

The background of the entire page is a soft, out-of-focus photograph of a field of yellow flowers, likely lilies, with green stems and leaves. The lighting is bright and natural, creating a gentle, ethereal atmosphere.

Gefangen in der Sucht des Anderen

Erfahrungen von
und Informationen für
Angehörige von suchtkranken Menschen

Impressum

Herausgeber:

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.
Göttinger Str. 31
37124 Rosdorf

E-Mail: info@suchthilfe-goettingen.de

Internet: www.suchthilfe-goettingen.de

2. Ausgabe vom Februar 2025

Diese Veröffentlichung wurde finanziell unterstützt durch



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem kleinen Büchlein möchten wir als „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.“ einen kleinen Einblick in das Leben von Angehörigen suchtkranker Menschen geben.

Auch wenn viele Süchte bereits als Krankheit anerkannt sind und es für Betroffene ein ganz gutes Hilfsangebot gibt, ist es leider für Angehörige nicht so leicht, sich Hilfe zu holen. Doch auch diese Menschen erleben die Sucht ihrer Partner, Familienangehörigen, Freunde oder Kollegen oft sehr intensiv.

Anhand von Erfahrungsberichten, welche wir von Mitgliedern und Freunden unseres Vereins gesammelt haben, möchten wir hier Angehörigen die Möglichkeit geben, auch einmal ihre Geschichte erzählen zu können.

Auf diesem Weg versuchen wir anderen Menschen, welche sich womöglich in einer ähnlichen Situation befinden, aufzuzeigen, dass sie nicht alleine mit ihren Herausforderungen, Ängsten und Problemen sind.

Wir versuchen, den psychologischen Hintergrund ein wenig auszuleuchten und mögliche Hilfsangebote aufzuzeigen.

Alle beschriebenen Situationen sind reale Erlebnisse, lediglich personenbezogene Informationen sind zum Schutz der Betroffenen anonymisiert.

Wir möchten hier besonders den Personen danken, welche sich mit ihren Geschichten an diesem Projekt beteiligt haben. Ohne eure Bereitschaft, eure Erlebnisse und Gedanken zu teilen, wäre dies nicht möglich gewesen.

Inhalt

Betroffenenberichte:

„Mein Mann“	Seite 4
„Scheidewege“	Seite 12
„Ich“	Seite 18
„Meine Mutter“	Seite 29
„Selbstzweifel“	Seite 38
„Wendepunkt – Katze aus dem Sack“	Seite 47

Hintergründe:

Was ist Co-Abhängigkeit	Seite 11
Wie äußert sich Co-Abhängigkeit	Seite 17
Was hilft Co-Abhängigen	Seite 23
Beispiele für Co-abhängiges Verhalten	Seite 28
Wer ist von Co-Abhängigkeit betroffen	Seite 37
Folgen einer Co-Abhängigkeit	Seite 45

Hilfsangebote	Seite 24
----------------------	----------

Mein Mann

Als ich meinen Mann kennenlernte, waren wir Anfang 20 und es war „normal“, mit Freunden einen über den Durst zu trinken. Dazwischen lagen Zeiten von wochenlanger Abstinenz. Ich denke, auch das trug dazu bei, dass ich erst erkannte, dass es ein Problem gab, als ich schon mittendrin war.

Ich merkte zwar schon, dass sein Verhalten sehr extrem und ziemlich aggressiv werden konnte, wenn er getrunken hatte, aber da das in dem Kulturkreis normal zu sein schien, machte ich mir darüber nicht so viele Gedanken.

Auch die Geschichten, die er erfand, um zu trinken, hörten sich anfangs plausibel an. Irgendwann störte mich das Thema Alkohol immer mehr, weil der Stresspegel nach einer gewissen Zeit der Abstinenz immer größer wurde und er immer gereizter war. Bis er sich schließlich wieder abschoss, ihm alles drum herum egal war, er sich an keine Abmachung mehr hielt und häufig auch einfach verschwand und sich gar nicht mehr meldete.

Danach war dann immer eine mehrstellige Summe Geld weg und wir hatten das nächste Problem. In meiner Naivität dachte ich, im Prinzip ist er ja einsichtig und er braucht nur einen Entzug zu machen und dann können wir normal weiterleben, nur ohne die monatlichen Saufattacken.

Er ging auch brav stationär zum Entzug, hielt das auch 3 Wochen ohne Probleme durch, bis dann wieder der monatliche Saufdruck hoch war, er ihn dort befriedigte und prompt entlassen wurde. Ich machte in der Zeit eine Achterbahn der Gefühle durch. Zuerst war ich völlig euphorisch und voller Hoffnung, dass unser Leben bald wieder normal sein würde.

Dann kamen plötzlich von den Ärzten dort die Themen „Depression“, „Kindheitstraumata“ und ähnliches auf. Mein



Mann sei psychisch krank und die Sucht gehöre auch dazu. Ich solle Verständnis haben und Geduld.

Ich hatte Verständnis für alles und für jeden seiner Fehlritte eine super Erklärung.

„Er meinte das alles gar nicht so, er will es ja gar nicht, er kann nicht anders, usw.“

Nachdem er aus der Klinik geworfen wurde, ging alles von vorne los, nur, dass ich dieses Mal Verständnis für alles hatte (das hatten die Ärzte ja gesagt, dass ich das haben soll), was soweit ging, dass ich mein eigenes Leben komplett einschränkte. Ich war völlig verunsichert und wusste gar nicht mehr, was richtig oder falsch war, was ich glauben konnte und was nicht. Ich tat alles, um ihn bloß nicht zu reizen oder ihm einen Grund zu liefern, dass er trinken „musste“.

Ich ging abends nicht mehr weg, ging nicht mehr alleine zu Freunden und ließ ihn möglichst abends oder am Wochenende nicht mehr allein, um nur ein Beispiel zu nennen.

Es wurde trotzdem nichts besser, sondern noch angespannter und aggressiver. Es folgte der nächste Entzug. Dabei wurde ihm geraten, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Da diese Gruppe auch offen für Angehörige war, gingen wir gemeinsam hin.

Für mich war es ein "Augenöffner". Da waren Menschen, die in ähnlichen Situationen waren und das Muster war überall das Gleiche.

Es lag also gar nicht an meinem Verhalten bzw. unserer Beziehung, dass es so war, wie es war. Ich ging häufiger dorthin und hörte zum ersten Mal den Begriff „Co-Abhängigkeit“, der mein Verhalten zu 100% beschrieb. Damit konnte ich anfangen zu arbeiten.

Und es ging tatsächlich bergauf.

Er schaffte es trocken zu bleiben (seine Verantwortung), ich fand mich wieder (meine Verantwortung) und wir schafften ein mehr oder weniger normales Leben miteinander zu führen.

In dieser Zeit wurde ich schwanger und wir freuten uns beide sehr. Doch leider kam es zum Ende der Schwangerschaft zu einem erneuten Absturz.

Sofort ging es wieder in die Klinik, wieder Entzug, aber er war sehr motiviert, es für seine Tochter zu schaffen.

Während unsere Tochter und ich im Krankenhaus lagen, war er in der Tagesklinik, das hatte ich mir irgendwie anders vorgestellt, aber das muss man hinnehmen, wenn danach alles gut werden soll.

Dann kam der Alltag, viel Stress bei der Arbeit, die neue Situation zu Hause, kurzum, der nächste Absturz ließ nicht lange auf sich warten.



Zum Schutz unserer Tochter trennte ich mich von ihm, aber wir waren immer noch Eltern.

Ich machte ihm eine klare Ansage, dass wir ihn alkoholisiert nicht sehen wollen, er hielt sich daran.

Was aber hieß, dass er Besuchstermine kurzfristig absagte, Versprechungen nicht hielt und monetäre Unterstützung, die er zusagte, nicht zahlte.

Wenn er unter Suchtdruck litt, war seine Laune extrem schlecht, was auch unsere Tochter zu spüren bekam, die gar nicht verstand, was los war.

Anfangs konnte ich es noch erklären mit „der Papa hat heute einfach schlechte Laune“ und „der Papa hat Bauch- und Kopfweg und kann nicht kommen“, aber je älter sie wurde, desto bessere „Erklärungen“ musste ich mir einfallen lassen.

Dann zog er weg, so dass der Kontakt nur noch übers Telefon bestand und ein paar Wochen in den Ferien (unsere Tochter geht mittlerweile in die Schule !!!).

Wir hatten endlich einen freien Alltag, ohne Anspannung und Angst vor den Launen und den permanenten Enttäuschungen. Aber auch übers Telefon merkt sie manchmal, dass etwas nicht stimmt, dass er komische „Launen“ hat.

Es belastet sie und ich stehe daneben und weiß nicht, was ich machen soll.

Eigentlich ist das doch **sein Problem** und nicht unseres.

Wenn ich ihr sagen würde, dass er krank ist und sie ihn darauf ansprechen würde, dann würde er ausrasten.

Was sie nicht weiß, kann sie nicht ansprechen.

Ich möchte sie doch nur schützen.

...und immer wieder

grüßt die Co-Abhängigkeit...

Was ist Co-Abhängigkeit

*Co-Abhängigkeit ist ein komplexes und viel diskutiertes psychologisches Konzept. Oftmals sind bei einer Co-Abhängigkeit dieselben Verhaltensmuster zu erkennen. Beispielsweise ist häufig zu beobachten, dass die Co-abhängigen Personen den suchtkranken Personen – und somit auch sich selbst – eigentlich nicht helfen, sondern eher schaden. Co-abhängige Verhaltensweisen **unterstützen meist unbewusst die Sucht** und können diese sogar verstärken, weshalb in der Fachwelt häufig auch von Sucht-förderndem Verhalten statt Co-Abhängigkeit gesprochen wird. **Wichtig ist dabei festzuhalten, dass Co-abhängige Personen niemals für die Sucht der anderen verantwortlich gemacht werden dürfen.***

Scheidewege

Als Angehörige eines Alkohol-Suchtkranken hat es sehr lange gedauert, bis ich mich der Realität gestellt habe.

Alkohol hat in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Er ist überall vertreten, auf jeder Feier, Jubiläum, bestandenen Prüfung, Abendmahl, Medizin, Süßigkeiten und vielem mehr.

Ich bin damit erwachsen geworden, dass sich Freunde damit gebrüstet haben, sich bei der letzten Feier besinnungslos gesoffen zu haben.

Auch ich habe nicht ins Glas gespuckt, aber es gab für mich immer eine Grenze, wo ich einen Stopp eingelegt habe, wenn ich merkte, dass ich die Kontrolle über mich verlor.

Mit der Geburt meiner Kinder und der daraus resultierenden Verantwortung trank ich selbst immer weniger Alkohol. Das traf aber nicht auf meinen Mann zu.

Führen wir auf Feiern und er war mit dem nach Hause fahren dran, hielt er sich nicht an Absprachen. Wenn er sah,



dass ich alkoholfreie Getränke zu mir nahm, hat er sich das Recht herausgenommen zu sagen, wenn sie sowieso alkoholfreie Getränke trinkt, dann darf ich ja meine „Bierchen“ trinken. Ich

nahm es oft stillschweigend hin und übernahm die Verantwortung für ein gesundes nach-Hause-kommen.

So gab es immer mehr Kleinigkeiten, in denen ich als Co-Abhängige funktioniert habe. Das betraf den Einkauf (man muss ja was anbieten können!), das Entschuldigen seines Benehmens, bin allein zu gemeinsamen Einladungen gegangen, weil er schon vorher betrunken war usw.

Ich war mit der Zeit immer unglücklicher darüber, habe mir aber nicht bewusst gemacht, was falsch läuft und hatte Angst vor einer Entscheidung.

Durch eine Kollegin, die es selbst erlebt hat und mit der ich gut darüber sprechen konnte, bin ich zur Suchtberatung zu Einzelgesprächen gegangen. Sie hat mich durch zahlreiche Gespräche dahin geführt, mir über meine/unsere Probleme erst einmal für mich, und später auch mit meinem Mann, klar zu werden.

Sie sagte, dass ich nur gewinnen kann, für mich und meine Kinder. Mit viel Glück, Einsicht beider Seiten und Durchhaltevermögen kriegen wir unsere Ehe ohne Alkohol wieder auf eine gemeinsame Ebene. Sollte sich mein Mann nicht vom Alkohol lösen können, gewinnen meine Kinder mit einer gesunden halben Familie die Chance, sich ohne Alkohol normal entwickeln zu können.

Wichtig war in der Zeit für mich, mir darüber klar zu werden, was ich für mich und auch für meine Kinder wirklich will. Kann ich ohne Partner der Zukunft ins Gesicht schauen, den Alltag mit heranwachsenden Jugendlichen bewältigen? Schaffe ich das finanziell? Wie sollen die Kinder mit einer Trennung klarkommen? Er ist doch ihr Vater und bei allen zukünftigen Ereignissen wie Heirat, Enkel etc. trifft man immer wieder zusammen.

Ich wollte keine Trennung! Letztendlich ist es aber darauf hinausgelaufen. Mein Mann hat nach gemeinsamen Therapiegesprächen gesagt, dass er sich nicht auch noch das Rauchen oder Alkohol trinken verbieten lassen will. Lieber lässt er sich scheiden. So ist es dann auch gekommen.



Ich ging noch jahrelang in eine Selbsthilfegruppe, um mit der neuen Situation umgehen zu lernen, meine Ängste zu überwinden und einen Ort zu haben, wo ich angenommen wurde mit Allem, was mich ausmacht, ohne Wertung meine Probleme ansprechen konnte und Anregungen erhalten habe.

Dort hatte ich einen sicheren Raum und auch ich konnte anderen mit meiner Sichtweise helfen, ihre Probleme aus derselben oder der oppositionellen Perspektive zu betrachten. Oft suchen wir eine Bestätigung für unser Handeln. Wir sollten aber auch daran denken, dass jeder seine Gefühle hat und oft aus solchen Gefühlen rational oder irrational handelt. Miteinander sprechen und vor allen Dingen Zuhören hilft.

Ich kann nur jedem empfehlen, in einer ähnlichen Situation Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dafür sind solche Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen da und nicht bei jedem geht es so aus wie bei mir.

Gewonnen habe ich trotzdem. In der Gruppe habe ich viele Betroffene kennengelernt, die es geschafft haben, dauerhaft von ihrer Sucht freizukommen, die ihre Partnerschaft gerettet haben oder neue Partnerschaften eingehen konnten. Ich stehe jetzt mit beiden Beinen fest im Leben und komme klar.

Ich wünsche euch viel Glück!!!

Wie äußert sich Co-Abhängigkeit?

Nicht jede Beziehung zu einer suchtkranken Person führt automatisch zu einer Co-Abhängigkeit. Die Grenzen sind jedoch fließend – Co-abhängiges Verhalten findet oft unbewusst statt. So kann Co abhängiges Verhalten zum Beispiel auch am Arbeitsplatz vorkommen, wenn Kollegen oder Kolleginnen immer wieder für die suchtkranke Person einspringen oder sie immer wieder vor dem Chef oder der Chefin decken.

Ich

Als Kind und Freund von Alkoholikern werde ich gefühlt täglich an meine Geschichte erinnert.

Meine Mutter ist trockene Alkoholikerin. Als ich 25 Jahre alt war, hat sich meine Mutter von meinem Vater getrennt und ist ausgezogen. Dann begann sie wieder zu trinken. Ich habe sie in den 25 Jahren einmal betrunken erlebt, mit 18 habe ich erst erfahren, dass sie Alkoholikerin ist, als sich mein Bruder von ihr abgewandt hat.

Als Sohn einer Alkoholikerin habe ich unglaubliche Angst und vor allem Wut empfunden, dass es mich getroffen hat. Dass meine Mutter mein Leben zerstört, mich im betrunkenen Zustand anruft, mir verwirrte Nachrichten schickt, mich mit Liebesbekundungen überhäuft und an mir hängt.

Ich habe mich dann in einem Strom aus Kontrolle wiedergefunden. Es war wie eine eigene Sucht, die Sucht nach Kontrolle. Zu wissen, wann und ob sie getrunken hat, hat mir etwas gegeben.

Auch wenn ich all das erlebt habe, habe ich es nicht wahrhaben wollen, dass sie Alkoholikerin ist. Ich habe es geleugnet, habe es schöngeredet und habe gehofft, dass es besser wird.

Ich habe mich auf die Versprechen meiner Mutter verlassen, dass sie nun endlich aufhört, eigentlich besseren Wissens!

Neben Kontrolle und Leugnung kamen riesengroße Schuldgefühle dazu. Schuld daran zu sein, dass sie trinkt.

Es war doch ganz klar! Immer nach einem Besuch hat sie getrunken, immer wenn es mir schlecht ging, hat sie



getrunken, immer wenn wir schöne Zeiten hatten, hat sie getrunken, immer, immer, immer...

Es war egal, was wir unternommen haben, sie hat immer getrunken und sie hat immer Gründe gefunden zu trinken. Gleichzeitig saß sie vor mir und sagte mir genau das, dass es keine Gründe gäbe.

Über allem stand wie ein großer Schein das Gefühl der Scham.

Ich habe mich geschämt dafür, eine Alkoholikerin als Mutter zu haben. In der Familie wurde nicht darüber gesprochen bzw. immer alles so abgetan, dass sie sich nicht so anstellen solle und sie an allem Schuld sei.

Nach mehreren Versuchen des Aufhörens und Scheiterns ist sie schlussendlich an ihren persönlichen Tiefpunkt gekommen und ist mit Hilfe eines Sponsors der AA trocken geworden und ist es noch, seit mittlerweile fast 5 Jahren.

Nun dachte meine Mutter und auch ich, dass dann doch alles gut wäre.

NEIN, so war es nicht!

ICH habe auch Hilfe benötigt und benötige sie noch heute.

Ich habe sie bei AL-ANON gefunden, der Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.

Ich dachte immer, dass ich der Einzige auf der Welt bin, dem es so schlecht geht, der so unter der Situation leidet und hilflos ist. Die Gruppe hat mir geholfen, Alkoholismus besser zu verstehen und all das Lügen, Leugnen, Betrügen und Theaterspielen einzuordnen und all meinen Selbstzweifeln Vertrauen zu schenken und all meinen Wahrnehmungen Raum zu geben.

Jedoch, musste ich mir eingestehen, dass auch ich krank bin.

Ich bin Co-Abhängig und machtlos gegenüber dem Alkohol, anderen Menschen und deren Taten.

Ich durfte erkennen und erfahren, dass der Grat zur Co Abhängigkeit hin zu Alkoholikern im Alltagsleben sehr schmal ist. So war ich kurz nach dem Trockenwerden meiner Mutter mit einem nassen Alkoholiker auf der Arbeit konfrontiert.

Dort konnte und habe ich meine erlernten Muster ausgelebt und angewandt.

Ich durfte selbst meinen eigenen Tiefpunkt erreichen, wodurch sich sehr viel geändert hat.

Mit Hilfe meiner Selbsthilfegruppe und einer begleitenden Therapie geht es mir deutlich besser.

Ich erkenne meinen Wert, gebe auf mich acht und nehme mir Auszeiten, wenn alte Muster wiederkommen.

Es erfordert eine tägliche Arbeit an mir selbst, nicht wieder in jene Muster zu verfallen. Im Laufe der Zeit ist auch das Vertrauen zu meiner Mutter und meinem Kollegen besser geworden, wenn auch ein falscher Ton oder eine scheinbar komische Äußerung den Puls höherschlagen lässt und ein unbequemes Bauchgefühl erzeugt.

Das Vertrauen, welches einmal da war, wieder herzustellen, verlangt viel Zeit.

Was hilft Co-Abhängigen und wo bekommen sie Unterstützung?

Sucht ist für viele ein Tabuthema. Angehörige von Süchtigen trauen sich häufig nicht, im Freundeskreis oder in der Familie über die Sucht des Partners oder der Partnerin zu sprechen. Sie schämen sich und wahren lieber den Schein als sich Hilfe zu holen. Dabei wäre genau das der richtige Weg. Offen mit der Sucht des Partners oder der Partnerin umzugehen, kann befreiend sein. Die gefühlte Verantwortung für die suchtkranke Person abzugeben, ist häufig ein erster Schritt, sich wieder um die eigenen Bedürfnisse und die eigene Gesundheit kümmern zu können.

Angehörige können sich auch an Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen wenden, wo sie sich mit anderen Co-Abhängigen austauschen können. Das kann zunächst auch anonym via Telefon oder Mail erfolgen. Eine regelmäßige, persönliche Beratung ist aber auf lange Sicht hilfreicher als kurze, punktuelle Gespräche. Schließlich braucht die Co-abhängige Person Zeit, um Probleme zu erkennen und Wege aus der belastenden Situation zu finden.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen besteht in seinen Vorläufern seit 1976. Schon damals war es das Ziel, nicht nur Betroffenen der Sucht, sondern auch deren Angehörigen einen Anlaufpunkt zum Austausch von Erfahrungen und Besprechen von täglichen Problemen zu bieten.

Seit dieser Zeit hat sich viel getan, so dass wir mittlerweile 7 feste Gruppen unter unserem Dach vereint haben.

Hinzu kommt ein offener, wöchentlich stattfindender Informationsabend (**unsere Infogruppe**), welche jeder und jedem offensteht. Egal, ob direkt von einer Sucht betroffen oder als Angehörige/r.

Unser Informationsabend ist für jede/n Interessierte/n offen!

Am Tag des Besuches der Infogruppe sollte kein Suchtmittel konsumiert worden sein, da es einen selbst beeinflusst, aber auch den anderen Teilnehmenden unangenehm ist. Egal, ob Sie Betroffene/r, Partner/in, Familienmitglied, Freund/in, Kolleg/in oder Vorgesetzte/r sind. Ihr Besuch ist kostenlos und unsere Suchtkrankenhelfenden stehen unter Schweigepflicht.

WANN? Jeden Montag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

WO? in der Stephanuskirche, Himmelsruh 17, 37085
Göttingen

Weitere Informationen über uns sowie Ansprechpartner für weitere Hilfsangebote finden Sie auf unserer Website

www.suchthilfe-goettingen.de

Gerne können Sie uns Ihre Fragen auch direkt per Mail stellen:

info@suchthilfe-goettingen.de

Hilfsangebote für Angehörige in und um Göttingen

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Diakonieverband Göttingen-Münden

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Göttingen

- Bei Problemen mit und Fragen zu Alkohol /
Medikamenten / Glücksspiel / Medienkonsum

Neustadt 18, 37073 Göttingen

Tel.: 0551 38905 180

suchtberatung.goettingen@evlka.de

Drogenberatungszentrum Göttingen

- Bei Problemen mit und Fragen zu Cannabis, illegalen
Drogen und Substitutionsbegleitung (PSB)-

Neustadt 21, 37073 Göttingen

Tel.: 0551 - 38905 280

drobz.goettingen@evlka.de

Beratungs- und Behandlungsstelle Hann. Münden

- Bei Problemen mit und Fragen zu Alkohol /
Medikamenten / Cannabis / illegalen Drogen /
Glücksspiel / Medienkonsum und
Substitutionsbegleitung (PSB) -

Ziegelstr. 16, 34346 Hann. Münden

Tel.: 0551 38905 464

suchtberatung.muenden@evlka.de

Weitere Hilfsangebote finden Sie auch bei:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Bundesverband

www.freundeskreise-sucht.de

Al-Anon Familiengruppen

Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

www.al-anon.de

NACOA Deutschland

Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.

www.nacoa.de

Kreuzbund e.V.

www.kreuzbund.de

Blaues Kreuz e.V.

www.blaues-kreuz.de

Beispiele für Co-abhängiges Verhalten:

wenig hilfreiche Fürsorge

Der suchtkranken Person wird Alkohol gekauft, um sie bei Laune zu halten. Oder die suchtkranke Person wird vom Partner oder von der Partnerin beim Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin krankgemeldet, um einen Rausch oder eine Alkoholfahne zu vertuschen.

Herunterspielen oder Entschuldigen der Sucht

Das Trinkverhalten des Partners oder der Partnerin fällt im Familienkreis auf, wird aber immer wieder entschuldigt – mit dem Argument, die suchtkranke Person habe gerade eine schwierige Zeit oder zu viel Stress.

Übermäßige Kontrolle

Um die suchtkranke Person vom Konsum abzuhalten, werden Taschen und Schränke nach alkoholhaltigen Getränken durchsucht. Der oder die Nicht-Abhängige versucht mit aller Macht, die suchtkranke Person vom Trinken abzuhalten – scheitert aber

Meine Mutter

Wie fühlt man sich als Tochter, wenn man realisiert, dass die eigenen Eltern ein Alkoholproblem haben?

Ich habe mich hilflos und wütend gleichzeitig gefühlt, weil ich das Ganze schon einmal mitgemacht habe, nämlich mit meinem Mann.

Bei ihm war es schon fünf nach zwölf, aber er hat es geschafft und ich bin super stolz auf ihn.



Und nun DAS, die eigenen Eltern bzw. mehr meine Mutter. Bei meinem Vater hielt sich das Trinken in Grenzen, aber meine Mutter trank immer mehr und wenn man etwas sagte, kam zur Antwort:

„Was hast du denn bloß? Das Bier ist doch alkoholfrei und wird noch verdünnt (mit Wasser), abends trinke ich doch nur noch ein, zwei Schnäpse und die Cola light, außerdem teile ich sie mir mit Papa.“

Meist war sie nach solchen Szenen ziemlich sauer. Sie wollte einfach nicht darüber reden. Da fühlt man sich hilflos.

Wie konnte es soweit kommen?

Ich weiß es nicht.

In meinen Augen hat es vielleicht so angefangen:

Meine Mutter hatte vor einigen Jahren eine Krebs-OP, die sie sehr gut überstanden hat.

Auch ist sie seit über 30 Jahren Diabetikerin, mit allen erdenklichen Spätfolgen und dafür gab es außer Insulin noch diverse Medikamente und Mahnungen an mich:

„Kind, achte auf deine Augen und Füße“.

Nach der OP hatte meine Mutter eine Reha abgelehnt, mit der Begründung: „Ich wollte nicht über Weihnachten weg“.

Auch ein Kurantrag verschwand im Papierkram. Auf Grund von zwei Zusammenbrüchen war sie im Abstand von 1 ½ Jahren im Krankenhaus und auch dort hat man sie auf ihr Problem hingewiesen.

Die Hinweise der Ärzte wurden nicht ernst genommen und weggewischt.

Aber auch zuhause gab es Veränderungen:

- sie wollte nicht mehr mit in den Garten (mir tun die Füße weh)
- sie ging nicht mehr mit einkaufen (mir geht es nicht gut)
- der Haushalt fiel ihr immer schwerer (kannst du nicht jeden Tag kommen „NEIN“)
- sie ließ sich gehen und achtete nicht mehr so auf ihr Aussehen
- die sozialen Kontakte schiefen fast ein, außer dem Treffen mit der Seniorengruppe und mit Ihren Klassenkameradinnen
- was sie an Essen zu sich nahm, war relativ wenig (hab keinen Hunger)
- Hilfsangebote wurden abgelehnt z.B. Hausnotruf (brauchen wir nicht)

Dafür wurde dann nachts bei uns angerufen (Mama geht es nicht gut, könnt ihr mal kommen?)

Dies waren nur einige Probleme, die auftauchten.

Ich ging und gehe zweimal die Woche zu meinen Eltern um zu helfen bei groben Arbeiten, aber die leeren Alkoholflaschen wurden mehr. Es waren bis zu 15 Flaschen Hochprozentiges, die während der Woche getrunken wurden.



Mit der Zeit fiel es mir immer schwerer, freundlich zu bleiben. Mein Mann kam nur noch selten mit, weil ihm das Verhalten meiner Mutter einfach zuwider war.

Vor drei Jahren kam der größte Schock für sie. Mein Bruder ging mit Familie für drei Jahre in die USA. Für ihn das große Los, für meine Mutter eine Katastrophe.

Trotz dieser ganzen Probleme nahm meine Mutter ihre Arzttermine sehr gewissenhaft wahr. Wobei ich heute der Ansicht bin, dass sie uns über einige Ergebnisse schlicht und ergreifend angelogen hat.

Vor etwa einem Jahr war ich mit meiner Mutter beim Arzt und auf Grund dessen, was die Diabetesärztin uns mitteilte, wurde mir angst und bange, denn ihre Blutwerte waren mehr als schlecht. Große Sorgen bereitete der Ärztin und mir der Gamma-GT-Wert (Leberwert), dieser lag bei knapp 600 (normal < 66).

Darüber sprach ich mit meinem Vater und dieser war nicht nur besorgt, sondern bekam panische Angst. Aber er verhielt sich wie ein Co-Abhängiger. Er versuchte den Alkohol einzuteilen, was fürchterlich misslang.

Im Oktober 2010 feierten meine Eltern ihre „Goldene Hochzeit“ mit Familie und einigen wenigen Freunden. Zur großen Überraschung war mein Bruder auch da. Wovon außer mir und meinem Mann niemand etwas wusste. Das Fest war sehr schön.

Danach wurde es immer schwieriger, mit meinen Eltern über wichtige Angelegenheiten zu sprechen (Vorsorgevollmacht).

Es kam, was kommen musste: Im April dieses Jahres erlitt meine Mutter einen epileptischen Anfall. Eine Folge ihres Alkoholkonsums. Nach drei Tagen im Klinikum wurde sie in die Asklepiosklinik verlegt. Dort hat man sie fast drei Wochen entgiftet.

Seitdem wird versucht, ihre Blutwerte wieder in Ordnung zu bringen, damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko gesenkt wird.

Auch mit dem Laufen klappt es wieder, wenn auch nur mit Unterstützung eines Rollators. Ihr Aussehen hat sich auch wieder verbessert, nur ihr Gedächtnis macht uns Sorgen. An manchen Tagen geht es morgens und nachmittags fängt sie mit meinem Vater Streit an. Der Arzt und andere Personen, mit denen ich gesprochen habe, meinen, dass meine Mutter unter dem Korsakow-Syndrom leide. Zu diesem Krankheitsbild passt ihr Verhalten und es gehört auch eine durch Alkoholmissbrauch hervorgerufene Demenz dazu.

Noch haben wir Hoffnung, dass sie irgendwann nach Hause kommt. Aber ich glaube, es besteht wenig Hoffnung.



Übrigens meinem Vater geht es eigentlich ganz gut. Seit meine Mutter in der Klinik ist, hat er keinen Alkohol mehr getrunken. Außerdem haben wir den ganzen, in

der Wohnung vorhandenen Alkohol ausgeschüttet.

Aber ich habe Konsequenzen gezogen:

- nur an zwei Tagen in der Woche wird geholfen
- kommt wieder Alkohol ins Spiel, fällt diese Hilfe weg

In dieser ganzen Zeit haben mir die Gespräche in meiner Selbsthilfegruppe sehr geholfen und dafür bin ich sehr dankbar.

Denn wenn diese Gespräche nicht stattgefunden hätten bzw. stattfinden würden, wüsste ich manchmal nicht, wie es weiter ginge.

Trotz allem, was passiert ist und noch passieren wird, sie ist und bleibt meine Mutter und ich liebe, ehre und achte sie.

Wer ist besonders von einer Co-Abhängigkeit betroffen?

Die Forschungsbefunde zum Zusammenhang zwischen bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und Co-Abhängigkeit sind noch unzureichend. Es gibt erste Hinweise darauf, dass Menschen mit einem hohen Maß an Emotionskontrolle (Neurotizismus) möglicherweise anfälliger für Co-Abhängigkeit sind als andere. Menschen mit ausgeprägtem Neurotizismus neigen zu emotionaler Labilität, Ängstlichkeit und Traurigkeit. Sie sind häufiger nervös, unsicher oder reagieren sehr sensibel auf Stress. Es wird vermutet, dass sie den Stress, der durch das Zusammenleben mit einer suchtkranken Person entsteht, auf ungünstige Weise bewältigen – und in der Folge Co-abhängig werden.

Die Verbindung von Co-Abhängigkeit und psychischen Merkmalen ist immer wieder Gegenstand von Fachdiskursen. So können Kinder alkoholkranker Eltern psychische oder soziale Auffälligkeiten wie das Helfersyndrom entwickeln, die im Erwachsenenalter dazu führen, dass sie sich Partner oder Partnerinnen mit Alkoholproblemen suchen, die sie versorgen können. Menschen mit Helfersyndrom helfen anderen aus einem Eigenbedürfnis heraus – zum Beispiel, um das Selbstwertgefühl aufrechtzuhalten. Sie helfen auch dann, wenn ihre Hilfe nicht erwünscht ist oder schaden kann – ähnlich wie bei einer Co-Abhängigkeit.

Eine Co-Abhängigkeit kann aber auch ohne vorherige belastende Erfahrungen entstehen – und krank machen.

Selbstzweifel

Alkohol war bei uns nie ein Tabuthema, darum war es zu Anfang auch gar nicht so sichtbar, dass sich bei einem von uns eine Sucht entwickelt hat. Wir haben beide ganz gerne und vermutlich relativ regelmäßig Alkohol getrunken.

Darüber habe ich mir sehr lange gar keine Gedanken gemacht. Ich hatte selber mit Sucht und Alkoholismus keine Berührungspunkte zu der Zeit. Irgendwann habe ich aber den Verdacht gehabt, dass mein Partner viel mehr trinkt als früher. Und auch, dass er heimlich trinkt, besonders tagsüber.



Ums Haus tauchten immer wieder Alkoholflaschen auf. Er hatte in seinem Zimmer immer Gläser stehen und wir mussten ziemlich oft Altglas wegbringen. Gleichzeitig ist er auch sehr fahrig, launisch und verschlossener, vor allem aber auch müde und erschöpft geworden.

Nachts als er getrunken hat, hat er dann teilweise mit mir Streit gesucht.

Das hat mich auch sehr belastet, weil ich selber nicht ganz gesund war und auch Schlafstörungen hatte.

Auf Nachfragen bezüglich des Alkoholkonsums gab es aber immer eine Erklärung, er wurde defensiv oder sogar richtig gemein.

Teilweise hat er meine Argumente abgetan und mich beispielsweise gefragt, ob ich ihm zutraue, dass er heimlich und tagsüber trinkt.

Da ich eher wenig Selbstvertrauen habe, habe ich mir da letztlich auch selber gar nicht über den Weg getraut und den Ausreden und Erklärungen geglaubt, selbst wenn sie teilweise absurd waren.

Gleichzeitig habe ich mich immer mehr gezwungen gefühlt, ihn zu kontrollieren, um ihn zu „erwischen“.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass er den Vorrat im Auto versteckt. Das benutze ich kaum und somit war es, anders als die Wohnung, wohl ein sicheres Versteck.

Dort habe ich dann Wein- und Vodkaf Flaschen gefunden.

Als wir zusammen Auto gefahren sind, noch bevor ich mir sicher war, dass er trinkt, hatte ich teilweise richtig Angst wegen seiner Fahrweise. Er sagte zwar immer, dass er

nicht trinkt, wenn er Auto fährt, auf Feiern und dergleichen hat er das auch so durchgezogen, aber sicher bin ich mir bis heute nicht, ob das gestimmt hat. Als er einmal völlig fertig nach Hause kam von der Arbeit, haben wir dann seine Eltern besucht. Die haben eigene Erfahrungen mit Alkoholismus. Ich war zu dem Zeitpunkt zwar sicher, dass er trinkt, aber hatte keine Idee, wie ich das Problem ansprechen sollte, ohne dass er sofort abblockt.

Glücklicherweise hat mein Partner dann dort selber gemerkt, dass er ein Problem hat und dass sein Verhalten nicht normal, sondern ungesund ist.

Er hat dann mit einem Entzug begonnen. Dabei hat er



seinen Alkohol entsorgt, dann aber starke körperliche Entzugserscheinungen gehabt. So schlimm, dass ich einen Krankenwagen gerufen habe.

Dort musste ich mir von der Leitstelle anhören, dass sie kein Alkoholiker-Taxi seien.

Das fand ich ziemlich furchtbar.

Zum Glück habe ich aber darauf bestanden, dass sie einen Krankenwagen schicken. Das finde ich als Angehörige schlimm, dass jemand, der versucht, das Richtige zu tun, dann so behandelt wird!

Mein Partner hat sich dann für eine Therapie entschieden und sich in einer Selbsthilfegruppe Hilfe geholt.

Danach habe ich quasi sofort gemerkt, wie es meinem Partner besser geht, das war echt toll zu beobachten, wie man wieder Lebensfreude und vor allem Lebensqualität bei ihm gesehen hat.

Dass er gelernt hat, viel mehr seine Bedürfnisse mitzuteilen, ist auch super. Denn diese waren für mich, und sind es noch, sehr schwer zu erkennen, weil er das so wenig kommunizierte.

Ich selber habe durch all diese Erfahrungen auch über meinen eigenen Konsum nachgedacht, obwohl ich selber nicht abhängig bin.

Ich habe nämlich auch nicht richtig gewusst, wie ich mit Stress und Gefühlen umgehen kann. Das habe ich letztlich zeitgleich wie mein Partner geändert und konsumiere seither sehr selten Alkohol.

Durch seine Geschichte ist mir viel bewusster geworden, wie oft man mit irgendwelchen Mitteln (egal ob Drogen, Alkohol, Glücksspiel oder sogar Essen) versucht, irgendetwas zu erreichen: Frustabbau, Stress reduzieren, Emotionen vermeiden, sich schläfrig oder gelöster machen ...

Da habe ich für mich selber angesetzt und die Dinge versucht umzusetzen, die ich als Angehörige über Suchtverhalten gelernt habe.

Für mich war es ein riesiges Aha-Erlebnis zu verstehen, dass, wenn man, mit welchem Mittel auch immer, versucht, etwas durch Konsum zu erreichen, ein gefährdendes Verhalten entsteht, welches zur Sucht führen kann.

Allgemein fand ich es als Angehörige sehr hilfreich, mich selber über Sucht zu informieren, zum Einen wegen dem eigenen Verhalten, aber auch, um mehr Verständnis für den Partner zu haben.

Das würde ich jedem anderen Angehörigen auch so raten. Gerade wenn man mit unsichtbaren Krankheiten gar keine Berührungspunkte hat, ist es sonst vielleicht schwer, das zu verstehen.

Sucht kann man ja nicht sehen wie ein gebrochenes Bein, trotzdem ist der Betroffene krank und braucht Hilfe. Außerdem kann man so zusammen einen Weg gehen, wo beide Partner füreinander da sind.

Als Angehörige hat man ja selber aufgrund der Suchterkrankung des Partners sein Verhalten geändert. Dies wieder rückgängig zu machen, muss man auch erst einmal lernen.

Ich habe immer noch manchmal den Zwang zu kontrollieren, teilweise ganz unbewusst.

Aber mittlerweile macht es mir nicht mehr so viel aus, mal ein paar Stunden oder Tage zu verreisen, weil ich nicht mehr nur darüber nachdenke, ob mein Partner jetzt womöglich trinken könnte.

Das Vertrauen kommt also wieder, auch wenn es manchmal etwas dauert.

Seine Freunde und Familie sind noch alle da, auch die, denen er von seiner Sucht erzählt hat. Seine Wohnung und seine Arbeitsstelle sind auch sicher.

Ich bin rückblickend auch ziemlich froh, dass in der Zeit, wo er getrunken hat, nichts wirklich „schlimmes“ passiert ist.

Außer einer kaputten Herdplatte ist ihm und seiner Umwelt im betrunkenen Zustand nichts passiert.



Wenn ich Nachrichten lese, wo es um Unfälle und dergleichen durch Betrunkene geht, denke ich schon manchmal, dass das bei

meinem Partner noch glimpflich ausgegangen ist.

Mein Partner ist jetzt seit mehreren Jahren trocken und ich bin echt beeindruckt, wie sehr er sich angestrengt hat, dahin zu kommen.

Ich habe das Gefühl, dass es ihm viel besser geht und hoffe und wünsche mir für ihn einfach, dass das so bleibt.

Was sind die Folgen einer Co-Abhängigkeit?

Eine Co-Abhängigkeit hat in der Regel Folgen für beide Seiten – für die Co-abhängige und die suchtkranke Person. Diese erkennt ihren missbräuchlichen Konsum erst gar nicht oder redet sich ein, es sei alles in Ordnung. Ihre Sucht bleibt ohne Konsequenzen; sie muss sich mit ihr nicht auseinandersetzen.

Und selbst wenn sie die Sucht als solche wahrnimmt, glaubt sie meist, aufhören zu können, wann immer sie will. Die Co-abhängige Person teilt diesen Glauben oft, wird jedoch immer wieder enttäuscht. Wut und Hoffnungslosigkeit nehmen zu, ein Ohnmachtsgefühl entsteht. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, das eigene Leben findet nicht mehr statt, dreht sich nur noch um die suchtkranke Person. In Familien können Existenzängste hinzukommen, wenn der Hauptverdiener oder die Hauptverdienerin suchtkrank ist. Beziehungen mit Suchtkranken sind zudem häufig von Gewalt und Missbrauch geprägt. Die Folgen dieser Dauerbelastung können körperlich spürbar sein – Migräne, Schlaflosigkeit und Magenerkrankungen können auftreten. Auch psychisch kann sich die Dauerbelastung bemerkbar machen – Angstzustände und Depressionen können die Folge sein.

Wendepunkt – Katze aus dem Sack

Als 14-jähriger hatte mein Sohn die Courage, ohne Hausaufgaben in seinen Unterricht zu gehen.

Als 16-jähriger begann er ganz mutig - 500 km von zu Hause entfernt - eine Lehre.

Als 18-jähriger war er immer noch so dünn, dass ich mir Sorgen um ihn machte, da er sich alleine um seine Grundversorgung kümmern musste.

Er versicherte mir, dass er regelmäßig und viel essen würde. Meine Überlegung, dass ich selber in diesem Alter sehr dünn war und nicht zunehmen konnte, beruhigte mich an dieser Stelle etwas.

Bei jedem der 3-4-mal im Jahr stattfindenden Besuche sah er ausgemergelt aus.

Ich sprach ihn immer wieder auf sein Körpergewicht an.

Ich wusste inzwischen von ihm, dass er Drogen nahm und wollte erfahren, was los war, was nicht stimmte. Denn irgendetwas stimmte nicht, das sah ich ihm ja an.

Aber statt mehr zu erfahren, gab ich ihm mit meinen Nachfragen nur das Gefühl, dass er „nicht richtig“ war.

Irgendwann sagte er mir, er sei drogenabhängig. Und dass die Drogen seinen Körper so stressen, dass er nicht „dagegen anessen“ kann.

Jetzt war „Die Katze aus dem Sack“. Endlich konnten wir klar reden.

Wir suchten uns jeder an seinem Wohnort Hilfe bei einer Drogenberatungsstelle.

Heute ist mein couragierter und mutiger Sohn clean.

Die wichtigste Erkenntnis für mich ist:

Mein Sohn war immer richtig und er ist immer richtig, egal was kommt. Er ist mein Kind, und ich liebe ihn so, wie er ist.

Hintergrund zur Co-Abhängigkeit:

„Co-Abhängigkeit – Wenn die Sucht anderer das eigene Leben prägt“
AOK Magazin (24.07.2023)

Bilder im Innenteil:

KI generiert. Erstellt mittels **Dall-E 3** unter Zuhilfenahme von Bing Image Creator

Hintergrund Deckblatt:

<https://pixabay.com/de/photos/blumen-botanik-drau%C3%9Fen-natur-gras-3085457/>
Autor*in: pixabay.com/de/users/shapkasushami-2537915/

Wegweiser:

<https://pixabay.com/photos/right-left-a-notice-traffic-signs-2620946/>
Autor*in: pixabay.com/de/users/geralt-9301/

**Freundeskreis
für Suchtkrankenhilfe
in Göttingen e.V.**

