

## Alles in Maßen

Hellmut Hopfenbeck mit dem Spitznamen „Hopfi“ weiß, was der Betriebsseelsorger mit der Überschrift meint, bzw. welches heikle Thema er im Interview aufgreifen will.

Hopfi und der Betriebsseelsorger wollen mit dem Beitrag Menschen ermutigen, im Umgang mit Alkohol das richtige Maß zu finden. An dieser Stelle bedankt sich die BS bei Hopfi für seinen Mut, über seine Erfahrungen und Abhängigkeiten im Umgang mit Alkohol zu erzählen.

### Hopfi, bevor wir mit den Fragen einsteigen, Du kommst woher?

Ich bin in Waidhaus „der Perle in der Oberpfalz“ zuhause und fühle mich dort richtig wohl. Ich bin glücklich verheiratet und wir haben ein Haus. In meiner Jugendzeit habe ich Fußball gespielt und jetzt bin ich, sofern ich Zeit habe, begeisterter Bastler und an einem Haus gibt es immer was zu tun z. B. eine Hütte anzubauen.

### Alles in Maßen: Hopfi was war der Auslöser für die Abhängigkeit?

Als 15-jähriger habe ich eine Metzgerlehre begonnen. Mein Vater kannte den Chef der Metzgerei und dachte diese bodenständige und doch besondere Ausbildung ist das Richtige für mich. Familiär hatten wir damals einige Herausforderungen zu meistern und als Jugendlicher wollte ich mich nicht unbedingt meiner Familie zumuten. Mittlerweile ist mein Vater für mich wie ein guter Freund.

Ich bin gut in die Lehre gestartet, doch irgendwann kam der Zeitpunkt, wo mein Meister seine Wut an mir ausgelassen hat. Ich bekam, und ich verstand es damals nicht, jeden Tag eine „Watschen“. „Der Meister rannte auf mich zu, packte mich an den Haaren und zog mich durch die Schlachtereier. Solche Erfahrungen steckst du mal eine Weile weg, aber irgendwann hast du Angst davor und du hast Angst ins Geschäft zu gehen“. Angst lähmt, löst Unsicherheit aus und hemmt die Motivation. Kurz vor der Gesellenprüfung zog ich die Reißleine und habe gesagt: „jetzt reicht“. Als Jugendliche haben wir uns auch in der Kneipe getroffen und gerne auch mal ein Bier getrunken. Bier wurde bei uns auch am Arbeitsplatz getrunken.

Zurück zur Reißleine: Ich bin gegangen und war anschließend 6 Monate zuhause. Ich habe Geschmack am Bier gefunden und dachte damals anfänglich – „nein, nie im Leben werde ich davon abhängig“. Doch es kam dann anders.

Im Jahre 1986 ging ich dann mit meinem Vater, der Schlosser war, in den Tunnelbau und trat in seine Fußstapfen.

Die Arbeiten, die mir als angelernter Schlosser aufgetragen wurden, habe ich gerne gemacht und es hat auch gepasst. Der Verdienst war gut, der Austausch unter den Kollegen sehr gut und es gab keine Watschen mehr. Ich habe mich gefreut, dass es so gut lief. 6 Jahre später hat sich dann bei mir der Konsum von Alkohol gesteigert und ich habe „zu saufen begonnen“. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo dein ganzes Leben sich nur um den Alkohol dreht und du merkst nicht, oder du willst es nicht merken, dass alles um dich herum zusammenbricht - auch du selber.

„Ich war abhängig ohne dass ich es selber mitbekommen habe“. Meine Beziehung ging in die Brüche und ich weiß noch genau wie es damals war mit der Kontrolle.

Ich hatte 3 Promille, wurde beim Fahren erwischt und der Polizist meinte das Gerät sei defekt. Dass der Führerschein mir abgenommen wurde, war mir schnell klar. Klar war mir auch, dass ich schon riskant unterwegs war. Gott sei dank ist nie was passiert.

#### Hopfi wann kam der kritische Zeitpunkt, wo du gemerkt hast hopp oder top?

Es muss viel passieren bis du ganz unten bist. Und es ist dir dann auch egal, ob du drauf gehst. Ja es ist wie als ob du dich in einer abwärtsgehenden sich verengenden Spirale befindest und keinen Ausweg findest. Am 27. April 2001 war mein Körper ganz gelb. Da war mir klar: Entweder weitersaufen und sterben oder aufhören und leben. Ich entschied mich fürs Leben. Gut war, dass meine Familie, auch wenn jeder von meiner Familie ein Päckchen zu tragen hatte, immer zu mir gehalten hat und mich unterstützt hat.

Es war schon eine Tortur und der Entgiftung folgte eine Langzeittherapie.

Ein Schlüsselmoment war für mich der Moment, als ich von meinem Vater gehört habe, dass er in der Kapelle alle Heiligen angerufen hat. Während er betete, lag ich im Koma und dachte danach, wenn er es schafft zu beten, dann schaffe ich es aufzuhören. Ich glaube Selbstvertrauen, Angenommensein, Wertschätzung und Selbstachtung sind wichtige Orientierungsanker, um Selbstverantwortung übernehmen zu können.

Im Anschluss an die Langzeittherapie habe ich mich um eine Umschulung beworben. Doch indirekt wurde mir zu verstehen gegeben: „In trockene Alkoholiker wollen wir nichts investieren“.

Ich habe mich dann selbständig gemacht und geschaut, dass ich meinen Führerschein wieder bekomme und wieder lebe. Es war eine sehr lehrreiche Zeit. 2009 wurde ich von meinem Meister (der mir etwas zutraute) angerufen ob ich denn nicht in den Tunnelbau kommen will. Dieser Anruf kam genau richtig, denn seither bin ich dabei und seither kennen wir beide uns.

#### Hopfi, wenn du Inne hältst und zurückblickst, welche Anregungen und Empfehlungen kannst du Menschen geben, die auf der Suche sind nach dem richtigen Maß?

- Sie sollten überlegen, was sie wollen und dafür kämpfen
- Alkohol macht definitiv alles kaputt, du verlierst alles und Manches lässt sich nicht mehr rückgängig machen.
- Man muss für sich selber entscheiden und an sich glauben.
- Das Bier am Abend mag sein wie ein schnelles Glück. Doch das Lebensglück hat eine andere Lebensgrundlage und macht nicht abhängig.

Hopfi, würdest Du der Aussage zustimmen: Im Erkennen / im Bewusstsein liegt der Schlüssel zur Veränderung? „Ja schon“.

Zum Schluss sage ich vielen Dank und ich bin berührt von dem, was du alles mitgemacht hast. Dir gilt meine Hochachtung, dass Du den Weg zum selbstbestimmten Leben zurückgefunden und dein richtiges Lebensmaß gefunden hast. Und ich freue mich, dass dir dein Vater zu einem wichtigen Weggefährten geworden ist.

Peter Maile, Betriebsseelsorger am einem sonnigen Februartag im Jahr 2023