

» Die beste Entscheidung meines Lebens «

Umgang mit Suchterkrankung: Ursula F. lebt seit eineinhalb Jahren ohne Alkohol - » Zu groß war die Scham «

Wenn man in Bayern wohnt, dann wirkt es fast normal, sich zum Abendessen ein oder zwei Bier zu gönnen, besondere Anlässe mit einem Glaserl Sekt zu feiern oder im Bierzelt vor lauter Rausch von der Bank zu fallen. Was passiert aber, wenn das Feierabendbier zur Gewohnheit wird und sich die wöchentlichen Eskapaden häufen? Ursula F. kennt das Problem zu gut. Sie führt einen Kalender. Jeden Abend vorm Schlafengehen macht sie ein Kreuz. An dem Tag, an dem der "Berchtesgadener Anzeiger" mit ihr spricht, ist sie seit 549 Tagen trocken.

Sie presst ihre Handflächen gegeneinander und lässt sie dann zwischen ihren Oberschenkeln verschwinden. Die Beine sind übereinander geschlagen und nach vorne ausgestreckt, ihren Kopf senkt sie nach unten. Die Art wie Ursula F. dasitzt, wirkt, als hätte sie etwas zu verbergen. Doch Ursula F. spricht ganz offen über ihre Sucht, die sie seit fast 40 Jahren begleitet. Sie ist 48 Jahre alt.

Im Besprechungszimmer der Caritas stehen mindestens 20 Stühle, drei davon mitten im Raum. Gelb-schwarze Klebebänder am Teppichboden sollen den Abstand dazwischen fixieren. Ursula F. wählt den Stuhl am Fenster. Hier sitzt sie jeden Freitag, seit eineinhalb Jahren.

Ursula F. wählt ihre Worte mit Bedacht. Vor jedem Satz atmet sie tief ein, schaut dann kurz auf zu Therapeutin Kati Mühler, als würde sie Bestätigung suchen für das, was sie gleich erzählen wird. Ihre Worte sind eine Mischung aus Scham und Stolz, aus Trauer und Freude.



Nie ohne

»Alkohol war für mich immer etwas Alltägliches. Ein Getränk, das lustig macht, die Leute zusammenbringt und zum Leben einfach dazu gehört. Wenn ich trank, dann war ich lockerer, fühlte mich attraktiver, eloquenter und verlor alle Hemmungen. Ich war eine Gesellschaftstrinkerin. Es gehörte einfach dazu.«, erzählt Ursula F. . Angefangen hat es bereits in der Kindheit. Der Vater trank viel und regelmäßig. Er war im Blasmusikverein. Wenn die Mutter ihn mal wieder haubenvoll aus der Kneipe abholte, gab es Zuhause Streit. Trink doch nicht soviel « Eine Bitte, die nie erhört wurde.

Die Probleme, die durch den Alkohol entstanden waren, wurden nie thematisiert. Wenn sich die Eltern stritten, ging es immer nur um Alkohol. Ursula F. war dann oft sauer auf ihre Mama. Er war doch nur "a bissl" feiern. Irgendwann war es dann so schlimm, dass ihr Papa täglich im Keller seinen Spritzer trank. Mitbekommen haben das alle, offen thematisiert wurde es nie. Schließlich starb der Vater schwer an den Folgen seines Alkoholkonsums.

Wenn sich Ursula F. an ihre ersten Berührungspunkte mit Alkohol erinnert, dann sind es die Spiele mit den Nachbarskindern und Freunden. » Jeder hatte ein Schnapsglas in der Hand. Wir haben es mit Kracher gefüllt und Wirtshaus gespielt. Wenn ich heute daran denke, dann war das schon ziemlich makaber. Kleine Kinder die spielen, dass sie sich ansaufen. Aber wir kannten es nicht anders «

Laut Therapeutin und Sozialpädagogin Kat Mühler ist es typisch, dass solche Themen in Familien tabu sind: » Was nicht sein darf, das nicht sein kann, sagt man ja so schön. Es ist ja peinlich und so schlimm dann auch nicht. Da mal ein Bier und so ein Rausch ist ja auch ganz schnell wieder vorbei. Jeder möchte nach außen hin die heile Welt wahren, auch wenn's innen drin schon lange bröckelt.« Dass Kinder die Verhaltensmuster der Eltern übernehmen, sei dann die logische Folge.

In vielen Fällen, in denen sich die Eltern streiten, würde der Vater dem Konflikt aus dem Weg direkt ins Wirtshaus gehen und am nächsten Tag sei dann wieder alles gut. Das bekämen die Kinder mit und damit auch die Assoziation. Diese Theorie sei natürlich nicht auf alle anwendbar. Oft verweigern die Kinder auch bewusst Alkohol, eben weil sie merken, dass dieser zum Problem wird. Oder wie in dem Fall von Ursula F.: Sie wissen, dass es ein Problem ist, fallen aber trotzdem ins gleiche Muster wie die Eltern.

Ein Schritt nach vorn und zwei zurück

Vor 20 Jahren war Ursula F. das erste Mal bei der Caritas in Bad Reichenhall. Nach ein paar Sitzungen brach die Musikerin die Behandlung allerdings ab. » Ich wusste schon immer, dass irgendetwas nicht stimmte, aber ich wollte es mir nie offen eingestehen. Zu groß war die Scham, dass es jemand merken würde«, erzählt sie. Es sei anfangs

auch nie aufgefallen. Ihre Arbeit als Musikpädagogin machte sie immer gut, kam nie mit einer Fahne in die Arbeit. Schließlich trank sie überwiegend am Wochenende und konnte auch mal ein oder zwei Wochen gar nichts trinken. Ausnahme waren nur ein paar blaue Montage. Damit bewies sie sich, dass doch eh alles in Ordnung sei. Als ihre Freunde dann aber nicht mehr so oft feiern gingen, auch mal nichts tranken oder nur ganz wenig, merkte sie, dass es bei ihr anders war: » Ich war immer die Letzte, hatte kein Problem, zwölf Stunden am Stück zu trinken. Ich kannte kein Aufhören. Irgendwann wurde der Kater am Morgen unerträglich, meine Kondition war futsch und ich fühlte mich schlecht.« Irgendwann war das dann nicht mehr nur das durchzechte Wochenende. Sie kaufte sich nach der Arbeit ein Sechser-Trägerl an der Tankstelle und trank daheim.

»Dir geht's doch auch immer nur ums Saufen.«Dieser Satz prägte sich bei Ursula F. so tief ein, dass sie einen zweiten Anlauf wagte. Nachdem eine Freundin ihr die Leviten gelesen hatte, kamen auch immer mehr Bekannte auf sie zu. »Das Gefühl als Säuerin abgestempelt zu werden, hat mich so verletzt, dass ich nicht mehr konnte. Das war die Art wie mich die Leute sahen, als Säuerin. Für mich ein absoluter Tiefpunkt, dass ich mich so unter Wert verkaufte.«

Schließlich sprach sie mit einem Freund der Familie, selbst trockener Alkoholiker. » Als wir uns trafen und er mich fragte, ob es denn ums Trinken ginge, fing ich erstmal an zu weinen. Ich konnte mich nicht mehr beruhigen. Er riet mir dann, es richtig anzugehen und mir wirklich helfen zu lassen.«

Ein langer Weg

Bis Menschen den Schritt wagen würden, sich Hilfe zu holen, vergehen laut Therapeutin Kati Mühlner mehrere Jahre oder sogar Jahrzehnte. Zu groß seien die Hemmungen vor Veränderung. » Ich beschreibe den Alkohol gerne als Krücke, die einem hilft, durch den Alltag zu kommen. Wenn sich Betroffene dann vorstellen, dass diese Stütze wegbringt, verlieren sie ihren Halt, können nicht mehr laufen. Und oft ist der Alkohol auch das Einzige, das sie am Leben hält. Da ist die Flasche Wein auch Lebensretter, bevor noch Schlimmeres passiert.«, erklärt die Therapeutin.

Gerade Pandemiezeiten wie diese seien prädestiniert dafür, dass Suchterkrankungen entstehen. Leute sind im Homeoffice, treffen weniger Leute, so geschieht mehr im Verborgenen. Das sei nicht nur bei Alkohol die Gefahr, auch andere Suchterkrankungen wie Drogen, Sport- oder auch Spielsucht würden genau jetzt erst entstehen. » Man kann aktuell nicht sagen, dass sich solche Krankheiten nur wegen Corona häufen. Ich fürchte allerdings, dass in ein oder zwei Jahren vermehrt Leute zu uns kommen, wenn sich das Leben wieder halbwegs normalisiert und es auch im Umfeld auffällt, dass etwas nicht stimmt.«

Wann sich jemand in Therapie begibt, sei sehr unterschiedlich und auch abhängig von der Sucht selbst. »Sport ist zum Beispiel eine Sucht, die hohes Ansehen genießt und auch nicht unbedingt als Sucht gesehen wird. Wenn jemand zehnmal die Woche auf den Dötzenkopf rennt und nicht genug bekommt, genießt derjenige ein anderes Ansehen als jemand, der zehn Flaschen Wein pro Woche trinkt«, sagt die Therapeutin. Deshalb sei es wichtig jede Sucht gleichwertig zu betrachten. Im Fokus stehe immer die Erkrankung an sich. Auch Ursula F. hadert mit dem Begriff der Alkoholikerin. » Ich mag es lieber, wenn man sagt ich wäre alkoholkrank oder alkoholabhängig gewesen. Das klingt zwar nicht besser, aber nicht so abwertend. «

Andere Zeiten

Anders als vermutet, brachte Corona für Ursula F. viel Positives. Veranstaltungen fielen weg, sie traf weniger Freunde, behielt aber trotzdem ihren fixen, sicheren Arbeitsplatz als Musikpädagogin. Und sie kam schon immer gut mit sich alleine klar. » Meine Therapie begann etwa ein halbes Jahr vor Corona und die Zeit am Anfang war sehr hart. Ich erinnere mich noch an mein erstes Silvester, an dem ich mich fragte, was ich hier jetzt eigentlich soll, wenn ich nicht mal was trinken darf. « So verließ sie die Hochzeit ihres Neffen weinend. Als die Einzige, die jetzt nicht mit Sekt auf das Brautpaar anstoßen konnte. In all diesen Momenten half ihr die Einzeltherapie und auch die Gruppengespräche. Gleichgesinnte bestärkten sie, dass sie genau das Richtige tat: Gehen, wenn es nicht mehr geht. Und auch ihre Familie unterstützte sie wo nur möglich.

» Früher habe ich es nie verstanden, wieso es bei einem Abendessen nur eine Flasche Wein für fünf Personen gab. Was wollen die mit nur einer Flasche, solche Spaßbremsen, hab ich gedacht. Und heute bin ich selbst so eine«, Ursula F. lacht und fügt hinzu »wobei ich gemerkt habe, dass ich auch ohne Alkohol eine ziemlich unterhaltsame Person bin «.

Ganz oder gar nicht

» Man wird ohne Alkohol nie denselben Spaß haben wie mit «, erzählt Kati Mühlner. Alkohol habe viele Vorteile: Er unterdrücke Gefühle, betrunken sein könne auch Spaß machen. Und man dürfe sich auch als trockener Alkoholkranker mal ärgern, dass man jetzt eben nicht mittrinken kann. Das Wichtigste sei aber, dass man konsequent bleibt. » Denn die Wahrscheinlichkeit, dass man nach einem Schluck wieder auf das Level vor dem Entzug kommt, ist sehr sehr hoch.« Auch alkoholfreie Getränke sind tabu, denn sie enthalten nicht nur einen kleinen Anteil an Alkohol, sondern sie sind ein Stück weit auch Selbstbetrug. » Wer vor einem alkoholfreien Weißbier sitzt, erntet seltener skeptische Blicke als jemand, der Wasser trinkt. Dazu zu stehen und zu sagen, ich trinke nicht mehr, kostet Überwindung «, erzählt die Therapeutin.

Bedenklich findet Mühler es auch, wenn bei Grundschulfesten Alkohol angeboten wird. Viel lieber wäre es ihr, wenn gerade die Erwachsenen ein Zeichen setzen, dass es eben nicht alltäglich ist, um drei Uhr Nachmittag mit dem Trinken anzufangen. Nichtsdestotrotz sei es natürlich legitim, zu trinken. Nicht jeder Alkoholkonsum bedeute gleich eine Sucht. Es komme darauf an, in welchem Ausmaß das passiert. » Es gibt keinen allgemein gültigen Test, der beweist, dass man suchtkrank ist. Ich sage immer gern, wenn der Alkohol Probleme macht, dann ist der Alkohol das Problem. Sei es im Job oder in der Familie: Wenn man deshalb seinen Führerschein verliert und trotzdem nicht aufhören kann zu trinken oder auch, wenn mich Freunde und Familie auf meinen Konsum ansprechen, dann sollte ich mir Gedanken machen « ,sagt Mühler.

Eine Reise ins Ungewisse

Als Ursula F. das erste Mal bei der Fachambulanz für Suchtkranke der Caritas anrief, war ihre größte Sorge, dass eine Dame abheben würde, die sie kannte. So war es dann auch. Trotzdem blieb sie dran, nahm an einer Art Schnupperstunde teil. Danach folgten Gruppentherapien und Einzelsitzungen, beides einmal pro Woche. » Das schönste an der Therapie war der selbstverfasste Lebenslauf. Nicht im klassischen Sinne, wie bei einer Bewerbung, sondern eher auf emotionaler Ebene. Es ging um meine Lebensabschnitte, meine Familie, die erste sexuellen Erfahrungen, meine Kindheit, meine Gefühle, Schicksalsschläge und auch meine Depression, die mich immer wieder begleitete.« Der Alkohol hat bei Ursula F. die Depression beflügelt, Wenn es ihr schlecht ging, trank sie, Weil sie mehr trank, wurde sie depressiver. Der Entzug an sich sei nicht schwer gewesen, aber bis sie es auch innerlich verstanden hatte, wäre bestimmt ein Jahr oder mehr vergangen.

Ich möchte nicht mehr zurück

Wie hart der Entzug für den Einzelnen wird, ist laut Kati Mühler immer unterschiedlich. Man müsse unterscheiden zwischen Spiegeltrinkern (Gewohnheitstrinkern), also denjenigen die erst mit einem gewissen Pegel ihren Alltag stemmen können, und den Quartalstrinkern. Zweiteren fällt der körperliche Entzug erfahrungsgemäß leichter. Das Schwierigste sei aber ohnehin das Aushalten auf lange Zeit. Ursula F. hat sich intensiv mit der Alkoholsucht auseinandergesetzt. » Ich möchte wirklich nie mehr zurück. Das , was ich getrunken habe, genügt für dieses und auch im nächsten Leben. Ich glaube, nein ich weiß, nüchtern zu sein, war die beste Entscheidung meines Lebens.«

Kati Mühler fragt: «»Wenn ich Ihnen vor eineinhalb Jahren gesagt hätte, dass diese Worte aus ihrem Mund kommen, sie hätten es mir nicht geglaubt, oder ?«Ursula F. antwortet :» Nein, bestimmt nicht, ich glaube ich hätte gesagt, sie spinnen.« Ursula F. lacht läuft auf. « Die beste Entscheidung meines Lebens » nuschelt sie in ihre Maske. « Dann bis nächsten Freitag, oder ? «

Eva Goldschald