

„Habe die Alkoholsucht im Griff“

Im Vorfeld der Bocholter Suchtwoche berichten trockene Alkoholiker von ihrer Sucht und wie sie damit leben

Von Theo Theissen

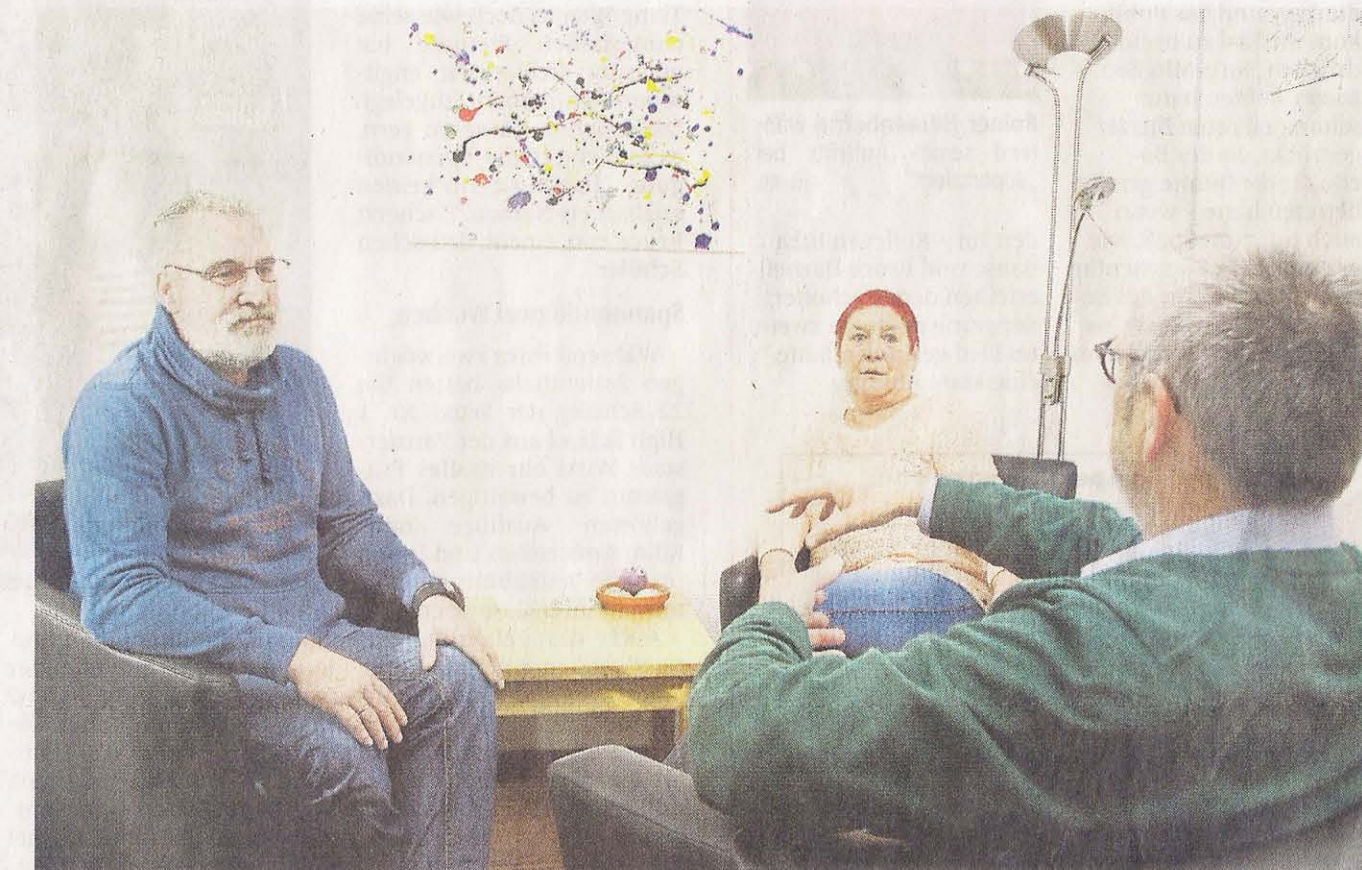
BOCHOLT. Michael Runkel ist Alkoholiker. Sein Leidensweg begann mit 18 Jahren, als er seinen Wehrdienst bei der Bundeswehr leistete. „Damals war ich jeden Abend voll“, sagt er. Bis er sich selbst gegenüber eingestand, ein Alkoholproblem zu haben, war es schon fast zu spät. Über seine Sucht und wie er es schaffte, vom Alkohol loszukommen, informiert Runkel während der Bocholter Suchtwoche, die vom 29. Oktober bis zum 6. November stattfindet.

„Meine Mutter und mein Bruder starben beide innerhalb eines Monats, was mich völlig aus der Bahn warf“, berichtet der heute 54-Jährige. Seit sieben Jahren sei er nun abstinent. „Mit dem Trinken habe ich schon vor 17 Jahren aufgehört, doch es kam zu mehreren Rückfällen. Heute habe ich die Alkoholsucht im Griff“, sagt der Industriemechaniker.

Jeden Tag Bier und Schnaps

Bei der Suchtwoche mit dabei ist auch Anne Buschmann. Sie war ebenfalls Alkoholikerin, ist aber seit 13 Jahren trocken. „Als mein Mann starb und ich mit meinen beiden Jungs im Alter von 10 und 13 Jahren alleine war, habe ich jeden Abend Bier und Schnaps getrunken, um runterzukommen“, blickt sie auf den Beginn ihrer Alkoholsucht zurück.

„Zehn Jahre später, als die Kinder aus dem Haus zogen, bin ich dann total abgerutscht und habe jeden Tag mindestens eine Flasche Wodka getrunken. Ich war ein sogenannter Spiegeltrinker. Mein Alkoholspiegel musste immer auf einem Level bleiben, sonst wurde ich unruhig, begann zu zittern



Michael Runkel (li.) und Anne Buschmann im Gespräch mit Bernhard Pacho vom Katholischen Verein für soziale Dienste. Foto: sb

und konnte nachts nicht schlafen“, sagt die heute 62-jährige Hausfrau.

Wegen seiner Alkoholsucht hat Michael Runkel seine Freunde, seinen Job und seine Wohnung verloren. „Damals war ich obdachlos und habe einen Monat lang auf der Straße gelebt“, sagt er. „Meine Probleme habe ich in Alkohol ertränkt, anstatt darüber zu sprechen.“

Mehrere Rückfälle

Erst als er Ende der 90er-Jahre seine heutige Frau kennenlernte, wurde alles anders. „Sie stellte mich vor die Wahl, entweder Frau und Familie oder Alkohol“, sagt Runkel. Er machte eine Langzeittherapie, wurde aber nach einem Jahr rück-

fällig. Vier Jahre lang war er anschließend „trocken“, machte eine ambulante Therapie – dann kamen zwei weitere Rückfälle. „Ich war unzufrieden, es war ein täglicher Kampf mit der Flasche. Unzufriedenheit ist der größte Feind eines Suchtkranken“, sagt er.

Inzwischen haben Michael Runkel und Anne Buschmann ihr Leben geändert und gelernt, mit der Sucht umzugehen. Beide engagieren sich bei den Anonymen Alkoholikern und im Kreuzbund, einer Selbsthilfe- und

Hilfe vom SKM

Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. Außerdem arbeiten beide schon lange mit der Suchtberatungsstelle des Katholi-

schen Vereins für soziale Dienste (SKM) zusammen. „Hier habe ich gelernt, über Probleme zu sprechen“, sagt Michael Runkel. Anne Buschmann wurde nach einer drei-

wöchigen Entziehungskur ein Jahr lang beim SKM in Einzel- und Gruppengesprächen therapeutisch begleitet. „Dort fühle ich mich heute noch wohl“, sagt sie.

Gesprächsangebot am Info-Stand

Über Hilfsangebote für Alkoholsüchtige informieren Michael Runkel und Anne Buschmann Ende des Monats während der Aktionstage „Sucht hat immer eine Geschichte“. Am Samstag, 31. Oktober, stehen beide von 9 bis 13 Uhr in der Neustraße am Info-Stand des Kreuzbundes, der Anonymen Alkoholiker und der SKM-Sucht- und Drogenberatungsstelle. „Wir bieten Gespräche, Info-Material

und Unterstützung für betroffene und Angehörige an“, sagt Michael Runkel. Die Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker (AA) lädt Alkoholranke am Freitag, 30. Oktober, zu einem AA-Treffen ein. Es beginnt um 20 Uhr im Gemeindehaus der Apostelkirche, Biemenhorster Weg 15. Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe im Internet unter www.anonyme-alkoholiker.de.