

„Ich wollte leben“

An einem dramatischen Punkt änderte sich Jürgen Fischers Leben schlagartig

Gewohnheiten geben Sicherheit, können aber auch blockieren“, sagt Jürgen Fischer zum Thema des *Freundeskreis Journals*. Ein Satz, der sitzt. Nicht einfach so dahergesagt, sondern überlegt und geerdet. Vielleicht hat es etwas damit zu tun, dass der Geschäftsführer des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Göttingen von Beruf Elektriker ist, der weiß, dass Erdung unerlässlich ist, will man keinen Stromschlag bekommen.

„Wir ticken hier in Göttingen etwas anders“

„Ich bin ein sehr systematischer Mensch“, sagt 54-Jährige über sich selbst. Im Gespräch stellt sich heraus: Er versteht es, Dinge auf den Punkt zu bringen. Sicherlich ein Grund dafür, dass der Mann mit den grauen Stoppelhaaren schon seit über zehn Jahren im Vorstand des Vereins aktiv ist, in dem überdurchschnittlich viele junge Menschen mit Suchtproblemen Hilfe suchen. Wie ist das möglich entgegen des sonstigen Trends der Überalterung in den Gruppen? „Wir ticken hier in Göttingen etwas anders“, lächelt Fischer.

Zweimal war der Führerschein weg

Selbsthilfe ist Jürgen Fischers Lebensprinzip geworden. Das war nicht immer so. Seine Suchtgeschichte offenbart frühen Kontakt zum Alkohol verbunden mit der Suche nach Anerkennung. Schon im Konfirmandenalter ging es in der Dorfclique los: Alkohol gehört zum Feiern, ist cool, macht locker, schweißt zusammen. Auf die Realschule folgt die Lehre, und auch hier fließt das Bier in Strömen: während der Arbeit, bei der Heimfahrt von den Baustellen, nach Feierabend und an den Wochenenden geht's in der Disco weiter. Da passiert es zum ersten Mal: Der junge Elektriker wird von

der Polizei mit Alkohol am Steuer angehalten und muss seinen Führerschein für elf Monate abgeben. Was ihn aber nicht daran hindert, weiter zu trinken, denn dank Fahrgemeinschaften muss er nun keine Rücksicht mehr nehmen.

Süchtige Arbeitnehmer sind erpressbar

Zehn Jahre später wechselt er als Elektriker in den öffentlichen Dienst zur Abwasserreinigung der Stadt Göttingen. Es gibt neue Gründe für gesteigerten Bierkonsum: Dreischichtbetrieb, Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen. Nach einem Himmelfahrts-Besäufnis im Dorf und anschließender Autofahrt ist er den Schein erneut los. Das lässt sich nicht verheimlichen, aber im Job funktioniert er weiter und es gibt keine beruflichen Konsequenzen: „Meine Vorgesetzten haben in ihrer Fürsorgepflicht versagt.“ Fischers Erfahrung: „Süchtige Arbeitnehmer sind gute Arbeitnehmer, denn sie sind erpressbar.“

Um die Fahrerlaubnis zurückzubekommen, muss Fischer die MPU bestehen, was ihm gelingt. Aber trotz Blutkontrollen trinkt er heimlich weiter, jetzt vor allem hochprozentigen Ouzo. Dann kommt die Autofahrt nach Belgien, wo er seine heutige Frau besuchen will. Unterwegs im Ruhrgebiet kippt er



Foto: L. Simmank

Jürgen Fischer (54), Geschäftsführer des Freundeskreises Göttingen, legte einen langen Weg zurück, bis er zu dem wurde, der er heute ist. Zu den Freundeskreisen kam er aufgrund seiner Sucht vor 18 Jahren.

eine Flasche Jägermeister, trifft dann die letzte Abfahrt nicht und wacht erst im Krankenhaus wieder auf. Als er das total demolierte Autowrack sieht und von den 4,7 Promille im Blut hört, wird ihm klar: Das Leben ist zu wertvoll, um mit Alkohol weiterzumachen. Er hört auf mit dem Trinken, denn: „Ich wollte leben.“

Es gibt keinen Schalter, den man umlegen kann

Der Versuch einer ambulanten Therapie scheitert, aber die Entgiftung und Behandlung mit dem Medikament Antabus („eine Krücke“) in einer Suchtklinik bringen ihn weg vom Alkohol. Aber erst im Freundeskreis versteht Fischer langsam, dass er nicht einfach einen Schalter umlegen kann, um abstinent zu werden, sondern dass Verhalten und Bewusstsein sich ändern müssen: „Ich musste mich mit mir selbst beschäftigen, das war ein mühsamer Prozess.“

Aus der Freundeskreis-Infogruppe wird die feste Gruppe „U40“, in der sich jüngere Alkoholiker, Spieler, Medikamentenabhängige und Angehörige zusammenfinden. Die Gruppe existiert bis heute – 18 Jahre später nennen sich die Mitglieder im Alter zwischen 24 und 58 Jahren immer noch „U40“, da das Durchschnittsalter um 40 ist. Fischer lernt, den Ärger auf der Arbeit nicht „runterzuschlucken“, sondern seine Meinung zu sagen. Er geht jetzt offen mit seiner Sucht um und kann im Rahmen der Dienstvereinbarung sogar als Suchtkrankenhelfer für Kollegen tätig werden.

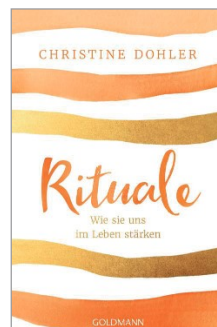
„Der Weg der Veränderung ist lang“

„Der Weg der Veränderung ist lang“, sagt Jürgen Fischer rückblickend. Und was hat sich in den vergangenen 18 Jahren im Freundeskreis Göttingen verändert? „Eigentlich nicht viel“, überlegt Fischer: „Schon meine Vorgänger, ob als Suchtkrankenhelfer oder im Vorstand, hatten auch andere Süchte als Alkoholismus im Blick, sie waren bereit, Veränderungen zu sehen und darauf zu reagieren.“ Man trifft sich mit unterschiedlichen Suchterfahrungen in einer Gruppe. Das Besondere in Göttingen sind zudem zwei vorgeschaltete Infogruppen für Neuzugänge. Ansonsten gibt es unter dem Vereinsdach acht „geschlossene“ Selbsthilfegruppen mit jeweils höchstens 16 Mitgliedern.

Der Freundeskreis arbeitet eng mit der diakonischen Fachstelle für Sucht und Suchtprävention zusammen, die professionelle Hilfen vermittelt. Als Geschäftsführer des großen Vereins hat Fischer nicht gerade wenig zu tun: Kontaktnetze knüpfen, Förderanträge stellen, Seminare organisieren, viel Organisatorisches. Fortbildung in Sachen Suchthilfe ermöglicht ihm heute der Arbeitgeber. Kürzlich galt es, ein Kinderbuch zum Thema Sucht auf den Weg zu bringen. Und bei Doktorarbeiten konnte er auch schon Studenten mit seinem Wissen unterstützen. All das frisst nicht nur Zeit, sondern dient auch der persönlichen Weiterentwicklung, weiß Jürgen Fischer. Flexibel will er bleiben, sich nicht von Gewohnheiten blockieren lassen.

Lothar Simmank

Buchtipps



Christine Dohler:
Rituale. Wie sie uns im Leben stärken.
Goldmann Verlag,
2021, 14 €

RITUALE sind so alt wie die Menschheit. Sie stärken und geben Halt – gerade in einer Zeit, in der sich das Leben immer mehr beschleunigt. Denn Rituale geben Orientierung und Sicherheit. Sie stillen unser Bedürfnis nach Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Ruhe. Christine Dohler hat auf der ganzen Welt an unterschiedlichsten Ritualen teilgenommen und zeigt, weshalb uns eine Morgenroutine gut in den Tag starten lässt, wie wir mit kleinen Ritualen auch an einem stressigen Arbeitstag das innere Gefühl von Zufriedenheit bewahren.



Markus Hornig:
Gewohnheiten ändern. In 30 Minuten wissen Sie mehr!
Gabal Verlag, 9,90 €

MEHR SPORT machen, endlich abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören! Wer kennt ihn nicht, den Unterschied zwischen Theorie und Praxis, wenn es um die Umsetzung guter Vorsätze geht? Aber was hindert uns eigentlich an der Umsetzung? Routinen sind wichtig. Sie verschaffen uns Raum, um Ressourcen besser zu nutzen und uns zu konzentrieren. Wenn sie jedoch blockieren und der Entwicklung im Weg stehen, wird es Zeit, eingefahrenen Gewohnheiten zu ändern. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie neue Gewohnheiten erlernen und trainieren und wie Sie Ihr Leben nachhaltig verändern können.