

# Wenn die Maske fällt ...

... kann das einem Suchtkranken unter Umständen ein neues Leben ermöglichen

Es war an einem Freitag, als nichts mehr ging. Als er, betäubt von einer großen Menge Alkohol, an seinem Schreibtisch auf der Arbeit einfach einschlief. Und danach im Grunde nicht mehr so war wie zuvor. Wenn Dieter Engel heute auf diesen Moment zurückblickt, kann er abgeklärt darüber sprechen, weil er es als Vorsitzender des „Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe“ schon viele Male getan hat. Doch damals, so sagt er, „war ich am Tiefpunkt meines Lebens.“

Wann die Schiefelage anfang, das kann der gebürtige Karlsruher heute nicht mehr genau sagen. „Ich habe nur gemerkt: Wenn ich was getrunken habe, ist mir das Aufhören sehr schwergefallen. Aber so richtig wahrhaben wollte ich das nicht.“ Warum auch? Schließlich war oberflächlich betrachtet ja auch alles in Ordnung. Engel war damals glücklich verheiratet, Vater dreier Kinder, im Vorstand vom Schwimmverein, im Freundeskreis beliebt und hatte es bei einer Lebensversicherung bis zur mittleren Führungsebene gebracht. Die offensichtlichen Auslöser für eine Sucht – Einsamkeit, Tod einer nahestehenden Person, Trennung, Jobverlust – gab es bei Dieter Engel nicht.

Süchtig? Er? Süchtig waren doch die anderen. Die, die an Strafen sitzen und im Kleingeld für Alkohol betteln. Nicht er, der mit Schlips und Krawatte jeden Tag diszipliniert ins Büro ging. Doch irgendwann, Engel war Anfang 30, wurde Alkohol nicht mehr

## „Ich war der klassische heimliche Trinker“

zum gelegentlichen Genuss, sondern zum schleichenden Muss.

„Ich war der klassische heimliche Trinker“, erinnert sich der heute 66-Jährige. „Statt 30 Minuten Mittagspause nahm ich mir 40, um schnell zum Bahnhof zu gehen und Nachschub zu kaufen und den Flachmann im Schreibtisch zu verstecken.“ Dieter Engel wurde schnell körperlich abhängig. Mit etwa 35 Jahren war er Spiegeltrinker – er musste konsumieren, um den Alkoholspiegel zu halten und den klassischen „Plattnermann“ zu verhindern. Die psychischen Auswirkungen waren immens: „Ich wusste, dass es nicht richtig ist, aber ich sagte mir immer: Wenn ich die nächste berufliche Hürde geschafft habe, muss ich nicht mehr trinken.“

Das Gegenteil war der Fall. Die Verantwortung wuchs – und auch der Konsum. Ausfall hatte Dieter Engel keine. Vielleicht wäre sonst viel eher jemand eingeschritten. Schließlich fragt man sich als Außenstehender: Hat es denn keiner gemerkt? Die Fahne, die Ausflüge zum Bahnhof, die Erschöpfung zu Hause? „Das Umfeld hat es nicht wahrgenommen – oder nicht wahrnehmen wollen“, versucht er sich an einer Erklärung. „Ich war der beliebte Vorgesetzte, deswegen fiel es meinen MitarbeiterInnen wohl schwer, das anzusprechen. Schließlich hätten sie mich damit in enorme Schwierigkeiten gebracht.“ Zwei, dreimal in all den Jahren kam es doch auf den Tisch. „Aber ich redete mich immer heraus: zu viel Stress wegen der Arbeit, dreier Kinder und des Hausbaus, das Trinken sei nur vorübergehend... Interessanterweise konnte ich dann auch ein paar Monate ganz gut aufhören – als ich wusste, dass wirklich etwas auf dem Spiel stand.“

Das Herausreden klappte auch zu Hause gut. „Meine damalige Frau hätte sicher viel mehr nachgehakt. Aber es lief alles. Ich funktionierte, so lange genug zu trinken da



Brutal ehrlich ist Dieter Engel, wenn er seine eigene Geschichte erzählt: Der Vorsitzende des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe hofft, Betroffene so auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Die Räume des Vereins sind derzeit allerdings Corona-bedingt geschlossen. Foto: Nagel

### FREUNDENKREIS FÜR SUCHTKRANKENHILFE

**Freundeskreis:** Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe ist ein eingetragener Verein. Er kooperiert eng mit der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden und ist über seinen Landesverband Mitglied im Diakonischen Werk Baden sowie im Suchthilfenetzwerk der Stadt und des Landkreises Karlsruhe. 2019 feierte der Freundeskreis sein 50-jähriges Bestehen. Im selben Jahr verzeichnete der Verein über 3.000 Besuche, darunter 150 Erstkontakte.

**Vertraulichkeit ist Prinzip:** Der Freundeskreis Karlsruhe ist nicht in erster Linie ein Verein für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie Spielsüchtige, sondern steht bei allen stoff- beziehungsweise nicht-stoffgebundenen sowie Verhaltenssüchten (also beispielsweise auch bei

Internet- beziehungsweise Medienabhängigkeit oder bei Essstörungen) mit Rat und Tat zur Seite. „Wir sind offen für Menschen aus allen Bevölkerungsschichten“, betont Dieter Engel. „Wir arbeiten nach unserem Leitbild: Wir sehen den ganzen Menschen und setzen auf persönliche Beziehungen“, erläutert der Vorsitzende. In den Selbsthilfegruppen gilt das „Prinzip Vertraulichkeit“, man redet sich mit dem Vornamen an. Normalerweise gibt es auch eine Vorbereitungsgruppe – ein offenes Angebot für alle, egal ob direkt Betroffener, Angehöriger oder einfach nur Interessierter sowie Veranstaltungen wie Lesungen, Vorträge, Film- und Spieleabende. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit etwa in Schulen und Betrieben. Infos: freundeskreis-karlsruhe.de Telefon: (07 21) 3 48 90

**Aufgrund des Coronavirus** kann der Freundeskreis zunächst bis einschließlich 3. Mai allerdings keine Beratungs- und Gruppengespräche durchführen. Die Räume in der Adlerstraße 31 in Karlsruhe sind derzeit geschlossen.

**Freundeskreis-Chat:** Um die soziale Isolation von Betroffenen etwas erträglicher zu gestalten, hat der Verein einen Freundeskreis-Chat eingerichtet: www.sucht-chat.de

**Diakonische Suchthilfe Mittelbaden:** Das Team der Diakonie steht auch in Corona-Zeiten als Ansprechpartner zur Verfügung. Kontakt über Telefon: (07 21) 13 20 61 10 oder per Mail: suchtberatung-ka@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de

war, wie ein Uhrwerk.“ Seine Frau, so sagt Dieter Engel, hätte übrigens Stein auf Bein geschworen, dass er harte Sachen wie Schnaps überhaupt nicht mag. Schließlich trank er höchstens mal ein Bier und im Freundeskreis immer am wenigsten von allen. Und selbst im Urlaub fand sich eine Bewältigungsstrategie. „Ich blieb nüchtern, hatte die ersten zwei, drei Tage Entzugserscheinungen, die ich aber mit Magenschmerzen oder Infekten erklärt habe.“ Ausrede reihte sich an Ausrede. Aber es wurde immer anstrengender, die Fassade aufrecht zu erhalten. „Aus heutiger Sicht hätte man damals viel mehr nachbohren müssen. Ich möchte aber betonen, dass ich keinem einen Vorwurf mache, weder meiner Ex-Frau noch sonst wem“, erklärt er. „Ich möchte damit nur sagen, dass es für Süchtige auch eine Erleichterung sein kann, wenn die Maske fällt. Und dass man ihnen unter Umständen ein neues Leben ermöglicht.“

Inzwischen ist es 25 Jahre her, dass für Dieter Engel die Maske fiel. Vier große Flachmänner bis zur Mittagspause, das war damals seine tägliche Ration unter der Woche, um den Pegel zu halten. Die sieben letzten Jahre hatte der Körper immer schneller, immer mehr gefordert. An dem besagten Freitag streikte er dann. Der damals 42-Jährige wachte im Sanitätsraum der Versicherungsgesellschaft auf. Und sein Chef zog die Reißleine. „Wir fahren dich jetzt nach Hause. Und Montag kommst du nüchtern wieder.“ An diesem Wochenende wurde Dieter Engel

## „Ausrede reihte sich an Ausrede“

klar: So kann es nicht weitergehen. Er stellte sich seiner Sucht. Zuerst machte er einen kalten Entzug – „das war lebensgefährlich, wie ich heute weiß.“

Eigentlich wollte ihn die Firma entlassen, doch sein direkter Vorgesetzter kämpfte für ihn. Engel, so entschied der Chef eine Ebene höher, durfte weiterarbeiten – unter der Auflage, dass bei einem Rückfall nicht nur er, sondern auch sein direkter Vorgesetzter würde gehen müssen. „Diese Abmachung hat mir die Kraft gegeben, mit dem Alkohol aufzuhören. Schließlich hätte ich mir nicht nur selbst geschadet.“

Die zweite Säule war, neben dem Rückhalt durch seine Familie, der „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“. „Ich war zunächst völlig hilflos. Wo kann ich mich hinwenden, wo werde ich verstanden?“ Durch Zufall landete er beim „Freundeskreis Karlsruhe“ – und blieb bis heute. „Ich dachte, dass da sowieso nur Leute von der Straße hingehen, was natürlich nicht so war. Ich saß unter Polizisten, Selbstständigen und Menschen wie mich.“ Wie ein Schlag traf ihn die Erkenntnis, mit seinem Suchtproblem nicht alleine zu sein. Ganz langsam konnte er sich den Menschen öffnen, die ihm helfen wollten. Und wurde selbst zum Helfer. Nach zwei Jahren machte Dieter Engel eine Gruppenleiterausbildung, heute ist er der Vorsitzende und ein Vierteljahrhundert trocken.

Warum erzählt der Karlsruher seine Geschichte so brutal ehrlich? „Ich habe damals nicht gewusst, wie viele Möglichkeiten es gibt, sich unterstützen zu lassen. Ich hoffe, dass meine Geschichte dazu beiträgt, Süchtige und Angehörige auf die verschiedenen Angebote aufmerksam zu machen“, sagt Dieter Engel. „Wenn der persönliche Tiefpunkt da ist, gibt es Hilfe. Und es ist nie zu spät aufzuhören!“ Sarah Nagel