

01.06.2019

Als ich am 02.12.2009 nach Bad Neustadt zu meiner Entwöhnungstherapie gefahren bin, hatte ich zwar den festen Vorsatz, nie mehr in meinem Leben Alkohol zu trinken, aber ganz ehrlich gesagt, hatte ich riesen Zweifel, dass mir das tatsächlich gelingen würde. Nun sind es 9 ½ Jahre, in denen ich abstinent lebe und es vergeht kein Tag, an dem ich nicht „Danke“ sage.

Die Frage nach dem „Warum“ hat mich lange Zeit beschäftigt. Aufgewachsen in einer gutbürgerlichen, intakten Familie, gut in der Schule, großer Freundeskreis, alles lief nach Plan. Warum bin also ich, die ja immer als die selbstbewusste, starke Frau galt, in der Sucht gelandet? Antworten gibt es viele. Aber fangen wir am Besten von vorne an:

Die gutbürgerliche, intakte Familie hat nur nach außen hin existiert. Meine Eltern waren wie Hund und Katz, Streitigkeiten waren an der Tagesordnung. Weshalb die beiden eigentlich geheiratet haben, wird mir immer ein Rätsel bleiben. Wenn ich an meinem Vater denke, sehe ich ihn immer mit erhobenem Zeigefinger sagen: „Was sollen denn die Leute denken!“ Das war sein Lieblingssatz, den er von sich gab, wenn meine Mutter sich seiner Meinung nach wieder irgendwie „daneben“ benommen hatte. Ich sage extra „seiner Meinung nach“, weil ich mich gar nicht daran erinnern kann, dass sich meine Mutter irgendwann überhaupt mal „daneben“ benommen hat. Überhaupt meine Mutter: Eine sehr schöne, aber eine sehr streng und unnahbar wirkende Frau, die vorbildlich für ihre Familie gesorgt hat, nebenbei noch ganztags arbeiten ging und mit der Erziehung meiner Schwester und mir komplett alleine dastand, weil mein Vater sozusagen nur zum Essen und Schlafen (und zum Streiten) zuhause war. Sie hat meine Schwester und mich mit Sicherheit geliebt, aber zeigen konnte sie es uns leider nicht. Wenn ich ganz ehrlich bin, kann ich mich nicht daran erinnern, wann sie mich zum letzten Mal in die Arme genommen hat. Zu unserem Vater hatten wir eigentlich gar kein Verhältnis. Er hat sich nie mit uns beschäftigt, war – wie gesagt – selten zu Hause. Ganz früher der Kegelclub, danach der Kleingartenverein, das war seine Freizeit. Bei seinen Kumpels als hilfsbereit, gesellig und humorvoll angesehen, in der Familie jedoch so gut wie nie anwesend. An was ich mich neben dem erhobenen Zeigefinger gut erinnern kann sind seine Fragen: „Ist das Essen fertig?“ und „Ist mein Kegel-Trikot gebügelt?“.

Getrunken haben sie beide ganz gern. Mein Vater kam oft mit einer Fahne aus dem Kleingartenvereins-Lokal und meine Mutter hatte oft ein Fläschchen Rotwein unter der Spüle stehen.

Als ich 15 war, hatte meine Mutter die Schnauze voll. Sie hatte bei einem Ski-Urlaub, zu dem sie der Bruder meines Vaters zum Kinderhüten mitgenommen hatte, einen anderen Mann kennengelernt, und ist zu ihm in die Nähe von Kiel gezogen. Meine Schwester und ich blieben mit dem uns eigentlich fremden Vater zurück. Über den Rosenkrieg, der zwischen meinen Eltern stattfand, will ich gar nicht viel sagen. Hölle! Schuld war natürlich nur meine Mutter, die die Dreistigkeit besessen hatte, diesen tollen, fleißigen, hilfsbereiten Mann zu verlassen. Dementsprechend wurden meine Schwester und ich von Verwandtschaft und Bekanntenkreis beeinflusst und hatten jahrelang so gut wie keinen Kontakt zu meiner Mutter.

Meine Schwester zog mit 17 aus. Sie hatte sich schon vorher von der „ach so tollen Familie“ distanziert, hat mehr und mehr rebelliert, wofür ich sie wahnsinnig bewundert habe. Aber ich habe natürlich auch gelernt, dass man durch Rebellion nur Schwierigkeiten und Ärger kriegt, weshalb ich immer darum bemüht war, alles „richtig“ zu machen und

wurde dadurch zu einer Braven und Anpassungsfähigen, immer darauf bedacht, dass um mich herum alles harmonisch abläuft und kein Streit aufkommt. Diese Rolle habe ich jahrzehntelang beibehalten.

Ach ja, die Geschichte meiner Mutter mit dem Bootsbauer aus Kiel ging gründlich schief. Jahre später kam sie zurück, nahm sich eine eigene Wohnung und war wieder in unserer Nähe. Der Alkohol spielte eine immer größere Rolle in ihrem Leben, ich half ihr, wo immer ich konnte. Sie machte eine Therapie und war bis zu ihrem Tod fast 30 Jahre trocken. Wieso hat mich das nicht davon abgehalten, den gleichen Weg zu gehen? Ich denke, auf diese Frage werde ich nie eine Antwort erhalten.

Aber zurück zu mir. Schule und Ausbildung liefen problemlos. Heute frage ich mich schon, weshalb mich nie jemand gefragt hat, ob ich nicht auf's Gymnasium gehen will. Die Noten hätte ich gehabt. Aber irgendwie war es selbstverständlich, dass ich Mittlere Reife und danach irgendeine Ausbildung im Büro mache. Und brav und anpassungsfähig wie ich damals schon war, habe ich auch den Mund nicht aufgemacht. Meinem Vater habe ich nebenbei den Haushalt geführt. Er hat Gott sei Dank ein paar Jahre nach der Trennung von meiner Mutter eine neue Frau gefunden und ist zu ihr gezogen. Zu dem Zeitpunkt hatte ich auch einen Freund, den ich dann auch relativ schnell geheiratet habe. Die große Liebe war es nicht, die mich zu diesem Schritt veranlasst hat, die war für mich nämlich so gut wie unerreichbar. Verliebt war ich nämlich seit meinem 16. Lebensjahr bis über beide Ohren in einen guten Freund meines Vaters, über 20 Jahre älter als ich, verheiratet, ein Kind. Ja, es gab tatsächlich eine oder vielleicht auch zwei oder drei Phasen in meinem Leben, in denen ich nicht „brav“ war. Und das war die erste. Ich hatte ein paar Jahre ein Verhältnis mit diesem Mann, natürlich ganz geheim, keiner wusste etwas. Ich habe das aber dann beendet, weil ich es nicht aushalten konnte, dass ich ihn nie für mich alleine habe würde. Und als ich dann meinen späteren Mann kennenlernte, dachte ich, dass alles gut wird. Der Traum von der heilen, tollen eigenen Familie hat – denke ich – eine große Rolle gespielt. Ging gründlich schief, drei Jahre später war ich geschieden. Diese Ehe ist soweit weg, dass ich manchmal selber fast vergesse, dass ich mal verheiratet war. Das einzige, was mich daran erinnert ist der Name, den ich beibehalten habe. Der Alkohol floss in dieser Zeit schon in reichlicher Menge, zwar nicht zuhause, aber mein Ex-Mann war im Fußballverein und dort wurde zu jeder Gelegenheit gefeiert, was das Zeug hielt.

Nach meiner Scheidung war ich fünf Jahre alleine und voll auf die Arbeit konzentriert. Überstunden ohne Ende, Nebenjob als Aerobic-Trainerin und nebenbei hat mich meine Mutter sehr beansprucht. Im Büro haben wir sehr oft abends nach der Arbeit eine oder mehrere Flaschen Sekt geköpft und sind auch oftmals essen gegangen, wobei auch sehr viel getrunken wurde.

Und dann kam der 60. Geburtstag meines Vaters. Wie es sich gehört natürlich eine große Feier mit allen Verwandten und Bekannten. Und wer war da unter den Bekannten zu finden? Oh ja, genau der, meine große Liebe! Und wie es halt manchmal so ist: In die Augen gesehen, alles wieder da, das Spiel beginnt aufs Neue. Allerdings diesmal etwas einfacher als Jahre vorher, ich hatte schließlich eine eigene Wohnung. Nach ein paar Monaten war ich schwanger. Ich wollte dieses Baby (wenn ich ihn schon nicht haben konnte, dann wenigstens sein Kind, das waren meine Gedanken). Er natürlich nicht (ich würde sein Leben zerstören etc. etc. etc.). Das war dann auch das Ende. Ich hatte ihm allerdings versprochen, ihn aus allem rauszuhalten, habe ihn als Vater nicht angegeben

und habe mit Ausnahme meiner Mutter jahrelang niemandem erzählt, wer der Vater meines Sohnes ist. Dadurch hatte ich natürlich nur Nachteile, er hat auch mit Ausnahme der ersten Wochen nichts gezahlt, aber egal, ich habe auch das gemeistert. Ach ja, ich hatte ganz vergessen zu erwähnen, dass mein Vater mir meine Scheidung sehr übel genommen hat und als ich dann noch unehelich schwanger wurde, hat mein Verhältnis zu ihm noch mehr gelitten.

In der Zeit nach meiner Scheidung hatte ich eine sehr gute Freundschaft mit einem Sportkameraden meines Ex-Mannes, mit dem ich oft weggegangen bin (auch da ist der Alkohol reichlich geflossen). Er war auch während meiner Schwangerschaft immer für mich da. Als mir meine Mutter einige Monate nach der Geburt meines Sohnes anbot, ihn mal für eine Nacht zu sich zu nehmen, damit ich mal wieder weggehen kann, bin ich mit eben diesem Freund im Bett gelandet. Dass ich an diesem Abend nach monatelanger Abstinenz sehr viel getrunken habe, hat mit Sicherheit eine große Rolle gespielt. Volltreffer! Ich war wieder schwanger. Er hat sich riesig gefreut und ich habe mir eingeredet, dass alles gut wird, die Liebe wird schon kommen etc. etc. etc. Ein Jahr später haben wir uns wieder getrennt. Für diese Trennung gab es viele Gründe, aber ich will nicht verhehlen, dass einer der Gründe auch mein, nach der Geburt meines zweiten Sohnes wieder zunehmender Alkoholkonsum war.

Da war ich nun alleine mit meinen beiden Kindern, aber ich habe es mithilfe meiner Mutter, die mich zum Besuch einer Selbsthilfegruppe überredet hatte, geschafft, jahrelang trocken zu bleiben. Ich bin arbeiten gegangen, war für meine Kinder da und habe alles hingekriegt, auch finanziell. Die jahrelange Freundschaft zum Vater meines jüngeren Sohnes hat sich langsam wieder aufgebaut, er hat die Kinder jeden Sonntag zu sich genommen (ja, auch den Großen hat er immer als seinen Sohn betrachtet). Ich habe diesen Sonntag dazu genutzt, liegengebliebene Hausarbeit zu erledigen und habe die Stunden, in denen ich alleine war, auch genossen. Dann kam der Tag, als mir mein damaliger Arbeitgeber, der im Übrigen ein sehr guter Freund von mir war, meine Kündigung übergab. Dass er finanzielle Schwierigkeiten hatte wusste ich zwar, aber damit hatte ich nicht gerechnet. Ich war geschockt, meine Kollegin war geschockt und was ich ihm wirklich übelgenommen habe war die sofortige Freistellung. Ich kam mir vor wie ein Schwerverbrecher, obwohl ich mir nichts zuschulden habe kommen lassen. An diesem Abend habe ich mir eine Flasche Sekt gekauft und damit wieder den Anfang gemacht. Einige Zeit ging es gut, mal ein paar Tage nichts, aber nach einiger Zeit wieder täglich. Mithilfe meines Freundes und Vater meines Jüngeren habe ich dann eine ambulante Therapie gemacht, nach der ich auch ein Jahr lang trocken war. In dieser Zeit haben wir uns wieder angenähert und beschlossen, es noch einmal miteinander zu versuchen. Im Grunde meines Herzens habe ich zwar gewusst, dass es falsch ist, aber ich habe mir eingeredet, dass es besser für die Kinder sei und – wieder einmal – dass die Liebe schon kommen wird. Heile Familie halt! (haha) Plötzlich hatte ich da jemanden an der Seite, der mir erzählen wollte, wie ich meine Kinder zu erziehen habe, der ständig da war und das, nachdem ich 10 Jahre alles alleine gewuppt habe. Hinzu kam, dass mein Großer und er ständig gestritten haben, was ich harmoniesüchtige Tussi überhaupt nicht abkonnte. Unsere neue Wohnung war sehr groß und ich war neben der Arbeit ständig nur am Putzen, Waschen, Kochen etc. Und wie viele meiner Alkoholiker-Kollegen leide auch ich an Perfektionismus, alles musste pico bello sein. Na und was war für mich das beste Mittel, um weiter zu funktionieren? Genau, der liebe Alkohol. Schnell war er wieder da und diesmal ging es noch schneller als ein gutes Jahr zuvor. Die Streitigkeiten zwischen ihm und mir wurden immer schlimmer, die Kinder haben gelitten, zwei Entgiftungen. Auf das, was ich im Einzelnen noch so alles angestellt

habe, will ich gar nicht weiter eingehen. Als ich dann auch noch meinen Führerschein abgeben musste, habe ich eingesehen, dass es so nicht weitergeht und habe die stationäre Therapie beantragt.

Obwohl ich im September 2009 nochmal eine Entgiftung gemacht habe und ich der Überzeugung war, dass ich es bis zum Beginn der Therapie Anfang Dezember 2009 schaffen würde, bin ich vorher wieder abgestürzt. Ich war auch nicht nüchtern, als ich am 02.12.2009 in dieses Auto einstieg und mich mein Lebensgefährte nach Bad Neustadt gefahren hat. Dort wurde ich erstmal drei Tage aus dem Verkehr gezogen, bevor ich mit der Therapie angefangen habe.

Die folgende Zeit war eine der härtesten, aber auch eine der besten in meinem Leben. Ich hatte das große Glück, einen großartigen Bezugstherapeuten zu haben. Er hat mir Seiten an mir aufgezeigt, die ich eigentlich gar nicht kennenlernen wollte. Keine Chance! Oft bin ich in Tränen aufgelöst aus den Einzelgesprächen raus. Er hatte schon ein großartiges Talent, die richtigen Tasten zu drücken. Ich habe mich in diesen vier Monaten in vielen Sachen verändert. Mir war schon vor der Therapie klar, dass ich an meinem Leben einiges umkrempeln will, dass ich mich von meinem Lebensgefährten trennen sollte, weil einfach die Liebe, nach der ich mich so gesehnt habe, fehlt usw. Aber erst die Therapie hat mir die Kraft und den Mut gegeben, nicht mehr die Brave und Angepasste zu spielen und das auch durchzuziehen. Hinzu kommt, was ich weiß Gott nicht vorhatte, dass ich mich während dieser Therapie in einen Mitpatienten verliebt habe und mit ihm ein völlig anderes Leben in einer anderen Stadt begonnen habe. Klar war es alles andere als einfach, mit meinem damaligen Lebensgefährten zu sprechen. Der hatte sich tatsächlich eingeredet, er gibt seine Frau in der Klinik ab und kriegt sie repariert zurück. Weit gefehlt! Natürlich war er verletzt und wütend, als ich ihm verkündet habe, dass ich mich von ihm trennen werde. Er hat sich allerdings sofort bereit erklärt, weiter für die Kinder da zu sein, falls sie sich dafür entscheiden sollten, nicht mit mir in eine fremde Stadt zu ziehen, was dann letztendlich auch der Fall war. Es ist mir seinerzeit verdammt schwergefallen, ohne meine Kinder zu gehen, aber ich wollte sie auf keinen Fall zwingen. Und so schwer es auch für mich war, im Nachhinein sage ich heute noch, dass es die richtige Entscheidung war. Ich bin sehr am Zweifeln, ob ich es ohne diese große Veränderung hingekriegt hätte. Zwar hat die Beziehung zu diesem Mitpatienten nur ein halbes Jahr, in denen mich auch meine Kinder öfters besucht haben, gedauert, aber ich habe in dieser Zeit diese Liebe gelebt und genossen. Die Trennung war für mich genauso schwer wie vorher die von meinen Kindern, war aber unumgänglich. Jedoch habe ich das alles überstanden, ohne wieder zum Alkohol zu greifen. Und darauf bin ich stolz! Ich bin allerdings nicht sofort in meine Heimatstadt zurück gekehrt, sondern habe erst 5 ½ Jahre in einer anderen Stadt gelebt, bevor ich vor gut drei Jahren ganz zurück gekehrt bin. Die ursprüngliche Freundschaft zum Vater meiner Kinder besteht (natürlich mit Anfangsschwierigkeiten) seit sechs Jahren wieder, mit meinen Jungs habe ich ein prima Verhältnis. Ich habe eine schöne Wohnung nicht so sehr nahe, aber auch nicht zu weit weg von meinen Kindern, habe eine gute Arbeit und führe ein zufriedenes Leben.

Die Frage nach dem „Warum“ stelle ich mir heute nicht mehr. Es ist so wie es ist. Auch hadere ich heute nicht mehr damit, dass ich alkoholkrank bin. Ich bin der festen Überzeugung, dass alles was passiert seinen Sinn hat. Und für mich besteht der Sinn meiner Abhängigkeit darin, dass ich gelernt habe, mich selbst besser kennen zu lernen und achtsam mit mir umzugehen. Ich weiß, wozu ich den Alkohol gebraucht habe, nämlich um zu funktionieren und die mir fehlende Liebe und Harmonie irgendwie herbeizuzaubern.

Jetzt funktioniere ich nicht mehr, sondern ich lebe jeden Augenblick. Und Liebe und Harmonie habe ich so unendlich viel in mir, das ich sie gerne an andere weitergebe und so auch zurück bekomme. Einen weiteren Sinn sehe ich darin, dass ich in und seit dieser Zeit so viele wertvolle und liebenswerte Menschen treffen durfte, die ich, wenn das alles nicht passiert wäre, niemals kennengelernt hätte.

Da mich das Thema Sucht mein Leben lang begleiten wird und es mir ein großes Bedürfnis ist, anderen Betroffenen helfend zur Seite zu stehen, habe ich 2014 die Ausbildung zum zertifizierten Suchtberater absolviert und nun auch noch die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer angehängt. Vielleicht – und das ist einer meiner Wünsche – schaffe ich es ja noch, mich auch beruflich in diese Richtung zu verändern.

Beschönigen möchte ich nichts. Es war alles andere als ein einfacher Weg. Nach der viermonatigen Therapie habe ich ein Jahr Nachsorge und anschließend noch zwei Jahre Psychotherapie gemacht. Ganz wichtig war und ist für mich auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Seit der Rückkehr in meine Heimatstadt Nürnberg bin ich beim Freundeskreis. Dort fühle ich mich aufgehoben und verstanden, ich kann – wenn ich will – über alles reden. Und ich habe dort wirklich Freunde gefunden, mit denen ich auch im privaten Bereich etwas unternehme.

Eins ist auf jeden Fall klar: Vergessen dürfen wir Abhängigen unsere Sucht auf keinen Fall! Das kann leichtsinnig machen. Deshalb ist auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe so wichtig. Damit man sich erinnert und weiterhin achtsam mit sich umgeht.