

Sein Sieg über die Sucht

Kreuzbund-Diözesanverband Mainz feiert 50-Jähriges / Betroffener berichtet

Von Eric Scherer

MAINZ. Constantin Doré wirkt heute rundum ausgeglichen. Aber auch hoch motiviert. Ein Typ, der mit Mitte vierzig noch straight nach vorn blickt. Der gelernte Großhandelskaufmann hat sich beruflich noch mal neu orientiert, arbeitet aktuell als Bildungsbegleiter, ab August will er Sozialpädagogik studieren. Zurückschauen? Das fällt ihm schwerer, ist auch schmerzhaft. Macht er aber gerne, um zu schildern, welche Bedeutung die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes in seinem Leben haben. „Hilfe“ trifft's eigentlich nicht richtig, „Inspiration“ wäre treffender.

Die Süchte hatten ihn ab 13. Lebensjahr im Griff

Schon von seinem 13. Lebensjahr an hatten ihn wechselnde Süchte im Griff. Es begann mit Haschisch, weil er, wie so viele, „dazugehören“ wollte. Später, in Ausbildung und Beruf, griff er zu chemischen Drogen, hauptsächlich Amphetaminen. Erst, um „drauf“ zu kommen, die Nacht durchtanzen zu können, dann, um dennoch den Arbeitstag zu überstehen. Immerhin: Mit sechsundzwanzig glückte ihm der – vermeintliche – Absprung. Er gründete eine Familie, ließ die Tabletten sein,



Gabriele Hub, ehrenamtliche Vorsitzende des Kreuzbunds Diözesanverband Mainz, mit Constantin Doré, der es dank Selbsthilfegruppe geschafft hat, seine Sucht zu besiegen. Foto: Stefan Sämmer

rauchte dafür wie ein Schlot. Nikotin macht natürlich auch süchtig, wirkt sich aber nicht so auf die Psyche aus. Nach zehn Jahren jedoch begann der Alkohol, sein Leben zu beherrschen. Ursache war hauptsächlich Stress im Job, da galt es, nach Feierabend wieder „runterzukommen“.

Erneut gelang ihm der Cut. Er weiß es noch genau: „Ich habe am 9. November 2021 meinen letzten Schluck Alkohol getrunken, begann in der Fachklinik Eußerthal eine Reha, kam am 23. März 2022 raus.“ Bei der Nachsorge wurde ihm eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes empfohlen. Die besuchte er zum ersten

Mal am 25. März 2022. Seither ist er regelmäßig dabei. Jeden Donnerstag.

„Es war einfach toll, von Anfang an. Du triffst auf Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben wie du selbst. Du musst dich nicht genieren, nicht verstellen, kannst über alles reden.“ Wie viele andere fand Constantin Doré in der Gruppe wieder das soziale Netz, das ihm während der Zeit der Sucht verloren gegangen war. Freundschaften sind entstanden. Mittlerweile ließ sich Doré selbst zum Suchtkrankenhelfer ausbilden. Er engagiert sich jetzt im Jungen Kreuzbund. „In dem öffnen wir uns für Suchtkranke aller

Richtungen, also etwa auch der Spiel-, Kauf- oder Sexsucht.“ Und er richte sich keinesfalls nur an junge Menschen. Das Schönste aber, das Constantin Doré in seinem nun suchtfreien Leben wiedergefunden hat, sei seine Tochter: „Mit ihr habe ich wieder engen Kontakt. Auch der war mir vollkommen verloren gegangen.“

„Betroffenenkompetenz“ nennt sich das, was in diesen Selbsthilfegruppen gelebt werde, erklärt Gabriele Hub, ehrenamtliche Vorsitzende des Kreuzbunds Diözesanverband Mainz, die selbst zwei Gruppen leitet. Die Einrichtung feierte gerade ihr 50-jähriges Bestehen. Gegründet wurde sie am 15. Juni 1975 in Braunschweig bei Darmstadt. Heute umfasst der Kreuzbund-Stadtverbände in Bingen, Groß-Gerau und Rüsselsheim sowie Arbeitsgemeinschaften in Darmstadt, Dieburg, Mainz und Mannheim, die insgesamt über 60 Selbsthilfegruppen zählen.

Allein in Mainz treffen sich im Caritaszentrum Delbrel in der Aspelstraße sieben Gruppen, darunter eine nur für Angehörige. In Bingen haben sich acht Gruppen formiert. Auf der Homepage www.kreuzbund.de findet sich eine Suchfunktion, mit der Interessenten leicht die nächstgelegene Gruppe finden.