

# TrockenPresse



**1.50€**

Die Zeitschrift für Abhängige und Unabhängige



**Seit 14 Jahren trocken und clean:**

**TV-Star  
Markus Majowski**

**Wie er es geschafft hat und wie er heute Hilfe zurückgibt**

**Professor Dr. Georg Schomerus im Interview:  
„Alkoholiker“ ent-stigmatisieren - aber wie?**

**Das Blaue Mobil macht es vor:  
Spenden sammeln - durch Crowdfunding!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen sehr, Sie haben das neue Jahr klar im Kopf und freudig im Herzen begrüßen können?!

Wir wünschen Ihnen für 2023, dass Sie zufrieden trocken bleiben – oder es schaffen, trocken zu werden! Diesmal belegt unsere Titelgeschichte wieder einmal sehr deutlich, dass niemand sicher ist vor Alkoholabhängigkeit. Sicher ist nur der, der niemals trinkt. Egal, wer wir sind, wie oder wo wir aufgewachsen sind, in welchem Beruf wir arbeiten, wie schlecht oder schön unsere Wohnung ist, ob wir arm sind oder reich: Sobald wir regelmäßig Wein, Bier oder Schnaps trinken, kann es passieren. Und diese rote Linie, hinter der die Abhängigkeit lauert, ist weder zu sehen noch auf andere Weise wahrzunehmen. Und so hatte es eben auch den lustigen Mann aus der Telekomwerbung, den einen der „Dreisten Drei“, Sie kennen ihn, den Schauspieler und Komödianten Markus Majowski „erwischt“. Was, der? Ja, genau der ... Darüber sprach er mit uns im Interview auf S. 3. Aber nicht nur darüber, sondern auch über sein Bedürfnis, anderen zu helfen. Etwas wiederzugeben von dem, was er an Unterstützung auf dem Weg in die Abstinenz erfuhr. Gerettetsein gibt Rettersinn, so formuliert es Matthias Kohlstedt vom Blaumobil auf S. 15.

Und so ähnlich empfinden wir das als Team der TrockenPresse, was Sie uns wieder an finanzieller Hilfe zukommen ließen: Ein Riesen-Dankeschön dafür! Nämlich an alle AbonentInnen, und das nicht nur, weil Sie uns weiter die Treue halten – sondern auch, weil die meisten von Ihnen die Jahresabo-Summe trotz der Inflationszeit aufgerundet überwiesen haben! Manche von Ihnen sogar beträchtlich! Wir freuen uns sehr darüber, denn das ermöglicht uns, trotz der auch bei uns gestiegenen Preise, z.B. für Papier und Druck, weiterarbeiten zu können.

Herzlichst, **Ihr Team der TrockenPresse**

Umschlagsfoto: Barbara Majowski

Die **TrockenPresse** 02/23  
erscheint im APRIL 2023  
Redaktionsschluss: 15. MÄRZ 2023

# Inhalt

## Thema

**Im TrockenPresse-Interview:**  
**Markus Majowski** ..... 3

**AnDi und seine Gedanken zur Zeit:**  
**Der Skandal bin ich selbst** ..... 5

## Überregional

**Wie kann das Stigma „Alkoholiker“ aufgelöst werden?** ..... 8

Serie „Trocken bleiben – aber wie?“

**Das größte Wunder ist, dass ich am Leben bin** ..... 11

**70 Jahre Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker** ..... 14

Alkoholmissbrauch bei Arbeitnehmern nimmt zu  
**„Mit dem Flachmann zur Arbeit“** ..... 14

**kurz & trocken** ..... 18

## Ernährung

Gesund kochen im Winter:

**Jeden Tag eine *Allium cepa* essen!** ..... 20

## Berliner & Brandenburger Seiten

Neue Gruppe im Klärwerk e.V. gegründet:

**Warum es mehr Gruppen für Polytoxe braucht** ..... 22

Aus der Presseerklärung des Bezirksamtes Tempelhof-Schöneberg  
**Whisky-Messe spendet 2.500 Euro an zwei Kinder- und Jugendprojekte ...** ..... 23

## Hausdestille

**Von der Angst** ..... 25

**Einsicht – Absicht – Aussicht** ..... 26

**Trockener Januar: sinnvoll oder überflüssig?** ..... 28

## Lesehalle

MARKUS MAJOWSKI

**Markus, glaubst du an den lieben Gott?** ..... 30

STEFFEN KRUMM

**Mein tödlicher Freund** ..... 30

JÜRGEN EICHMEYER

**Innenansichten eines Alkoholikers** ..... 31

**Leserbriefe** ..... 32

**Trockene Lokalitäten / Veranstaltungen** ..... 33

**Tiergestützte Therapie in Suchtkliniken** ..... 34

**Kleinanzeigen** ..... 35

**Impressum** ..... 34



Der Komödiant, Schauspieler und Regisseur Markus Majowski

## Im TrockenPresse-Interview: Markus Majowski

# „Du bist doch der lustige TV-Markus, das kann doch gar nicht sein?“

In der vergangenen Ausgabe stellten wir das Zirkuswagenprojekt des Trockenbau e.V. in Barth vor. Pate des Projekts, Sie erinnern sich, ist Markus Majowski. Wie kommt ein prominenter Schauspieler, Komödiant und Produzent dazu, alkoholranke Menschen zu unterstützen? Ist er vielleicht selber ...? Ja, ist er. Vor zehn Jahren outete er sich öffentlich als drogen- und alkoholkrank. Zuerst in einer Talkshow, später dann in seiner 2013 erschienenen Autobiographie: „Markus, glaubst Du an den lieben Gott?“ (Rezension S. 30). Seit 14 Jahren nun ist er trocken und clean. Wie er es wurde, was ihm dabei half, wie sich sein Outing damals auf seine Karriere auswirkte ...

**Zuerst zum Zirkuswagenprojekt, lieber Markus: Wie bist Du Pate geworden, warum und was genau machst Du da?**

Die haben sich damals einfach ganz lieb bei mir gemeldet, das Projekt am Telefon vorgestellt und das hat mich überzeugt. Weil es eben die ersten Schritte aus der aktiven Sucht

betrifft, ins betreute Wohnen. Die möchte ich unterstützen. Ich habe dort einen Literaturabend gegeben, Rilke-Gedichte gelesen, in denen es um Sehnsucht geht, Verzweiflung und im weitesten Sinne auch um Liebe, um dieses Mehr-hin-zu-einer-höheren-Macht, verstärkt mit Zitaten aus dem Blauen Buch der AA. Es ging

um das Annehmen der Krankheit und das Gottvertrauen. Es war so schön, so berührend für alle, auch für mich, dass wir beschlossen haben, wir machen das wieder.

**Du bist auch zum Beispiel Botschafter des Deutschen Kinderhilfswerkes, hast in Bremen ein Zentrum für**

**trauernde Kinder mit aufgebaut, machst gerade ein Theaterprojekt mit Kindern an einer Grundschule ... Warum tust Du das alles?**

Um weit wegzukommen von dem einst aufgeblasenen Markus, dem erfolgreichen Markus, der dann gescheitert ist. Und eben auch, um wieder etwas zurückzugeben an die

Gesellschaft. Meine Umtriebigkeit, meine aktive Sucht ... da wurde mir geholfen, mir der Arsch gerettet. Das Gesicht bestimmt noch nicht, vieles kann man auch nicht mehr rückgängig machen. Ich bin über jede Aktion dankbar, mit der ich bodenständiger werde. Einfach so normale Dinge tun und für andere ein bisschen da sein. Dafür habe ich auch mein Gebet: „Befreie mich von der Last meines übermäßigen Egos, gib mir die Chance, ein anständiger Kerl zu sein, nützlich und dienlich dieser Gesellschaft, damit dein Sieg über Narzissmus, Egoismus und Boshaftigkeit Zeugnis von deiner unendlichen Macht, Größe, Liebe und Führung ablegen möge vor den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer deinen Willen tun.“ Das ist mein Gebet an die Higher Power, an die höhere Macht, für mich an Gott.

### **Den Buchtitel „Markus, glaubst Du an den lieben Gott?“ beantwortest Du also mit ja?**

Ich wünschte manchmal, ich hätte den Titel mit einer Klammer versehen: Markus, glaubst du an den lieben(*den*) Gott? Aber „Markus, glaubst du an den lieben Gott?“ ist das, was meine Großmutter mich fragte. Sie hat mich beim Stibitzen erwischt und mancher kleinen anderen Unsäglichkeit. Sie wollte wissen, ob ich denn glaube, dass es einen Gott gibt, der alles sieht. Aus meinem kindlichen Verständnis heraus habe ich das so beantwortet: Ja, ich glaube an den lieben Gott, aber ich glaube nicht, dass er petzt ... Ich dachte, der



Markus Majowski mit Nina Hagen in „7 Zwerge“

wird schon alles zulassen, was ich mache, der wird mir auch vergeben, wenn ich lüge und trickse. Er ist kein strafender, sondern ein lieber Gott, der alles verzeiht. Aber ich habe nicht gemerkt, dass ich mich damit selber und meine Umwelt schädige. Heute bin ich ganz glücklich, dass ich aus diesem kindlichen Verständnis heraus bin und weiß, dass es viel mehr ein liebender Gott ist. Ich habe festgestellt, wenn ich Zeiten hatte, in denen ich nicht mehr gebetet habe, weniger Fragen gestellt habe an Gott ... da war das, wie als ob ein liebender Vater oder eine liebende Mutter – ich weiß ja nicht, ob es ein männliches oder weibliches Wesen ist – von seinem Kind nicht mehr beachtet wird. Und auch das hat er mir verziehen.

Ja, ich glaube an einen liebenden Gott, der mich auf den Weg schickte in die Genesung und mir alles bereitet, dass ich ein von der aktiven Sucht befreites Leben führen kann.

### **Warum hast Du Dich 2013 mit dem Buch überhaupt öffentlich geoutet als drogen- und alkoholkranker und bisexueller Mensch?**

Es gab ein Schlüsselerlebnis. Ich saß zum zweiten Mal bei „3nach9“ in einem Interview mit di Lorenzo, um etwas vorzustellen für „Die Dreisten Drei“. Und zum zweiten Mal bot er mir auch ganz stolz seinen selbstgezogenen Rotwein an und ich habe ihn zum zweiten Mal abgelehnt. Er hat dann etwas gebohrt, gesagt, das kann doch nicht sein! Ich habe

erwidert, du, ich will einfach noch ein bisschen länger leben und erzählte ihm die Kurzfassung von meiner Sucht. Plötzlich, aus heiterem Himmel, in der Live-Sendung. So habe ich mich geoutet. Und dann dachte ich, wenn ich das mache, kann ich auch gleich ein Buch schreiben. Ich wollte ein bisschen Hoffnung unter die Leute bringen und bisschen von mir erzählen, wie ich es geschafft habe.

### **Hatte Dein Outing berufliche Auswirkungen?**

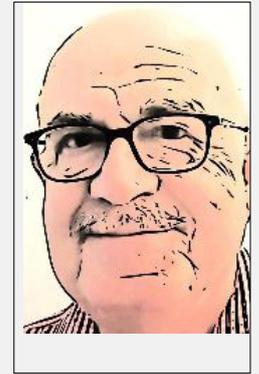
Es war damals überhaupt noch nicht normal und es gehörte nicht zum guten Ton, sich so zu outen. Es gab, glaube ich, in der Branche einen Aufschrei. Ich habe weniger Aufträge bekommen, es wurde auch ein bisschen mit Fingern auf mich gezeigt, aber nicht schlimm. Das war so diese Anfangsphase. Heute ist es

so, dass diese Outcomings Normalität erreicht haben, viele Kollegen reden darüber. Das hat aber bestimmt auch damit zu tun, dass wir uns alle ganz dolle an die Hand nehmen können, wenn wir wollen. Man kann miteinander darüber reden und das ist gar nicht mehr so tabu. Das wird immer besser, finde ich.

### **Du hast mit 15 schon Drogen genommen, später kam Alkoholmissbrauch dazu über Jahrzehnte ... wie konntest Du aufhören damit?**

Ich habe kalte Entzüge gemacht, mehrere, alleine. Ein Arzt hat mich auch zweimal in eine Klinik geschickt. Einmal in eine psychosomatische Klinik in Friesland und erst dort, das war 2008, habe ich

## AnDi und seine Gedanken zur Zeit:



# Der Skandal bin ich selbst

Das fing ja gut an: Helfer mit Blaulicht in eine Falle gelockt und dann mit Böllern beschossen, ein Feuerlöscher wird auf einen Einsatzwagen geworfen, ein Bus brennt und ein Polizist erleidet schwere Hautschäden, nachdem ihn eine Silvesterrakete getroffen hat. Prost Neujahr 2023. Gewalt gegen Menschen, wohin man schaut und man möchte verzweifeln. Tatsächlich gelingt es den Populisten fast aller Parteien und gesellschaftlichen Institutionen auch, daraus noch Kapital zu schlagen. Höhere Strafen, härteres Zugreifen! Das beruhigt das Volk (merkwürdigerweise manchmal). Da ist eine Politikerin oder ein Politiker, der „was macht“!

Und manchmal denke ich, dies ist eine Hamsterraddiskussion: In unserer Gesellschaft geschehen Dinge, die uns nicht gefallen, es gibt in Politik und Medien den restriktiven Reflex, wie ich solche Reaktionen gerne nenne. Es gibt noch ein bis zwei Talkshows zum Thema und ... das Leben geht weiter. Bis zur nächsten gewalttätigen Demo oder einem Attentat und das Hamsterrad dreht sich weiter. Als wäre nichts gewesen. Zwischendurch „küllt“ man gesellschaftlich mal den Ruf von einer von denen da oben wie der inzwischen ehemaligen Verteidigungsministerin Christine Lambrecht, was nach den ersten Fehlern des Nachfolgers auch bald schon niemanden mehr interessiert – selbst, wenn sie noch ein komisches Video produziert.

Ich könnte nun über die Coronagewinner der Parteien herfallen, die ministeriellen Günstigkreditnehmer mit Grußworten an ihre Bank, die Großunternehmen mit „Übergewinnen“ zu Lasten der Verbraucherpreise, die ausfallenden Heizungen von – Sie lesen richtig – Zeltunterkünften von Obdachlosen, nein, nicht in Nigeria, in Berlin. Wir wundern uns da, dass unser Unbewusstes uns schlecht schlafen lässt.

In einer schlaflos verbrachten Nacht ist mir, übrigens auch nicht zum ersten Mal, aufgegangen: Für alle diese Dinge, die nicht stimmen in meiner Partnerschaft, meiner Familie, unserem Land, in Europa und der Welt, sind wir mitverantwortlich: Beim freundlichen Umgang mit dem Nachbarn, beim Einkauf, Autofahren, beim Heizen, Spenden und der Steuererklärung, beim Gespräch mit jungen und rotzfrechen Menschen, bei der Entschuldigung für Fehlverhalten und ... und ... und. Sagen Sie jetzt nicht, dass das nichts nützt.

Wenn es uns gelingt, die Haltung zu verändern vom „restriktiven Reflex“ zu einer Kultur des Miteinanders, des Teilens, der Bildung(szugänglichkeit), einer ökonomischen Reform, bei der der Lohn der Arbeitnehmer nicht das Restgeld vom Firmengewinn ist, der moralischen Ehrlichkeit, in der die Träger der Ethik sich nicht untereinander vor der Entdeckung sexueller Deformation ihrer Opfer schützen und welche Beispiele es noch gibt.

Wir fragen uns, wieso es keine verlässlichen Regeln des Umgangs miteinander gibt, obwohl wir formale Veränderungen schaffen. Aber ist es nicht skurril, wenn Hartz IV jetzt Bürgergeld heißt und wir uns in der Sprache des Genderns die Zunge verknoten, sich aber im zwischenmenschlichen, gesellschaftlich politischen, internationalen und ökologischen Umgang nichts zum Guten wendet?! Im Gegenteil! Sprache schafft innere Einstellungen, aber Haltung bildet Sprache auch.

Die moralischen Normen hatten sich im ersten Teil des letzten Jahrhunderts fast zur Sinnlosigkeit verfestigt. Da konnte man aufatmen, als sich grundgesetzliche Freiheiten tatsächlich ab den 70ern leben ließen. Nun hat in den vergangenen dreißig Jahren wieder der Mief des Kapitalismus die Luft zum Atmen verdünnt, die Ungleichheit zugenommen und niemand hat die Ethik und die Autorität, den Begriffen Freiheit, Solidarität, Nächstenliebe, Gelassenheit, Nachsicht, Güte oder auch Gerechtigkeit Raum zu verschaffen.

Kurz vor Ende der Kolumne werden sich manche Lesende fragen, wo der Autor hin will: Ich sag` es Ihnen: Ich will Sie ermutigen, einfach Ihren Teil beizutragen – etwa die Ermutigung am Morgen („heute bleib ich abstinert“) mit dem Auftrag an sich selbst besonnen ergänzen: Ich trete heute den anderen Lebewesen so entgegen, als würde ich mir selber begegnen – und mich mögen.

Der Skandal unserer Realität bin ich selbst – der Ansatz zur Lösung aber auch.

es geschafft und bin in mein erstes AA-Meeting gegangen. Der Leiter der Klinik hatte mir auf den Kopf zugesagt, „Herr Majowski, Sie sind wahrscheinlich eher ein Säufer als

Dann bin ich in Oldenburg in Meetings gegangen, wo die alten Hasen saßen, und letztendlich habe ich mich dort sofort wohlgeföhlt, es war wie eine mütterliche, väterliche

unheimlich erfolgreich bin und mich ja auch entspannen muss und ja viel trinken darf, das kann doch gar nicht sein, nichts zu trinken. Aber ich fühlte mich trotzdem bei denen auf-

Fernsehen so lustig ist, das kann doch gar nicht sein? Ich war am Anfang wahnsinnig traurig darüber, weil mir gesagt wurde, dass die Anonymität bewahrt wird und dass ich in Ruhe gelassen würde. Aber die Verbindung war dann doch so stark zu mir, weil ich die Menschen einfach zum Lachen gebracht hatte. Weil ich für viele die Kindheit bedeute oder die Jugend. Also viele haben mich bei den Dreisten Drei erlebt und deswegen ist immer die Freude größer als der Respekt. Die können ja in dem Moment nicht wissen, dass es mir weh tut, weil ich ja weg will von dem Ego, weg von der Popularität. Ich habe auch viele Jahre lang, während ich am Anfang bei den AA saß, aufgehört, meine Karriere voranzutreiben, ich bin in ein Riesenloch gefallen beruflich, aus dem ich nur sehr schwer wieder rausgekommen bin, weil ich mich nicht mehr bemüht habe um Jobs: Ich wollte einfach nur clean bleiben, trocken bleiben.



Der Rilke-Abend in der Gutskapelle Parow. Mit Joo-Hyun Kang und Carola Allkofer

jemand, der ein Burnout oder psychosomatische Probleme hat. Sie gehören eigentlich an die Tische, wo Leute sitzen, die dasselbe Problem haben wie Sie. Ich würde Ihnen empfehlen, das mal auszuprobieren.“

Verbindung zu den Leuten. Ich habe mich allerdings anfangs nicht zugehörig geföhlt und tat so, als ob, weil ich noch dachte, dass ich das ja alles verdient habe – also dass ich ja unheimlich viel arbeite und ja

gehoben. Die haben mir keine Ratschläge gegeben, sondern das Gefühl, dass sie für mich da sind, wenn ich sie brauche. Und das hat sich auch bewahrheitet, ich habe den Kontakt zu ihnen nie verloren. Das war die Basis dafür, dass ich AA sehr, sehr doll vertraue. Ich habe das gleiche auch in jeder anderen Stadt erlebt – wenn ich zum Beispiel auf Tournee bin, bin ich immer in den Kontaktstellen der großen Städte – dass vieles über den Tisch geteilt wurde, richtig Tacheles geredet, und ich bin trotzdem sitzen geblieben, weil die mir einfach den Arsch gerettet haben. Und wenn ich in einer fremden Stadt kein Mittagmeeting gefunden habe, dann habe ich eins gegründet, weil ich ja abends immer auf der Bühne stand.

#### Wie ist das, so als Prominenter an einem AA-Tisch?

Es kommt nie vor, dass die Frage nicht gestellt wird, wenn ich neu bin in einer Stadt: Du bist doch der Markus, der im

#### Wie bist Du dann trocken geblieben bis heute?

Mit Hilfe meines Sponsors. Mit Beten. Mit solchen Tricks wie in Hotels in fremden Städten die Minibars leerräumen lassen. Oder in jedem Supermarkt einen Umweg zu nehmen, um möglichst nicht in die Nähe von alkoholischen Getränken zu kommen, das war am Anfang bei mir immer ein unheimlicher Trigger, so bin ich nun mal gestrickt, das ist bei jedem anders. Ich habe viel telefoniert, viel AA-Service gemacht wie Kaffeekochen, Schlüsseldienst, Literaturdienst. So bin ich trocken geblieben. Vor allem auch durch dieses regelmäßige Meetinggehen jeden Sonntag und dann noch 1, 2, 3 Mal in der Woche. Ich habe keine 90 Tage 90 Meetings geschafft, aber ich denke mal, 14 Jahre sind jetzt ins Land gegangen und ich habe keinen Suchtdruck.

**Zum Trockenbleiben gehört noch mehr, im Buch steht,**

## Wir suchen Sie!

### Mitarbeiter/innen (m/w/d) für die ambulante Rehabilitation in der PBAM

Qualifizierte Mitarbeiter/innen (Sozialpädagogen/Psychologen) mit Zusatzausbildungen werden von unserem Team für die Durchführung von ambulanten Rehabilitationen als Honorarkräfte in unserer Schöneberger Suchtberatungsstelle gesucht. Es geht um Einzel- und Gruppengespräche.

**Bewerbungen an:**  
PBAM, Goebenstr. 8, 10783 Berlin / [pbam@pbam.de](mailto:pbam@pbam.de)

## dass Du mehr das tust, was Dir gut tut, ob nun Sport, Yoga, Ernährungsumstellung ...

Das kannst du gerne zitieren, das ist tatsächlich so, ich habe sehr viel für meinen Körper getan, mich mehr bewegt. Ich habe aber gerade wieder zugenommen, weil ich eine Knie-OP hatte und einen kleinen Herzkasper. Ich bin im Oktober auf der Bühne in Karlsruhe mit einer Herzrhythmusstörung ohnmächtig geworden. Im Krankenhaus haben sie mir in der Nacht noch einen Herzkatheter gesetzt und eine Thrombose herausgeholt. Sport ist also gerade für mich ein rotes Tuch, weil ich Knieschmerzen habe und leicht außer Atem komme. Ich mache im Frühjahr eine Kur in einer 12-Schritte-Klinik, um nochmal mehr Genesung in mein Leben zu lassen.

## Inwiefern hat Dir Gott beim Aufhören und Trockenbleiben geholfen, wie kann ich



Markus Majowski als Bandit in „Wie es euch gefällt“, Bad-Hersfeld-Festspiele

### mir das vorstellen?

Das ist schlicht und ergreifend ein Wunder. Ich hätte eigentlich viel öfter auf die Fresse fallen müssen. Aber Gott hat mir meine Grenze gezeigt. Er hat mich an den Ort geführt, an dem ich meine Kapitulation haben durfte und hat mir dann ein Leben gezeigt, was voller Wertschätzung ist, was alles etwas ruhiger angehen lässt, was mit Zuhören zusammenhängt, mit Selbstannahme und Selbstfürsorge. Ich nehme

mich heute so, wie ich bin, weil ich merke, dass Gott mich liebt. Selbst, wenn es mal ganz, ganz schwierig ist – und das ist es oft in meinem Leben durch neue berufliche Herausforderungen, mangelnde Aufträge, Krankheit oder finanzielle Probleme –, bei aller Sorge bin ich gut aufgehoben und fühle mich geborgen und geliebt. Ich spüre ihn einfach. Ich spüre meine höhere Macht.

### Hat Dich die Krankheit Alkoholismus etwas gelehrt?

Ja, generell hinzugucken auf das, was in der Welt schön ist, nicht dunkel und beängstigend ist. Die Sucht hat mich gelehrt, auf die kleinen Dingen zu achten, sie wertzuschätzen, so klein sie auch sind. Sie hat mich auch gelehrt, dass sie als Krankheit sehr gerissen ist, denn sie versteckt sich auch. Also ich kann meine Sucht verlagern und wenn es zu viel wird, ob das beim Arbeiten oder Essen ist, dann weiß ich sofort, das ist der Alkoholis-

mus, der gerade woanders zuschlägt. Immer kann ich dann auf bewährte Werkzeuge zurückgreifen: Ich rufe jemanden an, bitte um Hilfe, gehe dahin, wo Leute sind, die mit der Krankheit Erfahrung haben, muss mit der Krankheit nicht alleine sein.

**Jetzt sind mindestens noch eine Million Fragen offen, lieber Markus ...** *Zum Beispiel, wann, wo und weshalb hast Du getrunken oder wie hat Deine Ehe mit Barbara diese Zeit überstehen können oder ... aber die Antworten darauf können die interessierten LeserInnen auf jeden Fall in Deinen beiden Büchern finden. Seit einem Jahr ist ja auch Dein aktuelles auf dem Markt: „Markus, mach mal! Runter vom roten Teppich, rauf auf die Leiter“, Plassen-Verlag. Die Buchbesprechung dazu gibt es in der nächsten Ausgabe. Danke für das Gespräch!*

Das Gespräch führte  
Anja Wilhelm

Psychosomatische Fachklinik  
Berlin-Brandenburg

# LEBEN neu erleben.

**Durch Aufmerksamkeit, Zugewandtheit und Bodenständigkeit gegenüber den uns anvertrauten Menschen ...** fördern wir im Geiste unseres Namenspatrons Theodor Fontane selbstbestimmtes Leben mit gesunden Kompromissen. Unsere Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen begleitet Sie in ein abstinentes Leben ohne Suchtmittel. Unsere Abteilung für Psychosomatik fördert Ihre Fähigkeit zur Erholung, Besinnung und Wiederentdeckung der eigenen Lebenskräfte und unsere Abteilung für Kinder- und Jugendpsychosomatik unterstützt gezielt die Entwicklung eines positiven familiären Miteinanders.

**STÄRKEN SIE IHRE POTENZIALE UND NUTZEN SIE IHRE RESSOURCEN – WIR HELFEN IHNEN GERNE DABEI:** [www.fontane-klinik.de](http://www.fontane-klinik.de)  
Fontanestraße 5 · 15749 Mittenwalde OT Motzen · T: 03 37 69.86-0 · F: 03 37 69.86-104 · E: [info@fontane-klinik.de](mailto:info@fontane-klinik.de)

**FONTANE-KLINIK®**  
Leben neu erleben



## Suchtkranke Menschen werden oft immer noch ausgegrenzt und diskriminiert:

# Wie kann das Stigma „Alkoholiker“ aufgelöst werden?

„Ich bin AlkoholikerIn ...“ – haben Sie sich auch so lange gequält, liebe Leserinnen und Leser, bis Sie das vor sich selbst zugeben und endlich um Hilfe bitten konnten? Oder haben Sie selbst erlebt, wie Sie schlechter behandelt wurden als andere, ob auf Ämtern, im Job, beim Arzt oder gar in der Familie – weil Sie alkoholkrank sind? Dann haben Sie die Folgen von Stigmatisierung erlebt. Stigma? Das ist griechisch für Stich/Wundmal und bedeutet (laut Wikipedia) die Verallgemeinerung einer spezifischen Handlung oder Eigenheit einer Person auf deren Gesamtcharakter. Alkoholismus ist heute ein soziales Stigma: Ein negatives Vorurteil in den Köpfen der Menschen. Der Alkoholiker ist der Penner auf der Parkbank, der Willensschwache, gar der Gewalttätige, der Aussätzige. Ein Mensch zweiter Klasse. Weshalb das so ist, wieso das sogar eine frühzeitige Behandlung behindert und was dagegen getan werden muss und kann, darüber sprachen wir mit Prof. Dr. Georg Schomerus von der Universität Leipzig. Er ist Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Stigma-Forscher.

### Wo genau findet Stigmatisierung von suchtkranken Menschen statt?

Das Stigma ist überall. Ein riesiges Thema, es ist sozusagen der Elefant im Raum. Das fängt an mit dem Bild, was über Menschen mit Alkoholproblemen und anderen Suchtproblemen in der Öffentlichkeit herrscht – der Großteil der Berichte in den Medien ist negativ, da geht es viel um Kriminalität, Gewalt. Was völlig fehlt, sind Geschichten über Genesung, Recovery-Geschichten über die Überwindung von Suchtproblemen, Geschichten über die Selbsthilfe, über erlebte Solidarität, über das Schwierigkeiten-Überwinden, was auch Teil von Sucht ist. Dann gibt es die Benachteiligung in Institutionen. Die Leute sind unfreundlicher zu einem, man wird oft herablassend und weniger sorgfältig behandelt oder sogar abgewiesen, weil all die Leute denken, sie müssten doch mal zeigen, dass sie das nicht gut finden, wenn man irgendwelche Substanzen nimmt. Und wenn eine Diagnose Suchtkrankheit erst mal in der Akte ist, kann einem das viele Jahre später noch anhängen, man steckt weiter in der Schublade, in die man schon lange nicht mehr reingehört.



Das ist Diskriminierung, die da stattfindet. Aber ein ganz großer Teil der Stigmatisierung findet im Verborgenen statt, ohne dass irgendein böses Wort fällt ...

### Im Verborgenen?

Ja, wenn ich trinke und denke, ich müsste eigentlich weniger trinken oder ganz aufhören, und mich aber nicht traue, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil ich Angst habe, dass ich dann dieses Label AlkoholikerIn bekomme. Aus Angst, dass ich schlecht behandelt werde, bleibe ich zuhause – dort werde ich zwar nicht stigmatisiert, aber mir wird auch nicht geholfen. Und es geht sogar noch weiter: Wenn

ich viel trinke und selber den Verdacht habe, oh, ich könnte ein Alkoholproblem entwickeln – und vielleicht auch in der Vergangenheit schlimme Erfahrungen gemacht habe mit Leuten, die getrunken haben – schäme ich mich vielleicht, weil ich auf keinen Fall zu dieser Gruppe gehören will, das darf einfach nicht sein. Dann tut man alles, um sich das auch vor sich selber schön zu reden, weil das so schmerzhaft ist, so schambesetzt, wenn man vor sich selber zugeben muss, dass man ein Alkoholproblem hat. Dieses Verdrängen und Leugnen ist eine Form der Vermeidung von Selbststigmatisierung. Und dazu zählt dann auch die Geheimhaltung

im Behandlungssystem. Wenn ich meinem Hausarzt nicht erzähle, wie viel ich trinke, weil ich Angst habe, dass der mich herablassend behandelt und wir lieber nur über den Blutdruck reden ... dann werde ich zwar auch nicht stigmatisiert, aber mir wird auch nicht geholfen. Ich glaube, diese geheime Seite der Stigmatisierung ist fast noch größer als die öffentliche. Weil jeder weiß, wie man behandelt wird, wenn man ein Suchtproblem hat, hält man es lieber vor anderen geheim – und weil man sich so schämt, am liebsten auch vor sich selbst.

### Dann können die guten Genesungsgeschichten aber auch nicht erzählt werden ...

Leider. Wenn ich seit 10 Jahren trocken bin, ist das eine Riesenerleistung, da kann ich stolz drauf sein, da bin ich ja ein Vorbild. Aber wenn ich es niemandem erzähle, weil ich Angst habe, dass ich als Alkoholiker stigmatisiert werde, dann haben wir ganz viele Helden, von denen niemand etwas mitkriegt. Und für mich sind alle, die ihre Suchterkrankung überwunden haben, Helden.

### Was meinen Sie – woher kommen diese in Stein gemei-

**Belten Vorurteile überhaupt?**

Ich glaube, dass unser Umgang mit Rausch, wie soll man sagen ... der ist nicht besonders reif. Zum einen will niemand gerne auf den Rausch verzichten, die Substanzen sind allgegenwärtig. Und zum anderen gibt es aber das Problem von Abhängigkeit, von übermäßigem Konsum, unkontrolliertem Konsum und den ganzen gesundheitlichen und sozialen Folgen – und die sind negativ. Jetzt ist die Frage, wie schaffe ich, dass ich mir einerseits mein eigenes Rauscherleben nicht kaputt mache, aber andererseits deutlich mache, dass ich mich von den Exzessen oder dem, was so zerstörerisch ist, abgrenze? Eine einfache Möglichkeit ist dann, mit dem Finger auf die zu zeigen, die zu viel trinken und zu sagen, mein eigener Konsum ist aber gepflegt und kontrolliert, ich gehöre zu den Genießern und es ist Teil der Kultur. Und die anderen, das sind die, die

ein Problem haben, die krank sind, mit denen ich nichts zu tun haben will. Das ist erst mal naheliegend, aber es führt nicht weiter und ist unfair ...

**Weshalb denn?**

Weil die Grenze zwischen krank und gesund bei Sucht, wie bei allen anderen Krankheiten auch, nicht schwarz-weiß ist. Es sind immer Entwicklungen. Es ist total unfair, jemanden immer zum Trinken mit einzuladen und ihn dann auszugrenzen, wenn er abhängig geworden ist. Dieser Umgang löst ja auch das Problem nicht, sondern verstärkt es, weil der Betroffene ja dann keine Hilfe sucht. Deshalb ist es unsere Aufgabe, einen klügeren Umgang damit zu finden. Und dazu gehört, dass man die Probleme von Substanzkonsum nicht kleinredet, gleichzeitig aber auch anerkennt, dass es ganz viel, wenig oder unproblematischen Substanzkonsum gibt und man offen ist für

alle Formen von Hilfe und Unterstützung, die die Leute brauchen.

**Was wäre jetzt zu tun, wie kann Ent-Stigmatisierung stattfinden? Sie erforschen das Thema ja, haben mit Kollegen im Greifswalder Memorandum 2016 Möglichkeiten und Ziele entworfen. Eines davon ist bereits umgesetzt, der Medienleitfaden fairmedia Sucht, in dem es darum geht, Suchtkranke in den Medien nicht mehr stigmatisierend darzustellen ...**

Man darf natürlich nicht verschweigen, dass Alkohol für ganz viel Gewalt, Krankheitslasten, für sehr viel Unglück verantwortlich ist. Man kann nicht sagen, das ist alles gar nicht schlimm. Alkohol ist total schlimm, er macht Leben und Familien kaputt. Aber man wird mit dem Problem nicht fertig, indem man die Menschen, die alkoholabhängig sind, ausgrenzt und



Foto: privat

Prof. Dr. Georg Schomerus

diskriminiert. Sondern man kann damit nur fertig werden, indem man ihnen hilft. Indem man positive Beispiele zeigt, Mut macht, indem man Verbindung schafft, statt die Leute zu isolieren. Davon bin ich überzeugt! Ich habe selber als Oberarzt auf einer Entgiftungsstation gearbeitet und gesehen, wie viele Möglichkeiten man hat, gute Entwicklungen anzustoßen. Und wie wichtig es ist, jedem seine Würde zu



Havelhoehe.de

**Wege aus der Sucht finden****INTERDISZIPLINÄRE SUCHTMEDIZIN IN HAVELHÖHE**

**Wir bieten** eine qualifizierte Entzugsbehandlung von Alkohol, Medikamenten und illegalen Drogen auf verschiedenen Stationen. Die Entgiftung bei Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit findet in der Abteilung Integrative Schmerz- und Suchtmedizin statt.

**Unser multimodales Therapiekonzept beinhaltet**

- einen medizinisch betreuten Entzug und die Behandlung von Folge- und Begleiterkrankungen
- Einzelgespräche zur Klärung der individuellen Situation, Beratung und Vermittlung in weitere, spezifische Behandlungsangebote
- umfassende Informationen über die Entstehung und Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen
- persönliche Beratung und Unterstützung zu sozialen Fragen
- äußere Anwendungen, Wickel und Einreibungen
- Psychoedukationsgruppen zur Sucht
- Garten-gestützte Therapie
- Entspannungsgruppen
- Therapeutisches Plastizieren
- Therapeutische Eurythmie
- Vorstellung von Selbsthilfegruppen

Wir sind Fachärztinnen und Fachärzte für Innere Medizin/Gastroenterologie, suchtmedicinische Grundversorgung, Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Anthroposophische Medizin

**KONTAKT**

Suchtmedizin  
im GKH Havelhöhe

**Stationäre Entgiftung  
bei Alkohol- und Medikamen-  
tenabhängigkeit**

Gemeinschaftskrankenhaus  
Havelhöhe  
Kladower Damm 221  
14089 Berlin



Dr. med. Dirk Buchwald  
Leitung Integrative Schmerz-  
und Suchtmedizin

Tel. 030/36501-231119  
(Anmeldung Mo-Fr 13-14 Uhr)

E-Mail:  
Station23.11@havelhoehe.de

## 2. BEGRIFFE UND BILDSPRACHE

Wie sollten Betroffene bezeichnet werden?

### SO BITTE NICHT

- Unnormale, nicht normale Menschen
- Junkie, Fixerin, Kiffer:in
- Trinker:in, Säufler:in
- Rauschtrinker:in
- Kampftrinker:in
- Alki, Alkoholiker:in
- Alkohol-/Drogenekapaden, Suff-/Alkohol-Exzesse, Komasaufen
- Trunksucht
- Asozial, Asozialer
- (Sozialer) Absturz
- Alkohol-, Drogen-, Koks-Wahn
- Seuche
- Penner:in
- Willenschwache

### AM BESTEN SO

- Mensch mit ...
- Erkrankung an ...
- Suchtkrank
- Abhängigkeitserkrankung
- Alkoholkrank
- Alkoholkrankung
- Drogenkrank
- Konsumstörung

Screenshot

Aus dem Medienleitfaden

lassen, Leute zu stärken, weil man viel Kraft, Geduld und Liebe zu sich selbst braucht, um mit Suchtproblemen fertig zu werden.

Ich glaube, dass das Thema wirklich dran ist, das Interesse ist gerade groß, es bewegt sich was. Die Menschen merken, dass unser Umgang mit Suchtproblemen über Abwertung und Diskriminierung läuft und dass wir damit das Suchtproblem schlecht in den Griff kriegen. Wir Wissenschaftler erforschen das, um zu zeigen, dass es wirklich schädlich ist, so mit Sucht umzugehen, dass es bessere Wege gibt. Dazu gehört zum Beispiel unser Medienleitfaden, damit kann man besser über Suchtkrankheiten berichten. Aber das ganz Entscheidende ist, dass die Betroffenen sichtbar werden müssen, die suchtkrank sind und damit fertig werden müssen. Da können die Nichtbetroffenen, z.B. die Journalisten, ein Umfeld schaffen, in dem es leichter ist, über Suchtkrankheiten zu sprechen, indem sie offen dafür sind. Aber das Darüber-Reden und das Sich-Zeigen, in die Öffentlichkeit zu gehen und offen eine faire Behandlung einzufordern, sich zu beschweren, wenn man schlecht behandelt wird ... das können nur die Betroffenen selbst.

**Das ist aber leichter gesagt als getan ...**

Das ist natürlich sehr, sehr schwierig, denn wenn man ein Suchtproblem hat, hat man Schuldgefühle, man schämt sich, und dann in die Öffentlichkeit zu gehen und zu sagen, eh, würdet ihr mich bitte besser behandeln, das ist wirklich schwierig. Da müssen sich alle auch gegenseitig unterstützen oder sich Mut machen. Es gibt solche Beispiele, zum Beispiel in Schottland. Da wurde schon recht früh das Alkoholproblem als großes gesellschaftliches Problem erkannt und viele gute Maßnahmen wurden ergriffen. Eine davon ist der Recovery-Walk, ein Genesungsspaziergang einmal im Jahr in einer Stadt. Das ist eine große Veranstaltung, fast wie ein Volksfest, von Menschen, die ihr Suchtproblem überwunden haben. Sie ziehen mit Kind und Kegel durch die Stadt, fröhliche, selbstbewusste, ganz normale Menschen, die damit stolz sagen, hier, ich, ich hatte ein Suchtproblem und habe das hinter mir gelassen, ich habe das überwunden. Das ist ein ganz starker Auftritt, sie verstecken sich nicht. Und da haben wir noch viele Möglichkeiten. Es gibt so viele Leute, die trinken, und aber auch ganz viele Leute, die davon wieder wegkommen. Die müssen sich zeigen können und damit auch, dass es was Gutes ist, was Fröhliches, Positives. Insgesamt muss sich unser

Bewusstsein verändern. Denn es kann nicht sein, dass sich jemand rechtfertigen muss, wenn er auf einem Fest nichts trinkt, oder dass zum Beispiel Sekt bei offiziellen Empfängen das Standardgetränk ist oder dass Alkoholwerbung im Sport stattfindet ...

**Müsste sich in der Therapie selbst auch etwas ändern? Ich habe im Medienleitfaden gelesen, dass eines der stigmatisierenden Vorurteile sei, „Es gibt keine wirklich Heilung“. Und als Richtigeinstellung dazu: Wenn die Diagnosekriterien nicht mehr passen, ist man geheilt. Aber: In meiner Therapie vor zehn Jahren habe ich sogar verinnerlichen müssen, dass ich ein Leben lang alkoholkrank bleibe!**

Ich glaube, dass in der Therapie solche Vorurteile auch gepflegt werden. Als einfache Lösung weitergegeben werden. Ja, in der Therapie muss sich auch was ändern. Aber das ist total unterschiedlich, es gibt viele gute Leute in der Therapie, in der Suchtberatung, die wertschätzend mit den Menschen umgehen. Da gibt es eine zieloffene Suchtarbeit oder Harm Reduction, einen selbstwertfördernden Umgang und keine Beschämung, Herabwürdigung. Aber da sind wir noch lange nicht überall.

### Zieloffene Suchtarbeit?

Die Suchtkrankheit ist nicht schwarz-weiß, also entweder ich bin Alkoholiker oder ich bin keiner. Sie ist eine Entwicklung. Zieloffen bedeutet erst einmal, dass man die Ziele des Klienten respektiert, auch wenn aus ärztlicher Sicht gilt: je weniger, desto besser, und am besten gar kein Konsum. Für den einen ist die totale Abstinenz als Ziel auch genau richtig, weil es am gesündesten ist und weil es am besten funktioniert. Andere sind so schwer krank, dass sie die Abstinenz einfach nicht schaffen, für die ist es dann wichtig, erreichba-

re Ziele zu formulieren, also eine Reduktion – das ist dann immer noch viel besser als unkontrollierter Konsum. Und dann gibt es Menschen mit den leichteren Problemen, die nicht auf Alkohol verzichten wollen, aber trotzdem ihr Trinkverhalten ändern möchten, indem sie z.B. Exzesse vermeiden, alkoholfreie Tage einlegen. Es ist wichtig, dass man auch da unterstützt und Angebote macht. Jede Verbesserung ist eine Verbesserung.

**Statt Worten wie „Alkoholiker“ oder „Junkie“ empfehlen Sie im Medienleitfaden zum Beispiel: Menschen mit Alkoholkrankheit oder Menschen mit Konsumstörung. Sollten wir auch innerhalb der Suchtselbsthilfe-Gemeinde unsere Wortwahl anpassen?**

Das ist die Entscheidung jedes Einzelnen, was für sie oder ihn hilfreich ist. Wenn es jemandem hilft, sich das immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass er Alkoholiker ist und damit: Ich darf mich nie sicher fühlen, ich muss immer aufpassen!, dann kann das sehr sinnvoll sein. Und manchmal entwickelt man sogar so eine Art Stolz, wenn man sagt, ich bin trockener Alkoholiker – weil das auch deutlich macht, was man schon geschafft hat. Andererseits kann es Menschen auch abschrecken, sich so bezeichnen zu sollen, denn wenn sie noch nicht in die Schublade Alkoholiker passen oder passen wollen, könnten sie glauben, sie hätten noch kein Problem. Das ist nicht hilfreich. Weil Substanzmissbrauch ein Kontinuum ist, das von gar nicht, sehr wenig bis viel und sehr viel läuft und man ja auf jeder Ebene diskutieren und gucken muss. Ich glaube, jeder sollte sich das aussuchen können, was zu ihm passt, da muss man offen sein. Es gibt nicht den einen Weg, der richtig ist.

*Das Gespräch führte  
Anja Wilhelm*

## Serie: Trocken bleiben – aber wie?

# Das größte Wunder ist, dass ich am Leben bin

Seit unserer ersten Ausgabe 2019 stellen wir Menschen vor, die seit einiger Zeit trocken leben. Wir wollen wissen, wie sie das erreicht haben, jeden Tag aufs Neue, bis daraus Monate und Jahre wurden. Ihre Erfahrungen können vielleicht dem einen oder anderen Betroffenen auch hilfreich sein. Heute berichtet Steffen Krumm aus Mecklenburg/Vorpommern, wie er trocken wurde und blieb ...

*Von Steffen Krumm*

Mit dem Trinken fing ich an, als ich 15 Jahre alt war. Zunächst, um Panik- und Angstattacken zu lindern, später, weil ich dazugehören wollte und noch später konnte ich nicht mehr anders. Mit 18 hatte ich die ersten Entzugserscheinungen, die ich zunächst als solche noch nicht erkannt habe, dann mit 21 die erste Entgiftung. Der damalige Arzt sagte mir, dass ich nie wieder trinken dürfe, denn ich wäre Alkoholiker. Zu diesem Zeitpunkt war es für mich unvorstellbar, Alkoholiker zu sein und sah das natürlich anders. Alkoholiker waren die, welche vollgepisst irgendwo rumlagen, die von morgens bis abends nur lallten und keiner Arbeit nachgingen. Für mich war klar, dass ich kein Alkoholiker bin. Trotzdem hörte ich ein Jahr lang mit dem Trinken auf, aber nur aus einem einzigen Grund: Ich wollte meiner Familie beweisen, dass ich auch „ohne“ kann.

1992 heiratete ich meine wunderbare Frau und das Trinken wurde zunächst weniger. Später bekam der Alkohol wieder mehr Aufmerksamkeit von mir. Ich trank manchmal ein paar Monate gar nichts, doch dann packte es mich wieder und ich soff bis zum Geht-nicht-mehr, sodass ich am Ende immer ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen musste. Während der 90er Jahre hatte ich schon unzählige Entgiftungen hinter mir, die vorerst letzte 1996.

Ab 1996 war ich neun Jahre trocken und es ging mir und meiner Frau relativ gut. 2005



Autor Steffen Krumm heute

dann ein Rückfall nach dem anderen, die alle vorherigen Krisen in den Schatten stellten. Ständige Krankenhausaufenthalte, welche ich durch Entgiftungen in Anspruch nehmen musste, bestimmten mein Leben. Wenn ich dann wieder ein paar Monate trocken war, ging alles wieder von vorne los. Meine Frau war am Ende, wurde psychisch krank durch meine Eskapaden und 2007 folgte dann die erste Trennung.

Dies hielt mich jedoch nicht auf, weiter zu saufen. Im Gegenteil, es wurde immer schlimmer. Ich war oft der Verzweiflung nah, weil ich kein Alkoholiker sein wollte, dennoch wurde der Konsum immer mehr. Die Organe wurden stark in Mitleidenschaft gezogen, das Krankenhaus war

mein zweites Zuhause und ich hatte keinen Bock mehr auf Leben.

### Aber so einfach stirbt sich das nicht ...

2010 dann der bislang schlimmste Höhepunkt in meiner Süßerkarriere. Ich hatte eine heftige Bauchspeicheldrüsenentzündung, musste auf die Intensivstation, wurde mit Morphium zugepumpt und zu allem Überfluss kam noch ein Delir hinzu. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, das wars, aus dieser Nummer komme ich nicht mehr raus. Aber ich kam raus und erholte mich halbwegs. Meine Suchtberaterin verschaffte mir einen Platz in einer Nachsorge-Einrichtung, in der ich eineinhalb Jahre zubrachte. Mir gefiel es gut

dort und ich hatte auch wieder einen angenehmen Kontakt zu meiner Frau. Zunächst kam ein Rückfall in dieser Einrichtung, kurz darauf der zweite und ich musste aufgrund der Vorschriften die Einrichtung verlassen. Ab ging es in die Obdachlosigkeit. Ich fand es nicht so dramatisch, denn jetzt konnte ich mich ohne großartige Kontrollen wieder meinem Freund, dem Alkohol, widmen. Es wurde schlimmer und schlimmer. Manchmal kam man in das Obdachlosenheim nicht rein, wenn man zu viel Promille hatte, dann schlief ich draußen. Ich war unbelehrbar und sah mich jetzt als den Alkoholiker, den ich bei meiner ersten Entgiftung vor Augen hatte und verachtete. 2012 platzte meiner Suchtberaterin der Kragen und ich musste fast unter „Zwang“ nach Serrahn in eine Suchtklinik. Anfangs tat ich mich auch dort schwer. Neben meinem Alkoholproblem bin ich tablettensüchtig und in Serrahn hatte ich den schlimmsten Entzug, den ich jemals erlebt hatte.

Tablettentzug ist eine andere Nummer als der Alkoholentzug. Beim Alkohol weiß man, nach ein bis zwei Wochen geht es langsam aufwärts, beim Tablettentzug hatte ich ein halbes Jahr zu tun, um wieder klarzukommen. Schließlich ging es mir aber besser und ich fühlte mich in Serrahn sehr gut aufgehoben. Ja, ich konnte mir sogar vorstellen, dort zu bleiben, für immer. Da dieses Dorf sehr

christlich ist, hörte ich dort zum ersten Mal von Jesus. Es faszinierte mich und ich fand schließlich zum christlichen Glauben. Ab diesem Moment dachte ich, jetzt kann mir nichts mehr passieren, der Alkohol und die Tabletten sind Geschichte. Doch es kam anders. Nach eineinhalb Jahren packte es mich auch dort in Serrahn wieder und ich hatte meinen ersten Rückfall, den ich haben wollte. Danach der zweite und dann war auch Serrahn Geschichte. Ich suchte mir eine Wohnung in Güstrow und habe ab diesem Zeitpunkt die schlimmsten drei Jahre erlebt. Drehtür-Patient im Krankenhaus, ein Wohnungsrauswurf nach dem anderen bis hin zur Obdachlosigkeit. Ich wollte nicht mehr leben und betete für meinen Tod. 2016 wurde ich während einer Party leblos aus der Wohnung getragen, reanimiert und mit einem Hubschrauber ins Krankenhaus gebracht. Mein Freund, der Alkohol wurde zu meinem tödlichen Freund. Als es mir einigermaßen besser ging, verließ ich, wie schon so oft, das Krankenhaus entgegen dem ärztlichen Rat und stand wieder

auf der Straße. Mal schlief ich hier, mal dort und wenn der Entzug mal wieder so heftig war, dass ich nicht mehr ein noch aus wusste, schleppte ich mich mit letzter Kraft in einen Discounter, drehte mitten im Markt eine Flasche Schnaps auf und soff sie aus. Mir war egal, ob jemand zusah oder nicht. Ich hatte sowieso ständig mit der Polizei zu tun und wartete eigentlich nur noch auf den Tod. Meine Familie und meine Frau hatten sich seit Jahren von mir abgewandt und ich sah kein Licht mehr am Horizont.

### Die Wende, an die niemand mehr glaubte

Im Dezember während meiner letzten Entgiftung kam die Wende. Keiner, mich eingeschlossen, hatte mehr daran geglaubt. Bei dieser Entgiftung lernte ich eine Frau kennen, mit der ich mich über die Bibel unterhalten konnte. Mein Krankenhausaufenthalt dauerte zwei Monate, danach ging es in eine Nachsorgeeinrichtung nach Ribnitz-Damgarten. Ich hörte mir jeden Abend Predigten über das Internet an und eine leichte Veränderung wurde

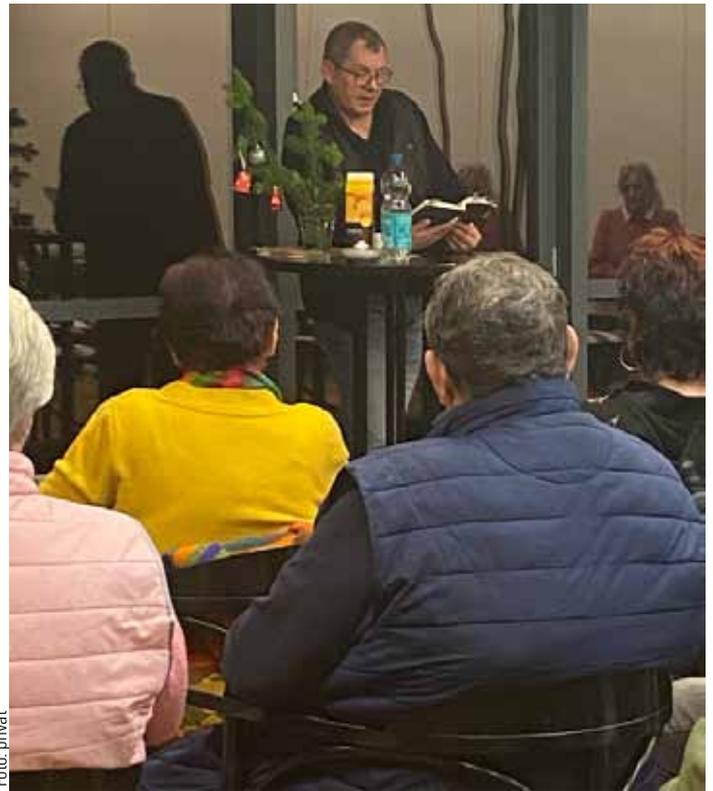


Foto: privat

Steffen bei einer Lesung aus seinen Erfahrungsbüchern

spürbar. In Ribnitz-Damgarten lernte ich Menschen, meistens Christen, außerhalb der Einrichtung kennen, die mir sehr geholfen haben, neue Wege zu gehen, was ich dann auch tat. Ich ließ mir Zeit in dieser Einrichtung und nahm alles mit, was angeboten wurde. Nach etwa einem halben Jahr kam meine Therapeutin auf die Idee, ich könne doch meine Erinnerungen aufschreiben, um diese besser zu verarbeiten. Dies tat ich auch. Es tat weh und die Tränen flossen in Strömen. Zum einen wurde mir so nach und nach bewusst, was ich meiner Familie angetan hatte, zum anderen sah ich mein eigenes Leben als total verkorkst an. Nach einem Jahr sah ich die Zeit gekommen, die Einrichtung zu verlassen. Ich hatte eine starke Angst, denn bisher ist es mir nie gelungen, allein zu leben. Ich hatte alles gut vorbereitet. Eine Wohnung zu bekommen war nicht so einfach, aber ich bekam sie. Wir hatten eine Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker in Ribnitz aufgebaut, die mir sehr viel Halt gab. Zu diesem

Zeitpunkt hatte ich einige Bewerbungen laufen, bei denen ich jedoch keinen Erfolg hatte mit Aussicht auf Arbeit. Also musste es erst mal ohne gehen. Da ich viele meiner Erinnerungen aufgeschrieben hatte, kam so nach und nach die Idee, ein Buch über mein Leben zu schreiben. Die Entlassung rückte immer näher und die Angst blieb.

Ich war jetzt schon fest im christlichen Glauben verankert und betete viel dafür, dass ich allein zurechtkomme in meiner Wohnung. Es funktionierte wunderbar. Ich fühlte mich nicht einsam, hatte keine Langeweile und schrieb mein Buch: „Mein tödlicher Freund“ (s. S. 30, d.Red.), welches im Jahr 2018 veröffentlicht wurde. 2019 hatte ich sehr viele Lesungen mit diesem Buch und schaffte es im selben Jahr, das zweite Buch: „Sucht ist stärker als Liebe“ zu schreiben. 2020 kam dann das dritte Buch: „Mein tödlicher Freund Teil 2“ dazu und ich konnte in ein neues, nie gekanntes Leben finden. Gleich nach meiner Entlassung legte ich mir einen kleinen

## Wir suchen Sie!

**Ergotherapeut:in (m/w/d)**

und

**Sozialpädagog:in (m/w/d)**



**in Voll- oder Teilzeit gesucht**

Wir suchen ab sofort für unsere Beschäftigungstagesstätte in Berlin-Schöneberg für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung eine:n Ergotherapeut:in (w/m/d) und eine:n Sozialpädagog:in (m/w/d). Erforderlich ist eine abgeschlossene Ausbildung als Ergotherapeut:in oder Sozialpädagog:in sowie deren staatliche Anerkennung oder vergleichbarer staatl. anerkannter Abschluss. Unser kleines Team freut sich auf Ihre Bewerbungen.

**PBAM, Kirchbachstr. 11, 10783 Berlin / huebler@pbam.de**

Hund zu, den man ausgesetzt hatte. Wir wurden gute Freunde und waren sehr oft draußen in der Natur, die ich sehr liebe. Dort bekam ich auch durch Gespräche oder Inspirationen die Ideen für die Bücher. Ich war endlich trocken und fühlte mich so frei wie nie zuvor. Jeden Mittwoch besuchte ich meine Gruppe der Anonymen Alkoholiker, Donnerstag war Bibelkreis und sonntags Gottesdienst. Mein Leben hatte sich komplett verändert. Ich spürte kein Verlangen nach Alkohol. Nach fünf Jahren in Ribnitz-Damgarten zog es mich zurück in meine alte Heimat. Die Insel Rügen. Ich hatte eine neue christliche Gemeinde gefunden, welche sich auf Rügen befand. Es war jedoch nicht so einfach, ohne Arbeit, als Hartz-IV-Empfänger, einen Umzug nach Rügen zu starten. Also musste ich eine Arbeit finden. Ich suchte im Internet nach Jobangeboten und wurde

schließlich beim Blauen Kreuz Landesverband Mecklenburg-Vorpommern fündig. Eine Teilzeitstelle, die mir zunächst ausreichend erschien. Ich bekam im September 2021 diese Stelle und freute mich, dass ich die Mitarbeiter, mit denen ich dort zu tun hatte, aus den früheren Serrahner Zeiten kannte. Einem Umzug stand jetzt nichts mehr im Wege und so ging es im Oktober nach Rügen, wo ich schnell eine schöne Wohnung bekam.

### Ein Wunder nach dem anderen

Während ich noch in Ribnitz war, gab es erste Kontakte zu meiner ehemaligen Frau, welche sich hier auf Rügen verstärkten, denn auch sie wohnte auf der Insel. Sie fand ebenfalls zum christlichen Glauben und konnte mir irgendwann alles vergeben, was ich ihr während unserer Ehe angetan hatte.

Meine Arbeit beim Blauen Kreuz macht mir Spaß. Ich befinde mich die meiste Zeit im Homeoffice und habe viel administrative und organisatorische Aufgaben. Eine besondere Ehre ist es für mich, die Arbeit unseres Blauen Mobils zu koordinieren. Das Blaue Mobil ist eine mobile Suchtberatung, mit der in vielen Städten Mecklenburg-Vorpommerns Suchtkranke, Angehörige und Interessierte beraten werden. Bei einigen Einsätzen bin ich mit dabei, besonders in den Städten, die eine große Bedeutung für mich haben, wie zum Beispiel Ribnitz-Damgarten oder Saßnitz.

Im April 2022, einen Tag vor meinem 55. Geburtstag, musste ich meinen kleinen Hund einschläfern lassen. Er hatte immer häufiger auftretende epileptische Anfälle, sodass es für ihn, aber auch für mich die beste Lösung war. Diese Entscheidung fiel mir sehr schwer,

denn er war fast fünf Jahre ein treuer Wegbegleiter. Zunächst war sein Tod bei mir mit viel Trauer verbunden, von der ich mich jedoch nach einigen Wochen erholte. Das Leben ging weiter. Es waren sehr viele Lesungen in diesem Jahr, die Vorträge in den Schulen sind in Gang gekommen, ich hatte meine Arbeit, meine Frau besucht mich regelmäßig und in meiner christlichen Gemeinde finde ich auch den Halt, den ich brauche. Im September 2022 gründete ich eine Blau-Kreuz-Selbsthilfegruppe in meinem Wohnort Garz, welche sehr gut angenommen wird. Wir brauchen alle diesen Austausch und freuen uns jedes Mal, wenn wir uns wiedersehen.

Im November 2022 konnte ich meine Ausbildung zum Suchtberater abschließen, welche ich 2021 begonnen hatte. In den sechs Jahren, in denen ich jetzt zufrieden abstinent lebe, habe ich ein Wunder nach

## Wir bieten stationäre Behandlung einschließlich ambulanter Nachsorge in Berlin bei:

- Depression
- Angststörungen und Zwangserkrankungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Somatoforme Störungen
- Pathologisches Glücksspiel (Spielsucht)
- Pathologischer Pc- und Internetgebrauch
- Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit



salus  
klinik

# Lindow

Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an:  
salus klinik Lindow, Straße nach Gühlen 10, 16835 Lindow  
Tel.: 033933 / 88-101, Fax: 033933 / 88-119,  
E-Mail: mail@salus-lindow.de, Internet: www.salus-lindow.de

dem anderen erlebt. Das größte Wunder jedoch ist, dass ich am Leben bin und mich an diesem erfreuen kann.

Ein weiteres fast genauso großes Wunder ist, dass ich meiner Frau einen Heiratsantrag gemacht habe und sie „Ja“ gesagt hat. Im Januar 2023 werden wir heiraten und ich bin unendlich dankbar für das, was Jesus Christus an mir getan hat und bis heute tut.

Aus dem ehemaligen unverbesserlichen und unbelehrbaren Säufer, der 25 Jahre an den Suff vergeudet hat, ist ein Mensch geworden, den ich nie zuvor in mir gesehen habe.

Informationen zu Steffen Krumms Büchern erhalten sie in unserer Rubrik Lesehalle ab S. 30

## Gemeinsame Pressemitteilung

### 70 Jahre Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker

Das gesellige Feierabendbier, das Gläschen Prosecco zum Anstoßen, der gute Wein zum Sonntagsbraten. Für viele Menschen gehört Alkohol einfach zum Alltag. Doch etwa 9 Millionen Menschen in Deutschland konsumieren so viel Alkohol, dass es riskant wird, und bei etwa 1,9 Millionen ist von einer Alkoholabhängigkeit auszugehen. Diesen Menschen und ihre Angehörigen bietet die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) seit mittlerweile 70 Jahren eine feste Anlaufstelle und verlässliche Hilfe in herausfordernden Situationen.

*Der Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Burkhard Blienert,*

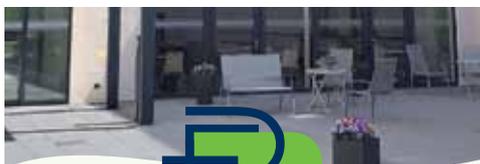


*gratuliert:* „70 Jahre Anonyme Alkoholiker, das heißt 70 Jahre Engagement und Hilfe auf Gegenseitigkeit! Ich gratuliere dem Verein und allen seinen Aktiven von Herzen und danke allen Ehrenamtler:innen für ihr unermüdliches Engagement. Ich habe Hochachtung vor all denen, die bei den Anonymen Alkoholikern und in den anderen Organisationen der Sucht-Selbsthilfe Verantwortung füreinander übernehmen! Ihre Arbeit ist das eigentliche Rückgrat unseres Suchthilfesystems.“

*Thomas (trockener Alkoholiker), Regionssprecher der AA München:* „Wir freuen uns über die Wertschätzung, die der Besuch des Drogenbeauftragten bei unserer Jubiläumsfeier

in München am 31. März 2023 ausdrückt. Es ist für unsere Arbeit wichtig, dass sie allen Hilfesuchenden bekannt ist. Wir wollen den Betroffenen, die Rat suchen, Stütze sein und Halt geben.“

Im Jahr 2023 feiert die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) in Deutschland ihr 70-jähriges Bestehen. Die bereits in den 30er Jahren in den USA gegründete Gemeinschaft wurde durch das Militär nach Deutschland gebracht. Am 1. November 1953 war es den Amerikanischen GIs in Deutschland erstmals erlaubt, die Kaserne in Zivil zu verlassen. Einige davon, die zugleich zu den Anonymen Alkoholikern gehörten, nahmen diese erste Möglichkeit zum Anlass, sich in einem Hotel in der Münchner Leopoldstraße zum ersten deutschsprachigen AA-Meeting zu treffen. Am 31. März bis 2. April 2023 wird dieses Jubiläum in München bei einem deutschsprachigen Ländertreffen mit mehr als 2.000 Gästen begangen



**FRIEDRICH PETERSEN**  
Rehabilitationszentrum Rostock

Weil auch die Unterkunft wichtig ist:

**96 komfortable Einzelzimmer**  
nur 5 km vom Ostseebad Warnemünde entfernt.

Gern schicken wir Ihnen Informationsmaterial zu. Bei Fragen stehen wir Ihnen wochentags zwischen 8:00 und 15:00 Uhr unter 0381-40340 zur Verfügung.

(Kostenträger: Rentenversicherungsträger oder Krankenkassen)

weiteres zur Klinik/Therapiekonzept unter:  
[friedrich-petersen-rehabilitationszentrum.de](http://friedrich-petersen-rehabilitationszentrum.de)

**Stationäre Entwöhnungsbehandlung**  
Alkohol/Medikamente

## Alkoholmissbrauch bei Arbeitnehmern nimmt zu

### „Mit dem Flachmann zur Arbeit“

Alkoholsucht bei Arbeitnehmern hat in den vergangenen zehn Jahren deutlich zugenommen und durch die Corona-Pandemie weiter an Fahrt aufgenommen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Kaufmännischen Krankenkasse KKH.

„... ist die Zahl der KKH-versicherten Berufstätigen mit exzessivem Alkoholkonsum von 2011 auf 2021 bundesweit um rund ein Drittel (32 Prozent) gestiegen, in der Altersgruppe der 35- bis 39-Jährigen sogar um 88,5 Prozent“, heißt es in der Studie. Die KKH hat anonymisierte Daten ihrer berufstätigen Versicherten nach ICD-10 (F10) für die Jahre 2011, 2019 und 2021 ausgewertet (inkl. akuter Rausch, schädlicher Gebrauch, Abhängigkeit, Entzugssyndrom, psychotische Störung).

Die Dauer der Krankheitstage von alkoholkranken Beschäftigten erhöhte sich von 2017 auf 2021 von 31 Tagen auf 38 Tage. Den Höhepunkt der vergangenen fünf Jahre an alkoholbedingten Erkrankungen verzeichnete die Krankenkasse im ersten Corona-Jahr mit fast 41 Krankheitstagen. Fast ein Drittel der Berufstätigen trinkt zudem an mehreren Tagen pro Woche Alkohol, neun Prozent davon sogar täglich.

Eine neue Art, um Spenden zu sammeln:

## Das Blaue Mobil kann weiterfahren – dank Crowdfunding-Aktion



Foto: privat

Das Blaue Mobil bei seiner Arbeit, mit Matthias Kohlstedt (re.)

„Das Blaue Mobil will Hoffnung säen“ – in diesem Beitrag (Ausgabe 02/2022) berichteten wir vom Projekt „Blaues Mobil“. Es fährt quer durch Mecklenburg-Vorpommern – um suchtkranken Menschen auch in Landstrichen helfen zu können, in denen es kaum Suchthilfe gibt. Als eine Art Info- und Vermittlungsstelle, zum Beispiel zu Suchtberatungsstellen. Damit diese Idee 2021 überhaupt umgesetzt werden konnte, waren 80.000 Euro nötig. Das wurde geschafft, dank unzähliger SpenderInnen. Nun aber wurde erneut finanzielle Unterstützung nötig. Allein schon das Auto an sich braucht Diesel, Steuerzahlung, Versicherung, Durchsicht ... und das Projekt jemanden, der alle Fahrten auch durchorganisiert. Das Team suchte also nach neuen Wegen, damit die so wichtige Blaumobil-Arbeit weiterleben kann. Und versuchte es mit – Crowdfunding. Mit Erfolg, es kamen im Dezember letztes Jahres 25.000 Euro Spenden zusammen! Wir wollten wissen, was Crowdfunding ist und wie es „gemacht“ wird. Vielleicht als Idee für andere Vereine oder Gruppen. Matthias Kohlstedt, Referent des Blauen Kreuzes in Mecklenburg-Vorpommern, im Interview:

### Wofür brauchtet ihr das Geld?

Wir haben 2021 das Projekt mit dem Blaumobil begonnen, das nur dank Spenden arbeiten kann. Letztes Jahr waren wir z. B. 39 Tage in knapp 20 Orten unterwegs. Aber wir haben gemerkt, dass es nicht reicht, wenn unser Mitarbeiter nur 16 Stunden in der Woche

angestellt ist. Er regelt den ganzen administrativen Teil der Einsätze im Hintergrund vom Büro aus, mit Presse, Ordnungsämtern, Behörden, den Gruppen vor Ort, mit Flyern, Plakaten. Dieses Geld soll für wenigstens zwei Jahre helfen, eine 25-Stunden-Woche zu finanzieren.

### Woher kam die Idee fürs Crowdfunding?

Bei einer Ehrenamtstag-Veranstaltung sah ich zufällig an einem Stand ein Plakat, auf dem viele Fische in eine Richtung schwammen, darauf stand: Wir brauchen eine Fischtrappe ... Da bin ich hin. Das war der Stand der WEMAG, des Energieversorgers hier. Wir

unterhielten uns und sie meinten, das Blaue Mobil sei doch ein Crowdfunding-Projekt? Ich wusste da noch nicht mal übersetzt, was das bedeutet.

(crowd=Menschen-menge, funding=Finanzierung – Gruppenfinanzierung eines Projekts, bevor es startet, auf einer Internetplattform, d. Red.).

## Und dann, wie ging es weiter?

Ich habe auf der Internetseite der Crowdfunding-Firma FAIRPLAID, mit der die WEMAG zusammenarbeitet, geschaut, was man für einen Antrag alles einbringen muss. Videos, Fotos und es waren Fragen zum Projekt zu beantworten, womit man Spendenwilligen erklärt, warum man macht, was man macht. Eine Mitarbeiterin der Crowdfunding-Firma war bis zum Schluss unsere Begleiterin. Sie hat uns in mehreren Konferenzen immer wieder mit ihren Erfahrungen in die Spur gebracht hat: Also hier z.B. müssten wir das anders schreiben, hier müssten wir positiver rangehen.

## Wie seid ihr auf die Zielsumme 23.000 Euro gekommen?

In Absprache mit den beiden Firmen dachten wir eigentlich an 45.000 Euro. Aber mein Arbeitgeber, die Bundeszentrale des Blauen Kreuzes, war da etwas skeptisch. Und so wurde die Summe mit meinem Einverständnis dann auf 22.000 Euro abgesenkt.

## Den Antrag auszufüllen ist das eine, wer aber kümmerte sich um die technischen Dinge?

Die Crowdfunding-Firma selbst.

## Die Aktion lief einen Monat und in der Zeit musste also die Ziel-Summe auf der Internetplattform zusammenkommen?

Ja. Und wenn sie nicht erreicht worden wäre, also auch nur 5 Euro gefehlt hätten, hätten alle Spender ihr Geld zurückbekommen. Im Sinne von „Alles oder nichts“, was auch eine gesunde Motivation fördert, sich nicht hängenzulassen.

## Was hat euch diese Aktion gekostet?

Uns selbst viel Zeit, auch weil es erstmalig, neu für uns war. Und weil wir den Antrag als



Foto: Damaris Meier

Matthias Kohlstedt im Blauen Mobil

Landesverband gestellt hatten. Dadurch musste auch im Hinblick auf Finanzen, Bank usw. viel mit den Vorgesetzten in der Bundeszentrale besprochen werden, die Wege waren nicht so schnell wie bei anderen Vereinen, die nur vor Ort organisiert sind. Zu den Gebühren: Von diesem jetzt erspendeten Geld gehen 11 Prozent weg. 7 Prozent für die Crowdfunding-Firma, 4 für die verwaltende Bank. Das ist zwar erstmal eine große Summe ... aber das technische Knowhow, das hätten wir selbst gar nicht leisten können. Es ist total hilfreich, dass das andere machen, die nichts anderes als das machen. Wenn wir die Summe nicht erreicht hätten, wäre das Geld eins zu eins an die Spender zurückgesendet worden und wir hätten null Cent dafür bezahlt. Insofern gehen Crowdfunding-Firma und Bank auch immer

abstinent gewordene Menschen, im Sinne von „Gerettet sein gibt Rettersinn“.

## Die Aktions-Webseite allein hilft ja noch nicht viel, sie muss auch besucht werden von vielen ... wie habt ihr das geschafft?

Zum einen informiert die WEMAG selbst darüber in ihren Firmen. Zum anderen habe ich alle meine Mailkontakte durchgeguckt, wem kann ich mich zumuten? Wen möchte ich informieren mit der Hoffnung, auch wenn sie nichts spenden, dass sie weitervermitteln? Und so habe ich über 300 Mailempfänger etwa neun Mal im Projektzeitraum mit einer Erinnerungsmail beschickt. Mein Kollege, für den wir gesammelt haben, hat das dann bei Facebook, Instagram, Youtube und in unseren Whatsapp-Gruppen geteilt.

ein Risiko ein ...

## Wie viele Menschen haben denn gespendet?

103, weiß ich jetzt aus den Spenderlisten. Die höchste Summe waren 10 Prozent der Zielsumme, jemand hat 2200 Euro überwiesen. Es waren auch viele Betroffene dabei,

## Hattest Du keine Sorge, die Menschen zu nerven?

Diese Art „Bettelmails“ sind sonst gar nicht meine Art, denn man kann den Leuten ziemlich auf den Zeiger damit gehen. Nun war das ja auch die Vorweihnachtszeit, wo Leute andere Dinge zu tun haben, und die WEMAG hatte gerade parallel dazu ihre neuen Preise rausgeschickt. Aber unsere Beraterin sagte, dass man die Menschen immer wieder neu erinnern muss. Und tatsächlich, immer nach einer Mail kam viel Geld, am zweiten Tag danach weniger und am vierten fast nichts mehr. Ich weiß heute, diese für manche vielleicht nervige Anfrage ist genau der Weg, damit man nicht in Vergessenheit gerät. Wenn es um die Sache geht, kann ich das aushalten, dass ich nervig bin, weil wir die Arbeit sonst nicht weitermachen können. Wenn wir nicht klingeln gehen, können wir bald die Arbeit mit dem Mobil einstellen.

## Dein Fazit?

Es war ein aufregendes, sehr interessantes und lehrreiches Projekt. Dafür sagen wir allen ein ganz herzliches Dankeschön. Jede Form der Hilfe ist und war für uns nicht selbstverständlich. Gerade auch in Zeiten, wo viele sich sehr wohl überlegen müssen, wie viel zum Weitergeben bleibt. Nichtwissend, was noch kommt. Gerade auch deshalb DANKE! Dass wir die Summe nun zusammen haben, das war ein großes Weihnachtswunder.

Das Gespräch führte  
Anja Wilhelm



Screenshot von der Crowdfunding Webseite

## Kontakt und Spenden:

[www.blaues-kreuz.de/de/mecklenburg-vorpommern/landesverband-mecklenburg-vorpommern](http://www.blaues-kreuz.de/de/mecklenburg-vorpommern/landesverband-mecklenburg-vorpommern) Für die laufenden Kosten ist das Blaue Mobil auch weiterhin auf Ihre Hilfe angewiesen. Wenn Sie spenden möchten: Kontoverbindung: Blaues Kreuz in Deutschland e. V. IBAN: DE87 3506 0190 1013 9930 Verwendungszweck: 90112, Blaukreuz Mobil in MV

# Deklaration von Alkohol auf Speisekarten (vorerst) gescheitert?

Von Burkhard Thom

Ja, ich bin enttäuscht, sauer und unzufrieden. Warum? Ganz einfach, mein Projekt zur Einführung einer Kennziffer für Alkohol auf Speisekarten, in Zusammenarbeit mit der DEHOGA (Deutscher Hotel und Gaststättenverband), ist wohl gescheitert. Um was geht es genau?

Die Kennzeichnung von Inhaltsstoffen auf Speisekarten umfasst heute eine ganze Liste von Bestandteilen, aber leider keinen Alkohol. Ziel wäre eine Kennziffer für Alkohol. In einer Zeit mit rund zwei Millionen registrierten Alkoholikern und einer riesigen Zahl an trockenen Alkoholikern – die Zahl wird auf rund 6,5 Millionen geschätzt – wäre es an der Zeit, mit einfachen Mitteln die Zahl der Rückfälle zu vermindern. So wäre es, aus meiner Sicht, relativ einfach, den Zusatzstoff „Alkohol“ mit einer Kennziffer auf der Speisekarte zu deklarieren. Dabei geht es mir nicht nur um den trockenen Alkoholiker, der offen mit seiner Sucht umgeht, sondern auch um eine andere Klientel:

Ist der Alkohol auf der Speisekarte deklariert, kann jeder Kranke, jedes Elternteil, jeder Gläubige oder jede Schwangere, die auf Alkohol verzichten möchte, erkennen, dass dieser Bestandteil im Spiel ist.

Eigentlich ein relativ leichtes Unterfangen, welches aber ein gewisses Maß an Willen voraussetzt. Mit Unterstützung der DEHOGA könnte man etwas bewirken und den Alkoholkranken und alle anderen Betroffenen vor der Droge Alkohol schützen.

Ich erhielt das folgende Schreiben:

Dr. Uta Stenzel, Referentin Deutscher Hotel- und Gast-

stättenverband (DEHOGA Bundesverband)

(Auszug 14. Dezember 22): „... vielen Dank für Ihre E-Mail und Nachfrage zum Stand „Alkohol auf Speisekarten“. Wir haben die Thematik in der Sitzung des Beirates Gastronomie im DEHOGA am 26./27. September 2022 in Potsdam besprochen (Tagesordnungspunkt: „Kennzeichnung von Alkohol in Speisen auf Speisekarten“). Die Teilnehmenden haben sich dort für eine freiwillige Kennzeichnung ausgesprochen.“

Freiwillig ...

Vorausgegangen waren, beginnend von 2016 an, diverse Schreiben an Ingrid Hartges (Hauptgeschäftsführerin).

Am 3.11.2016 schrieb sie mir:

„Vereinzelt ist das Thema auch schon in der Vergangenheit an uns herangetragen worden.

Ich bitte um Verständnis, dass ich darüber erst in unseren zuständigen Gremien eine Meinungsbildung herbeiführen muss. Nicht vorenthalten will ich Ihnen, dass unsere Betriebe bereits heute mit einer Vielzahl von Kennzeichnungsverpflichtungen konfrontiert sind. Besonderen Ärger hat die jüngst eingeführte Allergenkennzeichnung verursacht, da unsere Betriebe den Aufwand für völlig unverhältnismäßig halten. Eine Nachfrage der Gäste nach den Allergiker-Speisekarten gibt es so gut wie gar nicht.

Ich bitte um Verständnis, dass ich am 19./20. November ein Treffen nicht ermöglichen kann, da wir am 21. November unsere Delegiertenversammlung durchführen und am 22. November unseren Branchentag mit rund 1.000 Teilneh-

mern haben.

Ich schlage vor, dass wir uns im Januar zu einem Gespräch treffen. Dann habe ich sicherlich auch ein Stimmungsbild aus unseren Gremien vorliegen.“

Genau 6 Jahre sind vergangen von der ersten Kontaktaufnahme bis zum letzten Schreiben. 6 Jahre, in denen NICHTS verändert wurde und wahrscheinlich auch nicht verändert wird.

Dazwischen erhielt ich noch ein Schreiben der DEHOGA mit folgendem Inhalt:

(Auszüge) – „Der Beirat hat die Thematik intensiv diskutiert und die Möglichkeiten eruiert, die Branche für das Thema zu sensibilisieren. Wie Sie selbst in Ihrem Blog schreiben, sollte das Thema nicht überbewertet werden. (...) Wie ich bereits in meiner Mail vom 16. Januar 2017 angedeutet habe, ist es uns nicht möglich, die Branche zu verpflichten, weitere Kennzeichnungspflichten einzuführen. (...) Die betroffenen Gruppen Alkoholintolerante, Gläubige und Kinder (bzw. deren Eltern) sind zudem natürlich jederzeit eingeladen, bezüglich der Inhaltsstoffe der gewünschten Speise gezielt nachzufragen und sich somit zu vergewissern, dass kein Alkohol verarbeitet wurde.

Auch in Situationen, in denen sich ein trockener Alkoholiker nicht „outen“ möchte, sollte es in der Regel möglich sein, ein vertrauliches Gespräch mit dem Personal zu führen. In diesen Situationen sollte auch an die Eigenverantwortlichkeit von trockenen Alkoholikern appelliert werden. Selbst wenn ein trockener Alkoholiker bei einem Restaurantbesuch unbeabsichtigt Restalkohol (der nach dem Verkochen der ohnehin z.B. in Saucen sicherlich eher sparsam verwendeten Alkoholmenge in der Regel minimal sein dürfte) zu sich nehmen sollte, führt dies nicht automatisch zu einem erhöhten Rückfallrisiko. Ursachen, die zu einem Alkoholrückfall führen, sind in der Regel psycho-

logischer Natur und haben viel mit der seelischen Verfassung, der inneren Haltung und den sonstigen Lebensumständen als mit der tatsächlich aufgenommenen Alkoholmenge zu tun.“

Eine Aussage, die ich für recht überheblich halte und so nicht akzeptieren kann.

Wohlgemerkt, Alkohol gehört zu unserem Leben, ist fast überall gegenwärtig und es ist klar, der Suchtkranke selbst ist verantwortlich für den Umgang mit dieser Droge. JA, er kann auch nachfragen, wenn er ein Restaurant betritt und bevor er bestellt, ABER: Wir reden nicht nur über Suchtkranke und trockene Alkoholiker, die Rückfälle befürchten können und müssen.

NEIN – wir reden hier auch über 8-10 Millionen Menschen, die im Umfeld von Suchtkranken leben, die darauf hoffen, dass die Abstinenz des Partners, Freundes oder Kollegen dauerhaft ist und nicht durch diesen oberflächlichen Umgang mit dem Thema gefährdet wird.

Es ist mir klar, dass die DEHOGA in erster Linie die Interessen ihrer Mitglieder vertritt, aber es sollte auch klar sein, dass meine Bemühungen, eine verbindliche Vorgabe für die gastronomischen Betriebe zu erreichen, weitergehen wird. Vielleicht mit der DEHOGA, aber auch mit dem zuständigen Bundesministerium, der Presse und allen erreichbaren Medien.

Vielleicht gelingt es ja doch, die DEHOGA zu einem Umdenken zu bewegen, gemäß ihrem eigenen Motto zum Branchentag 22, „Wandel gestalten, Perspektiven schaffen. Zukunft sichern“ – vielleicht dann auch mit Blick auf die Suchtkranken und deren Angehörige.

Restaurants und Gaststätten müssen und sollen wirtschaftlich denken und handeln, aber dabei sicher nicht die Kunden aus den Augen verlieren.

## +++ kurz &amp; trocken +++

**Fast jeder zweite Deutsche für Steuererhöhung**

Der Staat sollte die Steuern auf Tabak und Alkohol erhöhen, und zwar zur Finanzierung der Krankenkassen. Dafür stimmten 45 Prozent der repräsentativen TeilnehmerInnen einer Verivox-Umfrage des Marktforschungsinstitutes Innofact. Außerdem waren 51 Prozent dafür, dass Menschen, die bewusst Gesundheitsrisiken eingehen, auch einen höheren Versicherungsbeitrag zahlen sollen.

**Leberzirrhose: Länger leben durch Abstinenz möglich**

Die starke Vernarbung der Leber, Leberzirrhose, ist eine der häufigsten schweren Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum. WissenschaftlerInnen der MedUni Wien und AKH Wien konnten nun in ihren Studien beweisen, was bisher nur als Empfehlung galt: dass Alkoholabstinenz auch in weit fortgeschrittenen Krankheitsstadien positiv wirkt. Die PatientInnen erleiden seltener Komplikationen und leben deutlich länger. Nachzulesen im Fachjournal „Clinical Gastroenterology and Hepatology“.

**„Bunt statt Blau“ wieder gestartet**

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert, und die DAK-Gesundheit haben die Kampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ für 2023 eingeläutet. Schülerinnen und Schüler können bis 31. März ihre kreativen Plakate gegen das Rauschtrinken einreichen. Seit 2010 haben 122.000 Kinder und Jugendliche an dem Wettbewerb teilgenommen. „Wir müssen das gesellschaftliche Image des Alkohols und die allgemeine Sorglosigkeit im Umgang damit verändern. Alkohol wurde zu lange als Gesundheitsrisiko verharmlost“, so Burkhard Blienert. Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen unter [www.dak.de/buntstattblau](http://www.dak.de/buntstattblau)

**Cannabisfreigabe verringert Alkoholkonsum nicht**

Das fanden Forscher der Universität Pittsburgh heraus. Sie sammelten Daten von mehr als 4,2 Millionen Menschen aus 18 US-Staaten, in denen Cannabis freigegeben wurde: Dort legte ihren Ergebnissen nach der Alkoholkonsum sogar um 0,9 Prozent zu. Besonders unter jungen Männern zwischen 18 und 24 Jahren, gerade auch bei weißen Studienteilnehmern und jenen ohne Collegeausbildung.

**Neuseeland: Gesetz für lebenslanges Rauchverbot**

Das gilt nun dort für Jugendliche: Tabak darf an niemanden mehr verkauft werden, der nach dem 1. Januar 2009 geboren ist. Außerdem werden die Anzahl der Tabakhändler reduziert und die Menge des Nikotins im Tabak. Die neuseeländischen Gesundheitsbehörden wollen die Insel bis 2025 rauchfrei machen. „Es gibt keinen guten Grund, ein Produkt zuzulassen, dass die Hälfte der Menschen, die es benutzen, tötet“, soll die stellvertretende Gesundheitsministerin Verall das Gesetz begründet haben. Die Abgeordneten stimmten übrigens mit 76 zu 43 dafür.

**Führerschein weg für betrunkenen Mitfahrer**

In dem Falle war es ein Mitfahrer auf einem E-Scooter. Er hatte 1,2 Promille Alkohol im Blut, wie eine Polizeikontrolle feststellte, und hielt sich mit an der Lenkstange fest. Ihm wurde der Führerschein entzogen. Das Landgericht Oldenburg bestätigte damit ein Urteil des Amtsgerichts.

**Neue App für die Zeit nach dem Entzug**

Die App mentalis Appstinance der Firma mentalis GmbH will Betroffene beim Umgang mit ihrer Sucht unterstützen. Sie arbeitet mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie und des neurokognitiven Trainings. Es geht um Beobachtung von Suchtdruck, den Umgang mit Risikosituationen und das Verhin-

dern von Rückfällen. Audioübungen, Schreibaufgaben und Telecoaching-Sitzungen gehören dazu. Nutzende erhalten von ihrer Klinik einen Code für die Registrierung der App, einige Kassen übernehmen die Kosten.

### **Van Goghs Ohr**

Weshalb schnitt sich der Maler am Vorweihnachtstag 1888 ein Ohr ab? Bisher glaubte man, aus Kummer über die Verlobung seines Bruders. Aber Historiker des Washingtoner Smithsonian Institute fanden nun heraus: Van Gogh war vermutlich bipolar, Borderliner und seit 1886 schwer alkoholabhängig. Er hatte erfolglos versucht, weniger Wein und Absinth zu trinken. Nach seiner Selbstverstümmelung folgten kalter Entzug und Alkoholdelirium im Krankenhaus, geschlossene Psychiatrie, schwere Depressionen. Er erschoss sich 1890 mit nur 37 Jahren.

### **Sollte ein Gesundheitsminister Alkohol empfehlen?**

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) hat in seinem Weihnachts-Interview für die Bild am Sonntag gesunden Bürgern ein Glas Wein oder Bier am Tag sozusagen empfohlen: „Für den Menschen, der keine Krankheiten hat, die dagegen sprechen, ist ein Glas Rotwein sogar gesund“, sagte er darin. Es wirke sich positiv auf den Erhalt der Gefäße aus. Ein Glas Bier täte es auch, so Lauterbach. Die neueste Studienlage zeige aber, dass die positive Wirkung nur für ein Glas gilt, ab dem zweiten Glas überwiegen schon leicht die schädlichen Wirkungen, warnte er zugleich.

### **Rauschtrinken bei Kindern geht zurück, aber ...**

Rund 42 Prozent Kinder und Jugendliche weniger wurden 2021 mit akuter Alkoholvergiftung in die Klinik gebracht. Das besagen aktuelle Daten des Statistischen Bundesamts: Betraf das 2019 noch 20.120 Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 19 Jahren, waren es 2021 „nur“ noch 11.650. Trotzdem bleiben die Zahlen viel zu hoch, sind sich Experten und Politik einig.

### **Verkehrsunfälle mit Alkohol oder anderen berauschenden Mitteln**

Das Statistische Bundesamt in Wiesbaden (Destatis) hat nun die Jahresbilanz für 2021 veröffentlicht: 70,4 Prozent der Pkw-Fahrer, die unter Alkoholeinfluss einen Unfall mit Personenschaden verursacht haben, hatten mindestens 1,1 Promille (Blutalkoholwert). Und waren damit fahruntüchtig laut Gesetz. Jeder fünfte Fahrer hatte sogar mehr als 2,0 Promille. Darunter waren 34,3 Prozent zwischen 45 und 54 Jahren alt, während von 18- bis 24-Jährigen „nur“ 9,6 Prozent mit mehr als 2,0 Promille auffielen. Mit 13,6 Prozent an alkoholisierten Unfallverursachern waren Frauen übrigens viel seltener beteiligt als Männer. Fazit insgesamt: 3,5 Prozent mehr Unfälle unter Alkohol- und Drogeneinfluss als ein Jahr zuvor, bei 21.737 Fällen kam es zu Sachschäden (+ 2,9 %), bei 15.145 Crashes zu Personenschäden (+ 4,4 %), 13.560 Verkehrsteilnehmer wurden leicht verletzt (+ 5,1 %), 4.766 schwer verletzt (+ 3,0 %) und 197 getötet (+ 7,1 %).

### **Saufen-übergeben-weitersaufen**

Das ist ein leider neuer Trend auf der Socialmedia-Plattform TikTok. Genannt: „Taktische Kotzen“. Besonders soll es auf Partys üblich sein, um mehr Alkohol konsumieren zu können und am nächsten Morgen einen weniger großen Kater zu haben. Mediziner warnen davor, denn dieses künstlich herbeigeführte Erbrechen kann die Speiseröhre schädigen. Die Magensäure kann zu Entzündungen führen bis hin zu Rissen in der Speiseröhre, zum sogenannten Barrett-Syndrom – bis hin zu Krebs.

### **Kanada: Null Alkohol empfohlen**

Waren vor 12 Jahren noch 10 Drinks für Frauen und 15 Drinks für Männer pro Woche „erlaubt“, hat das kanadische Gesundheitsministerium nun ganz neue Leitlinien. Eine davon: Komplette Abstinenz auf Alkohol zu verzichten. Denn bereits der Konsum von mehr als zwei Standardgetränken erhöhe die Gefahr von Krebserkrankungen drastisch, ergaben die Forschungen der letzten Jahre.

## Ambulante Therapien & Nachsorge

Sie können bei uns ambulante Entwöhnungsbehandlungen und Nachsorgen durchführen. Dabei handelt es sich um Rehabilitationsmaßnahmen, deren Kosten in der Regel die Rentenversicherung übernimmt.

Unser Team besteht aus Ärzt/-innen, Psychologischen Psychotherapeut/-innen und Diplom-Sozialpädagog/-innen mit suchttherapeutischer Zusatzqualifikation.

Wir nehmen uns Zeit, um gemeinsam mit Ihnen zu klären, welche Therapie für Sie am besten passt und wir beraten und unterstützen Sie beim Antragsverfahren in allen dafür erforderlichen Schritten.

Unsere Standorte  
in Schöneberg:

### Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Goebenstraße 8,  
10783 Berlin-Schöneberg  
Tel. 030 - 216 50 08

### Offene Sprechzeiten

Di 16–18 Uhr, Mi 10–12 Uhr

S-Bhf. Yorckstraße  
U-Bhf. Kleistpark

### ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation und Nachsorge

Goebenstraße 8,  
10783 Berlin-Schöneberg  
Tel. 030 - 216 50 08  
S-Bhf. Yorckstraße  
U-Bhf. Kleistpark

Sie können sich auch an unsere Wilmersdorfer Beratungsstelle wenden:

### Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Holsteinische Straße 38 I  
10717 Berlin-Wilmersdorf  
Tel. 030 - 23 62 13 33

### Offene Sprechzeiten

Di 10–12 Uhr, Do 16–18 Uhr

U-Bhf. Güntzelstraße,  
U-Bhf. Hohenzollerplatz

Die Kontaktaufnahme ist telefonisch oder – ohne Voranmeldung – im Rahmen der offenen Sprechzeiten möglich.

## Das Wundergemüse gegen Winter-Infekte:

# Jeden Tag eine Allium cepa essen!



Foto: pixabay

Nach der „Ode an die Kartoffel“ und dem „Abenteuer Steckrübe“ in den vergangenen Ausgaben nun noch ein Hohelied, liebe LeserInnen: auf ein preiswertes Gemüse, das auch alltäglich und immer verfügbar ist. Die Zwiebel. Allium cepa. Wir benutzen sie wie selbstverständlich für Salate, Suppen oder zum Brutzeln, fast ohne darüber nachzudenken, oder? Aber dieses Gemüse kann noch sooo viel mehr! Nämlich ein eigenständiges Gericht sein (z.B. Zwiebelsuppe), Husten lindern (z.B. Zwiebelsirup), den Blutdruck senken, Krebs vorbeugen und, und, und ... 2015 wurde sie sogar zur Heilpflanze des Jahres gekürt!

### Woher stammt die Zwiebel eigentlich?

Im Pyramidengrab des Tutenchamun fand man auch ... Zwiebelreste! Als Opfergabe und Wegzehrung für das nächste Leben. Die Zwiebel galt damals im alten Ägypten, Babylon, Assyrien als heilig. Und auch als Zahlungsmittel. Und vor allem als Nahrung und Heilmittel. Seit fast 5000 Jahren ist sie also schon Wegbegleiter des Menschen. Damals wurde sie bereits kultiviert, also angebaut und gezüchtet, nicht nur in Asien und dem Orient, auch in den Mittelmeergebieten. Die römischen Soldaten, für die sie Grundnahrungsmittel war, brachten sie dann über die Alpen hier-

her, wo man bis dahin nur die Wildformen kannte, wird vermutet. Seit dem Mittelalter wird die Küchenzwiebel, so die richtige Bezeichnung, auch bei uns angebaut. Heute werden in Deutschland auf etwa 12.000 Hektar 450.000 Tonnen pro Jahr angebaut. Die Ernten der Hobby-Gärtner und Selbstversorger gar nicht mitgerechnet.

### „Küchen“-Zwiebel?

Ja, denn als Zwiebel bezeichnet man generell ein bestimmtes Pflanzenteil. Alle Arten der Familie der Zwiebelgewächse haben dieses Speicherorgan, in dem sie Nährstoffe und Wasser ansammeln, zum Beispiel für trockenere Zeiten. Von allen Zwiebelgewächsorten ist un-

sere Küchenzwiebel aber die einzige essbare! Übrigens: Die vielen Zwiebelhäute, die wir essen, sind die Laubblätter der Pflanze. Das grüne Lauch sind dabei die oberen Blätter, als Röhren wachsend.

### Gelb, rot, klein, dick ...

Zwiebel ist tatsächlich nicht gleich Zwiebel. Etwa 260 verschiedene Arten sind inzwischen gezüchtet worden. Bei uns ist vor allem die gelbe Speisezwiebel beliebt. Sie wird zum Brutzeln und Kochen gern genommen wegen ihres kräftigen Aromas, also eher gegart gegessen. Zum Roh-Essen soll sich besonders die große Gemüsezwiebel eignen, sie ist milder und safter. Die bei uns



Foto: pixabay

Wenn die Röhren welken, wird geerntet

eher seltenen weißen Zwiebeln sind ebenfalls mild, ebenso die eher süßlichen roten Zwiebeln. Sicher kennen Sie auch Perlzwiebeln (1-3 cm klein, zum Einlegen), Frühlingszwiebeln (klein mit viel Lauch, als Frühlingsgemüse). Und bestimmt auch die Schalotte: Sie ist eine Edelzwiebel. Bitte nicht scharf anbraten, dann wird sie bitter.

### Was ist denn nun so gesund an der Zwiebel?

Eine Zwiebel sei so viel wert wie eine ganze Apotheke, stellte der berühmte Arzt Paracelsus einst fest. Er meinte natürlich die Apotheke im 16. Jahrhundert, aber immerhin! Und er meinte sicher die rohe Zwiebel, denn beim Garen gehen bis zu 80 Prozent der wichtigen Inhaltsstoffe verloren.

Viele internationale Studien belegen inzwischen die heilenden Wirkungen: Studien der japanischen Universität Toyama fanden zum Beispiel heraus, dass die in der Zwiebel enthaltenen Fruktane (Mehrfachzucker) Grippeviren hemmen können, die Darmflora aktivieren und die Aufnahme von Mineralien wie Kalzium verbessern. Neben den Vitaminen C und B ist die Zwiebel auch reich an Kalium und besonders an Schwefelverbindungen. Letztere können die Blutgerinnung hemmen, das beugt Thrombosen vor. Und sie schützen die Zellmembran der roten Blutkörperchen, wichtig für eine gute Sauer-

stoffversorgung. Eine zwiebelreiche Ernährung kann das Herzinfarkt-Risiko senken, wie eine mailändische Studie mit 1000 Teilnehmern herausfand. Ebenso den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken, wie weitere Studien belegen. Und schon eine halbe rohe Zwiebel pro Tag kann zum Beispiel auch das Magenkrebsrisiko um 50 Prozent verringern.

Empfohlen wird inzwischen, eine mittelgroße Zwiebel am Tag frisch zu verzehren.

Als *Hausmittel* hilft die Zwiebel vor allem bei Erkältungen, weil sie antibakteriell und antiviral wirkt und die Schleimlösung fördert. Dafür können Sie entweder einen Zwiebelsirup herstellen (Rezept siehe unten) oder gehackte Zwiebel mit kochendem Wasser aufgießen und den Dampf inhalieren. Gegen Schmerzen im Hals, an Ohr oder Blase kann ein Zwiebelsäckchen helfen: Hacken Sie Zwiebeln klein, binden Sie sie in einem Baumwolltuch ein, das erhitzen Sie über Wasserdampf und legen es sich ans Ohr oder den Hals. Bei Insektenstichen hilft, wenn Sie eine Scheibe sofort nach dem Stich auflegen, das lindert den Schmerz nach einigen Minuten und wirkt einer Entzündung entgegen.

Die Zwiebel ist doch wirklich ein heilendes kleines Wunder der Natur, oder?

### Tipps gegen tränende Augen und Blähungen

Beim Schneiden der Zwiebel werden ihre Zellen verletzt und dadurch schwefelhaltige Verbindungen freigesetzt, die die Augen reizen. Um das etwas zu verringern, können Sie vor dem Schneiden das Brett wässern, das bindet aufsteigende Dämpfe ein wenig. Am besten ist es natürlich, Sie verwenden ein sehr scharfes Messer, so verletzen/quetschen sie weniger Zwiebelzellen. Atmen Sie möglichst nicht durch die Nase, sondern durch den Mund. Und schneiden Sie nicht vornübergebeugt, vielleicht eher sitzend am Tisch. Ach ja, es soll auch helfen, die Zunge rauszustrecken.

Wie gut jemand die Zwiebel verträgt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Leichte Blähungen sind normal, denn die enthaltenen Fruktane (spezielle Mehrfachzucker) können von unserem Dünndarm kaum aufgenommen werden, sondern werden erst im Dickdarm von Bakterien zersetzt, dabei werden Gase frei. Aber hier ein paar Tipps für Menschen, die große Probleme nach dem Zwiebelgenuss haben: Nach dem Schneiden die Zwiebel sofort in Essig, Marinade oder Öl eingelegen. Oder kurz in heißem Wasser blanchieren. Vielleicht hilft Ihnen das etwas.

### Zwiebelsirup bei Erkältungen

Sie brauchen: 1 kg Zwiebeln geschält und gewürfelt, ½ Liter Wasser, 450 g Zucker (oder anteilig Honig).

Das köcheln Sie unter ständigem Rühren ein, bis es dickflüssig ist. 5 EL am Tag einnehmen.

### Zwiebelsuppe (ohne Wein)

Sie brauchen für 4 Personen: 1 kg gelbe Küchenzwiebeln,



Foto: pixabay

1,5 Liter Gemüsebrühe oder andere (z.B. aus als Brühpulver), 100 g Butter oder besser Butterschmalz, 2 EL Mehl, 100 ml Apfelsaft, geriebenen Käse, nach Wunsch 4 Scheiben Toastbrot, Salz, Pfeffer.

Nicht zu vergessen: backofentaugliche Suppenschüsseln.

Nun geht's los:

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In der Butter glasig dünsten (nicht bräunen). Mit dem Mehl bestäuben, kurz weiterdünsten. Nun mit Brühe und Apfelsaft ablöschen, etwa 15 min weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschüsseln füllen, das geröstete Toastbrot in Stückchen darüberlegen, geriebenen Käse darauf geben – und ab in den vorgeheizten (200 Grad Ober- und Unterhitze) Backofen damit. Wenn der Käse gebräunt ist, servieren. Vorsicht, heiß!

Anja Wilhelm

Jetzt neu: die **aktuelle Wochenübersicht** unserer Speisenangebote können Sie ab sofort im Internet nachlesen.

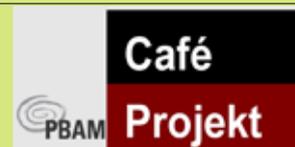


Der QR-Code bringt Sie auf die Seiten vom Café Projekt bei [www.pbam.de](http://www.pbam.de) und zeigt immer ab Montag den aktuellen Wochenplan.

Kleine Speisen, Suppen und Kuchen – frisch und lecker! Dazu Kaffee, für uns geröstet!

Alles rundherum **alkoholfrei**.

**MO – FR ab 11 Uhr :**  
Crellestraße 41  
10827 Berlin-Schöneberg  
Tel.: 030- 78 001 562





Gruppenführer Janosch

## Neue Gruppe im Klärwerk e.V. gegründet:

# Warum es mehr Gruppen für Polytoxe braucht

Ein Sonntag im November in der Reuterstraße 6 in Berlin-Neukölln, im Klärwerk e. V. Einem Verein für substanzabhängige Menschen und deren Angehörige. Hier gibt es fast jeden Sonntag ab 10 Uhr Frühstück auf Spendenbasis. Ich treffe Janosch (39), den Moderator einer neuen Gruppe innerhalb des Vereins – einer Gruppe für polytoxe, also mehrfachabhängige Menschen.

### Janosch, wer zählt denn als polytox?

Naja, wie der Name schon sagt. Poly = mehr, viel, verschieden und tox = toxisch = giftig. Also es sind alle Menschen angesprochen, die ein süchtiges Verhalten gegenüber mehr als einer Droge entwickelt haben und von dieser Sucht loskommen möchten.

### Und wie wird „man“ polytox, erst mit Drogen süchtig, dann mit Alk oder andersherum?

Das ist bei jedem unterschied-

lich. Das kann man so pauschal nicht sagen. Ich persönlich habe mit dreizehn meinen ersten Joint geraucht und erst ein wenig später das erste Bier getrunken. Es wird hier in der Gruppe auch nicht gefragt, wie viele und welche Arten von Drogen du genommen hast. Einzig und allein der Wunsch, davon loszukommen, zählt.

### Wie viele Leute seid ihr in der Gruppe?

(Janosch lacht.) Es gibt diese Gruppe erst seit zwei Wochen.

Aber es werden stetig mehr Leute, jeden Mittwoch von 18- 20 Uhr hier in der Reuterstraße 6.

### Warum gibt es diese spezielle Gruppe überhaupt? Ist denn Sucht nicht gleich Sucht? Warum muss es eine Extra-gruppe geben?

Ja, du hast recht, über allem steht die Sucht. Ich möchte, das ist mir sehr wichtig, keine Abgrenzung generieren. Keine Spaltung. Diese Gruppe ist keine „Spezialgruppe“, sie ist

lediglich eine Ergänzung zu den bereits seit fast 4 Jahrzehnten bestehenden drei Gruppen im Klärwerk.

### Okay, aber nochmal, was macht deiner Meinung nach diese Gruppe notwendig?

Meiner Erfahrung nach das mangelnde Angebot. Es gibt unzählige Alki-Gruppen in Berlin und einige für illegale Substanzen, aber die Mehrfachabhängigkeit ist unterrepräsentiert, finde ich. Außerdem empfinde ich bisher existierende Gruppen für Mehrfachabhängige teilweise als sehr dogmatisch. Das Klärwerk ist zwar ein Verein für substanzabhängige Menschen, aber in den Gruppenabenden spielt der Alkohol meist die primäre Rolle.

### Wie viele Leute sind im Klärwerk polytox?

Das kann man so nicht sagen. Die Frage ist zu einfach. Natürlich haben einige neben dem Alkohol auch Medikamente, Cannabis, Kokain und auch Heroin konsumiert. Polytox ist meiner Meinung nach jemand, der von mindestens zwei Giften in gleichem Maße abhängig ist. Der Polytoxe überlegt z.B., ob er sich in einer anstrengenden Situation anstelle eines Bieres zur Beruhigung nicht lieber eine Line ziehen sollte, um genügend Power zu haben. Der Polytoxe ist dadurch noch mehr Reizen ausgesetzt als der reine Alkoholiker. By the way, ich persönlich bezeichne mich als polytoxen Alkoholiker. Warum? Weil Alkohol früher quasi das Dauersurren in meinem Kopf war und ich ihn regelmäßig konsumiert habe, andere Substanzen haben im Laufe der Zeit gewechselt oder sich gegenseitig ausgetauscht. In unserer Gesellschaft ist Alkohol allgegenwärtig. Im Supermarkt, im Lottoladen, im Restaurant, im Fernsehen, im Radio usw. Ich bin ständig der Versuchung ausgesetzt, Alkohol zu konsumieren und zusätzlich triggert es mich, wenn ich

am Sonntagnachmittag beim Fahrradfahren Leute „druff“ aus dem Club kommen sehe. Wenn ich bei fremden Leuten im Park den Joint kreisen sehe, wenn auf dem U-Bahnhof die Alufolie ausgepackt wird. Wenn ich bestimmte Musik höre usw.

#### Wie ist der Altersdurchschnitt in der Polytoxgruppe?

Jünger als in einer reinen Alkoholikergruppe. Der klassische Alkoholiker stirbt langsam aus, würde ich sagen. Es ist erschreckend, wie leicht man an alle Arten von illegalen Drogen kommt. Und die Palette ist so breit gefächert. D. h., ein Dealer hat in der Regel mehrere Stoffe im Sortiment. Verschiedene Drogen, verschiedene Wirkungen. Auch das war übrigens ein Grund, die Gruppe ins Leben zu rufen. In unserer Gesellschaft kannst du dir als Alkoholiker 24/7 an jeder Tankstelle deinen Stoff

besorgen und es ist legal, wenn du nicht gerade minderjährig bist. Bei den anderen Drogen musst du dich immer auch in die Illegalität begeben, um sie zu besorgen, das bringt auch eine andere Szene mit sich, du kommst mit neuen Stoffen in Verbindung, du probierst sie und die Hemmschwelle sinkt immer weiter. Und tatsächlich haben nicht wenige Betroffene mit der Justiz zu tun. Von der Beschaffungskriminalität, weil das Zeug deutlich teurer als Alk ist, will ich gar nicht reden. Aber ja, in unserer Gruppe liegt der Altersdurchschnitt, wenn ich eine Zahl nennen muss, bei 40-45. Und mit 40 hat man andere Themen als mit 60. Auch das ein Grund für die neue Gruppe.

#### Ach, ist das so?

Im Klärwerk eher nicht, aber ich besuche noch einige andere Gruppen, oder habe Gruppen besucht, in denen Gefühle z.

B. tabu sind. Man ist gefälligst stark und bleibt trocken, Punkt. Ich möchte aber nochmal betonen, dass es in der Gruppe nicht um Abgrenzung geht.

#### Es ist also nicht so, wie man so oft hört, dass Drogenabhängige die „besseren“ oder „gehobeneren“ Süchtigen sind?

Aber nein, auf keinen Fall. Also nochmal: Polytoxe sind in der Regel jünger als reine Alkoholiker und haben dadurch andere Themen. Sie haben ein anderes Konsumverhalten, eine andere Feierkultur, wenn ich das so nennen darf und auch bei einer Entwöhnungstherapie hat man heute einen ganz anderen Background/andere Schwerpunkte, als wenn die Langzeittherapie 15 Jahre her ist.

#### Verstehe. Da sind also tatsächlich Themen vermisst worden bei den reinen Alki-gruppen?

Nicht direkt vermisst, aber manche Themen lassen sich einfach besser besprechen, wenn du ähnliche Erfahrungen gemacht hast, ähnliche Wege und Probleme bewältigen musst.

#### Ich stelle es mir noch ein Stück schwerer vor, von mehreren Giften loszukommen als „nur“ vom Alkohol ...

Ja, klar, gerade in Berlin kannst du ja quasi kaum vor die Tür gehen, ohne mit irgendeiner Form von Droge konfrontiert zu werden. Und immer wieder blitzt die Idee auf, dass die eine Droge ja nicht so schlimm war wie die andere. Und man könnte doch mal, vielleicht habe ich ausgerechnet diese Droge ja im Griff.

#### Verrückt, oder?

Absolut. Das sind unsere Themen und na klar überschneidet sich auch einiges mit den anderen drei Klärwerkgruppen.

### Klinik für Suchtmedizin

- /// **Qualifizierte Entzugsbehandlung** (Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) → **Telefon: 030 92790-288**  
Behandlung von psychiatrischer Komorbidität (Doppeldiagnosen)  
26 Betten, zwei teilstationäre Plätze
- /// **Ambulante Sprechstunden in der PIA** → **Telefon: 030 92790-257**
- /// **Therapeutisches Wohnen** → **Telefon: 030 92790-710**
- /// **Vorstellung von Selbsthilfegruppen**
- /// **Wöchentliche Sprechstunden der regionalen Beratungsstellen**



# Alexianer

ST. JOSEPH-KRANKENHAUS  
BERLIN-WEIßENSEE

Zentrum für Neurologie, Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik

Klinik für Suchtmedizin  
Alexianer St. Joseph-Krankenhaus  
Berlin-Weißensee  
Ltd. Oberärztin Dr. med. Ute Keller  
Gartenstraße 1  
13088 Berlin

Telefon: 030 / 92790 - 0  
st.joseph-weissensee@alexianer.de  
www.alexianer-berlin-weissensee.de



Immer wieder tauchen die Themen Familie, Eltern, Arbeit und natürlich Suchtdruck auf und das ist gut so. Wie gesagt, die Gruppe ist eine Erweiterung zu den bestehenden Gruppen.

### Wie lange bist Du jetzt im Klärwerk?

Anfang 2019 hatte ich das erste Mal Kontakt mit dem Klärwerk e. V. und musste dann aber, wie man so schön sagt, nochmal eine Runde drehen. Seit August 2020 bin ich dauerhaft clean und trocken und fühle mich stabil genug, um diese Polytoxgruppe zu moderieren. Hier wird nicht das Rad neu erfunden, sondern wir sind eine junge Gruppe, die sich im Grunde in all die anderen Gruppen einreihet. Wir stärken uns gegenseitig in dem Wunsch, ein drogenfreies und erfülltes Leben zu führen. Mit all seinen Höhen und Tiefen.

### Wow. Schönes Schlusswort. Vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte  
Andreas Sängler

## Aus der Presseerklärung des Bezirksamtes Tempelhof-Schöneberg vom 09.01.2023

### Whisky-Messe spendet 2.500 Euro an zwei Kinder- und Jugendprojekte ...



Die Berliner Whisky-Messe „Whisky-Herbst“ hat insgesamt 2.500 Euro an zwei Kinder- und Jugendprojekte in Tempelhof-Schöneberg gespendet. Die Mittel stammen

aus einer Charity-Auktion, für die die Händler besondere Whiskyabfüllungen zur Verfügung gestellt hatten ...

Laut Presseerklärung hat der Bezirksstadtrat für Jugend und

Gesundheit, Oliver Schworck (SPD), die Spende „gern vermittelt“ und weiter: „Die Verbindung zwischen Alkohol und Jugendeinrichtung mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen. Bei der Whisky-Messe geht es aber mitnichten um gesundheits- oder jugendgefährdendes Verhalten. Mit hochpreisigem Whisky wird sich kaum jemand betrinken – hier spielen Genuss und Verantwortung eine große Rolle. Ich freue mich deshalb sehr, dass die Veranstalter auf mich zugekommen sind ...“

### Kommentar:

Spirituosenindustrie sponsert Kinder- und Jugendprojekte, das nenne ich Alkoholprävention Berliner Art oder auch frühzeitige Kundenakquise. Die Alkoholindustrie sucht die Nähe zu Politikerinnen und Politikern. Die in Deutschland

politisch Aktiven lassen sich gerne einspannen, aus vermeintlicher Volksnähe und, natürlich, vermeintlicher Wirtschaftsnähe, ob als „Botschafter des Bieres“, bei Krönungen der Weinkönigin, dem Fassanstich auf dem Oktoberfest oder anderen Gelegenheiten, bedenkenlos wird Werbung für den Konsum von Alkohol gemacht. Das zeigt, wie die Alkohollobby das öffentliche Bewusstsein bestimmt. In der Politik verantwortliche Menschen lassen sich parteiübergreifend instrumentalisieren und verharmlosen ein Problem, das der deutschen Gesellschaft jährlich ca. 70.000 Alkoholtote und Kosten in Höhe von jährlich über 50 Mrd. Euro beschert. Insofern ist auch von der deutschen Politik keine Änderung der Rahmenbedingungen zu erhoffen, wenn ein amtierender Gesundheitsminister in einem „Weihnachtsinterview“ einer großen deutschen Zeitung den Konsum von Wein und Bier propagiert. Da ist die viel beschworene und angeblich an-

gestrebte wissenschaftsbasierte Politik schnell verrauscht.

Torsten Hübler

**P.S.:** Wir haben Bezirksstadtrat Schworck um eine Stellungnahme gebeten, aber bis Redaktionsschluss keine Rückmeldung erhalten.

**Anmerkung:** „Der Ehrentitel ‚Botschafter des Bieres‘ wird seit 2002 vom Deutschen Brauer-Bund an Persönlichkeiten verliehen, die sich durch besonderes Engagement ausgezeichnet haben“ ([www.brauer-bund.de](http://www.brauer-bund.de)). Hier eine Auswahl der Botschafter (es gibt nur Botschafter, Botschafterinnen gibt es wohl nicht):

**2018:** Julia Klöckner, CDU (2018 Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft, derzeit Bundesschatzmeisterin CDU),

**2017:** Winfried Kretschmann, Grüne, (Ministerpräsident Baden-Württemberg),

**2014:** Cem Özdemir, Grüne (derzeit Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft),

**2009:** Ilse Aigner, CSU (2009 Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, derzeit Präsidentin des Bayerischen Landtags),

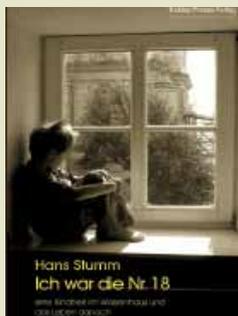
**2008:** Frank-Walter Steinmeier, SPD (2008 Außenminister und Vizekanzler, derzeit Bundespräsident)

### Hans Stumm Ich war die Nr. 18

Eine Kindheit im Waisenhaus und das Leben danach

Als Nr. 18, wuchs Hans Stumm in einem katholischen Waisenhaus auf.

In diesem Buch berichtet er von seinen traumatischen Erlebnissen, die ihn durch „die Hölle“ gehen ließen und ein Leben lang verfolgten.



Ich war die Nr. 18  
Eine Kindheit im Waisenhaus  
und das Leben danach  
von Hans Stumm  
184 Seiten, 14,00 Euro,  
ISBN 978-3-9813253-2-4

Im Buchhandel oder direkt  
beim TrockenPresse Verlag  
Crellestr. 42a, 10827 Berlin  
E-Mail: [info.trockenpresse@pbam.de](mailto:info.trockenpresse@pbam.de)  
[www.trockenpresse.de](http://www.trockenpresse.de)



## HAUSDESTILLE Geschichten von Abhängigen und Unabhängigen

Hier nehmen wir Artikel unserer  
Leser\*innen auf.

*DESTILLE: Mittelalterlicher Apparat. Destillation wird zu Herstellung reiner Substanzen angewendet. Nicht nur von Alkohol, sondern auch von Rosenöl und anderen Stoffen.*

## Von der Angst

*Von Andreas Sänger*

Ich wache auf. Fühle mich matschig. Fünf Minuten nach sechs. Anstrengender Morgen. Habe Darm. Habe immer noch Rücken, meine Ohren jucken seit Tagen und jetzt läuft auch noch die Nase. Habe keine Zeit und keine Nerven für Ärzte.

Selbst ist der Mann.

Krankheit ist auch so ein Phänomen der Menschen. Niemand leidet so sehr wie ich an einem Schnupfen. Andere Menschen

haben mit einer Erkältung nicht das geringste Problem. Für den einen ist Durchfall das Schlimmste, für den anderen Rücken.

Ich teile die Ansicht, dass der Mensch grundsätzlich krank ist. Von Hause aus. Im wahrsten Sinne des Wortes. Wir bekommen von unserem Zuhause unsere Störungen mit. Egal, ob wir im Heim aufgewachsen sind, bei Oma und Opa oder tatsächlich bei Mami und Papi. Uns wurde beigebracht, so zu sein, wie wir heute sind. Entweder direkt oder indirekt.

Speziell in der ... also wir Süchtigen ... entweder wurde uns die Sucht vorgelebt und wir haben diesem „Vorbild“ unbewusst nachgeeifert oder uns wurde eine Welt ohne Drogen vorgegaukelt und wir haben dagegen rebelliert. Natürlich auch unbewusst.

Gestern ging es in der Gruppe u.a. um Angst. Es ist unglaublich, wie viele Ängste es gibt. Pantophobie, auf dieses Wort bin ich gestern leider nicht gekommen, ist wohl die „Königin“ der Ängste und Anatidaephobie ist wohl die Angst, die am deutlichsten zeigt, wie absurd unsere Ängste sind.

Vorgestern, spät abends, ich war noch aufgekratzt von einem ereignisreichen Tag in Charlottenburg, zwang ich mich quasi ins Bett. Auf meinem weißen Kopfkissen thronte eine große, schwarze Spinne. Die meisten von euch werden vermutlich meine Angst teilen, meine Angst verstehen können, obwohl sie bar jeglicher Grundlage ist. Ich brauche in Deutschland vor keinem Krabbeltier Angst zu haben und doch musste dieses Vieh aus der Wohnung!

Ich kenne nicht allzu viele Menschen, die sich über Spinnen, Mäuse oder Ratten in ihrer Wohnung freuen. Ich werde in meiner Angst von euch bestätigt. Ihr habt auch Angst davor, dass Ratten euch eine todbringende Krankheit ins Haus schleppen, nicht wahr?

Diese Angst ist nicht real, nicht akut. Eine deutsche Spinne beschert mir im schlimmsten Fall, wenn ich allergisch reagiere, eine

# Tannenhof Berlin-Brandenburg



## Unsere Angebote in Berlin und Brandenburg

<b>Tannenhof und Kinderhaus</b>	Stationäre Suchtrehabilitation, Mitaufnahme von Kindern	Mozartstraße 32–36	12307 Berlin
<b>DIE TAGESKLINIK</b>	Ganztägig ambulante Suchtrehabilitation	Blissestraße 2–6	10713 Berlin
<b>DIE PFALZBURGER</b>	Stationäres Sucht-Therapiezentrum	Pfalzburger Straße 35–38	10717 Berlin
<b>Haus Schönbirken</b>	Stationäres Sucht-Therapiezentrum	Weg nach Schönbirken 1	16835 Vielitzsee
<b>Adaptionshaus Neuruppin</b>	Adaption nach stationärer Suchtrehabilitation	August-Bebel-Str. 21	16816 Neuruppin
<b>Adaptionshaus Berlin</b>	Adaption nach stationärer Suchtrehabilitation	Dröpkeweg 10	12353 Berlin
<b>Ambulante Angebote</b>	Ambulante Therapie, Nachsorge und Betreutes Wohnen	Blissestraße 2–6	10713 Berlin
<b>Tannenhof-Schule</b>	Schule für ehemalige Suchtkranke	Mahlower Straße 23/24	12049 Berlin
<b>Ausbildungsleitung</b>	Berufsausbildung und Umschulung	Wexstraße 2	10825 Berlin
<b>Integrierte Suchtberatung OPR</b>	Beratung, Therapie, Vermittlung	Heinrich-Rau-Straße 27–30	16816 Neuruppin
<b>Suchtberatung LDS</b>	Beratung, Therapie, Vermittlung	Hochschulring 2 (Halle VII)	15745 Wildau
<b>Suchtberatung Cottbus + SPN</b>	Beratung, Therapie, Vermittlung	Sachsendorfer Straße 22	03046 Cottbus

Schwellung, die jedoch gut und schnell behandelt werden kann.

Kurzum, Angst vor Spinnen kann so ziemlich jeder nachvollziehen. Wenn jemand jedoch Angst davor hat, von einer Ente beobachtet zu werden, zweifeln wir ernsthaft an dessen Gesundheitszustand, nicht wahr?

Ich sitze im Bett und habe Angst davor, dass ich, wenn ich rausgehe, von einem Auto überfahren werde oder mir ein Blumentopf von irgendeinem Balkon auf den Kopf fällt oder gar der komplette Himmel auf mich niederstürzt.

All das ist genauso unreal wie die Angst davor, einen Rückfall in die Sucht zu haben, wenn ich doch aktuell mit einer Tasse Kaffee in meinem warmen Bettchen sitze und aus dem Fenster auf die laubbedeckte Wiese schaue.

Ich werde nicht rückfällig, Punkt.

Ich lasse die erste Line, den ersten Joint, das erste Glas stehen und liegen. Ich habe keine Angst.

Angst ist keine gute Begleiterin. Nie.

In einer wirklich bedrohlichen Situation ist Angst eine gute Besucherin. Sie, die Angst, löst eine natürliche Reaktion aus. Fernab jeden Denkens.

Ein Auto rast auf mich zu, ich springe zur Seite. Ein ausgewachsener, hungriger Löwe ist aus dem Zoo ausgebrochen und steht plötzlich auf der Wiese im Innenhof und schaut mich mit gierigen Augen an. Ich verstecke mich im Haus. Oder ich setze dank meiner asiatischen Kampfkünste einen kleinen Kerl außer Gefecht, der wild um sich schlägt. Aus Angst davor, von seinen Fäusten getroffen und verletzt zu werden. Das sind akute, reale Ängste.

Alles andere ist Kopfkino, wie meine Freundin Rita sagen würde. Einzig und allein verrücktes Denken auf der Grundlage unserer Sozialisierung.

Da, wo die Angst ist, ist der Weg, bedeutet: Angst ist die Möglichkeit, zu erkennen, wie sehr mich mein Ego regiert. Ich bin Sklave meiner Konditionierung.

„Ja, ich weiß das schon lange, aber ich kann das einfach nicht kontrollieren. Ich will keine Angst haben, ich kämpfe tagtäglich dagegen an und es funktioniert nicht. Ich habe einfach vor allem und jedem Angst und wenn nicht, dann habe ich Angst, dass die Angst schon bald wieder da ist“, höre ich jemanden sagen.

Du weißt das schon lange. Soso. Ich war 30 Jahre lang abhängig von Bier und Schnaps und Wein und allem, was mich betäubt hat. Ich hing in den Seilen der Sucht und ich habe 10.000-mal gesagt, ich will das nicht mehr. Ich habe gekämpft wie ein Rummelboxer und ich habe jeden einzelnen Kampf verloren.

Es geht nur über das Loslassen.

Du bist vermutlich seit deiner frühesten Kindheit abhängig von der Angst. Da kannst du nicht erwarten, dass dein Verstand von heute auf morgen damit aufhört, ängstlich zu sein. Es ist wie ein Entzug, wie eine Entgiftung.

Ich lasse los. Ich schenke der Angst nicht mehr so viel Energie. Ich nehme sie wahr, erkenne, dass sie nicht real ist und lasse sie gehen.

Ich habe immer wieder die Idee, dass ein Glas Sekt mich nicht umbringen würde, aber nein, es ist nur eine Projektion meines Verstandes, meines Suchtgedächtnisses. Und so existiert ein Angstgedächtnis, ein Wutgedächtnis, ein Trauergedächtnis usw.

Ich glaube nicht mal mehr die Hälfte von dem, was ich denke. Meine Gedanken sind vorwiegend in der Vergangenheit zuhause und schon allein deshalb absolut unreal. Ich bin ich selbst im Hier und Jetzt. Ich bin nicht das, was ich denke, ich bin nicht, das, was ich fühle.

Ich bin reines Bewusstsein und ich kann mich trainieren. Ich kann Bewusstwerdung trainieren. Jeden Tag ein Stückchen mehr kann ich erkennen, dass mir meine Wahrnehmung in Verbindung mit den Geschichten aus meiner Vergangenheit eine Riesenshow bietet und ich bestenfalls der Hauptdarsteller bin, aber keinesfalls ...

Ich spiele die Rolle, die mein Ego für mich ersonnen hat.

Nichts weiter. Wenn ich das erkenne, wenn ich die klitzekleine Bereitschaft aufbringe, das erkennen zu wollen und es dann noch schaffe, diese Rolle loszulassen, bin ich meinem wahren Ich ganz dicht auf den Fersen.



## Einsicht – Absicht – Aussicht

Von Cornelia Ludwig

Wie bestimmt die meisten von euch war auch ich im vergangenen Dezember auf einer Weihnachtsfeier. Diese Veranstaltung verlief nicht ausschließlich im Rahmen eines geselligen Zusammenseins. Zwischendrin wurde auch ein kleiner Vortrag gehalten, der sich, dem Anlass entsprechend, mit vorweihnachtlichen Inhalten beschäftigte. Aber darauf möchte ich nun wirklich nicht eingehen, denn ich bin überzeugt davon, dass wir alle von jenen Werten gehört haben.

Was mich in diesem Vortrag besonders ansprach, das sind jene drei Begriffe, die meine heutige Überschrift bilden und die ich in die persönliche Betrachtung meiner trockenen Lebensführung eingefügt habe. Ich habe mir sozusagen die drei Worte „ausgeborgt“.

Nun ja, ich beginne mit der *Einsicht*.

Eingangs möchte ich gleich richtigstellen, dass ich nicht von mir

sagen kann, dass es vernunftgesteuerte *Einsicht* war, die mich meinen stationären Alkoholentzug beginnen ließ. Es war das deutliche Empfinden, dass ich am Ende war. Ich konnte nicht mehr. Aber hierfür kann ich nicht den Begriff der *Einsicht* heranziehen. Es handelte sich vielmehr um Verzweiflung, Ratlosigkeit und auch Hoffnungslosigkeit. Da waren weder Wissen noch ein Funken von Erkenntnis mit im Spiel. Eher das Gefühl, dass ich im hintersten Winkel einer Sackgasse angekommen war. Da gab es nicht mehrere Blickwinkel, die mir unterschiedliche Wege anboten, die ich auf Grund bewusster Entscheidungen auswählen konnte. Da gab es für mich nur den **einen** Weg, der mich in den stationären Entzug wies und in diesen glitt ich hinein. Erst später im Laufe der Zeit erkannte ich die wirkungsreiche Bedeutung dieses ersten Schrittes in mein suchtfreies Leben, und just für diesen Moment erlaube ich mir das Wort *Einsicht* zu gebrauchen. Das Substantiv *Einsicht* und das starke Verb *einsehen* gehen Hand in Hand. In dem Augenblick, als ich einsah, in welch selbstgebautes Desaster ich mich hineinmanövriert hatte, in dem Augenblick, als ich erkannte, dass ich zukünftig einen alkoholfreien Lebensweg gehen wollte, in dem Augenblick, als mir klar wurde, dass ich mein Leben anders gestalten wollte und nach meinen Bedürfnissen leben wollte, setzte bei mir die *Einsicht* um mich selbst und mein Leben ein.

Weiter mit der *Absicht*.

Wenn ich an meine Zeit als Patientin auf der Suchtstation des Krankenhauses zurückdenke, dann fällt mir kein Moment ein, an dem ich einen felsenfesten und unumstößlichen Plan hatte, an dem ich mich orientieren wollte, um nach meiner Entlassung mein trockenes Leben zu gestalten. Ehrlich gesagt: Ich hatte gar keinen Plan. Ich wusste nicht, wie es laufen sollte. Ich hatte keine Vorstellung, was da auf mich zukam. Eins war mir zwar bewusst: Dass ich auf keinen Fall mehr konsumieren wollte. Doch die Umsetzung dieses Gedankens hatte ich in seiner gesamten Tragweite zu diesem Zeitpunkt noch nicht erfasst. Das theoretische Rüstzeug in Form von internen Selbsthilfegruppen auf der Krankenhaus-Station, in Form von Hinweisen des medizinischen Pflegepersonals oder beim Besuch von Außen-Gruppen innerhalb meiner Krankenhaus-Zeit, hatte ich erhalten. Doch bekanntermaßen ist die Umsetzung von

Theorie in die Praxis nicht selten ein Sich-voran-Tasten. Jedenfalls war es das bei mir.

Nun bin ich seit jeher ein eher zurückhaltender und in einigen Fällen ein eher unsicherer Verhaltenstyp. Dementsprechend kann ich tatsächlich von mir sagen, dass ich mich in meine trockene Lebensführung bestimmt nicht hineinstürzte, sondern dass ich mich sehr vorsichtig und verhalten „hineintastete“. Ich folgte auch nicht der Vorstellung, mich durch sportliche Betätigung oder durch Musizieren zu beschäftigen. Ich hatte während meiner Zeit im Krankenhaus etwas entdeckt, das mich fesselte und begeisterte: Ich konnte wieder denken! Ich dachte Gedanken zu Ende. Es gelang mir, ganze Gedanken-Konzepte zu entwerfen. Ich konnte mich an die Gesprächsinhalte vom Vortag erinnern und (und diese Erkenntnis empfand ich als überwältigend) ich konnte problemlos inhaltlich an vergangene Unterhaltungen wieder anknüpfen. Mein Denken fand statt und waberte nicht in irgendeinem Watzustand, der sich seinerseits in einem Permanent-Nebel befand,





Foto: © Halpoint – stock.adobe.com

## WECLEANYOU

**Hartmut-Spittler-Fachklinik in Berlin-Schöneberg**  
 Entwöhnung von Alkohol, illegalen Drogen und Medikamenten  
 Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

**Aufnahmekoordination/  
Beratung**  
 Ariane Hübner  
 Tel. 030 130 20 8603  
 werktags 09.00 – 15.00 Uhr  
 ariane.huebner@vivantes.de

**Ihr Weg zu uns**  
 Hartmut-Spittler-Fachklinik  
 am Vivantes  
 Auguste-Viktoria-Klinikum  
 Rubensstraße 125, 12157 Berlin  
 www.vivantes.de/avk/spittler

**Kontakttelefon**  
 Tel. 030 130 20 8600  
 Für Fragen rund um die Entwöhnung und Vereinbarung von Vorgesprächen können Sie uns auch schreiben an  
 entwoehnung@vivantes.de

dahin. Kurzgefasst: Meine Begeisterung über die Fähigkeit zu denken brachte mich dazu, mit dem Schreiben zu beginnen und ich sage auch heute, „denken zu dürfen ist ein Privileg“. Doch ich finde es wichtig, zu betonen, dass jeder hier anders mit sich umgeht. Der Eine braucht die körperliche Bewegung, um sich selbst zu spüren, um müde zu werden oder um jene Zeit zu bewältigen, die vorher mit dem Konsumieren des Suchtstoffes gefüllt worden war und bei mir war es die schriftliche Betätigung, durch die ich mich selbst fühlte und wahrnahm, die mich durchaus müde machte und die all die Zeit in Anspruch nahm, in der ich mich früher weggesoffen hatte. Doch all dem, über das ich hier schreibe, lag keine direkte *Absicht* zu Grunde. Es war ein Sich-Entwickeln. Ein Schritt-für-Schritt-Vorangehen (... und ich meine hiermit nicht die märchenhaften Siebenmeilen-Schritte). Ein Sich-selbst-Erkennen und das Herausfinden, was ist gut für mich, was sehe ich als richtig für mich an. Aber auch die Feststellung, ich kann mir selbst helfen, doch ich muss es nicht allein tun, denn die Selbsthilfegruppen helfen mir zusätzlich.

Nun zur *Aussicht*.

*Aussicht* umfasst inhaltlich Begriffe wie Fernblick, Fernsicht

oder auch Durchblick oder Weitblick.

Diese Bezeichnungen haben durchaus in einem alltäglichen und weitläufigen Umgang ihre Berechtigung, doch explizit im Hinblick darauf, dass ich Alkoholikerin bin, greifen mir diese begrifflichen Deutungen sowohl zu weit in die Zukunft vor als auch empfinde ich Worte wie Durch- oder Weitblick für mich und mein Leben als Alkoholikerin als anmaßend und überheblich und mit einem Bejubeln derartiger begrifflicher Verwendungen würde ich meine obig geschriebenen Worte von dem Schritt-für-Schritt-gehen ad absurdum führen, denn mit einem In-die-Ferne-Schweifen käme ich sehr schnell wieder dahin, Luftschlösser zu bauen und würde mich selbst betrügen. Da ich mich also persönlich dem Wort *Aussicht* in diesem Zusammenhang nicht nähern möchte, wähle ich hier den Begriff Hoffnung. Ich erlaube mir jetzt in diesem Moment, zu hoffen, auch weiterhin mein trockenes Leben zu bewältigen und ich bin dankbar, diesen Weg mit der Hilfe, Unterstützung und Begleitung der Selbsthilfegruppen gehen zu dürfen.

Ich heiße Cornelia. Ich bin Alkoholikerin. Heute trocken und dafür bin ich dankbar.

Gegen den Strich

Heiko Gliesche-Neumann



## Trockener Januar: sinnvoll oder überflüssig?

Von Henning Hirsch

*Seit Silvester ist er wieder in aller Munde: der Dry January. Einen Monat lang keinen Tropfen Alkohol anrühren. Bringt das was, oder handelt es sich bloß um eine weitere Lifestyle-Challenge ohne messbaren Nutzen?*

Ja ja, ich weiß: Wenn diese Kolumne erscheint, ist der Januar schon wieder vorbei. Ich schreibe sie aber in diesem Monat, und der Januar 2024 steht ja demnächst auch vor der Tür. Vielleicht heben Sie das Heft auf, erinnern sich dann daran, was der Hirsch

vor einem Jahr zum Thema „Dry January“ gesagt hat und lesen den Text ein weiteres Mal. Reines Wunschdenken. Niemand liest Kolumnen zweimal.

Also – heute sprechen wir über etwas, was man früher „gute Vorsätze“ genannt hat; heute heißt es: Dry January. Worum geht’s dabei? Die Idee stammt aus Großbritannien. Dort ist Alkohol die häufigste Todesursache von Menschen im Alter von 15 bis 49 Jahren (\*), weshalb Gesundheits-Influencer die Kampagne, 31 Tage lang nichts zu trinken, ins Leben riefen. Im Unterschied zum Vorsatz, im neuen Jahr (und hoffentlich danach auch noch) durchgängig weniger zu konsumieren, zielt der trockene Januar ausschließlich auf diesen einen Monat. Die Lifestyle-Coaches versprechen Folgendes: Man schläft besser, nimmt ab und bekommt ein besseres Hautbild. Des Weiteren würde das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Hört

sich alles verlockend an, sodass ich tatsächlich ein Dutzend Menschen kenne, die sich in der Silvesternacht vorgenommen haben, einen Monat lang trocken zu bleiben. Wir konzentrieren uns hier auf den Alkohol, mit Sonderformen wie Januar ohne Nikotin, ohne Zucker, ohne Sex, ohne Facebook u. ä. beschäftigen wir uns nicht, obwohl ein Monat ohne Facebook für den Autor dieses Textes eventuell auch mal dringender angeraten wäre. Aber das ist ein anderes Thema.

(\* Bei uns in Deutschland sieht es diesbezüglich nicht viel besser aus.)

### 31 trockene sind besser als 31 nasse Tage

Was bringen 31 Tage ohne Bier, Wein, Sekt und Hochprozentiges? Muss nicht die lebenslange Abstinenz das Ziel sein? Hängt davon ab, aus welchem Blickwinkel man die Sache betrachtet. Zuerst einmal ist festzuhalten, dass 31 trockene Tage für Geist und Körper sicher besser sind als 31 nasse. Eine Pause von irgendwas, das man vorher in übertriebenem Maß betrieben hat, ist ja nie schlecht. Wenn sich binnen dieser kurzen Frist das Schlafverhalten und das Hautbild verbessern, hat man schnell positive Ergebnisse bewirkt. Und falls man sich morgens wieder daran erinnern kann, was man am Abend zuvor getan hat, ist das ebenfalls erfreulich. Von daher ist die Idee, einen Monat lang auf etwas zu verzichten, mit dem man sich bisher gesundheitlich geschadet hat, grundsätzlich nicht verkehrt.

Allerdings nützt der trockene Januar wenig, wenn man im Anschluss sofort wieder in sein altes Konsumverhalten zurückfällt. Wer am 31.1. stolz verkündet, „Hört alle her, ich habe einen Monat lang nichts getrunken. Schaut mal, wie frisch mein Gesicht aussieht. Und pennen tue ich wie ein Baby“, um dann am 1. Februar zum Abendessen eine Flasche Rotwein in sich reinzukippen und diese schlechte Angewohnheit bis zur nächsten Silvesternacht beizubehalten, wird alsbald wieder über Schlaf- und Konzentrationsstörungen und geplatzte Äderchen und geschwollene Augen klagen. Das ist so sicher wie der Filmriss nach einer Pulle Wodka.

Soll heißen: der trockene Januar kann eigentlich nur den Startschuss in ein fürderhin drogenreduziertes Leben bedeuten. Und an dieser Stelle kommen wir nicht umhin, die Teilnehmer dieser Challenge in drei Gruppen einzusortieren:

- (A) trinkt mäßig, kann ohne Probleme ein paar Tage (oder gar Wochen) ohne Bier und Schnaps leben,
- (B) trinkt regelmäßig, kein Abend ohne Alkohol. Kennt allerdings (noch) sein Limit,
- (C) konsumiert regelmäßig und überschreitet dabei häufig das Limit.

### 3 Konsumtypen = 3 verschiedene Januareffekte

Bei Typ A wäre zu fragen, weshalb er überhaupt einen trockenen Januar benötigt. Er hat den Konsum ja anscheinend ganzjährig im Griff. Vielleicht macht er mit, weil's gerade im Trend liegt oder um seinem Partner, der einer der beiden anderen Gruppen angehört, einen Gefallen zu tun. C wiederum wird mit 31 Tagen nicht auskommen. Falls er die überhaupt schafft. Er wird im Anschluss mit hoher Wahrscheinlichkeit rasch sein altes Trinkmuster erneut aufnehmen. Blicke also nur noch Typ B, für den der trockene Monat halbwegs Sinn ergibt. Jedoch auch nur dann, falls er begreift, dass täglich Alkohol ungesund ist und er sein Trinkverhalten für den Rest des Jahres von regelmäßig in

sporadisch abändert. Beides wird allerdings nicht allzu häufig geschehen: Weder wird C den kompletten Januar schaffen noch werden die meisten B sich ab Februar in A-Typen verwandeln. Für B bleibt's bei einem trockenen Monat, der eventuell im kommenden Jahr wiederholt wird, und für C müssen ohnehin alternative Wege geprüft werden: z.B. Aufsuchen einer Suchtberatungsstelle, Entgiftung und Reha, Besuch einer Selbsthilfegruppe u.v.a. Abstinenz. Also weder ein trockener Monat noch reduzierter Konsum (klappen beide für C sowieso nicht), sondern lebenslange Nulllinie. Alles andere ist Augenwischerei bzw. Selbstbetrug.

### Medizinischer Nutzen begrenzt. Kann allenfalls Denkanstoß sein

Wir benötigen gar keinen trockenen Januar, die Kampagne ist zwecklos, wollen Sie von mir wissen? Kommt auch hier darauf an, aus welcher Perspektive wir draufblicken. Einen großen medizinischen Effekt bringt das Ganze nicht. Wer vorher (zu viel) trinkt, wird ab Februar wieder (zu viel) trinken. Und ob der Körper sich mit 31 Regenerationstagen zufriedengibt, ist zweifelhaft, wenn man ihm das Gift an den restlichen 334 Tagen weiterhin zuführt. Einen Sinn ergibt das Konzept allerdings dahingehend, dass die Aufmerksamkeit auf unseren Konsum gelenkt wird. Und man Menschen, die sich lebenslangen Verzicht nicht vorstellen können, mit einem Monat ködert. Der trockene Januar gehört vor allem in die Rubrik „PR/Öffentlichkeitsarbeit“ und weniger in die Kategorie „nützt dauerhaft“. Es ist ein Lifestyle-Ding, bei dem stark ungewiss bleibt, ob's bei denjenigen, die wirklich auf die Bremse treten sollten, auch nachhaltig wirkt (falls dieser Personenkreis die 31 Tage überhaupt durchhält. Ja, ja, ich wiederhole mich).

Also brauchen wir uns um den trockenen Januar gar nicht zu kümmern, kommt jetzt von Ihnen? Wir können munter weitertrinken wie bisher? Ja und nein. Wer vorhat, ab Februar wieder nahtlos da anzuknüpfen, wo er in der Silvesternacht gestoppt hat – bei dem ist tatsächlich zu fragen, was ein Monat Pause groß bringt. Für diejenigen, die im Anschluss von C zu B oder B zu A wechseln, bedeutet der alkoholfreie Januar hingegen den Startschuss in ein „neues“ Leben. Das werden zwar nicht allzu viele sein, die den Typ-Upgrade hinbekommen, aber sobald auch nur ein Trinker durch die Kampagne zum Nachdenken gebracht wird, ist sie ja nicht völlig vergebens.

Trotzdem bleibt unterm Strich festzuhalten, dass ein trockener Monat der Gruppe, die beständig zu viel Alkohol konsumiert, nicht wirklich hilft.

PS. Sollten Sie in der Silvesternacht 2023 den Dry January in Erwägung ziehen, lesen Sie vorsichtshalber nochmal diesen Text. Was allerdings voraussetzt, dass Sie dieses Heft bis dahin aufbewahren und sich am Neujahrmorgen 2024 an die Kolumne erinnern werden.



**Henning Hirsch**, Jahrgang 62, Betriebswirt und Politologe, Comicleser, Filmjunkie, Bukowski- und FC- (es gibt nur einen FC: nämlich den aus Köln) Fan, trockener Alkoholiker. In die Abstinenz startete er mit einem Roman: Saufdruck. Seitdem tippt er abends Kurzgeschichten und Gedichte. Da die Schreibe alleine nicht satt macht, verdient er tagsüber seine Kaltmiete und die Kühlschrankschrankfüllung mit Marketing & Orga. Henning Hirsch lebt in Bonn und ist Vater von drei Kindern ... Wer mehr von ihm lesen möchte: [www.saufdruck.de](http://www.saufdruck.de)



Foto: T. Hübner

## Markus, glaubst Du an den lieben Gott?

Wenn ein Komödiant ein Buch schreibt, was erwarten Sie da, liebe LeserInnen? Ganz was Lustiges, oder nicht? Auf jeder Seite viel zum Lachen?

Aber Markus Majowski ist auch nur ein Mensch – ein Comedy-Star auf Bühne und im TV hat auch noch ein Leben hinter der Show. Ein „echtes“ Leben. Das fließt und floss mitnichten nur immer lustig und heiter dahin. Natürlich gibt's auch viele, viele Anekdoten zum Grinsenmüssen, na klar beschreibt er auch Geschichten auf seine Weise, die die Mundwinkel unweigerlich nach oben ziehen. Ich habe jedenfalls sehr oft geschmunzelt im Verlauf der 200 Seiten. Schon am Anfang, als seine Frau Barbara in ihrem liebevollen Vorwort beschreibt: „Immer klappert oder scheppert etwas, wenn Markus in der Nähe ist ...“ oder er fragt Dinge wie: „Liebling, wo stehen bei uns die Gläser?“, „Was ist heute für ein Tag?“, „Wo bin ich?“. Ja, so ein bisschen verschusselt ist er eben nicht nur auf Bühne und Bildschirm, sondern in echt. Verträumt. Mit den Gedanken ganz woanders. Und das ADHS tut seines noch dazu.

Außerdem ist er im echten Leben drogen- und alkoholkrank und bisexuell und sehr gläubig. Punkt. Dieses Buch, 2013 erschienen, ist sein damaliges Outcoming – und noch ganz vieles mehr ...

Aufgewachsen als schon damals ein Wonneproppen, wie er schreibt, ist er in einer begüterten Westberliner Familie, der Vater war Cellist bei den Berliner Philharmonikern. Markus fehlt es an nichts. Auch nicht an absoluter Liebe. Und Harmonie. Aber dennoch oder deshalb ... er hat nicht gelernt, mit Widerstand und widrigen Umständen umzugehen. Das bringt ihn viele Jahre, Jahrzehnte immer wieder in Schwierigkeiten. Bis hin zum Drogen- und Alkoholmissbrauch.

Sein beruflicher Werdegang beginnt eher noch nicht so verheißungsvoll. Auf kleinen Bühnen. Er lebt in WGs, schuftet in einer Restaurantküche nebenher. Dann als Komiker und Schauspieler erst einmal entdeckt, startet er voll durch. Tourneen, Filme, Werbung. Aber auch das oft nicht ohne kleine und größere Missgeschicke, ob im Job und im Alltag. Von Rückschlägen oder Schicksalsschlägen bleibt auch er nicht verschont.

Woran er sich im Laufe seines kunterbunten Lebens bis 2012 (er lernt z.B. auch tauchen, findet die Liebe seines Lebens auf einer Tauchreise, wird Vater, schreibt ein Kinderbuch, gründet eine Firma, sorgt sich um trauernde Kinder, stellt seine Ernährung um, nimmt ab, lernt Qigong und, und, und ...) wieder erinnert: Er glaubt an Gott. Nur hatte er inzwischen „den Draht“ zu ihm verloren. Markus nimmt ihn wieder auf. Spricht mit ihm, betet täglich. Hört zu. Und übt, in Resonanz zu gehen mit dem, was Gott für ihn vorgesehen hat. Jedenfalls habe ich das so verstanden als Leserin.

Markus Majowski schrieb das Buch, als er bereits einige Jahre trocken war. Diese Rückschau half ihm auch, weiter trocken zu bleiben, sagt er.

Und er sagt noch so, so, so viel!

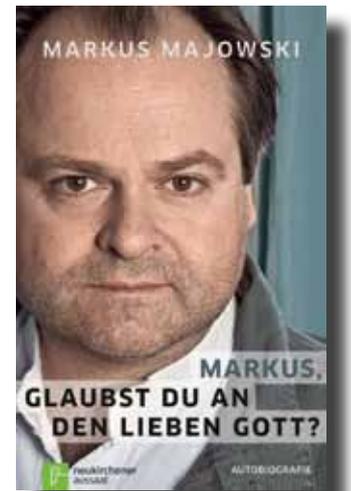
Wissen Sie was, liebe LeserInnen? Ich werfe jetzt das Handtuch. Und zwar Ihnen zu

(keine Sorge, es duftet nach Weichspüler). Sie sollten einfach selbst lesen. Vom prallen Leben, vom Hinfallen und Aufstehen, von Trauer und Schmerz, von Liebe und Glück, erzählt in unverwechselbarem, oft wirklich komischen Majowskisch. Und am Ende haben Sie dann sehr oft mitgeföhlt, vor allem mitgegrinst. Und dies auch, kennen Sie diesen Zustand, wenn man lächelt und gleichzeitig aber „Pipi in den Augen“ hat vor Rührung?

Und vielleicht sind Sie dann sogar, wie ich auch, ein Stückchen weiser geworden, mit Markus auf seinem ureigenen Lebensweg ...

Anja Wilhelm

Übrigens: Sein zweites Buch, erschienen 2021, stellen wir Ihnen in der nächsten Ausgabe vor: Markus, mach mal!



MARKUS MAJOWSKI  
**Markus, glaubst du an den lieben Gott?**

Verlag neukirchener aussaat, 2013  
Geb., 200 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN 978-3-7615-6035-8

## Mein tödlicher Freund

Kein mahndend und lehrmeisterlich erhobener Zeigefinger, nirgendwo im Buch ...

Auch darin unterscheidet sich dieses Erfahrungsbuch im Selbstverlag von einigen anderen Alkoholiker-Erfahrungsbüchern. Ja, es mahnt und erschüttert – und das teilweise bis ins Mark – aber einzig durch seine sachliche, undramatische Schilderung von hochdramatischen Situationen und Fakten.

Was ich damit meine?

Steffen Krumm begann schon mit 15 seinen ersten „Selbstversuch“ mit einer kleinen Flasche Kirschlikör. Es war an einem Wochenende. Er wollte herausfinden, was seinen trinkenden Stiefvater oftmals aggressiv machte und andere Familienmitglieder wiederum ausgelassen ... der Alkohol tat seine Wirkung. Vorerst positive. Und half auch gegen seine Ängste. Das kennen wir alle.

Mit 18 lernte er das erste Mal Entzugssymptome kennen. Mit 21 landete er zum ersten Mal auf einer Entgiftungsstation.

Unzählige weitere Entgiftun-

gen folgten ... Rückfälle, Arbeitsplatzverlust, Scheidung, Obdachlosigkeit und dazu die Abhängigkeit von Benzodiazepan. Irgendwann aber machte es klick und er blieb neun Jahre trocken. Bis zu einem Rückfall, der ihn fast das Leben kostete. Der Rettungsdienst konnte ihn reanimieren.

Seit einer Therapie und betreutem Wohnen ist er nun wieder trocken, clean und begann ein ganz neues Leben. Sein neu gefundener Glaube half ihm dabei. Er hat eine Wohnung, einen Job, und sogar mit seiner Exfrau ist er wieder zusammen. Das Schreiben des Buches war für ihn Teil seiner Therapie.

Vieles Geschilderte ist für trockene LeserInnen nicht ganz neu. Aber ob jemand von Ihnen sooo weit unten war? Steffen Krumm schildert detailliert, wie eine Party über Tage und Nächte verlief. Nachdem sich ein paar Leute, gerade aus der Entgiftungsstation gekommen, sofort wieder zudröhnten bei ihm Zuhause, als er noch eins hatte (nach der Party nicht mehr). Wie sie die letzten

Tropfen aus den Flaschen zusammenkratzen, um ihr Zittern zu bekämpfen, After Shave trinken und Schlimmeres, kein Geld mehr hatten, klauen gingen in den Supermarkt, wenn überhaupt noch jemand laufen konnte. Was mit seinem Körper geschah. Mit seiner Psyche. Wie er sich selbst verdammt. Wie er Alkohol trinken MUSSTE ... und am liebsten sterben wollte.

Die glasklare Schilderung seines Delirs erschütterte mich am meisten.

Am Ende beschreibt er mit

eigenen, gut verständlichen Worten für einen Laien, was Sucht ist. Und dass die rote Linie zwischen Missbrauch und Sucht oft nicht sichtbar ist für den Einzelnen.

Ich empfehle dieses Büchlein unbedingt!

Der noch Trinkende wird es nicht lesen wollen, es wäre wie ein Blick in den Spiegel, in den er nicht schauen will. Aber für den Trockensten kann es Erinnerung und Mahnung sein, es wirkt wie eine Art Rückfallprävention. Für Freunde und Angehörige von Abhän-

gigen ist es fast Pflichtlektüre, wenn sie unbedingt verstehen wollen, warum Sucht keine Willens- oder Charakterfrage ist, sondern eine Krankheit ...

Diesem Buch folgen noch zwei weitere Teile. Die lese ich für Sie gerne bis zur nächsten Ausgabe der TrockenPresse.

Anja Wilhelm

STEFFEN KRUMM

### Mein tödlicher Freund

Selbstverlag von Steffen Krumm

Bestellung: steffenk67@gmail.com

196 S., 8,90 Euro



## Rückschau eines 83-Jährigen

### Ein anderes „Wirtschafts“wunder

Der 1939 geborene Autor blickt zurück auf ein erst unglückliches, dann alkoholgetränktes und später abstinent-glückliches Leben.

Josef Schutzmeyer beginnt mit dem Leben seiner Eltern. Von seinem Vater Heinrich erfährt man, dass er Polizist und Parteimitglied der NSDAP war. Von seiner Mutter Maria erfährt man, dass sie aus Braunau (heute Broumov in der Tschechischen Republik) stammt und chemisch-technische Assistentin war. Die Familienverhältnisse der Mutter werden ausgebreitet, die Großtanten Hermine, Johanna und Marie, die Onkel Franz und Karl. Der Kurort, in dem der Vater die Mutter kennenlernte, wird beschrieben. Der Umzug nach dem Krieg nach Westdeutschland, Niedersachsen. Hier wird die Kindheit von Josef erzählt, dass er in der Schule keine Leuchte war und sein Vater des Öfteren sagte, dass er lebensunfähig wäre und es ein böses Ende mit ihm nähme. Er schildert seine Zeit als Heranwachsender im dörflichen und familiären Umfeld, die Schule, die Lehre, die Tanzschule, den ersten Alkohol.

Hier ist schon fast die Hälfte des Buches durchschritten.

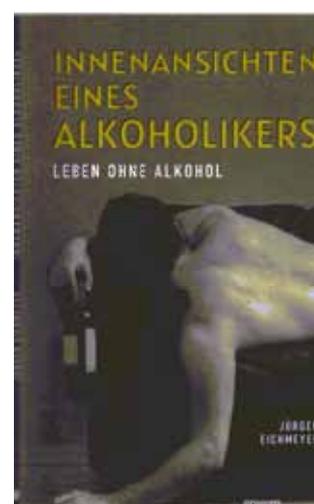
Zur neugegründeten Bundeswehr meldet sich Josef freiwillig. Hier ist Bier ein normales Getränk, gerne auch in größeren Mengen getrunken. Nach seiner Dienstzeit nimmt er den erlernten Beruf in der Schuhhandelsbranche wieder auf, wechselt aber mehrfach den Arbeitgeber, wird Filialleiter eines großen Schuhhauses. Anschließend wechselt er in den Außendienst für einen Schuhhersteller. Nun kommt er richtig ins Saufen, fünf Tage in der Woche, alleine im Hotel und ständig Kundenkontakte erleichtern den Alkoholkonsum. Eine Trunkenheitsfahrt mit dem Geschäftswagen und 2,2 Promille endet im Graben und hat ein einjähriges Fahrverbot zur Folge und damit ist auch der Arbeitsplatz im Außendienst im Strudel des Alkohols untergegangen.

So kam er ins väterliche Ge-

schäft, als Teilhaber und billige und willige Arbeitskraft. Diese Episode endete mit einem Zerwürfnis mit dem Vater, nachdem er seinen Führerschein zurückerhalten hatte. Er ging wieder in den Außendienst für eine Schuhfabrik. Mittlerweile hat Josef mit seiner Frau Gudrun zwei Kinder.

In der Erinnerung von Josef wurde in dieser Zeit immer und überall Alkohol getrunken, außer beim Frühstück, auch Josefs Frau Gudrun trinkt gerne mit. Josef bemerkt aber bei sich Abhängigkeitssymptome, weiß aber damit nicht anders umzugehen als weiter zu saufen. Dann versucht er, mittels kaltem Entzug dem Alkohol zu entfliehen, mit grausigen Entzugserscheinungen, deren Überwindung, einmal überstanden, mit „nur einem Korn und einem Pils“ belohnt werden.

Der Protagonist arbeitet nun als Fachberater in der Flachdachbranche, da die deutsche Schuhindustrie zu ihrem Ende kommt, und trinkt weiter, die Familie, die Kunden, die Vorgesetzten sehen über seine zitternden Hände und seine sich über den Tag steigende Fahne hinweg, solange er funktioniert. Für ihn geht es aufwärts, bald steht das Eigenheim, er



JÜRGEN EICHMEYER

### Innenansichten eines Alkoholikers

Leben ohne Alkohol

96 Seiten, Softcover, novum Verlag, ISBN 978-3-99130-053-3, 15,50 Euro

macht sich selbstständig, geht pleite und verliert aufs Neue bei einer Alkoholfahrt den Führerschein.

Ein Arzt verschreibt ihm Anatabus, das aber nicht nachhaltig auf sein Suchtverhalten wirkt. Nach weiteren Eskapaden zieht sein Bruder, Psychologe, die Notbremse und schickt ihn in eine Selbsthilfegruppe.

Gruppe hilft, auch hier. Wie es weitergeht mit Josef, können Sie im Büchlein nachlesen.

Torsten Hübler

## Verkaufsstellen der TrokkenPresse

### TrockenPresse Verlag

Crellestraße 42a  
10827 Berlin-Schöneberg

### AKB

Gusrav-Meyer-Straße 7  
14195 Berlin

### Cafe Lichtblicke

Tempelhofer Damm 133  
12099 Berlin-Tempelhof

### Cafe Projekt

Crellestraße 41  
10827 Berlin-Schöneberg

### Cafeteria im Guttemplerhaus

Wildenbruchstraße 80  
12045 Berlin-Neukölln

### Caritas Steglitz

Königsberger Straße 11  
12207 Berlin-Lichterfelde

### Diakonie-Beratungsstelle

Segitzdamm 46  
10969 Berlin-Kreuzberg

### Dock Nord

Genter Straße 56  
13353 Berlin-Wedding

### Hiram-Haus

Alt Tempelhof 28  
12103 Berlin-Tempelhof

### Klärwerk e.V.

Reuterstraße 6  
12053 Berlin-Neukölln

### Kontaktstelle Confamilia

Lahnstraße 84  
12055 Berlin-Neukölln

### Kreuzbund

Tübinger Str. 5  
10715 Berlin-Wilmersdorf

### PBAM-Beratungsstelle

Goebenstraße 8  
10783 Berlin-Schöneberg

### PBAM-Beratungsstelle

Holsteinische Straße 38 I  
10717 Berlin-Wilmersdorf

### Rettungsring

Backnanger Straße 9  
13467 Berlin-Hermsdorf

### Tageszentrum

Kurfürstenstraße 43  
12105 Berlin-Tempelhof



## Leserbriefe

### Hallo AnDi,

Deine Kolumne in der Trokken-Presse Nr. 6 finde ich wiederum prima.

Ja, die Diskussionen im Vorfeld der Einführung des sog. „Bürgergeldes“ waren schlichtweg schwer zu ertragen. Insbesondere die von einem blackrock-verwöhnten „Christdemokraten“. Sollte er es schaffen, für acht Milliarden Erdbewohner ausreichende Lebensverhältnisse durch Arbeit zu schaffen, hätte er den Nobelpreis mehrfach verdient. Er könnte ja mal mit Deutschland anfangen zu üben! – Aber auch die derzeitigen Koalitionäre haben sich m. E. keineswegs mit Ruhm bekleckert, mit diesem HartzIV-2.0-Konstrukt.

Ich weiß genau, wovon ich rede, denn vor meiner (mageren) Rente war ich geraume Zeit selbst Betroffener.

Was mich aber immer wieder verwundert hat, ist, dass selbst die „Armen“ noch Ärmere stigmatisieren. Mir ist es begegnet, dass „Arbeitsrentner“ mir vorgehalten haben, dass für mich ja alles vom Staat bezahlt würde. Eine tolle Werte-Familie, in die ich geboren wurde – muss ich schon sagen. Man könnte auch sagen, da haben die Politik und ihre Medien doch ganze Arbeit geleistet – aber für wen?

Du verwiesest mit Recht auf die (allgemeinen) Menschenrechte. Sie gelten für alle. Egal, ob Ukrainer, Russen, Inder, Syrer, Chinesen oder Kiribas und Tuvalu – in all ihrer Individualität und Vielfalt. Ja, DU Mensch!

Wir sind weit gekommen, aber es gibt enorme Herausforderungen zu bewältigen. Vielleicht sollten alle mal darüber nachdenken an den Feiertagen, oder gern auch öfter – da hast du unbedingt recht.

Liebe Grüße

Uwe

### Zu „Ich bin verantwortlich für das Wohl ...“ in TrokkenPresse 06/22

Lieber Uwe mit Mia, zuerst dachte ich, irgendwas passt da nicht ... Ich hatte gelernt, in Therapie und Gruppen, dass ich für mich selbst trocken werden muss. Nicht für meinen Mann, meinen Sohn, für Omi und auch nicht für den Familienhund. Es geht einzig darum, mich für mich selbst trocken zu legen. Weil man ansonsten – falls der oder das, für den oder das man trocken bleibt, mal nicht mehr da ist – ja wieder ins Trinken verfallen könnte. Eben weil nicht mehr da ist, wofür man trocken wurde.

Aber dann hab ich genauer hingeguckt: Du bist ja gar nicht eins zu eins FÜR Deine Hunde trocken geworden, sondern für Dich. Insofern, dass Du fit sein willst, um etwas tun zu können, was Dir gut tut, was Dir Lebenssinn ist. Und was Dich damit ja auch wieder trockenhält. Stimmt das so?

Also ... alle Unklarheiten beseitigt, aber gut, immer mal wieder darüber nachzudenken. Danke und alles Gute auch für die Mia!

Smilla V.

### Warum habe ich gesoffen?

Beinahe jeder, der es geschafft hat, vom Alkohol loszukommen, stellt sich die Frage: Warum hatte ich so lange und so viel gesoffen? Bei mir lags nicht am Geschmack. Ich hatte meine Gedanken mal aufgearbeitet und erschrocken festgestellt, wenn ich getrunken hatte, war ich leistungsfähiger und die Minderwertigkeitskomplexe waren weg. Dabei fiel mir die frühere Beziehung zu meiner Mutter auf. Die Meinungen anderer waren wichtiger als meine eigenen Gedanken. Oft gab es da kleine Streitereien. „Hör doch mal, was der Hubert sagt ...“, solche Sätze kamen oft. Nur zum Beispiel. Auch meine Frau, mit der ich seit 25 Jahren verheiratet bin, sagte oft, wenn ich getrunken hatte: Hat deine Mutter angerufen?

Jetzt habe ich seit 16 Jahren keinen Kontakt mehr zu ihr, obwohl sie mir oft Versöhnungsbriefe schrieb. Heute handle ich nach

dem Grundsatz: Was der Seele nicht guttut, versuche ich zu vermeiden.

Nun will ich um Gottes Willen nicht meiner Mutter die Schuld an meinen Besäufnissen geben! Ich war lange bei der NVA und Bundeswehr. Dass dort wenig gesoffen wurde, wäre gelogen. Irgendwann brauchte ich den Alkohol nach 24-Stunden-Diensten zum Abschalten. Jedoch begann ich mit den Jahren, Alkohol bei Problemen einzusetzen. Bis zu dem Punkt, als die ersten Schweißausbrüche auftraten. Und das morgens im Winter bei minus 5 Grad. Ich trank dann eine Zeit lang weniger und schnallte noch nicht, dass ich abhängig sein könnte. Irgendwann machte der Kreislauf nicht mehr mit und die Psyche war am Boden. Als ich dann mit 2,8 Promille im Krankenhaus aufwachte, sagte mir der Arzt: Weil ich kein Spiegeltrinker war, hätte ich bei 2,8 Promille den

Löffel abgeben können, mein Körper sei die Menge Alkohol nicht gewöhnt.

Seit 2011 hatte ich keinen Schnaps mehr getrunken und seit 2015 gar keinen Alkohol mehr. Der Körper und die Seele erholten sich, es dauert jedoch eine Zeit. Jetzt, mit 67 Jahren, werde ich meine trockenen Jahre nicht mehr wegwerfen. Und wenn es mir mal nicht gut geht, dann erinnere ich mich daran: Du hast was geschafft, eigentlich das Wichtigste in deinem Leben, du säufst nicht mehr!

Kraft für das normale Leben geben mir meine Familie und mein kleiner Hund Emilio.

Mein Hinweis an alle trockenen Alkis: Bloß nicht wieder Alkohol als Problemlöser einsetzen, lieber darüber reden. Aber nicht mit den Kumpels am Kiosk ... Ein gesundes alkoholfreies 2023 wünscht

Frank Jauert

# Veranstaltungen

## Vorträge

### Wenn der Avatar den Müll runter trägt ...

Computer, Smartphones, Tablets... wo beginnt pathologischer Gebrauch?

15. Februar 2023

18.30-20 Uhr

Ref.: Reto Cina, (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Salus Klinik Lindow)

### Cannabis für alle? – Das Endocannabinoidsystem

22. März 2023

18.30-20 Uhr

Ref.: Dr. Alexander T. Stoll (Ltd. Oberarzt, Hartmut-Spittler-Fachklinik)

### Männlichkeit, Alkohol und Sexualität

Eine dramatische Lesung in 5 Akten

26. April 2023

18.30-20 Uhr

Ref.: Prof. Tom Bschor (Facharzt für Psychiatrie)

### Sucht in der Arbeitswelt ...

10. Mai 2023

18.30-20 Uhr

Ref.: Klaus Noack (Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.)

### Narzissmus und Alkohol

14. Juni 2023

Ref.: PD Dr. Peter Neu

(Chefarzt, Klinik für Psychiatrie, Jüdisches

Krankenhaus Berlin)

Veranstaltungsort für alle Vorträge: Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Teilnahmegebühr: je 5 Euro

Anmeldung:

Tel.: 030-3439160

[www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de)

## Tagungen

### 28. Sucht-Selbsthilfetagung im Land Brandenburg:

Sucht in der Familie

12. März 2023, Potsdam

Mehr Infos demnächst auf:

[www.blsev.de](http://www.blsev.de)

### 107. Wissenschaftliche Jahrestagung:

Suchthilfe – Aktuelle

Entwicklungen in Beratung und Therapie

22.-23. März 2023

Bundesverband Suchthilfe e.V.

Berlin

Infos unter: [www.suchthilfe.de](http://www.suchthilfe.de)

### 27. Tübinger Suchttherapietage

29.-31. März 2023

Tübingen

[info@tuebingersuchttherapietage.de](mailto:info@tuebingersuchttherapietage.de)

### 7. Suchttherapietage Hamburg

Auswirkungen von Krisen auf Suchthilfe und Prävention

15.-17. Mai 2023

Hamburg

[www.suchttherapietage.de](http://www.suchttherapietage.de)

### 34. Suchtkongress des Fachverbandes Sucht

„Medizinische Rehabilitation – fit für die Zukunft? Neue Rahmenbedingungen, neue Wege“

12.-14. Juni

Münster

Infos und Anmeldung unter:

[www.sucht.de/kongresse/](http://www.sucht.de/kongresse/)

### Deutscher Suchtkongress 2023

18.-20. September 2023

Berlin

Infos/Anmeldung: [www.suchtkongress.org](http://www.suchtkongress.org)

## Seminare

### Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen: Lotsenschulung

25. Februar 2023

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam

Tel.: 0331 58138026

E-Mail: [lotsennetzwerk@blsev.de](mailto:lotsennetzwerk@blsev.de)

### Das große ABC der Gruppenleitung

22.-23. April 2023

Bildungszentrum Elstal, 14641 Wustermark

Tel.: 0331 58138026

[www.blsev.de](http://www.blsev.de)

### Kreuzbund: Von der Depression zur Lebensfreude

24.-26. März 2023

Kirchmöser

### Kreuzbund kompakt

14.-16. April 2023

Elstal

Ref.: Klaus Noack, Karl-Heinz Fruth

[www.kreuzbund-berlin.de/bildung-und-schulung](http://www.kreuzbund-berlin.de/bildung-und-schulung)

### Landesstelle für Suchtfragen Berlin: Freund oder Feind?

Schuld, Scham, schlechtes Gewissen

10. Juni, 10-16 Uhr

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Ref.: Dr. Anja Lehmann (Dipl.-Psychologin, Vivantes Klinikum Friedrichshain)

Teilnahmegebühr 50,- €

Anmeldung:

Tel.: 030-343 9160

[www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de)

## Sober-Partys

### Sober Sensation lädt ein: SOBER-PARTY

Natural High Festival

24.-27. August 2023

Museumspark Rüdersdorf bei Berlin

Mehr erfahren Sie über:

[www.sobersensation.com](http://www.sobersensation.com)

## Trockene Lokalitäten

### Café Projekt

Mo-Fr ab 11 Uhr

Crellestraße 41

10827 Berlin-Schöneberg

Tel: 780 01 562

Mo, Mi, Fr 10-18 Uhr

Die, Do 10-15 Uhr

Guttempler Haus

Wildenbruchstraße 80

12045 Berlin-Neukölln

[www.guttempler-berlin.com](http://www.guttempler-berlin.com)

Frankfurter Allee 40

10247 Berlin

Tel: 29 385 422

### Dock Nord

Mo-Sa 15-21 Uhr

So- und Feiertag 15-20 Uhr

Genterstraße 56

13353 Berlin-Wedding

Tel: 453 60 88

[www.dock-nord.de](http://www.dock-nord.de)

### Hiram Café Restaurant

Mo-Fr 8-14.30 Uhr

Alt-Tempelhof 28

12103 Berlin-Tempelhof

Tel: 939 51 75 6

### Cafeteria im Guttempler Haus

### Die Garbe

Mo-Fr 11-16 Uh

# Tiergestützte Therapie in Suchtkliniken

Ob Hund, Alpaka oder Pferd: Therapie-Tiere können die Heilung psychisch kranker Menschen unterstützen. Das belegt die zunehmend beliebter werdende tiergestützte Therapie, die 1969 begründet und anerkannt wurde. Eine Pilotstudie mit einem Hund konnte zum Beispiel bestätigen, dass die PatientInnen offener sozialer agierten, leichter zugänglich waren, motivierter, sogar weniger rauchten und besser mit dem Suchtdruck umgehen konnten. Es werden in Deutschland immer mehr Fachkliniken für Suchtkranke, die diese Therapie mit anbieten. Manchmal hat eine Klinik einen Therapiehund, eine andere einen Kleintierzoo, wieder andere arbeiten mit Pferden. Eine bundesweite Übersicht darüber gibt es leider noch nicht. Also haben wir uns für Sie auf die Suche gemacht. Unsere Liste ist wahrscheinlich unvollständig, bitte melden Sie sich doch bei uns, wenn Sie noch weitere Kliniken kennen. Und bitte erkundigen Sie sich vorher in der jeweiligen Klinik, ob die Arbeit mit Tieren aktuell auch wirklich stattfindet.

## Fachkrankenhaus Vielbach Therapie für Männer

Suchttherapie mit  
Esel, Bergziegen, Pferden  
und Therapiehund  
Nordhofener Straße 1  
56244 Vielbach  
www.fachkrankenhaus-  
vielbach.de  
Tel: 02626-97830

## Fachklinik Hächsten Klinik für suchtkranke Frauen

Therapie mit Pferden, La-  
mas, Ziegen und Hunden  
Sonnenhof 1  
88348 Bad Salgau  
www.zieglersche.de/  
hoechsten  
Tel: 07503920-112

## Fachklinik St. Vitus Klinik für abhängigkeits- kranke Frauen

Externe Therapie mit Pfer-

den  
Ahlhorner Straße 32  
49429 Visbek  
www.sucht-fachkliniken.  
de/vitus/  
Tel: 04445-899 0

## Fachkliniken St. Marien- stift

Für Männer  
Therapiehund Jano und  
Bienenvölker  
ammer Straße 4a  
49434 Neuenkirchen-  
Vörden  
Tel: 05493-502 0  
info@sucht-fachkliniken.de

## Fachklinik Alpenland

Tiergestützte Therapie mit  
klinikeigenen Alpakas  
Rosenheimer Straße 61  
83043 Bad Aibling  
www.rosenheim-  
suchthilfe.de  
Tel: 08061 28142-0

## Fachklinik Fischerhaus Rehabilitation für Männer

Reittherapie, Ziegen und  
Schafe  
Mönchkopfstr. 21  
76571 Gaggenau-  
Michelbach  
www.fischer-haus.de  
Tel: 07225/9744-0

## Fachklinik Spielwigge

Reittherapie  
Spielwigge 65  
58515 Lüdenscheid  
www.fachklinik-  
spielwigge.de  
Tel: 02351 9485 0  
Servicenummer: 0049 800  
7342779 (kostenfrei)  
info@fachklinik-spielwigge.  
de

## Fachklinik Hirtenstein

Deutscher Orden  
Ordenswerke  
Rehabilitation für Männer

Therapie mit Pferden  
Hirtenstein 1  
87538 Bolsterlang  
www.suchthilfe-allgaeu.de  
Tel: 0 8326 311-0

## Oberbergklinik Rhein-Jura

Privatklinik  
Therapie mit Hunden  
www.oberbergkliniken.de/  
fachkliniken/rhein-jura  
Schneckenhalde 13  
79713 Bad Säckingen  
Tel: 077615600

## Oberberg Fachklinik We- serbergland

Privatklinik  
Tiergestützte Therapie  
www.oberbergkliniken.  
de/fachkliniken/weserber-  
gland  
Brede 29  
32699 Extertal-Laßbruch  
Tel: 05754 7829594-0



**Berliner Krisendienst**

## Berliner Krisendienst. Region Südwest

Tel. 3906360, Schloßtr. 128, 12163 Berlin  
tägl. von 16-24 Uhr (ohne Voranmeldung, kostenlos und anonym)  
Überregionale Nacht- und Tagbereitschaft (0-16 Uhr), Tel. 390 6360

## Überregionale Aufnahmen

### Jüdisches

**Krankenhaus Berlin**  
Heinz-Galinski-Straße 1  
13347 Berlin-Mitte  
Tel. 030 4994-0

### DRK-Kliniken Mitte

Drontheimerstraße 39-40  
13359 Berlin-Wedding  
Tel. (tgl. 24 Std.) 3035-6666



## Notaufnahmen

### Achtung!

Notaufnahmen erfolgen  
regional in den zuständigen  
Krankenhäusern

**Sucht & Drogen Hotline 24 h. Bundesweit Tel. 0 1805 - 31 30 31**

## Impressum

Die **TrockenPresse** erscheint  
alle zwei Monate. Einzelpreis:  
1,50 Euro.

### Herausgeber

TrockenPresse Verlag, PBAM  
e.V. Crellestraße 42a, 10827  
Berlin

### Redaktionsanschrift

Crellestraße 42a, 10827 Berlin  
Tel. 030-78 95 56 01  
info.trockenpresse@pbam.de  
www.trockenpresse.de

### Redaktion:

D. Heidt-Müller (V.i.S.d.P.),  
T. Hübler, A. Wilhelm  
**Layout/Satz:** T. Hübler

© PBAM e.V. 2022 / Printed in Germany

## Kostenlose Kleinanzeigen

### BOX 11

#### Neue freie unabhängige Selbsthilfegruppe:

**Di 18.30-19.30 Uhr** in der **Freizeitstätte**, Stargardtstr. 3, 13407 Berlin

**Fr 17.00 - 19.00 Uhr** im **Dock Nord**, Genter Str. 56, 13353 Berlin  
Ansprechpartner:  
René Gaube Tel. 0179 688 18 14  
Martin Jagel Tel. 0176 435 34 372

#### Mittwochsgruppe 17:30 bis 18:30 Uhr



**Kastanienallee 71**  
**(U-Bhf. Rosenthaler**  
**Platz: Bln. Mitte)**  
*von und mit*  
*Herbert, Alkoholiker,*  
*und Antje, Angehörige*

#### Café Projekt in Schöneberg sucht Mitstreitende!

Haben Sie Freude am Kochen, Backen und Servieren? Unser alkoholfreies, gemeinnütziges Café Projekt im schönen Crelle-Kiez in Schöneberg sucht händeringend ehrenamtliche Mitarbeiter/innen. Kontakt: 030/78001562. Oder kommen Sie einfach vorbei im **Café Projekt**, Crellestraße 41, 10827 Berlin-Schöneberg [www.pbam.de/cafe-projekt/](http://www.pbam.de/cafe-projekt/)

## Kleinanzeigen-Coupon

---



---



---

Veröffentlichen mit  Telefon  Adresse  E-Mail  Chiffre

Absender:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname,

\_\_\_\_\_  
Telefon, E-Mail

\_\_\_\_\_  
Straße / Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

#### Die Kleinanzeigen sind kostenlos!

Schicken Sie Ihre Kleinanzeige an: TrokkenPresse, Crellestraße 42a, 10827 Berlin oder per **E-Mail: [info.trokkenpresse@pbam.de](mailto:info.trokkenpresse@pbam.de)** Antworten auf Chiffre-Anzeigen werden zugeschickt oder Sie werden von uns benachrichtigt.

**Jede Spende** ist natürlich willkommen! Überweisungen bitte an: **TrokkenPresse**, Verwendungszweck: „SPENDE“.

**NEUE KONTONUMMER SEIT 1. OKTOBER 2019!!** Commerzbank  
IBAN: DE52 1004 0000 0190 8391 05 / BIC: COBADEFFXXX

Eine Spendenbescheinigung kann ausgestellt werden.

## Abo-Coupon

### Helfen Sie der **TrokkenPresse** mit Ihrem Abonnement!

Die TrokkenPresse erscheint alle zwei Monate, und kostet 9,00 € im Jahr.

Ich bestelle ..... Exemplare pro Ausgabe der TrokkenPresse ab der nächsten Ausgabe. Kündigen kann ich jeweils zum Jahresende.

Zahlungsweise bitte ankreuzen:  Überweisung  
 Barzahlung

Widerrufsbelehrung: Ich kann diese Bestellung innerhalb einer Frist von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung dieser Frist genügt die rechtzeitige Absendung (Poststempel) des Widerrufs an: TrokkenPresse, Crellestraße 42a, 10827 Berlin.

#### NEUE KONTONUMMER SEIT 1. OKTOBER 2019!!

Bankverbindung: Commerzbank  
IBAN: DE52 1004 0000 0190 8391 05 / BIC: COBADEFFXXX

Nutzen Sie als Familie, Verein oder Gruppe die bequeme Sammelbestellung!

Unsere Datenschutzrichtlinie finden Sie auf [www.trokkenpresse.de](http://www.trokkenpresse.de)

Abonnent:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

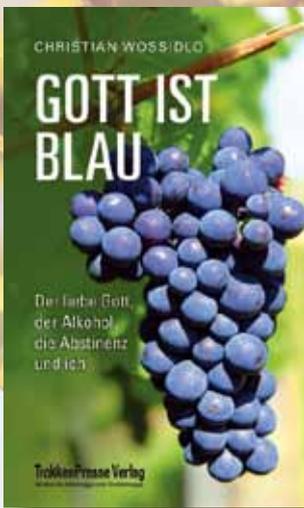
\_\_\_\_\_  
Straße / Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift



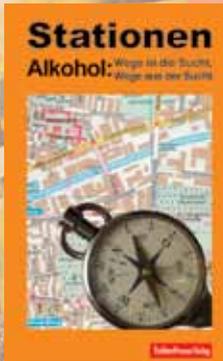
## Gott ist blau Christian Wossidlo

198 Seiten, 14,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-4-8



## Trocken leben Aber wie?

Cornelia Ludwig  
136 Seiten, 12,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-8-6



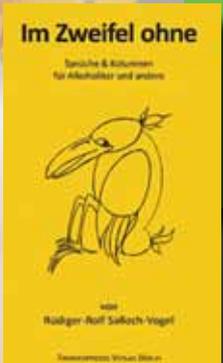
## STATIONEN Alkohol: Wege in die Sucht, Wege aus der Sucht

186 Seiten, 14,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-6-2



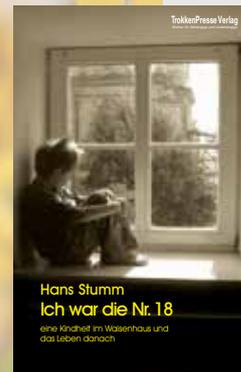
## Niemals vergessen, wo ich herkomme

142 Seiten, 11,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-0-0



## Im Zweifel ohne Rüdiger-Rolf Salloch-Vogel

124 Seiten, 7,50 Euro, 2. Auflage  
ISBN 978-3-00-025188-7



## Hans Stumm

### Ich war die Nr. 18 eine Kindheit im Waisenhaus und das Leben danach

184 Seiten, 14,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-2-4



## Das Jüngste Gerücht Joachim Seiler

100 Seiten, 10,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-5-5



## Das Trinker- märchenbuch

94 Seiten, 10,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-1-7



## Alles in Ordnung im Tempel? Christian Wossidlo

112 Seiten, 10 Euro  
ISBN 978-3-9813253-6-2



## Mach uf ick bring dir um von Christian Becks

96 Seiten, 10,00 Euro  
ISBN 978-3-9813253-3-1