

Ein alkoholkranker Pastor berichtet

Mal ganz ehrlich: Wem fielen beim Thema Sucht nicht auch Wörter wie „Alki“ und „Penner“ ein? Dabei gab es in den letzten Monaten einen benebelt heiteren Sarkozy und einen volltrunken lallenden japanischen Finanzminister zu sehen – ausgerechnet vor internationalen Kameras. Alkoholismus macht nämlich vor „besten Kreisen“ nicht Halt. Genauso wenig wie vor Kirchentüren.

Ich bringe Begabungen mit in meinen Beruf:

- Ich kann komplizierte Zusammenhänge relativ schnell erfassen. Ein kürzlich erstelltes psychologisches Gutachten bescheinigt mir eine hohe Intelligenz.
- Ich bin ein emphatischer Mensch – ich kann gut zuhören und habe eine äußerst sensible Antenne für Stimmungen und Gefühle in meiner Umgebung
- Ich bin sprachbegabt und verstehe es in meinen Predigten, die Menschen zu gewinnen und zu berühren.
- Was mein geistliches Leben betrifft, so sehne ich mich mehr nach tiefen Wurzeln als nach oberflächlicher, kurzlebiger Begeisterung. Ich liebe das „stille Kämmerlein“, das Alleinsein mit Christus im Gebet.
- Seit vielen Jahren schon beschäftigt mich das Thema *Erweckung*. Zu meinen Vorbildern im gelebten und reflektierten Glauben gehört Johann Christoph Blumhardt.
- In Erstbegegnungen wirke ich mitunter etwas unsicher und insgesamt eher introvertiert. Doch wirkliche Auffälligkeiten gibt es bei mir nicht.

So war es für die meisten Mitglieder meiner Gemeinde höchst verwunderlich, als sie vom Leitungskreis darüber informiert wurden, dass ihr Pastor krank sei und für mehrere Wochen in eine (nicht näher genannte) Klinik gehe. Sieben Wochen war ich in dieser Klinik, die auf die Therapie von Suchtkrankheiten spezialisiert ist. Der Grund: meine Abhängigkeit vom Alkohol.

Vereinzelte begegne ich in evangelikalen Kreisen noch immer der Meinung, Alkoholismus sei die Folge eines ausschweifenden Lebensstils, gepaart mit geistlichen Versäumnissen (zu wenig „stille Zeit“) und mangelnder Willenskraft. Auch mancher Witz unter Kollegen lässt mir das Blut in den Adern gefrieren und bestätigt mich in der Haltung, mich ihnen gegenüber auf keinen Fall zu outen.

Das erste, was ich in der Klinik gelernt habe, war: Es gibt viele von meiner Sorte! Gerade unter Pfarrern und Pastoren ist der Anteil von Alkoholikern besonders hoch; zehn Prozent von ihnen gelten als gefährdet. Mein Werdegang mag beispielhaft verdeutlichen, warum das so ist.

Die Ursachen für eine Sucht sind bekanntlich vielfältig und können hier nicht dargestellt werden. Was ich beschreiben kann, sind Erfahrungen, die mit meiner Persönlichkeitsstruktur, mit den spezifischen Herausforderungen meines Berufes und mit meinem Umfeld zu tun haben.

In einem Artikel über die Ursachen von Alkoholismus las ich: „Die Persönlichkeit des Einzelnen, insbesondere Selbstunsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle, Hoffnungslosigkeit,

Beeinflussbarkeit, Problemverdrängung scheinen bedeutende Faktoren zur Entstehung von Alkoholismus zu sein.“ Was mich angeht, so trifft dies ziemlich genau den Nagel auf den Kopf. Meine größten Stärken sind zugleich auch meine stärksten Versuchungen: Die hohe Intelligenz führt zu endlosen Grübeleien über theologische Fragen, wie etwa die Theodizee. Was in der Kirchengeschichte auch in 1000 Jahren nicht gelöst wurde – ich will es wissen, begreifen, erfassen und einordnen können, und zwar sofort.

Die Empathie führt zum ständigen „Scannen“ der Stimmungen in meiner Umgebung und zum zwanghaften Nachsinnen darüber, was andere wohl von mir denken und halten; Stichwort: „Kopf-Kino“.

Aus der Sehnsucht nach Erweckung wird ein fast unerreichbarer geistlicher Anspruch. Verbunden mit einem ausgeprägten Perfektionismus, entsteht ein frommes Ideal, das wohl selbst im Himmel noch unerreicht sein wird.

Eine weitere Falle sind tief verankerte Verlustängste und als Folge die geringe Fähigkeit, Spannungen auszuhalten. Lassen sich Konflikte nicht vermeiden, so kosten sie mich ein Übermaß an Kraft und berauben mich aller körperlichen und seelischen Ressourcen. Aus dem Alleinsein mit Gott im „stillen Kämmerlein“ wird aus Angst vor den Menschen schnell ein dauerhafter Rückzug in die Isolation.

Die Anforderungen an einen Pastor haben sich in den letzten Jahren stetig erhöht. Der Pastor ist längst nicht nur Verkündiger und Seelsorger, sondern zunehmend auch Projektmanager, Konfliktberater, Coach, Mentor, IT-Spezialist, Kaufmann und Hausmeister. Neben der notwendigen Bereitschaft, sich ständig fortzubilden, erfordert dies aber auch eine erhöhte Fähigkeit, sich abzugrenzen und deutlich zu formulieren: „Das mache ich nicht, das ist nicht meine Aufgabe.“ Aufgrund der oben beschriebenen Persönlichkeitsstruktur habe ich es aber nicht vermocht, Nein zu sagen. Ich wollte es ja allen recht machen und bloß nicht anecken. Der Preis dafür war ein ständiges Gefühl von Überforderung.

Nach meiner Beobachtung gehen die wachsenden Anforderungen an den Pastorenberuf mit einem deutlichen Autoritätsverlust des Pastors einher. Gerade im Raum der Freikirchen wird Gemeinde oft als parlamentarische Demokratie missverstanden und die geistliche Berufung in ein Leitungsamt kaum noch gesehen. Die Folge sind endlose destruktive Diskussionen sowie maßlose Kritik. Oft genug wird der Pastor zum Spielball der unterschiedlichen Machtinteressen in der Gemeinde. Das kann zu schwerwiegenden Zweifeln an der eigenen Berufung führen.

Meine letzte Gemeinde war bereits vor meinem Dienstantritt tief zerrissen und in zwei Lager gespalten. Über mehrere Jahre versuchte ich zu verstehen und Verständnis zu wecken, zu versöhnen und einen Ausgleich herzustellen. Es gab eine Vielzahl von Beschwerden, Warnungen und Intrigen, sowie eine ebenso große Zahl an Aussprachen, Klärungsversuchen und scheinbaren Versöhnungen. Alles vergeblich! Sobald ein Brand gelöscht war, loderten die Flammen an anderer Stelle wieder auf. Aufgrund dieser Spaltung war es längere Zeit nicht möglich, eine Gemeindeleitung zu wählen, so dass ich die gesamte Leitungsverantwortung alleine zu tragen hatte. Ich erinnere mich noch gut an die Worte meines Supervisors: „Wer die Welt aus den Angeln heben will, der braucht einen Punkt außerhalb der Welt. Entweder sie finden einen Weg, um mit diesen Konflikten spielerisch umzugehen, oder sie gehen daran kaputt.“ Er sollte Recht behalten.

Mit der Zeit stellten sich Schlafstörungen, Ängste und Panikattacken ein. Zu funktionieren kostete mich immer größere Kraft. Mit der Verzweiflung eines Ertrinkenden suchte ich nach einem Rettungsring und fand ihn (scheinbar) im Alkohol. Ab einem bestimmten Alkoholspiegel waren die Ängste und Blockaden verschwunden, und ich konnte wieder meinen Job machen. Doch dann kamen neue Probleme hinzu: das schlechte Gewissen, die Selbstverachtung und die ständige Angst, entdeckt zu werden. Meine inneren Nöte wurden immer größer – und mit ihnen mein Alkoholkonsum. Ich versuchte es mit der für Al-

koholiker so typischen Selbstregulation: „Nur noch zwei Gläser!“, oder: „Alkohol nur noch am Wochenende!“ Doch da war es bereits zu spät. Ich hatte die Kontrolle über meinen Konsum verloren. Nicht mehr ich beherrschte den Alkohol, sondern er beherrschte mich.

Meine heutige Trockenheit habe ich im Wesentlichen drei Faktoren zu verdanken:

- Der erste Faktor war die mir geschenkte Fähigkeit zur Kapitulation. Es gab einen Punkt, an dem ich mir, und später auch meiner Frau, eingestehen konnte: „Ich bin am Ende und brauche Hilfe. Ich werde beherrscht von einer Macht, die größer und stärker ist als ich selbst.“
- Der zweite Faktor war die fachliche Hilfe und Betreuung, sowohl durch Supervision und Psychotherapie als auch die intensiven Erfahrungen in der Klinik.
- Der dritte Faktor war und ist die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, ohne die ich es nie geschafft hätte, trocken zu werden, und – so meine feste Überzeugung – ohne die ich es auch nicht schaffen würde, trocken zu bleiben. Es erstaunt mich, wie viele Vorurteile es noch über die Selbsthilfegruppe der AA gibt. Sie werden als „Säuferclubs“ belächelt, mal milde überheblich, mal böse arrogant. Für mich sind sie eine Gemeinschaft von Helden. Jedem einzelnen dieser Menschen gilt meine Hochachtung und ich begegne ihnen mit größtem Respekt.

Von Friedrich Bodelschwingh sollen die folgenden Sätze stammen: „Wenn du einem geretteten Trinker begegnest, dann begegnest du einem Helden. Es lauert in ihm schlafend der Todfeind. Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche und setzt seinen Weg fort durch eine Welt der Trinkunsitten, in einer Umgebung, die ihn nicht versteht, in einer Gesellschaft, die sich für berechtigt hält, in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn herabzuschauen als auf einen Menschen zweiter Klasse. Weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom zu schwimmen. Du sollst wissen, er ist ein Mensch erster Klasse!“

Die Anerkennung dieses Heldentums ist jedoch auch heute noch immer so gering, dass ich es vorziehe, in der Anonymität zu bleiben.

**zuerst erschienen in
"P&S Das Magazin für Psychotherapie und Seelsorge"
Heft 2/2009, Bundes Verlag Witten
Abdruck mit freundlicher Genehmigung**