

Eutin

Neulich

Konzentriert mit Denkmütze

Neulich sagt mein Süßer mit einem Augenzwinkern: „Ich werde dauernd abgelenkt, ich brauche dringend einen Konzentrationsack.“ Kann ich verstehen. Sein Arbeitszimmer liegt direkt neben meinem. Es gibt keine Tür. Und wenn ich gerade mit dem Hund schmuse oder mir lustige Sachen ausdenke und dabei schon mal laut auflebe, dann kann einem Mann die Fixierung auf das Wichtige flöten gehen. Ich habe diesen Konzentrationsack allerdings immer für einen Scherz gehalten. Weit gefehlt. Knallhart im Internet recherchiert, finde ich dort eine Abbildung von einem abdunkelnden schallschluckenden Stofftrichter, der eine geschlossene Verbindung vom Kopf zum Bildschirm ermöglicht. Ohne äußere Einflüsse störungsfreies Arbeiten. Ein Traum. Sieht ein bisschen bescheuert aus und ermöglicht nebenan sicherlich kein konzentriertes Nachdenken mehr. Stichwort: Bauchweh vor Lachen. Nun denn. In diesem Zusammenhang fällt mir wieder die „Denkmütze für Hunde“ ein. Hundetrainer Martin Rütter, bekannt aus dem TV, verdeutlichte jüngst seine intellektuelle Erschütterung angesichts derartiger Erfindungen. Dieses Ding gibt es sogar käuflich zu erwerben. Ein viereckiges Stoffstück in XS für Chihuahua oder XXL für Leonberger fixierbar mit Klettverschlüssen unter dem Fang. Soll dieselbe Wirkung haben, wie wenn ein Mensch ganz doll denkt und dabei die Hand an die Stirn legt. Ja, das wäre eventuell etwas für unseren Michel. Der findet nämlich Apportieren doof. Den mit Futter gefüllten Wurf-Dummy bringt er zwar ab und an zurück, aber wahrscheinlich nur, weil ich die Finger habe, um den Reißverschluss zu öffnen. Bei Bällen oder Stöckchen versagt die Retour ganz schnell. „Dein Hund ist zu intelligent für dieses Spiel“, tröstet eine Hundefreundin. „Beim ersten Mal bringt er die Sachen vielleicht aus Liebe zu dir und den Leckerlies zurück (man beachte die Reihenfolge). Beim zweiten Mal sagt er sich, ich habe verstanden, Du wirfst das Ding immer wieder weg. Du willst es nicht haben...“ Also, mich überzeugt das. Der Hund und ich, wir ziehen uns jetzt die Sofadecke über den Kopf, wünschen ein entspanntes Wochenende und lassen den Mann in Ruhe arbeiten. **Manuela Boller**

Hier zu Hause

Seminar für Pressearbeit

EUTIN Die Volkshochschule bietet am Sonnabend, 27. Januar, und Sonnabend, 3. Februar, das zweiteilige Seminar „Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“ an. Der Medienexperte Herbert Hofmann leitet es jeweils von 15 bis 19 Uhr. Anmeldung mit Telefon 04521/8498-79, E-Mail: vhs@eutin.de. oha

Gemeinsam gegen die Sucht

Beim Eutiner Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe treffen sich nicht nur Betroffene, sondern auch deren Angehörige. Ein Besuch

EUTIN „Diese Abende in der Gruppe, die geben mir mein Selbstbewusstsein wieder“, sagt Claudia, eine attraktive Frau mit graumeliertem Haar. Sie hat es in den Jahren verloren, in denen seine Alkoholsucht die beiden voneinander entfernte. Nun sitzt sie wieder neben ihm im Stuhlkreis. Sein Entzug und die Treffen der Selbsthilfegruppe Freundeskreis Eutin haben den beiden dabei geholfen. Hier duzt man sich.

Damit der Suchtalltag überhaupt unterbrochen werden konnte, setzte sie ihm sprichwörtlich die Pistole auf die Brust: „Ich oder der Alkohol“ – dann zog sie aus. „Ich hab die räumliche Trennung gebraucht und ich glaube Archy auch. Er suchte sich gleich danach Hilfe beim Freundeskreis Eutin, einer Selbsthilfegruppe, die offen für alle Süchte ist und – das ist das wichtige für die Mitglieder des Freundeskreises – die nicht nur eine Gruppe für Betroffene ist, sondern auch für Angehörige. Gemeinsam gibt es Raum, Zeit und Möglichkeiten, das Erlebte zu verarbeiten.“

Drei Monate nach Archy kam auch Claudia das erste Mal zu einem der Treffen mit. „Das war schon ein Angang.“ Doch sie traf auf andere Angehörige mit den gleichen Gefühlen, den gleichen Erlebnissen und den gleichen Problemen. „Auch wenn man das vorher immer mal wieder lesen kann, hier habe ich zum ersten Mal gesehen, dass ich nicht allein mit dem Problem bin.“ Sie nutzte Weiterbildungsangebote, die auch der Landesverband der mittlerweile mehr als 50 Freundeskreise in Schleswig-Holstein bietet und gründete die Angehörigen-Gruppe vor etwa drei Jahren. Seitdem „trennen“ sich immer einmal im Monat die derzeit überwiegend weiblichen Angehörigen nach der Begrüßung von den Betroffenen. Ganz vertraut unter sich sprechen sie über ihre Themen und Gefühle, geben sich gegenseitig Ratschläge, während die Betroffenen ihre Gedanken teilen. „Ich habe gemerkt, dass wir zwar oft die gleichen Themen aber jeweils ganz andere Empfindungen dabei haben, uns andere Tipps wünschen als der Betroffene



Beim letzten Freundeskreis-Treffen sprachen die Teilnehmer über die Bedeutung der Angehörigen-Gruppe.

EMDE

in der Situation“, sagt Claudia. Sie nennt den Rückfall eines Mitgliedes aus der Gruppe als Beispiel. Während die Betroffenen die Situation bis ins kleinste auseinandernehmen, um durch Tipps dem Menschen aus dem Loch des Suchtverlangens herauszuhelfen, schießen ihr als Angehörige Ängste in den Kopf wie „Was mach' ich, wenn uns das passiert? Wie gehe ich damit um?“

Bei den Treffen der Angehörigen gehe es darum, sich aus der oft jahrelangen Co-abhängigkeit zu befreien, das Leben wieder genießen zu können und zu lernen, Verantwortung wieder abzugeben. „Wir haben nach außen immer eine Art Theaterrolle gespielt, um den Schein zu wahren“, sagt Susanne. Von der Organisation des Familienlebens über das Besorgen des „Stoffes“, die Entschuldigung beim Arbeitgeber, Freunden oder auf Familienfesten – einfach alles sei versucht worden, um die Sucht zu deckeln.

Viele der anwesenden Frauen hatten irgendwann den Punkt erreicht, an dem sie nicht mehr wollten oder konnten – und ihre Partner vor die Entscheidung gestellt: „Ich oder die Sucht.“

In vielen Fällen gehe das gut aus, der Weg aus der Sucht werde gemeinsam bestritten. Aber es komme auch immer

wieder vor, dass Ehen oder Partnerschaften daran zerbrechen, selbst dann, wenn der Erkrankte trocken ist und bleibt, weiß Klaus. Er ist Politoxikomane und seit 16 Jahren in der Gruppe. Jens ist so ein Beispiel: „Ich habe gemerkt, dass ich das Leben, das ich mit der Sauferei geführt habe, gar nicht das ist, das ich leben möchte. Für meine Frau tut mir das unendlich leid. Aber ich habe mich verändert. Dinge, die mir früher Spaß ge-

„Hier hab ich zum ersten Mal gemerkt, dass ich mit dem Problem nicht allein bin.“

Claudia
Angehörige

macht haben, mag ich nun nicht mehr, dafür begeistern mich aber ganz andere Sachen. Das Freizeitloch, dass das Trockenwerden anfangs reißt, muss erstmal wieder sinnvoll mit Leben gefüllt werden“, erklärt er. Zwei Jahre nach seinem Entzug habe er sich getrennt, vier Jahre danach scheiden lassen. Wann es bei ihm vom Party-Saufen in die Abhängigkeit kippte, kann der heute 48-Jährige wie viele im Freundeskreis nicht mehr genau sagen. „Das erste mal habe ich als Jugendlicher etwas getrunken, mit 16/17 Jahren ging das am Wochen-

ende dann bis zum Kontrollverlust.“

Auf Partys oder nach Gemeinschaftserlebnissen wie beispielsweise nach dem Sport in der Umkleidekabine das Feierabend- oder Siegerbier dazu, Betrunkensein wird da toleriert, sagt Christoph. „Ich hab erst realisiert, dass ich ein Problem habe, als ich vor der Entscheidung meiner Frau stand und mich dann vor dem PC sitzend fand und fragte, weshalb ich mir jetzt diese Flasche Rotwein in den Kopf boller.“ Er ist seit zwei Jahren dabei und sagt über die Gruppentreffen: „Für mich ist das wie eine weiterführende Therapie, ich arbeite hier in der Selbsthilfegruppe meines Vertrauens an meiner Erkrankung. Das ist für mich wichtig, diese Gemeinschaft ist für mich wichtig.“

Auch Kay, 53, trockener Spieler und Alkoholiker, sagt, er wäre ohne seine Frau und diese Gruppe heute nicht so weit. Kay ist seit neun Jahren Mitglied des Freundeskreises, hat vor rund sieben Jahren sogar seine Ute geheiratet. „Ich war nicht immer der nette Kay, hab' meine Frau gedemütigt und beschimpft“, weiß er. Dass seine Frau immer mittwochs auch zu den Treffen der Selbsthilfegruppe für Suchtkranke kommen kann, sei für beide ein Geschenk. „Ich hatte das Glück, eine Therapie ma-

chen zu können aber das Ute auch Hilfe braucht, habe ich erst mit der Zeit gelernt.“ Die Betroffenen sind sich einig: „Am meisten gelitten haben die Angehörigen. Wir waren im Rausch, ging es uns schlecht, haben wir einfach weitergemacht, wo wir am Tag vorher aufgehört hatten“, sagt Klaus. Verglichen damit gebe es zu wenige Angebote für Angehörige. Und: „Ich selbst möchte eure Meinung und euer Feedback gar nicht missen, denn ihr gebt mir die Sicht von außen“, sagt Klaus zu den Angehörigen im Stuhlkreis.

Das Besondere an dieser Gruppe fasst Eddy zusammen, er ist seit 19 Jahren dabei: „Wir bewerten nicht, was der andere sagt. Jeder muss wissen, was für ihn richtig ist. Wir leben von der Kommunikation miteinander – jeder gibt etwas und jeder kann entscheiden, was er für sich mitnimmt.“ Die anderen in der Runde nicken. Zwei wertvolle Stunden sind vorbei. So herzlich, wie sie sich begrüßt haben, so herzlich verabschieden sie sich auch. Es sind Freundschaften, die hier entstehen. **Constanze Emde**

Treff ist immer mittwochs um 19.30 Uhr bei den „Ostholsteinern“, Siemensstraße 17 in Eutin. Kontakt via Karsten Anders unter Telefon 04529/998044 oder per E-Mail an anders.buj@t-online.de. Angehörigen-Gruppe: Tel. 0157/54945965.

Stadt sucht noch Betreiber für Gastronomie an Stadtbucht

EUTIN Bis ein Hotel an der Stadtbucht gebaut und Gäste wie auch Eutiner in der 1a-Lage zu jeder Jahreszeit einen Kaffee oder ganze Mahlzeiten zu sich nehmen können, wird es noch dauern. Bis dahin, das war einstimmiger Beschluss in städtischen Gremien, soll sich die Stadt Eutin um eine Saisongastronomie am Standort des einstigen Haus des Gastes bemühen.

Auf OHA-Nachfrage hieß es im Dezember dazu, die Gespräche laufen mit regionalen Gastronomen und es sehe gut aus, wie Stadtspreche-

rin Kerstin Stein-Schmidt berichtete. Sascha Clasen (CDU) wollte das im jüngsten Hauptausschuss am Dienstag genauer wissen: „Nach welchen Kriterien wird denn ausgewählt und wird das ausgeschrieben?“ Dies sei nicht nötig, antwortete Bürgermeister Carsten Behnk darauf hin, „jeder, der möchte, kann gern auf uns zu kommen, wir wollen das beste Angebot am Standort.“ Clasen habe nachgefragt, weil er von einem Gastronomen wisse, der nicht angesprochen worden sei, aber Interesse habe. Abgeschlossene

Verträge scheint es mittlerweile noch nicht zu geben, denn drei Tage nach dem Hauptausschuss sucht die Stadt Eutin nun offiziell nach einem Betreiber und bittet Interessierte, sich spätestens bis 2. Februar im Fachbereich Bauen bei Julia Roeske (Lübecker Straße 17, 23701 Eutin, E-Mail: j.roeske@eutin.de, Fax: 04521/793-4314 oder Tel. 04521/793-314) mit einem „schriftlichen kurzen Konzept und entsprechenden Erläuterungen“ zu melden. Los gehen soll mit dem Saisonbeginn im April.

Die Planungen für das Inklusionshotel an der Stadtbucht laufen, der Architektenwettbewerb kann ausgeschrieben werden, sobald in den Gremien die rechtlichen Grundlagen dafür geschaffen wurden (wir berichteten). Unterdes sind die provisorischen Toiletten-Container, die auf die freigewordene Fläche am Bleekergang nach dem Abriss des Haus des Gastes aufgestellt aber seit November dauerhaft abgeschlossen waren, nun wieder geöffnet, teilte Behnk im Ausschuss mit. **emda**