



# 7

**Mutmach-Geschichten  
rund um das Thema Sucht**





## Impressum

**Herausgegeben von:** Frau. Sucht. Hilfe. Bundesverband e. V.

(vormals: Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur), Herderstr. 74, 28203 Bremen  
Tel. 0421 84734724, [info@frau-sucht-hilfe.info](mailto:info@frau-sucht-hilfe.info), [www.frau-sucht-hilfe.info](http://www.frau-sucht-hilfe.info)

**Autorinnen:** Sabine Drüen, Gisela Herken, Elke Ragebrand, Reinhild Schröder,  
Eva Söhnchen, Katrin Walschulzig, Alexandra Zander

**Redaktion (verantw.):** Ingrid Arenz-Greiving, Andrea Göritz (Vorsitzende)

**Layout/Endredaktion:** Lothar Simmank, Kassel, [www.redbuero.de](http://www.redbuero.de)

**Fotos:** Pixabay, Adobe Stock

**Druck:** 2. Aufl. 8/2024

**BARMER**

# Inhalt

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Tessa (56):</b> Abschied von einem sehr guten Freund	<b>6</b>
<b>Lisa (72):</b> Das sprechende Alkoholregal	<b>10</b>
<b>Daniela (46):</b> Der Tag X musste ja kommen	<b>14</b>
<b>Judith (60):</b> Als die Seifenblasen platzten	<b>18</b>
<b>Ria (68):</b> Ich habe meine Gefühle weggetrunken	<b>22</b>
<b>Elisa (73):</b> Das Leben ist schön	<b>26</b>
<b>Nicole (41):</b> Es gibt immer einen Weg	<b>30</b>
<b>Kleines ABC der Begriffe</b>	<b>33</b>
<b>Buchtipps</b>	<b>35</b>
<b>Über den Verband</b> Frau. Sucht. Hilfe.	<b>36</b>

# Vorwort

Liebe Leserin,

heute halten Sie unsere neuesten Mutmach-Geschichten in den Händen. Erstmals erscheint eine Broschüre des Bundesverbands unter unserem neuen Namen: Frau. Sucht. Hilfe. Bundesverband e.V. Diese Namensänderung anlässlich unseres 85-jährigen Bestehens ist uns sehr wichtig, denn der neue Name fasst prägnant alles zusammen, was uns am Herzen liegt.

Die folgenden Mutmach-Geschichten sind authentisch, persönlich und beeindruckend. Sie wurden für Betroffene, Angehörige und Menschen geschrieben, die in ihrem Umfeld mit Sucht konfrontiert sind. Mein Dank gilt allen Frauen, die bereit waren, sich noch einmal mit den schwierigsten Situationen ihres Lebens auseinanderzusetzen und ihre Erfahrungen (unter geänderten Namen) für andere Frauen anlässlich einer Schreibwerkstatt unter Leitung von Ingrid Arenz-Greiving aufzuschreiben. Allen Beteiligten sei Dank dafür, die eigenen Erfahrungen zu teilen, um anderen Frauen zu helfen.

Diese Berichte sind ...

- motivierend, denn sie zeigen, dass es wichtig ist, für sich selbst zu sorgen und den Mut aufzubringen, sich jemandem anzuvertrauen und Hilfe anzunehmen
- ehrlich, sie verheimlichen nicht die Scham und die Angst, Tabus zu brechen
- motivierend, weil deutlich wird, um wie viel besser das Leben ohne die Einschränkungen durch ein Suchtmittel ist.

Gerade Frauen werden noch immer stigmatisiert, wenn sie selbst suchtmittelabhängig oder Angehörige eines suchterkrankten Menschen sind. Deshalb trauen sich viele nicht zu reden und ziehen sich lieber zurück. Sie versuchen mit großer Kraft, alles allein in den Griff zu bekommen. Es gehört Mut dazu, Hilfe anzunehmen. Aber unsere 85-jährige Erfahrung im Bundesverband und die Arbeit über 120 Jahre im Verein zeigen, wie viel Energie und Ausdauer Frauen erlangen, wenn sie den ersten Schritt gehen.

Ein erster Schritt kann das Aufsuchen einer Suchtberatungsstelle und/oder einer Selbsthilfegruppe sein. Der Bundesverband Frau. Sucht. Hilfe. bietet Selbsthilfegruppen für Frauen. Auch gibt es die Möglichkeit, mit anderen Frauen gemeinsam Projekte der Sucht-Selbsthilfe auf Bundesebene zu gestalten – alles auf Augenhöhe, wertschätzend und zielführend. Zudem bieten wir Seminare für alkoholabhängige und angehörige Frauen an. Ob als Einzelmitgliedsfrau oder Mitgliedsfrau einer unserer Selbsthilfegruppen - Sie sind uns herzlich willkommen!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Schauen Sie doch auch einmal auf unsere Webseite [www.frau-sucht-hilfe.info](http://www.frau-sucht-hilfe.info), wo Sie zahlreiche Informationen rund um die Themen Alkohol, Medikamente, Essstörungen, Gewalt und andere Informationen mehr finden. Und viele weitere Mutmach-Geschichten. Nehmen Sie persönlich Kontakt auf und schreiben Sie uns unter [info@frau-sucht-hilfe.info](mailto:info@frau-sucht-hilfe.info).

Wir unterstützen Sie gerne und freuen uns auf Sie

Andrea Göritz

*Andrea Göritz*

*Vorsitzende Frau. Sucht. Hilfe. Bundesverband e.V.*

*vormals Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur – Bundesverband e.V.*

### ***Kleine Verbandschronik***

- 1867** Gründung des Bremer Frauenerwerbs- und Ausbildungsvereins durch die Pädagogin und Sozialpolitikerin Ottilie Hoffmann und die Schriftstellerin Marie Mindermann
- 1891** Gründung des Bremer Mäßigkeitsvereins
- 1894** Gründung des Bundes Deutscher Frauenvereine
- 1900** Ottilie Hoffmann gründet in Bremen den Deutschen Bund abstinenten Frauen
- 1915** Bremer Mäßigkeitsverein wird umbenannt in Verein für alkoholfreie Speisehäuser
- 1924** Umbenennung des Deutschen Bunds abstinenten Frauen in Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur
- 1938** Gründung des Bundesverbandes
- 2023** Umbenennung des Vereins in Frau. Sucht. Hilfe.

*Tessa (56)*



**Abschied**  
von meinem sehr guten Freund

*Hallo, mein guter Freund. Vor zwei Jahren habe ich beschlossen, mich endgültig von dir zu trennen. Wir zwei hatten eine schöne Zeit, an die ich mich gern erinnere. Weißt du noch, wieviel Spaß wir zusammen hatten? Denk mal an die vielen Urlaube und Wochenenden. Wie oft haben wir zusammen gelacht und Unsinn gemacht!*

**V**or fünf Jahren fing es an, dass du dich langsam aber beständig in mein Leben geschlichen hast. Du warst täglich für mich da, wenn es mir nicht so gut ging, wenn ich gestresst, verzweifelt oder schlaflos war. Du hast mir immer wieder geholfen, mich unangenehme Dinge vergessen zu lassen. Du warst da noch ein sehr guter Freund.

Aber vor drei Jahren kam die Zeit, als ich gemerkt habe, wie hinterlistig und rücksichtslos du bist. Anstatt mir zu helfen, hast du mir nur Schaden zugefügt. Durch dich bin ich krank geworden. Denk an die ständigen Magen-Darm Probleme, an den hohen Blutdruck, meinen Schlüsselbeinbruch, die Lust- und Schlaflosigkeit. Ich verlor meine Selbstständigkeit und das Interesse an dem gemeinsamen Hobby von Karsti und mir. Dann kam der Rückzug von Karsti, Wally und Mücke und unseren Freunden. Dann der Führerscheinentzug.

### **Allein hatte ich nicht die Kraft, mich von dir zu trennen**

Denk an den Tag, als Mutti im Sterben lag. Da wolltest du lieber den Abend mit mir verbringen. Wegen dir habe ich die Wally alleine gelassen. Nachher hattest du in einem Maße Besitz von mir ergriffen, dass die Beziehung zu Karsti und Wally fast zerstört wurde. Die beiden haben immer wieder gesagt, dass du kein guter Freund bist. Ich wollte das zuerst nicht glauben. Als ich gemerkt habe, wie sehr Karsti und Wally unter deiner Freundschaft zu mir gelitten haben und nicht mehr weiterwussten, habe ich den Entschluss gefasst: Ich werde mich von dir trennen!

Da ich nicht die Kraft hatte, mich allein von dir zu trennen, beschloss ich im Jahr 2020, mir professionelle Hilfe zu holen. Ich habe meine Schwester gebeten, mich zur Caritas-Suchtberatung zu begleiten, deren Adresse ich im Internet gefunden hatte. Die Vorgespräche mit der Beraterin haben mir dann die Augen geöffnet und mich schockiert:

Ich bin alkoholkrank! Ich entschied mich, an einer sechsmonatigen Orientierungsgruppe für suchtkranke Menschen teilzunehmen. Schnell merkte ich dabei, dass du immer noch großen Einfluss auf mich hattest, denn ich konnte die Finger nicht von dir lassen.

Mir wurde klar, dass mir nur noch eine stationäre Behandlung helfen kann, um von dir loszukommen. Im Jahr 2021 war es so weit: Ich hatte große Angst und Bedenken. Was erwartet mich in der Klinik? Acht Wochen zu von Hause weg. Aber ich brauchte dringend Hilfe. Doch schon einige Zeit später merkte ich, dass es mir ohne dich besser ging. Ich fing an, die alltäglichen Dinge wieder mit anderen Augen zu sehen – die Natur, die Farben, die Gerüche. Kontakte zu den Mitpatienten entstanden. Ich begriff, wie schön das Leben ohne dich sein kann – keine Lügen mehr, keine faulen Ausreden, nur noch Ehrlichkeit. Ich wusste, es wird ein schwerer und steiniger Weg werden. Aber ich habe die Hoffnung nie aufgegeben, dich aus meinem Leben zu verbannen.

### **Das fiel mir sofort auf: „Selbsthilfegruppe nur für Frauen“**

Auf die stationäre Behandlung folgte eine sechsmonatige ambulante Therapie. Auf meinem Wunsch hin erhielt ich eine sechsmonatige Verlängerung, um mehr Stabilität in mein Leben zu bringen. Zu Beginn der ambulanten Therapie wurden mir mehrere Adressen von Selbsthilfegruppen ausgehändigt. Eine Gruppe fiel mir sofort auf: „Selbsthilfegruppe nur für Frauen“. Ich habe mich bewusst für diese Gruppe entschieden in der Hoffnung, dort offener und lockerer sprechen zu können als in einer gemischten Gruppe von Männern und Frauen. Die hatte ich in der stationären und ambulanten Therapie erlebt und mich dort nicht wohlfühlt.

Ich habe noch am selben Tag telefonisch Kontakt mit der Ansprechpartnerin der Frauengruppe aufgenommen. Die nette Dame lud mich zum nächsten Treffen ein, ich ging mit gemischten Gefühlen hin. Ich war jedoch angenehm überrascht, wie herzlich und freundlich ich aufgenommen wurde. Ich stellte fest: Die Frauen, die diese Gruppe besuchen, haben die gleichen Probleme wie ich. Wir unterstützen uns gegenseitig. Ich finde immer ein offenes Ohr. Ich kann über Ängste, Zweifel, Probleme und Schamgefühle sprechen, ohne Angst zu haben, schief angeguckt zu werden. Auch die Seminare, die angeboten werden, sind sehr hilfreich. Gemeinsame Freizeitaktivitäten gehören dazu, wie zum Beispiel der Besuch in einer Rübenkraut-Fabrik, der Ausflug zu einem Barfußpfad oder das gemeinsame Kaffeetrinken zu Weihnachten.

## Habe gelernt, Nein zu sagen, wo ich früher immer Ja gesagt habe

Die Selbsthilfegruppe gibt mir Halt und hat mich auch gelehrt, Nein sagen zu können, wo ich früher immer Ja gesagt habe, um anderen zu gefallen. Ich kann jetzt Lob annehmen. Auch gibt mir die Gruppe die Kraft, mich von dir fernzuhalten. Die Selbsthilfegruppe ist jetzt ein wichtiger und fester Bestandteil in meinem Leben. Ich freue mich immer wieder aufs Neue auf die Gruppentreffen. Ich bin mir bewusst, dass du mein ganzes Leben tief in meinem Kopf schlummern wirst. Ich passe sehr darauf auf, dich nicht zu wecken. Ich danke Wally und Karsti von Herzen, die mich immer unterstützt und an mich geglaubt haben, dass ich im Kampf gegen dich bestehe – gegen meinen ärgsten Feind.

*Lisa (72)*

Das sprechende  
**Alkoholregal**



*Mein Name ist Lisa, ich bin 72 Jahre alt und seit meinem 53. Lebensjahr trockene Alkoholikerin. Und hier beginnt meine Geschichte:*

Der zweite Weihnachtstag im Jahr 2003 war eigentlich ein fast normaler Tag – bis zum Abend. Meine Tochter, mit der ich damals zusammenlebte, hatte ihren damaligen Freund zum Kaffee eingeladen und mich gebeten, mit dem Alkohol zurückhaltend umzugehen. Mein Trinken war ihr schon länger sehr unangenehm und peinlich. Es war ein schöner gemeinsamer Nachmittag. Wir hatten Spaß, redeten viel und spielten auch was zusammen. Am frühen Abend zog sich meine Tochter mit ihrem Freund zurück.

Naja, dachte ich und machte eine Flasche Rotwein auf. Nachdem ich die Flasche halb geleert hatte, blitzte ein Lichtstrahl durch die Glastür – ich schreckte auf, lief panisch in den Flur und rief nach meiner Tochter. Der Adventkranz, der an Schleifenbändern an der Decke hing, hatte Feuer gefangen und fiel in den Keller. Meine Tochter und ihr Freund konnten den Brand löschen. Gleichzeitig rief meine Tochter in ihrer Hilflosigkeit ihren großen Bruder an, der mit seiner damaligen Freundin zur Hilfe kam. Sie bemerkten, dass ich Alkohol getrunken hatte. Die Gesichter der Anwesenden, ihre verachtenden Blicke sind mir bis heute in Erinnerung.

Endlich war es vorbei, ich war wieder alleine. Ich trank die angebrochene Flasche leer und noch eine zweite Flasche dazu, legte mich dann ins Bett. Nach dem Aufwachen ging das Kopfkino los: schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe – und dann eine lebensverändernde Entscheidung. Mir wurde klar, dass ich in einer bedrohlichen Situation war, die ich nicht mehr meistern konnte. Das war das Schlüsselerlebnis, das mein Leben veränderte. Nach den Feiertagen suchte ich im Internet nach einer Suchtberatung und nach Ärzten. Ich bekam schnell einen Termin bei einem Suchtmediziner. Nach einem sehr langen Gespräch und vielen Fragen wurde mir vermittelt, dass ich an Alkoholismus erkrankt bin. Das war ein Schlag ins Gesicht – niemals hätte ich das gedacht!

Ich komme aus einer Familie, in der meine Mutter alkohol- und medikamentenabhängig war. Mein Vater, ein Vieltrinker, und die gesamte Ursprungsfamilie meiner Mutter pflegten ein abhängiges Trinkverhalten – eigentlich völlig anders als ich. Nach vielen Gesprächen wurde mir klar, dass nicht die Menge oder die Substanz ausschlaggebend ist, sondern der Kontrollverlust. Das „Nicht aufhören können“ mit dem Trinken.

Die Entgiftung erfolgte im Krankenhaus unter ständiger Beobachtung und Kontrolle der Vitalfunktionen: Blutdruck messen, Hautkontrolle, die ersten drei Tage stündlich, danach mit längeren Zeitabständen. Die Überwachung ist wichtig, um zu erkennen, ob Medikamente eingesetzt werden müssen, die ein Delirium vermeiden, was oft lebensbedrohlich sein kann. Ich hatte Glück – außer Schwitzen, Unruhe und Bluthochdruck hatte ich keine Symptome und kam daher ohne Medikamente mit viel Wasser und Tee aus. Nach zehn Tagen wurde ich entlassen und bereitete mich zu Hause auf die Langzeittherapie vor, die wenig später begann. Mit viel Angst habe ich mich in die stationäre Langzeittherapie begeben, die mir viele Erkenntnisse über meine Suchterkrankung, über mich selbst und den Weg in die Abhängigkeit vermittelte. Mir war sehr wichtig zu erfahren und zu verstehen, warum ich süchtig wurde.

Durch das negative Vorbild meiner Eltern hatte ich es bis zu meinem 17. Geburtstag völlig abgelehnt, Alkohol zu trinken. Während der Ausbildung war ich dann auf einer Feier – alle haben dort getrunken und mir wurde selbstgemachter hochprozentiger Eierlikör angeboten. Der erste Vollrausch war folgenschwer: Mir war schlecht, der Kreislauf spielte verrückt und ich merkte, dass sich meine Gefühle veränderten. Das war der Einstieg in die Sucht. Zu diesem Zeitpunkt war mir das nicht bewusst. Im Verlauf der Therapie ist mir jedoch klar geworden, dass ich den Alkohol eingesetzt habe, um die Gefühle zu verändern, die ich nicht aushalten konnte oder wollte. Nach einer folgenreichen Langzeittherapie und einer guten Prognose wurde ich entlassen. Jetzt musste ein Plan her. Alkoholismus ist eine psychische Erkrankung: In meinem Kopf war so vieles, waren Erkenntnisse, viel Angst und die Frage: Was nun? Prioritäten setzen! Viele Ideen!

### **Heute habe ich keine Angst mehr vor dem Rückfall – aber großen Respekt!**

Die Angst rückfällig zu werden, war bei mir sehr groß. Auch das Wissen, dass Rückfall zur Alkoholkrankheit gehört, machte mir Angst. In der Klinik hatten wir alle Möglichkeiten, die einen Rückfall auslösen können, ausgiebig besprochen. Heute – im Jahr 2023 - habe ich keine Angst mehr vor dem Rückfall – aber großen Respekt! Ich weiß, dass ich alles tun werde, was in meiner Macht steht, einen Rückfall zu verhindern. Mir ist auch bewusst, dass ich lebenslang achtsam mit mir sein muss.

Vor anderthalb Jahren bin ich in eine große persönliche Krise geraten, die ich nicht allein bewältigen konnte. Nach 17 Jahren alkoholabstinentem Leben sprach mich während eines Einkaufs im Lebensmittelgeschäft das Alkoholregal an – der Anblick der vie-

len Flaschen löste große Angst und Unruhe bei mir aus. Am nächsten Tag habe ich mich mit der Suchtberatungsstelle in Verbindung gesetzt, wo ich zeitnah einen Gesprächstermin bekam. Nach einem langen Gespräch mit vielen Tränen und großer Verzweiflung habe ich einer ambulanten Reha zugestimmt. 14 Monate war ich dann dort zur Gesprächstherapie. Ich konnte vieles klären und bin gestärkt aus der Therapie entlassen worden.

### **In der Gruppe habe ich mich vom ersten Augenblick an wohl gefühlt**

In meiner Einzeltherapie habe ich von meiner Therapeutin die Adresse der Selbsthilfegruppe „Frau. Sucht. Hilfe.“ bekommen. Nach meiner telefonischen Kontaktaufnahme mit der Ansprechpartnerin der Gruppe bekam ich sofort einen Termin zur nächsten Gruppensitzung, den ich auch wahrnahm. Ich bin sehr herzlich empfangen worden von beiden Gruppenleiterinnen. Auch die anwesenden Frauen waren sehr freundlich. Vom ersten Augenblick an habe ich mich wohl gefühlt. Bis heute ist die Gruppe ein fester Bestandteil meines Lebens geworden und ein MUSS. Sie gibt mir Kraft und Halt.

Ich muss noch einmal zurück auf das Jahr 2004 springen. Mir war bewusst, dass jetzt trockensein und so weiter leben wie bisher nicht funktionieren kann. Ich fing an, in meinem Leben Ordnung zu schaffen. Mit meiner Tochter, der ich viel Leid zugefügt habe, begann ich viele klärende Gespräche zu führen, die zunächst mehrere Jahre dauerten, sehr schmerzhaft und tränenreich für uns beide waren. Diese haben uns dann doch wieder als Mutter und Tochter zusammengeführt. Ich bin sehr dankbar dafür.

Bei meinem Sohn, der zum Zeitpunkt meiner größten Abstürze schon ausgezogen war, bestand nicht so ein großer Klärungsbedarf. Ich habe auch in meinem Freundeskreis aufgeräumt, nachdem ich merkte, dass ich als trockene Alkoholikerin mich doch sehr verändert hatte.

Ich bin selbstbewusst geworden, habe Nein gesagt und Widerspruch geleistet. Das hat zu Konflikten geführt, denn die meisten, die mich kannten, konnten nicht damit umgehen. Aus Kegelklub und anderen Trinkzusammenkünften habe ich mich nach und nach zurückgezogen. Ich habe mir ein anderes Leben aufgebaut, meine Familie ist gewachsen, mittlerweile bin ich eine glückliche Oma, ich arbeite ehrenamtlich in Familien, habe in der Frauengruppe eine Aufgabe übernommen. Ich lebe allein und bin eine zufriedene und dankbare trockene Alkoholikerin.

*Daniela (46)*

Der **Tag X** musste ja kommen

*Hallo, ich bin Daniela, und vor drei Jahren ist es passiert: Ich wurde in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen mit der Diagnose Psychose sowie Persönlichkeitsstörungen. 18 Jahre lang war es gut gegangen, bis zu diesem Tag, der mein ganzes Leben veränderte!*

**D**rei Tage lag ich fixiert im Bett, konnte mich nicht bewegen, hörte Stimmen, sah Sachen, die nicht real waren. Ich wusste einfach nicht, was mit mir passierte. Ich hatte Angst und wollte aus dem Bett raus. Ich fühlte mich allein gelassen, und konnte mit niemandem reden. Beobachtet wurde ich von Ärzten und Pflegern hinter einer Glasscheibe. Ich konnte es nicht verstehen! Als ich nach drei Tagen aus der Fixierung heraus kam, fühlte ich mich erschöpft, kraftlos und benommen. Aber auch glücklich, dass ich aufstehen durfte.

Beim ersten Gespräch mit Arzt und Psychologen erfuhr ich, dass ich eine Psychose habe. Ich sei eine Gefahr für meine Mitmenschen. Persönlichkeitsstörungen und die falsche Wahrnehmung mussten zuerst unter Kontrolle gebracht werden. Auch mussten die Medikamente wirken. Trotzdem hatte ich nur diesen einen Gedanken: Ich will nach Hause zu meinem Mann! Wie geht es ihm jetzt, kommt er klar? Der Gedanke machte mich verrückt, da wir ja beide schon so lange Drogen konsumierten. Was ist mit meinem Hund? Das waren in diesem Moment meine größten Sorgen.

### **Ich wollte unbedingt nach Hause ...**

Aber nach Hause? Ich wusste, dass es nicht so einfach funktionieren würde, weil es mir ja selbst nicht gut ging. Die Entzugerscheinungen von Cannabis und Amphetaminen waren sehr schlimm. Ich zitterte, hatte Schweißausbrüche und konnte nicht klar denken, konnte abends nicht schlafen. Die Klinik gab mir nach und nach die Medikamente, die ich brauchte, auch zum Schlafen bekam ich abends etwas. Ich hatte auch noch eine Angststörung, die im Entzug schlimmer geworden war. Langsam wurde mir klar, dass ich meinen Körper mit den Drogen kaputt gemacht hatte.

Dann kam die Phase, in der ich nur noch am Weinen war. Beim Gespräch mit dem Psychologen kam heraus, dass ich eine Depression habe. Aber ich war auch sehr traurig darüber, dass ich meinen Mann bis dahin nur einmal gesehen hatte – in der Corona-Zeit

waren keine Besuche möglich. Ein Tagesplan mit vielen Angeboten sollte mir helfen, die Entzugserscheinungen in den Griff zu bekommen: Ergotherapie, Sport, Malen, Handwerken und Basteln.

Ich machte jeden Tag Spaziergänge, die mir sehr halfen. Zur Klinik gehörte ein kleines Waldstück, in dem es noch eine verlassene Kirche gab. Tag für Tag bin ich dort beten gegangen. Sogar abends bin ich hingelaufen und zündete in der Kirche eine Kerze an. Mein Glaube ist eine der wichtigsten Sachen in meinem Leben geworden – bis heute ist das so.

### **Der Austausch mit anderen Betroffenen tat gut**

So wurde es jeden Tag immer ein Stück besser. Ich habe Menschen kennengelernt, denen es ging wie mir. Der Austausch mit ihnen tat mir sehr gut. Trotzdem wollte ich immer nur nach Hause und habe immer wieder nachgefragt, ob ich gehen darf – anstatt auf die Empfehlung zu hören, noch in der Klinik zu bleiben. Nach fast vier Wochen Klinikaufenthalt wurde ich dann entlassen. Ich nahm vorher Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe auf, die mir von der Klinik empfohlen wurde. Diese Gruppe gefiel mir sofort. Die Frauen waren sehr nett, haben mich direkt herzlich aufgenommen, die Gespräche miteinander haben sehr gutgetan.

Dann der Rückschlag: Meine Angststörung und Depressionen wurden auf einmal so stark, dass ich wieder in die Klinik zurück musste. Ich wusste, das ist meine Schuld, da ich eigentlich mehr Zeit in der Klinik gebraucht hätte. Aber ich wollte unbedingt nach Hause – aus verständlichen Gründen, denn schon als Kind hatte ich große Probleme mit Krankenhäusern. Ich bekam ein paar Medikamente mehr und sollte erstmal in der Klinik bleiben. Allerdings war der Aufenthalt während der Corona-Zeit schwieriger geworden, die Einschränkungen nahmen zu: keine Aktivitäten, keine Besuche. So ging ich wieder nach Hause.

### **Ich konnte gar nichts mehr, lag nur noch auf dem Sofa und habe geweint**

Die ersten Monate ging es mir richtig schlecht zu Hause: Ich konnte gar nichts mehr, lag nur noch auf dem Sofa, habe viel geweint, weil die Entzugserscheinungen immer schlimmer wurden. Mein Körper zitterte, und ich habe zwischendurch gedacht,

ich schaffe das alles nicht mehr. Noch nicht mal mit dem Hund rauszugehen, habe ich geschafft. Ich musste erst einmal einige Zeit mehrere Medikamente nehmen – nicht gerade wenig. Ohne meine Familie – und besonders meinen Mann hätte ich das niemals geschafft. Alle waren immer für mich da und haben mich unterstützt. Sehr dankbar bin ich auch für meinen besten Freund Michi, der wochenlang jeden Tag da war, Tag und Nacht. Er hat sich auch sehr um meinen Hund gekümmert und auf mich aufgepasst.

Auch der Kontakt zur Selbsthilfegruppe blieb bestehen. Immer wieder rief mich die Gruppenleiterin an und fragt nach, wie es mir geht. Sie schickten mir in der Zeit sogar Mandala-Bücher, sie wussten, dass ich gerne male. Das alles gab mir sehr viel Halt.

### **Ich wusste, es wird ein langer Prozess werden**

Nach einigen Monaten ging es wieder bergauf. Ich wusste, dass ich nicht drum herum komme, noch einmal in die Klinik zu gehen, da meine Medikamente runtergesetzt werden mussten. Diesmal entschied ich mich für eine andere Klinik, in der die Medikamentenmenge langsam angepasst wurden. Ich ließ mich aufklären, was so viele Jahre Cannabis- und Amphetamin-Konsum mit mir gemacht hatten, wie Psychosen, Angstzustände und Depressionen entstehen. Je mehr ich mich darauf einließ, umso sicherer fühlte ich mich. Ich blieb noch eine Zeitlang in der Klinik.

Als ich nach Hause ging, wusste ich, dass es noch ein langer Prozess werden wird, aber es wurde Stück für Stück besser. Heute lebe ich mit meinem Mann seit drei Jahren abstinent – ohne Drogen und Alkohol. Wir sind glücklich und arbeiten jeden Tag daran, ein besseres Leben zu führen. Meine Psychologin begleitet mich bis heute, so wie meine Selbsthilfegruppe, wo ich immer noch hingehen kann und die für mich schon wie eine Familie geworden ist. Die Frauen haben immer ein offenes Ohr. Ich fühle mich sicher dort. Wir unternehmen sehr viel zusammen. Die Angebote und auch die Seminare sind sehr hilfreich für eine zufriedene Zukunft ohne Drogen. Bis heute arbeite ich weiter intensiv an mir, damit ich weitere Jahre abstinent bleibe und positiv durchs Leben gehen kann.

*Judith (60)*

Als die **Seifenblasen** platzten

*Während der Zeit meiner Alkoholabhängigkeit habe ich mir nie Gedanken darüber gemacht, welche Auswirkungen die Sucht auf meinen Sohn Marian haben könnte. Viel zu tief steckte ich in Depressionen und Abhängigkeit, war mit meinen Problemen beschäftigt. Ich war in meinem Selbstmitleid und der eigenen Hilflosigkeit versunken und gefangen.*

**D**as Ausmaß meines exzessiven Alkoholkonsums hat mein Sohn erst sehr spät realisiert. Nachdenklich stimmten ihn wohl die leeren Flaschen, die regelmäßig im Keller unseres Hauses gefunden wurden – entweder von ihm oder von seinem Vater. Doch im Erfinden von Ausreden und Lügen auf Nachfrage war ich unschlagbar. Zudem hatte ich alles vermeintlich im Griff. So musste mein Sohn ab seinem 14. Lebensjahr hilflos zusehen, wie ich immer tiefer in die Alkoholabhängigkeit rutschte.

Erst als Marian 27 Jahre alt war, war es uns möglich, offen über die Thematik zu sprechen. Das war während und nach meiner letzten Langzeittherapie. Besonders gelitten hatte er als Jugendlicher unter meinen Stimmungsschwankungen und Ungerechtigkeiten ihm gegenüber. Zudem war ich nur körperlich anwesend, jedoch nie für ihn und seine Sorgen und Probleme da. Als Einzelkind musste er alles mit sich allein ausmachen.

### **Ich wurde rückfällig und verfiel in alte Verhaltensmuster**

Auch bei seinem Vater fand er in dieser Zeit keinerlei Unterstützung, da dieser meine Alkoholabhängigkeit nicht wahrhaben wollte und als Erklärung für mein Verhalten immer die Depression in den Vordergrund stellte. Besonders beschämend war für Marian aber auch mein verändertes Äußeres: 20 Kilo Gewichtszunahme, ein vom Alkohol aufgedunsenes Gesicht – eine ungepflegte Erscheinung.

Nach meiner ersten Langzeittherapie war die Hoffnung meines Sohnes dann groß, dass er „seine Mutter“ zurückbekäme, doch die Seifenblase platzte, denn ich wurde leider sehr schnell wieder rückfällig und verfiel in die alten Verhaltensmuster.

Es folgten viele weitere Entgiftungsbehandlungen und Aufenthalte in der Psychiatrie. Kurze Zeiten der Abstinenz wechselten sich ab, mit immer wiederkehrenden Rückfällen. Also wieder lange Zeiten, in denen ich nicht für meinen Sohn da war. Eine weitere Langzeittherapie lehnte ich ab mit der Begründung, es allein schaffen zu können.

## **Der Tag, der alles veränderte**

Dann kam der Tag, der alles veränderte. Ich verursachte volltrunken einen Verkehrsunfall und verlor meinen Führerschein. An diesem Tag hatte ich vor, eine Freundin in Oberhausen zu besuchen, jedoch kam ich dort nie an. Bereits vor Beginn der Fahrt hatte ich getrunken und auch für unterwegs vorgesorgt. Die Flasche „Hochprozentiges“ stand neben mir im Auto, so dass ich jederzeit nachtanken konnte. Irgendwann verlor ich vollständig die Orientierung und bin vermutlich eingeschlafen. Im Unterbewusstsein merkte ich nur den Aufprall. Zu mir gekommen bin ich dann in einer Ausnüchterungszelle der Polizei in Düsseldorf.

Aufgrund eines richterlichen Beschlusses musste ich dort bis um 6 Uhr des nächsten Tages ausnüchtern. Zu diesem Zeitpunkt kannte ich weder das Ausmaß des Unfalls noch wusste ich etwas über den Verbleib meines Autos. Da auch mein Handy verlorengegangen war und ich zuvor auch keinerlei Angaben zu Telefonnummern meiner Angehörigen hatte machen können, wussten diese nicht, wo ich war.

Als ich nach 24-stündiger Abwesenheit gegen 8 Uhr morgens endlich wieder zu Hause ankam, empfing mich mein Sohn völlig aufgelöst und verzweifelt, da er sich große Sorgen und schlimmste Vorstellungen gemacht hatte. Zudem machte er sich starke Selbstvorwürfe, dass er nichts hatte verhindern können. Er war wütend auf mich, auf sich und die eigene Hilf- und Ratlosigkeit.

## **Jetzt bestand Handlungsbedarf**

Doch nun war klar, dass Handlungsbedarf bestand. Zusammen mit meinem Mann brachte er mich in die psychiatrische Klinik, in der ich ja bereits bekannt war. Aufgrund meiner Äußerungen ging man dort von suizidalen Absichten aus, so dass ich zunächst auf der geschlossenen Abteilung untergebracht wurde, was für mich noch einmal besonders belastend und erniedrigend war.

In der Zwischenzeit hatte mein Sohn ausfindig gemacht, wohin mein Auto abgeschleppt worden war und recherchiert, was genau bei meinem Unfall passiert war. Zu meinem großen Glück war nur Blechschaden entstanden - ohne Personenbeteiligung. Uns fiel eine große Last von den Schultern!

Nachdem ich zehn schreckliche Tage auf der geschlossenen Abteilung verbracht hatte, wurde ich endlich in die offene Psychiatrie verlegt. Dort legte man mir nahe, doch nun endlich eine Langzeittherapie zu machen. Auch mein Sohn drängte darauf und ich sah ein, dass ich ohne Therapie mein Leben nicht mehr in den Griff bekommen würde.

### Ich war ganz tief unten ...

Nahtlos kam ich dann aus der psychiatrischen Behandlung in die Langzeittherapie nach Dormagen. Die dortige Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von Suchterkrankungen; es werden jedoch auch Depressionen und Traumata behandelt. Hier fühlte ich mich richtig und gut aufgehoben. Auch die Angehörigen wurden mit in die Therapie einbezogen, so dass mein Sohn viel über das Krankheitsbild Alkoholabhängigkeit erfuhr, aber auch die Möglichkeit hatte, sich mit anderen betroffenen Angehörigen auszutauschen.

Inzwischen lebe ich seit über sechs Jahren zufrieden – ohne Alkohol! Ich habe mein Leben wieder im Griff, meinen Führerschein zurück und mein Sohn hat mit seinen 34 Jahren „seine Mutter“ wieder. Bis das Vertrauensverhältnis zwischen Marian und mir ganz wiederhergestellt war, brauchte es seine Zeit. Anfangs fühlte ich mich stark von meinem Sohn kontrolliert, er roch an meinen Getränken und beobachtete mein Verhalten, doch konnte ich ihn von der Ernsthaftigkeit meiner neuen Lebenseinstellung überzeugen. Das vertrauensvolle Verhältnis zu meinem Sohn ist mir sehr wichtig, aber auch ich bin mir selbst wichtig geworden und ich will niemals zurück in das Leben der Alkoholabhängigkeit.

*Ria (68)*

Ich habe meine  
weggetrunken

**Gefühle**

*Heute Morgen bin ich nach einer Nacht voller schlechter Träume mit Kopfschmerzen und Atemnot aufgewacht. Was ist passiert? Warum quälen mich diese Träume wieder? Der Grund ist schnell gefunden: Ich habe mich mit meiner Vergangenheit beschäftigt, da ich über mein Leben schreiben will.*

**I**ch habe viele Jahre getrunken und bin in die Sucht gerutscht. In den Jahren als junge Erwachsene ging es ums Partymachen – dachte ich. Heute weiß ich, dass ich schon damals meine Gefühle weggetrunken habe. Im Laufe der Jahre steigerte ich den Alkoholkonsum stetig. Erst ziemlich oft Party machen, später habe ich zu Hause getrunken. Irgendwann brauchte ich den Wodka jeden Tag. Zu dem Zeitpunkt hatte ich ab mittags die ersten Entzugserscheinungen. Ich konnte kaum noch einen Stift oder eine Tasse halten, so sehr zitterten meine Hände. Meinen Kollegen habe ich das Zittern mit der Einnahme von Tabletten erklärt. Eine meiner vielen Lügen!

Dann kam die Zeit, in der sich mein Körper bereits gegen das Gift Alkohol wehrte. Bei mir wurde eine Lungenkrankheit diagnostiziert und ich wurde krankgeschrieben. Jetzt hatte ich den ganzen Tag Zeit, um zu trinken und zu rauchen. Dass ich damit Selbstmord auf Raten beging, habe ich ignoriert. Solche Gedanken sowie mein steigendes Selbstmitleid wurden mit Wodka betäubt. Das gelang natürlich nur für die Zeit des Betrunkenseins.

### **Ich wusste schon lange, dass ich ein Suchtproblem habe**

Nüchtern war das Elend umso grösser. Um diese Gefühle nicht aushalten zu müssen, habe ich wieder getrunken. Soziale Kontakte hatte ich so gut wie keine mehr. Es sei denn, es gab bei den Leuten Alkohol oder wir trafen uns bei mir zum Trinken. Ich wusste schon lange, dass ich ein Suchtproblem habe. Mir schmeckte der Alkohol nicht mehr – aber ich schüttete ihn in mich hinein.

Ich trank und rauchte weiter – bis Weihnachten im Jahr 2004. Es war wie jedes Jahr ein Familienessen angesagt. Das hieß für mich, den ganzen Tag keinen Alkohol trinken, damit ich nüchtern zum Treffen kam. Es sollte niemand merken, was mit mir los war. Ein unsinniger Versuch, denn meine Familie wusste es längst. Es sagte nur keiner etwas.

Ich war den ganzen Nachmittag nervös, hatte Herzrasen und meine Hände zitterten. Ich musste meine ganze Energie darauf verwenden, diese Symptome zu unterdrücken. Dann wurde das Essen serviert. Diesen Abend werde ich mein Leben lang nicht vergessen, noch heute denke ich voller Scham daran. Es gab unter anderem Kartoffeln, Erbsen und Möhren sowie Braten. Kartoffeln und Fleisch auf die Gabel zu bekommen und zu essen, ging gerade noch. Bei den Erbsen und Möhren wurde das ganze Elend sichtbar. Meine Hände zitterten dermaßen, dass ich die Gabel nicht mehr zum Mund führen konnte. Niemand sagte etwas. Meine ältere Schwester stand auf, nahm mir die Gabel aus der Hand und sagte: „Komm, ich helfe dir.“ Ich wurde gefüttert wie ein Kleinkind! Solche oder ähnliche Ereignisse gab es viele. Dieser Abend jedoch war für mich der Tiefpunkt meiner Trinkerzeit. Ich wurde nach Hause gebracht. Und was tat ich? Ich trank erst einmal das Schamgefühl weg.

### Das ewige Lügen war vorbei!

Am gleichen Abend rief mein Bruder an und fragte gerade heraus: „Meinst du nicht, dass du ein Problem hast?“ Immer noch unter Schock von dem erniedrigenden Erlebnis sagte ich einfach nur: „Ja, habe ich“. Nach diesem „Ja“ fühlte ich mich wie befreit. Jeglicher Druck wich von mir, das ewige Lügen war vorbei! Mein Bruder wollte mich noch am Abend in ein Krankenhaus bringen. Das wollte ich jedoch nicht. Ich konnte schließlich nicht betrunken ins Krankenhaus gehen. Am nächsten Morgen brachte er mich dorthin. Später wurde mir klar, dass meine Geschwister dies im Vorfeld organisiert haben mussten. Meine Schwester arbeitete in einem Krankenhaus und hatte es ermöglicht, dass ich auf ihre Station kam.

Sie sorgte auch dafür, dass ich ein Gespräch mit einem Sozialarbeiter führte. Dieser eröffnete mir, dass ich alkoholkrank sei und eine Langzeittherapie benötige. Ich war fassungslos, habe aber sofort zugesagt. Da ich noch nicht realisiert hatte, dass ich Alkoholikerin bin, war es mir äußerst wichtig, dass der Sozialarbeiter wusste, dass ich nicht in die „normale Alkoholiker-Ecke“ gehöre. Ich hatte schließlich andere Probleme!

Während meines Krankenhausaufenthalts haben mich mein Sohn und meine heutige Schwiegertochter besucht. Im Laufe unseres Gesprächs sagte mein Sohn: „Mama, ich habe deinen Wandschrank aufgeräumt. Ich habe 27 leere Wodka Flaschen entsorgt. 27 Flaschen!“ Ich wäre am liebsten vor Scham im Erdboden versunken.

Anfang 2005 brachte mein Bruder mich in die Therapieeinrichtung. Als erstes ging es auf die Entgiftungsstation. Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch gar nicht, dass es so etwas überhaupt gab. Hier werden alkoholranke Menschen unter ärztlicher Aufsicht entgiftet. Es dauerte trotz meiner furchtbaren Erfahrungen mit dem Alkohol noch einmal drei Tage, bis ich akzeptiert hatte: Ich bin – genau wie alle anderen auf der Station – Alkoholikerin. In der Langzeiteinrichtung wurde ich durch Einzel- und Gruppengespräche, durch Ergo-, Kunst- und andere Therapien auf die Zeit zu Hause ohne Alkohol vorbereitet. Dort merkte ich schnell, dass ich einiges ändern musste. Mein Zuhause wurde eine alkoholfreie Insel und ist es heute noch!

Ich musste die Zeit, die ich mit dem Alkohol verbracht hatte, anderweitig füllen. Zunächst suchte ich mir eine Selbsthilfegruppe. Bis ich eine geeignete Gruppe gefunden hatte, dauerte es vier Jahre. Ich versuchte mich in verschiedensten Hobbys und fing an, mit Farben zu arbeiten – Window Colors, Seidenmalerei, Mandala-Malen, Basteln und Stricken. Nichts war auf Dauer das Richtige für mich. Dieser Prozess dauerte Jahre. Mit jedem Jahr wurde ich jedoch zufriedener. Inzwischen habe ich das Ziel, das ich mir in der Reha gesetzt habe, erreicht: Ich habe endlich meine innere Zufriedenheit gefunden.

Und eine passende Beschäftigung: Seit drei Jahren leite ich, zusammen mit einer Mitstreiterin, drei Selbsthilfegruppen für betroffene und angehörige Frauen. Wir legen Wert auf respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander, ohne Angst oder Scham sprechen wir über jedes Thema und verstehen uns ohne lange Erklärungen. Oft haben wir Frauen ähnliche Probleme oder Erfahrungen gemacht. In Seminaren und Gruppenstunden versuchen wir, unser verlorengegangenes Selbstwertgefühl wieder aufzubauen. Es ist mir ein Bedürfnis, Frauen zu helfen – so wie mir vor Jahren geholfen wurde. Gleichzeitig ist die Arbeit in der Selbsthilfe ein Gewinn für mich persönlich. Mir bleibt immer bewusst, wie tief ich gefallen bin und wie zufrieden ich heute lebe. Die Gruppe bedeutet für mich Hilfe zur Selbsthilfe.

Nun lebe ich bereits 18 Jahre alkoholfrei. Ich hole mir von Zeit zu Zeit die negativen Erfahrungen ins Gedächtnis, um nicht zu vergessen, wie tief ich gefallen war. Auch die positiven Veränderungen lasse ich nicht außer Acht. Ich lebe ein zufriedenes alkoholfreies Leben. Der lange Weg hat sich für mich gelohnt. Diesen Weg hätte ich nicht allein geschafft. Ich bin sehr dankbar für die liebevolle Unterstützung durch meine Geschwister und meinen Sohn.

*Elisa (73)*

Das Leben ist **schön**

*Es ist wieder so weit – einmal im Jahr werden Akten und Unterlagen sortiert, abgeheftet und entsorgt. Da ist immer noch der Ordner aus der Langzeittherapie. Wann war das noch mal? Von Januar bis April 2003. Heute nehme ich mir einmal ein bisschen mehr Zeit, um hineinzuschauen und zu lesen.*

**I**ch merke schnell, dass der Tag heute anders aussehen wird als geplant. Der Ordner enthält Tagesberichte, Gedanken, die ich dazu hatte – der Austausch mit Gruppenmitgliedern und und und ... Manche Begebenheiten kann ich gar nicht mehr zuordnen, andere sind mir sofort präsent. Ich blättere vor und zurück, komme aber irgendwie nicht weiter. Aber Halt, ich habe doch gelernt loszulassen, damit ich frei bin für Neues. Ich werde alles aus dem Ordner entsorgen, was für mich nicht mehr wichtig ist. Und für das, was im Ordner verbleibt, werde ich mir am Wochenende ganz viel Zeit nehmen.

Seit der Langzeittherapie, die wegen meiner Alkoholabhängigkeit notwendig war, sind über 20 Jahre vergangen. Vieles geht mir durch den Kopf: Habe ich wirklich etwas nur für mich getan? Wie geht es mir? Bin ich zufrieden abstinent? Habe ich mich verändert? Was hat sich geändert? Familie, Freunde, Bekannte und ehemalige Mitarbeiterinnen sagen: „Ja, du hast dich verändert, es hat sich was geändert.“ Warum fällt mir das selbst erst jetzt auf? Ich brauchte wohl diese Zeit.

### **Was hat sich geändert?**

Freitags kam ich aus der Reha. Das Wochenende verbrachte ich mit der Familie und Freunden. Am Montag war ich wieder an meinem Arbeitsplatz. Vor 20 Jahren gab es noch keine Eingliederungsmaßnahmen – der Alltag hatte mich wieder. Ich war mir nicht sicher: Wie würden mich meine Kolleginnen empfangen? Auf meinem Platz im Teamzimmer stand ein Blumenstrauß mit der Karte: „Herzlich willkommen zurück“. Das alltägliche private und berufliche Leben nahm seinen Lauf.

Ich bin meiner Familie und allen anderen Menschen sehr dankbar dafür, wie achtsam unser Umgang miteinander war und auch immer noch ist. Ich bin verantwortlich

für mich – ich muss für mich sorgen und planen. Nur ich weiß, was mir gut tut, und ich brauche Menschen, die mir dabei helfen. Da gab es einmal die Nachsorgegruppe und die Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte, die ich schon vor meiner Therapie besucht hatte. Ganz wichtig waren und sind auch heute noch die Familie, Freunde und meine Hausärztin.

### Ohne den Alkohol wäre ich nicht da, wo ich heute bin

Im Jahr 2009 hatte ich das Gefühl, von der Selbsthilfegruppe keine Hilfe mehr zu bekommen. Zum Glück gab es im Ort eine andere Selbsthilfegruppe, speziell für suchtkranke Frauen, in der ich mit offenen Armen aufgenommen wurde. Der regelmäßige Besuch dort war mir sehr wichtig, weil mich der Austausch mit den anderen Frauen immer etwas mehr stärkte. Die angebotenen Seminare waren anstrengend und häufig auch schmerzhaft, denn ich musste mich mit mir beschäftigen. Aber all diese Angebote halfen mir auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz. Irgendwann hörte ich mich sagen: „Ohne den Alkohol wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Ich hätte mich nicht so gut kennengelernt.“

Im Jahr 2015 bin ich nach 45 Berufsjahren in Rente gegangen. Auch zu der Gestaltung meines neuen Lebens als Rentnerin habe ich mir viele Gedanken gemacht. Ich hatte wieder Glück. Die Englisch-Gruppe mit denselben Teilnehmern besteht heute noch, Yoga- und Pilateskurse und der Baby-Begrüßungsdienst leider nicht mehr. Corona war schuld. Aber wenn man sucht, finden sich neue Aktivitäten. Kinder werden mich solange wie möglich begleiten. Ich betreue ehrenamtlich einmal wöchentlich eine junge Familie mit zwei Kindern. Bald werde ich auch wieder als Vorlesepatin in Kindergärten gehen.

### Stillstand ist nicht gut

Im Jahr 2019 bemerkte ich dann für mich einen Stillstand in der Selbsthilfegruppe, die ich seit längerem besuchte. Da sich nichts änderte, blieb mir nur, eine andere Gruppe zu finden. Ich bin dann der Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen in einer anderen Stadt eingetreten und fühle mich dort sehr gut aufgehoben. Ich brauche diese Selbsthilfegruppe. Dort sind die „Fachfrauen“ mit eigener Erfahrung, die mir Sicherheit, Verständnis, Wertschätzung und Unterstützung geben.

## Zufriedene, alkoholfreie Lebensweise

Mir geht es heute gut. Ich kann Nein sagen zu Dingen und Begebenheiten, die mir nicht gut tun. Ein „Danke, das hast Du gut gemacht“ kann ich annehmen, ohne es zu hinterfragen. Man fragt mich um Rat.

Nur ich selbst entscheide, was gut für mich ist. Es ist mein Leben und meine Zeit, über die ich bestimme. Ich bin stolz auf das, was ich inzwischen ohne Alkohol geschafft habe. Es geht weiter und es bleibt weiterhin Arbeit, meine zufriedene, alkoholfreie Lebensweise zu erhalten.

Es hat über 20 Jahre gedauert, um dahin zu kommen und ich kann aus voller Überzeugung sagen: Es lohnt sich, weiter daran zu arbeiten, dass es mir gut geht!

*Nicole (41)*

Es gibt immer einen **Weg**

*Mein Name ist Nicole. Ich bin jetzt sehr glücklich – aber das war nicht immer so! Denn mein Leben begann schon unter sehr schwierigen Umständen. Und die Sucht meines Partners machte es nicht besser.*

**M**it vier Jahren wurden meine Schwester und ich ins Kinderheim abgegeben, da sich unsere Eltern für ein Leben ohne uns entschieden hatten. Ich habe es früher nicht verstanden und mich immer gefragt: Warum? War ich nicht artig? Oder was habe ich getan, dass sie uns nicht wollten? Jetzt weiss ich, dass die Sucht unserer Eltern gesiegt hat.

Mein Wunsch war immer geliebt zu werden. Als ich einen Partner fand und wir eine Beziehung zueinander aufbauten, dachte ich, dies gefunden zu haben. Ich habe vertraut, bis ich merkte, dass der Alkohol eine große Rolle in unserer Beziehung spielte. Mein Partner trank immer intensiver. Beleidigungen und psychische Gewalt waren an der Tagesordnung. Das Schlimmste waren die Beleidigungen, die mich sehr getroffen haben – zum Beispiel Bemerkungen wie diese: „Kein Wunder, dass man Dich ins Heim gegeben hat!“

Sehr viele Jahre vergingen, in denen ich alles versucht habe, ihn dazu zu bringen, das Trinken sein zu lassen. Er hat nicht mehr gegessen, und ich musste zusehen, wie es mit ihm körperlich immer mehr bergab ging. Natürlich versuchte ich, mit ihm Gespräche zu führen, stieß jedoch auf taube Ohren.

### **Entweder ich gehe mit ihm unter, oder ich befreie mich aus der Situation**

Ich dachte, ich kann ihm helfen und habe ihn tatsächlich dazu gebracht, einen Entzug zu machen. Da war ich voller Hoffnung und dachte, jetzt geht's wieder bergauf. Doch diese Hoffnung wurde mir schnell wieder genommen. Ich wusste, dass er nach 13 Tagen entlassen wird und freute mich, ihn nach der Arbeit begrüßen zu können. Ich betrat die Wohnung und sah das Bild wie zuvor: er mit einer Flasche Wodka. Ich war einfach bitterlich enttäuscht.

Das war für mich der Punkt, an dem ich merkte: Egal wie sehr ich das will, nur er selbst kann den Schritt gehen. Jetzt musste ich mich entscheiden: Entweder ich gehe mit ihm unter, oder ich befreie mich aus der Situation. Ich lag nachts wach, rechnete mir

aus, wie viel alles kosten darf, um zwei Wohnungen bezahlen zu können. Eines wusste ich genau: Das ist nicht das Leben, was ich mir vorgestellt hatte. Abends habe ich wach auf den Sofa gelegen, bei der Seelsorge angerufen und bitterlich geweint, weil ich kein Ausweg fand. Oft habe ich darüber nachgedacht: Wenn ich jetzt meinem Leben ein Ende setze, hätte ich meinen Frieden. Aber im nächsten Moment dachte ich: Ist es das wert? Ich wollte versuchen, mein Leben zu ändern. Aber wie sollte ich das machen?

Die Frage stellte ich mir immer wieder. Die Angst war sehr groß: Schaffe ich es, alles hinter mir zu lassen und neu anzufangen? Im Internet fand ich dann eine Seite, auf der ich viele Geschichten von Frauen gelesen habe, denen es genauso ging wie mir. Nun wusste ich, dass ich nicht alleine in einer scheinbar ausweglosen Lage war, sondern dass andere meine Situation kannten. Ich wusste, ich habe nichts mehr zu verlieren.

### In der Gruppe konnte ich meinen Gefühlen freien Lauf lassen

Dann fing ich an, nach Hilfe zu suchen. Das war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Dort fand ich viele liebe Menschen. Dort konnte ich meinen Gefühlen freien Lauf lassen. Die Frauen in der Selbsthilfegruppe gaben mir das Gefühl, dass ich nicht alleine bin. Und das war und bin ich auch nicht. Durch das Reden mit anderen wurde mir immer bewusster, was ich wollte und was nicht. Dadurch habe ich es geschafft, ein neues Leben aufzubauen. Ich suchte mir eine neue kleine Wohnung, mein eigenes Zuhause. Es war wirklich kein einfacher Weg, aber ich merkte schnell, es war der richtige.

Ich lernte wieder für mich zu sorgen, habe endlich das Gefühl bekommen, glücklich zu sein und zufrieden. Manchmal denke ich: Warum brauchte ich 17 Jahre, um diesen Schritt zu gehen? Durch die Frauengruppe habe ich gelernt, dass jeder sein Tempo hat. Dass Alkoholismus eine Krankheit ist, war für mich schwer zu verstehen. Aber umso mehr ich mich damit beschäftige, durch viele Gespräche mit Betroffenen in der Frauengruppe habe ich gemerkt, dass es jeden treffen kann.

Und habe so meinen Frieden finden können, um offen für jemand Neues zu sein. Jetzt habe ich einen liebevollen Partner gefunden, von dem ich das bekomme, wonach ich immer gesucht habe: geliebt zu werden und zu lieben. Ich habe mein Zuhause gefunden und freue mich, wenn ich anderen mit meiner Geschichte weiterhelfen kann. Für mich ist es wirklich eine Herzenssache, meine Vergangenheit niederzuschreiben.

# Kleines ABC der Begriffe

---

**Abhängigkeit** kann **psychischer** Art sein und mit einem unbezwingbarer Drang einhergehen, sich die Sucht-Substanz zu beschaffen und zu konsumieren, um ein Wohlbefinden zu erreichen. Zeichen **körperlicher** Abhängigkeit sind Schlafstörungen, Zittern, Unruhe, Gereiztheit, Frieren.

---

**Abstinenz** bedeutet, ohne Substanzen jeglicher Art ein zufriedenes Leben zu führen. Es ist eine Verbesserung der Lebensqualität.

---

**Delirium** ist eine plötzliche Funktionsstörung des Gehirns, die durch zeitliche und räumliche Desorientiertheit, Verwirrtheit und Halluzinationen gekennzeichnet ist. Vorboten sind unter anderem hoher Blutdruck, Schwitzen oder erhöhter Puls.

---

**Entgiftung** ist die Form eines qualifizierter Entzugs, die stationär unter medizinischer Kontrolle in einer Suchtklinik oder Psychiatrie stattfindet. Eine Alkoholentgiftung (Entzug) solltest du lieber nicht alleine zu Hause durchführen. In einer Klinik kann dir besser und effektiver geholfen werden. Außerdem gibt es dort Medikamente, die über die schlimmsten Entzugssymptome hinweghelfen. Solltest du zu Hause in ein Delirium fallen oder einen Krampfanfall bekommen, kann das lebensgefährlich werden.

---

**Epilepsie** ist eine Erkrankung, bei der das Gehirn oder einzelne Hirnbereiche übermäßig aktiv sind und zu viele Signale abgeben, was zu epileptischen Anfällen führt. Manchmal zucken nur einzelne Muskeln, es kann aber auch der gesamte Körper krampfen und es zum Bewusstseinsverlust kommen.

---

**Korsakow-Syndrom** ist eine Erkrankung des Gehirns, die meist nach jahrelangem und extremem Alkoholkonsum auftritt und sich vor allem durch starke Gedächtnisstörung äußert.

**Langzeittherapie** ist die begleitete Auseinandersetzung mit der psychischen Abhängigkeit und die Bearbeitung der Suchtfolgen. Eine mehrwöchige Therapie kann stationär in einer Fachklinik oder ambulant bei einer Suchtberatungsstelle erfolgen.

---

**Leberzirrhose** ist eine chronische Erkrankung, bei der das Lebergewebe zunehmend zerstört wird und die Leber ihre Funktionen einstellt.

---

**Missbräuchliches Trinken** von Alkohol betreiben in Deutschland regelmäßig vier bis fünf Millionen Menschen. 1,8 Millionen Menschen sind alkohlabhängig.

---

**Polyneuropathie** bedeutet, dass gleichzeitig mehrere periphere Nerven im Körper nicht mehr funktionieren. Symptome sind Brennen, Kribbeln und Taubheit, meist im Arm- und Fußbereich. Alkohol ist mit Abstand die häufigste toxische Ursache.

---

**Rückfall** bedeutet, in alte Verhaltensmuster zu verfallen. Alkohlabhängigkeit ist eine chronische Krankheit, bei der Rückfälle passieren können, was jedoch nicht gleichbedeutend mit Versagen oder Katastrophe ist.

---

**Selbsthilfegruppen** dienen dem Erfahrungsaustausch von Betroffenen und/oder Angehörigen, der Unterstützung und dem verständnisvollen Umgang mit der Krankheit.

---

**Sucht** bezeichnet die krankhafte Abhängigkeit von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel. Es gibt stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen (Alkohol, Medikamente, Drogen usw.) und nicht stoffgebundene Süchte (Spiel-, Sex-, Internetsucht usw.). 1968 hat das Bundessozialgericht Alkohlabhängigkeit offiziell als Krankheit anerkannt.

---

**Suchtdruck** ist das unwiderstehliche Verlangen bis hin zum Zwang, einen Stoff konsumieren zu müssen (Alkohol, Drogen, Medikamente, Nikotin etc.) bzw. einer bestimmten Tätigkeit (etwa Spielsucht) nachzugehen. Nicht jeder abhängige Mensch leidet darunter.

# Buchtipps

Stefanie Stahl: **Das Kind in Dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.**

Kailash Verlag, 14,99 Euro

Doris Wolf: **Ab heute kränkt mich niemand mehr. 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen.**

Pal Verlag, 16,80 Euro

Sabine Haberkern: **Mutmachbuch für Angehörige von Alkoholabhängigen. Erfahrungsberichte von Angehörigen.**

Schneider Verlag Hohengehren, 11 Euro

Susanne Kaloff: **Nüchtern betrachtet war's betrunken nicht so berauschend. Ein befreiendes Experiment.**

Fischer Taschenbuch, 10 Euro

Susanne Hühn: **Ich bleib bei mir. Kraftvolle Impulse für den Ausstieg aus der Co-Abhängigkeit – 40 befreiende Karten mit Anleitung.**

Schirner Verlag, 17,95 Euro

Julia Maria Kessler: **Mitgefangen in der Sucht. Wie du dich aus der Co-Abhängigkeit bei Alkoholismus befreist.**

mgv verlag, 17 Euro

Bea Kleven: **Co-Abhängigkeit. Wie Du die zwanghafte Liebe verstehst, Dich lösen kannst und in eine selbstbestimmte Zukunft gehst.** BMmedia, 9,99 Euro

Susanne Hühn: **Ich lass meines bei dir. Schluss mit toxischen Beziehungen und Co-Abhängigkeit!**

Schirner Verlag, 16,95 Euro

Waltraut Barnowski-Geiser: **Vater, Mutter, Sucht. Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden.** Klett-Cotta, 17 Euro

Anne Wilson-Schaef: **Co-Abhängigkeit. Die Sucht hinter der Sucht.**

Heyne-Verlag, 8,99 Euro

Clare Pooley: **Chianti zum Frühstück. Wie ich aufhörte zu trinken und anfang zu leben.** Beltz Verlag, 12 Euro

Ursula Lambrou: **Familienkrankheit Alkoholismus. Im Sog der Abhängigkeit.**

Rororo-Verlag, 12 Euro

Catherine Gray: **Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein. Frei und glücklich – ein Leben ohne Alkohol.**

mgv verlag, 16,99 Euro

# Über den Verband Frau. Sucht. Hilfe.

Unsere Vorgänger-Institution, der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur – Bundesverband e.V., wurde 1938 gegründet. Seit 2023 heißt der Verband „Frau. Sucht. Hilfe.“ Wir Frauen engagieren uns für die Unterstützung von Frauen, die mit einer Suchtbelastung konfrontiert sind – ob persönlich, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz.

Wir sehen unsere Aufgabe neben der Selbsthilfe darin, eine alkoholfreie Lebensweise zu fördern und Aktivitäten verschiedener Art zu unterstützen, sowie attraktive Alternativen zum Alkoholkonsum einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Neben der Herausgabe verschiedener Materialien ist es uns wichtig, Frauen schnell und unkompliziert zur Seite zu stehen.

Nach einer Entgiftung oder Therapie bleibt betroffenen Frauen oft nur die Möglichkeit, sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe anzuschließen, um aus der Alkoholabhängigkeit herauszukommen bzw. suchtmittelfrei zu leben.

Warum bevorzugen Frauen meist eine Selbsthilfegruppe, in der ausschließlich Frauen sind? Bei Frauen liegen häufig andere Ursachen vor, die zu einer Suchterkrankung führen, als bei Männern. Zudem gehen weibliche Erkrankte anders mit der Sucht um und machen auch unterschiedliche Erfahrungen. In unseren Selbsthilfegruppen treffen Frauen auf Frauen, die Ähnliches oder Gleiches erlebt haben. Unter Frauen zu reden ist oft einfacher, man fühlt sich verstanden. Frauen erfahren in unserer Gruppe Solidarität, die oft über die begrenzte Arbeit in der Gruppe hinausgeht und häufig sogar Freundschaften entstehen lässt.

Wir sind offen für alle Frauen. Herkunft, soziale Stellung, Religion und sexuelle Orientierung spielen keine Rolle. Auch Angehörige bzw. nicht Selbst-Betroffene sind herzlich willkommen. In unserer Gruppe thematisieren wir alles, „was Frau bewegt“. In Rückfallsituationen werden die Frauen nicht ausgeschlossen oder allein gelassen. Verschwiegenheit ist oberstes Gebot. Wir pflegen eine alkoholfreie Lebensweise.