

Jonas Damme 06.07.2024 um 14:05 Uhr

Aktuelle Zahlen

Trinke ich zu viel? Trockene Alkoholiker aus Halle warnen vor Selbstbetrug

Klaus Buxel und Rolf Abraham sind unfreiwillig Experten für Alkohol-Missbrauch. Anlässlich neuer alarmierender Zahlen der WHO erklären sie, wie man den Unterschied zwischen Genuss und Gefahr erkennt.



Klaus Buxel (r.) und Rolf Abraham vor dem Vereinsheim des Freundeskreises der Abstinenzler in Halle. © Jonas Damme

Halle. „Hopfen und Malz, Gott erhalt's!“, „Im Wein liegt Wahrheit“, „Dienst ist Dienst, und Schnaps ist Schnaps“ - der Deutsche kennt Hunderte Sinnsprüche rund um das Thema Alkohol. Gemein ist den meisten, dass sie Bier und Spirituosen hochleben lassen und zum Volksgut erklären. Die jährlichen Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO passen nicht so gut in dieses farbenfrohe Bild. Drei Millionen Menschen sterben jährlich an den Folgen von Alkohol. Das ist etwa jeder 20. Todesfall.

Wie die Organisation ebenfalls kürzlich mitteilte, liegt Deutschland nach wie vor auf den Top-Plätzen beim Trinken alkoholischer Getränke. Grundsätzlich ist der weltweite Konsum leicht zurückgegangen, von 5,7 auf 5,5 Liter reinen Alkohol. Dabei kann die Bundesrepublik allerdings nicht auf den Erfolg anstoßen: Der durchschnittliche Deutsche über 15 Jahren trinkt jährlich (aktuellste Zahlen von

2019) 12,2 Liter Rein-Alkohol - mehr als das Doppelte des weltweiten Durchschnitts. Die WHO will aus den Statistiken aber keinen Trink-Wettbewerb machen und gibt deshalb keinen Spitzenreiter an. Sicher ist aber: Deutschland liegt ganz weit vorne.

Die deutsche Hauptstelle für Suchtfragen schätzt, dass rund drei Millionen Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland eine alkoholbezogene Störung haben (Zahlen von 2018), bei rund neun Millionen Deutschen liege ein problematischer Konsum vor.

Wo liegt der Unterschied zwischen Genuss und Gefahr?

Da stellt sich die Frage, was sind Alkoholika? Die „wahrhaft göttliche Medizin“, wie Paracelsus das Bier nannte, oder eines der größten medizinischen und gesellschaftlichen Probleme unserer Zeit? Klaus Buxel und Rolf Abraham sind auf ihre Art Experten für das Thema. Dabei haben beide seit Jahren keinen Tropfen Alkohol getrunken.

Buxel und Abraham sind trockene Alkoholiker und im Vorstand des „Freundeskreises der Abstinenzler“. Seit Jahren und Jahrzehnten beobachten sie, was Alkohol mit Menschen macht, während sie gelernt haben, ohne das deutsche Kulturgut zurechtzukommen. Der Haller Verein, der nächstes Jahr sein 50-jähriges Jubiläum feiert, gehört zu den wenigen Möglichkeiten für Suchtkranke, auf Augenhöhe über ihre Probleme zu sprechen und Hilfe zu finden. Etwas mehr als 90 Betroffene und deren Verwandte gehören dem Freundeskreis an.

Ist Alkohol eine Gabe oder ein Problem? Klaus Buxel beantwortet die Frage pragmatisch: „Alkohol ist eine legale Droge, die tief in unserer Gesellschaft verankert ist“, sagt er. An einer Dämonisierung liegt ihm nichts. „Alkohol in Maßen konsumiert gehört zum guten Ton. Es spricht nichts gegen ein gepflegtes Bier. Aber es gibt einfach Leute, die mit Alkohol umgehen können, und Leute, die das nicht können. Wir gehören zur zweiten Sorte.“

Fünf Prozent der Bevölkerung sind Alkoholiker

Die offiziellen Zahlen könne er in etwa bestätigen. „Fünf Prozent der Bevölkerung sind Alkoholiker, fünf Prozent sind gefährdet“, schätzt der Kassierer des Vereins. Damit käme man auf etwa acht Millionen Deutsche. Die Statistiken belegen auch eine Einschätzung, die mancher teilt, der offenen Auges durch die Welt geht. „Es gibt viele, die Alkoholiker sind und es sich selbst nicht eingestehen“, weiß Buxel aus langjähriger Erfahrung.

Der Haller ist - wie so viele seiner Vereinsfreunde - genau diesen Weg gegangen. „Ich war in der Finanzbuchhaltung für bis zu 200 Mitarbeiter verantwortlich. Das war viel Stress“, sagt er. Abends habe er den Arbeitstag gerne mit einem Whiskey beendet. „Dann kamen Depressionen und Burn-out“, sagt er. Irgendwann habe er den Whiskey dann flaschenweise getrunken - nur nach Feierabend. „Meine Frau sagte: 'Du trinkst zu viel!', aber ich war der Meinung, das stimmt nicht“, resümiert er.

Irgendwann habe er die sozialen und gesundheitlichen Folgen nicht mehr verdrängen können und von einem Tag auf den anderen aufgehört. „Ich habe kalten Entzug gemacht, ohne ärztliche Aufsicht“, sagt der Finanz-Profi. Ein einsamer Weg, den er nicht wirklich weiterempfehle. Seit über sechs Jahren sei er nun trocken. Dass er so lange durchgehalten habe, sei zu einem guten Teil den Gesprächskreisen zu verdanken.

Auch nach 26 Jahren nicht vom Alkohol „geheilt“

Als Klaus Buxel dazu stieß, hatte Rolf Abraham schon zwei Jahrzehnte Abstinenz hinter sich. Seit 27 Jahren ist er im Verein, seit 26 trocken. „Aber niemand kann sagen, 'Nie wieder!', auch nicht nach 26 Jahren“, betont der Vorsitzende der Haller Abstinenzler. „Alkoholismus ist eine Krankheit, die nicht heilbar ist. Man muss ständig aufpassen - dem einen gelingt das gut, dem anderen weniger.“

Jede Sucht ist individuell, das hat er in dem Vierteljahrhundert gelernt. Seine Alkohol-Karriere sei anders als die vieler Bekannter. Auch er habe nur nach Feierabend getrunken. Und dann nur Bier, aber in großen Mengen. „Am Ende habe ich jeden Abend bis zu sechs Liter getrunken“, sagt der Banker. „Aber ich konnte jeden Morgen zur Arbeit gehen. Als die Fahne aufgefallen ist, wurde ich vom Arbeitgeber angesprochen.“

Trocken werden, das ist eine Sache, trocken bleiben eine ganz andere. Da sei menschlicher Rückhalt unentbehrlich, wissen die erfahrenen Unterstützer. „Wir merken, wenn jemand wackelt, wenn der Suchtdruck kommt“, sagt Klaus Buxel. Und dann sei bedingungslose Unterstützung Gold wert. „Auch ich habe jemanden, da weiß ich, ich könnte mitten in der Nacht anrufen und der würde sich sofort im Schlafanzug ins Auto setzen.“

Wo Betroffene Hilfe finden können

Beim Erkennen des Problems stünden viele hingegen alleine da. „Da muss man ehrlich gegenüber sich selbst sein. Viele lügen sich was in die Tasche“, sagt Rolf Abraham. Die beiden entscheidenden Faktoren seien aus seiner Sicht: Regelmäßigkeit und Kontrollverlust. „Wenn Alkohol regelmäßig getrunken wird, ist es eine Sucht, auch beim Quartalssäufer. Aber die Erkenntnis kommt meist spät.“

Wer Zweifel daran hegt, ob sein Umgang mit Alkohol noch eine Verbesserung der Lebensqualität darstellt oder schon krankhafte Züge trägt, sollte sich an die Suchtberatungsstelle wenden unter Tel. 05201 814570. Darüber hinaus hilft der telefonische Krisendienst, Tel. 05241 531300.

Der Gesprächskreis des Freundeskreises der Abstinenzler Halle e.V. trifft sich immer dienstags um 19.30 Uhr im Kotten nahe der Autobahn-Auffahrt an der Tatenhausener Straße 3. Ansprechpartner ist Rolf Abraham, Tel. 0175 9862054.