Martin Zobel (Hg.)

Wenn Eltern zu viel trinken

Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien

Martin Zobel (Hg.)

Wenn Eltern zu viel trinken

Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien

BALANCE ratgeber

Martin Zobel (Hg.)
Wenn Eltern zu viel trinken
Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien
Neuausgabe 2008
ISBN-Print: 978-3-86739-026-2
ISBN-PDF: 978-3-86739-727-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlag, Bonn 2008
Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Bonn
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.
Originalausgabe Psychiatrie-Verlag 2001
Lektorat: Cornelia Schäfer, Köln
Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln,
unter Verwendung eines Fotos von Alex- / photocase.com
Typografie, Illustrationen und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Die Bilder im Innenteil wurden freundlicherweise
zur Verfügung gestellt von MAKS – Modellprojekt Arbeit
mit Kindern von Suchtkranken; Träger AGJ, Fachverband für
Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch
FSC®-zertifiziertes Papier verwendet:

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

BALANCE buch + medien im Internet: www.balance-verlag.de

Vorwort 8

TEIL I **Erfahrungen mit trinkenden Eltern**

Im verbotenen Paradies *von Veronika* 12

»Ich habe keine Gefahr gesehen« *von Sascha* 23

»Willst du nicht mal probieren?« *von Bettina* 28

Wie der Vater, so der Sohn *von Hans-Jürgen* 35

TEIL II **Alkohol und dessen Auswirkungen auf die Familie**

Die Situation der Kinder in alkoholbelasteten Familien
von Martin Zobel 42

Was ist eine Alkoholabhängigkeit und wie entsteht sie?
von Johannes Lindenmeyer 58

Zwischen Mitgefühl und Ohnmacht:
das Leben mit einem Suchtkranken *von Monika Rennert* 68

TEIL III **Kinder stark machen – aber wie?**

Wo ist die Grenze?
Eine Mutter holt Hilfe für sich und ihre Kinder
Interview mit Familie W. 86

Prävention und Frühintervention bei Kindern aus suchtbelasteten Familien *von Michael Klein und Martin Zobel* 96

»Mein Kind hat nichts gemerkt ...« Kinder- und Jugendseminare in den Kliniken Daun-Thommener Höhe *von Claudia Quinten* 105

»Seelisches Bodybuilding« Präventive ambulante Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen *von Theresa Ehrenfried und Reinhardt Mayer* 115

Ansprechen und ansprechbar sein Die Präventionsarbeit einer Suchtberatungsstelle *von Dirk Bernsdorff* 131

»Die nehmen uns die Kinder weg!« Das Jugendamt zwischen Hilfe und Härte *Interview mit Siegfried Holtorf* 140

Die Zuständigkeiten müssen klar sein zwischen Suchthilfe und Jugendhilfe *Gespräch mit Dirk Bernsdorff und Siegfried Holtorf* 148

TEIL IV Chancen für die Zukunft

»Die Gruppe ist ein Ort, wo ich Kraft und Ruhe finde« Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder *von Arno Winkelmann* 156

Sex & Drugs & Alkohol oder:
»Jetzt bin ich auch noch schwanger!« *von Helga Dilger* 170

Belastungsstörungen bei Kindern alkoholkranker gewalttätiger Eltern *von Monika Vogelgesang* 178

»Es tut mir gut, eine klare Grenze zu kennen«
Kontrolliertes Trinken bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen *von Joachim Körkel* 187

www.kidkit.de
Ein Internetportal für Kinder aus suchtbelasteten Familien
von Michael Klein 205

Anhang

Checkliste zur Risiko- undRessourceneinschätzung für Jugendliche und Erwachsene aus alkoholbelasteten Familien 208

Hilfreiche Adressen 223

Hilfreiche Literatur 228

Der Herausgeber und die Autoren 233

Wenn Eltern zu viel trinken, kann sich dem kein Mitglied der Familie entziehen, am wenigsten die Kinder. Das übermäßige Trinken von Vater und/oder Mutter hat Auswirkungen auf die gesamte Familie und verändert das Miteinander grundlegend: Die Kinder erleben häufig über Jahre hinweg eine angespannte und angstbesetzte Atmosphäre; willkürliches und widersprüchliches Verhalten des abhängigen Elternteils sowie nicht eingelöste Versprechungen und enttäuschte Hoffnungen gehören zum Alltag. Teilweise haben auch weitere enge Verwandte, wie etwa Onkel oder Großväter, ein Alkoholproblem, sodass es in der Familie »normal« ist, übermäßig zu trinken. In der Folge findet ein Teil der Jugendlichen selbst den Weg zum Trinken und entwickelt im weiteren Verlauf eine eigene Abhängigkeit – ein Teufelskreis schließt sich. Darüber hinaus entwickeln viele andere Betroffene aber auch Kompetenzen, die sie für ihr weiteres Leben stark machen und Wege jenseits des Alkohols ermöglichen.

Dieses Buch möchte Jugendliche und junge Erwachsene mit alkoholkranken Eltern in ihrer Entwicklung unterstützen und ihnen weitere Perspektiven eröffnen. Es ist ebenfalls als Anregung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Sucht- und Jugendhilfe gedacht, die ein entsprechendes Angebot für Kinder aus alkoholbelasteten Familien entwickeln möchten.

Aufbauend auf Schilderungen von Männern und Frauen, die in einer Familie mit einem alkoholkranken Elternteil aufgewachsen sind (»Erfahrungen mit trinkenden Eltern«) wird im zweiten Teil (»Alkohol und dessen Auswirkungen auf die Familie«) zunächst praktisches Handlungswissen vermittelt: Wie

kann man sich die Situation von Kindern in alkoholbelasteten Familien vorstellen, welche spezifischen Risiken bestehen und welche Möglichkeiten haben die Betroffenen, darauf zu reagieren? Die verschiedenen Facetten einer Alkoholkrankheit werden ebenso beschrieben wie typische Reaktionen von Angehörigen. Der dritte Teil (»Kinder stark machen – aber wie?«) stellt fundierte und in der Praxis erprobte Programme für Kinder und Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien vor. Ausgehend von Ergebnissen eines Forschungsprojekts werden konkrete Konzepte und Erfahrungen in der präventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus alkoholbelasteten Familien vorgestellt. Auch die Jugendhilfe nimmt Stellung und beschreibt die Arbeit mit alkoholbelasteten Familien aus Sicht des Jugendamts. In einem Familienportrait berichten betroffene Eltern und deren Kinder von ihrem Weg aus Co-Abhängigkeit und Leid.

Konkrete Chancen für die Zukunft bilden den Schwerpunkt im vierten Teil (»Chancen für die Zukunft«). Hier werden Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen für »erwachsene Kinder« aus alkoholbelasteten Familien vermittelt und die Arbeit einer Anlaufstelle für schwangere Frauen mit Suchtproblemen dargestellt. Da eine Reihe von Betroffenen die Nachwirkungen ihrer (Gewalt-)Erfahrungen im Elternhaus auch im späteren Leben noch empfindlich spüren, wird das Phänomen der Posttraumatischen Belastungsstörung beschrieben und auf entsprechende Hilfemöglichkeiten verwiesen. Zur Prävention eines eigenen Alkoholproblems wird die Methode des kontrollierten Trinkens erläutert. Schließlich wird auf »kidkit« verwiesen, ein Internetportal für Kinder aus suchtbelasteten Familien.

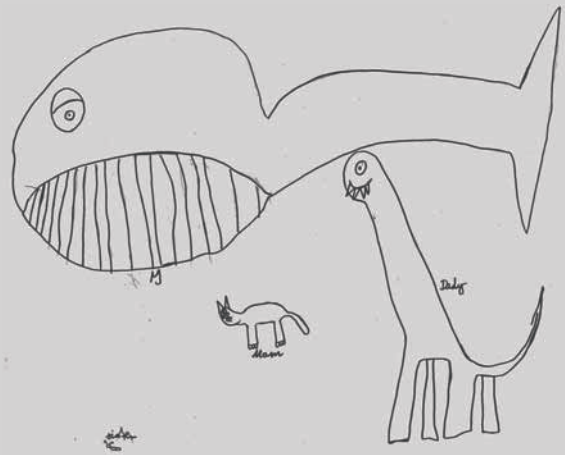
Im Anhang finden Sie eine Checkliste zur Einschätzung der eigenen seelischen Gesundheit sowie des eigenen Umgangs mit

Alkohol. Adressen von speziellen Anlaufstellen, Hinweise auf Kinder- und Jugendbücher sowie Literatur zur Vertiefung runden das Buch ab.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Betroffene von diesem Buch profitieren und ihren Weg trotz des elterlichen Alkoholproblems finden. Es würde mich freuen, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Sucht- und Jugendhilfe dazu ermuntert werden, selbst ein Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus alkoholbelasteten Familien aufzubauen, um die vorhanden Fähigkeiten und Ressourcen der Betroffenen weiter auszubauen.

Dr. Martin Zobel
Koblenz, im Juli 2008

TEIL I Erfahrungen mit trinkenden Eltern



Aufgabe: Male deine Familie als Tiere!
»Ich bin ein Wal und ganz groß auch wenn ich eigentlich noch klein bin, meine Schwester ist eine Ameise. Sie ist ganz klein, obwohl sie eigentlich schon groß ist. Meine Mutter ist eine Katze, die macht alles und mein Vater ist ein Dino. Der ist aus einer anderen Welt.«
Junge, 12 Jahre alt, lebt zusammen mit seiner Schwester und seiner Mutter. Sein Vater ist Alkoholiker. Seine ältere Schwester ist körperbehindert (Alkoholembryopathie).

Im verbotenen Paradies

Veronika, 30

Für mich waren Kneipen schon immer das absolute Paradies. Schon als Kind, wenn mein Vater mich dorthin mitnahm. Alle freuten sich, dass wir da waren, alle hatten Spaß, es gab Musik und lautes Lachen, erwachsene Menschen spielten mit Karten oder Würfeln, ich durfte flippern und Likör trinken. Dort durfte ich sein, wie ich wollte. Niemand erwartete etwas von mir, keiner erzog an mir herum. Vor allem: Dort mochten alle meinen Vater. Ich musste endlich kein schlechtes Gewissen mehr haben, einen derart »unmöglichen« Menschen zu lieben. Dass die Fröhlichkeit hauptsächlich auf dem Alkoholpegel aller Anwesenden beruhte, war mir egal.

Der Reiz dieses »verbotenen Paradieses« hat mich niemals losgelassen; die letzten zehn Jahre habe ich mehr Nächte in schillernden Kneipen und in üblen Rockschuppen verbracht als in meinem eigenen Bett.

Mein Vater war damals so anders als die anderen Erwachsenen in meiner Familie: Er hatte Freunde, war lebenslustig, gesellig, er lachte viel, ging aus, amüsierte sich, rauchte, trank, spielte und vertrat lautstark seine Meinung. All dies wurde in der extrem konservativen, hart arbeitenden Familie meiner Mutter, wo jeder lebenslänglich in fest verteilten Rollen seine Pflicht erfüllt, verachtet. Mir erschien das Leben, das mein Vater führte, damals wesentlich erstrebenswerter als das freudlose der anderen in unserer Familie. Selbst wenn er volltrunken war, war er lebendiger als die anderen. Eine grundlose Tracht Prügel, weil ich irgendwie im Weg war, fand ich bei Weitem nicht so

schlimm wie das stundenlange Herumgenörgel meiner Mutter oder ihre tagelangen Vorwürfe und Schuldzuweisungen.

Sie hatte natürlich meinem Vater verboten, mich in seine Kneipen mitzunehmen. Zu Hause ging dann sofort die Keiferei wieder los. Ich wurde unter Beschimpfungen ins Bad gezerrt, um den Kneipengestank abzuschrubben. Und danach tagelang behandelt wie eine kriminelle Verräterin.

Ich habe meinen Vater immer darum beneidet, dass er den ständigen Maßregelungen und Verhaltensnormen meiner Mutter entgehen konnte. Wenn er weg war, war es zu Hause richtig schlimm. Meine Mutter trank zwar nie, aber sie benahm sich furchterregender und peinlicher als jeder Betrunkene. Sie raste hysterisch durch die Wohnung, heulte und schluchzte, dass sie alleingelassen worden sei. Sie kontrollierte seine Hausbar, um zu überprüfen, wie viel er getrunken hatte. Sie durchsuchte seine Kleidung nach Haaren oder Parfum von anderen Frauen. Sie löcherte mich mit Fragen, wo er mit mir gewesen sei, was und wie viel er getrunken hatte. Ich habe mich so geschämt für sie. Und verstehen kann ich es bis heute nicht. Wenn sie ihn so doof fand, hätte sie doch froh sein müssen, dass er nicht da war. Wenn er zurückkam, war sie aber auch nicht froh, sondern dann gab es richtig Terror. Das habe ich noch weniger verstanden.

Ich nehme an, die schnell wechselnden Launen meines Vaters hingen mit seinem Alkoholpegel zusammen. Wenn die Johnny-Walker-Flasche auf dem Tisch nicht mehr voll genug war, brach er einen Streit mit meiner Mutter vom Zaun, der stets mit dem Satz endete: »Mir reicht's! Ich geh jetzt in die Wirtschaft.« Die Wirtschaft schien eine Art Strafe für meine Mutter zu sein, die ihre Wirkung nie verfehlte.

Warum meine Mutter neun Jahre lang mit ihm verheiratet blieb, weiß ich nicht. »Wegen mir« sicher nicht, denn den meisten Ärger handelte ich mir wegen meinem offensichtlichen Unglücklichsein und meinem Nichtfunktionieren ein. Auch dass ich meinen Vater so sehr liebte, war schon immer eher ein Problem. Mein Vater war in dieser Familie eine Art Fremdkörper. Durch unsere Ähnlichkeiten ging ich davon aus, genauso unerwünscht zu sein wie er. Später hat mir das als Beleidigung gemeinte »wie ihr Vater!« immer eher den Rücken gestärkt.

Die Ehe meiner Eltern war ein ziemliches Fiasko, in unserer Wohnung war eigentlich immer Streit, Gewalttätigkeit oder eisiges Schweigen. Da lebten zwei Menschen miteinander, die sich offensichtlich nicht ausstehen konnten. Meine Mutter hasst Alkohol und Zigaretten, sie hasst Musik und Unternehmungen aller Art. Freunde hat sie nie gehabt, auch keinen Beruf. Menschen, die anders leben, als sie es für angemessen hält, bezeichnet sie als »primitiv« oder »ordinär«. Sie lehnt bis heute alles ab, was nichts mit hübschen Dekorationen, Museumsbesuchen, teurer Kleidung oder Kosmetik zu tun hat. Sie machte es zu ihrer Lebensaufgabe, ihrem Ehemann alles auszutreiben, was ihr nicht gefiel. Ständig versuchte sie ihn zu animieren, mal ein Buch zu lesen, nicht mehr zu rauchen, Geld zu sparen statt zu verspielen und vor allem: ihr zuliebe mal einen Tag lang nicht zu trinken. Sie litt demonstrativ darunter, dass er ihre Verbote nicht befolgte, hielt Vorträge, machte Szenen, benahm sich in jeder nur erdenklichen Weise peinlich. Dies alles blieb erfolglos, machte es zu Hause aber nicht gerade gemütlich.

Wenn ich mein Kinderzimmer verlassen wollte, musste ich durchs Wohnzimmer durch. Wenn unten Streit war, blieb ich im Bett. Wenn es ruhig war auch, denn dann saß meine Mutter dort

und wartete auf meinen Vater. Wenn ich aufkreuzte, fiel sie stattdessen über mich her. Runtergetraut habe ich mich nur, wenn unten der Fernseher lief. Dann war mein Vater da, bei seinen Flaschen mit diesen dramatisierten Flüssigkeiten. Großes Glück hatte ich, wenn sich meine Mutter nicht heulend im Badezimmer, sondern im Schlafzimmer eingeschlossen hatte. Ein paarmal hatte ich Pech, da brach ein hässlicher Streit aus, weil mein Vater versuchte, meine Mutter aus dem Bad zu beordern, damit seine Tochter mal aufs Klo konnte.

Als ich fünf Jahre alt war, lief mir meine Katze zu, was mein Leben dort erträglicher machte. Wir zwei hielten uns hauptsächlich in meinem Zimmer auf. Bis ich zehn Jahre alt war, habe ich regelmäßig ins Bett gemacht. Das gab mächtig Stress mit meiner Mutter, war aber angenehmer, als nachts diesen Kriegsschauplatz zu durchqueren und Prügel oder Beschimpfungen abzubekommen. Die Angst, die ich jetzt oft habe, wenn es gilt, meine Wohnung zu verlassen, fühlt sich so ähnlich an. Nur heftiger. Und unbegründeter. Die Wahrscheinlichkeit, da draußen angegriffen zu werden, ist heute äußerst gering.

Da es bei meinen Eltern ziemlich unerträglich war, hielt ich mich meist bei Oma und Opa auf. Sie wohnten im gleichen Haus. Meine Oma sorgte in ihrer nüchternen und praktischen Art dafür, dass ich regelmäßige Mahlzeiten bekam, ordentlich gekleidet war und mir ab und zu jemand die Haare wusch. Mein Opa führte einen Malermeisterbetrieb, da blieb wenig Zeit für die Familie. Aber wenn er da war, war er der weltbeste Opa. Er schleppte dicke Bücher an und brachte mir Lesen bei. Er zeigte mir, wie man mit Hammer, Nagel, Bohrmaschine und Farbpinsel umgeht, kletterte mit mir durch Wälder und Bäche und kannte die Namen von jedem Baum und jedem Tier. Ohne ihn

und meine Tante, die ebenfalls immer für mich da war, wäre ich kaputtgegangen. Mit allen anderen wollte ich so wenig wie möglich zu tun haben. Schon ein Jahr bevor ich in die Schule kam, konnte ich flüssig lesen und versuchte, dem Familienhorror zu entgehen, indem ich mich mit Stapeln von Büchern in mein Zimmer verkroch.

Die Ehe meiner Eltern endete, als ich acht Jahre alt war. Eine Nachbarin war beherzt und genervt genug und rief die Polizei, als mein Vater mal wieder randalierte. Danach kam er einfach nicht mehr nach Hause. Erklärt hat mir niemand etwas, alle taten einfach so, als habe er nie existiert. Meine Mutter saß heulend herum und bekam Wutanfälle, wenn sie mich sah. Lange ging ich davon aus, dass er im Gefängnis sei und deswegen nicht mehr da wäre. Als er dann vor meiner Schule stand, war ich sehr froh. Er zeigte mir seine neue Wohnung und versuchte, mir zu erklären, dass er nicht mehr mit uns leben würde, aber weiterhin mein Papa bliebe. Verstanden habe ich das nicht. Außerdem war ich an seine Launen gewöhnt und ich wünschte mir so sehr, dass er wieder zurückkam. Er hat mich dann noch ein paarmal von der Schule abgeholt. Meistens gingen wir Eis essen. Ich mochte nie Eis und verabscheue es bis heute, aber mein Vater war der Ansicht, dass alle Kinder Eis mögen. Für ihn war es eine Gelegenheit, sich durch die Regale italienischer Alkoholika durchzutrinken und mit den Kellnerinnen zu flirten. Zu Hause gab es deswegen mächtig Stress mit meiner Mutter, denn sie hatte mir verboten, noch mal mit ihm mitzugehen.

Von meinem Vater habe ich erfahren, dass meine Mutter sich scheiden ließ. Niemand in meiner Familie hatte es für nötig befunden, mir das zu erzählen. Er erklärte mir auch, dass er kein Besuchsrecht hätte, ihm das aber egal sei. Mittlerweile ist die

Rechtsprechung verändert worden. Damals hatten Kinder leider noch nicht das Recht, Wünsche zum Umgang mit ihren Eltern zu äußern. Auch waren Scheidungen und alleinerziehende Elternteile noch nicht an der Tagesordnung. Ich war die Einzige in meiner Schulklasse, die nun keinen Papa mehr hatte.

Klingt vielleicht komisch, aber ich war immer sehr stolz auf meinen Vater. Egal, wie betrunken er war, er sagte zumindest das, was er wirklich dachte. Ich fand es toll, dass er nur das tat, wozu er gerade Lust hatte. Ich konnte mir also immer sicher sein, dass er einfach gerne Zeit mit mir verbrachte. Ausflüge, Spielen und wildes Herumtoben beruhten bei ihm sicher nicht auf Pflichtgefühl. Ich mochte seine grobe, herzliche Art sehr, und ich finde es bis heute schade, dass er eines Tages einfach wegblieb.

Viele Jahre lang habe ich noch gehofft, er käme mich holen und ich dürfte dann bei ihm leben statt bei meiner Mutter. Sie heiratete nach einiger Zeit meinen Stiefvater, wir drei zogen dann weg von der Familie. Nachdem ich begriffen hatte, dass er nicht versuchen würde, so zu tun, als sei er nun »mein richtiger Papa«, kamen wir prima miteinander zurecht. Ich mag ihn sehr und bin im Nachhinein sehr froh, dass meine Mutter genau diesen Mann ausgesucht hat.

Schon als kleines Kind habe ich Alkohol lecker gefunden. Ich tat alles, um irgendwo ein paar Schlückchen von diesen verbotenen Getränken zu erhaschen. Als mein Vater dann weg war, habe ich mich durch seine dagebliebene Flaschensammlung durchgetrunken. Es störte ja niemanden mehr, wenn etwas leer war oder mit etwas anderem aufgefüllt. Außerdem machte die Wirkung der Getränke das Zusammenleben mit meiner Mutter erträglicher. Alles war so schön egal und irgendwie weiter weg.

Ich hätte nie damit gerechnet, dass Alkohol für mich mal ein Problem werden könnte. Im Gegenteil, später als Jugendliche und junge Erwachsene war ich immer stolz darauf, die meisten Männer lässig unter den Tisch trinken zu können. Ein Leben ohne Alkohol, Drogen, wilde Partys und laute Musik? Blödsinn. Nicht zu trinken und keine Drogen zu nehmen erschien mir spießig, bieder, brav, langweilig. Klingt nach Askese und so fühlte es sich auch an. Ich habe Unmengen von Alkohol in mich hineingeschüttet und in den Augen meiner Familie höchst »unmoralisch« gelebt.

Ich glaube, es gibt einige Zusammenhänge zwischen der Alkoholikerkarriere meines Vaters und meinen eigenen Alkoholproblemen. »Vernünftig« betrachtet erscheint es unlogisch, als Erwachsene das zu tun, was einem als Kind schon üble Probleme bereitet hat. Trotzdem habe ich nie eine andere Möglichkeit gesehen. Betrunken muss man sich nicht schämen für das, was man tut oder denkt. Es entlastet. Alkohol war für mich immer ein Mittel, mal jemand anders sein zu dürfen. Urlaub von mir selber.

Das Schöne an Alkohol ist, dass er so einfach und billig überall zu bekommen ist, man stürzt sich nicht in extreme finanzielle Probleme. Man muss auch nicht die sexuellen Bedürfnisse irgendwelcher Dealer erfüllen, man muss nicht mal lächeln. Kokain dagegen bringt diese unangenehmen Begleiterscheinungen mit sich, von den körperlichen mal ganz abgesehen.

Ziele hatte ich überhaupt nie. Bei meiner Lebensführung ging ich davon aus, sowieso nicht alt zu werden. Es schien logisch, irgendwann bei einem Sauf- oder Kokainexzess einfach tot umzufallen, weil mein Körper nicht mehr mitmacht. Dass ich jahrelang die Partykönigin abgegeben habe, hat zumindest

einen Vorteil: Ich habe nicht mehr das Gefühl, irgendwas zu verpassen.

Bis heute reagiere ich etwas allergisch auf alles, was ich als Kontrolle, Bevormundung oder Erziehungsversuch empfinde. Von Vereinnahmungsversuchen ganz zu schweigen. Wegen meiner Sauferei gab es natürlich haufenweise Stress mit anderen, von unerwünschten »guten Ratschlägen« bis hin zu Beschimpfungen. Nicht nur von Partnern, die übrigens alle selber tranken, sondern auch oft genug von Freunden und Bekannten. Komischerweise war aber immer ich diejenige, die Freundschaften oder Beziehungen beendete.

Vor einem halben Jahr habe ich aufgehört zu trinken. Kokain habe ich seit zwei Jahren nicht mehr angerührt. Ich hätte nicht gedacht, dass es so schwer werden würde. Ich dachte, wenn ich erst mal den Wunsch hätte, mein Leben zu verändern, würde es ab dann bergauf gehen. Ich dachte, Willenskraft allein würde reichen. Der Wille ist weiterhin da, aber das allein reicht offensichtlich nicht. Ich bin froh, einen »Spezialtherapeuten« gefunden zu haben, der sich mit Sucht auskennt. Alleine käme ich mit den Folgeproblemen, vor denen ich nun stehe, sicher nicht klar.

Ich habe keine Ahnung, was ich mit Gefühlen machen soll, auf die ich früher einfach ein paar Liter Rotwein gekippt habe. Oder mit dem Ekel vor plötzlichen Erinnerungen, mit den Erwartungen von anderen. Ich weiß nicht, wie andere Menschen damit umgehen. Realität ist für mich Neuland. Fühlt sich wackelig und unsicher an. Ich bin viel zu verletzbar, als dass regelmäßiger Kontakt mit anderen möglich ist. Leuten zu vertrauen ist sowieso nicht gerade meine Stärke. Und Dinge so anzusprechen, wie sie sind, auch nicht. Überhaupt: Dinge ansprechen.

Oder gar Gefühle. Bei allem, was meine eigene Meinung betrifft oder gar Dinge, die ich mir anders wünschen würde, hört es sowieso auf. Wenn es mir nicht gut geht, kann ich gar nicht sprechen. Ich kann dann meine Wohnung nicht verlassen, ich kann nicht ans Telefon gehen.

Mächtige Schuldgefühle treiben mich dazu, mich alle paar Monate bei Geburtstagen mal zu Hause »sehen zu lassen«. Da bekomme ich dann ständig Vorwürfe zu hören, dass ich mich nie blicken ließe, man hätte mir doch nichts getan usw. Jeder erzählt mir, wie sehr ein beliebiger anderer darunter leiden würde, dass ich so aus der Art geschlagen sei, wie schlimm mein Verhalten für XY sei und mein schlampiges Aussehen für Z. Vor allem meine Mutter will einfach nicht begreifen, dass ich nun mal so bin, wie ich bin. Wo sie sich doch so viel Mühe gegeben hat, alles Störende an mir wegzuerziehen. Nach einem Familientreffen habe ich früher zwei oder drei Tage nonstop gesoffen. Heute verbringe ich danach ein bis zwei Tage im Bett, im Dunkeln und mit ausgestöpseltem Telefon.

Durch die Sauferei habe ich nie irgendwelche beruflichen Ziele verfolgt, das Höchste an »Planung« war: »Wäre toll, später mal ’ne eigene Kneipe zu haben.« Ich habe eine abgebrochene Berufsausbildung, ein abgebrochenes Studium und keinerlei berufliche Qualifikation. Und große Probleme, ohne Alkohol allein die körperliche Anwesenheit anderer Menschen zu ertragen, von Gesprächen ganz zu schweigen.

Die existenziellen Probleme, vor denen ich jetzt stehe, habe ich mir selber eingebrockt. Dieses Wissen macht es nicht leichter, auf Alkohol zu verzichten. Gerne würde ich manchmal aus der Wirklichkeit aussteigen. Kein »Du musst/solltest/hättest gemusst« mehr in meinem Kopf, wenigstens für kurze Zeit.

Seitdem ich nicht mehr trinke, falle ich immer mehr in ein altbekanntes Verhalten zurück: schweigen, nicht vorhanden sein, mich verbarrikadieren, keinen an mich ranlassen. Alkohol war immer eine gute Möglichkeit, meine Ruhe zu haben. Keine Angst, keine störenden Gedanken. Nichts kommt richtig an einen ran, und wenn doch, dann trinkt man einfach noch mehr.

Seltsam ist schon, dass so viele scheinbar erfolgreiche, selbstbewusste Leute ohne Alkohol offensichtlich nicht amüsierfähig sind. Ohne Alkohol läuft gar nichts, alle trinken und ich komme mir komisch vor, wenn ich mein Wasser bestelle.

Schade ist, dass mein Alkoholproblem mich einsamer gemacht hat. Die wenigen Leute, die ich kenne, die sowieso selten was getrunken haben, verstehen nicht mal das Wort Sucht. Es sagt ihnen nichts. Die anderen, die wie immer weiter trinken, sehen kein Problem, finden mich höchstens lächerlich oder ein bisschen überspannt. Was noch schlimmer ist: Die, die mich gut kennen und wissen, wie schwer es mir fällt, ein »normales« Leben zu führen, behandeln mich, als hätte ich nun einen Heiligenschein. Dabei fühle ich mich gar nicht so. Eigentlich bin ich eher traurig. Ich fühle mich nicht besonders erfolgreich oder stark.

Es gibt aber Ausnahmen. Und die Reaktionen meiner engsten Freunde bestätigen meinen Eindruck, in die richtige Richtung zu gehen, und überraschen mich immer wieder. Sätze wie »Klasse, wenn wir nichts trinken, können wir ja mit dem Auto fahren« oder »Nüchterner bist du echter, nicht unbedingt einfacher, aber das macht nichts« begegnen mir und machen mich ein bisschen hilflos.

Meine Freunde freuen sich, wenn ich nicht mehr trinken muss. Sie sehen es nie als ihren Verdienst an, obwohl ihre steti-

ge Freundschaft – größtenteils über viele Jahre hinweg – sicher eine Menge dazu beigetragen hat. Sie mochten mich schon früher, egal in welcher Verfassung ich gerade war, und sind zum Glück nicht beleidigt, wenn ich mich heute mal eine Weile nicht melde oder wenn ich keine Lust habe, etwas zu unternehmen.

Überhaupt habe ich ziemlich wenig Lust zu etwas. Spaß haben ist für mich ohne Alkohol kaum vorstellbar. Ich fange an, mich selber langweilig zu finden, und bin immer überrascht, wenn andere mich trotzdem mögen, obwohl ich so bin, wie ich bin. Tja, offensichtlich reicht es nicht, irgendwelchen Süchten einfach nicht nachzugeben, um ein glückliches Leben zu führen. Offensichtlich artet es in Arbeit aus, aber ich bin bereit, es anzugehen.

»Ich habe keine Gefahr gesehen«

Sascha, 25

In meiner Familie haben eigentlich alle getrunken: meine Mutter, mein Vater, mein Opa und meine Tante. Der Opa war morgens um 10 Uhr schon voll. Meine Mutter und meine Tante waren rund um die Uhr betrunken und außerdem vollgepumpt mit Medikamenten und Tabletten. Wenn ich Glück hatte, wurde ich morgens geweckt, wenn nicht, musste ich eben selber sehen, dass ich pünktlich in die Schule kam. Frühstück gab es sowieso nie, da die anderen noch völlig fertig in den Betten lagen.

Und dann in der Schule – meine Gedanken waren zu Hause geblieben: Was, wenn meine Mutter wieder betrunken die Treppe herunterfällt? Dass sie total betrunken war, wenn ich nach Hause kam, war normal.

Ich bin immer zuerst zu meiner Oma gegangen und habe die Lage gecheckt. Oma war der einzige erwachsene Mensch in meiner Umgebung, der nicht getrunken hat. Manchmal frage ich mich, wie sie das alles ausgehalten hat. Meine Oma war der ruhende Pol. Bei Oma gab es mittags immer etwas zu essen. Da war immer ein gemachtes Bett und sie hat sich auch dafür interessiert, ob ich die Hausaufgaben mache oder nicht. Sie war einfach immer da. Ich weiß nicht, was aus mir ohne meine Oma geworden wäre. Meistens bin ich nachmittags bei ihr geblieben und erst später nach Hause gegangen.

Dort habe ich mir dann das Theater angeguckt oder angehört. Meine Mutter hat mich selten in Ruhe gelassen. Immer kam sie mir hinterher, sofern sie noch gehen konnte, hat sich an mich geklammert und mich vollgeheult, bis ich mich in mein

Zimmer verzogen habe. Ich konnte es irgendwann nicht mehr hören, weil ich sowieso nichts daran verändern konnte.

Abends habe ich mich um meine jüngere Schwester gekümmert, sie ein bisschen getröstet und mit ihr gespielt. Ich war sehr traurig, fühlte mich hilflos. Da war die kleine Schwester, die konnte ich in diesem Krieg ja nicht alleinelassen, die war noch viel zu klein und konnte sich nicht wehren.

Es gab unzählige Entziehungskuren und Entgiftungen, und immer war es wie ein Schlag vor den Kopf, wenn meine Mutter nach drei oder vier Wochen heimkam und wieder anfing zu trinken. Die Hoffnung war zwar immer da, dass sie nichts mehr trinkt, aber die Chance war höchstens 50 zu 50. Irgendwann habe ich auch nicht mehr daran geglaubt, denn jedes Mal, wenn sie wieder mit dem Trinken anfing, hat sie ständig beteuert, wie leid es ihr tut und dass sie demnächst aufhören wird. Aber es war klar, dass es so weitergeht und genauso enden würde wie die etlichen Male davor auch.

Da sind Situationen in so einem kleinen Dorf, die sind so furchtbar, das kann man gar nicht beschreiben. Wenn die eigene Mutter total abgemagert durchs Dorf läuft und jeder sagt: »Guck mal, da geht doch deine Mutter.« Dann muss man sagen: »Na und?« Ich hatte immer ein ganz grausames Gefühl und Tränen in den Augen, wenn ich sie sah und nicht helfen konnte. Wenn sie auf allen vieren durch das Dorf ging oder auf Festen ausfallend wurde. Wurde ich darauf angesprochen: »Das war doch gestern wieder deine Mutter, war ja wieder hackevoll«, musste ich sie immer verteidigen.

Wenn sie nüchtern war, war sie herzensgut. Dann wollte sie alles gutmachen, was sie in der nassen Zeit verbockt hatte, und wollte wieder Strenge aufbauen: Hausaufgaben machen, pünkt-