

Die Freiheit nach der Alkoholsucht

Wie eine „Sonnenuntergangstrinkerin“ trocken wurde

"Alkohol? Weniger ist besser!" ist das Motto der Aktionswoche, die bis morgen auf das Thema Alkoholabhängigkeit aufmerksam macht. Auch in unserem Landkreis gibt es viele Betroffene, aber auch Institutionen, die Menschen mit Suchtproblemen helfen.

Von [Sabine Rauch](#)



Trinken, weil es einfach dazugehörte, zu der "blauen Stunde". Limburg. Sie sei eine Sonnenuntergangstrinkerin gewesen, sagt Annabel B. (Name von der Redaktion geändert). Das hört sich romantisch an, war es aber nicht. Erst trank sie, weil es einfach dazugehörte, zu der "blauen Stunde" mit ihrem Mann, dann trank sie, weil sie nicht mehr anders konnte. Aber romantisch war das nicht, auch nicht im Rückblick. Annabel B. hat nie im Delirium gelegen, sie sagt, sie sei niemals auch nur getorkelt oder habe gelallt. "Ich habe auch keine körperlichen Schäden", sagt die 50-Jährige. Aber sie ist froh, dass sie trocken ist, dass sie den Alkohol nicht mehr braucht – und das nun schon seit acht Jahren.

Angefangen hatte alles in ihrer Ehe, "da bin ich unmerklich zur Alkoholikerin geworden". Sie hatte jung geheiratet, in den ersten Jahren sei ihr Alkoholkonsum noch ganz normal gewesen, sagt die Frau, aber es wurde immer mehr.

Führerschein weg – die Rettung

Dann wurde ihr Mann schwer krank, und wieder tat Annabel B. das, was von ihr erwartet wurde: Sie wollte für ihren Mann da sein. Sie ließ sich ins Krankenhaus einweisen. Als ihr Mann seine erste Chemotherapie hatte, war sie trocken, und sie blieb es auch, nachdem er gestorben war – zwei Jahre lang. "Ich war so stolz wie Oskar, dass ich keinen Alkohol mehr trinken muss." Aber sie war auch dumm, sie dachte, dass sie kontrolliert trinken könne. Und sie fing wieder an zu trinken. Erst ein bisschen, dann immer mehr. Es dauerte nicht lange und sie trank wieder genauso viel wie vorher – aber jeden Abend. Und manchmal auch schon tagsüber, wenn der Stress besonders groß war. "Niemand hat gemerkt, wie es mir ging. Ich selbst ja auch nicht."

Dann wurde sie mit 2,34 Promille hinterm Steuer erwischt. Und verlor ihren Führerschein. "Mir konnte nichts Besseres passieren als der Führerschein-Entzug. Da bin ich aufgewacht." Sie ging in eine Klinik, diesmal für Wochen, und im Anschluss ging sie regelmäßig zur Suchtberatung der Diakonie, und sie besuchte eine Selbsthilfegruppe. Seit vier Jahren ist sie sogar in zwei Selbsthilfegruppen. Einmal in der Woche geht sie zum Freundeskreis, alle zwei Wochen auch noch in eine Gruppe speziell für Frauen.

Selbsthilfegruppe wichtig

"Ich weiß nicht, wie es ohne Selbsthilfegruppe ist, ich weiß aber, dass es offensichtlich sehr gut funktioniert", sagt Annabel B. Und lacht. Die Selbsthilfegruppen brauche sie, "um nicht zu vergessen, dass es jeden Moment wieder passieren kann" und damit sie nicht vergisst, dass sie trocken bleiben möchte. Die Selbsthilfegruppe sei einfach ein Raum, um sich mitzuteilen, auch mal Ratschläge zu geben und um nicht zu vergessen, was man hinter sich gelassen hat. Die Frauengruppe sei ein guter Ort, auch mal über andere Dinge als über Alkohol zu reden.

Da geht es auch mal um Männer, um die Kinder oder die Mütter. Frauen gehen anders mit ihren Problemen um: "Frauen reflektieren eher, warum sie getrunken haben, und sie suchen eher die Schuld." Annabel B. sucht keinen Schuldigen. Vermutlich habe sie aus Langeweile getrunken. "Ich habe den Alkohol genutzt, um Löcher zuzuschütten und um nicht zu spüren, dass mein Leben falsch läuft." Sie hat viel gelernt über sich und ihre Bedürfnisse, seit sie nicht mehr trinkt. Und noch etwas: "Es tut sich eine grandiose Freiheit auf, wenn man den Zwängen des Alkohols nicht mehr erliegt." Sie muss nicht mehr ihren Tag nach ihren Trinkgewohnheiten ausrichten. Sie hat einen großen Freundeskreis – auch ohne Alkohol. Aber abends, zwischen 18 Uhr und 20 Uhr, da ist sie nicht gerne zu Hause. "Weil ich da immer noch nicht weiß, was ich mit mir anfangen soll."

Im Kreis gibt es eine Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Frauen. Infos bei Gertrud Burggraf, Telefon: (064 31) 71 63 8. ([sbr](#))

Artikel vom 28. Mai 2011, 03.22 Uhr (letzte Änderung 29. Mai 2011, 04.12 Uhr)