

# Jeder Mensch sollte Alkoholkonsum hinterfragen

Der Landkreis Biberach beteiligt sich an der bundesweiten Aktionswoche Alkohol von 14. bis 22. Mai



Das Suchthilfenetzwerk im Landkreis Biberach hat die Aktionswoche Alkohol organisiert. Die Vertreterinnen und Vertreter setzen sich in unterschiedlichen Bereichen für Suchtkranke ein: (von links) Konrad Miehle-Middleton, Juliane Städele, Irmgard Ruf und Jürgen Frech. (Foto: Tanja Bosch)

Von Tanja Bosch

---

## Biberach

Wie viel Alkohol trinke ich? Und wie viel ist zu viel? Diese Fragen sollten sich möglicherweise einige Menschen stellen und ihren Alkoholkonsum hinterfragen. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist der Konsum von Alkohol, aber auch der von anderen Suchtmitteln, deutlich gestiegen. Die Beteiligten des Suchthilfenetzwerks im Landkreis Biberach kennen die Problematik und beteiligt sich deshalb an einer bundesweiten Präventionskampagne, die in diesem Jahr unter dem Titel „Alkohol? Weniger ist besser!“ steht. Die Aktionswoche Alkohol findet von 14. bis 22. Mai statt, es gibt eine Ausstellung, einen Vortrag und ein Seminar. Der thematische Schwerpunkt liegt im Bereich der Sucht-Selbsthilfe.

Eine, die sich mit dem Thema sehr gut auskennt, ist Irmgard Ruf. Sie leitet die Begegnungsgruppe des Blauen Kreuzes in Biberach. Dazu gekommen ist sie, weil sie selbst jahrelang betroffen war. „Mein Sohn hat mit 13 Jahren angefangen zu trinken und war mit 15 Alkoholiker“, erzählt sie. „Damals wusste ich nicht, an wen ich mich wenden soll und wer uns als Familie helfen kann.“ In den vergangenen Jahren hat sich im Landkreis Biberach aber einiges getan, wenn es ums Thema Sucht geht. Es gibt professionelle Anlaufstellen wie zum Beispiel das Blaue Kreuz, den Kreuzbund Biberach und auch die Abteilung für Suchterkrankungen des Zentrums für Psychiatrie (ZfP). „Das ist gut und wichtig so“, sagt Irmgard Ruf. „Denn nicht nur die Betroffenen selbst brauchen diese Angebote, sondern auch die Angehörigen.“ Die Geschichte ihres Sohnes hat Irmgard Ruf gezeigt, wie schnell man in eine Abhängigkeit rutschen kann, ohne es zu wollen beziehungsweise es zu bemerken. „Wenn ich ihn darauf angesprochen habe, hieß es nur: In der Bude trinken doch alle.“ Und genau da liegt das Problem bei Alkohol. „In unserer Gesellschaft ist das Bewusstsein für ein mögliches Alkoholproblem nicht da, zu jedem Anlass gehört nun einmal Alkohol“, sagt Ruf. „Deshalb ist uns diese Aktionswoche so wichtig. Wir wollen die Menschen in Bezug auf Suchterkrankungen sensibilisieren.“

Auch die Angehörigen dürfen dabei nicht vergessen werden. „Für Betroffene gibt es viel mehr Anlaufstellen, als für Angehörige“, sagt Juliane Städele von der Suchthilfe der Caritas Biberach-Saulgau. „Vor allem darf man bei diesem ganzen Thema die Kinder nicht vergessen, die alkoholabhängige Eltern oder Elternteile haben.“ Dies sei nochmals ein besonders sensibles Thema. „Eine Abhängigkeitserkrankung ist immer eine Familienerkrankung.“ Dem kann auch Jürgen Frech vom Kreuzbund Biberach nur zustimmen: „Es ist immer schwer, Angehörige mit ins Boot zu holen“, sagt Frech, der im Bereich der Selbsthilfegruppen tätig ist. „Das Thema ist oftmals mit Scham verbunden und auch mit Selbstvorwürfen nach dem Motto: Ich bin schuld.“ Ziel sei es, den Betroffenen und Angehörigen ihre Ängste zu nehmen und sie auf dem Weg aus der Sucht zu begleiten.

Konrad Miehle-Middleton ist psychologischer Psychotherapeut und in der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) in Biberach tätig. Sein Spezialgebiet sind Sucherkrankungen. „Im Schnitt trinkt jeder Bürger rund 10,2 Liter Reinalkohol im Jahr, und zwar ab einem Alter von 15 Jahren. „Im weltweiten Vergleich ist Deutschland nach wie vor ein Hochkonsumland für Alkohol“, so der Psychotherapeut. „Zudem sind wir ein Land mit vielen Rauschtrinkern. Das bedeutet, dass der Konsum bei einer Gelegenheit bei Männern bei fünf Standardgetränken liegt, bei Frauen sind es vier.“ Ein sogenanntes Standardgetränk wäre zum Beispiel ein Viertel Liter Bier oder auch ein Achtel Liter Wein. Dass nicht alle Menschen, die trinken, ein Alkoholproblem haben, sei klar. Dennoch sollte man sich und seinen Konsum hinterfragen. „Was ist, wenn ich einmal nicht trinke?“, sagt Konrad Miehle-Middleton. „Meist ist das schon eine hilfreiche Antwort.“

Er hat schon einige alkoholabhängige Menschen in Therapien begleitet, eine perfekte Lösung für alle gebe es nicht. „Es ist so individuell wie die Menschen selbst, jeder und jede trinkt aus einem anderen Grund und den gilt es herauszufinden.“ Ein spannendes Phänomen ist im Bereich der Alkoholabhängigen, dass 20 Prozent dieser Menschen pro Jahr deutschlandweit einfach so aufhören. „Das ist sehr positiv“, sagt Konrad Miehle-Middleton. Die Kehrseite sei dabei allerdings, dass es sehr wenige trockene Alkoholiker gebe, die es ohne einen Rückfall schaffen. Das kennt auch Jürgen Frech aus seinen Selbsthilfegruppen: „Man kann ja mal hinfallen, das Wichtigste ist aber wieder aufzustehen.“

---