



*Peter-Michael Trapp*

## *Vom Suchtopfer zum Mentor für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz*

*Eigentlich wäre Peter-Michael Trapp gern technischer Zeichner geworden. Doch es kommt anders.*

*„Du hast Glück“, sagt der Vater zu ihm: „Ich kann dir bei uns im Stahlwerk eine Ausbildung zum Chemielaboranten organisieren.“*

*Dabei schwärmt der Vater von guten Arbeitsbedingungen, attraktiver Bezahlung und einer rosigen Zukunft für Chemielaboranten.*

**D**er 14-jährige Sohn lässt sich von diesen Argumenten überzeugen, folgt der väterlichen Empfehlung: Von der Volksschule geht es ohne Umwege ins Chemielabor. Auf einen Schlag findet der kindliche Peter-Michael sich in der Erwachsenenwelt wieder. Voller Ehrfurcht blickt der Jugendliche zu 45 gestandenen Frauen und Männern in weißen Kitteln auf. Sie lehren ihn den Umgang mit Säuren, Laugen und Chemikalien.

Die Lieblings-Chemikalie aller Kollegen lernt er schnell kennen: Reinen Alkohol nutzt man großzügig, vor allem zur Herstellung wohl-schmeckender Mixgetränke, die täglich verköstigt werden. Ehe er sich versieht, wird der tägliche Alkoholgenuss auch für ihn zur Norm. Wer will schon Spielverderber sein? Es ist die Zeit des Wirtschaftswunders und der Vollbeschäftigung. Man feiert das Leben – natürlich mit Alkohol! So vergehen die ersten Berufsjahre wie im Flug und das Leben scheint doch ganz gut zu Peter-Michael Trapp zu sein. So, wie der Vater es sich für seinen Sohn gewünscht hatte.

### **Bewährungsprobe: Trauer, Hochzeit, Vaterrolle**

Doch dann stirbt der geliebte Vater. Mit seinem Tod beginnen für Peter-Michael Trapp große Umbrüche. Kurz zuvor hat er eine neue Laborantenstelle angetreten und muss sich in einem neuen Unternehmen beweisen. Zu Hause hält ihn trotz der innerlichen Trauer nichts mehr. Es folgen noch im selben Jahr der Auszug aus dem Elternhaus und eine überstürzte Hochzeit. Plötzlich ist er Ehemann, kurz darauf wird er Vater.

Auch am neuen Arbeitsplatz gehört der Alkoholkonsum zum Laboralltag dazu. Trapp macht mit und ertränkt seine stille Trauer und seine Probleme in den selbstkreierten Mixgetränken. Alkohol ist für ihn längst zum Standard geworden. „Ich nutzte ihn immer öfter, zu jeder passenden und unpassenden Gelegenheit. Passend bei Feiern oder am Wochenende mit Freunden, unpassend beim Sport, auf der Arbeit, im Straßenverkehr, ja sogar während der Geburt meiner Tochter, schließlich war die Geburt äußerst anstrengend für mich, 16 Stunden Kreißsaal!“



## Theater, Tiefpunkte und Beinahe-Unfälle

Die Ehe ist problematisch, denn es gibt viele Differenzen, die am wankelmütigen Selbstbewusstsein des jungen Mannes nagen. Es kommt, wie es kommen muss: Seine Frau zieht einen Schlussstrich unter die Ehe. Jetzt ist er so richtig allein. Es folgen Tiefpunkte, auf die er nicht stolz ist: Beinahe-Unfälle mit dem Auto, eine Unzahl an Kurzfehltagen auf der Arbeit, längere Krankenhausaufenthalte wegen alkoholbedingter Symptome, körperlicher, seelischer und geistiger Verfall. Gedächtnislücken, depressive Zustände und körperliche Abmagerung.

Eigentlich wissen alle Bescheid, doch niemand reagiert. Man will sich nicht einmischen oder schuld daran sein, dass er seinen Arbeitsplatz verliert. Trapp spielt Theater – und alle Anwesenden spielen brav mit. Bis Trapp das Schauspiel beendet. Er spürt, dass er nicht mehr kann. Es muss wählen zwischen Leben und Tod.

### Lebenswillen: Trauer, Freude, Schmerzen

Der Giftschränk im Labor steht ihm offen. „Ich bin mir nicht sicher, ob ich noch leben würde, wenn es meine Tochter nicht gäbe“, sagt er und hält inne. Das sind die entscheidenden Fragen, die jeder Alkoholabhängige sich irgendwann ehrlich beantworten muss: Will ich weiterleben oder sterben? Habe ich etwas, wofür es sich zu kämpfen lohnt? Oder trinke ich mich tot?

Trapp hat einen guten Grund zu kämpfen! Er fasst allen Mut zusammen, sucht Hilfe und bekommt einen Therapieplatz. Sechs Monate lang beschäftigt sich Trapp nur mit sich selbst, lernt mit seinen Emotionen umzugehen, Trauer zu bewältigen und Freude zu akzeptieren. Endlich durchlebt er den aufgestauten Schmerz, die Trauer und nimmt Abschied. Abschied von einem Menschen, der er nicht sein möchte. Im Nachhinein eine wichtige, intensive und sogar sehr schöne Zeit in seinem Leben.

*Eigentlich wissen alle Bescheid, doch niemand reagiert. Der Suchtkranke spielt Theater – und alle Anwesenden spielen brav mit.*

### Klarsicht: Selbsthilfe und Lebensglück

30 Jahre hat sein Weg in die Alkoholsucht gedauert. Nach sechs Monaten wird er nun mit klarem Verstand und wachem, scharfen Blick für die Nuancen des Lebens aus der Therapie entlassen. In Selbsthilfegruppen trifft er genau die Unterstützer, die ihm im Beruf fehlten. Da sind Menschen, die wissen, wovon sie reden. Die hinschauen, statt wegzusehen. Die an ihn glauben. Und die ihn immer wieder erinnern: Du bist derjenige, der dir selbst am besten helfen kann.

Da ist zum Beispiel Arno Jansen, der betriebliche Sucht- und Sozialberatung anbietet und Sucht am Arbeitsplatz bekämpft. Er glaubt an Peter-Michael Trapp, unterstützt ihn, fördert ihn, gibt ihm Halt. „Ohne ihn gäbe es unsere Firma ‚effizienz‘ nicht“, sagt Trapp. „In harten Zeiten hat er mir geholfen, trocken zu bleiben. Bei ihm habe ich gespürt, dass er aus tiefer, reifer Erfahrung spricht. Keine Plattitüden, kein Sekundärwissen aus schlaun Büchern. Das fand ich beeindruckend! Genau so wollte auch ich Menschen helfen!“

Wenige Wochen nach der Therapie lernt Trapp durch glückliche Zufälle Carola Riemann, seine heutige Frau, Gefährtin und Geschäftspartnerin von „effizienz“ kennen. Da sind zwei Seelen, die zueinander gefunden haben. „Für uns beide ging es

dann wie von selbst in ein neues Leben. Der Bauch gab bei allen Entscheidungen grünes Licht und ich hatte endlich gelernt, auf diese Gefühle zu hören und ihnen zu vertrauen.“

### Die Reifeprüfung: Krisenmanagement ohne Promille-Rausch

Mit Carola Riemann an seiner Seite erlebt er auch seine erste große Identitätskrise ohne Promille-Rausch: Obwohl er die Therapie erfolgreich bestanden hat und keinen Alkohol mehr trinkt, wird ihm betriebsbedingt gekündigt – ausgerechnet jetzt! Im Labor müssen zwei Mitarbeiter gehen, Trapp ist einer davon. Schockstarre mischt sich mit der Angst vor Existenzverlust und einem Rückfall. Wie leicht war es früher, bei Problemen einfach zur Flasche zu greifen und all diese Ängste zu betäuben!

Doch die Angst vor einem Rückfall ist größer als die Angst vor der Realität. Trapp hat gelernt zu kämpfen, zu fühlen und zu reden. Zum ersten Mal erlebt er, wie es ist, so eine schlimme Niederlage ohne Alkohol zu durchleben. Er bleibt trocken und betritt absolutes Neuland. Beständig, ausdauernd und beharrlich erobert er Stück für Stück seine promillefreie Existenz.

### Weisheit, Tiefgang und Berufung

Wer ihn heute kennenlernt, wird bestätigen: Auf angenehme Weise mischen sich in seinem Blick Demut mit Selbstbewusstsein, Weisheit mit Neugier und Tiefgang mit Leichtigkeit. „Dankbar bin ich, dass ich Carola kurz nach meiner Therapie kennengelernt habe. Unsere beiden Geschichten haben zur Gründung unseres Unternehmens ‚effizienz‘ geführt. Hier habe ich meinen Platz und meine Herzensaufgabe gefunden.“



Peter-Michael Trapp & Carola Riemann

Beide nehmen ein Darlehen auf, schließen nebenbei ihr Psychotherapeuten-Studium ab und beginnen die Selbstständigkeit mit der Mission, den Alkoholmissbrauch am Arbeitsplatz aus der Hilflosigkeit und aus der Tabuzone zu

holen. Peter-Michael Trapp und Carola Riemann zeigen Unternehmen, wie sie Missbrauch effektiv vorbeugen, verhindern und bekämpfen können. „Das ist nicht nur menschlich, sondern auch wirtschaftlich. Dabei geben wir Führungskräften die besten Methoden und Erfahrungen an die Hand, wie sie ihre Macht nutzen und systematisch und erfolgsversprechend vorgehen. Dafür waren all meine Tiefschläge gut. Die habe ich gebraucht, um meine Berufung zu finden und der Mensch zu werden, der ich heute bin“, sagt Riemann und lächelt zufrieden.

### Mentale Gesundheit fördern statt Krankheit bekämpfen

Doch Carola Riemann und Peter-Michael Trapp wollen noch mehr. Sie geben sich nicht mehr damit zufrieden, Sucht zu bekämpfen, sondern wollen dazu beitragen, die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern und zu erhalten. Ihr Schulungsangebot haben sie deshalb längst um Schulungen zum Thema „Umgang mit psychisch belasteten oder erkrankten Mitarbeitern“ erweitert. Ihr Ziel ist es, noch einen Schritt eher anzusetzen. Trapp ergänzt: „Diese Ziele geben uns Kraft. Zum Glück gibt es viele visionäre Unternehmer, die längst erkannt haben, dass psychisch stabile und gesunde Mitarbeiter das Fundament ihres Unternehmen sind.“ Carola Riemann und Peter-Michael sehen sich an. Beide freuen sich auf die bevorstehende Mission, die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern und zu stärken.

### Sie wollen mehr erfahren?

Der direkte Unternehmer-Draht zu Peter-Michael Trapp und Carola Riemann: [info@effizienz.de](mailto:info@effizienz.de)

## Best-Practice-Erfolgstools: Für Sie auf einen Blick

1

**Nutzen Sie die Macht des Arbeitgebers.** Keine andere Institution kann Suchtbetroffene so konsequent zum Handeln motivieren und die Rahmenbedingungen für eine dauerhafte Verhaltensänderung schaffen.

2

**Sehen Sie hin, nicht weg:** Suchtberatung rettet Familien- und Menschenleben und ist auch wirtschaftlich sinnvoll. Die Erfolgsquoten liegen bei 90 Prozent und bei einem Faktor von 1 zu 4. Das heißt: Für jeden Euro, den ein Unternehmen in die Suchtprävention steckt, spart es langfristig betrachtet 4 Euro.

3

**Beugen Sie vor:** Entziehen Sie Suchtkrankheiten den Nährboden und investieren Sie in die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz. Bedenken Sie, dass mental starke und gesunde Mitarbeiter das Fundament Ihres Unternehmens sind.

*Mitarbeitern zu helfen ist nicht nur menschlich, sondern auch wirtschaftlich. Die Erfolgsquote liegt bei 90 Prozent und bei einem Faktor von 1 zu 4.*