. Die Brauerschwenderin Catharina Linke dienstags in Lauterbach und die Ohmeserin Ursula Nahrgang montags in Alsfeld.

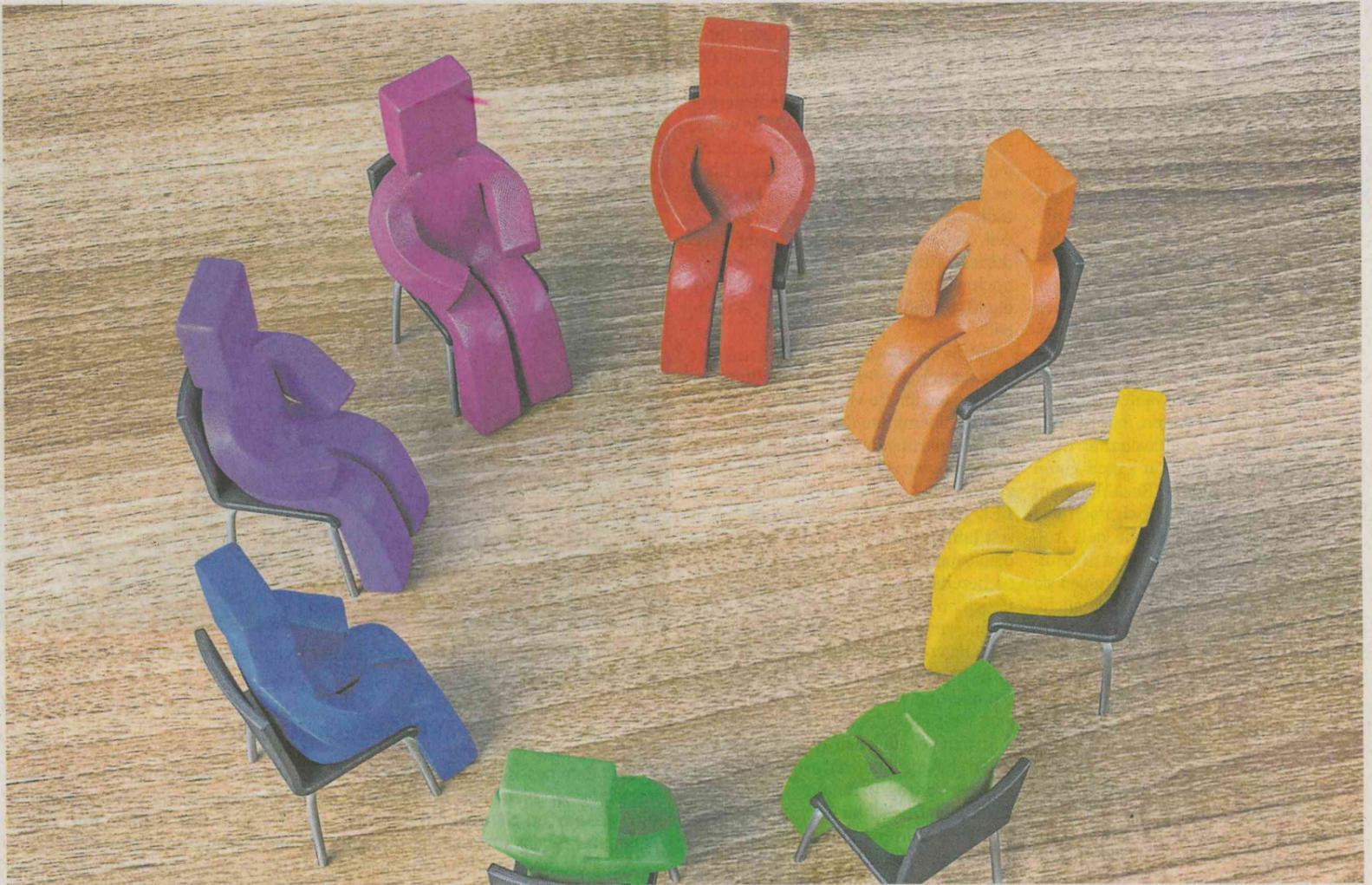
Über 30 Jahre ist es her, dass Ursula Nahrgang (69) selber als Angehörige eines alkoholabhängigen Mannes Rat und Hilfe gesucht hatte, dessen Sucht sie rund 16 Jahre lang als unabänderlichen Teil ihres Lebens hingenommen hatte. „Ich hatte nie Ruhe, wenn ich von zu Hause weg war“, erinnert sie sich. Die Angst, dass etwas passieren könnte, sei ihr ständiger Begleiter gewesen. Immer habe sie alles schön machen wollen für ihren Mann und habe ihn bemuttert. Die psychische Belastung habe ihr mehr und mehr zugesetzt, ihr Körper habe irgendwann mit Lähmungserscheinungen reagiert. Eine Kur habe sie und ihren Blick auf ihre Situation verändert. Was in der Folge auch Auswirkungen auf ihren Mann gehabt habe.

An seine Versprechen, mit dem Trinken aufzuhören, habe sie schon lange nicht mehr geglaubt. Bis zu dem Tag, an dem ein Freund ihres Mannes wegen Alkohol den Job verlor und er sich entschied, ihn zu einer Selbsthilfegruppe zu begleiten. „Er wollte, dass ich auch mitgehe. Das habe ich dann auch gemacht“, erinnert sich die Ohmeserin. Konfrontiert mit seiner Sucht in der Gruppe habe er schließlich selber eine Reha gemacht und sei der Gruppe im Anschluss treu geblieben. Zunächst als Teilnehmer, später auch als ausgebildeter Suchtkrankenhelfer. „Wir haben beide die Ausbildung zu Suchtkrankenhelfern gemacht“, berichtet Ursula Nahrgang.

Ähnliche Erfahrungen hat auch die gelernte Heilerziehungspflegerin Catharina Linke (26), die über ihren alkoholabhängigen Lebensgefährten in Kontakt mit dem Beratungszentrum und dann auch zur Selbsthilfegruppe, dem „Freundeskreis“, kam. Der Einsicht ihres Freundes, dass Schluss sein müsse mit dem Alkohol, sei ein körperlicher Zusammenbruch vorausgegangen.

Was sie einst selber als von Sucht Betroffene in Beratungsgesprächen und in der Folge in der Selbsthilfegruppe erfahren, geben die beiden nun als ehrenamtlich ausgebildete Suchtkrankenhelferinnen anderen Angehörigen weiter. „Nicht nur der Suchtkranke muss sich verändern, sondern auch die Angehörigen“, wissen die beiden Frauen, die das selber auch für sich in einem Lernprozess verinnerlichen mussten. Angehörige kämen zu ihnen, die geprägt seien durch „coabhängiges Denken“. Das sei vielen gar nicht bewusst. Sie nähmen sich selber oft gar nicht mehr wahr aufgrund der Sucht des Partners, um die sich das ganze Leben drehe oder gedreht habe.

„Viele Angehörige kommen nach einem ersten telefonischen Kontakt zu uns in die Beratungsstelle und wollen am liebsten gleich ein Patentrezept für den Umgang mit der Situation haben. Und das gibt es natürlich nicht“, betonen Ursula Nahrgang und Catharina Linke, die Betroffene immer motivieren, ihre suchtkranken Partner zunächst auf das Beratungs- und Hilfeangebot aufmerksam zu machen und sie in der Folge auch zu den „Freundeskreis“-Treffen



In der Gruppe über die eigene Sucht oder Erfahrungen mit suchtkranken Angehörigen zu sprechen, erfordert Mut, kann aber auch befreien. Symbolfoto: fotomek/Adobe.Stock

zu begleiten. „Die Gruppen bieten eine tolle Gemeinschaft, hier gibt es im geschützten Raum einen Austausch zwischen Menschen unterschiedlichster sozialer Schichten und Prägungen“, berichten sie. In den Gruppen gelte die goldene Regel: Was im Raum besprochen wird, das bleibt auch dort.

Neben dem „gemischten“ Austausch in der „Freundeskreis“-Gruppe gebe es dort für Angehörige auch die Möglichkeit, sich separat in einer Gruppe zu unterhalten. „Denn oftmals nehmen sich die Angehörigen in den gemischten Gruppen sehr zurück und haben als oberstes Ziel, für den suchtkranken Partner da zu sein, wenn der denn endlich aufgehört hat mit dem Trinken“,

weiß Catharina Linke, und Ursula Nahrgang ergänzt: „Dann fängt die Arbeit aber eigentlich erst an. Denn Alkoholismus ist eine Rückfallkrankheit.“ Lernen müssten Angehörige, sich abzugrenzen und auch mal Nein zu sagen. Und der Süchtige müsse lernen, offen über seine Probleme zunächst in der Gruppe und dann auch in seinem normalen Lebensumfeld zu sprechen.

Dass das funktionieren kann, hat Ursula Nahrgang selber bei ihrem Mann erlebt, der nach seiner Abkehr vom Alkohol bis zu seinem Tod 30 Jahre lang trocken war. „Mein Mann stand öffentlich dazu, nichts zu trinken, und er hatte auch den Mut, in einem Restaurant zu fragen, ob in der Biersoße wirk-

lich Bier ist“, erinnert sich Ursula Nahrgang.

Dass nicht alle trockenen Alkoholiker so offen sein können, wissen sie aus Erfahrung. Scham spiele eine Rolle, aber auch die Möglichkeit, sich ein „Hintertürchen“ offen zu halten, wenn man mal wieder öffentlich etwas trinken wolle.

Während in den „Freundeskreis“-Gruppen in der Regel mehr Männer teilnehmen, bestehen die Angehörigen-Gruppen überwiegend aus Frauen. „Frauen kümmern sich und bleiben eher dran, Männer von suchtkranken Frauen geben bei einer Eskalation eher auf“, wissen die beiden Ehrenamtlichen aus Erfahrung.

Warum sie sich dafür entschieden ha-

ben, Menschen, die Ähnliches erfahren haben, zu beraten und darüber hinaus Suchtkranke und deren Angehörige in den „Freundeskreis“-Gruppen zu betreuen?

„Ich habe selber Hilfe erfahren und möchte diese Hilfe weitergeben“, schildert Ursula Nahrgang ihre Motivation, sich ehrenamtlich einzubringen. Und Catharina Linke betont, dass leider für Angehörige von Suchtkranken noch immer viel zu wenig getan werde. „Für die Süchtigen gibt es alles, die Angehörigen werden in ihrem Elend allein gelassen“, kritisiert die 26-Jährige und erinnert sich, dass sie in ihrer anfänglichen Hilflosigkeit ihren Freund nach dessen ambulanten Therapie im Beratungszentrum Vogelsberg regelmäßig ausgefragt habe. Wie es gewesen sei, was besprochen wurde und was sie denn für ihn zur Unterstützung tun könne. „Ich wollte Input und habe nicht locker gelassen.“ Auch ihr Freund ist seitdem „trocken“, hat wie sie einen Lehrgang zum ehrenamtlich ausgebildeten Suchtkrankenhelfer absolviert und ist im „Freundeskreis“ Lauterbach aktiv, wo er anderen Betroffenen wichtiger Helfer und Ratgeber sein kann.

„Angehörige müssen sich selber auf den Weg machen, für sie gibt es nicht automatisch eine Reha“, sagt Ursula Nahrgang. Und auf diesem Weg wollten sie gerne Lotsen sein und aufzeigen, was wichtig sei und was sie selber für sich und ihre suchtkranken Partner oder Familienmitglieder tun könnten. Geschätzt rund elf Millionen Angehörige von Suchtkranken gebe es bundesweit, berichten die beiden Beraterinnen. Darunter viele Kinder, für die leider auch nicht genug getan werde. „Kinder leiden, wenn Mütter oder Väter trinken. Sie schämen sich, vertuschen die häusliche Situation, laden keine anderen Kinder ein oder sorgen für ihre Geschwister.“

Wer den Kontakt zu den beiden ehrenamtlichen Beraterinnen sucht, bekommt ihn über das Beratungszentrum Vogelsberg. Nach einem Erstgespräch per Telefon sind auch persönliche Treffen möglich. Dass diese ersten Kontakte mit Angehörigen auch für sie selber sehr intensiv und berührend sind, betont Ursula Nahrgang, denn als einst selber Betroffene bewegten sie die gehörten Geschichten ganz persönlich immer wieder aufs Neue: „Die Erinnerungen und Gefühle stecken einfach in einem drin...“



Catharina Linke und Ursula Nahrgang beraten Angehörige von Suchtkranken im Beratungszentrum Vogelsberg und engagieren sich in den „Freundeskreisen“.Foto: Kempf

HINTERGRUND UND KONTAKT

► Von Sucht betroffene Menschen und deren Angehörige finden im Beratungszentrum Vogelsberg (Zeller Weg 2 in Alsfeld) Rat und Hilfe. Mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr gibt es eine offene Sprechstunde. Fragen werden unter 06631-783900 auch telefonisch beantwortet, per Mail unter info@bz-vogelsberg.de, weitere Infos gibt es auf der Webseite unter www.bz-vogelsberg.de.
► Das Beratungszentrum arbeitet eng mit den „Freundeskreisen“ im Vogelsbergkreis und der Region zusammen. „Freundeskreise“ gibt es bundesweit, sie sind Gesprächsgruppen, in denen sich abhängige Personen und deren Angehörige zusammenfin-

den. Sie verstehen sich als ein Netzwerk von und für Menschen mit Suchterfahrungen, für suchtkranke und -gefährdete Menschen sowie für diejenigen, die ihnen nahestehen. Sie arbeiten partnerschaftlich mit den ambulanten und stationären Einrichtungen in der Suchthilfe zusammen. Vereint sind sie unter der Dachorganisation Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

► Kontakt Freundeskreis Lauterbach: Ansprechpartner ist Ralph Buchholz (Telefon 06641-646126), Mail info@freundeskreis-lauterbach.de; Infos gibt es auch unter www.freundeskreis-lauterbach.de. Gruppentreffen

finden dienstags von 19.30 bis 21 Uhr in Lauterbach im evangelischen Gemeindehaus „An der Kirche“ statt.

► Kontakt Freundeskreis Crainfeld: die Treffen finden 14-tägig dienstags um 20 Uhr im evangelischen Gemeindehaus Crainfeld statt, Ansprechpartner ist Thorsten Döll (Telefon 0177-3486633).

► Kontakt Freundeskreis Alsfeld: Treffen sind montags von 18 bis 19.30 Uhr und von 20 bis 21.30 Uhr im Gruppenraum des Beratungszentrums Vogelsberg (Zeller Weg 2), weitere Infos gibt es per Telefon 0177-2750554, per Mail freundeskreis.alsfeld@gmail.com oder unter www.freundeskreis-alsfeld.de.



Angehörige müssen sich selber auf den Weg machen, für sie gibt es nicht automatisch eine Reha.

Ursula Nahrgang



Nicht nur der Suchtkranke muss sich verändern, sondern auch die Angehörigen.

Catharina Linke