

FRAU SUCHT HILFE



Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

**EINE MUTMACH-
BROSCHÜRE
RUND UM DAS
THEMA ALKOHOL**



IMPRESSUM

Herausgegeben von:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur
Bundesverband e. V.
Herderstr. 74, 28203 Bremen
Tel. 0421 84734724
info@deutscher-frauenbund.de
www.deutscher-frauenbund.de

Projektgruppe:

Andrea Göritz, Gunda Paul, Marieanne Häuschen, Monika Krein, Eva Söhnchen,
Evelyn Sebastian, Reinhild Schröder, Almut Weidner, Heidi Breitenbach,
Katharina Port, Brigitta Spahr, Annette Zieren, Angelica Stremming

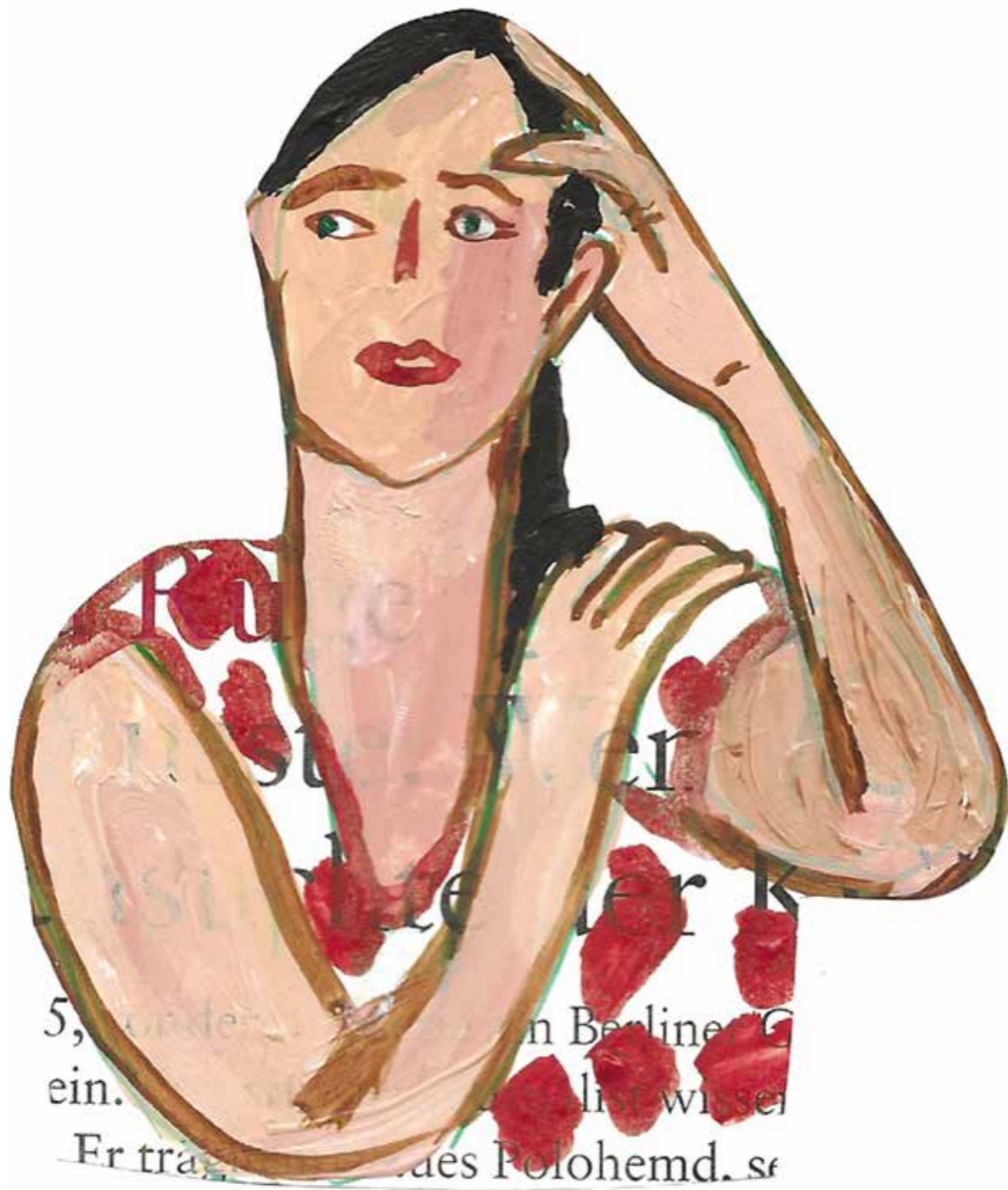
Layout: redbüro Kassel

Grafiken: Maryam Andaz

Druck: Flyeralarm

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.





INHALT

	Seite
Vorwort	6
Anna (61): Ich hatte Angst um meinen Vater	8
Elisabeth (82): Ich habe mich geschämt, dass ich trinken musste	12
Elisabeth (69): Meinen Traumberuf wollte ich nicht verlieren	15
Sabine (67): Am Anfang habe ich mich bei jedem Schluck geschüttelt	18
Dorothea (60): Ich wollte schreien	20
Brief einer Tochter (30) an ihre Mutter (56): 25 Jahre ohne Alkohol	23
Andrea (55): Ohne meinen Mann geht es mir deutlich besser	24
Melanie (77): Ich musste immer mehr trinken, um mich gut zu fühlen	27
Patti (68): Selige Zustände – und krasse Abstürze	30
Astrid (62): Ich war wie eine gefühllose Maschine	34
Sonja (58): Ich trank eine Woche ununterbrochen	36
Fidley (36): Ich verlor meine Wohnung und wurde obdachlos	38
Gertrud (78): Meine zweite Familie	40
Anneliese (70): Horror im Delirium	42
Heidi (63): Mein bester Freund der Körper	44
Ulrike (63): Die Sucht meines Vaters begleitete mich durch die Kindheit	49
Karin (63): Meine Jahre mit einem Alkoholiker	52
Anna (60): Ich habe mein Leben wieder	54
Margitta (64): Für mich gab es kein Entkommen	57
Erika (64): Ein beinahe tödlicher Rückfall	62
Gerlinde (67): Ich kann ihm wieder trauen	64
Erika (84): Auf der Lebenswippe	66
Suchtselbsthilfegruppen für Frauen	74

VORWORT

Liebe Leserin,

gerade halten Sie unsere neue MUTMACH-Broschüre in Ihren Händen. Diese enthält Erfahrungsberichte von Frauen, die es geschafft haben, den Weg aus einer Suchterkrankung zu finden oder als Angehörige mit einer Suchtbelastung in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz umzugehen.

Da es gerade – und leider immer noch – für Frauen sehr schwer ist, eine frauenspezifische Hilfe schnell und unkompliziert zu finden, haben sich engagierte Frauen aus unseren Reihen über Monate im Rahmen eines unserer Projekte getroffen und viel Zeit damit verbracht, eine Webseite zu schaffen, die schnell und unkompliziert Hilfen für suchtkranke Frauen und für Frauen, die von einer Suchterkrankung in der Familie betroffen sind, aufzeigt. Leider ist es auch heute noch für Frauen ungemein schwerer, sich zu einer möglichen Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit zu bekennen, und auch als Angehörige eines Suchtkranken ist es meist schwer, um Hilfe zu bitten bzw. zu wissen, wo es Hilfe gibt.

Auf unserer Webseite www.frau-sucht-hilfe.info werden nicht nur Wege zur Inanspruchnahme von Hilfen – vor allem in die Selbsthilfe – aufgezeigt und viele Fragen aufgegriffen. Sie finden dort auch berührende MUTMACH-Geschichten von Frauen, die von sich und ihrem Leben erzählen. Damit interessierte Frauen verschiedene Möglichkeiten haben, von den Erfahrungen der anderen zu lernen, haben wir uns entschlossen, die Lebensberichte auch als Broschüre herauszugeben. Wir danken allen Frauen für ihre Bereitschaft, ihre Erfahrungen aufzuschreiben – wir sind beeindruckt und erstaunt über die vielfältigen Begabungen der Autorinnen in unseren Reihen!

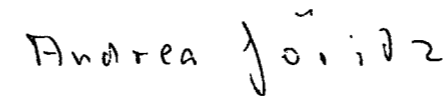
Wir danken auch der DAK Gesundheit für ihre schnelle und unkomplizierte Bearbeitung unseres Antrags und für die großzügige Finanzierung dieser Broschüre!

Wir hoffen, dass wir so eine große Anzahl von Frauen erreichen und dass wir ihnen mit unseren Erfahrungen Mut machen können. Bitte tragen auch Sie als Leserin der Broschüre dazu bei, die Themen Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit von Frauen und in Familien besprechbar zu machen. Machen Sie viele auf unsere Webseite

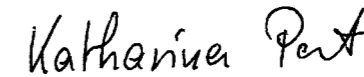
aufmerksam und weisen Sie auf unsere – übrigens kostenlos erhältlichen – Broschüren hin oder/und geben Sie Ihr Exemplar weiter: So können immer mehr Frauen ermutigt werden, sich nicht länger zu schämen oder sich schuldig zu fühlen, sondern sich zu öffnen und mit anderen über sich sprechen.

Wir unterstützen Sie gerne! Keine Frau muss es alleine schaffen – es gibt viele Hilfen. Schreiben Sie uns eine Mail an info@deutscher-frauenbund.de – wir freuen uns auf Sie!

Ihre



Andrea Göritz



Katharina Port

Bundvorsitzende

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur Bundesverband e.V.

ICH HATTE ANGST UM MEINEN VATER

Als ich acht Jahre alt war, starb mein Großvater an Leberzirrhose. Mein Vater übernahm sein Handwerksgeschäft, um meine Großmutter und alle Angestellten finanziell abzusichern. Eine schwere Entscheidung, denn für unsere Familie änderte sich auf einen Schlag alles. Meine Mutter, bisher Hausfrau, stand nun ganztags im Geschäft, und mein Vater kam kaum noch aus der Werkstatt raus.

Beide Eltern arbeiteten rund um die Uhr, um den verschuldeten Betrieb aufzubauen. Um zu sparen, lebten wir ab sofort in einem Haus mit meiner Großmutter. Die Verantwortung, kaum Freizeit und das Zusammenleben mit der Oma, die jahrelang neben ihrem Mann den Betrieb eigenständig über Wasser gehalten und dabei sehr verbittert und dominant geworden war, belasteten die ganze Familie. Jahre später hatten meine Eltern einen florierenden Betrieb geschaffen und waren finanziell gut aufgestellt – aber um welchen Preis? Mein Vater hatte angefangen zu trinken.

Immer öfter einen über den Durst ...

Meine Schwester und ich merkten es anfangs nur daran, dass er an den Wochenenden ziemlich oft einen über den Durst trank. Irgendwann passierte das dann auch immer öfter in der Woche. Als ich 16 Jahre alt war, wurde es richtig schlimm. Damals half ich gerne im Laden. Aber wenn Kunden uns mit einem süffisanten Lächeln erzählten, sie hätten meinen Vater gerade vor einer nahegelegenen Gaststätte gesehen, war ich traurig und schämte mich auch.

Ich war alt genug zu verstehen, dass sein Verhalten nicht normal war und auch das Geschäft schädigte. Zudem war mein Vater immer öfter unterwegs, und die Arbeit in der Werkstatt blieb dann liegen. Er wurde im Laufe des Tages oft ungeduldig und dann auch unfreundlich zu unseren Kunden. Manche Ausrede brauchten wir, um zu erklären, warum zugesagte Reparaturen nicht fertig waren.

Längst brachten meine Schwester und ich auch keine Freunde mehr mit nach Hause. Wir konnten ja nicht mehr einschätzen, wie mein Vater sich benehmen würde. Verwandte zogen sich zurück, Freunde meiner Eltern gab es nur noch wenige. Ich fragte mich, wie wir alle das aushalten sollten. Nie wussten wir, was der Tag brachte. War mein Vater gut oder schlecht gelaunt? Wie reagierte er auf Alltagssituationen? Das Geschäft brachte irgendwann nicht mehr die nötigen Einnahmen.

Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt

Meinen Vater schien es nicht zu berühren – er kümmerte sich um nichts. Wir sahen keinen Ausweg und keine Chance, etwas zu verändern. Dabei waren wir alle finanziell davon abhängig, dass das Geschäft weiterlief und alle funktionierten – auch meine Großmutter. Wir wussten, dass mein Vater krank war, aber wir wussten nicht, wo wir Hilfe finden konnten. Mit ihm selbst konnten wir über seine Sucht nicht reden! Zeitweise war er himmelhoch jauchzend, dann wieder zu Tode betrübt.

Meine Schwester hasste meinen Vater für sein Verhalten

Meine Schwester hielt es nicht mehr aus. Sie suchte sich eine Ausbildungsstelle in einer anderen Stadt und kam in den folgenden Jahren nur noch selten nach Hause. Sie hasste ihn, weil er uns eine unbeschwerte Kindheit nahm. Und ich hatte Angst um ihn. Immer wieder fuhr er angetrunken mit seinem schnellen Auto durch die Gegend. Und wenn ich im Wagen saß, hatte ich Todesangst bei waghalsigen Überholmanövern. Noch heute bin ich sehr ängstlich, wenn ich nicht selbst am Steuer sitze. Mein Sohn nennt mich „die schlechteste Beifahrerin der Welt“. Und noch etwas ist aus dieser Zeit geblieben: Wenn alles aus meiner Sicht zu gut läuft im Leben, kann ich es nicht uneingeschränkt genießen. Ich habe Angst, dass Situationen sich schlagartig verändern und gute Zeiten nicht von Dauer sind.

Der richtige Moment zum Aufhören

Als ich 21 Jahre alt war, hatte meine Großmutter einen schweren Schlaganfall und starb wenige Monate später. In dieser Zeit ging es mit meinem Vater richtig bergab. Eines Tages, meine Mutter war für zwei Tage verreist, bekam er einen Nervenzusammenbruch. In meiner Not rief ich unseren Hausarzt an und seinem schnellen Handeln ist es wohl zu verdanken, dass sich von einem Moment auf den anderen alles zum Guten



änderte. Er brachte meinen Vater spät abends persönlich in die Klinik. Im Anschluss an den Aufenthalt dort folgte direkt eine Therapie. Es muss für meinen Vater der richtige Moment gewesen sein, um festzustellen, dass es so nicht weitergehen konnte. Meine Eltern gingen von da ab in eine Selbsthilfegruppe und mein Vater schaffte den Weg aus der Sucht. Er lebte bis zu seinem Tode über 30 Jahre abstinent. Später ließ er sich als Suchtkrankenhelfer ausbilden und half vielen anderen Betroffenen, den Weg aus der Sucht zu finden.

Er hat es geschafft, den Kreislauf zu durchbrechen

Oft frage ich mich, wie viel leichter unser Leben verlaufen wäre, wenn wir viel früher Hilfe erfahren hätten. Meine Mutter sagte immer: „Eine Familie muss zusammenhalten. Und das geht niemanden etwas an!“ So ist viel Zeit vergangen, die wir nie nachholen konnten. Wir wussten damals nicht, dass unser Verhalten wenig Einfluss auf sein Trinken nehmen konnte und dass nur mein Vater verantwortlich für sein Suchtverhalten war. Wir dachten: Wenn wir zu ihm halten, wird irgendwann alles gut. Damit ließen wir ihn in seiner Komfortzone. Warum hätte er etwas ändern sollen? Später war klar: Nur er selbst konnte sich entscheiden, Hilfe anzunehmen. Und das hat er getan. Ich bin sehr stolz auf ihn! Er hat es geschafft, den Kreislauf zu durchbrechen.

Offener Umgang mit der Sucht hätte früher helfen können

Heute weiß ich, dass wir mit der richtigen Beratung und der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe viel früher gewusst hätten, worauf es für Betroffene und Angehörige wirklich ankommt. Und wir hätten früher erkannt, dass wir nicht die Einzigen waren, die so etwas erlebten. Unser Verhalten war oft von Sorge und Scham geprägt: Wir wollten meinem Vater nicht in den Rücken fallen, ihn nicht verraten. Ein offener Umgang mit seiner Sucht, ein klares Ansprechen der Probleme und professionelle Hilfe hätten uns Jahre früher helfen können.

Später haben wir erleben dürfen, wie sehr Selbsthilfegruppen unterstützen. Ich bin froh, dass ich heute innerhalb des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur anderen angehörigen Frauen Mut machen kann, sich selbst zu verändern, Sucht nicht zu unterstützen und damit für alle Familienangehörigen, besonders auch für die Kinder, den Weg in eine glücklichere Lebensphase zu gehen.

ICH HABE MICH GESCHÄMT, DASS ICH TRINKEN MUSSTE

Mit Mitte 30 war ich nicht berufstätig, hatte mit meinen vier Kindern aber immer ganz gut zu tun. Als ich bereits morgens schon das Bedürfnis hatte, zu trinken, merkte ich, dass das nicht mehr in Ordnung war. Ich musste trinken, weil ich Angst hatte, dass ich meine ganze Hausarbeit nicht schaffte. Ich tat das heimlich, weil ich mich geschämt habe, dass ich trinken musste.

Wodka im Schirmständer

Morgens holte ich immer Brötchen und brachte mir aus dem Zeitungsladen eine große Flasche Wodka mit. Diese habe ich im Gebüsch vor unserem Haus versteckt und erst reingeholt, nachdem mein Mann zur Arbeit gegangen war. In der Wohnung habe ich die Flaschen im Wasserkasten der Toilette oder im Schirmständer versteckt.

Für meinen Mann und für Gäste hatten wir immer eine Kiste Bier und Korn im Haus. Oft habe ich meinen Mann gebeten, mal nichts einzukaufen, weil ich sonst nicht verzichten konnte. Er hat es nie verstanden, dass ich trinken musste. Einmal hat sich einer meiner Söhne gewundert, dass ich immer wieder in der Speisekammer verschwand. Er hat nachgeschaut und fand dort eine Flasche hinter den Dosen versteckt. Wenn ich für Nachschub sorgen musste, habe ich zusätzliche Artikel gekauft, damit der Wodka nicht so auffiel.

Ich kann mich nicht erinnern, dass mir mein Mann oder meine Kinder Vorwürfe gemacht hätten, trotzdem habe ich heimlich getrunken. Ich habe mich sehr geschämt dafür, dass ich nicht ohne Alkohol sein konnte, habe mir heftige Vorwürfe gemacht. Immer wieder fragte ich mich, ob ich eine schlechte Mutter wäre, ob die Kinder zu kurz kämen. Den ganzen Tag kreisten meine Gedanken um den Alkohol.

Zwei Kinder waren inzwischen aus dem Haus, die Beziehung zu meinem Mann war zerstört, und ich zog für das Trennungsjahr zu meinem ältesten Sohn. Die beiden jüngsten Kinder wollten bei meinem Mann bleiben; das hat mich sehr verletzt und traurig

gemacht. Dann zog ich in eine eigene Wohnung und trank weiter, oft gemeinsam mit einer Nachbarin, die wohl das gleiche Problem hatte wie ich. Ich bagatellierte meinen Konsum, weil sie ja schließlich auch trank.

Ich wollte unbedingt raus aus der Misere

Ich hatte nie eine gute Freundin. Mir fehlte stets eine Bezugsperson, ein Mensch, dem ich vertrauen konnte. Ich wollte nicht mehr trinken, wusste aber nicht, wie ich das schaffen sollte. Körperlich und seelisch ging es mir furchtbar schlecht. Ich konnte keinen normalen Gedanken mehr fassen, ich habe von morgens bis abends gegrübelt. Es ging mir so mies, dass ich dachte, schlechter kann es nicht mehr werden. Ich wollte unbedingt raus aus der Misere.

Im Alter von 50 Jahren ging ich in meiner Not zu meinem Hausarzt. Auch wenn ich keine Vorstellung hatte, was Alkoholsucht bedeutete und was eine Entgiftung ist, ließ ich mich ins Krankenhaus einweisen. Gleich anschließend machte ich in einer Fachklinik in Bremen über sechs Monate eine Langzeittherapie.

Erst nach einem Rückfall suchte ich mir eine Selbsthilfegruppe

Ich war viele Jahre trocken. Aus Neugierde und weil ich wissen wollte, ob ich mit dem Alkohol kontrolliert umgehen kann, war ich so leichtsinnig, es auszuprobieren. Ich wollte ja schließlich nicht mein ganzes Leben lang auf den Alkohol verzichten.

Das ging natürlich gründlich schief!

Ich machte erneut eine Entgiftung. In dem Krankenhaus lagen Flyer für Selbsthilfegruppen aus. Ich entschied mich für eine Gruppe in der Nähe meiner Wohnung. Der erste Besuch ist mir wahnsinnig schwergefallen. Ich bin mehrmals vor dem Haus auf- und abgegangen, fast hat mich der Mut verlassen. Schließlich habe ich mich überwunden und ging rein. Es war eine Gruppe für Frauen und Männer.

Ich fand es toll, wie alle so offen und selbstverständlich über ihre Probleme mit dem Alkohol gesprochen haben. Ich wusste, dass ich da immer wieder hingehen wollte. Später wurde die Selbsthilfegruppe zu groß und wir dachten über eine Teilung nach. Einige Frauen entschieden sich, eine Frauengruppe zu gründen. Ich fand die Idee blendend! Ich war in der Gruppe offener, viel lockerer und es fiel mir leichter, über mich zu sprechen.



In der Frauengruppe fand ich die Freude am Leben wieder

Ich habe einen künstlerischen Beruf erlernt und hatte früher große Freude am Malen und Handwerken. Während meiner nassen Zeit war meine ganze Kreativität verschüttet. Da wir uns auch außerhalb der Gruppe zum Werkeln, Basteln und Malen trafen, fand ich, mit der Hilfe der Frauen, meine frühere Begeisterung an der Kreativität wieder.

Ich lebe jetzt seit zehn Jahren alkoholfrei, und die Frauengruppe ist fester Bestandteil meines Lebens geworden. Wir treffen uns zu verschiedenen Aktivitäten, machen Seminare zur Persönlichkeitsbildung, zur Entspannung und zu vielen anderen Themen. Ich habe kein schlechtes Gewissen mehr, ich muss mich nicht mehr schämen und das Leben macht mir einfach Spaß. Zu meinen vier Kindern habe ich heute ein ausgesprochen gutes Verhältnis und ich bin ihnen sehr dankbar, dass sie all die Jahre zu mir gehalten haben, mich nie haben fallen gelassen.

MEINEN TRAUMBERUF WOLLTE ICH NICHT VERLIEREN

Ich bin Erzieherin und habe 45 Jahre lang gerne mit Kindern gearbeitet. Bereits mit 31 Jahren habe ich die Leitung einer Kindertagesstätte übernommen. In den ersten Jahren der Kita-Leitung konnte ich mich noch ganz in die pädagogische Arbeit einbringen. Doch die Verwaltungsarbeit nahm immer mehr zu – der direkte Kontakt zu Kindern und Eltern wurde im Gegenzug weniger. Der Alkohol wurde mein Tröster.

Sie informierte den Arbeitgeber über meine Sucht ...

Eine Kollegin, der ich auch schon in schwierigen, persönlichen Angelegenheiten geholfen hatte, sprach mich eines Tages darauf an, ob ich ein Problem mit Alkohol hätte. Sie sagte offen heraus, dass sie den Arbeitgeber einschalten würde, damit ich endlich aktiv würde, mir Hilfe zu holen. Und so kam es dann auch: Sie informierte den Arbeitgeber über meine Sucht, ich machte eine Entgiftung und anschließend eine dreimonatige Reha in einer Klinik.

Ich liebte meinen Traumberuf – aber nun war ich weg von allem, um nur etwas für mich tun. Das kam mir sehr egoistisch vor. Schon in meiner Kindheit wurde mir Verantwortung aufgebürdet. Nein zu sagen, hatte ich nicht gelernt. Mein Leben war geprägt von Pflichtbewusstsein.

Ich nahm eine Auszeit

Ich war die Betreuerin meines Vaters, der im Seniorenzentrum lebte. Als Ansprechpartnerin für alle, die Probleme hatten, war ich immer bereit zu helfen. Und jetzt nahm ich eine „Auszeit“, die ich brauchte, um meine eigenen Bedürfnisse zu entdecken. Ich musste aber auch akzeptieren, dass ich alkoholkrank bin – und das ein Leben lang.



Inzwischen mag ich mich

Danach nahm ich Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe auf, die ich schon vor dem Klinikaufenthalt besucht hatte. Ich hatte eine Wohnung, eine Arbeitsstelle und eine Familie, die mich unterstützte. Aber es war an mir, mein Leben ohne Alkohol so einzurichten, dass es mir gut geht und ich wieder Spaß am Leben fühlen konnte. Eine Gruppe des Deutschen Frauenbunds für alkoholfreie Kultur traf sich direkt in meiner Nähe. Ich merkte, hier sind die Gespräche sehr offen. Sie machten deutlich, dass ich nicht aufhören darf, an mir zu arbeiten, wenn ich weiterhin alkoholfrei leben will. Und das will ich. Inzwischen mag ich mich nämlich.

Ich achte auf mich

Seminare über Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung haben mir gutgetan, auch wenn es manchmal schmerzlich war. Ich weiß jetzt, dass ich mich ohne die Alkoholerkrankung nicht so kennengelernt hätte. Ich achte auf mich, tue Dinge, die mir guttun und nicht den anderen. Aber daran habe ich arbeiten müssen und mache es immer noch. Ich reflektiere mein Tun und wie ich mit Situationen umgehe: Habe ich wieder das Problem eines anderen zu meinem eigenen gemacht? Oder habe ich es geschafft, mich zurückzunehmen – und Nein zu sagen?

AM ANFANG HABE ICH MICH BEI JEDEM SCHLUCK GESCHÜTTELT

Ich war gerade 17 geworden, da übernahmen meine Eltern eine Gaststätte – und ich musste dort mitarbeiten. Bier mochte ich überhaupt nicht, es hatte für mich einen unangenehmen Geruch und Geschmack. Am Anfang habe ich mich bei jedem Schluck geschüttelt. Aber die Gäste tranken es sehr gerne und reichlich. Wenn mir ein Gast einen Weinbrand ausgab, habe ich mich anfangs davor geekelt, aber das Animieren der Gäste gehörte nun mal dazu. Natürlich konnte ich nicht viel vertragen, hatte Kopfschmerzen, mein Magen rebellierte, es ging mir einfach schlecht. Aber diese Symptome ließen mit der Zeit nach und ich fing an, es zu mögen und öfter was zu trinken.

Es gab für mich kein Entkommen

Das war der Anfang vom Ende. Alkohol wurde für mich im Laufe von drei Jahren völlig normal – und bald ging es nicht mehr ohne. Ich kam nicht mehr davon los. Heute weiß ich gar nicht mehr, wie oft ich eine Flasche einfach ausgeschüttet habe und nicht mehr trinken wollte. Leider dauerte es nie lange bis zum nächsten Weinbrand oder Wodka, es war ein Teufelskreis. Es gab für mich kein Entkommen.

Zum Glück habe ich dann meinen Mann Bernd kennengelernt. Er wusste von meiner Sucht, die ich glaubte unter Kontrolle zu halten. Ich trank weniger als früher und stellte auf Wein um. Aber damit belog ich mich selbst, denn die harten Sachen konnte ich nicht mehr vertragen. Nach acht Jahren wurde ich endlich schwanger – wir waren beide sehr glücklich. Ich schaffte es, sofort mit dem Trinken aufzuhören. Aber die Angst, ob mein Kind unbeschadet zur Welt kommen würde, war groß. Unser Glück war vollkommen, als wir einen gesunden Wonneproppen bekamen. In den folgenden Jahren habe ich Alkohol nur noch zu bestimmten Anlässen zu mir genommen – so wie jeder andere auch.

Martin war unser Sonnenschein. Aber nach acht Jahren des Glücks schlug das Schicksal grausam zu: Bei einem Verkehrsunfall wurde unser Sohn getötet. Für uns

brach eine Welt zusammen. Ich weiß nicht, wie wir die ersten Tage, Wochen, Monate und Jahre überstanden hätten, ohne zu trinken. Wir wurden überhaupt nicht mehr nüchtern. Wir hatten das Liebste verloren und sahen keinen Weg für unsere Zukunft.

Früher habe ich Alkohol missbraucht, jetzt bin ich süchtig geworden

Wie sollte es weitergehen? Mein Mann war stärker als ich: Sein Geschäft drohte zu scheitern, also machte er einen kalten Entzug und schaffte den Ausstieg. Bei mir klappte das nicht. Jeden Morgen, bevor mein Mann zu Arbeit fuhr, sagte er: „Schatz, bitte trink heute mal nicht so viel.“ Ich versprach es, aber kaum war er aus der Garage, hatte ich das Glas schon wieder in der Hand.

Mich plagte mein schlechtes Gewissen. Der Spiegel zeigte deutlich, was aus mir geworden war: Mein Selbstwertgefühl, meine Selbstachtung waren im Keller, und ich schämte mich so sehr. Früher hatte ich Alkoholmissbrauch betrieben, jetzt war ich süchtig geworden.

Ich halte es nicht mehr aus!

Bei einem gemütlichen Abend mit einem befreundeten Paar kam die Frage: „Sabine, meinst du nicht, du trinkst zu viel? Soll dich dein Mann noch am Grab besuchen müssen?“ Ich kann heute gar nicht mehr sagen, wie dankbar ich für diese wahren Worte war. Meine Antwort: „Ja, du hast Recht. Morgen gehe ich mit Bernd zu unserem Hausarzt.“

Ein sehr steiniger Weg folgte: Entgiftung, Therapie und Selbsthilfe. Aber es hat sich gelohnt. Unterstützung bekam ich beim Deutschen Frauenbund für alkoholfrei Kultur. Durch viele Gespräche in Gruppen und Seminaren habe ich meine Persönlichkeit, Selbstachtung, Mut und Selbstwertgefühle wiedergefunden und führe ein zufriedenes alkoholfreies Leben.

Heute begleite ich Frauen mit Alkoholproblemen aus ihrer Sucht. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer dieser Weg sein kann. Es ist ein super Gefühl, Frauen aus diesem Teufelskreis Hilfe zu geben, damit sie es auch schaffen, alkoholfrei zu leben. In den Selbsthilfegruppen können wir über alles reden. Wir haben alle das gleiche Problem, keine muss sich schämen, und was im Raum gesprochen wird bleibt vertraulich. Diese Chance muss jede bekommen!

ICH WOLLTE SCHREIEN

Meine Kindheit und Jugend waren geprägt vom starken Alkoholkonsum meiner Eltern. Die vier jüngeren Geschwister und ich wurden nicht gefördert – Hobbys sollten wir nicht haben. Damals habe ich mich für meine Familie geschämt. Mit 17 Jahren lernte ich meinen späteren Mann kennen, mit 18 zog ich aus. Meine Mutter hat mir das nie verziehen – sie brach den Kontakt ab. Das hat mich tief verletzt. Vor allem deshalb, weil meine vier Geschwister mich auch nicht mehr sehen durften.

Ich ging meinen Weg, hatte Erfolg im Beruf, und nach sieben Jahren heirateten wir. Mit 25 bekam ich meine Tochter, die ich mir so wünschte. Unser Leben fühlte sich zunächst gut an. Mit dem Kind wollte ich alles richtig machen: Meine Tochter sollte stark und selbstbewusst werden und in guter Atmosphäre aufwachsen.

Ich fühlte mich sehr allein

Zu Hause mit der kleinen Tochter fehlte mir bald der Austausch mit anderen Menschen. Mein Mann war beruflich sehr eingespannt, arbeitete viel und lange. Ich fühlte mich sehr allein. Die Familie meines Mannes war keine Unterstützung. Es gab Konflikte. Mir wurde sehr bewusst, dass ich keine Familie hatte, die zu mir stand. Ich wollte alles perfekt haben und begann nach und nach, Erleichterung durch Alkohol zu suchen. Es war schrecklich: Mit jedem neuen Tag mit Alkohol habe ich mich geschämt und wusste, so kann es nicht weitergehen. Ich sah aber keinen Ausweg.

Meinen Mann wollte ich nicht um Hilfe bitten, dazu hatte ich nicht den Mut. Ich wollte alles gut und besser machen, als in meiner Herkunftsfamilie. Meine Ehe sollte besser laufen, als die meiner Eltern. Darüber habe ich aber nicht mit meinem Mann gesprochen. Ich war überfordert, vermisste auch die berufliche Anerkennung und war sehr allein. Ich erinnere mich, dass ich oft schreien wollte, damit mich jemand hört. Doch ich tat es nicht, dafür habe ich den Alkohol geschluckt. Erst heimlich und wenig und dann immer mehr, bis es schließlich nicht mehr zu verheimlichen war. Ich brach zusammen – vier Jahre hatte es gedauert.



Alkoholfreie Zone

Mein Mann hat geweint – das war das Allerschlimmste für mich. In seinen Augen las ich Enttäuschung und Traurigkeit. „Wenn du es nicht schaffst, werde ich mit unserer Tochter gehen“, sagte er. Das war das Schlimmste, was ich mir überhaupt vorstellen konnte. Doch mit seiner Hilfe kam ich schließlich raus. Er half mir, den Weg ohne Alkohol zu gehen. Mein Mann hat mich nicht verachtet, ich habe seine Liebe gespürt, trotz Allem. Das hat mir die Kraft gegeben, für unsere kleine Familie gesund zu werden. Er hielt zu mir, und wir schafften zu Hause eine alkoholfreie Zone. Mein Mann vertrat offen vor Freunden und Familie unser jetziges Leben ohne Alkohol. Es war ihm nicht peinlich, er wollte mit mir weiterleben.

Zusammen besuchten wir eine Sucht-Selbsthilfegruppe. Ich wurde langsam stärker und konnte Selbstbewusstsein aufbauen. Es wurde von Jahr zu Jahr besser, und ich besprach jetzt Probleme mit meinem Mann. Wir führten eine Ehe auf Augenhöhe. Unsere Tochter studierte, alles war gut. Ich habe dann, als ich abstinent lebte und sicherer war, eine Umschulung begonnen. Froh war ich, dass mein Kopf noch funktionierte. Der neue Beruf in der Pflege erfüllte mich, und ich war lange Jahre in leitender Position tätig.

Neuer Schicksalsschlag

Dann ein Bruch: Mein Mann starb mit 54 Jahren an einem Herzinfarkt – und ich war erst 49. Was jetzt? Viele Fragezeichen. Doch eines kam mir überhaupt nicht in den Sinn: Trost im Alkohol zu suchen. Meine Tochter hatte zu mir gesagt: „Mama steh auf und tu etwas, geh in eine Gesprächsgruppe. Die gibt es nicht nur für Probleme mit Alkohol, sondern auch für Trauernde.“ Ich habe dann Hilfe im Hospizverein gefunden. Außerdem hatte ich eine Freundin aus der Sucht-Selbsthilfe, die mir beistand. Meine Kolleginnen waren eine große Stütze. Gespräche mit dem Psychologen haben mir durch die Schwere und Traurigkeit geholfen. Das hatte ich mir durch die Krankenkasse erkämpft, denn eine Kur wurde abgelehnt.

Meine Freundin aus der Selbsthilfe machte mich mit dem Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur bekannt: „Komm doch einfach mal mit, da triffst du andere Frauen.“ Bei einem Tagesseminar lernte ich diese Frauen dort kennen und schätzen. Jetzt, zehn Jahre später, arbeite ich aktiv im Verein mit. Frauenspezifische Themen, die wir besprechen, haben mich weitergebracht und bereichert: Ich kann als Frau alleine gut leben und habe meinen Horizont erweitert.

Heute ist alles gut

Ich bin stolz auf mich, auf meine Tochter und auch auf meinem Mann, mit dem ich 33 Jahre verheiratet war. Er wäre jetzt stolz auf mich, wie ich mein Leben meistere. Die Liebe für unsere Tochter, versuche ich auch für ihn mit weiterzugeben.

Ich bin jetzt 60 Jahre, lebe allein und bin zufrieden. Zu Tochter und Schwiegersohn habe ich einen guten Kontakt. Ich kann meine Gefühle äußern und setze Grenzen. Ich habe ein gutes soziales Umfeld. Heute ist alles gut. Ich möchte anderen Frauen Mut machen, Wege aus der Alkoholabhängigkeit zu finden.

Brief einer Tochter (30) an ihre Mutter (56):

25 JAHRE OHNE ALKOHOL

Liebe Mama,

ich gratuliere Dir ganz herzlich zu Deinem besonderen Jubiläum. Du hast mir vor vielen Jahren folgenden Satz in mein Poesiealbum geschrieben: „Du bist der Pfeil, den Deine Eltern von ihren Bogen geschossen haben. Du fliegst die Bahn, welche die Schützen im Auge hatten. Längst bist Du irgendwo gelandet und stehst auf eigenen Beinen und hast selbst die Verantwortung für Deinen weiteren Weg übernommen.“

Dieser Satz bedeutet mir sehr viel und fällt mir zu den unterschiedlichsten Momenten immer wieder mal ein. Du hast mich, wie versprochen, unterstützt, mir vertraut und mir Mut zugesprochen.

Du hast mich stark gemacht und mir das Gefühl gegeben, dass ich mit allem, was mich bedrückt oder bewegt, jederzeit zu Dir kommen kann. Wer wünscht sich nicht solch eine Stütze im Rücken!

Du hast vor 25 Jahren diesen Schritt gemacht – und zwar nicht nur für Dich, sondern auch für Papa und mich. Das hat Dich sicherlich viel Kraft und Mühe gekostet. Aber Du hast nicht an Stärke verloren, sondern – im Gegenteil – immer weiter an Deinem Lebensplan gearbeitet.

Dabei bist Du so weit gekommen und hast soviel erreicht. Du hättest auch oft aufgeben können, schwere Momente gab es genug! Aber das ist nicht Deine Art.

Wir haben das alles zusammen erlebt und Vieles durchgestanden. Das macht mich sehr stolz, und ich bin froh, Deine Tochter zu sein! Ich hab Dich lieb!

OHNE MEINEN MANN GEHT ES MIR DEUTLICH BESSER

Es war ein Sonntag: Ich war schwanger mit meiner ersten Tochter, als mein Mann zum wiederholten Mal nicht aus dem Bett kam, weil er sich von seiner nächtlichen Safttour erholen musste. Damals wurde mir klar, dass er als werdender Vater ein Problem wird. Wenn er morgens nicht aus dem Bett kam, meldete ich ihn bei seinem Chef krank.

Immer öfter floh ich später mit den Kindern am Wochenende von zu Hause – ich ging mit ihnen nach draußen oder zu meiner Schwester, weil ich das Elend von ihnen fernhalten wollte. Ich merkte, wie ich zunehmend mein Befinden von seinem Pegel abhängig machte. Und so habe ich mich abends oft mit Freunden verabredet, da mein Mann keine anderen Interessen als das Trinken hatte und meine Vorschläge für Unternehmungen fast alle ablehnte. Das hat unserer Beziehung sehr geschadet. Ich trennte mich von meinem Mann – aber ich ging wieder zurück, als er mir versprach, trocken zu bleiben.

Kann ich noch selbstständig leben?

Als ich mich in einen anderen Mann verliebte, war unsere Beziehung ziemlich kaputt. Ich zog aus, weil ich mich manipuliert fühlte und mir selbst gar nichts mehr zutraute. Ich musste ausprobieren, ob ich noch selbstständig überleben konnte.

Als mein Mann eine Weile trocken war, kamen wir wieder zusammen – und das Spiel ging von vorne los: Er wurde rückfällig und trank wieder. Dabei waren wir so sehr auf seine Sucht und unsere Beziehungsprobleme fixiert, dass wir gar nicht bemerkten, dass unsere Töchter Schulprobleme bekamen und die große Tochter eine Magersucht entwickelte. Ich versuchte, das Familienleben irgendwie noch zu retten. Doch ich wurde zunehmend depressiv, bis ich ganze Tage nur weinte, wofür aber eigentlich kein Raum war, da ich mich ja um die Familie kümmern musste.



Meine 14-jährige Tochter öffnete mir die Augen

Von Freunden wurden wir zu einem Urlaub nach Spanien eingeladen. Das war für uns etwas ganz Besonderes, denn sonst machten wir immer nur Urlaub in Mecklenburg-Vorpommern. Mein Mann fand dort in der ersten Nacht Saufkumpanen, mit denen er dann die Nächte verbrachte, während ich mit den Kindern tagsüber alleine Urlaubsprogramm machte. Das war erschütternd – es wurde der schrecklichste Urlaub, den wir je machten.

Dennoch dauerte es noch zwei ganze Jahre bis zu unserer Trennung. Wir stritten viel. Er warf der Familie vor, wir würden ihn alle unfair unter Druck setzen, wenn wir von ihm forderten, abstinent zu werden. Das war für meine damals 14-jährige Tochter zuviel. Sie entgegnete: „Du schaffst hier eine Situation, unter der wir alle leiden, und du bist der Einzige, der das ändern kann, doch du tust es nicht – das ist unfair!“ Für diese klaren Worte bin ich ihr heute noch dankbar, denn sie haben mir die Augen geöffnet und die Entschlossenheit zu handeln gefestigt.

Als er wieder einmal ein ganzes Wochenende nicht aus dem Bett kam, entdeckte ich im Internet ein Forum für Angehörige (www.forum-alkoholiker.de): Mir wurde klar, wie sehr ich alle Kriterien für Co-Abhängigkeit erfüllte. Ich packte meine Koffer.

Zusammenleben? Nur bei Abstinenz!

Ich war nun wirklich bereit, auszuziehen in die Wohnung einer Freundin, die für längere Zeit nicht da war. Genau da kamen zwei seiner alten Freunde vorbei, und wir brachten meinen Mann gemeinsam zum Entzug. Es gelang uns auch, sofort im Anschluss eine Therapie für ihn zu bekommen. Doch mein Mann war nicht wirklich einsichtig – gleich nach der Therapie begann er wieder zu trinken. Weil ich ein weiteres Zusammenleben mit ihm von seiner Abstinenz abhängig gemacht hatte, haben wir uns konsequenterweise getrennt – und diesmal zog er aus.

Leider trinkt er immer noch. Wir haben inzwischen ein freundschaftliches Verhältnis, doch ich könnte nie wieder mit ihm zusammenleben, auch wenn er abstinent wäre. Dafür ist zu viel passiert. Mir geht es ohne ihn deutlich besser, mein Selbstvertrauen ist wiederhergestellt, und ich will nie wieder in so ein Abhängigkeitsverhältnis geraten.

Ich habe erkannt, dass es vielen Frauen so geht wie mir

Ich habe gemerkt, dass es nicht mein alleiniges privates Problem ist, sondern dass es vielen Frauen ganz genauso geht. In der Frauen-Gesprächsgruppe habe ich auch viele selbst betroffene alkoholranke Frauen getroffen und ihre Sicht auf die Alkoholsucht hat mir geholfen, alles besser zu verstehen.

ICH MUSSTE IMMER MEHR TRINKEN, UM MICH GUT ZU FÜHLEN

Anfangs hat es Spaß gemacht, zu trinken. Mit einer Flasche Sekt am Tag fing ich an. Ich musste aber immer mehr trinken, um mich gut zu fühlen. Später kam Wodka dazu. Meine Ehe funktionierte nicht, und ich hatte das Gefühl, meinen Mann nur im Suff ertragen zu können. Als ich im Alter von 46 Jahren von meinem Mann geschieden wurde, wollten die Kinder bei ihrem Vater bleiben. Meine jüngste Tochter war vier Jahre, die älteste 16. Sie entschied für beide: „Du kriegst die Kleine nicht, weil du trinkst!“ Außerdem war sie sehr materiell eingestellt; der Vater verdiente wesentlich mehr als ich. Nur in den Ferien habe ich meine Kinder besucht.

Mein neuer Partner trank auch

Ich zog in eine eigene Wohnung und arbeitete als Zimmermädchen in einer Pension. Morgens fühlte ich mich durch das Trinken am Abend zuvor völlig schlapp. Um meine Arbeit zu schaffen, habe ich angefangen, schon morgens Wodka zu trinken. Meiner Chefin fiel das nicht weiter auf, da sie auch trank.

Ich lernte Klaus kennen und zog bald mit ihm zusammen, auch weil ich nicht allein sein wollte. Er arbeitete auf dem Bau und trank am Tag 15 Liter Bier und mehr. Abends war er meistens um 19 Uhr im Bett und ich trank allein vor dem Fernseher. Er wollte das nicht, er machte mir Vorwürfe und so habe ich meine Flaschen überall versteckt. Meinen Wodka verdünnte ich mit Brause und unterwegs hatte ich stets einen Flachmann bei mir. Ich habe mich so geschämt, schaffte es aber nicht, aufzuhören.

Mit knapper Not am Tod vorbei

Mein Hausarzt hat wohl gemerkt, dass ich ein Alkoholproblem hatte und meine Leberwerte gaben ihm Recht. Er sagte schlicht: „Sie trinken zu viel Alkohol“ – und obwohl mir das sehr peinlich war, wusste ich ja, dass es stimmt. Ich hatte großes Vertrau-

en in ihn. Eines Abends, ich war mit Klaus in einer Kneipe, hatte ich einen Blutsturz. Krampfadern im Magen waren geplatzt und das Blut schoss mir aus Nase und Mund. Die Schweinerei musste ich selbst wegmachen, Klaus hat mir nicht geholfen. Ich war dann noch ca. 16 Stunden zu Hause und habe immer wieder Blut erbrochen. Als ich bewusstlos war, bestellte Klaus einen Krankenwagen und ich kam auf die Intensivstation. Ich kam mit knapper Not am Tod vorbei. Da war ich 53 Jahre alt und hatte eine Leberzirrhose.

Die Therapie und die Trennung vom Partner waren meine Rettung

In der Klinik stellte sich eine Sucht-Selbsthilfegruppe vor und ich erfuhr von der Therapiemöglichkeit. Noch im Krankenhaus füllte ich mit meinem Arzt einen Antrag aus. Ich war völlig geschockt von meinem Gesundheitszustand und blieb in den sechs Wochen bis zur Therapie trocken, sonst hätte ich den Platz nicht bekommen. Das war meine Rettung – und dass ich Klaus verlassen habe, weil er während meiner Therapie fremdgegangen war. Ende, aus, Feierabend!

Unterstützung durch die Töchter

Meine beiden Töchter waren inzwischen erwachsen und lebten zusammen in einer eigenen Wohnung in Hamburg. Die Große kümmerte sich wie eine Mutter um die Kleine und sorgte dafür, dass sie eine Lehre machen konnte. Nach der Therapie ließ ich für meinen Neuanfang Berlin hinter mir und konnte zu ihnen ziehen. Nach drei Monaten fand ich eine eigene Wohnung.

Ich suchte mit meiner ältesten Tochter in Hamburg eine Suchtberatungsstelle auf und fühlte mich von dem Therapeuten sofort verstanden. Er kam selbst aus der Abhängigkeit und seine lockere Art half mir, ganz offen zu sein. Ich besuchte dann regelmäßig eine Selbsthilfegruppe und lernte dort meinen jetzigen Partner Michael kennen. Er ist auch trockener Alkoholiker.

Männer wissen alles besser

Ich bin jetzt seit über 20 Jahren trocken. Für mein spätes Glück bin ich sehr dankbar. Meine Kinder machen mir keine Vorwürfe mehr, und meine Leber ist zwar zum Teil kaputt, aber die Werte sind heute normal.



Inzwischen bin ich Mitglied im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur und schätze die Gespräche und unsere gemeinsamen Aktivitäten sehr. Unter Frauen kann man sich ganz anders unterhalten, ich fühle mich besser verstanden. Ich finde, Männer haben immer so viele Einwände und wissen alles besser. Meinen Ärzten gegenüber bin ich sehr offen und spreche über meine Alkoholvergangenheit. Ich möchte keine Medikamente verordnet bekommen, die mich wieder abhängig machen könnten.

SELIGE ZUSTÄNDE – UND KRASSE ABSTÜRZE

Schon früh hatte der Alkohol seine Wirkung auf mich: Ich muss ungefähr sechs Jahre alt gewesen sein, als nach einer Feier meine Eltern die Gäste an die Tür brachten und ich in diesem unbeobachteten Moment flugs alle Reste aus den Gläsern geext habe. Meine Eltern fanden mich in seligem Zustand – und dieses Ereignis wurde oft als lustige Anekdote erzählt. Einige Jahre später entdeckte ich in der Speisekammer eine Flasche der Sektmarke „Schloss Königstein“. Erst beim dritten Schluck bemerkte ich, dass meine Mutter Essig darin aufbewahrte – und mir ging es fürchterlich schlecht. Ich konnte nicht in die Schule, den Grund dafür behielt ich eisern für mich. Ich habe es geliebt, Eierlikörgläser auszulecken.

Die Entdeckung meiner Dunkelkammer

Als eine Tante meine Eltern für einige Wochen vertrat – da war ich ungefähr zwölf – entdeckte sie in der Abseite meines Zimmers mein Versteck. Sie war schockiert, dort Weinflaschen, Zigaretten, Kerzen und einen Nachttopf zu finden. Hier hatte ich einen Schlupfwinkel für mich allein geschaffen – und ich erinnere mich an den seligen Zustand, in den mich der Wein versetzt hatte. Das Reetdach hatte ich glücklicherweise durch das Rauchen nicht in Brand gesetzt. Selbstverständlich empfand ich die Entdeckung meiner Dunkelkammer hochnot-peinlich. Die Konsequenzen waren hart.

Im Alter von 14 bis 16 Jahren hütete ich oft abends die Kinder meiner Geschwister. In ihren Haushalten gab es üppig bestückte Hausbars; das war damals neu und total in. Diese bunte Vielfalt zog mich magisch an und lud mich zum Durchprobieren ein. Ich liebte diesen seligen Zustand. War es zu auffällig, füllte ich mit Wasser auf. Ich kann mich nicht erinnern, dass es Folgen hatte.

Die wilde Hippie- und Drogenzeit

Nach zwei Jahren im Nonnen-Internat hatte ich meine erste kleine Wohnung in einer Studentenstadt. Mit 18 – nebenbei bemerkt: das war 1968 – machte ich meine ersten

Erfahrungen mit Marihuana. Richtig los ging es mit 20, als ich meine lupendicke Brille gegen Kontaktlinsen tauschte und dadurch die starken Minderwertigkeitskomplexe reduzierte.

Ich trank mit Alkohol meine Hemmungen weg und stieg voll in die Studentenszene der Stadt ein: Vietnam-Demos, Janis Joplin, Jimi Hendrix, Rolling Stones, Hippies, Hare Krishna: Alles, was anders als im Elternhaus war und von dem ich wusste, meine Eltern würden es missbilligen, war mir gerade recht. Nach der Enge und der Strenge im Elternhaus und im Internat trug ich fortan ausschließlich schwarze Kleidung, kappte die Verbindung zu meinen Eltern, vergnügte mich jeden Abend beim Tanzen bis zum Umfallen ausgiebig unter Zuhilfenahme von Cannabis, AN1, Captagon, Alkohol, auch in Verbindung mit Schlaftabletten. Alles, was knallte, war klasse.

Eine berufsbedingte Hepatitis B drehte mir im Alter von 25 Jahren abrupt den Hahn ab. Ich war lange Zeit im Krankenhaus und lebte danach ein halbes Jahr abstinente. Wieder genesen war ich schnell bei meiner alten Gewohnheit, besonders viel habe ich an den Wochenenden getrunken, nicht selten bis zum Filmriss. Morgens wusste ich oft nicht mehr, in welchen Kneipen ich am Abend zuvor war und wie ich nach Hause gekommen war. Mit wem, das sah ich ja dann im nüchternen Zustand. Ich habe in dieser Zeit getrunken, um keine Hemmungen zu haben, um ausgelassen zu sein. Wir haben viel Spaß gehabt, wenn man mal von meinen dramatischen Liebesbeziehungen absieht. Sorgen habe ich mir damals keine gemacht.

Plötzlich war das Trinken gar nicht mehr lustig ...

Berufsbedingt zog ich mit 31 Jahren in eine Stadt im Ruhrgebiet. Dort kannte ich außer meinem Chef keine Menschenseele, fand keinen Zugang zur dortigen Szene und trank allein zu Hause. Nach einem Jahr wechselte ich wieder die Stadt – irgendwie hatte sich mein Leben grundsätzlich verändert. Die Dauerparty war endgültig ausgefeiert, Sturm und Drang vorbei, wieder ging eine Beziehung in die Brüche, die Menschen an meinem Arbeitsplatz fand ich unheimlich konservativ.

Die neue Arbeit war stressig, ich fühlte mich fremd und ich vermisste meine alte Clique. Abends allein trank ich, um zur Ruhe zu kommen, das Kopfkarsuell auszuschalten. Tagsüber arbeitete ich für Zwei und war immer bereit, Überstunden zu machen. Irgendwie musste ich mir ja beweisen, dass ich trotz des Alkoholproblems funktionierte. Das

Trinken war inzwischen gar nicht mehr lustig, es hatte sich verselbstständigt. Ich trank zwar selten so exzessiv wie früher, dafür wurde mir immer bewusster, dass ich keinen Abend ohne Alkohol sein konnte.

Ein Jahr lebte ein Neffe bei mir. Er war in die Drogenszene abgerutscht und ich unterstützte ihn bei seinem Ausstieg. Ich selbst versteckte meinen Wein in der Zeit vor ihm auf dem Balkon zwischen den Blumen und trank, wenn er in seinem Zimmer war. Mein Lieblingsbruder starb und wenige Jahre später meine Mutter, zu der ich, inzwischen wieder, eine sehr enge Bindung hatte. Ich kam aus der Traurigkeit nicht mehr heraus, oft liefen einfach die Tränen, wenn ich im Bus saß. Lesen konnte ich schon lange nicht mehr, meine Kreativität war verschüttet und mir fiel einfach keine andere Lösung ein, als mich mit Wein auszuschalten. Immer wieder nahm ich mir vor, einen Abend nicht zu trinken, aber ich schaffte es nie. Ich geriet in Panik, wenn ich nicht genug Vorrat zu Hause hatte!

Ich habe mich gehasst und oft an Selbstmord gedacht

So ging das viele Jahre, und je mehr mir bewusst wurde, dass ich an der Flasche hing, desto heimlicher trank ich. War ich mit Kollegen mal zum Essen, trank ich Wasser und zwar so, dass es jeder mitbekam. Trotzdem glaubte ich, dass man es mir ansieht, traute mich kaum durch den Hausflur in der Angst, jemandem zu begegnen. Beim Einkaufen wechselte ich die Geschäfte, kaufte Zusatzartikel, die ich nicht brauchte. Kam ich abends nach Hause, sah ich tausend Augen hinter den Fenstern meiner Nachbarn. Ich verwendete meine ganze Kraft darauf, meine Abhängigkeit zu verstecken. Morgens und an den Wochenenden, die ganz dem Alkohol gewidmet waren, ging es mir entsetzlich schlecht. Ich hatte wahnsinnige Kopfschmerzen und musste mich wieder und wieder übergeben, bis ich wieder trank. Zu Hause schaffte ich nur das Nötigste, alles strengte mich wahnsinnig an, ich wollte nichts mehr unternehmen, ich fühlte mich so elend einsam.

Bei der Arbeit funktionierte ich noch gut, musste mir das durch Vielarbeit ständig beweisen, bis ich 1999 feststellte, dass ich Fehler machte und ich mit der Dokumentation meiner Versuche nicht mehr nachkam. Ich hatte so eine wahnsinnige Angst davor, mein Gesicht zu verlieren, ich habe mich abgrundtief geschämt und gehasst, weil ich so schwach war, und dann ging nichts mehr. Oft habe ich über einen Selbstmord nachgedacht.

Ausstieg mit fremder Hilfe

Aus eigener Kraft schaffte ich den Absprung nicht. Aber ich wollte es wenigstens versuchen – mit fremder Hilfe. Ich ging zu meinem Hausarzt und schaffte die „Beichte“. Er schrieb mich krank, schickte mich in die Suchtambulanz einer Klinik. Aus Panik vor der Peinlichkeit einer stationären Entgiftung hörte ich abrupt auf zu trinken. Heute weiß ich, dass es sehr gefährlich ist, wenn man das nicht unter ärztlicher Aufsicht tut. Es kann zu Krämpfen kommen, die ein sofortiges ärztliches Eingreifen erfordern. Ich hatte Glück.

Ich bekam umgehend einen Platz in einer Tagesklinik. Der Umgang mit Patienten und Therapeuten haben mich anfangs viel Kraft gekostet, oft war ich nass geschwitzt. Nach zehn Wochen wurde ich entlassen. Mein Hausarzt schrieb mich weiter krank, und nach fünf Wochen Wartezeit wurde meine Langzeittherapie bewilligt. Ich verschwand für ein halbes Jahr in der Suchtklinik. Auch hier fand ich es sehr anstrengend, hatte große Schwierigkeiten im Umgang mit den Mitpatienten. Ich war eine Einzelgängerin und wenn möglich, zog ich mich zurück, machte lange Spaziergänge am Schweriner See.

Mein erster Gang in eine Selbsthilfegruppe

Die Therapie half mir, trocken zu bleiben – und das seit nunmehr 19 Jahren. Dass ich 50 Stunden einer Psychotherapie bewilligt bekam und diese direkt nach der Langzeittherapie antreten konnte, war gut geplant. Der erste Weg in eine Selbsthilfegruppe ist mir allerdings unheimlich schwergefallen. Als ich in die Straße einbog, in der sich der Treffpunkt der Selbsthilfegruppe befand, war ich überzeugt, jeder sieht es mir an, dass ich dorthin gehe. Aber auch hier machte ich, wie bereits in der Therapie die Erfahrung, dass gegenseitiges Verständnis sehr entlastend ist.

Ich hatte die Möglichkeit, eine Ausbildung zur Suchthelferin zu machen und gründete 2007 eine Selbsthilfegruppe für betroffene und angehörige Frauen, für die ich zehn Jahre lang verantwortlich war. Diese Mischung erwies sich als hilfreich für beide Gruppen – man verstand die andere Seite und das funktionierte in unserer Frauengruppe ohne Aggressionen und Stress. Trotz oder gerade wegen all der schweren Schicksale, die mir während meiner ehrenamtlichen Tätigkeit begegnet sind, fand ich es immer wichtig, die Gruppe mit Humor zu beenden. Mein Engagement und die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen halfen mir, trocken zu bleiben.

ICH WAR WIE EINE GEFÜHLLOSE MASCHINE

Viele Jahre beherrschte der Alkohol mein Leben. Er war zu meinem Freund, meinem Seelentröster, meinem Verbündeten geworden. Ich setzte ihn ein, wann immer ich glaubte ihn zu brauchen – in Freud und Leid und immer öfter. Ein Leben ohne Alkohol wurde unvorstellbar, ich wollte mich mit meinen Gefühlen und Problemen nicht auseinandersetzen, geschweige denn sie zulassen. Von anfänglich Wein und Sekt stieg ich auf härtere Alkoholika um, damit ich die gewünschte Wirkung erreichte.

Ich war wieder drin im Hamsterrad

2014 fiel meine Sucht an der Arbeitsstelle auf. Ich bekam die Auflage, zu entgiften und eine Langzeittherapie zu machen. Die Auflagen meines Arbeitgebers erfüllte ich und kehrte wieder zurück in meinen erlernten Beruf – als Lehrerin für Pflegeberufe. In Teilzeit arbeiten wollte ich nicht, denn ich fühlte mich dem Leben wieder gewachsen. Ein halbes Jahr schaffte ich es, trocken zu bleiben.

Wenn ich nicht trank, schlief ich

An meinem 60. Geburtstag gab ich mich dem Trugschluss hin, dass ein Glas Sekt doch wohl nicht schaden könne. Eine fatale Annahme, denn sehr schnell erreichte ich meine gewohnte Trinkmeng. Und um überhaupt die gewünschte Wirkung zu erhalten, brauchte ich immer mehr. Ich war wieder drin im Hamsterrad. Als ich schließlich meine Arbeitsstelle verlor, fiel ich in ein tiefes Loch. Ich trank den ganzen Tag, da mir nun die Tagesstruktur fehlte. Wenn ich nicht trank, schlief ich.

Ich begann mein Äußeres zu vernachlässigen, mein Haushalt lag brach, außerdem plagten mich starke Depressionen. Ich fühlte mich wie eine gefühllose Maschine. Seit langem wusste ich, dass ich alkoholabhängig war. Außenstehenden und der Familie ge-

genüber gab ich immer nur an, an Depressionen zu leiden, obwohl die heimlich leerge-trunkenen Flaschen, die meine Familie fand, Bände sprachen. Längst sah man mir auch äußerlich die Suchterkrankung an.

Dann kam der Tag, der alles veränderte

Unter Alkoholeinfluss verursachte ich einen Auffahrunfall und mir wurde der Führer-schein entzogen. Als ich wieder zu mir kam, befand ich mich in einer Ausnüchterungs-zelle der Polizei. Was genau passiert war, wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht, erst Stunden später, die mir endlos vorkamen, erfuhr ich, dass zum Glück keine Person zu Schaden gekommen war.

Es folgte eine sechswöchige psychiatrische Behandlung, wovon ich zehn Tage in ei-ner geschlossenen Abteilung verbringen musste – wegen Selbstgefährdung. Ich durchlief sprichwörtlich die Hölle und mir wurde bewusst, dass ich solch ein Leben nicht länger aushalten wollte und konnte. So begab ich mich auf Anraten der Ärzte und meiner Fa-milie in eine 14-wöchige Langzeittherapie in eine Spezialklinik. Dort wurden neben der Alkoholabhängigkeit auch Depressionen und Traumata behandelt. Es folgte eine einjäh-rige Nachsorge. Zweimal monatlich besuchte ich zusätzlich die Selbsthilfegruppe des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur. Ein anstrengender und steiniger, ja oft mühsamer Weg liegt hinter mir – aber es hat sich gelohnt.

Ich habe mich selbst wiedergefunden

Inzwischen lebe ich seit mehr als zwei Jahren zufrieden abstinent. Ich gehe mit mei-ner Erkrankung offen um, was sehr hilfreich bei der Abstinenz ist. Heute lebe ich wieder so intensiv wie nie zuvor. Ich habe gelernt, mit negativen Situationen oder Gefühlen umzugehen – ohne den Einsatz von Alkohol. Ich habe mich selbst wiedergefunden! Besonders hilfreich ist für mich aber auch die intensive Mitarbeit im Deutschen Frauen-bund für alkoholfreie Kultur. Es ist mir ein besonderes Anliegen, anderen Betroffenen Mut zu machen und zu vermitteln, wie lohnenswert es ist, den Weg aus der Alkoholsucht zu suchen: Du schaffst es auch, doch du schaffst es nicht allein!

ICH TRANK EINE WOCHE UNUNTERBROCHEN

Um meinen 40. Geburtstag herum merkte ich, dass mein Trinkverhalten nicht mehr normal war. Denn ich trank nicht nur abends mein Bier, sondern inzwischen auch tagsüber. Allerdings dachte ich zu diesem Zeitpunkt, noch alles im Griff zu haben.

Ich war halbtags berufstätig. Als mein Sohn auf die Realschule wechselte und seinen eigenen Interessen nachging, hatte ich plötzlich viel Zeit für mich, die ich jedoch nicht sinnvoll zu nutzen wusste. Ich begann heimlich zu trinken, aber meinem Mann blieb das nicht verborgen.

Nach der ersten Entgiftung wurde ich schnell wieder rückfällig. Unter Alkoholeinfluss verursachte ich einen Unfall mit Blechschaden, was zur Folge hatte, dass mir der Führerschein entzogen wurde. Anschließend machte ich eine ambulante Therapie und schaffte es, anderthalb Jahre trocken zu bleiben.

Aber dann starb mein Mann. Die Trauer und die Probleme in der Familie ließen mich wieder zur Flasche greifen. Nun reichte aber auch der Wein nicht mehr – um die gewünschte Wirkung zu erreichen, stieg ich um auf Wodka.

Den Vorsatz abstinent zu leben, konnte ich nicht einhalten

Wieder begab ich mich in die Entgiftung und machte eine achtwöchige Langzeittherapie und anschließend eine einjährige ambulante Therapie. Es folgen aber wieder Rückfälle. Den Vorsatz abstinent zu leben, konnte ich nicht eingehalten. Im Sommer 2017 hatte ich meinen letzten Rückfall: Ich trank eine Woche ununterbrochen, obwohl ich merkte, wie ich psychisch und körperlich immer mehr verfiel. Aber jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem ich sagte: „Ich kann nicht mehr!“ Volltrunken legte ich mich auf die Terrasse unseres Hauses und hoffte, dass mich dort jemand finden würde. Es war mein Sohn, der mich in meinem erbärmlichen Zustand antraf und zur Entgiftung brachte. Im Anschluss machte ich eine vierwöchige Reha.



Bis zum heutigen Tag bin ich trocken. Ich lebe inzwischen ruhiger, gelassener und fühle mich nicht mehr wie früher für alles verantwortlich. Ich habe gelernt, mich abzugrenzen und auch mal Nein zu sagen. Meinen Führerschein habe ich inzwischen auch wieder. Unterstützung, um meine Abstinenz zu leben, geben mir die Besuche der Selbsthilfegruppe des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur. Außerdem mache ich einen Suchthelferkurs: Ich will mein Wissen weitergeben, wie man der Alkoholfalle und damit der Abhängigkeit entflieht.

ICH VERLOR MEINE WOHNUNG UND WURDE OBDACHLOS

Mit 17 wollte ich an den Wochenenden Spaß habe. Zum Vorglühen für die Disko empfahlen mir Freunde Cannabis. Das war der Einstieg. Ich wohnte noch zu Hause, aber von dem Drogenkonsum merkten meine Eltern nichts. Kurze Zeit später trennten sie sich. Meine Mutter zog zu ihrem Freund, und ich blieb mit meinem Stiefvater in der Wohnung. Aber zu Hause gab es immer öfter Konflikte, und so zog ich zu meinem Freund ins Asylheim.

Während der Schwangerschaft konsumierte ich nicht

Mit 18 Jahren zog ich mit dem damaligen Partner in eine eigene Wohnung, und mein erstes Kind wurde geboren. Während der Schwangerschaft konsumierte ich kein Cannabis. Tabak konnte ich absolut nicht mehr riechen, mir wurde schlecht davon. Nach der Geburt meines Sohnes habe ich wieder angefangen, Zigaretten und kurze Zeit später auch Cannabis zu rauchen.

Ich wurde bald wieder schwanger und konnte diesmal nicht aufhören zu konsumieren – Alkohol kam auch noch dazu. Auch nach der Geburt hörte ich nicht auf. Bald trennte ich mich vom Kindsvater und hatte wenig später einen neuen Partner. Bei ihm mussten meine Kinder und ich häusliche Gewalt erleben. Mein Cannabiskonsum stieg in dieser Situation auf bis zu fünf Gramm täglich – und mehr. Ich verlor meine Wohnung mit meinem ganzen Hab und Gut und geriet in die Obdachlosigkeit.

Stationen einer Therapie

Ich trennte mich von meinem Partner. Inzwischen war der Vater der Kinder vom Jugendamt benachrichtigt worden und die Kinder kamen zu ihm. Ich zog in ein sozi-

altherapeutisches Wohnheim. Um meine Kinder sehen zu dürfen, folgte ich der Auflage des Jugendamts und blieb dort bis zur Entgiftung. Danach folgte eine stationäre Langzeittherapie für Jugendliche und dann wieder das betreute Wohnen. Kurz nach der Langzeittherapie wurde ich durch Freunde und Stress wieder rückfällig. Ich zog in eine eigene Wohnung und hatte begleitenden Umgang durchs Jugendamt mit meinen Kindern.

Eine dumme Blitzentscheidung ...

2009 bekam ich die Möglichkeit, eine Ausbildung über die Reha-Abteilung vom Arbeitsamt zu machen. Die einzige Voraussetzung war, dass ich clean werde. Daraufhin machte ich nochmal eine Entgiftung. Seitdem habe ich regelmäßigen Kontakt zu meinen Kindern. Sie kommen alle 14 Tage am Wochenende und die Hälfte der Ferien zu mir. Nebenbei startete ich auch eine ambulante Therapie. In der „Arbeitserprobung“ hatte ich die Möglichkeit, mir mehrere Berufe anzuschauen. Ich entschied mich für eine Ausbildung als Zierpflanzengärtnerin, die ich erfolgreich abgeschlossen habe.

Vier Jahre lang blieb ich clean. Zwischendrin verlor ich nochmals meine Wohnung und zog wieder ins Betreute Wohnen. Es war eine dumme Blitzentscheidung, die in einen massiven Rückfall endete: In der Endphase der Ausbildung war der Stress groß, ich musste aus dem Betreuten Wohnen ausziehen und fand keine Wohnung, die ich brauchte, um zu entspannen und den Kopf leer zu bekommen.

Bis zum heutigen Tag bin ich clean und trocken

Ich entschloss mich, ins betreute Einzelwohnen für psychisch Erkrankte zu gehen, denn dort unterstützte mich eine Sozialarbeiterin und ich bekam die Möglichkeit zu einer psychosomatischen Therapie. Daraufhin machte ich nochmal eine Entgiftung und anschließend eine Trauma-Stabilisierung. Seitdem bis zum heutigen Tag bin ich clean und trocken. Egal, welchen Mist ich erlebt und erfahren habe, immer hatte ich Kontakt zu meinen Kindern. Mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe bin ich wieder eine selbstbewusste Frau geworden, die mit beiden Beinen im Leben steht.

MEINE ZWEITE FAMILIE

Als ich anfang, heimlich zu trinken, merkte ich zum ersten Mal, dass mit mir etwas in Bezug auf Alkohol nicht stimmt. Bald waren die Beziehungen in der Familie nicht mehr so schön und so harmonisch wie vor dem Alkoholmissbrauch. Mein Mann machte sich Sorge: Wann hört das endlich auf?

Bei einem Tagesausflug mit der Familie hatte ich einen Krampfanfall – ausgelöst durch Entzugserscheinungen. Ich kam ins Krankenhaus, an den dreitägigen Aufenthalt dort habe ich keine Erinnerung. Diese drei Tage waren der Auslöser, etwas gegen meine Sucht zu unternehmen.

Nach der Entgiftung im Krankenhaus habe ich eine Gruppe gesucht und gefunden. Ich lebe jetzt seit über 30 Jahren suchtmittelfrei. Meine Familiensituation ist besser denn je. Die Menschen in meiner Gruppe sind mir so ans Herz gewachsen, dass ich sie „meine zweite Familie“ nenne.

Mit Hilfe der Gruppe habe ich mein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zurückgewonnen. Ich erlebe immer wieder, wie befreiend es ist, eine Frauengruppe zu besuchen. Durch mein Beispiel hoffe ich, auch andere Menschen zu überzeugen, wie schön es ist, suchtmittelfrei zu leben.



HORROR IM DELIRIUM

Eigentlich war mein Leben ausgefüllt mit schönen Erlebnissen, einem netten Eigenheim und einem geregelten Tagesablauf. Doch es kam der bittere Zeitpunkt, an dem ich erkennen musste, dass mein Mann sich zum Alkoholiker hochgesoffen hatte: Nach drei Führerscheinentzügen stand eine MPU-Untersuchung zur Begutachtung der Fahreignung an. Aber mein Mann fuhr weiter ohne Führerschein.

Ich wusste nicht mehr weiter und reichte schließlich nach langem Hin und Her die Scheidung ein. Noch während unserer Trennungsphase verstarb mein Mann an seiner Krankheit. Ich stand plötzlich als Witwe da mit zwei halbwüchsigen Teenagern. Die ältere der beiden Töchter hat eine hundertprozentige geistige Behinderung. Es lag nun an mir, die kleine Familie zusammenzuhalten.

Der tägliche Griff zur Kühlschrantür

Ende der 1990er-Jahre merkte ich, wie sich mein eigenes Trinkverhalten änderte. Wenn ich von der Arbeit nach Hause kam, war mein erster Griff an die Kühlschrantür zur Weinflasche. Ach, das tat so gut zum Herunterfahren!

2006 habe ich mich als Alkoholikerin geoutet und meine erste Langzeittherapie in Angriff genommen. Es folgten zwei weitere Klinik-Therapien, ambulante abgebrochene Therapien und zahlreiche kalte Entzüge. Ich wollte es so sehr – mich von der Sucht befreien, mein altes Leben zurückhaben, wieder zufrieden sein.

Kalter Entzug

Zwei schwere Delirien, die mir fast das Leben genommen hatten, folgten. Während eines kalten Entzugs sah ich im Wahn hunderte von Frettchen, die unter und über meinem Bett herumwuselten. Immer wenn ich die Augen schloss, waren sie da – einfach grausig!

Das zweite Delirium traf mich an einem Sonntag. Ich sah fern, da trat meine behinderte Tochter ins Wohnzimmer und fiel über dem Sofa zusammen. Sofort rief ich die Notrufzentrale an und sagte: „Sie müssen kommen! Ich glaube, meine Tochter hatte einen Schlaganfall.“

Als die beiden Notärzte da waren und nach meiner Tochter fragten, war sie gar nicht bei mir. Die Ärzte merkten auf der Stelle, wie schlecht mein Zustand war. Ich habe dann erst wieder eine Erinnerung, als ich im Notarztwagen war. Ob meine Tochter schon auf der Intensivstation sei, wollte ich als erstes wissen. Die Ärzte beruhigten mich und meinten, meine Tochter sei in guter Verfassung.

In der geschlossenen Psychiatrie

Ich wurde in die geschlossene Psychiatrie gebracht und in der Nacht fixiert, weil ich mich unruhig hin und her wälzte. Am nächsten Tag kam meine andere Tochter, kreidebleich und mit übernatürlich riesigen Augen ins Krankenhaus. Was ich dann von mir gab, ist für mich selbst heute noch unbegreiflich. Ich fragte meine Tochter, 24 Stunden nach dem Vorfall, tatsächlich: „Wie geht es Annika? Ist sie über den Berg?“ Ich steckte immer noch im Delir! Wir waren beide entsetzt.

Ich passe gut auf mich auf

Das war der Wendepunkt in meinem Säuferdasein. Ich erkannte: Das halte ich nicht mehr aus. Ich glaube, diese Nacht hätte ich ohne diese Einsicht nicht überlebt. Auf diese Weise hat meine behinderte Tochter mir das Leben gerettet.

Ich lebe nun seit zwei Jahren alkoholfrei und habe mein altes Leben wieder im Griff. Mein Gesundheitszustand ist wieder topp. Meine Familie, Freunde und Weggefährten sind begeistert von der „neuen“ Anneliese. Ich besuche wieder regelmäßig meine Sucht-Selbsthilfegruppe und bin aktiv bei Seminaren und Workshops dabei. Es füllt mich aus und gibt mir ein sicheres, gutes, positives Gefühl. Ich weiß: Das alles ist mit viel Geduld und Gesprächen geschafft. Ich passe gut auf mich auf und Sorge gut für mich.

MEIN BESTER FREUND DER KÖRPER

Seit 62 Jahren habe ich einen besten Freund. Es ist mein Körper. Manchmal ärgert er mich zwar mit allerlei Zipperlein, Kinderkrankheiten und so, aber im Großen und Ganzen vertragen wir uns. Eines Tages kam ein Bekannter vorbei. Mit ihm hatte man Spaß, konnte lachen und man war viel lockerer. Das war der Alkohol. Immer wenn der Bekannte wieder weg war, beschwerte sich mein bester Freund über Übelkeit, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit.

Mein Gott, so schlimm war es doch nicht! Denn so oft kam der Bekannte ja nun auch nicht vorbei. Und außerdem versprach ich meinem besten Freund auch immer wieder, den Bekannten nicht mehr allzu oft hereinzulassen. Mein Freund glaubte mir und unterlies seine Attacken gegen mich.

Der Bekannte kam immer öfter ...

Bald konnte ich mein Versprechen nicht mehr halten. Der Bekannte kam immer öfter und jedes Mal blieb er auch länger. Mein Freund, der Körper, wehrte sich erbittert gegen seinen Widersacher. Immer stärker wurden seine Abwehrattacken. Nicht nur Übelkeit, sondern auch Händezittern bescherte er mir. Er warnte mich immer massiver, aber der Bekannte wurde immer wichtiger in meinem Leben. Schon manchmal kam er vor dem Frühstück und blieb bis zum Nachmittag. Warum stellte sich mein Freund nur so an? Solange mein Bekannter da war, ging es mir doch gut.

Dann kam der Tag, an dem mein Freund es nicht mehr aushielt. Er schickte mich mit einer schweren Bauchspeicheldrüsenentzündung auf die Bretter. „Wenn du nicht hören willst, musst du fühlen“, sagte er zu mir. Er ließ mich elf Tage auf der Intensivstation auf Leben und Tod liegen, und weitere drei Wochen im Krankenhaus schmoren. „Und hast du es jetzt verstanden?“, fragte er. „Ich will dir nichts Böses, aber sonst begreifst du nicht, dass dein Bekannter ein Arschloch ist.“

Ich fing die Dreierbeziehung wieder an

Okay, ich hatte verstanden. Jedenfalls für einige Zeit. Mein Bekannter ließ aber nicht locker. Zwar wehrte ich mich noch einige Wochen, aber dann hatte er gewonnen. Ich fing die Dreierbeziehung wieder an. Und mein bester Freund drohte mir: Seine Attacken wurden immer schlimmer. Mit Schlaflosigkeit und Schweißausbrüchen strafte er mich immer öfter. Aber mein Bekannter schaffte es, diese Dinge verschwinden zu lassen. Aber immer nur für kurze Zeit.

Jetzt reichte es meinem Freund endgültig. Mit einem Entzugskampf jagte er mich wieder auf die Intensivstation. Ausgerechnet im Urlaub. Ich war böse mit ihm, obwohl ich wusste, dass er Recht hatte. Also, so konnte es nicht weiter gehen. Mein Freund und ich gingen zur Suchtberatung. Vielleicht konnten sie uns ja dort helfen. Sie konnten.

Mein Freund und ich kamen in eine Suchtklinik. Wir vertrugen uns gut dort, und mein Bekannter hatte keine Chance, sich zwischen uns zu drängen. Mann, was ging es uns gut! Ein gutes Jahr lebten wir friedlich miteinander. Keiner konnte unserer Freundschaft etwas anhaben. Dann aber übernahm ich mich mit meiner Umschulung – und ich dachte, vielleicht kann ja mein ehemaliger Bekannter helfen. Es hatte doch schon einmal geklappt, das Leben leichter zu sehen. Wieder wollte ich nicht einsehen, dass mein Bekannter mir nur schaden und nicht helfen wollte.

Schnell war ich wieder in dieser Dreiecksgeschichte gelandet. Wieder wehrte mein Freund sich vehement. Wieder Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche und Zittern. Mein Gott stellte er sich an! So lange und so viel trank ich doch gar nicht. Mein Freund wusste, was er tat. Er versuchte mich mit aller Kraft von meinem Bekannten zu trennen.

Endlich begriff ich, wie ernst es meinem Freund war. Wieder gingen wir zur Suchtberatung – und wieder halfen sie uns. Ich beendete die Dreiecksbeziehung, weil ich wusste, dass ich so nicht glücklich werden konnte. Denkste!

Er hatte mich fest im Griff

Es dauerte nur ein paar Monate, und mein Bekannter hatte mich wieder fest im Griff. Und alles nur durch Leichtsinn. Wehren konnte ich mich nicht. Selbst die Selbsthilfegruppe, bei denen ich Mitglied geworden war, konnten mich nicht vor meinem Bekannten bewahren. Er war mir wieder wichtiger geworden. Mein Freund hielt erstaunlicherweise still. Er hatte einfach keine Lust mehr zu kämpfen. Er gab mir zwar durch Übelkeit und Zittern zu verstehen, dass ihm was nicht passte, aber sonst verschonte er mich. Lläuft doch gut, meinte mein Bekannter, und ging gar nicht mehr.

Meinen Job hatte er mich zwar gekostet, und 80 Aspirin konnten ihn auch nicht stoppen. Nachdem ich meinen Tablettenkater und meine drei Promille im Krankenhaus ausgeschlafen hatte, stand er wieder in der Tür. Jetzt musste ich die Notbremse ziehen. Ich rief einen Suchtberater an, der mich schnellstens von meinem Bekannten trennte und zum Entzug brachte. Danach brachte er mich und meinen Freund in eine andere Suchtklinik. Hier habe ich mich endlich auf mich und meinen Freund konzentriert. Oft sind wir allein in den Wald gefahren, nur wir zwei.

Ich habe mich endgültig von meinem Bekannten getrennt ...

Ich habe mich endgültig von meinem Bekannten getrennt, mich von ihm verabschiedet. Nur so kann ich mit meinem Freund alt werden. Denn er wird mir immer treu zur Seite stehen. Mein Körper ist mein bester Freund – und wird es bleiben. Er wird mich zwar immer wieder mit einigen Zipperlein ärgern, aber ich weiß, er meint es nicht böse. So kann ich heute sagen, dass es mir gut geht, weil mein bester Freund bei mir ist, und meinen Bekannten nicht mehr an mich heranlässt. Er begegnet mir zwar immer wieder beim Einkaufen und auf Feiern, aber ich lasse ihn links liegen und beachte ihn nicht mehr. Ich kann ohne meinen Bekannten leben.





DIE SUCHT MEINES VATERS BEGLEITETE MICH DURCH DIE KINDHEIT

Von klein auf war ich daran gewöhnt, dass das Leben mit einem alkoholkranken Elternteil anders als bei anderen Kindern war. Meine Mutter schickte uns oft zu den Großeltern, bei denen wir schliefen, wenn unser Vater wieder einmal angetrunken nach Hause kam. Sie versuchte sich immer schützend vor uns zu stellen, damit wir nicht allzu viel mitbekamen. Das ließ sich aber nicht immer vermeiden – es kam vor, dass er meine Mutter schlug und sie anschrte.

Die Familie bekam seine Wutausbrüche zu spüren

Auch meine beiden älteren Geschwister bekamen seine Wutausbrüche zu spüren. Nur ich nicht, weil ich sein Liebling war. Warum weiß ich bis heute nicht. So habe ich versucht, meine Mutter und Geschwister in Schutz zu nehmen. Wenn etwas kaputt ging oder verlegt wurde, behauptete ich, das sei mir passiert und konnte so die Situation erst einmal schlichten. Meine Mutter schaute mich dann immer sehr traurig und gleichzeitig dankbar an.

Eines Tages kam mein Vater wieder einmal spät nach Hause und hatte wie üblich einen über den Durst getrunken. Von meiner Mutter verlangte er, sie solle ihm das Bettzeug ins Treppenhaus legen, denn er wolle dort schlafen. Die Nachbarn bekamen alles mit hinter ihren Türen – das ließen sie uns von Zeit zu Zeit uns spüren, indem sie schlecht redeten. Wenig später kam der Vater angetrunken vom Dienst nach Hause: Der Arbeitgeber habe ihm gesagt, dass er etwas für sich tun solle, ansonsten würde er den Arbeitsplatz verlieren. Er gab meiner Mutter die Schuld, warum auch immer.

Zur Konfirmation holte er die Flasche aus der Jacke

Nun blieb kein anderer Weg: Für viele Wochen begab er sich in eine Klinik nach Hamburg. Als er wieder nach Hause kam, wurde auf einmal alles toll. Vater machte viel

mit uns: Tierpark, Schwimmbad und andere schöne Dinge – es war eine wunderbare Zeit. Bis zur Konfirmation meines Bruders. Als dieser schöne Tag zu Ende ging, holte mein Vater plötzlich eine Flasche aus seiner Jacke und trank sie fast leer. Wir konnten gar nicht so schnell schauen, wie alles wieder von vorne begann.

Jetzt sollte es noch schlimmer kommen. Es verging kaum eine Woche, in der er nicht durchdrehte, um sich schlug und sich auf unsere Mutter stürzte. Danach wollte sie sich von ihm trennen. Das ging ihm völlig gegen den Strich: Er stellte uns zur Rede, ob auch wir Kinder ihn verlassen wollten. Keiner von uns traute sich etwas zu sagen. Nach dem letzten Krach, den unsere Eltern hatten, sprachen sie dann kein Wort mehr miteinander.

Für mich brach eine Welt zusammen

Dies hielt an, bis mein Vater wenige Wochen später zu Hause starb. Ich wollte ihn wie immer morgens wecken – den Anblick werde ich nie vergessen, wie er dort tot lag. Für uns fing eine ganz neue Zeit an. Wir mussten erst einmal lernen, dass das Leben auch anders sein kann. Andererseits brach für mich eine Welt zusammen. Ich wollte nicht mehr zur Schule gehen und nicht mehr essen, weil ich keinen Vater mehr hatte. Es wurde so schlimm, dass ich für ein Vierteljahr von zu Hause fortmusste und in eine Klinik kam, um den Schock zu verarbeiten. Dort waren viele Kinder, die Ähnliches oder auch ganz anderes erlebt hatten.

Ein gutes Gefühl beim Frauenbund

Danach verlief mein Leben zunächst in geordneten Bahnen. Nach der Ausbildung heiratete ich. Später entwickelte auch mein Mann Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit. Weil er oft krank war und Schmerzen hatte, betäubte er diese mit Alkohol. Das beruhigte ihn und er konnte schlafen. Er verstarb dann 1998.

Einige Jahre später lernte ich noch einmal einen Mann kennen – er war trockener Alkoholiker. Weil er bei den Guttemplern war, entschied ich mich, auch dort aktiv zu werden. Später hörte ich vom Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur und ging ein paar Mal zu den Treffen. Nach einer ganzen Weile entschloss ich mich, dem Frauenbund beizutreten. Hier fühle ich mich nun schon seit vielen Jahren sehr wohl. Dieses Gefühl habe ich so noch nie in einer anderen Sucht-Selbsthilfegruppe gefunden.



MEINE JAHRE MIT EINEM ALKOHOLIKER

Den Verdacht, dass mein Mann trinkt, hatte ich schon länger: Er trank abends zwei Bier, war dann müde und ging ins Bett. Ein typischer Spiegeltrinker. Ganz auffällig wurde es dann, als er plötzlich epileptische Anfälle (Entzugskrämpfe) bekam. Ich habe den Alkohol zu Hause vernichtet und meinen Mann kontrolliert. Aber der Alkohol war immer wieder da.

Mein Mann zog sich immer mehr zurück, es gab keine gemeinsamen Aktivitäten mehr. Unsere Tochter und ich waren ihm egal – das habe ich so empfunden. Auf der Arbeitsstelle bekam er einmal einen epileptischen Anfall. Ihm wurde nahegelegt, eine Therapie zu machen, sonst wäre er gekündigt worden. Für mich war das eine große Belastung, aber der Alltag musste weitergehen. Ängste kamen hoch: Was passiert, wenn er die Kündigung bekommt? Die erste Entgiftung unter ärztlicher Aufsicht folgte im Anschluss an eine Entwöhnungstherapie. Allerdings trank mein Mann weiter.

Ich habe mir Beratung für mich geholt

Ich habe dann eine Beratungsstelle aufgesucht und mir wurde eine Selbsthilfegruppe empfohlen. Meinen Mann konnte ich nicht motivieren mitzugehen. Zum ersten Mal hatte ich dort das Gefühl, dass ich mit meinem Problem ernstgenommen wurde. Ein Jahr habe ich mir dort Hilfe und Unterstützung geholt und dadurch gelernt, mit dem Problem anders umzugehen. Mir wurde klar, dass ich so nicht weiterleben wollte. Ich reichte die Scheidung ein. Mein Mann war dann doch zweimal mit mir in der Gruppe.

Von seiner Firma bekam er die Auflage, eine Therapie zu machen. Er musste auch eine Verpflichtung unterschreiben, sich innerhalb eines halben Jahres zu bewähren. Sonst bekäme er sofort die Kündigung. So musste er sich in der Firma rehabilitieren. Ich habe meinen Mann öfter aufgefordert, mit dem Trinken aufzuhören, aber es war wohl nicht eindringlich genug.



Nervenzusammenbruch!

Nach einem dreiwöchigen Urlaub mit meiner Tochter – meinen Mann wollte ich nicht dabei haben – änderte sich die Situation schlagartig. Seine Alkoholfahne kam mir schon am Bahnhof entgegen. Zu Hause hatte mein Mann in den drei Wochen nichts verändert. Bei mir kam es zu einem körperlichen und nervlichen Zusammenbruch. Das löste bei meinem Mann sehr viel aus: Er machte eine dreiwöchige Entziehungskur und eine ambulante Therapie.

Danach versuchte ich, das Vertrauen neu aufzubauen, was zunächst auch irgendwie gelang und neue Zuversicht gab. Allerdings stellte sich heraus, dass wir den normalen Alltag nicht gemeinsam bewältigen konnten, also trennten wir uns nach acht Jahren seiner Abstinenz.

Noch heute besuche ich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe. Hilfe bekam ich in den vielen Jahren auch von meiner Schwester. Sie war die Anlaufstelle für meine Tochter. Mir wurde deutlich, dass ich mit diesem Problem nicht allein stehe. Heute weiß ich: Niemand muss mit der Situation einer Alkoholkrankheit allein klarkommen. Heute führe ich ein zufriedenes abstinentes Leben.

ICH HABE MEIN LEBEN WIEDER

Schon in meiner Jugend kam ich mit Alkohol in Kontakt. Mein Vater trank, und auch im sonstigen Umfeld wurde gern gebechert. Als Heranwachsende fand ich Alkoholtrinken toll; es nahm mir meine Unsicherheiten, ich wurde mutig. In dem Zustand kam ich in der Clique gut an, also trank ich. Mit dem Einstieg ins Berufsleben war diese Phase vorbei. Über Jahre aber blieb ein riskanter Konsum.

Es war mir egal ...

Durch die Erkrankung und den Tod meines Mannes geriet ich später in eine Lebenskrise. Mein Alkoholkonsum stieg sehr schnell an. Innerhalb kurzer Zeit trank ich täglich Weinbrand und Wein in größeren Mengen. Schon zu diesem Zeitpunkt war mir bewusst, dass ich Alkoholikerin bin. Aber es war mir egal. Ich wurde passiv, verlor an vielen Dingen das Interesse und zog mich zurück. Ich hatte keine Lebensqualität mehr und wenig Selbstachtung. Zu dieser Zeit trank ich täglich zwei Flaschen Rotwein.

Als meine Schwester, die auch alkoholkrank war, mit 51 Jahren einen plötzlichen Herztod erlitt und ich ihre verzweifelten Angehörigen sah, begann eine Wende in meinem Denken. Meine Gleichgültigkeit gegen mein eigenes Leben begann zu bröckeln.

Sechs Flaschen Rotwein fürs Wochenende

Eine Weile später musste ich dringend sechs Flaschen Wein fürs Wochenende besorgen. Es war Winter: Schneeregen, Blitzeis, Dunkelheit. Der Weg, den ich mit dem Bus erledigen musste, war anstrengend. Als ich auf dem Rückweg an der Haltestelle stand, schämte ich mich vor mir selbst: Ich hatte mich selbst verloren. Ich wollte aufhören!

Ich führte gute Gespräche mit meinen damals schon erwachsen Kindern. Sie unterstützten mich sehr. Meine Tochter fuhr mit mir zu einem Beratungsgespräch in eine Suchtklinik. Ich informierte mich über Wege aus der Sucht, auch sprach ich damals schon mit einer Selbsthilfegruppe. Ich habe noch drei Monate gebraucht, bis ich wirk-



lich mit dem Entzug begann und für fünf Tage in die Klinik ging. Schon hier begann ich zu spüren, wie gut es tut, mit anderen Süchtigen zu sprechen. Auch die Therapeuten halfen mir sehr. Der Entzug selbst war anstrengend, aber ich war entschlossen: Ich wollte nicht mehr trinken müssen!

Mein Leben ist wieder bunt

Im Anschluss machte ich eine ambulante Therapie mit Gruppen- und Einzelgesprächen. Ich nahm Kontakt zu meiner Selbsthilfegruppe auf und traf Menschen, die ich jahrelang nicht gesehen hatte. In der Gruppe habe ich viel Unterstützung erfahren, besonders am Anfang, als ich noch unsicher war. Ich lebe nun seit sechs Jahre alkoholfrei. Ich habe mein Leben wieder! Es ist bunt mit vielen Interessen, Leuten Ausflügen und Kursen. Und: Meine Kinder sind stolz auf mich! Die Entscheidung, alkoholfrei zu leben, war eine der besten meines Lebens. Wichtig war, dass ich Hilfe annehmen konnte. Ich danke allen, die mich auf meinen Weg begleitet haben und noch immer begleiten.



FÜR MICH GAB ES KEIN ENTKOMMEN

Noch vor meiner Einschulung wurde ich von meinem Vater sexuell missbraucht. Er ließ keine Gelegenheit aus, um übergriffig zu werden. Mir wurde immer wieder gedroht: Sollte ich jemandem davon erzählen, wäre ich schuld, wenn er ins Gefängnis käme, die Familie kein Essen hätte und in Not leben müsste. Eine schwere Verantwortung für ein Kind!

Die Übergriffe dauerten bis ins Teenageralter an. Für mich gab es kein Entkommen. Er war despotisch und herrisch. Versuchte tatsächlich mal jemand ein bisschen Widerstand, wurde er tagelang ignoriert. Damit ich in dieser Situation überleben konnte, baute sich in meiner Seele ein Schutz auf – bis heute besteht eine Art Mauer. Dahinter sind die Erlebnisse bis hin zur Teenagerzeit vergraben. Wenn sich unsere Familie trifft und von früher erzählt, komme ich mir wie eine Fremde vor. Ich kann nicht mitreden, da ich mich kaum erinnere.

Das Leben ist eine einzige große Party

Alkohol hat bei mir bereits in den Teenager-Jahren eine Rolle gespielt. Als ich dann als junge Erwachsene dem Elternhaus und meinem Vater entfliehen konnte, hatte ich das Gefühl, das Leben sei eine einzige große Party. Ich heiratete einen Freund aus Kindertagen – und die Party ging weiter. Nach wenigen Jahren trennten wir uns.

Dann lernte ich meine große Liebe kennen, ein Jahr später wurde unser Sohn geboren. In der Schwangerschaft und die ersten Monate nach der Geburt habe ich auf Alkohol verzichtet. In den nächsten Jahren trank ich bei Feiern oder wenn wir ausgingen.

Nach der Heirat kauften wir ein Haus und mein Mann machte sich mit einem Kollegen bei uns im Haus selbstständig. Von da an ging eine negative Veränderung mit meinem Mann vor, zuerst schleppend. Die Veränderung nahm schnell Fahrt auf. Ich merkte, dass mein Mann die gleichen Wesenszüge wie mein Vater hatte. Er wurde mir und anderen Frauen gegenüber übergriffig.

Hier machte sich meine Prägung als Kind bemerkbar: Ich lebte in dem Irrglauben, ich könnte die anderen Frauen beschützen und ließ ich mich jahrelang sexuell ausnutzen. Auf Feiern stand er immer im Mittelpunkt. Ich wurde oft um den tollen Mann beneidet. Zu Hause sah es dann anders aus: Je nachdem wie viel Alkohol er getrunken hatte und wenn nicht alles so lief, wie er es sich vorstellte, ging auch schon einmal das eine oder andere Teil im Haus kaputt. Er wurde zusehends aggressiver. Ich konnte ihm nichts mehr recht machen, und unser Sohn wurde fast nur noch von ihm angeschrien. Er war immer ein selbstbewusstes Kind gewesen, jetzt schlich er nur noch mit gesenktem Kopf durchs Haus, um ja nicht aufzufallen. Um das Leben zu ertragen, trank ich Alkohol.

Natürlich hätte ich meinen Mann verlassen müssen, aber damals hatte ich immer wieder Argumente, es nicht zu tun: Du kannst dem Kind nicht den Vater nehmen. Oder: Wenn ich ihn verlasse, endet er unter der Brücke. Da es mit der Selbständigkeit nicht gut lief, war er auf mein Gehalt durch meine ganztägige Arbeit angewiesen.

Ich drang nicht mehr zu ihm durch

Sein Zustand verschlechterte sich. Ich drang nicht mehr zu ihm durch. Bei einem heftigen Streit habe ich nicht nachgegeben und mich mit allen Mitteln gewehrt. Das Resultat war, dass er sich in seinem Büro verbarrikadierte und anderthalb Flaschen Wein trank. In einem Brief schrieb er mir, ich solle mir bei einem Psychiater Hilfe suchen. Dann setzte er sich ins Auto und fuhr los. Abends stand dann die Polizei vor der Haustür: Er hatte einen schweren Unfall provoziert, indem er in den Gegenverkehr raste. Drei junge Menschen verbrannten in ihrem Auto. Eine junge Frau hinterließ ein kleines Kind. Er selbst war nicht angeschnallt, überlebte jedoch schwer hirnerkrankt und wurde in die Uniklinik geflogen.

Das folgende Jahr war der Horror. Er lag im Wachkoma. Geplagt von Schuldgefühlen, weil ich das Verhalten meines Mannes nicht vorhergesehen hatte, war ich neben meiner Arbeit jeden Tag in der Klinik. Meinen Sohn habe ich dabei fast vergessen. Das waren die nächsten Schuldgefühle. Er hatte ja auch ein Trauma erlitten – für ihn war sein Vater ein Mörder. Und ich war nicht für ihn da. Er rutschte ab, schmiss das Gymnasium und nahm Drogen – das hielt die nächsten 15 Jahre an. Ich selbst trank immer mehr Alkohol, musste jedoch noch für meinen Sohn sorgen. Nach einem Jahr Wachkoma starb mein Mann.

Tagsüber trank ich nicht, aber abends

Mit 18 Jahren zog mein Sohn aus, er konnte das Haus nicht mehr ertragen. Die Firma suchte sich andere Räume – und nun gab es kein Halten mehr: Tagsüber trank ich nicht, aber abends. Bald erlitt ich einen Zusammenbruch, ging in die psychosomatische Reha, verkaufte danach das Haus und zog in eine Wohnung. Doch jetzt ging es erst richtig los. Ich ging weiter arbeiten, fieberte jedoch dem Feierabend entgegen. Auf dem Nachhauseweg wurde dann noch Alkohol gekauft, damit nichts meinen schönen Feierabend stören konnte.

Morgens dann das Zittern der Hände, Kreislaufprobleme. Ich durfte aber nichts trinken, ich musste ja arbeiten. Mitunter war das Zittern so schlimm, dass ich meine Arbeit nicht mehr vernünftig machen konnte. Dann wurde ich wegen einer fortgeschrittenen chronischen Lungenerkrankung krankgeschrieben. Nun konnte ich schon morgens trinken. Ich brachte es in dieser Zeit auf eine bis anderthalb Flaschen Wodka am Tag. Jeden Morgen nahm ich mir vor, heute trinkst du nicht. Manchmal habe ich es geschafft, zwei oder drei Tage nichts zu trinken, um mir selbst zu beweisen, dass ich kein Alkoholproblem habe.

Mit jedem Schluck Wodka wurde ich gleichgültiger

Danach war ich beruhigt und trank weiter. Mit jedem Schluck Wodka wurde ich gleichgültiger. Ich ging nur noch raus, um Alkohol oder manchmal auch ein paar Lebensmittel zu besorgen. Mein Haushalt war mir egal. Ich verwahrloste immer mehr. In einem großen Wandschrank hortete ich meine Flaschen. Unangekündigten Besuch konnte ich schon lange nicht mehr empfangen, soziale Kontakte hatte ich keine mehr. Die Schraube nach unten ging unaufhörlich weiter. Zu diesem Zeitpunkt machte das Trinken keinen Spaß mehr. Ich litt sehr unter meiner Sucht, war jedoch immer noch nicht bereit, etwas zu ändern.

Dann kam Weihnachten: Wie immer war eine Familienfeier angesagt, was für mich bedeutete, den ganzen Tag nichts zu trinken. Abends beim Essen zitterten meine Hände so heftig, dass ich die Gabel nicht mehr halten konnte. Ohne etwas dazu zu sagen, fütterte mich meine ältere Schwester wie ein kleines Kind. Ich schämte mich in Grund und Boden. Ich wusste: Ich muss etwas ändern, sagte aber immer noch nichts. Zu Hause angekommen habe ich die Schamgefühle erst einmal weggetrunken. Dann rief mein

Bruder an und fragte mich nach meinem Alkoholproblem. Das war genau der richtige Moment. Ich ließ mir helfen.

Meine Wohnung wurde zur alkoholfreien Zone

Ich ging am nächsten Morgen in ein örtliches Krankenhaus. Dort habe ich mit dem Sozialarbeiter alles Nötige in die Wege geleitet. Ich bekam einen Platz in einer Suchtklinik. Dort entgiftete ich nochmal und anschließend machte ich eine viermonatige Langzeittherapie. Wieder zu Hause habe ich mein Leben neu geordnet. Ich habe Zimmer für Zimmer aufgeräumt und wieder gemütlich gemacht. In der Therapie habe ich gelernt, dass mit jedem Zimmer, das aufgeräumt wird, auch ein Zimmer im Herzen aufgeräumt wird. Der Wandschrank mit den Flaschen war bereits in Ordnung. Mein Sohn hatte alle Flaschen entsorgt. Meine Wohnung wurde zur alkoholfreien Zone. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört.

Um die viele Zeit, die ich jetzt hatte, zu füllen, ging ich auf die Suche nach einem Hobby. Auch habe ich mein Umfeld wieder wahrgenommen. Ich habe viele Gespräche mit meinen Geschwistern und meinem Sohn geführt. Das mache ich übrigens auch heute noch. Das Wichtigste jedoch war, dass ich mir eine Selbsthilfegruppe gesucht habe. Zuerst ging ich in einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Jetzt bin ich beim Deutschen Frauenbund für alkoholfrei Kultur in einer reinen Frauengruppe. Hier führen wir gute und intensive Gespräche, das Lachen kommt dabei jedoch nicht zu kurz. Ich habe an vielen Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung teilgenommen.

Ich lebe jetzt seit 14 Jahren zufrieden alkoholfrei und bin wieder eine selbstbewusste Frau. Die vielen sozialen Kontakte, die ich geknüpft habe, werden gut gepflegt, und alle wissen, dass ich abholabhängig bin. Ich habe noch nie eine negative Reaktion bekommen. Das zeigt mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin und die Krankheit nicht unter den Teppich gekehrt werden muss. Am meisten freue ich mich über meine Alkohol-Freiheit, wenn mein Sohn samt Lebensgefährtin mit den beiden Enkeln unangemeldet vor der Tür steht. Ich kann sie einfach einladen, in die Wohnung zu kommen, ohne mich schämen zu müssen oder hastig die Flasche wegzuräumen.

Ich bin unsagbar stolz auf meinen Sohn. Seit vier Jahre ist er komplett drogenfrei und hat seinen Weg gefunden. Er hat einen Job der ihm viel Spaß macht und lebt zufrieden mit seiner Frau und den beiden Kindern.



EIN BEINAHE TÖDLICHER RÜCKFALL

Mit 15 Jahren habe ich angefangen Alkohol zu trinken – meistens Bier, selten mal einen Schnaps. Meinen ersten Vollrausch hatte ich mit 16, auf einer Silvesterparty. In der Pubertät war Alkohol mein ständiger Begleiter. Ich fühlte mich stark, weniger gehemmt und gut gelaunt. Auf allen Partys sorgte ich für Stimmung und konnte viel trinken, ohne betrunken zu sein.

Mit 17 lernte ich meinen Mann kennen, und mit 18 war ich schwanger. Plötzlich schmeckte mir der Alkohol nicht mehr. Während der Schwangerschaft habe ich nichts getrunken. Wir haben geheiratet und bekamen einen Sohn. Das zweite Kind war ein Mädchen – unser Glück war vollkommen.

Mit einem Bierchen klappte alles viel besser

Wenn gefeiert wurde, trank ich dann wieder Alkohol. Es war ein schleichender Prozess: Ich fing an, den Alkohol in meinem Tagesablauf einzubauen, wenn ich mich überfordert fühlte. Mit einem Bierchen oder auch mal einem Likör klappte alles viel besser. Mein Mann arbeitete viel – auch am Wochenende, so war ich oft allein mit den Kindern.

Als ich 30 Jahre war, sind wir umgezogen in ein altes Bauernhaus. Ich fühlte mich eigentlich stark, wurde aber mit der zunehmenden Arbeit überhaupt nicht mehr fertig. So trank ich öfter und dachte, es merkt keiner. Wenn meine Mutter sagte: „Erika du trinkst zu viel, denk doch an Papa!“, wurde ich wütend.

Ich hatte doch alles im Griff!

Denn mein Vater war Alkoholiker, lag mit der Schnapsflasche im Bett und war oft sturzbetrunken. So war ich doch nicht, ich hatte doch alles im Griff! Die Kinder, das Haus, den großen Garten und die vielen Tiere. Insgeheim wusste ich allerdings, dass mein Trinkverhalten nicht normal war. Aufhören wollte und konnte ich nicht. Ich ver-

suchte weniger zu trinken – nur noch am Wochenende und auf Feiern – aber das funktionierte nicht. Immer wenn ich nur eine Flasche Bier trinken wollte, wurden sechs oder sieben Flaschen daraus. Ich trank jetzt auch immer häufiger Schnaps.

Weil ich Selbstmord-Gedanken hatte, rief ich häufiger die Telefonseelsorge an. Als mein Vater operiert werden musste und auf die Intensivstation kam, wohnte meine Mutter kurzzeitig bei mir und wir fuhren täglich ins Krankenhaus. Um das zu schaffen, trank ich morgens 54-prozentigen Rum, damit ich meinen Alkoholspiegel hatte, der ein paar Stunden anhielt. Kurz darauf starb mein Vater.

Entweder aufhören zu trinken oder sterben!

Endlich war ich soweit, mir selbst einzugestehen, dass ich alkoholsüchtig bin. Ich ging zum Hausarzt, der mir eine stationäre Entgiftung empfahl. Danach besuchte ich eine Selbsthilfegruppe, die mich sehr herzlich aufgenommen hat. Nach vier Monaten hatte ich allerdings einen Rückfall, der beinahe tödlich endete. Da wurde mir klar: entweder aufhören zu trinken – oder sterben!

Heute gehe ich regelmäßig zu den Gruppentreffen des Deutschen Frauenbunds für alkoholfreie Kultur und nehme an den angebotenen Seminaren teil. Mit Hilfe von ganz lieben Menschen bin ich zunehmend selbstbewusster und angstfreier geworden – ohne Alkohol.

ICH KANN IHM WIEDER TRAUEN

Als ich meinen jetzigen Mann kennenlernte, war er trockener Alkoholiker. Er hatte zu diesem Zeitpunkt schon eine Entgiftung und eine sechsmonatige Reha hinter sich. Er erzählte mir von seiner Suchterkrankung erst kurz vor unserer Hochzeit. Ich machte mir aber keine großen Gedanken darüber. Mir war die Problematik dieser Krankheit völlig unbekannt.

Versprechen, Rückfälle, Enttäuschungen

Etwa fünf Jahre nach unserer Hochzeit hatte er einen Rückfall. Er besuchte daraufhin eine Selbsthilfegruppe. Dort wurde ihm mit vielen Gesprächen wieder geholfen. Aber seine Trockenphase hielt nicht lange an. Immer wieder baute er Rückfälle, die sich dann auch negativ auf unser Familienleben auswirkten. Er verlor die Arbeitsstelle und seinen Führerschein. Unser Leben war ein ewiges Auf und Ab mit Versprechen, Rückfällen, Enttäuschungen. Mit der Zeit wurde mein Mann auch aggressiv. Seine verbalen Angriffe gingen weit unter die Gürtellinie.

Zu dieser Zeit war unser Sohn zehn Jahre alt. Mir wurde klar: Um ihn und mich zu schützen, musste etwas passieren. Ich stellte meinen Mann zum wiederholten Mal vor die Wahl: Alkohol oder Familie. Er versprach uns mal wieder, keinen Alkohol mehr zu trinken und eine Therapie zu machen. Ich wollte meine Familie zusammenhalten und glaubte ihm mal wieder. Doch die Enttäuschung ließ nicht lange auf sich warten. Er fiel in sein altes Leben zurück. Der Alkohol hatte ihn wieder im Griff.

Sein Leben war ein einziger Scherbenhaufen

Daraufhin suchte ich mir mit meinem Sohn eine eigene Wohnung und verließ meinen Mann. Er verlor dadurch immer mehr die Kontrolle über sein Leben und gab sich ganz dem Alkohol hin. Sein Leben war inzwischen ein einziger Scherbenhaufen: alleine, ohne Arbeit und ohne Wohnung.



Da unser Kontakt nie gänzlich abgebrochen war, wollte ich ihm ein letztes Mal beistehen. In Absprache mit ihm und unserem Hausarzt machte er einen erneuten Entzug und eine dreimonatige Reha. Während dieser Zeit hatten wir sehr wenig Kontakt. Ich wollte, dass er diese Zeit nutzt und begreift, dass der Alkohol sein Leben ruiniert.

Er bekam sein Leben wieder in den Griff

Und tatsächlich, er bekam sein Leben wieder in den Griff. Ein halbes Jahr nach seiner Reha zogen wir wieder in eine gemeinsame Wohnung. Wir besuchen seitdem regelmäßig eine Selbsthilfegruppe und sind dort auch ehrenamtlich tätig.

Vor einigen Jahren lernte ich den Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur kennen. Ich besuchte die Treffen und fühlte mich dort schnell wohl. Die Gespräche von Frau zu Frau taten mir sehr gut. Ich fühlte mich verstanden. Inzwischen bin ich dort vielseitig ehrenamtlich tätig. Ich weiß: So wie mir kann auch anderen dort geholfen werden. Inzwischen sind mein Mann und ich 32 Jahre verheiratet. Wir führen eine sehr harmonische und verständnisvolle Beziehung. Ich kann ihm wieder vertrauen.

AUF DER LEBENSWIPPE

Ich war sieben Jahre alkoholabhängig. Meinen Eltern und Geschwistern erzählte ich erst ein Jahr, nachdem ich „trocken“ war, von meinem Problem. Meine Mutter konnte nicht verstehen, dass so etwas in ihrer Familie passieren konnte. Sie verstand nicht, warum – denn sogar im Krieg hätte ich gute Butter zu essen bekommen.

Zu diesem Zeitpunkt war ich seit zwölf Jahren verheiratet, hatte einen fürsorglichen Ehemann und zwei gesunde wohlgeratene Kinder von zehn und neun Jahren, also keinen Grund zu trinken. Ich kam im Krieg zur Welt und war das zweite Mädchen in einer Handwerksfamilie. Das erste, was mein Vater sagte, als er mich sah: „Schon wieder ein Struwelkopp“. Vier Jahre später kam mein Bruder zur Welt, der lang ersehnte Sohn, und noch mal fünf Jahre später mein jüngster Bruder.

Als Kind war ich nicht so pflegeleicht wie meine Schwester, aber ich tat alles, um meinen Eltern zu gefallen. Sie liebten mich genau so wie meine Geschwister, aber nicht so, wie ich es mir gewünscht hätte. Mit dieser Verunsicherung wuchs ich auf. Da man mir nicht mehr als die Volksschule zutraute, kam ich mit 15 Jahren in die Lehre. Mit 18 schloss ich meine Verkaufslehre mit Erfolg ab und suchte mir einen neuen Arbeitsbereich. Je älter ich wurde, desto größer wurde der Abstand zum Elternhaus. Mit 19 lernte ich meinen Mann kennen. Er ging für ein Jahr nach Kanada – und ich nach England.

Eine kleine glückliche Familie

Im Sommer 1960 trafen wir uns wieder und beschlossen, so bald wie möglich zu heiraten. Außer unserer Liebe war es für uns beide auch eine Flucht aus dem Elternhaus. Genau ein Jahr später wurde unser Traum wahr: Wir heirateten und bezogen unsere erste gemeinsame Wohnung im Heimatort meines Mannes. Ab jetzt waren es nicht meine Eltern, die mich beobachteten und kritisierten, sondern meine Schwiegereltern. In den nächsten viereinhalb Jahren kamen unsere Tochter und unser Sohn zur Welt. Wir waren trotz allem eine kleine glückliche Familie. Da mein Mann den Traum von einem eige-



nen Haus hatte, zogen wir, um Geld zu sparen, in eine Firmenwohnung – 50 Kilometer weit weg vom Heimatort. Unsere neue Wohnung befand sich im dritten Stock eines riesigen Wohnblocks, eine neu gebaute Wohnstadt in der Nähe eines kleinen Ortes. Es war ein Alptraum! Meine Kinder waren inzwischen knapp drei und ein Jahr alt. Wo sollten sie spielen? Eine Straße vor unserem Block, dahinter ein Wohnsilo neben dem anderen.

Mein Mann hatte damals sehr oft Nachtschicht und musste tagsüber schlafen. Das machte die Situation noch um vieles schwieriger. Kinder in diesem Alter zur Ruhe anzuhalten, ist fast unmöglich. Die Angst, dass mein Mann im Schlaf gestört werden könnte, machte mich oft nervös. Die Kinder waren in dieser Zeit sehr oft krank. Wir hatten kein Telefon und wenn ich einen Arzt brauchte, musste ich ihn von einer öffentlichen Telefonzelle aus anrufen. Um Lebensmittel einzukaufen, fuhr ich eineinhalb Kilometer mit dem Fahrrad, ein Kind vorn im Kindersitz und ein Kind hinten. Im Winter bei Schnee ein gefährliches Unternehmen.

Ich wollte nur, dass mein Mann mehr Zeit für mich hatte ...

Mein Mann war damals kaum zu Hause, denn der Traum vom Haus war in greifbare Nähe gerückt. Es wurde gespart und nochmals gespart. Jeder Pfennig wurde drei Mal umgedreht. Geld für Urlaub wurde in „Hohlblock“ umgerechnet. Er arbeitete rund um die Uhr und ich fühlte mich mit all den Problemen alleine gelassen. Es gab wenig Gespräche und wenig Unternehmungen mit der Familie. Wenn er zwischen den Nachtschichten frei hatte, besuchten wir meine Eltern. Sie ermöglichten uns auch den Kauf eines Grundstücks in der Heimatstadt meines Mannes. Aber ich wollte kein Haus, ich wollte nur, dass mein Mann mehr Zeit für mich und unsere Kinder hat. Nur ein normales Familienleben, das ich durch das Geschäft meiner Eltern als Kind nicht erleben konnte.

Einer damaligen Nachbarin vertraute ich mich an und sie empfahl mir, mich nicht zu ärgern, sondern einen Schnaps zu trinken. Das war einfach. Unsere Hausbar war gut ausgerüstet und so kam sie jeden Tag zu beliebiger Zeit, um mit mir die Hausbar leer zu trinken. Es war schön, eine Gesprächspartnerin zu haben und sich alle Sorgen von der Seele zu reden. Alles war ein bisschen einfacher. Als die Bar leer war und meine Nachbarin immer noch einen Schnaps trinken wollte, bekam ich Schwierigkeiten. Da bei uns normal kaum Alkohol getrunken wurde, konnte ich den Verlust der vollen Flaschen noch eine Zeit vor meinem Mann vertuschen. Um die Bar wieder aufzufüllen, hatte ich nur die Möglichkeit, bei den Lebensmitteln einzusparen. Mittlerweile hatte ich mich

aber auch an das leicht berauschende Gefühl gewöhnt und wollte darauf nicht mehr verzichten. Ohne es zu merken, war ich innerhalb eines halben Jahres in die Abhängigkeit abgerutscht. Die Sucht war nicht mehr aufzuhalten, begriffen habe ich das damals nicht. Zunächst genoss ich die Rauschzustände und machte mir auch keine Gedanken über meine Trinkgewohnheiten. Ich war zur Spiegeltrinkerin geworden. Ich trank immer nur so viel, damit ich mich wohlfühlte. Mein Mann merkte lange nichts von meinem Problem, denn er war sehr, sehr oft nicht zu Hause.

Ich trank immer nur so viel, dass ich mich wohlfühlte

Solange ich den Spiegel halten konnte, ging es mir recht gut. Ich kümmerte mich um den Haushalt, die Kinder und brachte ihnen im Sommer sogar das Schwimmen bei. Eine ganze Zeit konnte ich meinen Mann mit Normalsein täuschen. Nicht mehr lange – und mein Verhalten veränderte sich derart zum Negativen, dass es nicht nur meinem Mann auffiel, sondern auch mir. Da ich nur in unserer Wohnung trank und auch nie volltrunken war, bekam das Umfeld von meiner Trinkerei nichts mit. Ich verstand mich selbst nicht mehr, machte Dinge, die ich ohne den Alkohol nie getan hätte. Als dann die Verzweiflung kam, suchte ich mehrere Ärzte auf. Aber außer Medikamenten kam nichts. Von Therapieangeboten erfuhr ich erst viel später. Ich wollte einfach wieder normal sein, so wie früher. Es machte mich fast verrückt, dass ich nicht mehr selbst über mein Leben bestimmen konnte.

Inzwischen wurde das Haus mit Unterstützung meiner Eltern gebaut. Mein Mann war nun noch weniger zu Hause. Beruf, Überstunden und Arbeiten am Haus waren sein Leben. Nachdem wir umgezogen waren, wohnten wir wieder in der Nähe der Familie. Mein Mann war jetzt sehr viel mehr zu Hause und meine Hoffnung war groß, dass sich alles zum Guten wenden würde.

Aber ich hatte meine Alkoholsucht unterschätzt. Wir litten noch drei Jahre. Die Kinder, meine Familie und meine Nachbarn bekamen von meiner Sucht kaum etwas mit. Wurden wir eingeladen, trank ich höchstens ein Glas. Mehr brauchte ich nicht, denn meinen Alkoholspiegel hatte ich schon zu Hause aufgefüllt. Die Sucht hatte mich jetzt voll im Griff. Täglich nahm ich mir vor, damit aufzuhören, aber ich schaffte es nicht. Das Gefühl, nicht trinken zu wollen, es aber doch zu tun, diese Ohnmacht, diese Schuldgefühle brachten mich fast um. Ich hasste meine Schwäche und meine Hilflosigkeit. Aus Verzweiflung suchte ich mir für samstags eine Aushilfsstelle im Verkauf. So hatte ich

zwei Tage, an denen ich gezwungen war, den Alkohol zu reduzieren. Den Freitag durfte ich ab Mittag nichts mehr trinken, sonst hätte ich am nächsten Morgen so gezittert und es wäre mir kaum möglich gewesen, ohne aufzufallen, einen Kassenzettel auszustellen. In der Umkleidekabine hing ein großes Plakat mit etlichen Hilfsangeboten. Darunter auch eine Telefonnummer, die man anrufen konnte, wenn man Probleme mit Alkohol hat. Angeschaut habe ich sie immer, aber aufgeschrieben oder angerufen habe ich damals noch nicht

Langsam wurde es eng, mir war bewusst, dass es eine Frage der Zeit sein würde, dass mein Zustand sich nicht nur nicht verbessern, sondern sogar verschlechtern würde, wenn ich nicht die Kraft hätte, etwas gegen diese Krankheit zu unternehmen. Meine Tochter hatte die Grundschule hinter sich und würde in ein paar Monaten die Schule wechseln. Nachts hatte ich Alpträume: Meine Tochter würde ihre Freundin mitbringen und ich, ihre Mutter, läge betrunken am Boden. Oder ich läge betrunken im Garten und Nachbarn fänden mich. Bei diesen Vorstellungen bekomme ich heute noch Schweißausbrüche.

Ein Filmriss

Ausschlaggebend für die Wende war ein Filmriss: Nachdem ich mittags eine halbe Flasche Gin getrunken hatte, schlief ich ein und erwachte um acht. In der Vorstellung, dass es der nächste Morgen sei, sprang ich aus dem Bett und wollte die Kinder für die Schule wecken. Aber die Betten waren leer und unberührt. Auch das Bett meines Mannes war unbenutzt. Jetzt geriet ich in Panik! Er hatte mich bestimmt verlassen und die Kinder mitgenommen. Die schlimmsten Befürchtungen waren eingetroffen. Nach etlichen Telefonaten stellte sich heraus, dass es abends um acht war und nicht morgens. Mein Mann war unterwegs und holte die Kinder vom Judo-Training ab.

Jetzt musste ich handeln, bevor das Eintreffen würde, was ich so sehr befürchtet hatte. Zwei Tage später erkundigte ich mich bei meiner Kollegin nach der Telefonnummer auf dem Plakat. (Natürlich nicht für mich, sondern für eine Bekannte.)

Montags morgens wählte ich die Telefonnummer. Eine freundliche männliche Stimme meldete sich. Ich erklärte ihm meine Situation und er lud mich für denselben Abend zu einer Zusammenkunft der Selbsthilfegruppe ein. Mein Entschluss war gefasst. Das nächste Telefongespräch führte ich mit meinem Mann. Ich bat ihn, mich am Abend um halb acht in die Metzlerstraße zu fahren und um zehn wieder abzuholen. Danach trank ich die letzte Flasche Gin leer, legte mich ins Bett, um am Nachmittag wieder einigermaßen nüchtern zu sein.

Mein Mann kam pünktlich von der Arbeit, und ich war fast nüchtern. Nach dem Abendbrot mit den Kindern fuhren wir pünktlich um sieben Richtung Sachsenhausen. Vor der Hofeinfahrt setzte mich mein Mann ab, denn diesen ersten Schritt wollte ich alleine gehen. Es war mein Problem, und das wollte ich auch vorerst alleine bewältigen. Die letzte Zeit war nicht einfach für ihn gewesen. Trotz allem vertraute er mir und gab mir die Zeit, mich selbst zu entscheiden, wann und wie ich aufhören würde zu trinken. Um eines bat ich ihn, als ich aus dem Auto stieg: dafür zu sorgen, dass nach meiner Rückkehr kein Alkohol in unseren Hause zu finden sei.

Die Chance, auf die ich so lange gewartet hatte

Mit zittrigen Knien folgte ich den Stimmen, die aus dem Garten kamen. Es war ein wunderbarer Sommerabend und ich weiß noch genau, was ich anhatte, eine grüne Hose und ein lila T-Shirt. Ich fragte nach dem Herrn mit dem ich am Morgen telefoniert hatte und er stellte mich den anderen Leuten vor. An diesem Abend unterhielt ich mich zum ersten Mal mit Menschen, die das gleiche Problem hatten wie ich, es aber geschafft hatten, ohne Alkohol zu leben. Außer mir waren an diesem Abend noch zwei Neulinge anwesend, ein Mann und eine Frau. Geredet habe ich an diesem Abend nicht viel, ich hörte nur zu und saugte alles Neue in mich auf. Das war die Chance, aus der Sucht auszusteigen, auf die ich so lange gewartet hatte.

Alleine würde ich es nicht schaffen, aber ich war mir der Unterstützung meines Mannes und dieser Gemeinschaft sicher. Mein Entschluss stand fest, ich wollte ab sofort ohne Alkohol leben. Der Abend war so schnell vergangen, es war schon zehn. Zum Abschied bekam ich etliche private Telefonnummern, die ich anrufen konnte, wenn ich moralische Unterstützung oder einfach nur jemand zum Reden brauchte. Den größten Eindruck hinterließ aber ein Mann um die 50, groß und korpulent. Er gab mir zum Abschied die Hand, schaute sehr ernst und sagte zu mir kleinen 157-Zentimeter-Frau: „Bis nächste Woche, GROSSE“. Ich habe nur mit dem Kopf genickt, aber das war ein ganz festes Versprechen, und das wollte ich auf alle Fälle halten. Beim Hinausgehen begleitete mich der Mann, der auch zum ersten Mal dabei war. Er meinte nur: „Sie haben sich ja schon festgelegt. Ich brauche jetzt erst ein Bier“. Ich habe ihn nie mehr gesehen.

Mein Mann hatte Wort gehalten und unser Haus war alkoholfrei, als wir zurückkamen, Nun fanden viele Gespräche statt, auch mit den Kindern. Ich musste ihnen erklären, warum ihre Mutter oft ungeduldig, nervös oder auch müde war. Ob sie es damals

verstanden haben, weiß ich nicht. Auf jeden Fall fanden sie es prima, dass es bei uns keinen Alkohol mehr gab, und das erzählten sie auch jedem, der es hören wollte oder nicht.

Der Alkoholspiegel ging zurück und das große Zittern begann. Zuerst kämpfte ich Stunde um Stunde, dann Tag um Tag, dann um Wochen, um Monate gegen die Sucht. Es war hart, aber ich war nicht alleine. Mein Mann hatte mir versprochen, auch auf Alkohol zu verzichten, und meine Freunde der Selbsthilfegruppe unterstützten mich mit Rat und Tat. Der Alltag hatte mich eingeholt und die Versuchung beim Einkaufen war groß. Jetzt aber war ich so weit, dass ich wieder selbst über mein Leben bestimmen konnte. Das gab ich nicht auf.

Nach drei Jahren stellte ich fest, dass ich zwar das Glas stehen ließ, aber die Sucht immer noch in mir schlummerte. Jetzt war es an der Zeit, mir professionelle Hilfe zu holen. Ich nahm privat Psychotherapie in Anspruch und nach etwa drei Jahren harter Therapie hatte ich die Zuversicht und die Hoffnung, für immer das Glas/die Flasche stehenzulassen.

Der harte Weg aus der Sucht

Es war ein harter Weg aus der Sucht. Ich bewältigte den körperlichen Entzug ohne ärztliche Hilfe und auch ohne Medikamente. Darum bin stolz, dass ich den Kampf gewonnen habe. Aber eines weiß ich: Wäre der Leidensdruck nicht so groß gewesen und hätte ich nicht die Hilfe von so großartigen Menschen gehabt, hätte ich den Kampf leicht verlieren könne. Seit 1973 lebe ich alkoholfrei. Acht Jahre später verstarb unerwartet mein Mann. Jetzt war ich froh über das Haus, das ich damals nicht haben wollte. Denn nach diesem Schicksalsschlag gab es mir und meinen Kindern Schutz und Geborgenheit.

Es klingt seltsam, wenn ich heute sage, dass ich für diese schwere Zeit dankbar bin. Sie hat mich stark gemacht, mir geholfen, schwere Lebenskrisen zu überstehen und ich bin Menschen begegnet, die ich sonst nie getroffen hätte.

Ich bin dankbar, denn ich habe einen großartigen Schutzengel. Er hat mich zum richtigen Zeitpunkt zu den für mich richtigen Menschen geführt und mir Kraft gegeben. Seit über dreißig Jahren lebe ich nun alkoholfrei und hoffe, dass ich den Menschen, die in unsere Gruppen kommen und in der gleichen Situation sind, wie ich damals, den Mut und die Kraft geben kann, um den Schritt aus der Sucht zu wagen.



SUCHTSELBSTHILFEGRUPPE FÜR FRAUEN

**Ich kann nicht mehr!
Der Alkohol muss weg!
Hilfe ich bin alkoholabhängig!
Ich halte das nicht mehr aus!
Mein Partner trinkt!
Mein Kind trinkt!
Ich fühle mich isoliert!
Keiner versteht mich!
Wer kann mir helfen?
Wo kann ich anrufen?**

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

Eine Frau, die so fühlt oder in solch einer Situation lebt, kann mit Hilfe einer Sucht-Selbsthilfegruppe einen Weg aus der Sucht finden. Dabei ist uns wichtig, dass Frauen für Frauen da sind. Unter Frauen spricht es sich anders, „frau“ kann leichter Vertrauen fassen. Wir bieten Selbsthilfegruppen, in denen Frauen sich mit betroffenen und angehörigen Frauen austauschen können. Hier werden Frauen so verstanden und angenommen, wie sie sind. Wir bieten Einzelgespräche an und können Wege aufzeigen, wie betroffene Frauen etwas ändern können. Sie finden uns!

In der Frauengruppe finde ich Unterstützung und Verständnis. Die Gruppe ist ein Sicherheitsnetz, das mich bei einem Absturz auffängt, sie ist wichtig für meine Abstinenz. In der Gruppe treffe ich Frauen, die mir zuhören. Hier kann ich frei und offen über jedes Problem sprechen, kann Gefühle zeigen und zulassen. In der Frauengruppe kann jedes Thema ohne Scheu angesprochen werden. Ich werde nicht bewertet oder beurteilt. Ich fühle mich ernst genommen. In einer Frauengruppe erfahre ich Wertschätzung und fühle mich gut aufgehoben.

Durch Frauenseminare werden Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein gestärkt:

- Frauen haben ähnliche Interessen für Aktivitäten.
- Frauen verstehen Frauen ohne viele Worte.
- Frauen sprechen offen miteinander.

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur ist seit über 100 Jahren engagiert auf dem Gebiet der Alkoholprävention tätig.

Er sieht seine Aufgabe neben der Selbsthilfe darin, eine alkoholfreie Lebensweise zu fördern und Aktivitäten verschiedener Art zu unterstützen, sowie attraktive Alternativen zum Alkoholkonsum einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

