

Henning Hirsch heute: Er arbeitet als Marktforscher, ist seit einem Jahr trocken und will es bleiben.
Fotos: Schwarzkopf & Schwarzkopf, Thinkstock



Henning Hirsch (51) verfiel dem Alkohol

Parkbank statt! Chef-Sessel!

i Alkoholismus in Zahlen

In Deutschland wird der Alkoholkonsum von 10 Mio Menschen als riskant eingestuft, jeder sechste davon ist süchtig. Alkohol gilt nach Nikotin und Bluthochdruck als die dritthäufigste Todesursache in Europa, 730 000 Patienten sterben hierzulande jährlich an den Folgen ihres Konsums. Die Rückfallquote nach Entzügen ist extrem hoch. Als Anlaufpunkt für Alkoholiker und Angehörige bieten sich Suchtberatungsstellen an, z. B. von Caritas und Diakonie. Tipps gibt es auf www.kenn-dein-limit.de von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Von ANDREA KAHLMEIER

Kaum zu glauben: Henning Hirsch (51) hatte sechs Promille im Blut, als er sich mit letzter Kraft in ein Kölner Krankenhaus schleppte, ohnmächtig auf dem Klinikflur zusammenbrach. „Sie hätten genau so gut tot sein können“, sagte der Arzt ihm, als man ihn Tage später aus dem künstlichen Koma zurückgeholt hatte ins Leben. Leben? War das wirklich auch ein Leben? Wodka wie Limonade trinken, damit das große Zittern aufhört? Penner statt Firmenchef? Der Bad Honnefer musste erst ganz unten sein, um wieder neu anfangen zu können.

Die klassische Trinker-Karriere: Der Kölner Abiturient kippte Kölsch, der Student trank alles durcheinander und merkte irgendwann, dass es „doch ganz schön viel wurde“. Er gründete eine Familie, eine Marktforschungsfirma mit bis zu 20 Mitarbeitern, lebte gut, legte immer mal wieder Trinkpausen ein. Eine Woche, drei Monate. Klappt doch! Über 20 Jahre lang redete er sich ein, „alles im Griff zu haben“. Wie so viele Gewohnheitstrinker in Deutschland.

Doch dann schlug das Schicksal zu. Die Ehe war am Ende, die Firma ging pleite. Hirsch war Ostern allein, be-

schloss, sich mal so richtig volllaufen zu lassen. „Ich ging tagelang nicht ans Telefon, vernichtete alle Schnapsvorräte. Und immer, wenn ich wach wurde und das Zittern begann, griff ich nach dem Medikament dass bei einem Alkoholiker schneller als jede Pille wirkt: Schnaps.“

Schließlich verschaffte sich seine Ex-Nachbarin, eine Ärztin, mit Polizeigewalt Zutritt zur Wohnung und verfrachtete ihn auf die Intensivstation zur Entgiftung.

Auf in ein neues Leben? Von wegen! Henning Hirsch soff weiter. Tagesration mittlerweile: Ein Kasten Bier, 2,5 Flaschen Wodka. Billiger Fusel. „Gegessen habe ich überhaupt nicht mehr.“

30 Entgiftungen umsonst

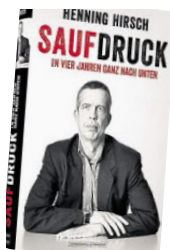
Entgiftung hier, Entgiftung da, wohl an die 30 Mal. Er hat aufgehört zu zählen. Immer wieder saßen seine Söhne am Krankenbett, brachten Zahnbürste und Pyjama. „Sie waren die loyalsten von allen“, sagt Hirsch leise, „die meisten wollten doch mit mir nichts mehr zu tun haben.“ Verdenken kann er es ihnen nicht: „Wenn du

trinkst, ist es dir völlig egal, wie du aussiehst. Ich habe mich oft tagelang nicht geduscht, nicht rasiert.“ Er war etwa 45, als seine Mutter ihm nach drei Wochen Durchsaufen entsetzt ins Gesicht blickte: „Junge, du siehst aus wie 90.“ Wieder Entgiftung, wieder Reha, wieder gute alte Bekannte, die seinen Weg kreuzten und es auch nicht schafften, von der Sucht nach der Flasche loszukommen.

Irgendwann war er es leid, dass man ihn immer wieder in die Klinik schleppte. Hirsch lebte den Sommer lieber im Park, später im Obdachlosenheim. Wie kann ein so kluger Kopf es so weit kommen lassen? Hirsch: „Dich interessiert in diesem Stadium nichts mehr, nur noch, woher du das nächste Bier bekommst.“

Erst bei der klaren Ansage des Arztes vor zweieinhalb Jahren machte es dann wirklich „Klick“ im Kopf: „Das überleben sie kein zweites Mal“, sagt ihm der Mediziner. Und Hirsch machte ernst. Langzeit-Reha, dann räumliche Veränderung. „Ich kannte hier in Bonn doch jeden zweiten Trinker auf der Straße.“ Andere Firma, andere Leute. Rückzug total. Und er mied konsequent alle Risiken.

• Keine Frauen, kein Sex.



Henning Hirschs autobiografischer Roman „Saufdruck“ kommt am 15. August in den Buchhandel.

Wichtige Tipps für Angehörige von Alkoholikern

Aus eigener Erfahrung weiß Henning Hirsch, wie schwer es für Angehörige ist, an einen alkoholkranken Menschen heranzukommen. Das sind seine Tipps für einen Ausweg aus dem Teufelskreis:

1 Beobachten Sie die Trinkgewohnheiten ihre Angehörigen oder Freunde genau. Erkundigen Sie sich, was Experten als gesundheitsgefährdend einstufen, und versichern Sie sich, dass tatsächlich ein riskanter Konsum vorliegt.

2 Suchen Sie Anlaufstellen, die schnell helfen und Rat erteilen können, zum Beispiel der Hausarzt, die nächste Suchtberatungsstelle, ein

Therapeut oder sogar eine Entzugsklinik.

3 Sprechen Sie das Thema behutsam an. „Wenden Sie bloß keine Holzhammer-Methode an, Alkoholiker sind Weltmeister im Verdrängen.“

4 Hartnäckig bleiben. Ist keine Verhaltensänderung erkennbar, bringen Sie das Thema immer wieder auf den Tisch.

5 Transparent mit dem Problem umgehen. Wer es nach außen verschweigt, macht sich co-abhängig.

6 Den Druck erhöhen. „Drohen Sie mit unangenehmen Folgen - in ruhiger und sachlicher Form.“

7 Eventuell macht es Sinn, den Arbeitgeber und/oder Betriebsarzt des Betroffenen

mit ins Boot zu holen.

8 Konsequenzen ziehen: Tut sich gar nichts, den Kontakt erst einmal abbrechen.

9 Nicht weichkochen lassen: Besserung geloben ohne gleichzeitige Therapie nützt nichts. „Geben Sie den Alkoholiker jedoch nicht komplett auf. Rufen Sie ihn zwischendurch an, besuchen Sie ihn in der Klinik, sprechen Sie ihm Mut zu.“

10 Überzeugen Sie sich von den Abstinenzabsichten. Erst wenn der Betroffene offen über sein Problem sprechen kann, es nicht mehr verheimlicht und Hilfe in Anspruch nimmt, können Angehörige ihn wieder an sich heranlassen.

„Denn ich war es gewohnt, vor dem Sex drei Bier zu trinken.“

• Kein Fußballgucken mit Freunden. „Da stand immer eine Kiste Bier.“

• Kein Biergarten, keine Trinkbude.

Er setzte sich lieber an den Computer und schrieb und schrieb und schrieb. Einen au-

tobiografischen Roman über sein Alter Ego, den Alkoholiker Tim Keller. „Saufdruck“ heißt das Buch. Es erscheint jetzt im Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf (14,95 Euro). „Das Schreiben war meine beste Therapie“, sagt Hirsch heute. Seit einem Jahr ist er weg vom Suff und trocken. Für immer?



**Ihr Beitrag zum Klima?
Mehr Bus & Bahn fahren!**



www.kvb-koeln.de
www.koeln-sparrt-CO2.de
Sprechender Fahrplan 08003.504030 (kostenlos)
Schlaue Nummer 01803.504030
[9 C/Min. dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 C/Min]

KVB 
Menschen bewegen