

Ruth Niederkofler
mit Dr. Martin Fronthaler

NEIN DANKE,
KEINEN ALKOHOL
FÜR MICH!

Durch den
Sucht-Tunnel in
die Freiheit

ATHESIA



Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch
die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen
und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form
verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung
grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur
redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.
Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte wurden einige Namen in diesem
Buch geändert.

Ruth Niederkofler
mit Dr. Martin Fronthaler

**NEIN DANKE,
KEINEN ALKOHOL
FÜR MICH!**



ATHESIA VERLAG

INHALT

VORWORT	8
GEMEINSAMER AUSTAUSCH AUF AUGENHÖHE: WER SOLLTE DIESES BUCH LESEN?	11
ICH BIN NICHT ALLEINE SCHULD	14
Der holprige Start in mein Leben	14
Schon mein Vater war alkoholabhängig	15
Ist eine Suchterkrankung vererbbar?	15
Über Ursachen lässt sich viel diskutieren	19
Der schlechte Einfluss	20
ICH KONNTE MICH NICHT WEHREN – DER ALKOHOL IM ALLTAG	25
Mein Wesen als Kind und mein Verhältnis zum Vater	25
Die Rolle des Alkohols in meiner Familie	25
Wie habe ich den Umgang der Erwachsenen mit der Droge wahrgenommen?	27
Alkohol, ein Kulturgut?	33
Emotionsregulation	34
Mit Maß und Ziel	36
Harmlosigkeitsgrenze – Gefährdungsgrenze	37
Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit	39
MEINE KINDHEIT ALS TOCHTER EINES ALKOHOLIKERS ...	42
Ich war kein Wunschkind	42
Die Vorzeigetochter	45
Mobbing in der Schule	46
Meine ersten Suizidgedanken	48
Niemandem gefällt es, als alkoholkrank angesehen zu werden ...	50

Schuldgefühle	51
Persönlichkeitsveränderung	53
Mitbetroffen – Angehörige und Freunde	54
Co-Abhängigkeit	55
Die Psyche der Kinder	58
Selbstwert	60
Hilfe holen	61
Tragende Säulen	62
Ungleichgewicht von Kräften	64
UND PLÖTZLICH WAR ICH NICHT MEHR SCHÜCHTERN	67
Meine ersten (gewollten) Erfahrungen mit der legalen Droge Alkohol und Nikotin	67
Alkohol macht locker und enthemmt	71
Benutzt	72
Hals über Kopf verliebt	77
Wochenend-Metamorphosen	80
Jetzt reicht's!	82
Kein Wochenende ohne Alkohol	83
Die Wirkung von Alkohol	98
Risiken von Alkohol	100
Wie nimmt unser Körper Alkohol auf	100
Erste Vorzeichen einer Alkoholabhängigkeit	101
Merkmale einer Abhängigkeit und Suchtkriterien	102
Der CAGE-Fragebogen (Ewing)	103
Alkohol im Jugendalter	105
DIE JUNGE ERWACHSENE	106
Mein neues Zuhause	106
Anka	107
Hedwig	108
Engel und Teufel	109
Motorrad	113
Die Zeit bis zur „Hochzeit“	114

Was würden da die Leute sagen?!	117
Hochzeitstag	117
Keine Kinder auf natürlichem Wege	119
Das Leben geht weiter	122
Robby	123
Die erste große Krise	125
Der andere Mann	127
Meine Rückkehr nach Hause	127
Ein Hauch von Luxus	129
Viele Gesichter	142
Sichtschutzvorrichtungen	145
Schleichende Abhängigkeit	146
Alkohol als Belohnung	147
Alkoholabhängigkeit ist eine psychische Erkrankung	147
Psychische Begleiterkrankungen	148
Rauchen und Trinken	149
Mischkonsum und Mehrfachabhängigkeiten	149
Der Verlauf: Experimentieren, Riskieren und langes Konsumieren	151
EIN NEUER LEBENSABSCHNITT	153
Unverhofft kommt oft	153
Unsere Tochter Elisa	156
Berufliche Entwicklung	157
Zweiter Versuch	159
Unser Sohn Philipp	160
Explosion im Ohr	161
Das Leben am seidenen Faden	163
Annabell	166
Ortswechsel	174
Halluzinationen	175
Haare lassen	177
Eigenheim	178
Sommerferien	180

Eigene Wohnung	182
Wenn der Lösungsversuch selbst zum Problem wird	194
Alkohol fördert Gewalt	195
Alkohol in der Schwangerschaft	196
Das Trinken kontrollieren oder doch Abstinenz?	197
Offenheit und Ehrlichkeit	199
Abhängigkeit als Beziehungsmuster	201
 MEIN HILFESCHREI	 203
Überforderung	203
Verhältnisse	205
Außerirdische Besucher	210
Geburtstagsfeier	211
Führerscheinentzug	212
Gute Vorsätze	214
Meine Psychiatrieerfahrung	217
25. April	219
Lebenserwartung	231
Wenn es nicht mehr geht	232
Angst und Schrecken	233
 MEIN EINSTIEG IN DEN AUSSTIEG	 235
Bad Bachgart	235
Zurück im Leben	239
Schritt für Schritt in die Freiheit	242
Wie läuft eine Suchttherapie ab?	259
Mut, sich selbst zu hinterfragen	262
Auf der Bühne	263
Der Plan	266
Therapieziele	266
Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige	268
 DANKSAGUNG	 270

VORWORT

Vielleicht werden Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, denken: „Nicht schon wieder ein Buch über Sucht. Es gibt ja schon Tausende. Warum also noch eines?“

Weil man nicht oft genug über dieses Thema reden und schreiben sollte!

Weil vor allem die persönlichen Geschichten einen tiefen Einblick in eine so komplexe Erkrankung ermöglichen!

Weil zur Abhängigkeit fast immer auch andere seelische Belastungen dazukommen!

Weil vor allem das Thema Abhängigkeit bei Frauen immer noch stark tabuisiert wird!

Weil sich auch in diesem Buch zeigt, wie gut man eine Abhängigkeit bewältigen kann und der oft anzutreffende therapeutische Pessimismus keineswegs gerechtfertigt ist!

Das vorliegende Buch erscheint zu einem Zeitpunkt, an dem eine geplante Initiative der EU, Gefährdungshinweise an Weinflaschen anzubringen, für einen Aufschrei der Empörung sorgt – vor allem in der Weinwirtschaft, aber auch bei vielen Alkoholkonsumenten und -konsumentinnen. „Wie kann man ein Kulturgut wie den Wein so verteufeln?“ oder „Solche Hinweise bringen ohnehin nichts“ sind die Reaktionen. Ich erinnere mich daran, vor etwa 15 Jahren im Rahmen einer Fernsehdiskussion den Vorschlag gemacht zu haben, auf mögliche Gefahren des Alkoholkonsums mit einem Aufdruck auf Alkoholflaschen hinzuweisen. Schließlich gibt es ja bei

jedem Medikament einen Beipackzettel, der auf problematische Nebenwirkungen aufmerksam macht. Auch damals war die Aufregung groß. Nach wie vor scheint es in unserer Gesellschaft wohl eine sehr ambivalente Einstellung zum Thema Alkohol zu geben, obwohl inzwischen die gesundheitliche Gefährdung durch Alkohol in unzähligen Studien belegt ist. Und wichtig dabei: Es betrifft nicht nur den Überkonsum!

Das Buch kommt also zur rechten Zeit, und Frau Niederkofler nimmt uns, wie sie ja auch selbst schreibt, mit auf eine Zeitreise in ihre Vergangenheit. Sie macht in eindrucksvoller Weise die „ganz normale“ Entwicklung einer Abhängigkeit verständlich und nachvollziehbar, indem sie uns ihre (Lebens-)Geschichte erzählt. Dabei ist die Offenheit, mit der sie erzählt, gleichzeitig schon die „Wundermethode“, mit der offensichtlich der Ausstieg aus einer solchen Abhängigkeit gelingen kann.

Sie lässt alle Beteiligten in dem Drama Sucht, nämlich Betroffene, Angehörige und Therapeuten beziehungsweise Therapeutinnen im Sinne des Dialogs auftreten. Sie veranschaulicht damit, dass Sucht uns alle betroffen macht; ihre persönlichen Erfahrungen machen einmal mehr deutlich, dass wir uns mit diesem Thema nicht befassen können, ohne auch an uns selbst zu denken. Sucht schädigt uns alle! Und der Schaden wird größer, solange wir verharmlosen, wegschauen, ablenken und glauben, dass ohnehin nur ein kleiner Prozentsatz unserer Gesellschaft von diesem Problem betroffen ist. Dabei ist das Phänomen Sucht durchaus geeignet, problematische Strukturen in unserer Gesellschaft transparent zu machen und diese kritisch zu hinterfragen.

Es ist außerdem an der Zeit, beim Thema Sucht die Schuldfrage fallen zu lassen! Durch Schuldzuweisungen und mit der Ausgrenzung der Thematik grenzen wir natürlich auch die Betroffenen aus und mit ihnen deren Angehörige. Wir stigmatisieren sie zu Außenseitern, die sich somit noch schwerer tun werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie es anders gehen könnte, beschreiben Ruth Niederkofler und Martin Fronthaler in diesem Buch, zu dem ich beide beglückwünsche. Ich bin überzeugt, dass diese Mischung aus Sachinformationen, Lebensbeichten, Tipps und Reflexionen so manche Leserin und manchen Leser dazu anregen wird, nicht mehr wegzuschauen, sondern das Thema Sucht mutig anzusprechen, wo immer sie damit konfrontiert sein werden. Und genau deshalb ist dieses Buch lesenswert!

Villach, Juni 2023

Helmut Zingerle,
ehemaliger Direktor Therapiezentrum Bad Bachgart

GEMEINSAMER AUSTAUSCH AUF AUGENHÖHE: WER SOLLTE DIESES BUCH LESEN?

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch wendet sich an Betroffene einer Abhängigkeits-erkrankung, an deren Angehörige und an alle Interessierten, die ihren Horizont über das Thema Suchterkrankung und deren Folgen erweitern möchten.

Durch meine Geschichte und meine Erfahrungen möchte ich Betroffenen Hoffnung schenken. Hoffnung auf Heilung oder, besser ausgedrückt, Hoffnung darauf, dass jede Art von Abhängigkeit überwunden werden kann und der Weg in ein normales Leben durchaus möglich ist. Ich möchte mit meiner Lebens- und Genesungs-geschichte Mut machen. Mut, den steinigen und oft harten Weg aus der Sucht zu wählen, zurück in ein Leben in Freiheit. In eine Frei-heit, in der ich jeden Tag klar über mich selbst, meinen Körper, meine Gedanken und meine Taten entscheiden kann. Durch die Parallelen, die sich wie ein roter Faden durch viele Fallbeispiele ziehen, können Betroffene dieses Buch als Begleiter, Stütze und Arbeitsbuch ver-wenden, um über einen Richtungswechsel im eigenen Leben nach-zudenken und ihn anzustreben.

Angehörige finden in diesem Buch hoffentlich Antworten auf immer wiederkehrende Fragen. Antworten auf diverse Warumfragen, die für Familienangehörige und Freunde oft schwer nachvollziehbar sind. Aber auch Hinweise und Tipps, wie sie ihr Gegenüber besser verstehen

können. Sie sollen Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung des Angehörigen und für das eigene Leben und Wohlbefinden sein. Außerdem veranschaulicht diese Geschichte, welche Selbstwertthemen und Selbstbewusstseinsprobleme durch unachtsam ausgesprochene Worte seitens der Eltern in einem Kind ausgelöst werden können, die weitreichende Folgen bis ins hohe Erwachsenenalter nach sich ziehen.

Natürlich wünsche ich mir, mit diesem Buch einen Beitrag zu leisten, damit in der Gesellschaft mehr Achtsamkeit und Verständnis für Suchterkrankung, aber auch generell für psychische Erkrankungen entsteht. Ich bin mir sicher, jeder kennt jemanden, der von irgend-einer Substanz oder einer Gewohnheit abhängig ist. Aus vielen persönlichen Gesprächen ist mir bekannt, dass die Allgemeinheit noch immer in der Betrachtungsweise feststeckt, dass Sucht etwas mit Charakterschwäche, schlechter Gewohnheit und mangelnder Willensstärke zu tun hat.

Von Experten wissen wir, dass die Realität anders aussieht. Süchte gibt es viele: Alkohol, Drogen, Medikamente, Tabak, Kaffee, Schokolade, Handy, Arbeit, Sex, Essen, Spiele, Sport, Einkauf und viele mehr. Lust am Genuss, Spiel oder Kauf sind Ersatzbefriedigungen, um in Ermangelung besserer Strategien und Umgangsweisen von irgendwelchen persönlichen Krisen abzulenken. Dabei handelt es sich fast immer um allgegenwärtige Produkte und Möglichkeiten, die der Gesellschaft angeboten werden und häufig positiv behaftet sind.

Viele sind abhängig, ohne es überhaupt zu bemerken. Es kann jeden treffen und nicht immer sind die Gene, eine verkorkste Kindheit oder ein traumatisches Erlebnis schuld. Genauso vielseitig und individuell wie die Ausstiegsszenarien aus einer Sucht sind, verhält es sich

mit den Einstiegsszenarien. Es spielen immer mehrere Faktoren zusammen.

Begleiten Sie mich als Betroffene, Clara, die symbolisch die Seite der Angehörigen vertritt, und Dr. Martin, meinen ehemaligen Psychotherapeuten und Fachexperten zum Thema auf eine „trialogische“ Reise durch mein Leben als Alkoholikerin und Erfahrungsexpertin für Sucht. Die Idee zu diesem Buch entstand während meiner Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin* für psychisch Kranke. Dort habe ich zum ersten Mal von „Trialog und trialogischen Treffen“ erfahren und dieses Thema faszinierte mich. Trialog in der Psychiatrie bezeichnet das gleichberechtigte Miteinander von Betroffenen, Angehörigen und professionellem Fachpersonal: gemeinsamer Austausch auf Augenhöhe.

Ich nehme Sie nun mit auf die Reise durch mein bisheriges Leben und wünsche allen Betroffenen und Angehörigen viel Kraft bei der Überwindung aller Hürden, die noch vor ihnen und ihren Lieben liegen. Allen anderen wünsche ich viele neue Erkenntnisse und Aha-Momente zum Thema Alkoholabhängigkeit, die auch stellvertretend für andere Suchterkrankungen stehen kann.

Gute Lektüre wünscht
Ruth Niederkofler

*EX-IN Genesungsbegleiterin: **EX-IN**, vom englischen *Experienced Involvement*, bedeutet sinngemäß „Einbezug von Erfahrenen/Erfahrungswissen“. Das EX-IN Modell (und somit auch die Ausbildung) basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, diese persönlichen Erfahrungen nutzen können, um andere Menschen in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen.

ICH BIN NICHT ALLEINE SCHULD

Der holprige Start in mein Leben

Es war schon weit nach Mitternacht, als ein alter VW Käfer durch die schmale Einfahrt zu dem Haus hinter dem Schloss fuhr. Zwei betrunkene Männer stiegen aus, einer davon war mein Vater. Es war nichts Ungewöhnliches, dass mein Vater einen Saufkumpanen mit nach Hause brachte, um eine durchzechte Nacht bei Wein und Speckknödeln ausklingen zu lassen. Meine Mutter wurde aus dem Bett geholt und musste die beiden Herrschaften bekochen. Mutti war damals hochschwanger – mit mir. Kurz nachdem sie angefangen hatte, den Teig für die Speckknödel zuzubereiten, bekam ich es plötzlich eilig, mein heimeliges Nest zu verlassen, und die Wehen kündigten das Ereignis meiner Geburt an. Die beiden Herren kamen nicht mehr in den Genuss ihrer Knödel, denn ich drängte mich mit aller Kraft in die Welt. Meine Mutti stellte den Teig zur Seite und verlangte mit Nachdruck, mit ihrer gepackten Tasche ins Krankenhaus gebracht zu werden.

Damit begann für mich ein sehr holpriger und hindernisreicher Start in diese Welt. Mein Vater besaß keinen Führerschein, und so erklärte sich der betrunkene Bekannte bereit, meine Mutter ins Krankenhaus zu fahren. Wie oft der VW Käfer in dieser Oktobernacht zurück und dann wieder ein Stück nach vorne gesetzt wurde, kann meine Mutter heute nicht mehr sagen. Auf jeden Fall befürchtete sie, sie würde es nicht mehr bis ins Krankenhaus schaffen, ehe ich das Licht der Welt erblickten würde. Normalerweise würde man nachts keine zehn Minuten von Aufhofen nach Bruneck brauchen. Dieser

Mann benötigte damals fast eine Stunde. Auch weil die Straße in Schlangenlinien und außerhalb der Fahrbahn gefahren viel länger ist als auf dem Fahrweg. Endlich im Krankenhaus angekommen, wurde meine Mutter sofort in den Kreißsaal gebracht, wo ich kurz darauf um 3.40 Uhr meinen ersten Schrei tat.

Schon mein Vater war alkoholabhängig

Heute, im Nachhinein, weiß ich, dass das Trinkverhalten meines Vaters damals schon auffällig war. Er selbst und meine Mutter empfanden es jedoch als normal. 1970 war es nichts Ungewöhnliches, wenn ein Mann regelmäßig Alkohol konsumierte. Von Abhängigkeit oder gar Erkrankung hörte man damals hierzulande so gut wie gar nichts. Das Alkoholtrinken gehörte zum Männerbild dazu. Viele Frauen und Familien litten zwar unter den Aggressionen und den Gewalttaten der Männer, aber so richtig gekümmert hat das keinen. Manchmal versuchte der Hausarzt oder ein Dorfpfarrer, einem seiner Schäfchen ins Gewissen zu reden, wenn die Ehefrau oder die Kinder wieder einmal blaue Flecken hatten, aber viel mehr passierte nicht.

Ist eine Suchterkrankung vererbbar?

Kinder, deren Eltern ein Alkoholproblem haben, sind genetisch bedingt einem höheren Risiko ausgesetzt, selbst ein Alkoholproblem oder psychische und soziale Störungen zu entwickeln. Davon erfuhr ich Jahre später zum ersten Mal beim Dienst für Abhängigkeits-erkrankungen.

Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich mir immer geschworen habe, nie so zu werden wie mein Vater. Heute weiß ich: Diesen Schwur konnte ich nur brechen, da das Unterbewusstsein Wörter wie „nie“

und „nicht“ ignoriert. Ich habe mich mit diesem Schwur regelrecht selbst „programmiert“, so zu werden wie mein Vater. Dass der Grundstein für meine Abhängigkeitserkrankung zu einem Teil schon bei meiner Zeugung gelegt wurde, genauso wie bei meinem Vater, erleichterte es mir im Laufe der Jahre, mit meinen Selbstvorwürfen umzugehen. Durch dieses Bewusstsein konnte ich mit der Zeit mehr Verständnis für meine Krankheit aufbringen, meine unzähligen Verfehlungen akzeptieren und vieles verzeihen. Einiges davon ist leider nie wiedergutzumachen.

Reflexion

Nicht jeder entwickelt zwangsläufig ein Alkoholproblem, wenn Angehörige der Stammfamilie eines hatten oder haben. Es macht jedoch Sinn, den eigenen Umgang mit der abhängig machenden Substanz zu hinterfragen, wenn man um die Familienproblematik weiß:

- ↳ Aus welchem Grund oder zu welchen Gelegenheiten konsumiere ich Alkohol?
- ↳ Wie regelmäßig gibt es solche Anlässe in meinem Leben?
- ↳ Wie viel trinke ich dabei?
- ↳ Kann ich mit dem Trinken jederzeit aufhören?



Wenn man als Elternteil einer Familie entstammt, in der Alkohol eine große Rolle spielt oder gespielt hat, sollte man auf jeden Fall im Hinterkopf behalten, dass die eigenen Kinder eine Alkohol- oder eine andere Suchtproblematik entwickeln können.

Kinder kopieren das Verhalten ihrer Eltern. Deshalb ist die beste Prävention für den eigenen Nachwuchs, wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und einen verantwortungsvollen Umgang mit der legalen Droge Alkohol pflegen. Lebt ein Elternteil mit einer Sucht, ist es für Kinder ungemein wichtig, vom nicht betroffenen Elternteil Stabilität und Sicherheit zu erfahren. Dass ein Elternteil die Kinder sieht, ihnen sagt, wie toll und stark sie sind und ihnen das Gefühl vermittelt, gut und richtig zu sein. Nur so besteht die Möglichkeit, ihr eigenes Potenzial zu entfalten.

Kinder müssen nicht zwangsläufig die Geschichte ihrer Eltern wiederholen. Sie haben die Möglichkeit, ihren eigenen Weg zu finden. Es steht außer Frage, dass es eine große Herausforderung für Kinder ist, in eine Familie hineingeboren zu werden, in der ein oder beide Elternteile trinken. Man muss schon mit einer sehr starken Seele und einem starken Charakter gesegnet sein, um diese Herausforderung ohne Schrammen und Narben zu meistern.

Großeltern spielen hier oft eine wichtige und entscheidende Rolle. Sie können ein Ruhepol, der sichere Hafen und ein Fels in der Brandung

im Leben ihrer Enkelkinder sein. Mütter und Väter sind oft selbst gezeichnet durch die Lebensgemeinschaft, die sie mit dem alkoholabhängigen Partner führen. Deshalb ist es für eine Oma oder einen Opa in solchen Situationen oft leichter, den Enkelkindern ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit zu vermitteln. Eine Insel der Zuflucht zu sein, ein Rückzugsort, an dem man Verständnis findet und neue Kraft tanken kann.

Tipps für Angehörige

- ↳ Pflegen Sie als Elternteil einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken und seien Sie dadurch ein gutes Beispiel für Ihre Kinder.
- ↳ Vermitteln Sie den Kindern Stabilität und Sicherheit, wenn der Partner trinkt.
- ↳ Großeltern nehmen oft eine tragende Rolle für ihre Enkelkinder ein, wenn die Eltern an einer Suchtproblematik leiden.



Über Ursachen lässt sich viel diskutieren

Das Wichtigste ist, aus der Sucht herauszukommen. Über die Ursachen der Erkrankung kann man dann viele Vermutungen und Hypothesen aufstellen. Festzuhalten ist, dass es sehr selten eine einzige Begründung gibt, sondern meist mehrere Faktoren zusammentreffen, die die Gefahr einer Entwicklung von Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit fördern. Dabei ist Alkoholabhängigkeit keine Charakterfrage. Es gibt keine „typische Alkoholpersönlichkeit“. Es gibt genauso viele unterschiedliche Persönlichkeitstypen unter den Betroffenen, wie es unterschiedliche Persönlichkeitstypen unter den nicht betroffenen Menschen gibt. Ebenso wenig kann man sagen, dass das Leben von Menschen, die eine Abhängigkeit entwickelt haben, zwangsläufig schwieriger und dramatischer verlaufen ist. Sehr viele Menschen, die schwerste Kindheiten und Jugendzeiten durchlebt haben und traumatische Erfahrungen machen mussten, wurden dennoch nicht alkoholkrank. Wir sollten beim Suchen von Erklärungen vorsichtiger sein und nicht allzu schnelle Schlüsse ziehen. Ähnlich verhält es sich mit der Hypothese der Vererbung. Denn im Umkehrschluss liegt darin die Gefahr, dem vererbten Schicksal ausgeliefert zu sein.

Ein Kompromiss in der Ursachensuche scheint mir zu sein, von „begünstigenden Bedingungen“ zur Entwicklung einer Abhängigkeit zu sprechen. Wenn Menschen etwa Frust schwer aushalten,



Kinder und Jugendliche registrieren bereits früh: Alkohol gehört zu unserem Alltag. Die Kiste Bier in der Garage oder das Glas Wein zum Essen sind Teil der Erwachsenenwelt, die mit der Pubertät zunehmend interessanter wird. Jedoch beginnt Suchtprävention nicht erst, wenn dein Kind in die Pubertät kommt. Eine gute Eltern-Kind-Bindung unterstützt, fördert, schützt, steigert und prägt die emotionale Persönlichkeit eines Kindes, wodurch es spätere Krisensituationen besser zu bewältigen weiß.

Für Eltern beginnt ein schwieriger Balanceakt zwischen Freiraumlassen und Grenzensetzen. Einerseits sollen Jugendliche beim Thema Alkohol ihre eigenen Erfahrungen sammeln und Verantwortung übernehmen, andererseits brauchen sie dabei gute Vorbilder, viel Orientierung und Unterstützung. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern das eigene Verhalten kritisch hinterfragen, was nicht automatisch bedeutet, dass man vollkommen auf Alkohol verzichten muss.

Eltern können einiges dafür tun, dass ihre Kinder erst gar nicht anfangen, Alkohol im Übermaß zu konsumieren. Wagt es, Kritik zu üben, wenn euer Sprössling Alkohol konsumiert, und setzt als Eltern Grenzen. Teenager brauchen klare Ansagen wie „Egal, wie lange deine Freunde bleiben dürfen, du bist um 22 Uhr zu Hause!“.

Fördere die sozialen Kontakte deiner Kinder, damit sie nicht aus Langeweile und Desorganisation zu trinken beginnen. Musikschulen,

Buchstaben des Titels des Fragebogens ergeben sich aus der englischen Originalversion des Textes.

1. Haben Sie schon daran gedacht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren (Cut down drinking)?
2. Wurden Sie schon von Leuten bezüglich Ihres Trinkens kritisiert (Annoyed)?
3. Haben Sie sich jemals schlecht oder schuldig bezüglich Ihres Trinkens gefühlt (Guilty)?
4. Haben Sie schon einmal bereits morgens nach dem Aufstehen Alkohol getrunken, um ihre Nerven zu beruhigen (Eye opener)?

Auf einen Blick

Zusammengefasst kann von Alkoholabhängigkeit gesprochen werden, wenn ...

- ↘ man den Konsum von Alkohol nicht beenden kann, ohne dass unangenehme Zustände körperlicher oder psychischer Art eintreten.
- ↘ man nicht aufhören kann zu trinken, obwohl man sich oder anderen immer wieder schweren Schaden zufügt.

Das Ausmaß einer Alkoholabhängigkeit lässt sich primär nicht an der Konsummenge, nicht an der Regelmäßigkeit und auch nicht an der Häufigkeit des Trinkens festmachen. Vielmehr müssen körperliche, psychische und soziale Folgeschäden in die Beurteilung einfließen, um die tatsächliche Problematik des Trinkens zu erfassen.

Alkohol im Jugendalter

Ruths Erfahrung des frühen Konsums der verbotenen Frucht führt uns neben Selbstwert (siehe S. 60) zu einem weiteren Begriff aus der Reihe „Selbst“, nämlich Selbstwirksamkeit. Heißt, ich kann selbst, und zwar sehr aktiv, schwierige Situationen bewältigen. Wo ich früher auf das Wohlwollen der anderen mir gegenüber angewiesen – vielleicht sogar abhängig davon – war, habe ich nun das Vertrauen in mich, etwas aus eigener Initiative heraus zu schaffen. Neben dem unmittelbaren angenehmen Effekt der Substanz Alkohol erlebe ich so auch ein Gefühl von Freiheit und Ablösung vom Elternhaus. Ruth scheint der notwendigen Anerkennung und der Zuwendung lange nachgeeifert zu sein, hatte kurz und hoffnungsvoll das Ziel vor Augen und erlebte tags darauf immer wieder dieselbe Enttäuschung, es doch nicht geschafft zu haben. Dass so die Frustrationstoleranz, also die eigene Fähigkeit mit Enttäuschungen und unerfüllten Wünschen umzugehen, arg ramponiert wird, ist nicht verwunderlich. Verwunderlich ist eher, wie lange ein Kind die Enttäuschungsschleife aushält. Auch Kinder sind suizidgefährdet. Wir sollten darüber reden.

Auf einen Blick

- ⌵ Alkoholkonsum im Jugendalter steht oft mit Ablösungsthemen in Zusammenhang.
- ⌵ Jugendliche suchen im Rausch etwas, das sie in ihrer Realität vermissen: Selbstsicherheit.

MEIN HILFESCHREI

Überforderung

Es machte mir Spaß und Freude, die neue Wohnung einzurichten und den relativ großen Garten zu gestalten. Da es eine Menge Arbeit war, halfen manchmal Freunde und Bekannte bei der Gestaltung des Gartens mit, was immer wieder die Gelegenheit bot, „ein Bier“ aufzumachen. Genauso wenn Freunde zu Besuch kamen, um unser neues Heim zu begutachten.

Ein Bier, und der Teufelskreis begann wieder von vorn. Ich konnte wie üblich nicht mehr mit dem Trinken aufhören, bevor ich nicht richtig besoffen war. Als es so weit war, waren die Bekannten und Freunde allerdings schon gegangen, nur mehr Christian, unsere Kinder und ich waren noch da. Solche Tage klangen meist mit unschönen Szenen, verbalen Attacken und den üblichen Handgreiflichkeiten aus. Am nächsten Tag Schweigen. Regelmäßige Blackouts wurden zur Routine. An den genauen Ausgang dieser Abende konnte ich mich fast nie erinnern und traute mich aus Angst davor, was ich zu hören bekommen könnte, auch nicht danach zu fragen. Deshalb war auch für mich Schweigen die einfachste und bequemste Option.

Sicher drei- bis viermal die Woche brachte ich unsere Kinder verkatert in den Kindergarten und quälte mich anschließend zur Arbeit in die Militärkasernen. Meine Arbeitskollegin meinte dann: „Komm, wir trinken einen Prosecco im ‚Spaccio‘, dann geht es dir gleich besser.“ Dem war dann auch so, doch blieb es häufig nicht bei dem einen, und ich kam zu Mittag wieder angetrunken nach Hause.

Meine Arbeitskollegin wohnte im selben Ort wie ich, und deshalb besuchten wir uns häufig am Nachmittag. Unsere beiden Töchter verstanden sich gut und wir Frauen tranken. Wir trafen uns abwechselnd bei ihr und bei mir, und wenn bei der einen die Getränke ausgingen, fuhren wir eben in die Wohnung der anderen und tranken dort weiter. Es kam auch vor, dass jede von uns bei sich zu Hause hockte: mit dem Telefon in der einen Hand, in der anderen eine Zigarette und vor sich ein Bier oder eine Flasche Prosecco. Dabei telefonierten wir oft stundenlang.

Mein Körper mochte Alkohol nie, er rebellierte regelrecht dagegen. Nach meinen häufigen Rauschzuständen war mir am nächsten Morgen speiübel. Es gab Tage, da konnte ich den ganzen Tag nichts essen, erbrach ein grün-gelbes Sekret aus Magen- und Gallensaft im 20-Minuten-Takt und wünschte mir, vor lauter Übelkeit einfach nur zu sterben. Wenn ich gegen Abend dann doch etwas Appetit bekam, ernährte ich mich meist von Salami, Essiggurken und sauren Peperoni lombardi. Ich missbrauchte meine Alkoholexzesse auch zur Gewichtskontrolle, denn wenn ich trank, aß ich nicht.

Dabei sollte ich doch funktionieren. Ich hatte einen Job, wenn auch nicht einen sehr anspruchsvollen, aber vor allem hatte ich zwei wunderbare Kinder. Mein Trinken beeinflusste, beschnitt und behinderte meine Rolle als Mutter. Ich war damals keine gute Mutter. Mein Fokus war auf das Trinken ausgerichtet und mein Motto war: „Seid brav und beschäftigt euch alleine, damit ich in Ruhe trinken kann!“

Meine Kinder wussten damals schon genau, wenn sie mir ein Bier aus dem Kühlschrank brachten, war ich mit demselben beschäftigt,



Menschen, denen das auffällige Trinkverhalten von Freunden nicht entgeht, fühlen sich unsicher, wie sie damit umgehen sollen. Dabei ist auf jeden Fall etwas Fingerspitzengefühl gefragt. Am besten, am ehrlichsten und am mutigsten ist es natürlich, wenn man die Beobachtungen offen anspricht. Man sollte dabei natürlich nie ausfallend, respektlos oder beleidigend werden. Einfach das, was man beobachtet hat und was einem aufgefallen ist, ruhig ansprechen und Hilfe anbieten. Man darf auch sagen, dass man sich Sorgen macht und für den anderen da ist, wenn er das möchte. Nichts sagen und wegschauen ist die schlimmere Option und vor allem kein Freundschaftsdienst.

Dasselbe gilt für Familienangehörige. Auch hier sollte das Problem offen angesprochen werden. Obwohl es unter Familienangehörigen oft sehr viel schwieriger ist und der Betroffene Schwierigkeiten hat, das Thematisieren als das zu sehen, was es im Grunde ist: ein Hilfsangebot. Eine verärgerte Reaktion ist ganz normal, denn niemand wird gern mit einem unangenehmen Thema konfrontiert. Betroffene Angehörige fühlen sich meist zu Unrecht verdächtigt und reagieren eher trotzig, ungehalten oder aggressiv. Vor allem wenn Eltern ihre erwachsenen Kinder auf eine Alkoholproblematik ansprechen. Am besten funktioniert es immer noch, wenn Kinder ihre Eltern konfrontieren. Häufig braucht es zudem Zeit, bis der Betroffene bereit ist, sich sein Alkoholproblem einzugestehen.



Entschießt sich ein Angehöriger oder ein anderer dir nahestehender Mensch zu einer Therapie, motiviere ihn, diese auch anzutreten, sie durchzuziehen und bestmöglich für sich zu nutzen. Bei einer Therapie handelt es sich allerdings nicht um eine Gehirnwäsche. Sie kann nur dann etwas bewirken, wenn der Betroffene auch bereit ist mitzumachen.

Und selbst wenn der Suchtkranke sich aus eigenen Stücken zu einer Therapie entschließt, darfst du nicht dem Glauben unterliegen, dass von heute auf morgen alles wieder so wird wie früher. Es wird anfangs noch viele Probleme geben, die es allein oder gemeinsam aufzuarbeiten gilt. Hier kann eventuell der gemeinsame Besuch eines Psychotherapeuten hilfreich sein oder wenn notwendig auch die Hilfe eines Paartherapeuten in Anspruch genommen werden.

Es kann allerdings auch sein, dass dein Partner nach abgeschlossener Therapie erst einmal Zeit für sich braucht und von dir und der Familie Abstand nimmt. Versuche, diese Entscheidung zu akzeptieren, und habe Geduld. Schaue in dieser Zeit vor allem gut auf dich selbst und deine Bedürfnisse. Respektiere den Wunsch deines Partners und versuche, so wenig wie möglich Druck aufzubauen, damit er so schnell wie möglich zu dir zurückkommt. Dieses klammernde Verhalten könnte das Gegenteil bewirken, denn Druck erzeugt bekanntlich Gegendruck.

Sollte es schlussendlich passieren, dass dein Mann oder deine Frau sich außerstande sieht, eine partnerschaftliche Beziehung mit dir fortzuführen, kann ich nur zu einem respektvollen Umgang raten, vor allem wenn ihr beide gemeinsame Kinder habt. Im Vordergrund sollte das Wohl der Kinder stehen, für die ihr immer die gemeinsamen Eltern bleiben werdet, und nicht euer verletzter Stolz, der auf Rache sinnt. Ich habe in den letzten Jahren so viele Geschichten gehört, wo Kinder dem einen oder anderen Elternteil vorenthalten werden. Wo Kinder von einem Elternteil gegen den anderen aufgewiegelt werden, was dazu führen kann, dass Kinder den betreffenden Elternteil nicht mehr sehen möchten.

Familie ist für uns Menschen extrem wichtig, deshalb haben die Angehörigen auch den größten Einfluss auf Suchtkranke. Das trifft auf die Partnerschaft, aber auch auf die Eltern und die Kinder zu. Aus meinen Gesprächen mit Betroffenen und Angehörigen weiß ich, dass in der Therapiearbeit mit Suchtkranken der Bedarf und vor allem der Wunsch nach Partnerschafts- und Familienarbeit besteht und deshalb von den Fachdiensten verstärkt angeboten werden sollte.

Alkoholsucht lässt sich nicht heilen oder löschen. Jeder, der einmal alkoholabhängig war, muss sich für sein ganzes Leben immer wieder neu gegen den Alkohol entscheiden. Jedes Glas kann einen schweren Rückfall zur Folge haben. Es kommt häufig zu Rückfällen und sollte – pragmatisch ausgedrückt – als Teil des Lernprozesses im Umgang mit der Sucht gesehen werden. Dabei ist es wichtig, dass der Betroffene, genauso wie die Angehörigen, darauf vorbereitet sind. Die Auslöser, welche für den Rückfall verantwortlich waren, sollten erkannt und und künftig rechtzeitig abgewendet werden.



Wie läuft eine Suchttherapie ab?

Alkohol richtet in unserem Körper großen Schaden an. Deshalb ist es wichtig, so bald als möglich mit dem Konsum aufzuhören. Es ist aber nicht zu empfehlen, dies ohne ärztliche Begleitung zu machen. Die Gefahren, denen man sich bei einem sogenannten „kalten Entzug“ aussetzt, sind sehr groß und unter Umständen lebensbedrohlich. Eine Entgiftung von Alkohol sollte also immer ärztlich begleitet werden. Ausnahmslos dann, wenn beim Verzicht auf Alkohol körperliche Entzugserscheinungen auftreten. Der Entzug stellt eine massive Belastung für den Körper dar und kann zu verschiedenen medizinischen Komplikationen führen, die oft schon nach wenigen Stunden des Entzugs auftreten. Dazu gehören Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Übelkeit, Zittern, Schweißausbrüche, aber auch psychische Symptome wie Angstzustände und innere Unruhe, Depressionen, Verwirrtheit oder sogar Halluzinationen. Die Gefahr, Krampfanfälle zu erleiden, also epileptische Anfälle, steigt. Ebenso die Gefahr, in das sogenannte *Delirium tremens* zu fallen. Es macht keinen Sinn, mit erhobenem Zeigefinger mit dem Aufzählen dieser Gefahren zu drohen. Sie müssen fachlich und sachlich dargestellt werden. Information ist ein sehr wichtiges Gut und darf nicht emotional aufgeladen werden.

Grundsätzlich läuft eine Suchttherapie in drei Schritten ab: Entzug, Entwöhnung und Nachsorge. Beratungsgespräche bei Fach-

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

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

1. Auflage 2023

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Umschlagfotos: Robert Mair, Bruneck

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Cierre Grafica, Sommacampagna

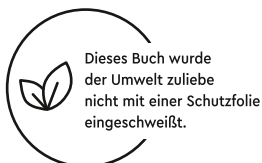
Papier: Umschlag Symbol Card, Innenteil Munken print white

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an
buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-690-9

ISBN 978-88-6839-706-7 (e-Book)





Menschen greifen aus unterschiedlichen Gründen zu Alkohol: Partylaune, Gruppenzwang, Ablenkungsbedürfnis, persönliche Probleme, Sucht. Bei Ruth Niederkofler spielten mehrere Einflüsse zusammen. In diesem Buch erzählt sie ihre Geschichte. Ausführlich und offen berichtet sie über ihre Kindheit, den Beginn der Sucht, die Tiefpunkte und wie sie es schaffte herauszukommen. Als zweite Stimme lässt sie „Clara“ sprechen, ein Pseudonym für die Angehörigen, die mit der Suchterkrankung von Freunden und Verwandten klarkommen müssen. Auch in dieser Rolle hat Ruth Erfahrung und kann wertvolle Ratschläge geben. Dr. Martin Fronthaler, Leiter des Therapiezentrums Bad Bachgart, ergänzt den Ratgeber mit fachlicher Expertise und beleuchtet Daten, Fakten und psychologische Zusammenhänge. Eine berührende und unglaubliche Lebensgeschichte, die Augen öffnen kann!

ISBN 978-88-6839-690-9



9 788868 396909

athesia-tappeiner.com

24 € (I/D/A)