

„Alkohol macht fett, dumm und impotent“

Von Brigitte Scheiffele

Seit 15 Jahren spricht Hermann Gottschall ehrenamtlich mit Schülerinnen und Schülern über Sucht und Alkoholismus. Jetzt hört er auf. Was ihn in den Jahren oft betroffen gemacht hat.



Seit 15 Jahren hat Hermann Gottschall ehrenamtlich mit Schülerinnen und Schülern über Sucht und Alkoholismus gesprochen. Nun hört er auf. FOTO: SCHEIFFELE

LAICHINGEN – Jugendliche können sich stark entwickeln, wenn es um Drogen geht. Stark genug, um Nein zu sagen. Zu stark, um daran kaputtzugehen. Damit das gelingt, unterstützt Hermann Gottschall seit 15 Jahren die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg, in der Präventionsarbeit. Seit Jahren bringt der ehrenamtliche Suchthelfer aus Laichingen das Thema in die Klassenzimmer und nimmt unermüdlich Kontakt zu Schülern auf. Im Oktober vergangenen Jahres besuchte er zum letzten Mal eine neunte Klasse in der Anne-Frank-Realschule. Sein Engagement im Bereich der Prävention übernimmt Geschäftsführer Lothar Schilpp.

Wie Gottschall rückblickend sagt, sei es „kein Ding“, in der Leinenweberstadt an Drogen zu kommen, das wisse jeder, weil sie bereits von 16-Jährigen verkauft werden. Doch was ist was? „Und was ist besonders hart?“, lautete die Frage eines Schülers. Ab-

gesehen davon, dass die meisten Rauschmittel illegal sind, weil sie unters Betäubungsmittelgesetz fallen, warnt Gottschall besonders vor Stoffen wie LSD, Speed, MDMA oder Chrystal Meth. „In kürzester Zeit machen sie abhängig.“

Weder bei Drogen noch bei Alkohol nimmt Gottschall ein Blatt vor den Mund. „Alkohol macht fett, dumm und impotent. Fett, weil Alkohol viele Kalorien hat und das Fett im Körper bindet. Dumm, weil Alkohol für das drastische Absterben von Gehirnzellen sorgt, noch bevor es mit rund 20 Jahren ausgereift ist“, so seine Ansage. Der Rest liege auf der Hand: „Wie soll in Sachen Potenz noch was gehen mit dickem Kopf und betäubten Nerven?“

Was ist gut am Alkohol und was ist schlecht?, fragt Hermann Gottschall die Klasse. „Man kann damit Spaß haben und alles vergessen“, sagt ein Schüler. Ein anderer: „Er hilft der Verdauung.“ Weiter: „Alkohol sorgt für lustige Erleb-

nisse und Gefühle bei Trinkspielen.“ Und: „Mit Alkohol gehen Probleme weg.“

Zu negativen Auswirkungen wird berichtet, dass Alkohol teuer ist, die Gesundheit schädigt und Schnaps für einen Kater oder unkontrollierte Gefühle sorgt. Dem nicht genug: „Es besteht Suchtgefahr, Organe werden geschädigt. Es gibt aber auch einen Gruppenzwang“, berichtet ein Schüler. Weiter: Alkohol sorge für Orientierungsprobleme, Vergesslichkeit und im Rausch sei mal einer gegen das Garagentor gefahren.

Die Gegenfrage aus der Klasse an Hermann Gottschall: Wie wird ein Süchtiger wieder gesund? Der antwortet: „Alkoholismus ist eine anerkannte Krankheit. Sie kann nur zum Stillstand gebracht werden aber niemals geheilt.“ In Deutschland gibt es circa zwei Millionen Alkoholiker und 2,3 Millionen Menschen, die von Medikamenten abhängig sind. Dazu kommen 0,6 Millionen

Drogenabhängige. „Multipliziert die Zahl mit zwei, dann habt ihr auch die Dunkelziffer dabei“, sagt Gottschall.

„Wie merkt man, dass man abhängig wird?“, lautet eine weitere Frage, die nicht einfach zu beantworten ist. Zum einen startet die Suchtkarriere damit, dass Menschen regelmäßig trinken, andererseits reagieren nicht alle gleich. „Die Gefahr daran ist, dass man es nicht merkt, denn es fängt langsam und schleichend an“, warnt der Suchthelfer. Die voralkoholische Phase dauert etwa zwei Jahre: Dabei entwickelt sich aus gelegentlichem Trinken ein dauerndes Trinken. Für das sogenannte „Erleichterungstrinken“ wird die Toleranz für den Konsum von Alkohol nach und nach erhöht. Beispiel: „Das tut mir gut, um runterzukommen“ oder „ich trinke nochmal eins, dann kann ich besser schlafen“.

Die zweite Phase gilt als Vorläufer der Sucht und dauert bis zu fünf Jahren. Es wird auch heimlich getrunken.

Die Gedanken drehen sich dauerhaft um Alkohol. Es entstehen Schuldgefühle. Das Verlangen nach Alkohol wird unwiderstehlich. Es gibt Gedächtnislücken.

Die dritte Phase zeigt bereits nach dem ersten Glas einen Kontrollverlust: Man kann nicht mehr aufhören. Ausreden mehren sich und die soziale Belastung nimmt zu. Nach außen ist die Selbstsicherheit übergroß, das Verhalten wird aggressiver. Schuldgefühle sind dauerhaft. Abstinenzzeiten werden geplant. Das Trinksystem verändert sich. Der Arbeitsplatz wird gewechselt oder geht verloren. Interessen lassen nach, das Familienleben verändert sich.

„Niemand trinkt Alkohol, um davon abhängig zu werden und niemand wird zufällig suchtkrank“, endet Gottschall. „Immer spielt die Lebensgeschichte mit individuellen Prägungen eine entscheidende Rolle. Aber durch regelmäßigen Konsum gewöhnen sich Körper und Ge-

hirn an das Nervengift. Und das Gedächtnis lernt, wie Alkohol in belastenden Situationen scheinbar hilfreich wirkt, weil Nerven betäubt werden.“

Im Rückblick spricht Gottschall über eine große Aufgeschlossenheit in den Schulklassen. „Sie haben immer mitgemacht, was mich wirklich gefreut hat. Ich hatte eine Rolle wie ein Opa, auf den man hört“, fügt er hinzu. Die Offenheit, das wirkliche Interesse an der Thematik, habe ihn immer wieder motiviert, weiter für Aufklärung zu sorgen. Allerdings haben ihn auch gesenkte Blicke betroffen gemacht und das Gespür dafür, dass Alkohol in manchen Elternhäusern durchaus Thema ist. „Niemand spricht wirklich über das Konsumverhalten von Eltern, aber drei Schüler haben daheim den Vorschlag gemacht, doch mal in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Letztes Jahr habe ich sogar erlebt, dass ein betroffenes Elternteil kam.“