

Alkoholfrei ist besser



*Von Frauen*  
„Typisch weiblich!?“ –

*Wege aus Abhängigkeiten –*

*Von Frauen für Frauen*

*für Frauen*

**DAK**

Unternehmen Leben



Deutscher Frauenbund  
für alkoholfreie Kultur e.V.



# Von Frauen für Frauen für Frauen

## *Impressum*

**Herausgeber** Deutscher Frauenbund  
für alkoholfreie Kultur e.V.  
Bahnhofstr. 41  
58095 Hagen  
Tel. 02331 / 7878585  
Fax 02331 / 341403  
kraemer@deutscher-frauenbund.de  
[www.deutscher-frauenbund.de](http://www.deutscher-frauenbund.de)

**Verantwortlich** Ursula Krämer

**Redaktion** Ursula Krämer  
Marianne Häuschen  
Ingrid Arenz-Greiving

**Layout** Paura Design GmbH  
Emster Str. 94 a  
58093 Hagen  
office@paura.de

**Stand** Dezember 2010

Diese Broschüre entstand mit  
freundlicher Unterstützung der DAK.

**DAK**

Unternehmen Leben



# Inhalt

<i>„Typisch weiblich!?“ – Wege aus Abhängigkeiten – Von Frauen für Frauen .....</i>	<i>2</i>
<i>„Verändere Dich und Du veränderst die Welt“ .....</i>	<i>4</i>
<i>Es lohnt sich...! .....</i>	<i>8</i>
<i>Sommernachtstraum.....</i>	<i>10</i>
<i>Mut zu einem neuen Leben .....</i>	<i>14</i>
<i>Wo warst Du?.....</i>	<i>15</i>
<i>Mein Weg zu einem zufriedenen abstinenten Leben.....</i>	<i>18</i>
<i>Wie hat alles angefangen?.....</i>	<i>21</i>
<i>Reden hilft .....</i>	<i>23</i>
<i>Das Trauma meiner Kindheit und Jugend .....</i>	<i>25</i>
<i>Vom Selbstbetrug zur Selbstachtung .....</i>	<i>29</i>
<i>Mein Leben mit der Sucht .....</i>	<i>33</i>
<i>Die Bilanz oder Erkenne dein Leben .....</i>	<i>36</i>
<b>Literatur .....</b>	<b>39</b>

# „Typisch weiblich!?“ – Wege aus Abhängigkeiten – Von Frauen für Frauen

*Persönliche Berichte und Lebenserfahrungen von Menschen, die von einem spezifischen Problem oder einer Erkrankung betroffen sind, haben auf andere eine sehr große Wirkung und sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung. Solche Berichte sind meist lebendig und ‚ungeschminkt‘, subjektiv – und sie bieten anderen Betroffenen Möglichkeit, sich – wieder – zu erkennen, Mut zu bekommen, Hilfen in Anspruch zu nehmen usw.*

Dieses Wissen und die eigene Erfahrung als Frauen, die selbst oder als Angehörige von einer Suchterkrankung betroffen sind, haben uns auf die Idee gebracht, eine Broschüre zu erstellen, in der Frauen zu Wort kommen. ‚Frau und Sucht‘ sind immer noch eher ‚leise‘ Themen – Frauen leiden und trinken oft ‚still vor sich hin‘. Sie schämen sich in der Regel, offen über ihr eigenes oder über das Suchtproblem ihres Partners zu sprechen. Das erleben und erfahren wir immer wieder in unserer täglichen Arbeit.

In vielen Gesprächen mit Frauen aus den Ortsgruppen des Verbandes tauchte wiederholt der Gedanke auf, unsere eigenen Erfahrungen als selbst suchtkranke oder als angehörige Frau auf zu schreiben. Wir wollten schildern, wie wir unseren Weg aus der Abhängigkeit gefunden haben, und damit andere Frauen in solchen oder ähnlichen Lebenssituationen Mut machen.

Ich freue mich sehr, dass so viele Frauen aus den Reihen des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e. V. bereit waren, sich auf dieses Wagnis einzulassen und ihre Geschichte für eine Broschüre aufschreiben wollten.

## *Von der Idee zur Umsetzung*

Im Juli 2010 war es soweit! Wir haben uns zu einem Wochenendseminar in Form einer Schreibwerkstatt getroffen. Doch nun mussten und wollten wir unser Vorhaben realisieren und unsere Geschichten auch zu Papier bringen. Als der Termin näher rückte, schien uns fast der Mut zu verlassen. Obwohl die beteiligten Frauen im Vorfeld auf diese Aufgabe vorbereitet waren, kamen dann doch die Zweifel: „Das kann ich nicht“ – „So etwas habe ich noch nie gemacht“ – „Womit fange ich an?“ – „Ich kann überhaupt nicht etwas über mich erzählen!“ usw.



Durch diese Äußerungen wuchsen meine Bedenken, ob es wohl möglich sein würde, am Ende der Schreibwerkstatt ein brauchbares Ergebnis für unsere Broschüre vorliegen zu haben.

Doch im Laufe des Wochenendes zeigten sich mal wieder die Stärken von Frauen, wenn sie ermutigt und ernst genommen werden. Die Struktur der Schreibwerkstatt gab uns die Chance, Orientierung und Sicherheit, unsere bisher unentdeckten Fähigkeiten zu entdecken. Unter fachkundiger Leitung lagen am Ende des Workshops druckreife Lebensgeschichten der einzelnen Frauen vor – die uns alle auch heute noch sehr beeindrucken.

In dieser Broschüre erfahren Sie also!

Wie Frauen unterschiedlichen Alters in sehr verschiedenen Lebenszusammenhängen in den Teufelskreis einer Suchterkrankung geraten sind und wie Partnerinnen von suchtkranken Männern sich in Beziehungen verstricken können und wie es all diesen Frauen gelang, Wege aus ihrer jeweiligen Abhängigkeit zu suchen und zu gehen.

*Das Fazit lautet bei allen: Es lohnt sich, diesen Weg zu gehen! Deshalb möchten wir alle Leserinnen und Leser an diesen Mut machenden Erfahrungen teilhaben lassen.*

Wir wünschen und hoffen, mit unseren Erfahrungen vielen Frauen einen Anstoß zu geben und Mut zu machen, ihren eigenen Weg zu gehen - wie auch ich meinen Weg aus der Abhängigkeit vom Alkohol und zu einem zufriedenen und ausgefüllten Leben ohne Alkohol gefunden habe. Auf diesem Weg hat mich der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. mit seinen vielen Angeboten und Entfaltungsmöglichkeiten für jede einzelne Frau gestützt.

Wir freuen uns, dass Sie diese Broschüre in der Hand haben und wünschen Ihnen, dass auch Sie sich ermutigt fühlen werden!

Ursula Krämer  
Bundsvorsitzende

Unternehmen Leben

Christa  
45 Jahre  
Betroffene  
5 Jahre abstinent

## „Verändere Dich und Du veränderst die Welt“

Der 1. Oktober ist ein guter Tag. Ab Oktober 2010 werde ich dann seit 5 Jahren keinen Alkohol mehr getrunken haben.

### *Der Anfang*

Ich bin 46 Jahre alt, seit 26 Jahren verheiratet. Meine Tochter ist 26 Jahre alt. Nach Abschluss meines Universitätsstudiums bin ich die Erfolgsleiter im Beruf konsequent nach oben geklettert. Gleichzeitig habe ich meinen Haushalt geführt, meine Tochter erzogen und bin meinem Idealbild einer Familie und einer erfolgreichen Frau gefolgt. Alles sollte perfekt und gut sein.

*Ich habe die Bewunderung und Anerkennung für diese Leistungen gern eingestrichen. Die Liebe haben mich angespornt, weiter zu machen.*

Mein Mann war dienstlich sehr viel auf Reisen oder einfach lange im Büro. Ich habe mich um alles, was Familie, Organisation des Haushalts, Kinderziehung, Freunde, Urlaubsplanung, Geldverwaltung, Hausbau, Zukunftsplanung betrifft, gekümmert.

Mein Mann hatte mit seiner Arbeit und den dortigen Kollegen und seinem Freundeskreis voll und ganz zu tun. Ich bin zu keiner Zeit auf die Idee gekommen, Arbeit und Aufgaben an ihn abzugeben. Wenn ich es einmal versucht hatte, so hat er es geschickt verstanden, daraus keine dauerhafte Verantwortung abzuleiten. Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, die Arbeit lieber selber zu machen. Mit den Jahren hat das sehr viel Kraft gekostet.

### *Arbeit, Familie, Einsamkeit*

Der Erfolg in der Arbeit war da. Meine kleine Tochter hätte sicherlich nichts dagegen gehabt, wenn ich mehr Zeit für sie gehabt hätte. Zumindest hätte ich nichts dagegen gehabt. Aber ernsthaft war das kein Thema zwischen meinem Mann und mir und wurde auch nicht besprochen. Heute würde ich darauf bestehen mit meinem Mann einen Weg zu finden, wie wir mehr Zeit mit unserer Tochter verbringen können.

Ich bin jetzt immer öfter von der Arbeit frustriert und erschöpft nach Hause gekommen. Um nun meine zweite Schicht anzutreten, habe ich mich mit einem alkoholischen Mixgetränk aus Weißwein, Brausetabletten und Limonade zu neuen Taten motiviert.

### *Schlafen, Arbeiten, Trinken, Schlafen, Arbeiten, Trinken*

– es entwickelte sich mein Kreislauf der Tage. Ich wurde immer unzufriedener. Aber noch lief alles gut. Mein Mann lebte sein erfolgreiches Leben und fand seine Situation super. Er hatte alles geregelt. Ansätze zu einer Änderung un-



serer Aufgabenverteilung verpufften an seiner Konsequenz: „Ich bin unentbehrlich im Job“. Ich hatte Angst, dass meine Tochter darunter leidet, wenn ich mein Bedürfnis nach mehr Zeit für mich durchsetzen würde und habe weiter für alles gesorgt. Der Alkohol hat mir dabei Kraft und Trost gespendet.

### *Alles ging weiter.*

Ich war noch erfolgreich. Ich wurde noch bewundert und gelobt. Die Zeit verging. Meine Tochter entwickelte sich prima und war sehr gut in der Schule. Sie war selbständiger geworden und ich hatte nun mehr Zeit für mich. Ich verbrachte die neue Freizeit mit Alkohol und meine Erschöpfung nahm zu. Auf Arbeit war vieles zur Routine geworden, die Karriere stagnierte. Das Leben in einem normalen Tempo gelang mir nicht.

### *Warum sagt keiner was? Merkt denn keiner was?*

Routine des Alltages, immer wieder der selbe Rhythmus machten mir zu schaffen. Ich trank fast täglich meine Mixgetränke. War immer mal krank, erschöpft und auch schon ab und zu viel zu betrunken, um etwas zu unternehmen. Ich hatte keine Lust mehr.

Die Botschaften, die mir mein Umfeld schickten, habe ich ignoriert. Kurzzeitig habe ich mich immer wieder zusammen genommen, nichts mehr getrunken, um mir zu beweisen, dass ich kein Alkoholproblem habe. Innerlich habe ich alle „Schuld“ von mir gewiesen. Die anderen, dass heißt, mein Mann, meine Eltern, meine Arbeit – sie sind daran Schuld, dass ich nicht glücklich bin. Ich bin hier nur die Tüchtige und Fleißige, die allen alles recht macht. Dafür wollte ich abends mein Mixgetränke und meine Ruhe. Das war der Inhalt meiner Tage. Alles andere, was ich sonst noch unternahm und veranstaltete, war Tarnung und schöne Fassade.

### *„Trinken – Schlafen – Trinken - Schlafen“ - war die Formel des „Glücks“.*

Meine gesundheitlichen Probleme häuften sich. Meine „Glücksformel“ wurde von den üblen Erscheinungen der Abhängigkeit gestört. Das war eine neue Situation. Sie machte mir Angst. Sie bedrohte mich. Ich begann, mich mit dem Thema Alkoholabhängigkeit heimlich und verstohlen zu beschäftigen. Ich hatte seit langem den Verdacht, dass ich viel zu viel trank. Ich suchte nach einem Weg, mein Problem ohne Änderung meines Verhaltens zu lösen.

Meine Hausärztin hat gesehen, dass es mir nicht gut geht. Sie hat mir oft mit einem Attest aus der Patsche geholfen. Dafür bin ich ihr heute noch dankbar. Zur damaligen Zeit war es das Einzige, was sie für mich tun konnte. Eine Neurologin, bei der ich mal war, bescheinigte mir dagegen schlicht und einfach,

dass ich ein Alkoholproblem habe und nichts nervliches sei. Damit hatte sich für mich die weitere Zusammenarbeit mit dieser „Zicke“ erledigt.

### *Endlich, die Pistole auf der Brust*

Auf der Suche nach einem Ausweg aus meiner „Glücksformel“, habe ich die Arbeit gewechselt. Mein neuer Job war ein neuer Kick und ein weitere Schritt auf der Karriereleiter nach oben.

Am Anfang ging auch alles gut. Aber schon nach einem Jahr war ich wieder voll in meinem Rhythmus des Trinkens - Arbeiten und Schlafen. Die Mahnungen und Ansprachen meiner Familie an mich, nahmen zu. Irgendwie hat mir diese Aufmerksamkeit sogar gut getan. Ich wurde bemerkt.

Die Angst vor der Entdeckung meiner Alkoholsucht nahm jetzt solche Ausmaße an, dass ich fast meine ganze Kraft für die Verschleierung meiner Situation aufbrauchte. Wenn ich nüchtern war, arbeitete ich wie besessen um mich zu beweisen. Ich machte allen alles recht.

Dann stürzte ich ab, um gleich nach der kalten Entziehung vom Alkohol wieder von vorn zu beginnen. Die Abstände zwischen den Abstürzen wurden immer kürzer. Ich hatte Angst und war voller Sorge. Eine Lösung sah ich nicht. Ich fühlte mich total handlungsunfähig. Das Verhalten stand in einem krassen Gegensatz zu meinem Handeln in dienstlichen oder familiären Angelegenheiten. Ich konnte nicht für mich eintreten. Ich war gefangen und fand keinen Ausweg. Am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst. Ich habe mich weiter betäubt und immer gehofft, dass ich es beim nächsten Mal schaffe.

Dann hat meine Chefin mit mir über mich gesprochen. Obwohl es das war, wovor ich eine fast unmenschliche Angst hatte, war eine Last von mir gefallen. Ich war befreit. Endlich war es öffentlich. Ich habe ein Alkoholproblem. Ich kann aufhören zu lügen.

### *Aktiv aus der Abhängigkeit*

Mit meiner Chefin habe ich vereinbart, dass ich sofort aktiv werde. Mir wurde zugesagt, dass mein Arbeitsplatz sicher ist, wenn ich in Therapie gehe. Ich bin zu meiner Hausärztin und habe mit ihr die nächsten Schritte besprochen. Gleichzeitig habe ich bei der Evangelischen Stadtmission die Suchtberatung besucht und mich einer Frauengruppe angeschlossen.

Nachdem mein Antrag auf eine Langzeittherapie nach 5 Wochen des Wartens genehmigt war, habe ich in einer Suchtklinik eingeecheckt. Die Klinik habe ich nach 14 Wochen als eine andere wieder verlassen. Sehr geholfen hat mir, dass ich in dieser Zeit von meiner Familie große Anerkennung und Wertschätzung, viel Liebe und Aufmerksamkeit erfahren habe. Auch wenn sie nicht wussten, als wer ich wiederkommen werde.



Noch in der Therapie habe ich allen meinen Freunden und Verwandten, mit denen ich wirklich Kontakt wollte, von meiner Therapie geschrieben.

*Ich habe es weiter öffentlich gemacht und das war sehr gut.*

Am Ende meiner Therapie hatte ich viel Mut und Elan. Ich war zuversichtlich und voller Freude. Bis heute habe ich die wichtigsten Vorsätze von damals beherzigt und lebe sie. Ich habe mich einer Frauengruppe der Weißen Schleife angeschlossen und wir treffen uns regelmäßig. Wir sind Freundinnen geworden.

Ich habe gelernt, dass es keinen Schuldigen an meiner Sucht gibt und ich für mich selber verantwortlich bin. Heute stehe ich für mich ein. Wenn mein Bauch sagt, so geht das nicht, dann mache ich den Mund auf. Ich bin hartnäckig, wenn meine Interessen in der Familie, in meiner Ehe oder auch im Beruf zu kurz kommen. Ich bin aber auch viel ehrlicher in meiner Bewertung zu dem, was ich kann, was ich schaffe und was ich will.

Ich lebe mein Leben nüchtern und bei vollem Bewusstsein. Das ist nicht immer leicht oder angenehm. Das ich das kann, darauf bin ich stolz und es macht mich stark. Mein Leben ist sehr schön und ich bin glücklich mit meinem Mann, meiner Tochter und meiner Familie.

*Damit ich im Alltag mir treu bleiben kann, habe ich mir ein paar Regeln zugelegt:*

#### *Meine Mantras*

*Lass Dir Zeit!  
Sag „NEIN“, wenn es so ist.  
Sei ehrlich.  
Tut es Dir gut?  
Wie fühlst Du Dich?  
Du bist stark.*

Sabine  
59 Jahre  
Betroffene  
7 Jahre abstinent

## Es lohnt sich...!

„Es lohnt sich“, diese Aussage ist vermutlich untertrieben. Ich empfinde mein Leben ohne Wodka, Wein und Bier wundervoll, und bin allen dankbar, die mir dabei geholfen haben, einen Schlusstrich zu ziehen und den Neuanfang zu wagen. So schmerzlich er auch war, heute sage ich, das was davor lag, die Zeit des zwanghaften, unermüdlichen „Trinken Müssens“ war wesentlich leid- und qualvoller.

*Ich denke ungern an diese Zeit zurück.*

Am Anfang gab es noch einen Wechsel von Hoch und Tief, hervorgerufen durch die Zufuhr und das Absinken der Promille. Ich besaß die feste Überzeugung, dass mir der Alkohol die notwendig hohe Energie brachte, die ich benötigte, um den Alltag zu meistern. Eine Gaststätte war mein Arbeitsplatz, mein Zuhause, meine Familie, mein Leben.

Es gruselt mich, diese Jahre anzuschauen, einen Blick auf die vielen Flaschen zu tun, und nachzuspüren, wie schlecht es mir ging, wie mich alle Arten von Ängsten in Griff hatten, wie sich mein Äußeres veränderte und wie ich all das noch schürte, nur um zu funktionieren, – nur um von mir selbst sagen zu können, ich bin die, die das alles schafft. Dabei habe ich mir natürlich eingeredet, dass die Menschen um mich herum das auch so sehen und vielleicht sogar anerkennen oder gar würdigen könnten. Dieser Glaube und diese grundfalsche Einstellung oder Einbildung ließen immer noch eine Steigerung zu. Bis dann der Gipfel erreicht war, ein Zusammenbruch kam und über mich zu all dem Elend noch eine Gleichgültigkeit und Sinnlosigkeit des Dasein überfiel. Eine teuflische Situation, in der ich gerade noch einen Ast erwischte, auf dem der Name meiner 15-jährigen Tochter geschrieben stand und Gott weiß woher in mir noch etwas auflodern ließ!!!!!!!!!!!!!!

*Danach machte sich ein leiser Wunsch breit. Noch lange kein Wille, noch lange kein Ziel, noch lange kein Weg. Nur der Wunsch, nicht mehr **SO** leben zu wollen.*

Aus diesem Wunsch entwickelt sich relativ zügig ein „Wollen“, und daraus ein Wille, der natürlich gepaart war mit gewaltigen Gefühlen der Schuld, der Scham und einer riesigen Angst. Doch der kleine Funke der Hoffnung auf ein neues Leben sollte mich nicht mehr loslassen. Ich wollte dieses Leben nicht mehr, ich wollte ein anderes! Ich will damit sagen, kein Leben mehr zu wollen, war Vergangenheit geworden.

Wie ich zu dem Hilfeangebot gekommen bin, weiß ich nicht mehr so ganz genau. Dafür ist mir dieses sehnsüchtige Warten auf den Therapiebeginn umso



deutlicher und lebhafter in der Erinnerung. Es war die innere Gewissheit auf eine Rettung. Ein Wahnsinnsgefühl der Hoffnung, Erwartung und .... des Bewusstseins:“ - mir wird geholfen--!!!!!! Ich habe jetzt noch diese Situation in mir. In den vergangenen Sätzen hört man nur noch „wollen, wollte und gewollt“. Das ist auch meine Aussage. „Mein Wille --- die Erfahrung einer unermesslichen Kraft. „

„Hat es mit Ihrer Willenskraft und mit Ihrem Charakter zu tun, dass Sie zum Alkoholiker geworden sind?“ Diese Frage war mit „nein“ zu beantworten, das hatte ich falsch in der 1. Therapiestunde meiner Langzeittherapie beantwortet. Es ist mir noch gegenwärtig, dass diese Frage und Antwort nicht geklärt wurde. Es wurde festgelegt, Alkoholismus ist eine Krankheit und hat nichts mit Willen und Charakter zu tun. Damit erschöpfte sich das Thema. Das ist sicher absolut richtig, doch ohne das innerliche Gespür des WOLLEN´s kommt keine(r) aus dieser Krankheit heraus.

Es gab auf meinem Weg aus der Sucht noch einen begünstigenden Faktor, und ich sage heute: er/es war einfach da. Ich musste nicht suchen und auch nichts dafür tun.

Das Vertrauen – es wurde mir angeboten: “Hab Vertrauen, wir können Dir/ Ihnen helfen“ Und ich nahm an, hielt mich an diesem Satz fest, klammerte daran. Das Vertrauen griff über, es wurde mir auch leicht gemacht. Das Überraschende, aber auch Wundervollste daran war, dass ich nach entsprechend langer Zeit auch das Vertrauen zu mir selbst wiedergewann. Heute führe ich ein zufriedenes abstinentes Leben. Es gibt auch Situationen, die nicht meinen Vorstellungen entsprechen und Probleme, die sich vor mir auftürmen,

*A B E R: “Was ist schon die Liebe gegen ein Beefsteak mit Bratkartoffeln“  
Resümee aus dem Film „Julia, Du bist zauberhaft“ 1962, n.d. Roman von W.S. Maugham „Theater“.  
Ich möchte das übersetzen in: „Es ist kein Vergleich“!!!!!!!!!!!!*

Lydia  
48 Jahre  
aus Oldenburg

## Sommernachtstraum

Vor 46 Jahren wurde ich als Jüngste von vier Kindern geboren. Ich war immer der Stolz meiner Eltern und die Erwartungen an mich sehr hoch.

Mit 10 Jahren bekam ich dann die erste große Verantwortung aufgebürdet. Meine Oma lebte nach ihrem Schlaganfall mit bei uns. Ihr Zimmer befand sich neben meinem. Meine Aufgabe bestand darin, die Großmutter nachts auf den Toilettenstuhl zu bringen, wenn sie ein Bedürfnis zu verrichten hatte. Zuvor klopfte sie an die Wand, die uns trennte oder rief nach mir. Nach ca. drei Jahren verstarb meine Oma und ich war damals auch ein wenig froh darüber, zumal mir nun ein Zimmer mehr zur Verfügung stand.

19-jährig lernte ich während meiner Ausbildung meinen Mann kennen. Er war 12 Jahre älter als ich. Er hatte aus erster Ehe einen einjährigen Sohn Paul „mitgebracht“, ein fast fertiges Eigenheim, ein Grundstück von tausend Quadratmetern und eine tolle Position im Betrieb. Die Schwiegereltern wohnten in unmittelbarer Nachbarschaft. Wieder war die Verantwortung immens und der Druck alles richtig zu machen sehr groß.

Nach 10 Jahren ließ sich mein Mann scheiden, da er sich partnerschaftlich noch einmal veränderte. Meinen Ziehsohn Paul musste ich auch zurücklassen, da ich ihn nicht adoptieren durfte und eigene Kinder für meinen Mann nie zur Diskussion standen (er hatte seit seiner Kindheit Diabetes). Also ging ich mit zwei Koffern, einem fünf Jahre alten Auto und etwas Kleingeld aus dieser Ehe. Der Mohr hatte seine Schuldigkeit getan!

Obwohl ich auch während meiner Ehe immer einer beruflichen Tätigkeit nachging, bestand mein neues Leben nun fast ausschließlich aus Arbeit. Darüber erhielt ich Anerkennung, Beachtung, Selbstbewusstsein. Und trotzdem merkte ich, dass etwas nicht stimmte.

Als ich im Jahr 2000 wegen eines Burn-out-Syndroms eine längere Psychotherapie im Krankenhaus in Anspruch nehmen musste, lernte ich meinen Freund kennen. Ich hatte keine Ahnung, aus welchem Grund er in einer psychotherapeutischen Gruppe integriert war.

### Depressionen

Doch durch meine eigenen Befindlichkeiten, nahm ich nicht wahr, was seine Ursache war. Auf eine bestimmte Art und Weise fesselte mich sein Wesen. Es war anders als alles, was ich bisher kennen gelernt hatte. Meine Gefüh-



le schwankten vom Bewundern bis Entsetzen über sein Verhalten und seine Aussagen. Er war ernst, sehr ehrlich und vertrat seine Meinung immer offen. Zudem beobachtete er sein Umfeld sehr gut und reagierte entsprechend. Er besaß eine unglaubliche Wahrnehmung, konnte die Menschen in seiner Umgebung verblüffend gut einschätzen und tat dies auch kund (was von den Betroffenen nicht nur positiv bewertet wurde). Seine Tätowierungen faszinierten mich. Es befanden sich nicht viele auf seiner Haut, aber sie waren markant und hinter jedem Motiv steckte eine Geschichte. Allein die Tatsache, dass man sich am vorderen Hals, direkt am Kehlkopf tätowieren lässt, fand ich außergewöhnlich.

*Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nichts von seinem Alkoholproblem.*

Als seine Therapie beendet war, ging er wieder in seinen 140 km entfernten Wohnort zurück. Wir telefonierten sehr viel und ich besuchte ihn, nachdem ich entlassen wurde immer öfter. Statt das ich mich auf mich konzentrierte, wollte ich ihm helfen. Sein Trinkverhalten schien mir etwas übertrieben, doch da ich es nicht täglich ertragen musste, sah ich sehr großzügig darüber hinweg. Doch auch wenn er bei mir war, änderte sich seine Trinkverhalten nicht.

### *Veränderung*

Durch seinen Umzug in meine Stadt, glaubte ich, etwas Gutes getan zu haben. Ich glaubte auch, dass allein meine Fürsorge und Liebe ausreichte, um ihn von der Sucht wegzubekommen. Es folgten Rückfälle, Therapien... Hatte er sich mal zwei Tage nicht gemeldet, schlugen sofort meine Alarmglocken. Die Telefonate in seinem betrunkenen Zustand mit mir machten mich unglaublich traurig; doch weinte ich, wurde er verbal sehr verletzend oder legte einfach den Hörer auf und ließ wieder lange Zeit nichts von sich hören. Immer wieder sprach er von des Lebens müde zu sein und er wolle einfach nicht mehr. Angst war mein ständiger Begleiter, egal ob ich meiner selbständigen Tätigkeit nachging, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen oder bei kulturellen Veranstaltungen. Diese konnte ich auch nur dann genießen, wenn ich wusste, dass es meinem Freund gutging. Es war, als wenn ich ein krankes Kind allein gelassen und meiner Verantwortung nicht nachgekommen wäre.

### *Co-Abhängigkeit*

Vor ca. drei Jahren lernte ich durch eine Freundin den „Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur“ kennen. Die Mitglieder treffen sich einmal im Monat, sprechen sehr offen und ehrlich miteinander und benennen die Dinge beim Namen. So wurde ich erstmals über den Begriff der „Co-Abhängigkeit“ auf-

geklärt. Meiner Meinung nach handelte es sich dabei um das „Mit-Trinken“. Doch weit gefehlt: es geht um das Verschweigen der Problematik um den äußeren Schein zu wahren. Dieses hatte aber viele negative Konsequenzen: meine Persönlichkeit veränderte sich, d.h. meine Authentizität und eigene Persönlichkeit verblassten und ich erkrankte sowohl physisch als auch psychisch. Durch die guten und intensiven Gespräche mit den Frauen wurde ich wacherüttelt und dachte mehr über mein Leben, als das meines Partners nach. Ich begann eine Psychotherapie, in der mir klar aufgezeigt wurde, wie mich die Co-Abhängigkeit bereits verändert hatte: Ängste, Schuldgefühle, fehlendes Selbstbewusstsein, soziale Zurückgezogenheit, Konzentration und Fokussierung auf den einen Partner – um nur einige Schwerpunkte zu nennen, die es zu erkennen und bewältigen gab.

Im Laufe der Zeit wurde mir bewusst, dass ich endlich Verantwortung für MEIN Leben übernehmen muss. Denn wie jeder andere Mensch, habe ich nur das eine Leben und somit die einmalige Chance, es so bewusst und optimal wie möglich zu gestalten.

Dabei spielen soziale Kontakte eine große Rolle. Offenheit und Ehrlichkeit tragen sehr dazu bei, Probleme zu erkennen und entsprechend zu handeln. Unter dem Motto: „Nichts hören, nichts sehen, nichts sagen“ verbaute ich mir viele Möglichkeiten, frühzeitig wahrzunehmen, dass ich in die „Co-Abhängigkeit“ rutschte. Fragen wie: Was sind meine Bedürfnisse? Wobei fühle ich mich wohl? Welche Interessen habe ich? Was passiert, wenn die Fokussierung auf den Partner wegbricht (wodurch auch immer)? habe ich mir wenig bzw. gar nicht gestellt.

Heute weiß ich, was mir Spaß macht, wer mich motiviert und wo ich hingehen kann, wenn ich bestimmte Situationen nicht einschätzen kann oder das Gefühl habe, in alte Verhaltensmuster zu gleiten.

Wichtig sind für mich Strukturen im Alltag mit entsprechenden Entspannungsphasen (sowohl aktiv als auch passiv) und Ziele in beruflicher und privater Hinsicht.

Da ich mir durch meine Selbständigkeit nicht länger als vier Tage Urlaub gönnen bzw. nicht leisten kann, schaffe ich mir entsprechende Höhepunkte im Jahr, die langfristig geplant sind und sehr viel Freude bereiten. Dazu zählt z.B. das Schlossfest in Dresden-Pillnitz, wofür ich mir ein wunderschönes original aussehendes Barockkleid schneidern ließ.

Vor ca. zwei Jahren entdeckte ich mein Interesse für die Fotografie. Durch genaues Hinschauen und Beobachten wurde ich insgesamt aufmerksamer und



wacher. So entstanden Motive, die von anderen wenig oder gar nicht wahrgenommen wurden. Für dieses Hobby benötige ich etwas Zeit und zwingt mich somit, meine Konzentration nur darauf zu richten.

Und noch eine Leidenschaft trage ich in mir: das Theater spielen. Eine Bekannte möchte demnächst den „Sommernachtstraum“ inszenieren und fragte mich bereits, ob ich Lust hätte, daran teilzunehmen. Ich freute mich riesig über das Angebot und sagte zu.

Das Leben ist einmalig und kann so schön sein. Also nutze ich die Chance, mein Leben aufmerksam, selbst bestimmt und mit guter körperlicher und seelischer Gesundheit zu führen.

### *Nachtrag*

Wie sich vor einiger Zeit herausstellte, leidet mein Freund an einer Persönlichkeitsstörung (Borderline). Er ist nun seit längerer Zeit trocken. Wir sind sehr gute Freunde, aber keine Lebenspartner mehr. Ich schätze ihn sehr als Mensch und werde ihm als Freundin im Rahmen meiner Möglichkeiten zur Seite stehen

Johanna  
59 Jahre  
Betroffene  
7 Jahre abstinent

## Mut zu einem neuen Leben

Im August vor sieben Jahren ging eine über 30 Jahre andauernde Freundschaft zu Ende. Zweifel waren im Laufe der Jahre immer mal wieder aufgetreten, wurden aber sofort von meinem vermeintlich guten Freund verworfen.

Wir hatten uns mehr oder weniger zufällig kennen gelernt, trafen uns bald häufiger und wurden unzertrennlich. Es war so schön und einfach mit ihm. Ob bei Glück, Pech, Trauer oder Verzweiflung, mein guter Freund war immer sofort zur Stelle.

Bevor es im August 2003 zum endgültigen Bruch kam, hatte ich mir schon oft die Frage gestellt: Was bringt mir diese Freundschaft noch ein? Was habe ich davon? Denn, seien wir doch mal ehrlich, beruht Freundschaft nicht auf Gegenseitigkeit?

Mittlerweile hatte mir dieser Freund Selbstwertgefühl, Persönlichkeit und Selbstachtung genommen. Diese Freundschaft hat mir meinen Mut, Kraft, Selbstvertrauen und beinahe die Zukunft gekostet.

Die Lügen haben Überhand genommen und ein Ausweg war nicht mehr zu finden.

Bis es dann zum Schluss einfach nicht mehr auszuhalten war.

Denn ich musste mir die Frage stellen, auf der einen Seite alles und mich selbst zu verlieren, oder die Freundschaft zu beenden.

*Ich kann jetzt aus Erfahrung sagen: Hätte ich diese Freundschaft damals nicht beendet, könnte ich hier und heute diese Geschichte nicht aufschreiben, denn mein Freund war der ALKOHOL.*

Seit 2003 lebe ich nun ein zufriedenes alkoholfreies Leben und möchte dieses tolle Gefühl noch mit vielen Frauen teilen.

*Der Weg ist sehr steinig, aber die 2. Chance für ein neues Leben lohnt sich, habe Mut und greife zu..*



## Wo warst Du?

Claudia  
56 Jahre  
Betroffene  
7 Jahre abstinent

Durch die schleichende Gefahr ALKOHOL habe ich viele Jahre meines Lebens verloren, die Hoffnung aber nie aufgegeben.

1966 – 67 übernahmen meine Eltern eine Gaststätte, ich war 17 Jahre alt. Der „Kranichhof“ wurde ausgebaut und ich war Discjockey in meiner eigenen Discothek. Alkohol wurde zunehmend normal, zuerst mal einen mitgetrunken, danach immer mehr, nach 3 – 4 Jahren waren es 2 - 3 Flaschen Asbach am Tag. Ich war immer eine Spiegeltrinkerin und Schauspielerin (immer nur lächeln, wie es darin aussieht geht niemand etwas an). Über meinen Alkoholkonsum habe ich mir viele Jahre keine Gedanken gemacht, warum auch. Durch die Gaststätte waren genug junge Frauen da und mein Vater konnte sich ja eine andere aussuchen, nur nicht mehr mich.

Früher kam er nachts in mein Kinderzimmer und wollte spielen und mir was zeigen. Warum habe ich nie was gesagt? Angst, Scham, Hilflosigkeit und Ekel, hätte mir jemand geglaubt? Mama hätte es doch merken müssen:

### *Mama wo warst du?*

Der Alkohol half mir, wieder zuschlafen, fast keine Alpträume und den Missbrauch in meinem Kopf weit nach hinten zu stellen.

Mit der Zeit wurde mir der ganze Trubel in der Gaststätte zu viel, jeden Abend betrunkene Menschen zu erleben und alles was damit zusammenhängt konnte und wollte ich nicht mehr aushalten.

Ich wollte einfach nur raus und habe das erste mal geheiratet, diese Ehe dauerte nur 4 Monate. Der Richter hat bei der Scheidung meinen Ex-Mann gefragt: Ob er ein Sexobjekt geheiratet hat oder ob er eine Familie gründen wollte. Ich wurde schuldlos geschieden.

Der Alkohol hat mich immer begleitet.

Nach einigen Monaten lernte ich meinen Mann kennen und lieben bis heute. Alkohol spielte immer noch eine Rolle, aber war nicht mehr so präsent. Mein Mann hat mir immer geholfen, Probleme wurden und werden zusammen gelöst. Wir waren die glücklichsten Menschen, unsere kleine Familie bekam Zuwachs, wir bekamen einen gesunden Sohn.

Ich weiß bis heute nicht, wie, aber ich habe keinen Alkohol mehr getrunken. Mein Sohn war der Inhalt meines Lebens, bis zum 08.04.1989. Es war an ei-

nem Samstag, Berndt war arbeiten, ich stand in der Küche um Kaffee zu kochen, eine Nachbarin wollte mich besuchen. Ein kleiner LKW fuhr am Küchenfenster vorbei, ich dachte noch „der ist aber schnell“ gleichzeitig Reifen quitschen und ein Knall. „Stille“, mein Herz und mein Verstand wussten was passiert war, aber ich wollte es nicht warhaben.

*Unser Sonnenschein war sofort tot!  
Martin wurde nur 8 Jahre alt.*

3 Jahre hatten mein Mann und ich immer einen Alkoholnebel um uns. Wir haben nicht mehr gelebt, nur noch existiert, „Warum“ Wir haben Trost im Alkohol gesucht aber nicht gefunden.

*Martin kam nicht wieder.*

Mein Mann hat es geschafft, unser Geschäft drohte zu kippen, wir mussten ja unsere Existenz erhalten, somit trank Berndt kaum noch. Bei mir war es anders, ich war schon zu tief dem Alkohol verfallen. Um überhaupt zu funktionieren, habe ich morgens schon Wein getrunken, so dass meine Hände nicht mehr zitterten, ich schreiben konnte, telefonieren um Termine zu machen, alles an Arbeit verrichten konnte, die im Büro gemacht werden muss. Das Büro war ja im Hause und immer wenn es an der Zeit war, ging ich in die Küche und habe wieder ein Glas getrunken. Mit der Zeit ging es mir körperlich immer schlechter, jeden Morgen musste ich mich übergeben, bis endlich das dritte Glas im Magen blieb. Dazu die Angst, habe ich noch genug Vorrat, muss ich einkaufen gehen, aber wo? Das Leergut habe ich überall verteilt, was sollten denn die Leute denken.

So kam es wie es kommen musste, ich brach mir den Fuß, was nun. Taxi angerufen um Alkohol zu holen, habe mich aber immer geschämt. Das gleiche bei meinem Lebensmittelhändler, Lügen und Ausreden wusste ich bald keine mehr.

Eines Morgens sagte mein Mann zu mir, bitte trink heute nicht so viel. Was sollte ich machen, ich musste etwas ändern, mein Spiegelbild wollte ich so nicht mehr sehen. Ich weiß nicht, wie oft ich zum Friedhof gefahren bin, geweint habe, aber auch mein Sohn konnte mir nicht helfen. Das schwarze Loch um mich wurde immer größer und bedrohlicher, der Teufel Alkohol wollte mich einfach nicht aus seinen Fängen lassen.

*Es war kein Leben mehr.*



An einem Freitagabend kamen unsere Freunde zu Besuch, wie immer wurde Wein getrunken, ich ging zusätzlich in die Küche wo meine Flasche versteckt war, warum weiß ich nicht mehr. Britta sagt auf einmal „Claudia meinst du nicht, du trinkst zu viel“? Was soll aus Berndt werden, wenn du auch noch unter der Erde liegst?

*Heute weiß ich, das war der Punkt auf den ich unbewusst gewartet hatte.*

Eine Woche später war ich zur Entgiftung im Krankenhaus. Ich werde nie vergessen, Berndt brachte mich ins Krankenhaus, als er den Wagen aus der Garage holte, ging ich nochmal zum Barfach im Schrank, alle Flaschen waren gefüllt mit Wasser nur der Sherry war noch echt. Zwei Gläser habe ich getrunken und zu mir selbst gesagt

*„Claudia, das wars“*

Der Wille war da, war ich auch stark genug?  
Ich war stark genug bis heute.

*Da fing mein Weg an und er führte mich zum Ziel, mein Leben ist alkoholfrei und so soll es auch bleiben.*

Berndt und ich werden einen schönen harmonischen Lebensabend gestalten.

Hilde  
62 Jahre  
Angehörige  
25 Jahre abstinent

## Mein Weg zu einem zufriedenen abstinenten Leben

Mit meiner Geschichte möchte ich allen Mut machen, ein abstinentes Leben zu führen. Mein Mann und ich leben jetzt 25 Jahre alkoholfrei. Alle Feste, wie Konfirmation unseres Sohnes, unsere Silberhochzeit und die Taufe des Enkelkinds wurden alkoholfrei gefeiert. Auf den Einladungen hatten wir vermerkt „alkoholfreie Feier“, niemand sagte ab, weil es keinen Alkohol gab.

Als ich meinen Mann kennenlernte, war er trockener Alkoholiker. Ich wusste damals, dass er keinen Alkohol trinkt und auch keinen trinken darf, weil er sonst rückfällig wird. Mehr habe ich mich damals nicht mit der Thematik auseinandergesetzt bzw. informiert. Zu Hause hatten wir eine gut gefüllte Hausbar. Unseren Gästen wurde Alkohol angeboten und auch ich trank mit. Hatte ich aber mal etwas zu viel getrunken, wurde mir schlecht und mir stand eine schlimme Nacht bevor. Vielleicht habe ich auch immer wenig getrunken, weil ich im Alter von 5 Jahren meinen Vater bei einem Autounfall mit einem Betrunkenen verlor.

Bis zur Geburt unseres Sohnes war ich als kfm. Angestellte voll berufstätig. Jetzt wollte ich erst einmal bis zur Einschulung unseres Sohnes zu Hause bleiben.

Ja, und dann fing mein Mann wieder mit dem Trinken an, natürlich heimlich. Erst war es wenig, aber das steigerte sich schnell, bis er jeden Tag seinen Alkohol brauchte. Zur Arbeit ist mein Mann jeden Tag gegangen und er fuhr auch mit dem Auto. Als ich es dann endlich merkte, weil mein Mann am Familienleben immer weniger teilnahm, war schon alles zu spät.

Für mich brach eine heile Welt zusammen. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Von einem Tag zum anderen änderte sich alles. Verabredungen mit Freunden musste ich mit unserem Sohn oft allein wahrnehmen, weil mein Mann in der Stube saß und schlief. Nichts interessierte ihn, außer seiner Arbeit. So habe ich oft voller Wut das Haus verlassen.

Alles reden, hole dir Hilfe, lass uns zum Arzt gehen usw. schlugen fehl. „Ich schaffe das allein“, waren seine Worte, denn er hatte es ja schon einmal allein geschafft.

Meine Schwiegermutter bemerkte dann, dass ihr Sohn wieder trank. Sie hat mich zu einem Gespräch mit den Anonymen Alkoholikern überredet. Ich habe



mir alles angehört und ging mit Info-Material nach Hause. Aber in eine Gruppe bin ich damals nicht gegangen und mit meinem Mann habe ich darüber nicht gesprochen.

Abmahnungen der Firma erklärte mein Mann ganz einfach: es ist alles geregelt, mache dir keine Sorgen. Meine Mutter half ab und zu mal aus, wenn das Haushaltsgeld knapp wurde.

Dann musste mein Mann auch noch wegen Alkohol am Steuer seinen Führerschein abgeben. Weil er den Führerschein nicht dabei hatte, begleiteten ihn damals zwei Polizisten nach Hause. Er musste mit zur Wache. Vor dort rief er mich an: "Bitte verlasse mich nicht, ich bin bald wieder zu Hause." Nun durfte / musste ich überall hinfahren. Nach einem Jahr wollte mein Mann den Führerschein wieder haben. Er bekam ihn nicht, weil er mit Alkohol im Blut natürlich den Test nicht bestand. Dieses Geld hätten wir gleich in die Tonne werfen können. Als der Befund kam, habe ich sofort in der Firma angerufen und meinem Ärger Luft gemacht. Ich war total enttäuscht. Damals habe ich unser Problem falsch eingeschätzt.

Alle Versuche, meinen Mann dazu zu bringen, sich Hilfe zu holen, schlugen fehl. Immer wieder versprach er: ich schaffe das allein. Natürlich habe ich damals auch daran gedacht, meinen Mann zu verlassen. Aber wo sollte ich mit unserem Sohn hin? Ein paar Tage zur Mutter, ein paar Tage zur Schwester? Nein, das wollte ich nicht. Ich wollte um meinen Mann, um unser Haus, unser Zuhause und unserem Sohn den Vater erhalten, kämpfen. Ich wollte ganz einfach, er sollte den Alkohol weglassen. Aber zu Hause stand der Alkohol immer noch im Schrank. Warum eigentlich? Inzwischen trank ich aber nichts mehr.

Zwischendurch hörte mein Mann immer mal mit dem Trinken auf, aber die Abstände des Rückfalls wurden immer kürzer. Am liebsten hätte ich meinen Mann manchmal genommen und gerüttelt!

Dann kam die dritte Abmahnung seiner Firma. Ich bekam einen Anruf, ich sollte meinen Mann abholen, er wäre nicht in der Lage zu arbeiten. War mir das peinlich! Aber ich habe ihn abgeholt. Am nächsten Tag mussten wir dann zum Betriebsrat. Natürlich habe ich meinen Mann begleitet. Normalerweise wäre eine Kündigung rechtens gewesen. Mein Mann bekam eine letzte Chance. Auflage war, etwas gegen seine Alkoholkrankheit zu unternehmen. Ohne mein Wissen ging mein Mann in eine Beratungsstelle. Ich weiß nicht, was dort gesprochen wurde. Seit dieser Stunde hat mein Mann keinen Alkohol mehr getrunken.

Gemeinsam besuchen wir seit dem jede Woche eine Abstinenzgruppe.

Unsere Hausbar wurde natürlich sofort entsorgt.

Leider konnte ich mein Misstrauen nicht sofort abstellen, weil ich zu oft enttäuscht worden bin. Ich habe weiter hinter meinem Mann her geschnüffelt. Heute weiß ich, dass das nicht richtig war. So habe ich ihn ständig an seine Abhängigkeit erinnert. Ohne Therapie hat mein Mann seine Krankheit in den Griff bekommen.

In der Firma wussten alle von seinem Problem. Bei Feiern wurden ihm alkoholfreie Getränke angeboten.

Zusätzlich habe ich eine Frauengruppe besucht. Dort kommen Angehörige und Betroffene zusammen. Ich konnte meine Ängste und Probleme ansprechen und bekam gute Antworten auf meine Fragen. Seminare, die ich besucht habe, haben sehr zur Stärkung meines Selbstbewusstseins beigetragen.

Natürlich ging alles nicht so schnell und einfach, wie es sich jetzt vielleicht anhört.

Mit meinem Mann konnte ich inzwischen auch besser über das Problem reden. Eine Alkoholkrankheit wird ja niemals geheilt. Ich habe auch gelernt, meinem Mann wieder zu vertrauen.

Nach der Einschulung unseres Sohnes bin ich wieder für halbe Tage in meinen Beruf zurückgegangen, damit wollte ich mir eine kleine Unabhängigkeit schaffen.

Wir haben einen neuen Freundeskreis gefunden. Im Sommer grillen wir, wir machen Ausflüge und feiern viele Feste gemeinsam – alles ohne Alkohol.

Wenn ich zurückblicke, möchte ich sagen, es tut mir leid um die Jahre, in denen mein Mann getrunken hat. In dieser Zeit ging es mir nicht gut. Es hat sich gelohnt, den Weg in die Abstinenz gemeinsam zu gehen.

Ich wünsche allen, die meine Lebensgeschichte lesen, viel Kraft, Mut und Zuversicht ihr Problem mit dem Alkohol anzugehen. Es gibt überall Institutionen, die gern und kompetente Hilfe anbieten.

*Ich bin froh, dass mein Mann den Weg aus der Sucht gefunden hat.*

Seit einigen Monaten ist mein Mann Rentner. Ich werde noch einige Zeit arbeiten. Wir besuchen weiterhin jede Woche unsere Gruppe. Wir sind mit unserer abstinenten Lebensweise sehr zufrieden. Natürlich wünsche ich mir von ganzem Herzen, dass es so bleibt.



## Wie hat alles angefangen?

Susanne  
67 Jahre  
Betroffene  
15 Jahre abstinent

*Diese Frage stelle ich mir heute 2010 oft, wo ich ein zufriedenes, glückliches und abstinentes Leben führe.*

In geselliger Runde im Freundeskreis, besonders in der Weinanbaugegend wo wir, mein Mann, unser Sohn und ich seit 1962 wohnten, wurde gerne und viel Wein getrunken. Zunächst war das über lange Zeit kein Problem für mich. Doch irgendwann merkte ich, dass mein Trinkverhalten nicht mehr normal war. Wenn andere mit dem Trinken aufhören konnten, musste ich noch ein „letztes Glas“ trinken. Ich versuchte weniger oder gar nicht zu trinken. Was zunächst auch funktionierte.

1976 folgte, bedingt durch die berufliche Veränderung meines Mannes, ein Umzug in eine andere Gegend – Hoher Westerwald -. Doch auch mein Trinkverhalten ist mit „umgezogen“, obwohl ich mir fest vorgenommen hatte:

*„Nun wird alles anders!“*

Mein Mann hatte seine verantwortungsvolle Arbeit, unser Sohn 13 Jahre, fand schnell in der Dorfjugend neue Freunde. Wir bewohnten ein schönes Haus im Grünen. Eigentlich doch alles Bestens.

*Doch was hatte ich?*

Eine Familie für die es zu sorgen galt, einen Hund (Dackel), ein schönes Haus, Auto etc. Mit einigen Frauen aus dem Dorf kam ich zwar in Kontakt, aber eine gleichgesinnte Frau (Kunst, Literatur) fand ich nicht.

*Füllte mich dies alles aus?*

Seit meiner Heirat war ich nicht mehr berufstätig gewesen. Auf Vorschlag meines Mannes, für den seine Arbeit alles war, suchte ich mir eine Halbtagsstelle in einem Büro. Es half alles nichts. Der Alkohol half mir, wie ich meinte, über trübe Stimmungen hinweg. 1981 folgte wieder ein beruflich bedingter Umzug. Dieses Mal in eine Stadt. Schnell fand ich hier, einen Kreis von gleich gesinnten Frauen. In diesem Kreis wurde gerne mal ein Glas Sekt getrunken, was für mein Trinkverhalten nicht gut war. Immer kürzer wurden im Laufe der Zeit die Abstände zwischen den „Abstürzen“.

1988 verunglückte unser einziger Sohn mit 23 Jahren bei einem Autounfall tödlich. Nun hatte ich einen Grund, warum ich trinken musste. Auf die Bitten meines Mannes mit dem Trinken aufzuhören, kam mein Versprechen es auch zu tun. Wie enttäuscht war mein Mann und ich auch, wenn dieses Ver-

sprechen wieder von mir nicht gehalten wurde. Bei mir waren es neben der Enttäuschung, Schuldgefühle, Selbstmitleid, später dann die Wut auf mich selbst. Aber ich war immer noch der Meinung:

„Du schaffst das, alleine da raus zu kommen“. Doch was kam, nur Peinlichkeiten, Verlust des Freundeskreises, Scham- und Schuldgefühle gegenüber meinem Mann, Verlust des Führerscheines mit allen Folgen usw.

*Mein Mann wandte sich von mir ab.*

Endlich – endlich begriff ich, dass ich es alleine nicht schaffe aus diesem Teufelskreis herauszukommen und ich fachliche Hilfe brauchte.

1995 begann ich zweimal wöchentlich eine Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes zu besuchen. Der Anfang war gemacht. Der Austausch mit den anderen betroffenen Menschen haben mir Klarheit über meine Alkoholkrankheit gebracht. Eine Langzeittherapie habe ich nicht gemacht. Dafür habe ich später über 2 Jahre an Lehrgängen zur Schulung von Gruppenleiter/innen für Suchtselbsthilfegruppen teilgenommen. In diesen Lehrgängen habe ich viel über mich selbst erfahren.

*Der 18.09.1995 ist mein zweiter Geburtstag.*

Während dieser Zeit entstand der Kontakt zum Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.. Wo ich Mitglied wurde und heute noch bin.

Nach einigen Monaten, als mein Mann sah, dass ich diesmal ernsthaft meine Sucht bekämpfe und abstinente lebte, hat mein Mann mich unterstützt. Mit Hilfe einer Eheberatung haben wir unsere Ehe gerettet.

Heute 2010 führen mein Mann 72 Jahre und ich 67 Jahre ein zufriedenes, glückliches und abstinentes Leben.

*Unsere gemeinsamen Anstrengungen haben sich gelohnt.*



## Reden hilft ...

Hannelore  
58 Jahre  
Angehörige

Ein paar Worte zu meiner Person. Ich bin in einer Familie mit drei Geschwistern groß geworden. Meine Eltern haben beide gearbeitet und hatten wenig Zeit für uns. Meine Mutter hatte immer viel zu tun, aber sie war unsere Bezugsperson. Was wir Kinder machten, war meinem Vater eigentlich egal. Hauptsache wir fielen nicht auf und die Nachbarn beschwerten sich nicht über uns. Seine Aussage war immer: „Was sollen denn die Leute von uns denken?“ Wichtig waren ihm auch meine beiden älteren Brüder, mit denen gab er immer an. Wir Mädchen waren nicht so wichtig. So bin ich mit wenig Selbstbewusstsein groß geworden.

Mit 16 lernte ich meinen Mann kennen und lieben, er war achtzehn. Ein Jahr später mussten wir heiraten und bekamen schnell nacheinander zwei Kinder. Ich versuchte es immer allen recht zu machen. In diesen Jahren unserer Ehe spielte der Alkohol noch keine Rolle in unserem Leben. Erst als das dritte Kind geboren wurde kam mein Mann immer öfter angetrunken von der Arbeit nach Hause. Ich wurde immer unsicherer. Was machte ich falsch? Je mehr mein Mann trank, je mehr nahm ich mich zurück. Ich versuchte ihm alles recht zu machen, damit er keinen Grund zum trinken hatte.

Probleme wurden nur noch angesprochen, wenn er gut drauf war. Ich war für alles und jeden zuständig und kontrollierte immer mehr. Meine große Sorge war das die Kinder ja nichts von dem Zank und Streit mitbekommen. Immer schön heile Familie. Ich lebte nur noch unter Hochspannung, alles drehte sich um den Alkohol. In der Zeit war ich für meine Kinder oft nicht richtig ansprechbar. Ich konnte mit keinem über meine Probleme reden. Ich war ganz allein. Ich drohte vieles an, setzte es aber nicht durch.

Irgendwann kam die Erkenntnis, so geht es nicht weiter. Ich kann und will nicht mehr. Zum ersten Mal blieb ich konsequent. Mein Mann nahm mich ernst und wir suchten professionelle Hilfe. Er hörte auf zu trinken und wir gingen gemeinsam in Gruppen.

Wir führten dort viele Gespräche. Ich begann die Krankheit „Alkohol“ langsam zu verstehen. Durch die Gespräche erfuhr ich mehr über mein eigenes Verhaltensmuster. Ich wusste eins, ich wollte etwas verändern und nicht mehr so weiterleben.

In Gruppen und Seminaren lernte ich, dass ich nicht alles kontrollieren kann. Wenn er wieder trinken will, so kann ich es nicht ändern. Aber ich brauche es auch nicht mitzumachen. Ich lernte loszulassen, erkannte dass jeder für sich selbst verantwortlich ist. Ich begann auf meine Gefühle zu achten und auch über sie zu reden.

Was mir sehr schwer viel. Bereit sein, Hilfe anzunehmen und herausfinden, was ich will und was nicht. Ich setzte Grenzen, lernte nein zu sagen. Entscheidungen zu treffen die MIR gut taten. Mein Wohlbefinden nicht mehr vom Verhalten meines Partners abhängig zu machen. Mit jedem Schritt nach vorn wuchsen mein Selbstbewusstsein und meine Zufriedenheit.

Ich habe viel mit meinem Mann geredet, über unsere Ängste und Gefühle und auch über unsere Wünsche. Wir haben Kompromisse gefunden, mit denen beide zufrieden sind und gut damit leben können. Den Partner zu akzeptieren wie er ist, mit seinen Stärken aber auch mit seinen Schwächen.

Ich habe Freunde gefunden, mit denen ich viele schöne Stunden mit viel Spaß und Freude verbracht habe. Aber ich kann auch mit ihnen reden wenn es mir mal nicht gut geht. Wir leben jetzt 27 Jahre Alkoholfrei. Ich kann es genießen, die vielen Jahre mit einem verlässlichen, liebevollen Partner. Es war ein langer beschwerlicher Weg, aber es hat sich gelohnt.



# Das Trauma meiner Kindheit und Jugend

Karin  
56 Jahre  
Betroffene  
9 Jahre abstinent

Ich wurde 1954 in einem kleinen Ort im Oberbergischen Kreis geboren. Meine Eltern waren beide noch sehr jung (20 Jahre ) und mussten wegen mir heiraten. Ich habe drei jüngere Geschwister, für die ich sehr früh die Verantwortung übernehmen musste. Meine Mutter war oft mit uns Kindern überfordert und hat daher sehr viel Verantwortung an mich übertragen. Mein Zufluchtsort war damals meine Oma. Zu ihr konnte ich mit meinen kleinen Sorgen und Problemen immer kommen.

Ich war immer eine gute Schülerin und wäre sehr gerne zum Gymnasium gegangen . Die Voraussetzungen hatte ich dazu. Meine schulischen Leistungen wurden aber von meinen Eltern nicht anerkannt. Ich war ja nur ein Mädchen – dafür lohnte sich die Weiterbildung nicht. Außerdem hatte ich große Minderwertigkeitskomplexe, da ich als Jugendliche sehr dick war. Zumindestens durfte ich eine Ausbildung als Bürokaufmann machen. Ich bin immer gerne arbeiten gegangen. Dort wurden meine Leistungen ja auch endlich anerkannt.

## *Der Tod meines Vaters*

Als ich 17 Jahre alt war , starb mein Vater im Alter von 37 Jahren an Lungenkrebs. Wir waren in keinsten Weise darauf vorbereitet. Er war selbständig als Schreinermeister . Für mich brach die Welt zusammen. Mein Vater war über Monate in einer Lungenklinik . Als er nach Hause kam , wurde uns erzählt, er wäre als geheilt entlassen. Das stimmte jedoch nicht, er kam zum Sterben nach Hause und hatte sich aus der Lungenheilstätte wohl selbst entlassen. Nach zwei Wochen kamen die Sanitäter und haben ihn ins Krankenhaus geholt – er hat dann nur noch wenige Tage gelebt. Ich wurde mit meinem Onkel ins Krankenhaus geschickt, um mich zu verabschieden und seine Sachen abzuholen. Ich musste stark sein, um meiner Mutter und Geschwistern zu helfen.

*Wie es mir ging, danach hat niemand gefragt. Ich musste alles mit mir selber abmachen.*

Meine Mutter kam kurz darauf für längere Zeit ins Krankenhaus mit nasser Rippenfellentzündung. So musste ich ihre Rolle übernehmen. Wie ich diese Zeit und die ganze Verantwortung ( auch für meine jüngeren Geschwister ) die man mir übertragen hatte, gemeistert habe, kann ich nicht beschreiben. Es tut aber immer noch weh.

Dies alles geschah zu einem Zeitpunkt , als ich mich auch noch auf meine berufliche Ausbildung als Bürokaufmann konzentrieren musste. Ich habe es aber geschafft. Mit 20 Jahren habe ich geheiratet. 1 Jahr später wurde unser Sohn und 2 Jahre danach unsere Tochter geboren.

Dann haben wir ein altes Bauernhaus gekauft und sind an einen neuen Wohnort gezogen. Mein Mann arbeitete jedoch fast 60 km von unserem Wohnort entfernt . So dass ich den ganzen Tag mit den Kindern und Sorgen und Problemen alleine zu Hause war. Eine gute Freundin , die mir zuhörte, hatte ich zu der Zeit nicht. Und so zog mein Freund „der Alkohol“ immer mehr bei mir ein. Lange habe ich mir nicht eingestanden , das ich „alkoholkrank“ bin. Ich habe mich immer mehr zurückgezogen und wie eine kleine unscheinbare Maus gelebt. Ich wollte ja nur nicht auffallen.

### *Nebenerscheinungen*

Erst als die Nebenerscheinungen: Angst , Zittern, Gedächtnisverlust, schlimme Träume einsetzten, musste ich mir eingestehen, das ich alkoholkrank bin. Endlich hatte ich mich durchgerungen, mit meiner Hausärztin zu sprechen, die mich bereits seit längerer Zeit kannte und bat sie um Hilfe. Ich habe ihr gesagt, das ich wohl zu viel trinke und dadurch auch Probleme habe. Sie hat total abgeblockt und mich quasi mit den Worten: Ja, was haben sie denn getrunken, mal ein Glas Wein ist doch nicht so schlimm. Sie hat mir einfach nicht geglaubt – trotzdem ich einen ziemlich hohen Blutdruck hatte. Dagegen gab es ja Pillen und einen Tropf habe ich auch bekommen. Hilflös ging ich dann wieder nach Hause.

Ich bin dann viele Stationen durchlaufen, wo ich Hilfe gesucht und auch gefunden habe : Gesundheitsamt , Caritas-Suchthilfe , Selbsthilfegruppen. Letztendlich habe ich im Jahr 2002 eine Langzeittherapie in Bad Fredeburg gemacht.

Dort lagen auch Flyer vom „Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur,, aus. So konnte ich mich nach meiner Therapie dort informieren und später auch als aktives Mitglied eintreten.

Zu Beginn meiner Therapie hat mich meine Mutter einmal angerufen und mir erzählt: „Das darf doch gar nicht wahr sein, der Hansgerd (mein Vater) war auch Alkoholiker. Damit war für sie das Thema vom Tisch. Sie konnte mir nicht helfen.

Nach der Therapie in Bad Fredeburg konnte ich wieder ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben führen . Meine alten Stärken entwickelten sich wieder : ich habe Kraft, Mut , Selbstvertrauen und Zuversicht. Probleme werden angegangen und nicht mehr weggetrunken.

Ich gehe wieder mit offenen Augen und Zuversicht durchs Leben.



Während der Therapie bekam man immer einen Mitpatienten als Paten zur Seite gestellt. Mein Pate Norbert schrieb mir zum Abschied :

Liebe Karin,

16 Wochen Therapie sind um und du fährst nach Hause. Als du hier ankamst, warst du schüchtern und unsicher. Du meinstest funktionieren zu müssen , egal wie es dir und deinen Gefühlen dabei erging. Du konntest deine Wünsche nicht verwirklichen. Du lebstest dich schnell in der Gruppe ein und standest einigen Gruppenmitgliedern als Vertrauensperson sehr nahe. Als Patin hast du dich liebevoll um deine Schützlinge gekümmert und ihnen den rechten Weg aufgezeigt.

Das Amt der Chairwomen kam deinem 5. Ziel zugute, indem du mehr Selbstwertgefühl erhieltst im Umgang mit deinen Mitmenschen, wobei du auch Erfolg hattest.

Obwohl du das Amt des Gruppensprechers nicht bekleiden wolltest und dir triftige Gründe zurecht gelegt hattest, belehrte dich Herr Tullius eines Besseren. Auch dieses hast du gut gemeistert.

Die Essgruppe lag dir jedes Mal schwer im Magen, aber mit Hilfe von Frau Jordan und Herrn Waist hast du angefangen deine Gefühle und Bedürfnisse anzusprechen, wobei es auch etwas lauter werden durfte. Nebenbei hast du auch noch ein paar Pfunde verloren.

Du hattest den Mut das Problem mit deinem Partner anzusprechen, was dir aber nicht leicht fiel, da du mit dem Gedanken der Trennung spieltest. Doch hier gab es eine glückliche Wende für dich und dein Partner nimmt jetzt deine Wünsche und Bedürfnisse ernst.

Hätte dich auf der Fahrt in die Haustage nicht eine fremde Frau angesprochen, das der Zug ausfällt, würdest du wohl immer noch dort sitzen. In den Haus-tagen hast du alles geschafft, was du dir vorgenommen hattest, wie z.B. dein Heim herzurichten. SHG aufsuchen und Behördengänge zu tätigen. Auch für dich wichtige Personen haben sich bei dir gemeldet, so dass du ausgeglichen und erholt zurückkehrtest. Du hast es auch geschafft, das Amt des Kirchganges abzugeben, als dich Achim nach dem Weg fragte, du ihn ihm erklärtest und ihm gleichzeitig aufs Auge drücktest.

Wir erinnern uns auch an dein Lächeln als Norbert deinen Teddybären vernünftig hinsetzte, den du oft achtlos auf den Tisch legtest. Die Sorgsamkeit , innerliche Ruhe und Freude, die du deinen Blumen entgegen brachtest, spiegeln sich auch in deiner Webarbeit wieder .

Dein gewebter Teppich symbolisiert das Fundament , was du dir neu aufgebaut hast, damit du immer weißt, wo du stehst.

Begehe weiter den Weg, den du hier eingeschlagen hast, wobei dir die Gruppe 11 viel Erfolg und Glück wünscht. Der Teppich liegt auch heute noch als mah-

nende Erinnerung in meinem Arbeitszimmer. Ich habe während der Therapie erkannt, auf welche Dinge ich besonders achten muss, um einen weiteren Rückfall zu vermeiden.

Ich muss für meine persönliche Zufriedenheit sorgen in dem ich mich:  
Nicht isoliere  
Nein sagen lerne (das kann und möchte ich jetzt nicht)  
Im Jetzt und Heute leben und nicht so große Ängste aufbauen: was könnte passieren  
Jeden Tag überlegen, was ist heute wirklich wichtig  
Mich nicht unter Druck setzen lassen – das muss Du heute noch erledigen.

Nicht den anstehenden Problemen aus dem Weg gehen oder vor mir herschieben sondern so lösen, das ich zufrieden bin- ich muss es nicht allen recht machen. Wenn ich unzufrieden bin und mich innere Unruhe erfasst, einfach anziehen und spazieren gehen.

Hier noch ein schöner Spruch

*Es sind die Trinker, die auf etwas verzichten müssen:  
auf Gesundheit  
Geld, Energie  
Konzentrationsfähigkeit  
Selbstachtung  
Seelenfrieden  
Freiheit*



# Vom Selbstbetrug zur Selbstachtung

Die Schauspielkunst – Der lange Weg zur Erkenntnis

Erika  
45 Jahre  
Betroffene  
5 Jahre abstinent

Es ist an einem Freitagnachmittag Ende der Neunziger Jahre und ich, vierzig Jahre alt, bin nach einer anstrengenden Arbeitswoche noch bei der Arbeit. Ich warte sehnsüchtig auf den Feierabend.

Meine Gedanken gehen dahin, was muss ich noch einkaufen oder erledigen, um dann im lang ersehnten Wochenende anzukommen. Nach kurzen Überlegungen ist mir klar, ich muss noch einige Lebensmittel einkaufen und mich für das Wochenende vor allem mit ausreichend Alkohol eindecken. Endlich, es ist nach vier und ich bin auf dem Weg in die Kaufhalle. Lebensmittel und genügend Alkohol sind im Einkaufswagen und wenige Augenblicke später im Auto verstaut.

Schon auf dem Nachhauseweg im Auto nehme ich mein erstes langersehntes „Entlastungsschlückchen“. Das tut gut und ich komme langsam zur vermeintlichen innerlichen Ruhe. Zu Hause angekommen wird schnell alles ausgepackt und bei einem guten Schluck tief durchgeatmet. Das Wochenende beginnt und das haltlose Trinken natürlich auch. Solche Gedanken wie beispielsweise über Restalkohol, könnten Kollegen etwas merken oder körperlich nicht fit zu sein, brauche ich mir Freitag nicht zu machen. Ich habe ja das ganze schöne lange Wochenende vor mir.

Mir ist schon lange bewusst, dass diese Denk- und Verhaltensweisen nicht der Norm entsprechen, im Moment habe ich keine Kraft und keinen Willen dies zu verändern, das wird schon. Ich bekomme das in den Griff – ich belüge mich ein bisschen selbst, das hilft mir kurzzeitig über mein schlechtes Gewissen hinweg.

Mein Partner und die Kinder bekommen (das bilde ich mir zu mindestens ein) von diesem Dilemma nichts mit, da ich mir über die vielen Jahre eine ziemlich hohe Alkoholtoleranz „ertrunken“ habe. Will sagen, dass ich trotz des reichlichen Alkoholkonsum meine Hausarbeit, meine übrigen familiären Verpflichtungen und ab und zu auch meine ehelichen Pflichten nicht vernachlässigt habe.

Im Jugendalter und in meiner ersten Ehe war Alkohol zwar ab und an auch Thema, das heißt, es wurde getrunken, um lustig und gesellig zu sein, aber dies ist aus heutiger Sicht nicht bedenklich gewesen. Mein Alkoholkonsum und das Trinkverhalten änderten sich nach meiner Trennung von meinem

ersten Mann. Ich wohnte mit meinem Sohn alleine in einer fremden Umgebung ohne Freunde und Bekannte. Ich trank zu dieser Zeit erstmals alleine und bin vor Selbstmitleid „zerflossen“. Für ein paar Stunden hatte ich damit die Probleme „weggetrunken“, doch am anderen Tag war der Katzenjammer nur noch größer.

Mein Wochenende geht dem Ende zu und ich muss für den Montag fit und vor allem nüchtern sein. Es soll doch keiner merken, dass ich fast das ganze Wochenende getrunken habe. Ich habe schon seit einiger Zeit psychische und physische Entzugserscheinungen. Montag früh auf dem Weg zur Arbeit geht es mir nicht gut, aber das wird schon, das bekomme ich geregelt, das bisschen zittern am Morgen wird keiner merken. Alles ist gut gegangen.

Dieses elende Schauspiel hat sich über viele Monate, ja Jahre hingezogen. Es ist traurig und erstaunlich zugleich, dass ich so viele Jahre die Wochenende und auch den Feierabend damit verbringen konnte, meinen Alkoholkonsum „zu pflegen“.

### *Der Leidensdruck – Entscheidungen treffen*

Es ist wieder ein Wochenende vergangen und es ist Sonntagabend und ich habe das komische Gefühl, dass ich bis zum Morgen nicht fit bin, um bei der Arbeit zu erscheinen. Die Entzugserscheinungen sind so groß, dass ich weiter trinke und aus diesem Grund am Montagmorgen in der Firma anrufe und mich für den Tag entschuldige. Den vermeintlichen Durchfall nimmt mir, so glaube ich, schon lange keiner mehr ab. Doch auch am Dienstag bekomme ich es nicht in den Griff, aufgrund meines Zustandes, zur Arbeit zu gehen. Was tun? An diesem Dienstagmorgen wird mir mit aller Wucht klar, dass ich mich die ganze Zeit selbst belogen und um viele schöne Jahre gebracht habe. Es ist immer noch Dienstag früh und ich muss eine Entscheidung treffen. Fragen wie: Wie soll das alles weitergehen, dieser Selbstbetrug, meine Partnerschaft, in der ich mich mehr verbiege, als das ich glücklich bin, mein angefangenes Studium, welches ich so wahrscheinlich nicht zu Ende bringen werde, mein allgemeiner Gesundheitszustand, die Lügerei in der Firma?! All diese Gedanken treiben mich an diesem Dienstagmorgen um und ich muss eine Entscheidung für oder gegen mich treffen.

### *Therapie*

Ich rief eine damalige Freundin an und bat sie, mich erst einmal zur Entgiftung zu bringen. Der erste Schritt auf einem schwierigen Weg war getan. Während der dreiwöchigen Entgiftung hatte ich sehr viel Zeit über mich nachzudenken



und dies seit Jahren mal wieder vollkommen nüchtern. Meine körperlichen Beschwerden wurden von Tag zu Tag besser. Meine Seele dagegen fuhr Achterbahn. Wie geht jetzt alles weiter, natürlich habe ich mir darüber Gedanken gemacht, eine Entwöhnungsbehandlung zu beginnen. Doch mussten hier auch Fragen im Vorfeld geklärt werden, wie z. B. was werden die Kollegen bei der Arbeit sagen, wenn ich so lange nicht da bin, werden sie meine Entscheidung mit „tragen“ können, was wird aus meiner Partnerschaft, steht er zu mir oder wird ihm das zu schwierig, was wird aus meinem begonnen Studium, kann ich die Prüfungen nachholen.

Mir gingen wahnsinnig viele Gedanken durch den Kopf. Habe auch während der Überlegungen Angst vor meiner eigenen Courage gehabt. Doch ich bin zu dem Entschluss gekommen, sofort im Anschluss eine Therapie zu beginnen. So begann ich im Dezember 2005 meine Therapie und zwangsläufig die Entscheidung für ein Leben ohne Alkohol.

Aus heutiger Sicht, war das für mich damals die schlimmste Vorstellung ohne Alkohol zu leben, dies konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen. Es könnte einer der Gründe sein, warum ich die Entscheidung, mir endlich professionelle Hilfe zu holen, so lange vor mir hergeschoben habe.

Während der Therapie, in der die Achterbahnfahrten der Gefühle weitergingen, habe ich sehr viel über mich erfahren. Ich konnte Verhaltensmuster und Denkweisen, die ich mit mir „rumgetragen“ habe analysieren und nachvollziehen. Nun konnte ich damit beginnen, diese auch Schritt für Schritt zu verändern. Vier Monate intensive Arbeit mit mir selbst, waren nicht immer leicht, aber der Grundstein für ein Leben ohne Alkohol war gelegt. Hoch motiviert und mit dem Gefühl, jetzt wird alles anders und besser, verließ ich nach 16 Wochen die Therapieeinrichtung.

### *Neue Wege gehen*

Ich hatte ein vollkommen neues Lebensgefühl und wollte die Welt verändern. Klar war schon, dass ich mich verändert hatte, aber meine Umwelt, sprich Partner, Familie, Freunde und Kollegen, hatten sich nicht verändert. Es dauerte einige Zeit, bis ich mit dieser Situation klar kam. Hier eine gesunde Balance zu erreichen, war für mich persönlich sehr schwierig. Unterstützung fand ich hier anfangs bei den Anonymen Alkoholikern, die mich auf den „Boden“ der Tatsachen runter holten. Sehr hilfreich und sehr gut ist für meine alkoholfreie Lebensweise, die Mitgliedschaft im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur. In der Ortsgruppe treffen wir uns monatlich und können uns austauschen.

Ich kann mich noch recht gut daran erinnern, dass uns während der Therapie immer wieder deutlich gemacht wurde, dass man sich im Anschluss an die Therapie einer Selbsthilfegruppe o. ä. anschließen sollte, dass man Freizeitaktivitäten, Hobbys und Freunde neu „aktivieren“ muss. Damals dachte ich bla, bla, bla und glaubte, das schaffe ich schon alleine, war ja bis dahin auch Einzelkämpfer bzw. Einzeltrinker.

Heute weiß ich, wie wichtig der Austausch mit Betroffenen ist, wie wichtig es ist, immer am Thema zu bleiben und vor allem immer wachsam zu sein. Sich persönlich wichtig zu nehmen, Selbstachtung zu haben.

Für mich waren das in nassen Zeiten alles Phrasen. Aus meinen Erfahrungen weiß ich, dass dies der Dreh- und Angelpunkt auf dem Weg zu einer zufriedenen Abstinenz ist.

Es ist sehr wichtig für mich, meine Gefühle, Ängste und auch meine Erwartungen meiner unmittelbaren „Umwelt“ (Partner, Familie und Kollegen) mitzuteilen. Nicht alles in sich hinein „zu fressen“. Woran ich noch arbeiten muss, ist um Hilfe zu bitten, nicht zu versuchen, es mit mir selbst auszumachen. Das gelingt mir noch nicht immer, aber wenn, dann ist es oftmals sehr hilfreich zu erkennen, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin.



## Mein Leben mit der Sucht

Regina  
52 Jahre  
Angehörige  
17 Jahre abstinent

Ich wachte nachts auf und hörte wie mein Mann die Kellertreppe hinunterfiel. Es polterte, dann war alles still. Ich dachte: "Wenn er sich jetzt das Genick gebrochen hat, ist endlich alles gut. Ich stehe nicht auf."

Jetzt sind wir bereits 34 Jahre verheiratet und es ist wirklich alles gut. Er hat den Treppensturz von damals unbeschadet überstanden. Ich bedaure meine damaligen Gedanken nicht. Die Alkoholabhängigkeit meines Mannes war zu der Zeit so schlimm, dass mir sein selbstverschuldeter Tod als die beste Lösung erschien. Ich selbst hätte ihm nichts tun können. Gewalt ist mir völlig fremd. Ich habe auch niemals unsere Kinder geschlagen. Wie es zu diesen Gedanken, entsprungen aus Hilflosigkeit, Wut und Zorn, gekommen ist, steht in meiner Geschichte:

Schon während unserer Kennenlern-Zeit merkte ich, dass mein Mann dem Bier sehr zugetan war. Aber da er Handwerker war, und alle Handwerker gerne Bier trinken (mein damaliges Wissen im Jahr 1975) war das schon in Ordnung. Kurz nach der Eheschließung wurde ich wunschgemäß schwanger. Wahrscheinlich durch die Hormonumstellung veränderte sich meine Wahrnehmung, denn es störte mich nun, dass er soviel Bier trank und abends bereits auf dem Sofa einschlief. Ich sprach ihn darauf an, doch er wiegelte es als unbedenklich ab.

Durch Informationen aus Presse und Fernsehen vergrößerte sich mein Wissen und damit die Erkenntnis, dass mein Mann alkoholkrank ist. Er wollte davon nichts hören. Ich war mit Schwangerschaft und Geburt beschäftigt. Die Hebamme erzählte mir, dass sie ihn nach der Geburt im Wartezimmer wecken musste. Es wurde immer schlimmer, er hielt den Säugling auf dem Arm, schlief ein und das Kind fiel fast auf den Boden (ich fing es noch auf). Ich brüllte, schimpfte und tobte - keine Reaktion.

Heute ist es mir unverständlich, aber damals wollten wir noch ein zweites Kind. Nach einem Jahr war ich wieder schwanger. Ich erzählte meiner Mutter von meiner Befürchtung, dass er zuviel Bier trinkt. Ihre Antwort war, dass er schwer arbeiten würde und ich ihm doch sein Bier gönnen sollte. Wenn ich ihn auch noch soviel schimpfen würde, hätte er ja allen Grund zu trinken.

Im Laufe der nächsten 16 Jahre wurde sein Alkoholkonsum immer größer und sein körperlicher Absturz immer schlimmer. Am Anfang kullerten noch vereinzelt leere Bierflaschen unter den Autositzen hervor. Am Schluss fuhr

er jeden Tag mit einer ganzen Bierkiste im Auto (verhüllt mit einer Decke) zur Arbeit. Er wurde immer dünner, denn seine Nahrungsaufnahme bestand fast nur noch aus Bier. Er war Spiegeltrinker, d.h. sein Alkoholkonsum musste immer auf dem gleichen Level bleiben, damit er funktionieren konnte.

Ich wusste inzwischen, dass ich ihm nicht helfen konnte, wenn er das nicht will. Mit den Kindern lebte ich zusehends ein eigenes Leben. Am Wochenende unternahmen wir ohne ihn Ausflüge, denn er wollte nicht mitkommen und mir war es auch recht so. Zwischendurch hat er versucht im Urlaub ohne Alkohol zu leben. Es ging ihm aber sehr schlecht. Durchfall und Zittern ließen ihn keinen normalen Tagesablauf leben.

Mit zunehmendem Alter habe ich auch die Kinder über den Alkoholkonsum ihres Vaters aufgeklärt. Sie haben es sich angehört aber nichts dazu gesagt. Der körperliche Verfall meines Mannes wurde immer schlimmer, er hatte z. Teil auch Blase und Darm nicht mehr unter Kontrolle. In diese Zeit fiel auch der Treppensturz. Ich wollte ihn verlassen und mit den Kindern zu meinen Eltern ziehen, aber die Kinder weigerten sich, ihr gewohntes Umfeld zu verlassen. Sie haben das Verhalten ihres Vaters als nicht so belastend empfunden wie ich, denn er war friedlich, schlief viel und mischte sich in nichts ein. Meinen Mann ertappte ich auch bei Selbstgesprächen im Keller. Er bemitleidete sich selbst, dass alle böse zu ihm sind: sein Arbeitgeber und auch ich. Ich hatte inzwischen alle Hoffnung aufgegeben, dass sich die Situation ändern könnte, denn er trank immer weiter. Mit den Kindern hatte ich überhaupt keine Schwierigkeiten. Sie durchliefen Kindergarten und Schule problemlos. Sie waren in diversen Vereinen und hatten viele Freunde. Sie merkten, dass ich zu Hause viele Probleme mit ihrem Vater hatte und wollten mir nicht auch noch Ärger machen.

Als die Kinder 14 und 16 Jahre alt waren, stellte der Arbeitgeber meinen Mann vor ein Ultimatum: entweder er tut etwas gegen seinen Alkoholkonsum oder er fliegt. Der Arbeitgeber vermittelte ihn an eine Selbsthilfegruppe. Den ersten Besuch machte er heimlich. Allerdings sagte man ihm in der Gesprächsgruppe, dass er das nächste Mal seine Frau mitbringen sollte. Ich ging mit. Über Alkoholismus konnte man mir nichts Neues erzählen, ich wusste Bescheid. Ich wurde nur über die nächsten Schritte informiert: Entgiftung und Therapie. Am nächsten Tag holte ich beim Hausarzt die Einweisung für die Klinik. Sein Kommentar: Muss das denn sein ? Ich fuhr persönlich zur Landesversicherungsanstalt und beantragte die Therapie. Endlich konnte ich aktiv etwas tun und war froh darüber. Nach einer Woche Entgiftung und drei Wochen Kurzzeit-Therapie in der Psychiatrie, keimte bei mir wieder die Hoffnung auf ein normales Leben.



Regina  
52 Jahre  
Angehörige  
17 Jahre abstinent

Mein Mann war froh, dass sich jeder um ihn kümmerte und machte alles mit. Als ich ihn zur 6-monatigen Therapie an den Bodensee brachte ( 4 Stunden Autofahrt) fiel uns der Abschied voneinander schon sehr schwer. Ich hatte zwar die letzten 16 Jahre alles alleine gemanaget: die Kinder erzogen, den Haushalt, die finanziellen Angelegenheiten, trotzdem hat mir ein Alkoholiker im Hintergrund immer noch Halt gegeben. -Unverständlich - aber es war so. Nun war ich mit zwei halbwüchsigen Kindern allein. Ich hatte keinerlei Hilfe, weder von Verwandten, noch von Freunden.

Die Gesprächsgruppe und die dazu gehörende Gemeinschaft waren mir suspekt. Da ich über Alkoholismus informiert war, hatte die Gruppe kein Interesse an mir. Ich hatte mit großen finanziellen Problemen zu kämpfen. Nach 6 Wochen zahlte der Arbeitgeber nicht mehr und die Landesversicherung ließ sich Zeit. Erst durch meine Drohung zum Sozialamt zu gehen, erfolgten die Zahlungen. Da ich nicht wollte, dass die Kinder etwas von den finanziellen Problemen erfuhren, fing ich wieder halbtags zu arbeiten an. Durch die große Entfernung zur Therapiestätte, konnte ich meinen Mann nur einmal in den sechs Monaten besuchen. Am Ende der Therapie war allerdings ein einwöchiges Partnerseminar angesagt. Dieses Seminar war sehr gut und hat uns als Paar wieder zusammengebracht. Mein Mann hatte gelernt, dass er weiterhin eine Gesprächsgruppe besuchen muss. Ich ging mit und bestand darauf, regelmäßig in die Gruppe zu gehen, denn das wollte er erst nicht. Heute leben wir bereits 17 Jahre alkoholfrei. Ich lebe seit der Therapie meines Mannes ebenfalls alkoholfrei.

Mir hat Alkohol noch nie geschmeckt und die Wirkung im Kopf hat mir auch noch nie gefallen. Ich muss aber noch heute gegen das Unverständnis meiner Mitmenschen ankämpfen, die kein Verständnis dafür haben, dass ich auch ohne Alkoholprobleme keinen Alkohol trinke. Die Kinder versuchen, trotz Aufklärung, ihren Vater zu schützen. Sie widersprechen ihm nicht und erzählen alles, was ihnen nicht passt, mir. Ich habe ihnen des öfteren gesagt, wenn ihr Vater Alkohol trinken will, wird er es tun, egal wie das Verhalten ihm gegenüber ist.

*Mein Fazit aus der Zeit der Sucht ist: ich kann niemanden ändern, nur mich selbst. Wir haben einige Bekannte verloren, die mit unserer abstinenten Lebensweise nicht zurecht kamen und viele neue Bekannte gewonnen, die wir durch die Suchtproblematik kennengelernt haben. Ich kann mir keine Situation vorstellen, in der mein Mann wieder dem Alkohol verfallen würde, denn er weis, wie schlecht es ihm ging. Das sagt er übrigens selbst.*

Marlies  
70 Jahre  
Angehörige  
14 Jahre abstinent

## Die Bilanz oder Erkenne dein Leben

Wir schreiben das Jahr 2010.

Ich habe inzwischen das 70. Lebensjahr überschritten und habe einen schönen Lebensabend gemeinsam mit meinem Mann, den ich vor fast 50 Jahren geheiratet haben.

Wenn ich die Zeit heute um 40 Jahre zurückdrehe, so sah damals mein Leben ganz anders aus. Die junge Ehe mit zwei kleinen Kindern und mit einem Verdienner war nicht auf Rosen gebettet.

Meine Erziehung war so aufgebaut: Der Vater und später der Mann haben immer recht. Als Frau bist du für das Bild deiner Familie verantwortlich. Man hat also dem Mann alle häuslichen Verpflichtungen abgenommen, denn er war ja der Ernährer der Familie.

*Heute sehe ich das mit anderen Augen:*

*Ich hätte nicht alles für unsere Familie tun sollen, auch auf die Gefahr hin, dass etwas schief läuft. So habe ich meinem Mann ein weiches Polster verschafft, auf dem er sich nach Feierabend nur noch ausruhen brauchte.*

Der unkontrollierte Einstieg in den Umgang mit Alkohol begann.

Es war kein schöner Feierabend, wenn nicht eine Flasche Bier auf dem Tisch stand. Beim Feiern gehörte es zum guten Ton, dass ausreichend Alkohol zur Verfügung stand. Und da ja zu Hause alles gut lief, konnte mein Mann ja beruhigt in die Kneipe gehen – schließlich muss man ja mal unter Menschen. Ich als Mutter hatte ja zwei schlafende Kinder zu beaufsichtigen.

*Heute sehe ich das mit anderen Augen:*

*In einer Partnerschaft sollten frühzeitig Kompetenzen verteilt werden. Ein ständiger Austausch sollte stattfinden. Und ich muss dem Partner aufzeigen, wann und wobei es mir schlecht geht.*

Die Kinder wurden älter. Der zunehmende Alkoholkonsum und die damit verbundene Unzuverlässigkeit wurden mir zur Warnung und ließen mich an die Zukunft denken.

Ich begann mir ein Eigenleben aufzubauen. Gegen den Willen meines Mannes und gegen den Willen meiner Mutter, denn ihre Vorstellungen von einer guten Hausfrau und Mutter gerieten damit ins Wanken.

Ich machte eine Umschulung und bekam gleich im Anschluss auch eine gute Anstellung. Mein Selbstwertgefühl war plötzlich da, und ich bekam Anerkennung im Beruf. Aber deshalb fing es auch an zu kriseln und wir wohnten zwar zusammen – doch die Gemeinsamkeit verschlechterte sich. Ich baute meine Karriere auf und er kam unregelmäßig von der Arbeit. Der zunehmende Alkoholkonsum meines Mannes wirkte sich auf die Arbeitsleistung aus. Die Angst zu versagen ließ ihn immer mehr zur Flasche greifen.



*Heute sehe ich das mit anderen Augen:*

*Wir hätten gemeinsam über berufliche Probleme reden müssen und Auswege suchen. Zwar wäre das Alkoholproblem damit nicht weg gewesen. Aber es wäre eine Chance gewesen.*

So kam der unausweichliche Absturz. Mein Mann wurde schwer krank. Aber er schaffte es immer noch den Ärzten glaubwürdig zu versichern, dass er nur mal trinkt. Ich selber habe mich damals innerlich gelöst. Allerdings nie mit den Kindern darüber geredet. Sie sollten nicht in den Sog gezogen werden. Die Ältere war sowieso schon wegen der schlechten Stimmung zu Hause ausgezogen. Das Wort Scheidung fiel. Worauf mir mein Mann mit Selbstmord drohte, was mich wieder unter Druck setzte.

*Heute sehe ich das mit anderen Augen.*

*Das Druckmittel Selbstmord wirkte nicht. Dieses Androhung des Partners ist nur ein weiterer Trick, um sich das bequeme Leben ohne Verantwortung zu erhalten.*

Dann kam der Tag, wo ich einfach nicht mehr konnte. Er war nicht mehr der Mensch, den ich mal geheiratet hatte. Ich setzte mich ins Auto und überlegte ernsthaft, mir einen kräftigeren Baum zu suchen. Aber Gott-sei-Dank war mein Wille zum Leben stärker und ich fuhr zu meiner Tochter und weinte mich aus. Von da an erfuhr ich Hilfe. Sie schickte uns zu einem Arzt. Aber mein Mann war immer noch nicht bereit sich einzugestehen, dass er alkoholkrank ist. Ein halbes Jahr haben wir eine Bach-Blüten-Therapie gemacht und in dieser Zeit hat er auch nicht getrunken. Sein äußerer Panzer begann zu schmelzen. Aber dann war eine Feier. Er trank Schnaps und danach war alles noch viel schlimmer.

*Heute sehe ich das mit anderen Augen:*

*Die Alkoholsucht des Partners muss man sehr früh öffentlich machen. Eine heile Welt kommt von innen und kann nicht künstlich herbei geführt werden.*

*Deshalb ist es wichtig sich nach professioneller Hilfe umzuschauen. In erster Linie für sich selbst und an zweiter Stelle für den Partner.*

Dann war es soweit. Ich sah wieder, wie er im Keller die Flasche vorm Hals hatte. Mich dabei ansah, als wäre ich gar nicht da, völlig abwesend. Mir brannten alle Sicherungen durch.

Meine letzte Hoffnung war gestorben. Aus, vorbei. Ich gehe. Es ist alles kaputt. Jetzt, aber auch erst jetzt, begriff er, was er angerichtet hatte und wie es um ihn stand. Ich wollte noch mal zum Arzt und sagte: „Wenn du mit willst ist gut, ich gehe auf jeden Fall.“ Er kam mit. Der Arzt gab uns eine Adresse der Guttempler. Ich habe mich um nichts mehr gekümmert. Nachts bekam ich Schrei-

krämpfe und Alpträume.

Er kümmerte sich, wo eine Guttempler-Beratungsstelle war, und wir gingen hin. Ich habe nur gegessen und geweint.

*Heute sehe ich das mit anderen Augen.*

*Nur konsequentes Handeln veranlasst den Partner, etwas zu ändern. Und ich muss mir helfen. Und sei es, die Beziehung zu lösen. Denn es kann ja nicht schlechter werden, denn diese Katastrophe beinhaltet auch die Chance zum Neuanfang.*

Das ist jetzt 14 Jahre her.

Von nun an gingen wir einmal wöchentlich in die Selbsthilfegruppe. Eine neue Erfahrung, mit Menschen zu sprechen, die den gleichen Schicksalsweg gegangen waren.

Hier näherten wir uns langsam wieder zueinander. In dieser Phase erhalten wir die niederschmetternde Nachricht, dass unsere ältere Tochter an Krebs erkrankt ist. Der Schock geht tief und führt uns in unserem Schmerz zusammen. Langsam, sehr langsam finden wir wieder unseren Platz. Sehr hilfreich sind unsere neuen Freunde aus der Guttempler-Gruppe, denn alte Bekanntschaften sind z. T. zerbrochen, entweder weil sie nicht wissen, wie sie mit uns umgehen sollen oder weil bei uns eine alkoholfreie Zone ist.

*Wir leben diesen Neuanfang.*

Meine Angst, alles könne wieder zerbrechen, war groß. Halten seine Versprechungen? Kam er mal etwas später, war ich vor Angst halb tot. Aber auch das hat sich nach ein paar Jahren gegeben.

Aber so ganz wie früher ist es nie wieder geworden. Wir haben uns beide verändert und auch das Alter fordert seinen Tribut. Unsere besten Lebensjahre hat uns der Alkohol gestohlen. Man kann nichts nachholen. Und man kann nichts ungeschehen machen.

Der Tod unserer Tochter war ein weiterer Schicksalsschlag und lässt uns heute anders über das Leben denken. Wir sind zufrieden und unsere Wünsche sind bescheidener geworden.

Heute sind wir beide froh, uns zu haben. Wir achten einander und sehen die Bedürfnisse des anderen. Wir pflegen Freundschaften, um nicht in Isolation und Einsamkeit zu verfallen. Heute sage ich, wir sind dankbar, dass wir den Kampf gegen den Alkohol gewonnen haben.



# Literatur

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren, DHS (Hrsg.):  
„Ich will da raus! ... aber wohin? – Die Bewältigung der  
Krankheit Sucht...“

Eine kostenlose Broschüre, die Fragen im Zusammenhang  
mit suchtkranken Frauen beantwortet und einen Überblick  
über das Angebot der Suchtkrankenhilfe gibt  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Hrsg.):  
„Ein Angebot an alle.“

Eine kostenlose Broschüre für die Menschen, die sich erste  
Informationen über die Suchterkrankung eines Angehöri-  
gen oder Freundes verschaffen wollen.  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Katrin Sass: „Das Glück wird niemals alt“  
List Taschenbuch; ISBN 3-548-60509-5

Toby Rice Drews: „Was tun, wenn der Partner trinkt“  
ISBN 3-89175-188-5

Barbara Gordon: „Ich tanze so schnell ich kann“  
Rowohlt Taschenbuch Verlag

Katarina Höcker: „Durststrecken“  
Fischer Taschenbuchverlag

Karl Lask: „Der Kuss der Selene - Frauen von  
Alkoholabhängigen machen Mut“  
Blaukreuz Verlag

Christina Neumann: „Ertrunkene Liebe - Geschichte einer  
Co-Abhängigkeit“  
Edition Balance, Psychiatrie - Verlag

Christa Jänicke: „Mein Leben musste warten“  
Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co. KG,  
ISBN 3-423-30474-X

## Wer:

Wir sind ein Zusammenschluss von Frauen, die eine bewusste Lebensweise im Umgang mit Alkohol pflegen.  
Unser Ansatz ist die Hilfe von betroffenen Frauen an betroffene Frauen.

## Für wen:

Wir möchten in erster Linie junge Menschen ansprechen. Frauen, die ein Forum für sich und ihre Bedürfnisse suchen sowie Frauen, die Probleme mit Alkohol haben oder Angehörige von Alkoholkranken sind, finden bei uns die richtigen Ansprechpartner. Dies gilt auch für Frauen, die sich für eine alkoholfreie Lebensweise interessieren.

## Warum:

Wir möchten in der heutigen Zeit Menschen jeden Alters die alkoholfreie Lebensweise als echte Alternative nahe bringen. Die Gefahren des Alkoholmissbrauchs müssen aufgezeigt werden.

## Was:

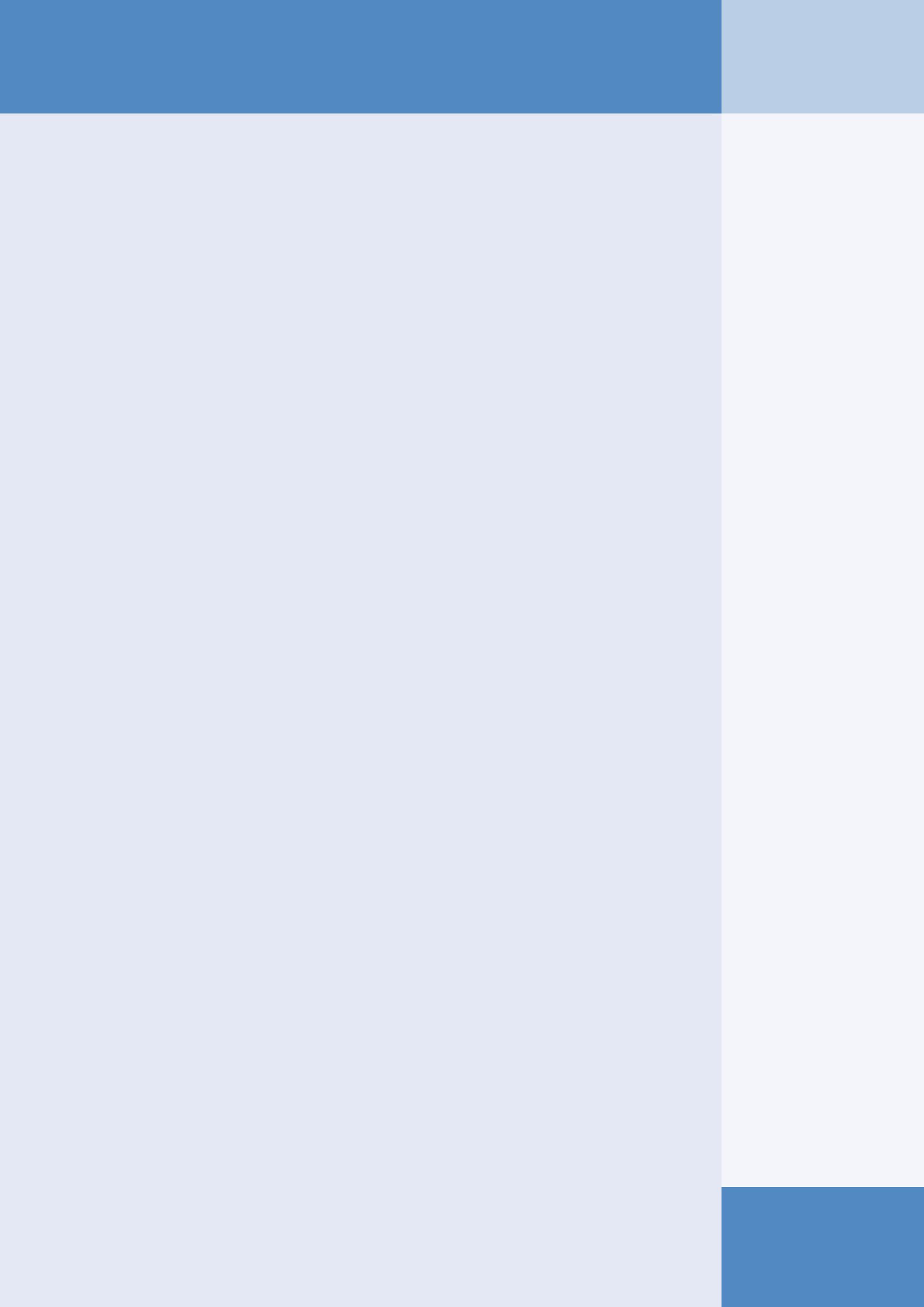
- Wir hören betroffenen Frauen zu und führen mit ihnen Beratungsgespräche.
- Selbsthilfe wird in örtlichen Selbsthilfegruppen gelebt.
- Wir leben die alkoholfreie Lebensweise auch in der Öffentlichkeit vor, in dem wir alkoholfreie Mixgetränke servieren und Infomaterial sowie Flyer mit alkoholfreien Rezepten verteilen.
- Wir leisten Aufklärungsarbeit bezüglich Alkoholmissbrauchs und den dadurch entstehenden Gefahren.
- Um das Selbstwertgefühl der Frauen zu stärken führen wir Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung durch, jedoch kommen auch kulturelle Aspekte in den Seminaren nicht zu kurz.
- Wir treffen uns regelmäßig und verbringen einen Teil unserer Freizeit mit diversen Aktivitäten miteinander.
- Menschen, die bereits Probleme im Umgang mit Alkohol haben, bekommen Alternativen dargestellt, durch intensive Öffentlichkeitsarbeit an Schulen, bei Stadtteilstesten oder sonstigen Events und durch die Verteilung von aufklärenden und informierenden Broschüren.

## Basis:

Unterstützung und Hilfestellung zur Problembewältigung sowie die Begleitung und Nachsorge betroffener Frauen sind unsere Hauptanliegen. Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe, wir arbeiten präventiv und vermitteln den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol.

**Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.  
wurde im Jahr 1900 in Bremen gegründet.**





### **Bundesverband**

Deutscher Frauenbund  
für alkoholfreie Kultur e.V.  
Bahnhofstr. 41  
58095 Hagen  
Tel. 02331 / 7878585  
Fax 02331 / 341403

### **Spendenkonto**

Kto.-Nr.: 32 38 600  
BLZ: 100 205 00  
Bank für Sozialwirtschaft Berlin

### **Landesverbände**

Berlin  
Bremen / Bremerhaven  
Hessen  
Nordrhein Westfalen  
Schleswig Holstein

### **Ortsgruppe**

Halle / Leipzig

Adressen unter: [www.deutscher-frauenbund.de](http://www.deutscher-frauenbund.de)

### **Der Paritätische-Gesamtverband e.V.**

Oranienburger Str. 13 - 14  
10178 Berlin  
Tel. 030 / 24636-317  
[www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de)

### **DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.**

Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel. 02381 / 90150  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

**DAK**

Unternehmen Leben

