

MÄNNER

My Page



Der Kreuzbund ist für alle suchtkranken Männer oder Angehörige von Suchtkranken offen. Doch keine Droge ist so gefährlich für Männer wie Alkohol, vor allem wegen dessen weiter Verbreitung und gesellschaftlicher Akzeptanz in den westlichen Kulturen. Man schätzt die Zahl der männlichen Alkoholiker alleine in Deutschland auf 1,8 Millionen und 70 Prozent aller männlichen Suchtkranken in Deutschland sind Alkoholabhängige. Die Gefahren dieser Droge liegen neben dem Suchtpotential auf der Hand: Mit Alkohol verändert man bewusst die Wahrnehmung, die Befindlichkeit und das Sozialverhalten. Alkohol birgt gerade bei Männern auch ein hohes Risiko für Krebserkrankungen des gesamten Verdauungstraktes, von der Zunge bis zum Enddarm. Auch weil bei Männern Rauchen und Alkoholkonsum einhergehen, in höherem Maße als dies bei Frauen der Fall ist.

Männer trinken manchmal aus Genuss, meist verwenden sie Alkohol aber als Antidepressivum, als Stimmungsaufheller, "Alles-vergessen-lasser" und Tapferkeitsexilier. Dies beginnt oft schon in der frühen Jugend zwischen 14 und 16 Jahren. Gerade in diesem jugendlichen Alter dauert es oft nur ein halbes Jahr, bis Abhängigkeitstendenzen zu erkennen sind. Im weiteren Verlauf trinken viele Männer auch, um im Beruf leistungsfähiger, kreativer oder couragierter zu sein. Fast unbemerkt gleiten sie in die Abhängigkeit ab. Lange Zeit kann man als Mann mit diesem Verhalten sozial unauffällig bleiben. Alkoholabhängige Männer müssen sich, im Gegensatz zu alkoholabhängigen Frauen, in der Gesellschaft für ihr Trinkverhalten meist nicht rechtfertigen: Ein echter Mann muss auch "einen Stiefel" vertragen.

Eine solche durchschnittliche Alkoholabhängigkeit dauert dann bei Männern zwischen 25 und 35 Jahre lang. Obwohl sie wissen, dass es sich um eine Krankheit handelt, ist es für viele Alkoholiker schwierig den ersten Schritt zu tun. Zum Arzt zu gehen und um Hilfe zu bitten (in Form einer Therapie oder einer Entgiftung), ist gerade für Männer oft schwieriger als für Frauen. Männer müssten sich ja eine "Schwäche" eingestehen. Besonders für suchtkranke Männer sind Gespräche auch in der Partnerschaft oder mit Freunden aus Scham oft nicht mehr möglich.

Hier bietet der Kreuzbund mit seinen wöchentlich stattfindenden geschlechtsspezifischen Gesprächsgruppen und -kreisen eine Hilfestellung an. In diesen Gesprächsrunden kann ein Suchtkranker die Erfahrungen anderer hören, seine eigenen einbringen und ehrliche Rückmeldungen bekommen. Ein wichtiges Ziel dieser Gespräche ist die Wiederherstellung des oft zerbrochenen Selbstwertgefühls. Weiteres Wissen und Methoden zur Selbsthilfe kann man sich in zahlreichen Seminaren aneignen. Es finden auch Männerseminare statt, in denen Männer ihre speziellen Themen platzieren und diskutieren können, etwa ihre Rolle als Partner und Vater oder neue Perspektiven im Berufsleben. Gerade in diesen geschlechtsspezifischen Angeboten können Männer sich offener austauschen und Probleme besser reflektieren, die sich gerade aus männlichen Rollenzuweisungen ergeben.

Ansprechpartner im DV Augsburg:

E-Mail: maennerkreis@kreuzbund-augsburg.de