

Vorbild auf Augenhöhe

Adolf Seger begleitet Menschen mit Krafttraining auf dem Weg aus der Sucht

Aufgedunsen, besinnungslos, keuchend, unter Suchtdruck die Hälfte der Zeit mit Beschaffung und Konsum von Alkohol beschäftigt, ohne Familie und Arbeit: Sven Rieger wollte seinem Spiegelbild jahrelang nicht begegnen. Entscheidender Begleiter auf dem Weg aus der Sucht in ein neues Leben war ihm sein Idol, der Ringer-Weltmeister Adolf Seger.

Hineingeboren in eine Winzerfamilie, umgeben von Öchse und Promillen, war Alkohol für Sven Rieger allgegenwärtig. Das allein macht einen Menschen nicht abhängig. Wann alles begann, wie er das Maß verlor, das lässt sich im Rückblick nicht mehr so klar sagen. Doch mit 24 Jahren, das weiß Rieger heute, gab es einen Moment, in dem ihm bewusst wurde, dass sein Trinkverhalten eventuell problematisch war.

Eine stetige Abwärtsspirale

Zehn weitere Jahre vergingen, bis der stetig zunehmende Konsum immer härterer Alkoholika sein Leben bestimmte. Die müde Einsamkeit des selbstständigen Handwerkers nach einem anstrengenden Tag, die teilnahmslose Langeweile am Abend in fremder Umgebung, das „Spiegeltrinken“ alle zwei bis drei Stunden, auch in der Nacht - all das mag den endgültigen Absturz begünstigt und auch beschleunigt haben.

2007 zog seine Frau aus, 2010 folgte der Führerscheinentzug, danach eine Alkoholfahrt, die Verurteilung zu einer zehnmonatigen Freiheitsstrafe, Flucht ins Ausland und Rückkehr vor zwei Jahren. Die Entscheidung sich der Justiz zu stellen, war auch die Entscheidung sich der Sucht zu stellen. Ein Martyrium im kalten Entzug und die Einsicht, dass der Körper die Tortur nicht



Adolf Seger (links) und Bernd Fleig (rechts) sind im Fitness-Studio für Sven Rieger da.

FOTO: HOFMAIER

mehr lange mitmacht, führten zur Therapie.

In der zwölfwöchigen Tages-Reha hat Sven Rieger erfahren, warum die Haut schwitzt, die Zähne schmerzen, das Herz rast und der Magen rebelliert. Alarmsignale, die man irgendwann nicht mehr ignorieren kann. So hat ihn sein Körper letztendlich gerettet. Und die Begleitung durch Adolf Seger im Programm „Sucht und Sehnsucht“ mit Krafttraining im Fitnessstudio.

Der Lebensmittelpunkt

Heute empfindet Sven Rieger das Studio als Mittelpunkt seines Lebens, als „Familie“ mit ehrlichen Begegnungen auf Augenhöhe. „Wir reden Deutsch miteinander“, betont Ex-Olympiasieger Adolf Seger, für den Lebensqualität an erster Stelle steht. Der fast 70-Jährige weiß, wie wichtig er und sein Kollege Bernd Fleig - selbst ehemals Deutscher Meister im Ringen - für die Suchtkranken sind. „Menschen wieder auf die Beine zu helfen, das ist eine großartige Aufgabe“, bestätigt Fleig.

Sven Rieger hat ein Studium be-

gonnen. „Adolf hat mir mindestens 50 Prozent der Kraft gegeben, die ich gebraucht habe, um mich aus der Vergangenheit zu lösen“, sagt Ser heute. Krafttraining als Therapie? Ist das nicht etwas zu einfach? Nein, sagt Adolf Seger, das ist eine sinnvolle Ergänzung zu Psycho- und Ergotherapie, zum Training sozialer Kompetenzen und weiteren Angeboten der Tages-Reha.

Ab wann ist man den nun alkoholgefährdet? Darauf hat Sven Rieger eine klare Antwort: „Wenn du sagst, dass du kein Glas mehr trinken darfst, weil du noch autofahren musst, dann geht es schon um einen Verzicht.“ Und was ist mit dem riesigen Heer der „Genussrinker“? „Der Grat zwischen Genuss und Sucht ist sehr schmal“, bestätigt der trockene Alkoholiker - so nennt er sich offen.

Sven Rieger weiß, dass er nie fertig sein wird mit dem Thema Sucht: „Das begleitet dich ein Leben lang.“ Adolf Seger ist zuversichtlich: „Sven hat bewiesen, dass er stabil ist und wird seinen Weg weitergehen.“ In den Spiegel schaut er heute gerne.

Sigrid Hofmaier