

**[00:00:00.000] -**

Gesund bei der Arbeit? Bempsy.

**[00:00:01.270] - Sprecher 1**

Es hat mich nie jemand drauf angesprochen. Es war halt ein nicht vorhandenes, wie ein Gespenst, will ich sagen. Falscher Umgang, verheimlichen Lügen. Das ist eben die Schwierigkeit an dieser Krankheit. Das ist sehr bereichernd, wenn man dann aus seiner eigenen Krankheit anderen Menschen ein Stückchen ins Leben zurückhelfen kann.

**[00:00:20.520] - Sprecher 2**

Ein kleines Glas Wein am Abend kann ja nicht schaden. Oder wie ist das? Sind bereits kleine Mengen Alkohol schädlich? Und ab wann ist man eigentlich abhängig? Neueste Forschungen zeigen, dass bereits kleine Mengen Alkohol ausreichen, die Gesundheit zu beeinträchtigen. Aber das ist das Gute: Unser Körper erholt sich recht schnell, wenn wir auf Alkohol verzichten. Einigen Personen gelingt das allerdings nicht und sie rutschen in den Zustand der Abhängigkeit, was daneben den gesundheitlichen Folgen auch erhebliche soziale und finanzielle Probleme mit sich bringen kann. Ja, und Alkohol ist in Deutschland eine der am häufigsten den meisten konsumierten Substanzen? Im Jahr 2021 wiesen bereits neun Millionen Deutsche einen problematischen Alkoholkonsum auf. Auch mein heutiger Gast gehörte lange Zeit zu ihm. Wir sprechen heute mit Michael über seine Wowohl Abhängigkeit und welchem Weg er gegangen ist, da eben wieder herauszukommen. Michael ist ein Vertreter der sogenannten Tiefpunkttheorie, wie er sie beschreibt. Ja, und was es damit auf sich hat, wird er uns gleich erzählen. Herzlich willkommen, lieber Michael. Schön, dass du heute da bist.

**[00:01:34.350] - Sprecher 1**

Gesund bei der Arbeit, beim Sie. Ja, also herzlichen Dank. Ich freue mich auch auf das Gespräch und danke, dass ich die Möglichkeit habe, dir von mir zu erzählen. Ja, mein Name ist genannt, Michael. Ich bin 64 Jahre alt, habe ganz viele Jahre als Ausbilder in einer privaten Bildungseinrichtung im Metallbereich gearbeitet, 20 Jahre und die letzten fünf Jahre auch in der Flüchtlingsarbeit in einer Erstaufnahme-Einrichtung. Seit 1.11. Bin ich Rentner und darf aber noch 20 Stunden, drei Tage als Koordinator im Lotsennetzwerk Thüringen arbeiten. Dazu vielleicht später noch ein bisschen. Ja, die Erkrankung. Wie hat das begonnen? Wie schlicht sich es ins Leben? Und man muss tatsächlich sagen, es schlicht sich in das Leben. Und ich kann auch nicht mehr genau die Jahreszahl sagen, wann wo ich jetzt gemerkt habe, dass ich vielleicht ein Alkoholproblem habe oder Alkoholiker bin. Die Erinnerung geht eigentlich bis in die tiefe Jugend zurück. Ich bin ein DDR-Kind, also im Ostteil unserer Republik, aufgewachsen und wenn ich mich so zurückerinnern Dreh, der andere war auf dem Dorf immer irgendwie Kürmes, Tanz, immer fröhliches Jugendleben am Wochenende und da gehörte der Alkohol dazu. Genauso war es auch bei Familienfeiern und selbst zu Ostzeiten habe ich im großen Simpsonwerk gearbeitet, drei Geschichten.

### **[00:03:00.910] - Sprecher 1**

Die dritte Schicht am Freitag war eigentlich immer ein fröhliches Ausklingen mit Alkohol. Nun heißt das natürlich nicht, dass man automatisch zum Alkoholiker wird, aber peu a peu habe ich gemerkt, dass ich anders trinke, anders handele als meine Freunde, die dann irgendwann aufhören konnten, auch am nächsten Tag wieder fit waren. Ich musste auch zum Teil vortrinken, ehe es zum Tanz ging oder auch zu unmöglichen Zeiten oder Anlässen, sprich eben auch beim Autofahren getrunken. Ich hatte auch mal die Fahrerlaubnis weg zu Ostzeiten. Da gab es noch keine MPU, da hat man sie halt nach der Zeit wiederbekommen, aber das hat mich alles nicht davon abgehalten, zu trinken. Das zog sich dann bis zur Wende hin. Da kam dann dieser gesamte politische und wirtschaftliche Umbruch, den wir alle kennen. Das heißt, die Arbeit ist weg, es sortiert sich alles neu. Ich musste mich auch umsortieren, habe verschiedene andere Arbeiten angenommen. Das geht auch nicht spurlos vorüber. Unter anderem habe ich dann eben auch an einer Tankstelle gearbeitet, wo natürlich der Zugriff auf Alkohol während der ganzen Arbeitszeit möglich ist. Bin dann auch noch mal zurück ins Simpsonwerk geholt worden und habe sozusagen den Untergang ein zweites Mal mitgemacht.

### **[00:04:19.280] - Sprecher 1**

Und da war meine Zeit, das war so die Jahreszahl herum, 1996, 1997, und da hatte ich schon einen ziemlich hohen Alkoholkonsum. Und da sitzt auch meine Frage oder mein Bedenken ein. Ich bin dort zum Beispiel in der Mittagspause an die Tankstelle gefahren und habe mir Alkohol geholt und getrunken, Bier und auch Schnaps und bin zurück an die Arbeit. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das niemand gemerkt hat. Aber – und jetzt kommt mein wichtigster Satz – es hat mich nie jemand drauf angesprochen. Und wenn ich nicht angesprochen werde, denke ich immer, es ist alles gut.

### **[00:04:55.980] - Sprecher 2**

Das wäre jetzt auch die nächste Sache, wie Wie ist das überhaupt gegangen? Du hast mir auch erzählt im Vorgespräch, du warst eigentlich nicht wirklich arbeitsunfähig, also bist nicht lange ausgeschieden. Für mich stellt sich auch die Frage: Dass es niemand entdeckt hat, hast du selber? Kann nicht sein. Aber wie ist man da mit dir umgegangen? Wie bist du auch umgegangen mit deiner Erkrankung? Du sagst ja, das war nicht mehr normal. Du hast da mehr getrunken zu anderen Zeiten als anderer. Wie konntest du das mit der Arbeit vereinbaren?

### **[00:05:28.490] - Sprecher 1**

Die Arbeit ist das eine, das habe ich ja schon eben erwähnt. Es war halt ein nicht vorhandenes wie ein Gespenst, will ich sagen. Ich habe meine Arbeit noch gemacht. Ich habe nicht so viel getrunken, dass ich ausgefallen bin. Ich habe noch funktioniert, aber ich sage mal, anhand einer Fahne oder auch an sicherlich manchen Gesten und Bewegungen, glaube ich schon, dass es einem Außenstehenden aufgefallen ist, so wie mir später, als ich trocken war, auch relativ schnell feststellen konnte, wenn jetzt eventuell jemand was getrunken hat. Das kriegt man mit. Ja, das ist eben dieses Wegschauen, dieses Nicht-ansprechen. Und im privaten Bereich ist es natürlich auch so. Meine engste Familie, Kinder und Frau, die haben das schon mitgekriegt und für mein Umfeld konnte ich das relativ gut kaschieren. Also

ein Alkoholiker im Anfangsstadium, sage ich auch, das ist so eine Erfahrung, der funkt und adeniert auf der Arbeit noch recht gut. Wenn gefragt: „Machst du Überstunden?, „Jawohl, sofort, mache ich gerne, bin bereit, mich anzuecken, meine Sucht sicher zu integrieren. Und das ist natürlich auch für den Arbeitgeber ein sehr bequemer Arbeitnehmer, sage ich mal, solange er nicht aufhört. Und das ist mir gerade in kleineren Unternehmen auch immer wieder, habe ich das gemerkt.

**[00:06:45.080] - Sprecher 1**

Wie sagt man so schön auf Englisch? Never touch a running system. Also wenn was funktioniert, warum soll ich da reingrätschen? Und wenn der seine Arbeit gut macht, mit den Leuten gut auskommt, so what? Das ist leider oftmals auch ein Denken.

**[00:06:57.540] - Sprecher 2**

Ja, also es war Stösschweigen, hinnehmen, ja beiderseitig eigentlich. Du hast auch weitergemacht, einfach hingenommen, wie es war. Gab es denn familiärerseits da?

**[00:07:10.140] - Sprecher 1**

Natürlich.

**[00:07:11.280] - Sprecher 2**

Probleme oder wie war das?

**[00:07:13.990] - Sprecher 1**

Die Familie Speziell natürlich die Frau, da kann man es schlecht verheimlichen, da ist der Kontakt zu eng. Aber auch da ist wieder das Problem: Je enger das System ist, je schwieriger ist es auch, zu helfen. Die Hilfe ist gut gemeint, aber da kommt sicherlich auch der Begriff Co-Abhängigkeit wieder ins Spiel, den ich auch sicherlich bei manchen Vorgesetzten anwenden könnte. Die Hilfe, die ich bräuchte, ist nicht die Hilfe, die ich kriege. Auch ähnlich wie bei Ärzten, wo ich war: „Ja, Michael, pass auf, wenn du weitertringst, läuft deine Frau weg. Die ist auch immer weggelaufen, aber die ist auch wiedergekommen. Also die nächste Hilfe von den Angehörigen ist sehr schwierig. Und auf Arbeit war es dann so, 1997 bin ich bei einem Ausflug mit der Familie sozusagen zusammengebrochen. Da hat mein Körper gesagt: „Jetzt ist Schluss, Licht aus. Bin zu einer Entgiftung gekommen und auch das Also meine Frau wusste, warum ich zur Entgiftung war, aber als ich wieder auf Arbeit kam, dann hatte ich es eben mit dem Magen und mit dem Herz und mit dem Kreislauf, also verheimlichen. Und das hat mich dann eben auch nicht zum Trockenweren geholfen. Also falscher Umgang, verheimlichen Lügen. Das ist eben die Schwierigkeit an dieser Krankheit.

**[00:08:36.580] - Sprecher 2**

Und wann war denn der Punkt, klar, dieser Zusammenbruch sicher nicht, dass du erst mal nicht auch gesagt hast: „Okay, da muss jetzt was getan werden, aber gab es denn noch einen Punkt, wo du jetzt wirklich gemerkt hast, jetzt musst du dir Hilfe holen? So geht es nicht weiter.

#### **[00:08:52.760] - Sprecher 1**

Ja, der Punkt war natürlich da. Sonst wäre ich heute nicht hier, wo ich hier bin. Es wurde ja schon gesagt, ich vertret so ein bisschen diese sogenannte Tiefpunkttheorie, wobei ich den Tiefpunkt aufgrund der Erfahrungen und der Menschen, die ich kennengelernt habe, komplett unterschiedlich definiere. Der Tiefpunkt kann, so traurig wie es klingt, der Tod sein. Es können 30, es sich Entgiftungen sein. Es können die unterschiedlichsten Sachen ... Und bei mir war es so: Im 2001 oder so ähnlich habe ich eine andere schwere Erkrankung bekommen und habe danach mehrere Reha's, danach besucht und bei der letzten Reha bin ich an eine sehr gute Psychologin geraten. Und während dieser Zeit, sage ich mal, war mein Kattenhaus zu Hause am Einstürzen. Da war also der Punkt erreicht, wo meine Frau nicht mehr konnte, wo sie sagt: „Jetzt ist Schluss. Und ich habe gemerkt, das ist jetzt kein Spaß mehr. Entweder setzt du jetzt hier alles aufs Spiel und verlierst alles oder es passiert was. Und das war mein Tiefpunkt. Gott sei Dank ein höherer Tiefpunkt, wenn man es mal so komisch sagen darf, weil der Tiefpunkt ist sehr unterschiedlich. Und von dieser Psychologin habe ich das erste Mal etwas von der Selbsthilfe erfahren, von Selbsthilfegruppen, was da möglich ist.

#### **[00:10:11.380] - Sprecher 1**

Und das hat mich zum Nachdenken angeregt und Nach dieser Reha, das war dann 2001 oder 2002, bin ich das erste Mal in eine Selbsthilfegruppe zu Hause gegangen. Das ist ein gewaltiger Schritt. Die Schwelle ist über zehn Meter hoch, über die man geht, das überhaupt wahrzunehmen. Ich habe im Internet geschaut. Bei mir waren es da gerade eben die anonymen Alkoholiker. Die waren halt gerade präsent. Es hätte auch eine andere Gemeinschaft sein können. Und da ist etwas passiert, was ich bis heute als das Entscheidende in meinem Leben bezeichne. Dort saßen Menschen, die haben nur von sich erzählt, von ihrer Geschichte. Dort saß keiner, der sagte: „Du müsstest, du sollst, du musst das und jenes, sondern die haben nur von sich erzählt. Und da bekommt man gnadenlos einen Spiegel vorgehalten. Und das war mein Umkehrpunkt. Und das klingt jetzt alles so ein bisschen exotisch und seit diesem ersten Gruppenbesuch habe ich bis heute keinen Schluck Alkohol mehr getrunken. Und deshalb sage ich, irgendwas muss an der Selbsthilfe dran sein.

#### **[00:11:18.830] - Sprecher 2**

Also mit Sicherheit. Und deswegen haben wir ja heute auch dieses Gespräch, anderen Betroffenen damit auch zu helfen, den Spiegel vorzuhalten, vielleicht auch, dieses Wiedererkennen zu ermöglichen. Ja, genau. Das ist sozusagen bei dir der entscheidende Wendepunkt gewesen. Aber du hast ja auch noch gesagt, ein ganz besonderes, positives Ereignis war dann auch noch der Wechsel deiner Arbeitsstelle, wo du auch im Arbeitskontext das erste Mal sehr viele positive Erlebnisse hattest.

#### **[00:11:46.970] - Sprecher 1**

Genau, das ist auch ein wichtiger Punkt. Nachdem ich also diesen Weg gefunden hatte in die Selbsthilfe, vollzog sich auch ein Wechsel in der Arbeitsstelle. Ich hatte das große Glück dann, um 2003 oder 2004 in eine private Bildungseinrichtung wechseln zu können und dort eben als Ausbilder im Metallbereich beginnen zu können. Wenn man frisch, trocken ist oder suchtfrei, dann ist es auch noch nicht ganz einfach, öffentlich mit der Krankheit umzugehen. Also ich schreibe mir es nicht auf die Stirn. Ich bin jetzt Alkoholiker oder Spielsüchtiger oder irgendwas. Das ist schon gar nicht so einfach, weil es ist ja auch doch ein bisschen mit Scham behaftet. Als ich dann diese neue Arbeit begonnen habe, hatte ich Gott sei Dank eine sehr verständliche Chefin, an der ich mich offenbart habe – das war mir auch wichtig – und die mir dann im weiteren Weg auch vielfältige Möglichkeiten geboten hat, mich auf diesem Feld zu betätigen. Das heißt also, ich habe dann eine Ausbildung. Damals hieß das noch „Suchtkrankenhelfer, heißt heute auch zum Teil noch so oder „Ansprechpartner für Suchtfragen in Behörden und Unternehmen. Diese Ausbildung durfte ich machen und war dann auch bis zum Schluss diese Funktion in der Firma eingesetzt.

**[00:13:00.720] - Sprecher 1**

Sie war offen dafür, dass ich Weiterbildung über die Berufsknozenschaft, über Jugendbildungshilfewerk, alles zum Thema Sucht oder Burnout oder irgend so was in der Art machen durfte. Das war einerseits die Geschäftsführung, was für mich sehr wichtig war. Der Kollegenkreis ist noch mal eine andere Geschichte.

**[00:13:20.120] - Sprecher 2**

Was hast du da für Erlebnisse gehabt?

**[00:13:22.790] - Sprecher 1**

Also die meisten, oder besser gesagt, ich würde es mal so ein bisschen in zwei Schienen einordnen. Die einen Kollegen – das ist jetzt ein bisschen Kaffeesatzleserei, wo ich sage, die aus meiner Sicht ganz normal mit einem Suchtmittel mit Alkohol umgehen. Also die gehen auf eine Feier, auf eine Fee, die sind vielleicht auch mal angeheitert, aber alles ist gut. Die konnten in keinsten Weise verstehen, wie man denn irgendwie nicht aufhören kann oder so was oder früh oder abends. Das war für sie relativ unbegreiflich, weil sie können es ja auch. Das andere Spektrum sind dann vielleicht eher Menschen, die – ich will es mal vorsichtig vielleicht einen riskanten Suchtmittelgebrauch haben. Und da spielt etwas anderes eine Rolle. Die wollen dahingehend nichts von hören, weil sie sich ja nicht ihr liebstes Spielzeug wegnehmen lassen möchten. Also bin ich denn auch oder ich auch zu viel oder irgendwas in die Richtung?

**[00:14:17.330] - Sprecher 2**

Der Spiegel.

**[00:14:17.780] - Sprecher 1**

Ja, der Spiegel. Richtig, der Spiegel. Und das ist dann eben auch eine Geschichte, wo man eben auch relativ schwer rankommt, weil da ja auch noch keine Einsicht vorhanden ist. Aber letztendlich mache ich

das ja früher auch. Die wollen dann davon lieber nichts wissen oder sagen wir mal: „Ich trinke doch auch zwei Bier. Bin ich denn auch? Das sage ich: „Das musst du ganz alleine rausfinden.

#### **[00:14:38.690] - Sprecher 2**

Bist du offen umgegangen, auch mit Kollegen, oder hat man das dann weiterhin erst mal so abgetan? „ja, der ist es, und dann war er gut, oder?

#### **[00:14:48.160] - Sprecher 1**

Ich sage mal, sowohl als auch. Ich habe mir dann in den späteren Jahren durfte ich mir sogar ein Wandbrett, also einen Aushang machen, wo ich immer mal ein bisschen was zum Thema veröffentlicht habe, aber im Großen und Ganzen war es kein Thema. Und ich sage mal so: Trotz der Verständnis der Führung oder der Chefin, wenn man jetzt merkt, es ist irgendwas im Umfeld der Arbeitskollegen, vielleicht es wird getrunken oder sagen wir es mal so, dann ist immer zuallererst die Führungskraft in der handelnden Rolle. Ich komme da vielleicht Schluss noch mal beim Fazit drauf zu, diese Sache anzugehen. Ich als Suchtkrankenhelfer oder als Betroffener „Ja, kann das nur weitergeben, dass ich eine Befürchtung oder ein Bedenken habe, aber ich bin nicht der Handelnde. Und das muss dann im gesamten System stimmen und das ist manchmal nicht so einfach, das vorsichtig zu drinnen.

#### **[00:15:46.140] - Sprecher 2**

Hättest du dir da was anderes auch gewünscht von Kollegen? Weil wir machen ja jetzt dieses Gespräch auch deswegen, vielleicht auch Kolleginnen, Angehörigen so ein paar Tipps zu geben: Wie sollte man denn umgehen? Wie soll man mit Menschen wie dir Kontakt aufnehmen, Gespräche führen?

#### **[00:16:05.590] - Sprecher 1**

Ich sage es mal so: Ich hatte ja vorhin gesagt, in der einen Firma, wo ich war, mittags getrunken, zurückgekommen und keiner hat was gesagt. Die Kollegen haben für meinen Begriff auch ein bisschen eine Fürsorgepflicht. Der Vorgesetzte hatte sowieso die unternehmerische Fürsorgepflicht. Und oftmals denken aber dann Kollegen: „Ja, das ist jetzt ein Anschmerzen oder ein Mobbing oder wie man so schön drastisch sagt, „Kollegenschwein. Das ist es definitiv nicht. Wenn ich eine Befürchtung habe – und ich habe ja auch gesagt, hätte man mich vielleicht eher darauf angesprochen –, dann sollte man einfach ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Vorgesetzten suchen Wenn er das auch wahrnimmt oder annimmt und sagt: „Ich mache mir einfach Sorgen Herrn X oder Frau X. Könntest du nicht da mal gucken? So in die Richtung. Ich muss ja nicht mit der Tür ins Haus fallen und sagen: „Wer trinkt? Nein, es ist immer das Gefühl, dass ich mir Sorgen mache mit Empathie. Und da ist es natürlich entscheidend, dass die Führungskraft das auch annimmt und umsetzt, weil in der handelnden Rolle ist immer die Führungskraft. Aber der Kollege sollte nicht denken, wenn ich den jetzt schütze, helfe ich ihm. Nein. Im Moment vielleicht ja, dass er keiner auf den Deckel kriegt, aber da sind wir ja dann auch wieder bei der Verantwortung der Vorgesetzten, wenn wir in Richtung BAM dann zum Schluss kommen oder Stufenplan.

### **[00:17:29.160] - Sprecher 1**

Da gibt es ja Hilfsmittel. Es ist ja kein Urteil, dass der sofort entlassen wird.

### **[00:17:33.450] - Sprecher 2**

Also thematisieren. Ich denke mal, da besteht auch sicherlich so eine Unsicherheit. Wie spricht man so etwas an überhaupt? Weil das ja dann doch schon, wie du sagst, vielleicht so in die Richtung Anschmerzen geht oder so. Aber die Tipps, die du jetzt gegeben hast, sich dann direkt vielleicht auch erst mal an den Vorgesetzten zu wenden, nicht mit der Tür ins Haus fallen und so, das ist, denke ich, schon sehr, sehr hilfreich auf jeden Fall. Michael, wenn du sagst, du bist trocken. Sprichst du dann von vollständiger Heilung beziehungsweise wie ist das Risiko, dass du wieder in die Sucht abgleitest? Und hast du Mittelwegestrategien dieses Risiko zu minimieren?

### **[00:18:17.720] - Sprecher 1**

Also die Frage ist berechtigt und, glaube ich, auch in der allgemeinen Bevölkerung sehr unterschiedlich beantwortet. Also erst mal grundsätzlich: Vollständige Heilung gibt es bei oder bei der Alkoholsucht nicht. Die Krankheit bleibt ein Leben lang präsent und ist nur zum Stillstand gebracht. Das ist auch wissenschaftlich erwiesen. Leider habe ich auch dazu genügend nicht so schöne Beispiele im Freundeskreis, dass eben auch nach 25 Jahren ein Absturz passiert, der fast zum Tode führt. Die Kerze geht eben da an, wo sie ausgeblasen wurde, sagt man so in der Selbsthilfe, nicht wieder oben am Docht, sondern eben, schleicht sich das dann wieder rein. Also das ist für mich ... Diese Erkenntnis sollte man haben. Es gibt ja in einer Selbsthilfegruppe auch den Spruch „Demütig gab ich zu, dem Alkohol gegenüber machtlos zu sein. Also ich muss also einsehen, dass dieses Suchtmittel stärker ist als ich und es gar nicht wieder versuchen, in den Ring mit diesem Kram zu steigen. Ich werde verlieren. Was sind selbst für mich natürlich wichtige Parameter? Ich habe es schon gesagt: Ich bin durch eine Selbsthilfegruppe geworden. Bei mir waren es die anonymen Alkoholiker, aber es gibt sehr, sehr viele Selbsthilfeverbände und Gruppen. Und ich sage immer: Alle haben ihre Berechtigung, wenn es demjenigen dient, ein suchtmittelfreies Leben zu führen.

### **[00:19:42.030] - Sprecher 1**

Da gibt es kein Gut und kein Schlecht. Das ist für mich wichtig, dieser Gruppenbesuch. Dann gehen wir von der Gruppe zum Teil auch in Kliniken, stellen das vor. Und seit geraumer Zeit, seit vorigen Jahren, durfte ich auch noch mal im Rentenalter eine neue Arbeit beginnen, und zwar als Koordinator für das Lotsennetzwerk Thüringen. Das ist vielleicht ein bisschen unbekannt oder hört sich jetzt sehr hochtrabend an. Vielleicht kann man es so erklären: Ein Lotse, das ist angelehnt an die Schifffahrt. Ein Lotse ist ein Mensch, der ein Stück weit ein suchtmittelfreies Leben schon lebt, ein Stück gefestigt ist, suchtfrei lebt und der anderen, die auf den Weg kommen wollen nach einer Entgiftung, nach einer langen Zeit oder auch so und den Willen haben, Hilfe anzunehmen – das ist ein wichtiger Punkt – ein Stückchen hilft, auf den Weg zu kommen, bei Ämterbesuchen, bei Selbsthilfegruppen andocken und so weiter. Also wie der Loze in der Schifffahrt: Er führt das Schiff ins sichere Gewässer aus dem Hafen raus und dann muss das

Schiff alleine fahren und wir nennen tatsächlich die Betroffenen auch Kapitäne, weil sie haben ihr Leben selbst in der Hand. Und so drastisch wie es klingt, wenn der Kapitän sagt: „So what?“

**[00:20:55.270] - Sprecher 1**

Ich will jetzt nicht mehr, dann ist das so. Dann muss man ihn Frieden loslassen. Ja, und diese Arbeit darf ich ausführen. Und das ist noch mal auch natürlich eine Beschäftigung mit der Krankheit und eine Stabilisierung für mich.

**[00:21:09.920] - Sprecher 2**

Also wie gehst du in Situationen um? Du hast mir im Vorgespräch auch gesagt, du redest von Saufdruck dann, der vielleicht auch mal wieder kommt. Was ist da eine Ressource? Was machst du in so einem Moment?

**[00:21:23.530] - Sprecher 1**

Also ich bin ja nun auch schon längere Zeit trocken, wobei wir immer sagen, nur für 24 Stunden heute. Diese Momente kommen, die schleichen sich an und es gibt keine hundertprozentige Garantie. Das möchte ich auch gleich sagen und ich bin auch vor einem Rückfall nicht geschützt. Da will ich auch nicht klug reden. Aber es gibt so ein paar Kleinigkeiten. In Scheckkartengröße, sich ein Kärtchen anfertigen. Manche Kliniken haben das, so zu sagen, wie so ein Selbsthilfepass oder Suchpass. Da schreibe ich mir aber wichtige Telefonnummern rein, die ich im E-Fall anrufe, dass ich die parat habe, oder irgend so einen Spruch, der mir hilft. Ich habe natürlich in meiner Selbsthilfegruppe neue Freunde gefunden, die ich auch nachts drei anrufen kann, wenn es mir schlecht geht und die sagen nicht: „Ich will jetzt weiterschlafen. Das ist die eine Sache. Ich mache Sport. Im Sportstudio bin ich ein bisschen angedockt. Wichtig ist, glaube ich, ich hatte immer so Trinkzeiten, sagen wir mal, keine Ahnung. Sonntag 17 Uhr war Kneipenzeit. Nein, wir waren da nicht vom Familienausflug zu Hause oder irgendwann ist Chor oder Skatabend, was weiß ich. Wenn das jetzt plötzlich wegfällt, dass man diese Zeit nicht zu Hause sich hinsetzt, was mache ich nun, sondern dass man versucht, mit Sport, mit Lesen, mit Kino, mit Freunden, mit irgendwas diese Zeit zu füllen und sozial am besten unterwegs zu sein.

**[00:22:46.100] - Sprecher 1**

Für Sie? Dann mache ich natürlich auch schon länger diese Arbeit im Lozen-Netzwerk selber als Loze, anderen zu helfen und jetzt eben auch hauptberuflich drei Tage die Woche als Koordinator für das Lozen-Netzwerk in Thüringen Ja, super.

**[00:23:02.300] - Sprecher 2**

Also vielleicht ja wirklich gerade ganz praktische Mittel mit dem Kärtchen und so, sicherlich ganz hilfreich für unsere Zuhörerinnen. Was ich jetzt noch auf meinem Plan habe: Du hattest ja, wie gesagt, betriebliches Eingliederungsmanagement hattest du ja gar nicht. Du warst, wie gesagt, die ganze Zeit arbeitsfähig. Trotzdem würde es mich mal interessieren: Hältst du denn so eine Art Eingliederung für



Personen, die auch länger ausscheiden, für ratsam, für hilfreich? Und wie sollten sich Personen dann verhalten?

**[00:23:35.580] - Sprecher 1**

Ja, da will ich vielleicht doch noch ein ganz kleines bisschen mal ausholen. Ich hatte ja gesagt, ich habe die Chance bekommen, mich zum Suchkrankenhelfer ausbilden zu lassen in den 2000er Jahren. Und als diese Ausbildung rum war, habe ich zu den Damen und Herren gesagt: „Das war ja alles toll bei euch, aber es kam nichts von der Selbsthilfe in der Ausbildung vor. „na ja, und wie geht der Weg? Wenn man was kritisiert, dann kommt der Satz: „Na, dann mach's doch Und so bin ich dann seit – ich weiß es gar nicht – jetzt auch schon vielleicht acht, neun, zehn Jahren oder noch länger mit Dozent in dieser Ausbildung vom Fachverband Drogen-und Suchmittel-EV und habe dort eben zwei Tage über rechtliche Grundlagen, Eingliederungsmanagement und auch Selbsthilfe. Und gerade eben durch die Erfahrung mit den Menschen, die ich dort kennenlerne, glaube ich, ist es unendlich wichtig, im BEM eben einen solchen Stuf Plan, eine Interventionskette integriert zu haben. Und in dieser Interventionskette ist ja auch die Wiedereinfliederung mit drin. Ich erlebe es aber eben oft. Wir haben Teilnehmer aus ganz Deutschland in dieser Veranstaltung. Große Unternehmen ist das relativ gut angesiedelt, auch mit Betriebsrat und so weiter. Aber in kleineren Einheiten, so wie es auch bei mir war in dieser Bildungseinrichtung, war das ein schwerer Weg, so was überhaupt zu integrieren.

**[00:24:58.440] - Sprecher 1**

Aber es ist ganz wichtig für den Betroffenen, wenn er sich dann offenbart und bereit ist, Hilfe anzunehmen, wie ich auch vorhin, wenn die Kollegen intervenieren. Er kann ja nicht entlassen werden. Das fällt vor jedem Arbeitsgericht hinten runter. Aber da sind wir wieder bei den Vorgesetzten: „Sie müssen das machen Sie müssen das kennen und Sie müssen das anwenden. Das ist immer in der Ausbildung zum Suchkrankenhelfer, da sage ich: „Leute, klar, ihr wollt das lernen, aber wir werden ganz oft das Wort „Vorgesetzte hören, weil sie sind die Handelenden. Na klar, nach einer erfolgreichen Intervention und vielleicht einer abgeschlossenen RERA und vielleicht da sogar noch Kontakt vom Betrieb, der gehalten wurde, zu wissen: „Ich komme wieder rein. Das ist ja auch, wie will ich sagen, vielleicht so ein kleines Stärkungsmittel, damit man einen Punkt auch nicht zuarbeiten kann. Also es ist unendlich wichtig, dass das in Betrieben installiert wird.

**[00:25:53.890] - Sprecher 2**

Ja, und Ben kann ja auch schon präventiv greifen. Man kann ja auch schon, bevor bevor die Person ausscheidet aus dem Arbeitsleben, sicherlich hilfreiche Maßnahmen entwickeln oder anwenden, wie beispielsweise so eine Integration in eine Selbsthilfegruppe. Ja, Michael. Also wir sind heute dann schon durch. Am Abschluss – du sprachst vorhin auch ganz kurz erst schon an – ein ganz abschließendes Fazit. Hätte ich gerne noch mal von dir so eine Art Mutmacher für all die Betroffenen, die jetzt zugehört haben. Was würdest du denen mit auf den Weg geben?

**[00:26:27.720] - Sprecher 1**

Also da fange ich doch noch mal bei meiner Ich fange mit dieser Tiefpunkttheorie an. Ich glaube, man sollte oder diejenigen, die das Problem haben, sollten darauf achten, an welcher Stelle sie sich im Leben befinden. Wie, sage ich mal, habe ich nur noch Aussichtslosigkeit vor mir, Dass ich keinen Weg mehr sehe, also dass ich irgendwo diesen Tiefpunkt, der sehr, sehr unterschiedlich ist, erreicht habe. Und dann in die Vorhand gehen und sich Hilfe suchen. Und da ist natürlich nicht die Selbsthilfe alleine. Ich sage, es muss immer eine Verzahnung zwischen professioneller und Selbsthilfe sein. Im betrieblichen Kontext kann ich eigentlich nur das noch mal wiederholen, was ich vorhin gesagt habe. Vielleicht noch ein Wort zum BEM. Das kann ja noch eher angreifen. Man organisiert mal einen Selbsthilfe-Tag. Auch das berät ich mit den Teilnehmern. Man lädt sich mal Leute von der Suchtberatung ein mit einer Rauschbrille, mit einem Drogenkoffer von der Polizei. Es gibt ja so viele Möglichkeiten, wie ich auch mal eine interessante Arbeitsschutzbelehrung organisieren kann im Betrieb, die auch mal die ganze Sache verdeutlicht. Oder man fragt in der Selbsthilfe rum: Ist vielleicht ein Betroffener bereit, einfach auch mal in der Versammlung was von sich zu erzählen?

### **[00:27:38.050] - Sprecher 1**

Weil das wirkt auch. Ja, und ansonsten für mich, was ich den Leuten auch noch mitgeben kann: Wir sind in Deutschland sehr, sehr breit aufgestellt, was Hilfsangebote betrifft. Das habe ich in Auslandserfahrungen erfahren, wenn ich mit anderen gesprochen habe, aus anderen Ländern, da sagt der: „Das ist aber Wahnsinn, was es bei euch so gibt. Eine breite Selbsthilfe, eine breite professionelle Hilfe. Und Vielleicht darf ich noch mal ein Wort zum Lotsennetzwerk sagen zum Schluss. Ja, gerne. Das gibt es nicht nur in Thüringen. Das gibt es inzwischen 13 oder 14 Bundesländern in Deutschland. Man findet dazu auch Informationen auf [www.Lotsennetzwerk.de](http://www.Lotsennetzwerk.de) oder auf [gibbeieinenlotsen.de](http://gibbeieinenlotsen.de), immer mit einem Minuszeichen dazwischen. Lotsen, wie gesagt, sind suchterfahrene Menschen, die anderen ein Stück helfen. Ich war Ich habe viele Jahre das gemacht und das ist sehr bereichernd, wenn man dann aus seiner eigenen Krankheit anderen Menschen ein Stückchen ins Leben zurückhelfen kann. Ich darf es jetzt als Koordinator noch machen, bin viel in Kliniken unterwegs, stelle das Lotsennetzwerk vor, was es bedeutet und das gibt mir auch Kraft. Aber zum Schluss für die Unternehmen: Liebe Führungskräfte, geht in Schulungen, macht euch fit, was das Thema begriff, macht euch überhaupt erst mal fit, was eine Sucht ist, was das bedeutet, was ihr auch für eine riesen Verantwortung habt, die Beschäftigten im Arbeitsprozess zu halten.

### **[00:29:05.860] - Sprecher 1**

Und in der heutigen demografischen Entwicklung können wir uns nicht erlauben, viele Fachkräfte zu verlieren. Und Alkohol ist und bleibt nun leider Droge Nummer Eins in unserem Gesellschaftssystem. Die wird so schnell nicht überholt werden, auch wenn manche sagen: „Gut, illegale, alles gut und schön. Und gerade unter älteren Arbeitnehmern, die kurz vor dem Ausscheiden sind, ist das ein riesen Ding. Oft unbemerkt. Augen auf, Schulen Hilfe anbieten.

### **[00:29:30.890] - Sprecher 2**

Ja, sehr schön, Michael. Schöne Schlussworte. Vielen, vielen Dank noch mal und auch vielen, vielen herzlichen Dank für diese tiefen und sehr intimen Einblicke in dein Leben, weil wir haben ja gelernt, dass das nicht so normal ist, dass man eben so offen drüber redet, weil oft wird vieles verschwiegen aus Scham oder Angst eben auch vor Ausgrenzungen, Stigmatisierungen. Also da sind noch ziemlich viele Blockaden auch in allen Köpfen, Betroffenen und Nichtbetroffenen eben. Von daher vielen, vielen Ich danke dir ganz, sehr schön für dieses schöne, aufschlussreiche Gespräch. Ich wünsche dir ganz viel Gesundheit, dass du weiterhin deinen Job super machen kannst und stark bleibst, der Versicherung nicht wieder erliegst. Ja, und in diesem Sinne wünsche ich dir heute noch einen wunderschönen Tag. Verabschiede mich von dir.

**[00:30:18.940] - Sprecher 1**

Auch von meiner Seite, Manuela, ganz herzlichen Dank, dass ich mit dir reden konnte. Es war sehr angenehm und vielleicht gibt es ja doch diesen oder jenen einen Denkanstoß. Das wäre wunderbar.

**[00:30:28.740] - Sprecher 2**

Mit Sicherheit. Vielen, vielen Dank. Tschüss. Tschüss.