



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.
Vegesacker Str. 87
28217 Bremen
Tel. 0421 / 84734724
haeuschen@deutscher-frauenbund.de
www.deutscher-frauenbund.de

Verantwortlich Marieanne Häuschen

Redaktion Ingrid Arenz-Greiving
Marieanne Häuschen
Liss Steeger

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

Stand Januar 2013

Diese Broschüre entstand mit
freundlicher Unterstützung der DAK.



Unternehmen Leben



Inhalt

„Typisch weiblich!?“ – Wege aus Abhängigkeiten – Von Frauen für Frauen	2
„Verändere Dich und Du veränderst die Welt“	4
Es lohnt sich...!	8
Sommernachtstraum	10
Mut zu einem neuen Leben	14
Wo warst Du?	15
Mein Weg zu einem zufriedenen abstinenten Leben	18
Wie hat alles angefangen?	21
Reden hilft	23
Das Trauma meiner Kindheit und Jugend	25
Vom Selbstbetrug zur Selbstachtung	29
Mein Leben mit der Sucht	33
Die Bilanz oder erkenne dein Leben	36
Auf der Überholspur des Glücks ohne Alkohol	39
Mein Leben ist gut	43
Wunde(r) Jahre	45
Aus der Mehrfachabhängigkeit zurück ins „Leben“ gefunden	48
Literatur	51

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

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

mit der nun vorliegenden Erweiterung und Aktualisierung unserer Broschüre wollen wir Ihnen die Fortsetzung und Weiterentwicklung einer erfolgreichen Arbeit präsentieren.

Es sind nach wie vor die persönlichen Berichte und authentischen Lebenserfahrungen von Frauen, die von einem spezifischen Problem oder einer Erkrankung betroffen sind, die auf andere eine sehr große Wirkung haben. Zudem leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung.

Dieses Wissen und die eigene Erfahrung als Frauen, die selbst oder als Angehörige von einer Suchterkrankung betroffen sind, hat uns schon im Jahr 2010 motiviert und ermutigt, uns zu Wort zu melden. In einer von uns organisierten Schreibwerkstatt haben 12 Frauen ihre Lebensgeschichte niedergeschrieben. Auch wenn es heute so einfach klingt, so war damals die Anspannung bei allen Beteiligten groß. Am Ende des Workshops stand ein Ergebnis, was alle mit Stolz und Zuversicht erfüllte. Uns erreichen viele Rückmeldungen von Leserinnen, die beschreiben, wie die Schilderungen sie berühren, die Einblick geben in den schwierigen Weg zu einem alkoholfreien und zum selbstbestimmten Leben.

Die ergänzte und aktualisierte Broschüre lässt noch mehr Frauen zu Wort kommen. Ermutigt durch die erste Auflage, waren weitere Frauen bereit, ihre Erlebnisse aufzuschreiben. Sie alle bringen ihr Wissen und die eigene Erfahrung als Frauen ein, die selbst oder als Angehörige eines Suchtkranken betroffen sind. „Frauen und Abhängigkeiten“ zählen nach wie vor zu den eher „leisen“ Themen. Frauen leiden und trinken oft „still vor sich hin“. Sie schämen sich ihrer „Schwäche“ und reden nicht darüber.

Die Berichte sind lebendig und ungeschminkt. Sie bieten anderen Betroffenen Möglichkeiten, sich wieder zu erkennen und den Mut zur Veränderung und zur Annahme von Hilfe zu bekommen. Das macht die vorliegende Broschüre so wertvoll.



In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Frauen unterschiedlichen Alters in sehr verschiedenen Lebenszusammenhängen suchtkrank wurden und wie sie aus der Suchtspirale ausgestiegen sind. Sie zeigt, wie Partnerinnen von suchtkranken Männern sich in Beziehungen verstricken konnten und wie es ihnen gelang, neue Wege zugehen.

Das Fazit lautet bei allen: ***Es lohnt sich, neue Wege zu gehen.***

Im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. sind Frauen zusammengeschlossen, die von einer Suchterkrankung in der Familie direkt oder als Angehörige betroffen sind. In Ortsgruppen können Frauen über ihre Krankheit und damit verbundenen Sorgen und Nöte sprechen.

An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei den Frauen, die sich so rasch bereit erklärten, ihre Lebenserfahrungen für diese Broschüre aufzuschreiben – ohne sie wäre die Realisierung des Vorhabens nicht möglich gewesen. Aus eigener Erfahrung weiß ich sehr wohl, wie schmerzhaft und anstrengend solch ein Schreibprozess sein kann. Viele frühere Erlebnisse werden beim Schreiben wieder lebendig, unterschiedlichste Gefühle, Erinnerungen und Stimmungen tauchen auf. Danke für ihre Bereitschaft und ihren engagierten Einsatz in diesem anspruchsvollen und ‚mutigen‘ Projekt!

Wir wünschen und hoffen, mit unseren offenen Schilderungen und Erfahrungsberichten vielen Frauen einen Anstoß zu geben und Mut zu machen.

Ihre



Marianne Häuschen
Vorsitzende

Christa
46 Jahre
Betroffene
5 Jahre alkoholfrei

„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 häufigen Lobe 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 unserer 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 der 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, das 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 meine 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 weiterer 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 gegangen 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 worden 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 des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur angeschlossen. 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. Dass 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 alkoholfrei

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 notwendige 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 im 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 Daseins 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 entwickelte 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 zur Alkoholikerin 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 mich 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, nach dem Roman von W.S. Maugham „Theater“.
Ich möchte das übersetzen in: „Es ist kein Vergleich!“*

Lydia
48 Jahre
aus Oldenburg

Sommernachtstraum

Vor 48 Jahren wurde ich als Jüngste von vier Kindern geboren. Ich war immer der Stolz meiner Eltern und die Erwartungen an mich waren 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 Gefühle 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, dass 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 sein 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“ aufgeklärt. 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 viele negative Konsequenzen: Meine Persönlichkeit veränderte sich, das heißt 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 gönne bzw. nicht leisten kann, schaffe ich mir entsprechende Höhepunkte im Jahr, die langfristig geplant sind und sehr viel Freude bereiten. Dazu zählt zum Beispiel 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 alkoholfrei

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 zweite Chance für ein neues Leben lohnt sich, habe Mut und greife zu.



Wo warst Du?

Claudia
56 Jahre
Betroffene
7 Jahre alkoholfrei

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 Diskothek. 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 niemanden 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 zu schlafen, 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 einem 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 quietschen und ein Knall.

„Stille“, mein Herz und mein Verstand wussten was passiert war, aber ich wollte es nicht wahrhaben.

Unser Sonnenschein war sofort tot!

Martin wurde nur 8 Jahre alt.

Drei 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 sagte 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 war's“

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.

Die Fackel weitertragen! von Hannelore Cyrus, Books on demand.

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur von 1900 in Bremen.

Seine Frauen, seine „Führerinnen“ und seine „Ottilien“.

1900 gründete Ottilie Hoffmann den „Deutschen Bund abstinenter Frauen“, der sich 1924 den Namen „Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur“ gab. Der Schreiblust Anna Klara Fischers, die den Bund von 1921 bis 1967 führte und ihrem Engagement auf nationaler und internationaler Bühne ist es zu danken, dass hier sowohl bremische Geschichte als auch Bundesgeschichten von Frauen beschrieben wird, die mit Herz und Verstand für ihre Ideale kämpften. Die einzelnen Kapitel sind flüssig geschrieben und tragen Überschriften wie „Anna Klara Fischer, ein bürgerliches Leben und der andere Klang“, „Die weiße Schleife zeigt es jedem, daß sie dem Apfelmösten ergeben“ oder „Die ‚Ottilien‘ und der Anfang vom Ende einer großen Erfolgsstory“.

BUCHTIPP

Hilde
62 Jahre
Angehörige
25 Jahre alkoholfrei

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 alkoholfrei

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 war 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 nutzte 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 gleichgesinnten Frauen. In dieser Runde 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 Versprechen wieder von mir nicht eingehalten wurde. Neben der Enttäuschung waren es bei mir Schuldgefühle, Selbstmitleid, später dann die Wut auf mich selbst. Aber ich war immer noch der Meinung:

„Du schaffst es, 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 zwei 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., hier wurde ich Mitglied und bin es heute noch.

Nach einigen Monaten, als mein Mann sah, dass ich diesmal ernsthaft meine Sucht bekämpfte 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, dass die Kinder ja nichts von dem Zank und Streit mitbekamen. 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. Bereit sein, Hilfe anzunehmen und herauszufinden, was ich will und was nicht. Das alles fiel mir sehr schwer. Ich setzte Grenzen, lernte „nein“ zu sagen, Entscheidungen zu treffen, die MIR gut taten.

Ich machte mein Wohlbefinden nicht mehr vom Verhalten meines Partners abhängig. 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 genieße 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 alkoholfrei

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 keinster Weise darauf vorbereitet. Er war selbständiger 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. Ein Jahr später wurde unser Sohn und zwei 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, dass 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, dass 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, dass 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,“ getröstet. 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, dass der Zug ausfällt, würdest du wohl immer noch dort sitzen. In den Haustagen hast du alles geschafft, was du dir vorgenommen hattest, wie zum Beispiel dein Heim herzurichten, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen 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 ihm erklärte 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 wider.

Dein gewebter Teppich symbolisiert das Fundament, das 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 mahnende 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 lebe und nicht so große Ängste aufbaute (Was könnte passieren?),
- jeden Tag überlege, was ist heute wirklich wichtig,
- mich nicht unter Druck setzen lassen – das musst Du heute noch erledigen,
- nicht den anstehenden Problemen aus dem Weg gehe oder vor mir herschiebe sondern so löse, dass 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:
Gesundheit,
Geld,
Energie,
Konzentrationsfähigkeit,
Selbstachtung,
Seelenfrieden,
Freiheit.*



Vom Selbstbetrug zur Selbstachtung

Die Schauspielkunst – Der lange Weg zur Erkenntnis

Erika
45 Jahre
Betroffene
5 Jahre alkoholfrei

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 zumindest 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 Alkoholkonsums 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 Wochenenden 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 dass ich glücklich bin, mein angefangenes Studium, welches ich so wahrscheinlich nicht zu Ende bringen werde, mein allgemeiner Gesundheitszustand, die Lüge 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 begonnenen Studium, kann ich die Prüfungen nachholen?

Mir gingen wahnsinnig viele Gedanken durch den Kopf. Ich 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. Eine gesunde Balance zu erreichen, war für mich persönlich sehr schwierig. Unterstützung fand ich 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 Einzelkämpferin bzw. Einzeltrinkerin.

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 alkoholfrei

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 zum 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.



Mein Mann war froh, dass sich jeder um ihn kümmerte und machte alles mit. Als ich ihn zur sechs-monatigen Therapie an den Bodensee brachte (vier 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 weiß, wie schlecht es ihm ging. Das sagt er übrigens selbst.

Marlies
70 Jahre
Angehörige
14 Jahre alkoholfrei

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 zu Hause alles gut lief, konnte mein Mann beruhigt in die Kneipe gehen – schließlich muss man mal unter Menschen. Ich als Mutter hatte 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 Schreikrämpfe 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.



Auf der Überholspur des Glücks ohne Alkohol

Annika
51 Jahre
11 Jahre alkoholfrei

Als Jüngste von fünf Geschwistern bin ich wohlbehütet auf einem Bauernhof aufgewachsen. Alkohol spielte in meinen Kindheitserinnerungen keine große Rolle. Wenn ich heute darüber nachdenke, wurde vielleicht sogar bewusst darauf geachtet, dass wir Kinder keine Berührungspunkte mit dem „Zeugs“ hatten. Für die Reinigung einer Wunde, kam es vor, dass meine Mutter ein Löffchen mit eiskaltem Korn benetzte. Das roch ekelig und brannte fürchterlich. Die gleiche Flasche „Korn“ wurde als „Elf-Ührken“ mit „Pinnekes“ für den „Besüük“ auf den Tisch gestellt. Den Geruch, den Erwachsene hinterher verströmten, fand ich widerlich.

Als Pubertierende hatte ich mehrere Kontakte mit Alkohol innerhalb der Clique. Eigentlich schmeckte mir das „herbe“ Bier nicht. Insbesondere in der Karnevalszeit hatte ich das Gefühl, mittrinken zu müssen. Durch diesen vermeintlichen Gruppenzwang ergaben sich Unabhängigkeits- und Freiheitsgefühle, die ich genossen habe. Mit 15 Jahren kam ich in die „kaufmännische Lehre“ und lernte dabei meinen heutigen Exmann kennen. Bevor ich ihn mit 18 Jahren heiratete, war ich schon mit ihm zusammengezogen. Als angestellte Doppelverdienerin beim gleichen Arbeitgeber ging es uns nicht schlecht, und wir zogen in ein neugebautes Eigenheim.

Der schleichende Prozess

Behutsam und einfach hat dieser Mann mich vom Rauchen abgebracht, wofür ich ihm dankbar bin. Andererseits wurde ich durch ihn ans Weintrinken herangeführt, was sich immer weiter ausdehnte. Für mich selber habe ich frühzeitig die Reißleine gezogen, weil der Konsum schleichend mehr wurde. Durch den Alkohol wurde mein heutiger Exmann psychisch aggressiv, weinerlich und ungerecht. Er drehte mir die Worte im Mund um, vergaß was wir besprochen hatten: „Das bildest du dir alles nur ein“, war eine häufige Antwort auf meine Einwände. Letztlich fühlte er sich vom Leben enttäuscht. Die Welt war schuld, dass es ihm schlecht ging. Alle Menschen, inklusive seines Sohnes und seiner Frau, waren blöd und doof. Er verkroch sich in (s)ein Schneckenhaus. Damit es irgendwie normal weiter lief, musste ich ihn in bestimmten Situationen auffangen, aufrichten, motivieren, unterstützen, entschuldigen und ihm Mut machen. Das fiel mir leicht und vermittelte mir gleichzeitig ein Gefühl der Überlegenheit.

Der Alkohol nahm immer größeren Raum in unserem Leben ein und schaffte Distanz innerhalb unserer Beziehung. Die Interessen änderten sich, obwohl ich gezwungen war, sein Hobby „Wohnmobil und Surfen“ mit ihm zu teilen. Als mein Sohn acht Jahre alt war, konnte ich wieder in meinem alten Beruf arbeiten. Das verschaffte mir mehr Freiraum, doch das verdiente Geld wurde mir durch die Abbuchung sämtlicher Haushalts-, Energie- und Telefonkosten völlig entzogen. Wir waren insbesondere wegen des Kindes noch auf dem gleichen Weg aber in unterschiedlichen Richtungen unterwegs. Jeder hatte andere Abzweigungen genommen, manche waren richtig, viele auch falsch. Auf bestimmten Parkplätzen haben wir uns zwischendurch getroffen. Nach Ruhepausen im Ausland als Urlaub ging die Raserei von vorne los mit entsprechenden Überholmanövern, Geschwindigkeitsüberschreitungen und Parken im Halteverbot. Rein gefühlsmäßig landete ich in Sackgassen oder im Nirwana. Ich befuhr die Einbahnstraßen in umgekehrter Richtung oder fand mich auf den Straßen des Lebens nicht mehr zurecht. Er war entweder im siebten Himmel, weil er schlief, oder er befand sich wegen des Alkoholkonsums im eigenen Schlaraffenland.

Neue Ziele finden

Da es kein gemeinsames Ziel mehr für uns gab, trat mein heutiger Exmann eine Reise ohne Wiederkehr ins Ausland an. Auf eine Art und Weise, von der man sonst nur in billigen Romanen liest oder in zweifelhaften Filmen sieht, hat er mich und meinen Sohn von jetzt auf gleich verlassen. Er hat das Wohnmobil mit persönlichen Sachen gepackt und einen günstigen Zeitpunkt abgepasst, an dem ich nicht zuhause war. Ein Abschiedsbrief kam am nächsten Tag mit der Post. Ob ein mögliches Alkoholproblem bei seinen Überlegungen eine Rolle spielte, weiß ich bis heute nicht. Seinen sicheren Arbeitsplatz hatte er ohne Kündigung aufgegeben.

Das darauf folgende halbe Jahr wünsche ich keinem Menschen auf der Welt. Es war ein Auf und Ab, ein Vor und Zurück, ein einziges Gefühlschaos, das ich bewältigen musste. Eine Reha-Maßnahme im wunderschönen Bad Pyrmont, ein Besuch bei meinem Bruder in Australien und eine neue Liebe haben mir über eine schwere Zeit hinweggeholfen. Ich lernte einen Mann kennen, der wegen eines Alkoholproblems aus vergangener Zeit schon jahrelang keinen Alkohol trank.



So wurde ich mit der alkoholfreien Lebensweise vertraut. Wieder merkte ich, dass mir Alkohol im Grunde nicht schmeckt, weder Bier, noch Wein oder härtere Sachen. Diese Erkenntnis hat sich natürlich nicht von heute auf morgen durchgesetzt, aber die Aussage meines Partners bei Bestellungen „Wenn du das brauchst?“ ärgerte mich maßlos. Nein, ich brauchte den Alkohol nicht. Ich wollte ihn nicht brauchen müssen. Würde ich sonst etwa in eine Abhängigkeit rutschen?

Engagiert in die Zukunft

Durch viele Gespräche begann ich mich für das Thema „Alkoholabhängigkeit“ zu interessieren. Durch das Studium der „Suchtfibel“ (von Ralf Schneider) und die Beobachtung meines Umfeldes, kam ich so nach und nach zu der Erkenntnis, dass die Alkoholfrage ein großes gesellschaftliches Problem ist. Ich erfuhr, dass es schätzungsweise 1,7 Millionen Menschen in Deutschland gibt, die alkoholabhängig sind und etwa 9,5 Millionen Gefährdete, die Alkohol „in gesundheitlich riskanter Form“ konsumieren. Laut Statistik kommt auf zwei alkoholranke Männer eine alkoholranke Frau, deren Sucht sich meist im Verborgenen abspielt. Zu allen Angaben gibt es eine sehr hohe Dunkelziffer.

Mein neuer Partner und heutiger Ehemann sensibilisierte mich, machte mich auf Missstände aufmerksam, informierte mich über sein ehrenamtliches Engagement in der Suchtselbsthilfe, bis er mich eines Tages zu seiner Gruppe mitnahm. Ich lernte andere Schicksale kennen und ich kam schnell dahinter, dass meine Geschichte des „Verlassenwordenseins“ nichts war gegenüber dem, was ich von anderen hörte. Nach einigen Seminarbesuchen, die für meine Persönlichkeitsentwicklung äußerst hilfreich waren, wechselte ich die Seiten von der Opferrolle zur Engagierten.

Schnell stellte ich fest, dass die direkte Arbeit mit Hilfesuchenden und die Kontakte zu Suchtkliniken nichts für mich war.

Meine Stärke liegt als soziales Engagement in der Vermittlung von sozialer Kompetenz und auch im Reden und Schreiben sowie in der Öffentlichkeitsarbeit. Ich wollte selbst Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung gestalten, moderieren, zuhören lernen und das hauptsächlich in der Arbeit mit Frauen.

Dieses erste Ziel habe ich mit einer Moderatorenschulung und in vielen Bildungswochenenden erreicht, wohl wissend, dass es immer weiter geht. Denn „Wer aufhört, etwas zu sein, hat aufgehört etwas zu werden“, wusste schon der griechische Philosoph Sokrates.

Der Weg ist das Ziel

Wenn ich mein Leben noch einmal im Bild des „Weges“ reflektiere, so flaniere ich heute auf blühenden Alleen der Geborgenheit und besinnlichen Waldwegen der Gelassenheit. Bei Einbahnstraßen halte ich die richtige Richtung ein, damit ich wieder hinaus komme. In Sackgassen gibt es für mich neben einem vorhandenen Wendehammer zusätzliche Möglichkeiten der Umkehr. Wie selbstverständlich halte ich Geschwindigkeitsbegrenzungen ein, auch in verkehrsberuhigten Zonen. Zu Fuß wandele ich auf ehrenamtlichen Bürgersteigen und tummele mich auf den fruchtbaren Feldwegen einer freudvollen und fröhlichen Freizeit. In mäßiger Geschwindigkeit brause ich über die Autobahn des Erfolgs und befinde mich ständig auf der Überholspur des Glücks. Bei allem habe ich festen Boden unter den Füßen und über mir weitet sich der Himmel der Liebe.

Ein weiteres Zitat von Sokrates begleitet mich seit langem:

„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.“



Mein Leben ist gut

Dorothea
56 Jahre
23 Jahre alkoholfrei

Meine Kindheit und Jugendzeit war geprägt von einem starken Alkoholkonsum der Eltern. Ich bekam viele Verbote auferlegt und es erfolgte keine Förderung meines Selbstbewusstseins bzw. meiner Talente. Mir wurde nichts zugetraut. Mit 17 Jahren lernte ich die Liebe meines Lebens kennen und zog mit 18 Jahren aus diesem Zuhause aus. Die Folgen waren damals schwer zu ertragen. Die Familie, besonders meine Mutter, brach jeglichen Kontakt zu mir ab. Dieses Verhalten mir gegenüber wog schwer, aber die Liebe meines Mannes und vor allem das Vertrauen und das Selbstbewusstsein, das er mir gab, half mir darüber vorerst hinwegzukommen und mich auf meine eigene Partnerschaft zu konzentrieren.

Ich ging meinen Weg, hatte Erfolg im Beruf, und nach sieben Jahren heirateten wir. Mit 25 Jahren bekam ich meine Tochter, den Sonnenschein, den ich mir wünschte. Mein Leben war eigentlich gut. Ein Kind zu haben ist eine große Verantwortung und ich wollte alles richtig machen. Die Erziehung und Betreuung meiner vier Geschwister, die meine Mutter mir seelenruhig überließ, weil sie sich ausruhen musste, verlangten mir viel ab, ließen mich aber Erfahrungen sammeln. Doch die Einsamkeit mit meiner Tochter, Schwierigkeiten mit der Schwiegermutter und das eisige Schweigen meiner Mutter, die ich trotz Ablehnung um Hilfe bat, haben mich zur Flasche greifen lassen.

Ich wollte schreien

Meinen Mann wollte ich nicht um Hilfe bitten, dazu hatte ich nicht den Mut. Ich wollte alles perfekt haben, das Kind gut versorgen, den Haushalt führen. Meine Ehe sollte viel besser laufen, als die meiner Eltern. Nur habe ich nicht mit meinem Mann darüber 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 geschluckt, den Alkohol, erst heimlich und wenig, dann immer mehr, bis es schließlich nicht mehr zu verheimlichen war. Ich brach zusammen - fünf Jahre hat es gedauert.

Alkoholfreie Zone

Mein Mann hat geweint, das war das Allerschlimmste für mich. In seinen Augen las ich die Enttäuschung. Doch mit Hilfe meines Mannes kam ich da raus. Er hielt zu mir und wir schafften eine alkoholfreie Zone in unserer Häuslichkeit. Mein Mann vertrat vor Freunden und Familie unser jetziges Leben. Es war ihm nicht peinlich, er wollte mit mir weiterleben. Mit mir besuchte er

die Gesprächsgruppe der Guttempler und wir wurden Guttemplermitglieder. Mein Selbstbewusstsein wuchs jedes Jahr mehr, ich bin jetzt schon 23 Jahre Guttemplerin. Meine Tochter studiert, und ich bin froh und dankbar Guttemplerin zu sein.

Neuer Schicksalsschlag

Denn es folgte der Einbruch meines Lebens: Am 10.10.2008 starb mein Mann, plötzlich nach einem Herzinfarkt. Was ist jetzt? Viele Fragezeichen kamen auf mich zu. Doch eines kam mir überhaupt nicht in den Sinn: Trost im Alkohol zu suchen. Meine Tochter hat zu mir gesagt: „Mama steh auf, und tue etwas, geh‘ in eine Gesprächsgruppe. Die gibt es nicht nur für Probleme mit Alkoholmissbrauch, sondern auch für Trauernde.“ Ich habe dann beim Hospizverein Hilfe gefunden. Meine Gemeinschaft hat mich getragen, hat mich gelassen wie ich war und einige waren in der Nähe, wenn ich Hilfe brauchte.

Die Schwere und die Traurigkeit bearbeite ich noch in Gesprächen mit einem Psychologen. Das habe ich mir durch die Krankenkasse erkämpft. Durch eine Freundschaft habe ich auch den Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur kennen gelernt und bin dort Mitglied geworden. Frauen aus anderen Bundesländern, etliche Seminare und Veranstaltungen bereichern mein Leben und bringen mir mehr Lebenserfahrung. Mein Leben ist gut.

Ich habe damals eine Umschulung gemacht und etliche Zusatzqualifikationen erworben und bin schon seit vielen Jahren in leitender Stellung tätig. Ich bin stolz auf mich, auf meine Tochter und auch auf meinem Mann, der mich getragen hat und mit dem ich 33 Jahre verheiratet sein durfte. Er wäre jetzt stolz auf mich, wenn er sehen könnte, dass ich gut leben kann, dass ich da bin und dass ich die Liebe für unsere Tochter für ihn mit weitergebe.

Ich bin jetzt 53 Jahre, ich lebe allein und ich kann die Blumen und die Natur und den Himmel sehen. Ich bin zufrieden und ich spreche schon lange wieder mit Menschen, die mir etwas bedeuten, äußere meine Gefühle und setze Grenzen. Nur wenige Freundschaften bedeuten mir viel.



Wunde(r) Jahre

Ira
46 Jahre
Betroffene
2 Jahre alkoholfrei

Wirtschaftswunderjahre, in der Zeit bin ich geboren, im März 1961. Alles war im Aufschwung und Wachstum, und „wir“ sollten es einmal besser haben. Die Großeltern mit im neugebauten Haus, Vater und Mutter berufstätig, keine Geschwister. So konnten die vier Erwachsenen emsig danach schauen, dass mit mir alles richtig lief. Kein Hobby zu teuer, kein Schulausflug oder erwünschte Kleidung, die nicht genehmigt wurden. Sport und Schwimmverein waren selbstverständlich. Einzige Bedingung in allem war, alles geben und möglichst die Beste sein. Aufgeben oder Wechsel einer angefangenen Tätigkeit war unerwünscht. Liebesentzug und infrage stellen meiner gesamten Person wäre und war die Folge.

Die Schule war ein Leichtes für mich, gute Noten und Beurteilungen waren Standard. Schwierig waren Freizeit und die Hobbys. An das Gefühl der ständigen Drangsalierung, Beobachtung und Bevormundung kann ich mich noch gut erinnern. Mein Freigeist und die kreativen Ergüsse wurden als Bedrohung der Ordnung gesehen, und so schnürte sich das Korsett immer enger.

Und da plötzlich winkte die Freiheit. Der Vater meiner beiden Töchter lockte mit revolutionärem Gedankengut, rauchte Hasch und ging in verruchte Kneipen: Nach dem Fachabitur, keine weitere Schulbildung in Anspruch nehmend, stattdessen Ausbildung zur Arzthelferin, und schnell mit 18 Jahren ausgezogen. Kurz darauf schwanger mit der ersten Tochter, und obschon mein Vater diesen Typen verabscheute, drängte er mich in diese Heirat hinein. Das gehörte sich ja schließlich so: „Wer A sagt... und das haste dir ja selbst so ausgesucht.“

Vermeintliche heile Welt betäubt

Von Freiheit war jetzt aber erst recht nichts mehr zu sehen, geschweige denn zu leben. Kleines Kind, drogenabhängiger Mann (den ich nicht liebte), kein Geld.

Meine Aufgabe war es, eine heile Welt zu schaffen, fürs Kind, meine Eltern und das Umfeld. Viele und vielerlei Jobs und Spagate waren Tagesordnung. Die Entspannung und die Flucht in „eine andere Welt“ habe ich immer öfter durch Drogen versucht herbeizuführen. Nach sechs Jahren Geburt der zwei-

ten Tochter. Obwohl ich Freude und Liebe für diese Kinder empfinden konnte, war ich trotzdem noch mehr fremd bestimmt, und es gab kein Entrinnen oder Hilfe. Dachte ich! Um mich und meine Bedürfnisse nicht mehr zu spüren, erfolgte abends die Betäubung, mittlerweile Alkohol und zwar sehr regelmäßig. Nach insgesamt acht Jahren die Trennung von dem mittlerweile rettungslos Koks- und später auch Heroinabhängigen ungeliebten Vater der Töchter. Von da ab, bis zu meinem 44ten Lebensjahr, glich eigentlich ein Tag dem anderen. Tagsüber so gut wie möglich funktionieren und etwas darstellen, was ich nicht war – nämlich die Perfekte. Außerdem dafür sorgen, dass die beiden Mädchen eine gute Bildung kriegten und ein unbeschwertes Leben führen konnten, wobei es ihnen an so wenig wie möglich fehlen durfte. Dafür habe ich mich völlig aufgegeben und nicht mehr gekämpft. Ich habe resigniert und gedacht, das war's jetzt und wird auch immer so bleiben.

Freund Alkohol übernahm das Ruder

Da ich die Fremdbestimmung für mein Leben so gut kannte und gewohnt war, habe ich auch kein Problem gehabt, meinem besten Freund Alkohol das Ruder des Lebens zu überlassen. Denn ohne ihn konnte und wollte ich schon lange nicht mehr leben. Tagsüber habe ich gemacht, was gemacht werden musste und abends war ich ganz für ihn da, habe mich führen und verführen lassen. Beziehungen zu Männern hatte ich nicht mehr. Ich hatte aber immer sehr viele soziale Kontakte, viele Freundschaften, die schon mein ganzes Leben andauern. Diversen Hobbys kam ich akribisch nach.

Mittlerweile waren die Kinder aus dem Haus. Zwei junge Frauen, gute Menschen, die schlau und interessiert durchs Leben gehen. Jede hat eine sehr gute Ausbildung, einen Führerschein und ein Auto. Beide leben in einer eigenen Wohnung. Das war geschafft.

Liebe, Leid und Alkohol

Plötzlich und völlig unerwartet fand ICH die Liebe, mit 44 Jahren, so erfüllend und klar und rein. Ein Jahr später war die Hochzeit. Endlich angekommen. So kann es bleiben, so ist es richtig. Wenn da nicht der „gute“ Freund Alkohol wäre. Denn auch so viel Glück und Erfüllung konnten ihn nicht vertreiben. Wie einzementiert saß er immer dabei. Vier Jahre des gemeinsamen



Leids sollten noch vergehen. Auch Tricks und Regeln, Kalenderführungen über Trinkgewohnheiten, kurze Abstinenzzeiten, konnten meinen Alkoholmissbrauch nicht stoppen. Bei all meinen Bemühungen hat mein Mann mich unterstützt, aufgebaut und mir immer wieder Mut gemacht.

Therapie tut nicht weh

Im Jahr 2011 war sie plötzlich da, die Wende. Die Erkenntnis, dass ich aus der Sucht ohne Hilfe nicht herauskomme. Und dann ging alles wie von selbst, war gar nicht so schwer und wehgetan hat es auch nicht. Praktischerweise habe ich in der Entgiftungszeit (drei Wochen) im Krankenhaus, auch direkt mit dem Rauchen aufgehört. Acht Wochen Therapiezeit in Tönisstein folgten ein paar Monate später. Tönisstein war nach meinen Kindern und meinem Mann Vengo, das Beste was mir je passiert ist.

Was damals für mich unvorstellbar war, ein alkoholfreies Leben, ist heute selbstverständlich und wunderschön! Niemals gehe ich wieder zurück in dieses gefangene Sein! Sollte irgendwas passieren, was mich von dem jetzigen Weg entfernen könnte, hole ich mir sofort Hilfe. Die gibt es in jeder Situation und an vielen Stellen.

Aus der Mehrfachabhängigkeit zurück ins „Leben“ gefunden

Ich wurde 1965 in Dortmund geboren und war die erste und einzige Tochter meiner Eltern. Meine Eltern sind beide aus der damaligen DDR geflüchtet und lebten von da an im Ruhrgebiet. Mein Vater war einfacher Arbeiter und hat als Kraftfahrer und Fernfahrer gearbeitet. Meine Mutter arbeitete als Säuglingsschwester bis zu meiner Geburt in einem Kinderheim. Die brandenburgischen Wurzeln meiner Eltern prägten meine Kindheit. In den Ferien wurde die Verwandtschaft besucht und es war eine ganz andere Welt als die, in der wir lebten. Für die Familie meiner Mutter war mein Vater ein Versager und nicht gut genug für eine ehemalige Gutstochter, das ließen sie ihn immer spüren. Auch ich bekam als Tochter etwas davon ab. Wir machten uns einen Spaß daraus, meine Mutter zu erzürnen indem wir mindestens vier Stückchen Kuchen aßen. Schon immer solidarisierte ich mich mit meinem sehr schwachen Vater und schon als Kind versuchte ich ihn zu beschützen. Da mein Vater ständig trank, entstand daraus immer häufiger Streit unter meinen Eltern. Meine Mutter beschimpfte meinen Vater. Ich empfand das als sehr erniedrigend. Er verschwand im Keller um zu „basteln“ und kam betrunken wieder hoch. Das war die Problembewältigungstheorie, die mir bekannt war: Schweigen und alles aushalten und leiden.

Flucht von zuhause

Ich selber war das Vorzeigekind und für alle Erwartungen meiner Eltern zuständig. Prügel gab es zu Hause nie, obwohl mir meine Mutter öfter von einmaligen Ausrastern meines Vaters berichtet. Allerdings hat sie ihn ständig getriezt. Mein Vater verdiente das Geld und ernährte die Familie. Ich war sein ganzer Stolz. Aber er hatte nichts zu sagen, meine Mutter regelte alles. Ich selber habe mein Abitur gemacht und bin von heute auf morgen mit 19 Jahren von zu Hause geflüchtet, da meine Mutter mit dem Scheuerlappen auf mich eindreschte und ich nicht wusste ob ich mich wehren darf. Ich wurde Kinderkrankenschwester, ein Beruf, den ich sehr lieben lernte: Eine hilflose Helferin, die die Welt etwas besser machen wollte. In meinem Beruf war ich recht erfolgreich. Ich arbeitete auf der Intensivstation, wo ich sehr mit dem Leid und Tod konfrontiert wurde. Der Glaube an Gott hat mir geholfen, das Geschehene zu verarbeiten.

Als ich meinen jetzigen Mann kennen lernte bin ich konvertiert und wollte mich endgültig von meiner Ursprungsfamilie trennen, was ich bis heute



nicht geschafft habe. Mit meiner Mutter hatte ich mehrere Jahre keinen Kontakt, sie war mittlerweile von meinem Vater geschieden. Mein Vater war ein Gewohnheitstrinker, der auf Festen immer auffiel, aber nie aggressiv war. Er hat sich aber sein Leben lang von Frauen bestimmen lassen. Er hat noch einmal geheiratet. Zu mir hatte er immer ein gutes Verhältnis, aber er hat seine Probleme nie bearbeitet sondern immer nur runtergespült.

Auf dem Land Absturz in die Mehrfachabhängigkeit

Ich habe zwei Kinder geboren und lebe in einem kleinen Dorf am Niederrhein, auf dem Hof meiner Schwiegereltern. Da bin ich dann auch versauert als Mutter, Schwiegertochter und Ehefrau, die sich um die Familie und alles weitere gekümmert hat. Das Dorfleben gestaltet sich nach sehr strengen Regeln, die mir immer zu eng waren. Ich habe mich nie angepasst, war viel ehrenamtlich tätig habe mich aber selbst irgendwie vergessen. Mein Mann und ich waren so beschäftigt, dass ich irgendwann aufgehört habe mit ihm zu reden. Ich habe angefangen heimlich zu trinken, erst nur abends. Dann war es mir irgendwann egal und ich habe schon mittags angefangen. Ich bin auch schon mal vom Stuhl gefallen und habe meinem Mann versprochen, dass es mir leid tue und es nie wieder vorkomme. Er war machtlos und sprachlos.

Aufbau einer Scheinwelt

Dann habe ich angefangen Computerrollenspiele zu spielen, dort war ich erfolgreich und die Heldin. Ich habe mich ganz in diese Welt geflüchtet, erst nächtelang dann eigentlich ständig. Meiner Familie bin ich entglitten. Ich habe nur noch das nötigste getan und ansonsten in meiner scheinbaren heilen Onlinewelt gelebt. Dort war es schön, ich konnte nie sterben, ich hatte Freunde, die mich verstanden. Es war eine perfekte Scheinwelt, die mich immer mehr faszinierte und ich dort sogar mit einem anderen Mann verheiratet war. Mein Mann war entsetzt, kam nicht mehr an mich ran und ein Streit endete damit, dass ich mein geerbtes Geld nahm und in eine eigene Wohnung zog. Dort spielte und trank ich nur noch und wurde immer depressiver. Ich reichte sogar die Scheidung ein, flüchtete mich immer mehr in die Computerwelt. Den dortigen Menschen vertraute ich mehr als allen anderen. Es machte mich einsam und unzufrieden und führte im Endeffekt zu einem Nervenzusammenbruch.

Therapie kann Leben retten

Ich ging zu meiner Hausärztin und bekam eine Einweisung für die Psychiatrie in Bedburg-Hau. Mein Mann brachte mich dort hin. Ich wurde auf der Entzugsstation aufgenommen, wo ich so langsam wieder zu mir kam und erkannte, dass ich in einer Hölle gelebt hatte. Dass „Leben“ etwas ganz anderes bedeuten kann, erkannte ich erst später.

In der Klinik hatte ich Gespräche mit Therapeuten, die meine Familie mit einbezogen. Von dort kam ich in eine Klinik im Sauerland, in der ich eine 12-wöchige Therapie durchlebt habe. Diese Zeit war das Schlimmste und Ehrlichste was ich in meinem Leben durchstehen musste. Zu diesem Zeitpunkt hätte ich nie gedacht, dass ich jemals ins Leben zurückfinden werde, geschweige denn glücklich werden kann. Ich habe mich nach anfänglichen großen Schwierigkeiten auf die Therapie eingelassen. Durch diese zweite Chance fand ich zurück ins Leben. Ich habe wieder gelernt nach Regeln zu leben und dass Probleme gelöst werden müssen um weiterzuleben.

Der wichtigste Leitsatz ist und bleibt bis heute:

Nicht die Probleme machen krank, sondern die Art und Weise wie ich damit umgehe. Ich kann nur an mir selbst arbeiten, und jeder ist seines Glückes Schmied. Ich habe für mein Leben wieder die volle Verantwortung übernommen und habe mit dem Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur eine Frauenselbsthilfegruppe gefunden, die mir immer wieder die Gefahren, aber auch die Chancen aufzeigt, die ich im Leben nutzen kann. Ich engagiere mich in dieser Selbsthilfegruppe und habe auch schon einige Fortbildungen besucht um mich mit dem Thema Sucht und Suchtselbsthilfe zu beschäftigen und damit auch über mich selbst viel zu lernen. Denn die Aktionsmuster ähneln sich und wenn wir wissen wie, finden wir auch immer einen Weg aus der Sucht.



Literatur

Für Interessierte Leserinnen und Leser – Literatur eine kleine Auswahl

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, **DHS (Hrsg.): „Ich will da raus! ... aber wohin? - Die Bewältigung der Krankheit Sucht...“** und „**Ein Angebot an alle..**“, Hamm, www.dhs.de
- **Helmut Kolitzus: „Die Liebe und der Suff... - Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie“**, Kösel Verlag GmbH & Co., München
- **Christina Neumann: „Ertrunkene Liebe - Geschichte einer Co-Abhängigkeit“**, Edition Balance, Psychiatrie - Verlag, Bonn
- **Caroline Knapp: „Alkohol – meine gefährliche Liebe“**, Rowohlt Taschenbuch.
- **Katrin Sass: „Das Glück wird niemals alt“**, List Taschenbuch
- **Ulla Schmalz: „Das Maß ist voll. Für Angehörige von Alkoholabhängigen“**, Balance Buch und Medien.
- **Ursula Lambrou: „Familienkrankheit Alkoholismus: Im Sog der Abhängigkeit“**, Rowohlt Taschenbuch. Und
- **Sylvia Berke: „Familienproblem Alkohol. Wie Angehörige helfen können“**, Schneider Verlag Hohengehren.
- **Sabine Haberkern **Mutmachbuch für ein Leben ohne Alkohol****, Mutmachbuch für Angehörige von Alkoholabhängigen, Schneider Verlag Hohengehren.
- **Harald Rau und Cornelia Dehner-Rau: „Raus aus der Suchtfalle. Wie Sie sich aus Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit befreien und neue Stärken entdecken“**, Trias.

Weitere Literaturhinweise finden Sie auf
<http://www.dhs.de/bibliothek/die-bibliothek.html>

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur

Wer:

Wir sind ein Zusammenschluss von Frauen, die eine bewusste Lebensweise im Umgang mit Alkohol pflegen.

Wir sind als selbstbetroffene oder angehörige Frauen mit den Auswirkungen einer Suchterkrankung in der Familie konfrontiert.

Warum:

Wir sind überzeugt davon, dass Frauen von den Möglichkeiten der Hilfe zur Selbsthilfe profitieren.

Unsere Stärken:

Wir ermutigen uns.

Wir hören einander zu.

Wir geben uns Hoffnung.

Wir sind Gleiche unter Gleichgesinnten.

Wir vertrauen uns und sind verschwiegen.

Wir haben Zeit und Verständnis füreinander.

Wir sprechen über unsere Sorgen und Anliegen.

Wir bieten Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung.

Wir besuchen gemeinsam kulturelle Veranstaltungen.

Wir treffen uns regelmäßig zu Gesprächen in Gruppen.

Wir verbringen einen Teil unserer Freizeit miteinander.

Wir sind Vorbilder für eine zufriedene alkoholfreie Lebensweise.

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



Bundesverband

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e. V.
Vegesacker Str. 87
28217 Bremen
Tel. 0421 / 84734724

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

Der Paritätische-Gesamtverband e.V.

Oranienburger Str. 13 - 14
10178 Berlin
Tel. 030 / 24636-317
www.der-paritaetische.de

DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. 02381 / 90150
www.dhs.de



Alkoholfrei ist besser

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur ist ein Zusammenschluss von Frauen, die eine bewusste Lebensweise im Umgang mit Alkohol pflegen. Unser Ansatz ist die Hilfe von betroffenen Frauen an betroffene Frauen. Der Verband ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.

Vegesacker Str. 87
28217 Bremen
Tel. 0421 / 84734724

Spendenkonto

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

DAK

Unternehmen Leben