

„Corona hat mich gekillt“

Eine Betroffene aus Kiel berichtet über den Weg in die Alkoholsucht – und über ihre Rückkehr in den Alltag

VON ULRICH METSCHIES

KIEL. Wir treffen uns in der „Task“, der Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen in Kiel-Hassee. Ein freundliches Büro, es gibt Wasser und Kaffee. Eva, wie sie sich nennt für dieses Treffen, ist etwas angespannt. Keine Betroffene, kein Betroffener spricht mal eben über die eigene Alkoholabhängigkeit, schon gar nicht einem Fremden gegenüber, der auch noch Reporter ist. Eva tut es trotzdem. Weil sie andere davor warnen will, in die gleiche Falle zu tappen. Und weil sie Mut machen will. Denn es gibt einen Weg zurück in ein normales Leben. In einen Alltag ohne den allgegenwärtigen, billigen und bunt beworbenen Stresslöser der Nation.

Eva ist angestellt, etwas über 30, mehrfache Mutter. Im „normalen“ Rahmen gehörte Alkohol schon lange zu ihrem Leben. Ein Glas Wein oder auch zwei oder drei, abends mit Freunden. Oder zu Hause mit dem Partner. Zur Belohnung nach einem fordernden Tag mit den Kindern und im Job. Wann es gekippt ist? „Das war ein schlechter Prozess“, sagt Eva. Doch sie sagt auch dies: „Corona hat mich gekillt“.

Der Entspannungssekt am Abend: Mit der Pandemie, mit Homeoffice, mit Home-Schooling und mit „Home-Bespaßung“, wie sie sagt, wurde daraus der Entspannungssekt am Nachmittag, am Morgen, zum Mittag. Schließlich waren es drei Flaschen Sekt am Tag. Permanent betrunken – nur so schien der Alltag schaffbar. „Nur so konnte ich funktionieren“, sagt Eva: „Kindergarten, zu Schule zu, ein fordernder Job – es war einfach unfassbar viel zu tun.“ Wegfahren? Kino? Spielgruppen? Nichts ging mehr im Lockdown.

Neben der Arbeit die Kinder zu beschäftigen, bei Schulaufgaben zu helfen, Blitzableiter zu sein für schlechte Laune und dann noch fürs Mittag zu sorgen und Bastelanleiterin zu sein – das wurde irgendwann zu viel. Mit Alkohol schien dieser Berg bezwingbar zu sein, schien Entspannung möglich, schien alles erträglich – auch die steigenden Anforderungen des Arbeitgebers. Ohne Alkohol wurde alles grau, kamen die Entzugserscheinungen,



Gefährliches Mittel zur Kompensation von Stress: Alkohol.

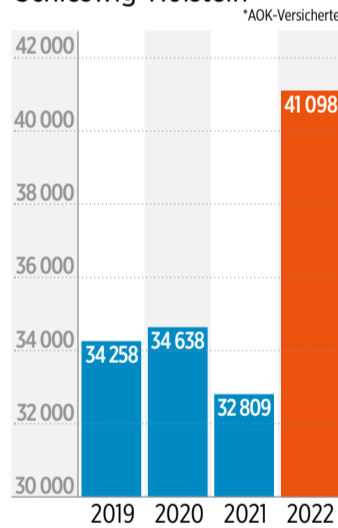
FOTO: ULF DAHL

gen, das Schwitzen, Kribbeln, das Unwohlsein und diese fürchterliche Unruhe.

Ihr Mann konnte sich besser abgrenzen, auch im Homeoffice: „Doch er hat sich seine Pausen genommen.“ Von ihrem Sektkonsum bekam er offenbar nichts mit – das abendliche Trinken vor dem Fernseher ausgenommen: „Ich hab's im Verborgenen getan. Hätte er gemerkt, dass ich schon morgens was brauche – er hätte etwas gesagt.“ Aber sie hat ja funktioniert, sich nicht beschwert, obwohl ihr das alles zu viel war.

Natürlich war Eva selbst klar, dass es nicht gut ist, tagsüber zu trinken. Dass es so nicht weitergehen konnte. Bis Ende letzten Sommers hielt sie durch. Dann kam der körperliche Zusammenbruch, mit Krankenwagen und Krankenhaus, mit Kindern in Panik und Angst. „Hätte meine Nachbarin mich nicht gefun-

Ausfalltage wegen Alkoholsucht bei Beschäftigten* in Schleswig-Holstein



den – ich wäre an meinem Erbrochenen erstickt.“

In der Klinik kommt Eva auf die Beine, nach wenigen Tagen ist sie wieder zu Hause. Verstört, ratlos, überfordert mit der Situation. Was nun? Sie möchte eine ambulante Therapie. „Da sehen wir sie nicht“, heißt es bei der Suchtberatung. Doch eine stationäre Therapie wäre für sie nicht infrage gekommen: „Ich wollte nicht abgeschirmt sein von meinem Alltag, mich nicht um meine Kinder kümmern können.“ Na gut, sagt sie sich, dann machst Du das irgendwie alleine.

Doch ein Entzug ohne ärztliche Begleitung ist keine gute Idee. Die medizinischen Risiken sind hoch, die körperlichen Belastungen immens: „Aber ich wollte weg von dem Scheiß, das hatte ich auch meinem Mann versprochen.“ Eva schafft es nicht, im Oktober kommt der Rückfall. Wäre der vermeidbar gewesen? Eva will

ihre eigene Verantwortung nicht wegschieben. Sie sagt aber auch: „Wenn ich schon beim ersten Klinikaufenthalt systematischere Informationen bekommen hätte, wenn mir die Sozialarbeiter auf Station meine Möglichkeiten offensiver dargestellt hätte, dann hätte es anders laufen können“. Aber es war ja Corona.

Wieder Klinik also, wieder das, was Suchtfachleute „trockenschleudern“ nennen. Doch diesmal wird eine Therapie eingeleitet in der Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen in Kiel, der Task.

Sechs Tage die Woche sind die Betroffenen hier, von morgens bis nachmittags. Sie lernen, wie Alkoholsucht entsteht, was sie macht mit Körper und Psyche – und mit welchen Strategien man sich aus ihren Klauen befreien kann. Zwölf Wochen dauert der Aufenthalt in der Regel, manchmal sind es 16.

Seit ein paar Tagen ist Eva raus. „Aber ich bin noch nicht fertig.“ Sie muss noch einen Therapieplatz bekommen, um die eigenen Themen aufzuarbeiten. Sie wird sich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Was ihr im Alltag auch helfen wird: „Ein Netzwerk aus Gleichgesinnten.“ Viele liebe Menschen hat sie in der Tagesklinik kennengelernt. Und das ist unglaublich wichtig: „Auch wenn Nicht-Betroffene sagen, wie gut sie es finden, dass ich mich jetzt kümere – sie können es nicht verstehen, was es heißt, alkoholkrank zu sein.“

„Du bist doch ein vernünftiger Mensch, sagt das eine Ich. Trink was, dann geht es Dir gut!“, sagt das andere.

Was Eva noch gelernt hat in der Tagesklinik: Wer einmal alkoholkrank geworden ist, kann davon nicht wirklich geheilt werden. Denn in der Zeit des hohen Konsums bauen Psyche und Körper ein Suchtgedächtnis auf, das bei bestimmten Reizen anspringt. Es gibt viele Trigger: bestimmte Situationen, Stimmungen, Stress, ein Geschmack, ein Geruch. Dieses Gedächtnis lässt sich ebenso wenig löschen wie eine lebenslange Allergie.

Für Eva ist klar: Sie wird im Job kürzertreten. Sie will lernen, Pausen zu machen. Und sie wird ihren gedanklichen Notfallkoffer immer dabei haben. Darin: All das Wissen, das in brenzligen Situationen hilft, das Suchtgedächtnis in die Schranken zu weisen. Das kann Bewegung sein, eine kalte Dusche, und wenn es hart auf hart kommt: eine Chilischote zum Zerkauen.

Wie es ist, Suchtdruck zu spüren? Eva spricht von einem „ganz widerwärtigen Gefühl“, vom Kampf zweier Ichs, die aus einem sprechen. „Du bist doch ein vernünftiger Mensch“, sagt das eine. „Trink was, dann geht es Dir gut!“, verspricht das andere.

Eva hat noch etwas in ihrem Notfallkoffer: Die Telefonnummer eines Menschen, den sie immer anrufen kann, wenn sie in Not ist. Und sei es mitten in der Nacht.

„Alkohol muss deutlich teurer werden“

KIEL. Marina Soltau (45) ist Psychologische Psychotherapeutin und leitet seit 2007 die Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen in Kiel (Task), eine Einrichtung der Stadtmission. Sie sagt: „Corona war wie ein Brennglas auf ein bestehendes Problem“.

Wie erleben Sie die Folgen von Corona in ihrer Arbeit?

Marina Soltau: In der Hochphase der Pandemie wurden die Entgiftungsbetten aufgrund der Corona-Einschränkungen reduziert. Die Suchtpatientinnen und -patienten sind also zum Teil hinten runtergefallen. Dies war ein flächendeckendes Problem. Die Versorgung ist schlechter geworden. Zum Teil gab es im ambulanten Suchthilfe-Bereich Online-Angebote, die natürlich das Gespräch von Mensch zu Mensch nicht ersetzen kön-

nen. Selbsthilfegruppen, die zum Teil existenziell sind, durften sich zum Teil nicht mehr treffen. Das soziale Auffangnetz war extrem beschädigt. Gleichzeitig ist der Stress für viele Menschen enorm gewachsen. Corona war wie ein Brennglas auf ein bestehendes Problem: Es hat sich verschärft.

Und nun erleben Sie den großen Schub?

Die Zahlen zeigen das noch nicht. Was wir sehen: Deutlich mehr Betroffene berichten von Problemen durch die doppelte Belastung durch Job und Care-Arbeit sowie den Wegfall der sozialen Kontrolle.

Fürchten Sie, das dicke Ende kommt erst noch?

Das muss nicht sein, ist aber natürlich möglich. Es zeigt sich aber jetzt schon, dass die Menschen zum Teil kränker ins

Therapiesystem kommen, weil sie lange unversorgt geblieben sind. Ein Anstieg der Zahlen durch Corona ist nicht ausgeschlossen – das gilt für alle psychischen Erkrankungen. Inzwischen gibt es aber wieder eine qualifizierte Entgiftung.

Was blieb alkoholabhängigen Menschen in der Pandemie, die dringend Hilfe brauchten?

Man konnte durchaus noch versuchen, einen Platz in einer Entgiftungsklinik zu bekommen, aber dies war deutlich erschwert. Die Behandlungszeiten waren verkürzt aufgrund des Bettendrucks. Erwiesenermaßen ist eine sehr kurze Entgiftung von nur zwei, drei Tagen nicht nachhaltig. In einer so kurzen Zeit können die Betroffenen gerade mal ausnüchtern, doch danach beginnt normalerweise die eigentliche Arbeit: Moti-

vation und Therapieanbahnung etwa.

Wie viele Menschen in Kiel haben ein Alkoholproblem?

Es gibt bundesweite Zahlen. Danach hat jeder Zehnte ein Problem mit Alkohol, das muss nicht gleich Sucht heißen. Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass die Situation in Kiel anders aussieht. Deutschland nimmt im EU-Vergleich einen Spitzenplatz ein, was den Konsum an reinem Alkohol pro Kopf betrifft.

Was konkret hat Alkohol in der Pandemie so gefährlich gemacht?

Es gab deutlich mehr Stressbelastung, und gleichzeitig sind Entlastungsmöglichkeiten weggefallen: kein Kino, kein Sportverein, kaum noch Treffen mit Freunden. Alkohol wurde damit für viele Men-



„Betroffene, die zu uns kommen, sind zum Teil in schlechterem gesundheitlichen Zustand als vor der Pandemie“: Marina Soltau, therapeutische Leiterin der Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen in Kiel (Task).

FRANK PETER

schen das zentrale Mittel der Stressbewältigung. Man erlebt sofort eine Wirkung. Und im Homeoffice merkt es ja auch so schnell niemand.

Was müssen wir als Gesellschaft vor allem ändern, um unser Alkoholproblem in den Griff zu bekommen?

Vor allem: Wir müssen die Ver-

fügbare einschränken, wie es andere Länder auch tun. Alkohol muss teurer werden. Deutschland etwa hat keine Steuer auf Wein. Und: Es muss selbstverständlicher werden, nein sagen zu können, ohne gefragt zu werden: „Ach, Du trinkst nicht? Warum?“

Interview: Ulrich Metschies