

„ICH SOFF,
ALS GÄBE
ES KEIN
MORGEN.“

JETZT BIN ICH FREI.

Steffen

Ich habe im Laufe der Jahre unzählige Entgiftungen, Krankenhausaufenthalte und Therapien hinter mich gebracht. Dabei waren immer wieder krasse Rückfälle, bei denen es nicht selten vorkam, dass ich in Lebensgefahr schwebte. Obdachlosigkeit, Intensivstation, Delirien, Krampfanfälle, zahllose kriminelle Handlungen – das alles hielt mich jedoch nicht ab vom Saufen. Ich soff, als gäbe es kein Morgen mehr, immer und immer wieder, obwohl ich wusste, dass ich Hardcore-Alkoholiker bin und nicht kontrolliert trinken kann. Es war mir egal! Außer zu meinen Saufkumpels hatte ich zu niemandem Kontakt. Meine Familie hatte sich schon lange von mir abgewandt, Freunde gab es nicht. Die Hilfe, die mir immer und immer wieder angeboten wurde, lehnte ich dankend ab.

Ich komme allein klar, war meine Devise. Mir konnte keiner mehr helfen, denn etliche Therapeuten, Sozialpädagogen, Ärzte und Psychologen hatten vergeblich versucht, mir klar zu machen, dass, wenn ich so weiter wie bisher trinken würde, mein Leben nicht mehr lange Bestand hätte. Theoretisch wusste ich alles über meine Sucht. Das hatte ich während meiner zahlreichen Entgiftungen und langdauernden Therapien gelernt. Ich wusste jedoch nicht, wie ich das Gelernte anwenden sollte. Die Therapeuten hatten gut reden, die konnten sich doch gar nicht in meine Lage versetzen, so war lange Zeit meine Meinung. Was wussten die schon über meine Angstzustände, über die ständige Panik? Vielleicht konnten sie aufgrund ihrer Lehrbücher mitreden, aber sich in meine Lage versetzen, das konnten sie nicht.

"ICH SOFF, ALS GÄBE ES KEIN MORGEN MEHR, IMMER UND IMMER WIEDER, OBWOHL ICH WUSSTE, DASS ICH HARDCORE-ALKOHLIKER BIN UND NICHT KONTROLLIERT TRINKEN KANN."



Steffen, 53 Jahre
Ribnitz-Damgarten

Am Tiefpunkt angekommen

Ich war am Ende, zerbrochen und hasste mich selbst. Es war kein Funken Lebenswillen in mir und ich betete für den eigenen Tod. Doch der kam nicht. Ich fragte mich immer wieder warum? Warum bin ich nach allem, was passiert ist, noch am Leben? Eine Antwort fand ich nicht.

Dann der Höhepunkt in meiner bisherigen Alkoholiker-„Karriere“. Nach einem enorm exzessiven Saufgelage musste ich reanimiert werden und wurde mit dem Hubschrauber in ein Krankenhaus geflogen. Doch auch diese Begebenheit hielt mich, nachdem ich entlassen wurde, nicht davon ab, mich weiter in die Tiefe zu saufen. Irgendwann wurde ich mal wieder von Rettungskräften, völlig hilflos in den eigenen Exkrementen liegend, von der Straße gesammelt und mit Blaulicht ins Krankenhaus gefahren. Nicht schon wieder, dachte ich. Warum muss ich schon wieder diesen schrecklichen Entzug durchleben? Ich schrie zu Gott: „Warum tust du mir das alles an?“ Scheinbar hörte er mich nicht.

Licht am Ende des Tunnels

Nach einer Woche hatte ich mich soweit erholt, dass ich aus meinem Zimmer geschlichen kam und mich zu den Mitpatienten setzte. Zu diesem Zeitpunkt wurde eine Frau, völlig fertig, auf einer Trage eingeliefert. Es war genau wie bei mir. Sie würde ein paar Tage brauchen, um erstmal wieder halbwegs klarzukommen, dachte ich. Nach drei Tagen bekam ich sie dann zum ersten Mal zu Gesicht. Sie sah schlecht aus, setzte sich neben mich und legte eine Bibel auf den Tisch. Ich schaute sie mit großen Augen an. Bist du Christin, fragte ich sie? Ja, sie glaube an Jesus, war ihre Antwort. Ich hatte vor einigen Jahren während einer Therapie in Serrahn (Mecklenburg-Vorpommern) von Jesus gehört, fand auch alles sehr interessant, konnte ihn damals aber nie wirklich annehmen. Jetzt, als Verena da war, war es anders. Wir gingen jeden Abend zusammen spazieren und unterhielten uns mit voller Begeisterung über Jesus und die Bibel. Da ich schon einiges wusste, konnte ich ein wenig mitreden.

Dann trennten sich nach einigen Wochen unsere Wege. Ich ging, nicht ganz freiwillig, in eine Therapieeinrichtung nach Ribnitz-Damgarten. Dort kannte ich niemanden. Abends, aus Langeweile, hörte ich mir Predigten auf YouTube an. Zuerst, weil ich mir die Zeit vertreiben wollte, später wurde es zu einem Bedürfnis. Tagsüber freute ich mich immer schon auf den Abend, dann konnte ich in Ruhe die Vorträge oder Predigten hören. Mittlerweile konnte ich unterscheiden, welche Redner mir gut taten und welche nicht.

Geburtstagsüberraschung mit Tiefgang

Mein 50. Geburtstag rückte näher und ich war völlig aufgeregt. Zum einen hätte ich nie gedacht, dass ich diesen Geburtstag erlebe, zum anderen gab es inzwischen erste zaghafte Kontakte mit meiner Familie, besonders zu meinen Geschwistern. Ich wusste nicht, was an diesem Tag geschehen würde, doch es war so überwältigend, dass mir heute noch die Tränen kommen, wenn ich nur daran denke.

Der 20. April 2018. Es klopfte an meiner Zimmertür, ich öffnete die Tür und mein jüngster Bruder stand davor. Doch das war noch nicht alles. Nach und nach kamen meine Schwester, mein anderer Bruder, meine Nichte mit ihrem kleinen Sohn und ... sogar meine Mutter zum Vorschein. Nach fast fünf Jahren ohne Kontakt, konnte ich alle umarmen. Ich heulte wie schon lange nicht mehr, diesmal vor Freude. Dieser Geburtstag wurde zum schönsten meines Lebens. Wir verbrachten den Tag zusammen und ich konnte es kaum fassen, dass meine Familie da war.

Am selben Tag übergab ich Jesus Christus mein Leben. Für mich war klar: ohne ihn werde ich mein Leben nicht auf die Reihe bekommen. Er sollte mir die Wege zeigen, die ich gehen kann und er tat es.

Schrittweise ging es aufwärts, ich kam immer näher zu Jesus und entfernte mich immer mehr vom Alkohol. Ich erkannte mich nicht wieder. Aus dem unbelehrbaren, ignoranten und arroganten Alkoholiker ist ein zufriedener Christ geworden. Es stand für mich eindeutig fest: Nur Jesus Christus konnte mich aus diesem furchtbaren Leben, das ich einst führte, zurückholen. Keine menschliche Kraft hätte dies geschafft, das konnte und kann nur Gott. Er hat mir ein Leben geschenkt, welches ich bisher nicht kannte, deshalb ist es meine Pflicht und eine Ehre für mich, dieses Leben zu pflegen, zu erhalten und vor allem dankbar dafür zu sein.

Ich lebe heute, seit viereinhalb Jahren, zufrieden abstinent in Ribnitz-Damgarten, habe Freunde, viele liebe Bekannte, meine Gemeinde und den dazugehörigen Hauskreis. Ich werde geachtet und beachtet und hoffe und bete, dass ich niemals mehr in diesem katastrophalen Sumpf landen werde.

„AM SELBEN TAG
JESUS CHRISTUS

ÜBERGAB ICH
MEIN LEBEN.“

Bernd

„Würde einer von uns rückfällig, wäre das eine Katastrophe für die beiden anderen. Niemand von uns will noch mal in die Suchtspirale geraten.“

Bernd, 58 Jahre
Würzburg

Meine Suchtkarriere lässt sich sehen. In meinen „besten“ Zeiten schluckte ich sechs Flaschen Wodka am Tag. Meine Abhängigkeit scheint vorprogrammiert gewesen zu sein. Vor etwa 15 Jahren hat mir meine Mutter erzählt, dass sie mir Schnaps ins Fläschchen getan hatte, damit ich ruhig war. Mein Vater war Alkoholiker, leicht reizbar und hochaggressiv. Gewalt war an der Tagesordnung. Mit 14 erhielt ich von meinem Vater mein erstes Kneipenbier. Später auf dem Bau, wo ich als Spengler und Dachdecker arbeitete, wurde ständig getrunken. Nach der Heirat ging es etwas besser. Bis das dritte Kind auf die Welt kam. Ich verdiente nicht genug, um eine fünfköpfige Familie zu versorgen. Ich begann, die ständigen Geldsorgen weg zu schlucken. Die Trennung war unvermeidbar. Irgendwann entschied ich mich, mich meiner Sucht zu stellen.

Mal ganz abgesehen davon, ob ich überhaupt eine Wohnung gefunden hätte: Nach zwei Jahren Suchttherapie wollte ich nicht wieder irgendwo alleine hocken. Als ich vom Pilotprojekt „Betreute WG“ des Blauen Kreuzes in Würzburg erfuhr, war ich sofort bereit, mitzumachen. Also bezog ich dort mein Zimmer. Stefan K., den ich schon von der Therapie kannte, zog mit mir ein. Andrea C. lernten wir bald als nette WG-Kollegin kennen. Gegenseitig unterstützen wir uns darin, suchtfrei zu leben. Würde einer von uns rückfällig, wäre das eine Katastrophe für die beiden anderen. Niemand von uns will noch mal in die Suchtspirale geraten. „Nie wieder Alkohol!“, das ist unser Motto. Seit kurzem stehe ich wieder mit meiner Tochter in Kontakt. Nach vier Jahren Funkstille nahmen wir über das Internet die Verbindung auf. Dadurch weiß ich, dass ich Opa geworden bin.





„Ich entdecke
mein Leben
nochmal neu.“

Swantje

Es sollte nie wieder passieren. Fast zehn Jahre ging es gut, dann der erneute Zusammenbruch. Burn-out? Nein, das klingt zwar besser, aber es waren Depressionen. 2006 hatte ich diese medizinische Diagnose weit von mir geschoben, nicht hingeschaut. Ich war überfordert, musste mich einfach mal richtig erholen, dann würde ich wieder genug Kraft haben, um als (Schwieger-)Tochter, Mutter und Ehefrau sowie als Arbeitnehmerin „richtig“ zu funktionieren. Kinder, Mann, Job, Haus. Ich hatte doch alles, um glücklich zu sein. Warum war ich es nicht einfach?

Es sollten noch viele weitere Jahre vergehen, ich musste erst wieder am Ende meiner Kräfte sein, bis ich anfang, mehr zu begreifen – endlich hinter die Fassade zu schauen, meine eigene Maske abzulegen, das Familiengeheimnis zu lüften und einzugestehen: mein Mann ist Alkoholiker und ich co-abhängige Angehörige.

Das passierte nicht einfach so. Ich bin Redakteurin bei einer norddeutschen Tageszeitung und wollte mich ständig beweisen, konnte nicht Nein sagen. Das Wort Feierabend verlor seine Gültigkeit, ich verlor mich zwischen Arbeit und Familie, bis ich mich nicht mehr spürte und unbeweglich wie ein Walross einfach im Bett liegenblieb. Es ging nichts mehr. Ich ließ mich krankschreiben. Glücklicherweise hatte ich einen aufmerksamen Chef, der mir ein Gespräch anbot. Erst im zweiten Anlauf offenbarte ich ihm im August 2015 die häusliche Suchthematik – und stieß auf viel Verständnis, denn sein Vater war an der Alkoholkrankung letztlich gestorben. Das konnte kein Zufall sein! Es war meine erste Befreiung: Ich hatte es endlich ausgesprochen. Es war der Anfang von einem langen, steinigen Weg zu mir selbst.

Auf verlorenem Posten

Mit der Öffnung für das Thema Sucht kamen die Fragen. Ich wollte verstehen, warum mein Mann trank – und wollte ihn davon abbringen. Mit genug Liebe und Fürsorge musste es doch möglich sein, so meine (irrig) Annahme. Mit dieser Motivation suchte ich nach Unterstützung, lernte eine Ortsgruppe der Anonymen Alkoholiker kennen, besuchte auch die Al-Anons, ehe ich auf das Blaue Kreuz stieß. Die Begegnungsgruppe Oldenburg war für mich anfangs recht befremdlich, das Thema Sucht befremdlich, das ich jahrelang stillschweigend mitgetragen hatte. Doch die Begegnung mit trockenen Alkoholikern machte mir Mut.

Ich sprach über meine Sorgen und Nöte, erhielt Raum, Zeit und Unterstützung und begann, mehr und mehr zuzuhören und zu hinterfragen. Ich wusste nicht mehr, wo Liebe anfängt und wo sie aufhört, ob ich hoffen oder verzweifeln sollte. Immer mehr stieß mich der Alkoholkonsum ab, dann mein Mann selbst. Ich distanzierte mich, meine Hoffnung auf seine Veränderung trug – und trog – mich dennoch. Ich wusste überhaupt nicht mehr, wie ich mit meinem Partner, mit dem Thema Alkohol umgehen sollte – ich selbst war zudem mein größter Kritiker und völlig verunsichert. Unsere Kinder waren 19, 17 und 16 – befanden sich gerade alle in der „Probierphase“. Ich fühlte mich auf verlorenem Posten, wurde ungerecht zu mir selbst und meinem Umfeld. Die Ohnmacht trieb mich so weit, dass ich vor Wut den gesamten Alkoholvorrat vernichtete – zugleich in der hilflosen Gewissheit, damit überhaupt nichts ändern zu können. Mein Selbstwertgefühl am Boden, das Prinzip Anerkennung durch Leistung und Angepasstsein immer löchriger, immer faden-scheiniger.

Viele kleine Schritte in die richtige Richtung

Als ich in meiner Not vom Angehörigenseminar des Blauen Kreuzes hörte, nahm ich die Gelegenheit wie einen Rettungsanker sofort wahr. Ich fuhr mit einem etwas mulmigen Gefühl nach Holzhausen, wo das Seminar in der Familien-Ferienstätte des Blauen Kreuzes stattfinden sollte. Die Seminar-Wochenenden mit Judith und Gerd waren eine gute Entscheidung – auch wenn sie mich unglaublich herausforderten. Sich mit den Sorgen und Nöten nicht mehr alleine fühlen, sich selbst immer mehr öffnen und verstehen, was es eigentlich bedeutet „echt“ zu sein, sich in den Lebensgeschichten anderer wiederzufinden – das alles hat mich so gefordert und gestärkt, dass ich schon bald die Suchtkrankenhelfer-Ausbildung bei Andrea, Winnie und Hansjürgen begonnen habe. Eine echte Hausnummer! Es ging in Kleingruppen in persönliche Tiefen, oft schmerzhaft, oft berührend, oft tränenreich. Und es wurde von Seminar zu Seminar

immer mehr zu einer persönlichen Befreiung. Ich erkannte, dass nur ich selbst mich verändern konnte und begann Stück für Stück, viele kleine Schritte, die immer wieder zu Kreuzungen oder auch in Sackgassen führten. Aber ich bewegte und veränderte mich – endlich! Nur eines gelang mir nicht – meinen Mann auf diese Reise mitzunehmen. Einer Ehekrise folgte die nächste, der erneute Versuch einer Paartherapie scheiterte kläglich. Wir haben beide versucht, unser Glück gemeinsam wiederzufinden, aber wir waren mittlerweile Welten voneinander entfernt in unserem Verständnis von Liebe, Leben und Partnerschaft. Keiner konnte dem anderen mehr genügen, sich ihm offen zuwenden. Hilflöse Versuche, die Räume zu wechseln oder zu weiten, getrennte Schlafzimmer oder getrennte Wohnungen brachten zwar Entspannung, aber keine Annäherung.

„Ich musste erst wieder am Ende meiner Kräfte sein, bis ich anfing, mehr zu begreifen – endlich hinter die Fassade, meine eigene Maske abzunehmen, das Familiengeheimnis zu lüften und einzugestehen: mein Mann ist Alkoholiker und ich co-abhängige Angehörige.“

Swantje, 59 Jahre
Oldenburg

Raus aus der Opferrolle!

Ich kletterte und fiel, stand wieder auf und lief weiter – es war auch eine Befreiung aus der Opferrolle, aus dem Selbstmitleid, aus der Depression – und die schmerzhafteste Einsicht, dass mein Partner dafür nicht verantwortlich ist, sondern ich allein mit meinen Gedanken, meinen Glaubenssätzen, meinen moralischen Ansprüchen, meinem Hang zum Perfektionismus – und alles nur mit dem Ziel, anderen zu genügen, zu gefallen. Ein Relikt meiner Prägung. Die Sehn-Sucht der kleinen Swantje, geliebt, anerkannt und wertgeschätzt zu werden, wusste ich bis dato nur mit (allzu flüchtigen) Erfolgen zu erreichen. Ein endloses Hamsterrad, vom Wohlgefallen anderer abhängig zu sein. Ordnung, Disziplin und Ehrgeiz, brav, angepasst und strebsam war die Marschroute seit meiner Kindheit. Ich orientierte mich an Vorbildern, zu denen ich aufschaute, weil sie mehr konnten oder wussten und dafür sorgten, dass ich mich klein und unbedeutend fühlte. Wer war ich eigentlich?

Als mein Mann und ich uns kennenlernten, hatte auch ich ihn bewundert, zu ihm aufgeschaut. Es war nur seine Maskerade, die im Licht funkelte. Meine Fürsorge bestand darin, ihm jeden Wunsch von den Augen abzulesen, dafür zu sorgen, dass es ihm gut geht – dann fühlte ich mich auch gut. Je unwohler ich mich fühlte, je unbequemer ich wurde, desto sprachloser wurde unsere Beziehung. Hier Rückzug, dort Dominanz – Unsicherheit auf beiden Seiten. Unsere Bedürfnisse entfernten sich voneinander, ich entfernte mich – von den Abenden mit Alkohol und begann, etwas anderes

zu suchen. Anfangs war ich ziellos, immer öfter auf der Flucht. Auch vor mir selbst, vor dem Aushalten, vor der Auseinandersetzung. Nach und nach stellte ich mich. Besonders schwer fiel mir der Prozess, meinen Selbstwert, meine Selbstwirksamkeit zu erkennen und mich selbst zu mögen und mir selbst zu vergeben. In den Spiegel zu schauen und mir zuzulächeln.

Heute leben mein Mann und ich getrennt. Er hat sich für seinen Freund Alkohol entschieden. Mein Schmerz lässt nach, ich entdecke mein Leben nochmal neu. Dank Unterstützung vieler, die mich begleiten. Ich gehe nicht alleine weiter, verstehe Beziehungen heute anders, auf Augenhöhe. Meinem ehemaligen Partner wünsche ich von Herzen, dass er es eines Tages schafft, hinter den Vorhang seiner Sucht zu schauen. Wir können nicht mehr gemeinsam glücklich sein, vielleicht aber jeder für sich allein. Denn nichts bleibt, wie es ist – auch der Schmerz nicht.

Eine Freundin sagte mir, ich sei süchtig. Ich erwiderte, dass ich es nicht sei, weil ich noch minderjährig war und aufhören könnte, wenn ich wollte. Ich wollte nur eben nicht.



© Privat

Julie

Ich bin Julie, 27 Jahre alt und habe es geschafft, aus der Sucht auszusteigen. Jetzt möchte ich anderen Betroffenen helfen. Es gibt so viele verschiedene Süchte und fast jeder kennt zumindest eine Person, die süchtig ist. Mit meiner Geschichte möchte ich deutlich machen, wie schleichend sich eine Sucht entwickeln kann, dass man es aber auch schaffen kann, sie zu besiegen.

Der Einstieg in die Sucht begann, als ich elf Jahre alt war. Meine Eltern waren zuvor nie wirklich für mich da. Ich war als Kind schon sehr viel allein und wurde vernachlässigt. Meine Mutter hatte aufgrund ihrer Fernsehsucht keine Zeit für mich und meine Belange. Wenn ich nach Hause kam und mit ihr reden wollte, war ihr der Fernseher wichtiger.

Kam mein Vater nach der Arbeit nach Hause, wollte er nur noch seine Ruhe haben. Aufgrund seiner eigenen Alkoholabhängigkeit war es zuhause für uns alle schwierig. Meine Eltern hatten oft Streit untereinander. Ich fühlte mich allein und hatte zuhause niemanden, mit dem ich über meine Probleme reden konnte, z. B. über das Mobbing, das ich in der Schule erlebte. Ich fühlte mich wie der letzte Dreck. In der Nachbarschaft hatte ich ein paar Freundinnen und Freunde, mit denen ich dann anfang, Alkohol zu konsumieren. Der Freundeskreis, der Alkohol und die Zigaretten lenkten von dem Schmerz ab, den ich verspürte und dem Stress, den ich in der Schule erlebte. Mit ihnen konnte ich Spaß haben.

Ablenkung durch Alkohol und Drogen

Zwischendurch fragte ich mich, was wäre, wenn ich nicht mittrinken würde und ob ich dann noch dazugehören würde. Irgendwann habe ich jedes Wochenende mit meinen Freundinnen und Freunden getrunken und/oder gekifft. Die Vorfreude auf das Besäufnis am Wochenende half mir, den Stress in der Schule und zuhause auszuhalten, weil ich wusste, dass am Wochenende wieder konsumiert wird. Mein Verlangen nach Alkohol wurde unter der Woche immer größer, sodass ich mit 15 bereits Schnaps in meine Wasserflasche für die Schule füllte. Eine Ausrede für meine Freundinnen hatte ich natürlich auch parat. Eine Freundin sagte mir, ich sei süchtig. Ich erwiderte, dass ich es nicht sei, weil ich noch minderjährig war und aufhören könnte, wenn ich wollte. Ich wollte nur eben nicht. Daraufhin entschloss ich mich, meinen Freundeskreis zu verlassen, weil sie mir gefährlich wurden und selbst sehr viel konsumierten. An den Wochenenden trank ich dann allein weiter. In dieser Zeit ist mein Vater an den Folgen seines Alkoholismus mit 58 Jahren bei uns zuhause gestorben.

Ich arbeitete nebenbei, hatte aber trotzdem kein Geld für Schulbücher etc., weil ich meine Abhängigkeit finanzieren musste. Aufgrund der Auswirkungen des Konsums (Konzentrations-, Schlafstörungen etc.) beschloss ich, die Schule abzubrechen. Daraufhin stieg der Konsum so enorm, dass ich abends 1,5 Flaschen Schnaps und eine Flasche Sekt trank und morgens zum Aufstehen wieder eine Flasche Sekt benötigte. Und das jeden Tag! Körperlich ging es mir immer schlechter. So stand ich mit 19 Jahren vor der Wahl: Saufe ich mich tot oder ändere ich alles, was ich ändern muss, um ein besseres Leben führen zu können?

Am Wendepunkt angekommen

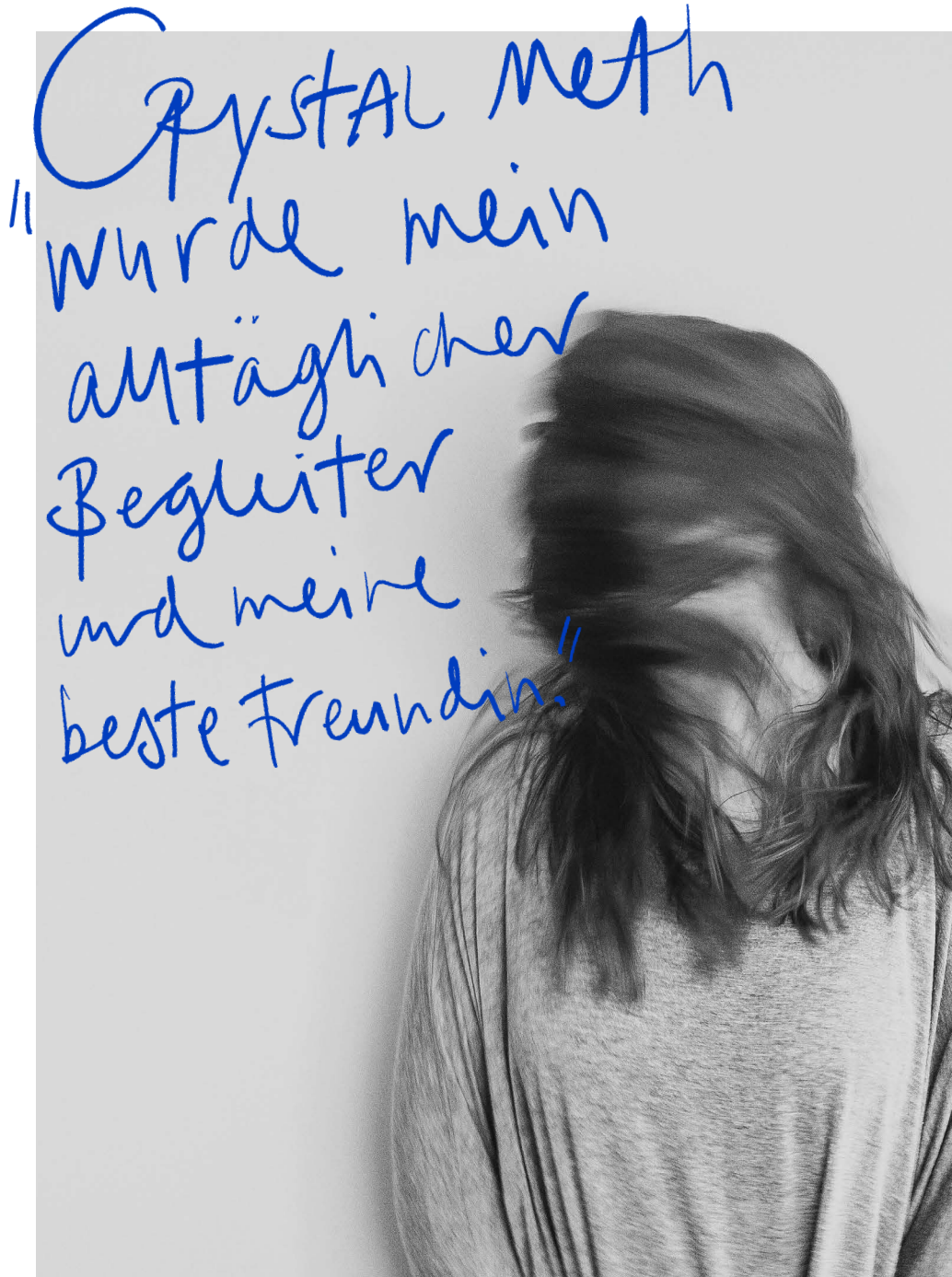
Ich suchte mit meiner damaligen Lehrerin eine Suchtberatungsstelle auf, sprach über den Konsum, die Depression und Suizidgedanken. Am nächsten Tag kam ich für drei Wochen in die Psychiatrie auf eine geschlossene Station. Ab da begann eine weitere schwierige Zeit für mich, aber es war der Wendepunkt in meinem Leben, die Sucht zu beenden. Ich machte mir viele Gedanken darüber, wie ich abstinent bleiben kann und was ich dafür tun muss. Nach der Entgiftung folgte eine 22-wöchige stationäre Alkoholentwöhnungsbehandlung weit weg von meinem Zuhause. Ich sprach erstmals über meine Kindheit, die ganzen Traumata und all das, was mich beschäftigte. Außerdem entdeckte ich meine Kreativität, fing an zu malen und Klavier zu spielen. Ich lernte, an mich zu glauben und verstand, dass ich ein wertvoller Mensch bin, unabhängig davon, was ich hinter mir hatte. Das war sehr heilsam.

Im Anschluss an diese Therapie zog ich zunächst in eine Adaptionseinrichtung in Bad Salzuflen, immer noch entfernt von meinem Heimatort. Anfangs war es nicht leicht, allein ein neues Leben aufzubauen, aber mit der Zeit besserte sich dies. Ich entschied mich, mit 21 Jahren das Abitur nachzuholen, das ich drei Jahre später als Jahrgangsbeste mit 1,3 bestand. Das hätte ich früher niemals für möglich gehalten. Das alles habe ich nur geschafft, weil ich abstinent lebe, negative Kontakte meide (vor allem zur Familie) und weil ich gelernt habe, an mich zu glauben.

Was auch sehr wichtig für die Aufrechterhaltung meiner Abstinenz war, war der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Dank ihrer Unterstützung bin ich seit acht Jahren abstinent. Zwar erlebe ich immer noch Höhen und Tiefen, kann aber eine neue Form der Freiheit leben und studiere mittlerweile sogar Psychologie. Ehrenamtlich engagiere ich mich im Blauen Kreuz Bad Salzuflen. Auch arbeite ich bei blu:prevent mit, leiste dort Suchtpräventionsarbeit und coache Jugendliche bei Suchtfragen und Abhängigkeiten. Ich möchte später gerne als Psychotherapeutin arbeiten und/oder in die Suchtforschung gehen. Mir hat das Blaue Kreuz auf meinem Weg sehr geholfen und ich möchte gerne etwas zurückgeben.

„Die Selbsthilfgruppe hat mir geholfen, abstinent zu bleiben.“

Jule, 27 Jahre
Bad Salzuflen



Madlen

Mein erstes Mal

Wenn du in dieser Szene drin bist, erlebst du Dinge. Dinge, die du ohne Techno nie erlebt hättest, Leute, die du nie getroffen hättest. Nächtelange Exzesse mit Drogen, dunklen Bässen und einem Gefühl, dass man vorher nicht kannte. Du bist in dieser Szene unterwegs, Leute kennen dich. Du gehst immer tiefer in diese dunkle und verbotene Szene der Drogen hinein, die so unendlich viel Spaß und Abenteuer bereithält. Ein Gefühl von Verbundenheit, eine große, dunkle und harte Familie. Es wird zu deinem Leben. Du passt deinen Kleidungsstyle dieser Szene an, deine Freizeit richtest du danach, um mitzuhalten. Es wird zu deinem Leben. Einem Leben mit Crystal Meth. Ich würde es so beschreiben: „Mit etwas eins zu werden, zu einer Materie, die perfekt miteinander harmoniert.“ Ja, genau so würde ich das nennen.

Vielleicht suchen wir nur krankhaft nach einem Sinn, der es leichter für uns macht, jeden Morgen aufzustehen und nicht gleich am Ende zu sein. Vielleicht hängen wir genau deswegen so lange an Dingen, die uns längst verlassen haben. Vielleicht leben wir genau deshalb in der Vergangenheit und erinnern uns täglich an Freundschaften, die gar nicht mehr existieren. Und dennoch machen wir uns für dieses Chaos verantwortlich. Wir selbst sind die besten Schauspieler. In unserer kleinen perfekten Welt, nach außen hin, lassen wir es aussehen, als ob alles perfekt wäre. Wir geben vor, gut gelaunt und glücklich zu sein, während wir doch am Ende sind und nicht weiter wissen. Wir weinen nur, wenn uns keiner sieht, und reden nur über das Nötigste. Wirklich wissen, wo wir hingehören, tun wir schon lange nicht mehr und alles, was wir tun, ist warten. Wir wissen nicht mal worauf, aber wir warten. Und das nur, weil wir Angst haben, dass das, was uns wirklich glücklich macht, nie passiert.

Das erste Mal, als ich Crystal Meth ausprobiert habe, war vor ungefähr 20 Jahren. Wow, das Gefühl, das da in mir hochkam – unbeschreiblich. Gleichzeitig fühlte ich mich glücklich und frei. Gefühle, die ich bisher von meinen anderen Drogen nicht kannte. Euphorie, Adrenalin-Schub, mein Herz raste, meine Hände fingen an zu schwitzen (obwohl ich kalte Hände hatte) und ich bekam einen Laber-Flash (zwanghafter Drang, sich anderen mitzuteilen). Nach einigen Bahnen Crystal Meth und Stunden später, circa eineinhalb Tage verbrachte ich mit Freunden im Auto, war mir bewusst: Dieses geile Zeug, das wird meine Droge. Ich nannte sie meine Süßspeise.

Ich merkte nach kurzer Zeit, dass ich mich anders fühlte. Ich hatte das Gefühl, andere besser verstehen zu können, viele Dinge klarer zu sehen als diejenigen, die nicht Crystal Meth nahmen. Zunächst konsumierte ich nur am Wochenende, um Party zu machen, verbrachte auch einige Wochenenden zuhause mit zwei oder drei sogenannten neuen Freunden. Doch nach einigen Monaten merkte ich, dass es nicht mehr reichte, nur am Wochenende zu konsumieren. Bald schon brauchte ich jeden Tag meine Droge. Die Euphorie machte mich leistungsstärker, ich schaffte mehr als vorher ohne Droge. Crystal Meth wurde mein alltäglicher Begleiter und meine beste Freundin – auch während meiner Arbeit. In meiner Selbständigkeit war Crystal mein Helfer und Retter in manchen Situationen und Momenten. Man sagt, wenn du selbständig bist, musst du selbst und ständig arbeiten. Das kann ich bestätigen. Hätte ich die Droge nicht gehabt bei manchen Aufträgen (ich hatte ein Sicherheitsdienstunternehmen), hätte ich einige nicht durchführen können.

Alltagsbegleiter Crystal Meth

Die Droge gehörte nach kurzer Zeit zu meinem Alltag dazu. Eine Gewohnheit, wie bei anderen das Kaffeetrinken und Zigarette rauchen am Morgen nach dem Aufstehen. Sie war immer da und musste jederzeit griffbereit sein. Wenn ich merkte, dass sie zur Neige ging, kam die Panik. Also konsultierte ich meine Drogendealer, um Nachschub zu bekommen, unkompliziert und schnell. Das, was zählte, war der Gedanke durchzuhalten und nicht aufzugeben. Die Mühe, der Lohn für die Mitarbeitenden, positive Rückmeldungen meiner Auftraggeber, all das trieb mich an, leistungsstärker zu sein, perfekt zu werden. Fehler durften kaum oder selten passieren. So begann ich, die Menge der Dosierung von Mal zu Mal zu steigern.

Doch die Selbständigkeit ging zu Bruch. Sicherheitsdienstunternehmen wuchsen wie Bäume aus dem Boden und machten die Preise kaputt. Ich fiel in mein erstes tiefes Loch. Alles verloren, ich kannte niemanden, war in einer fremden Stadt, hatte meinen eigenen Haltegriff nicht mehr. Meine Droge war zu diesem Zeitpunkt mein Zufluchtsort und darin bestehender Lebensinhalt.

„Du gehst immer tiefer in diese dunkle und verbotene Szene der Drogen, die so unendlich viel Spaß und Abenteuer bereithält, hinein. Ein Gefühl von Verbundenheit, eine Soße, dunkle und harte Familie. Es wird zu deinem Leben.“

Jeden Tag immer rein, die dadurch entstehenden Probleme weggerotzt, entfliehen dieser Gedanken, Probleme sollten raus aus meinem Kopf. Irgendwo auf der Suche nach dem Gefühl wie beim ersten Konsum von Crystal Meth, doch am Ende nie gefunden. Es wird immer tief im Unterbewusstsein als Erinnerung bleiben, verschwommen.

Mehrmals verlor ich meinen Job, Freunde, Bekannte, meine Familie. Am Ende habe ich mich selbst verloren. Vergebens suchte ich nach neuen Wegen, versank im Selbstmitleid, fühlte mich unverstanden. Am wichtigsten war mir meine Droge, denn ich sah sie als meine (einzige) Freundin. Sie verstand mich und war immer zur Stelle, wenn ich sie brauchte.

Madlen, 36 Jahre
Neustadt bei Coburg

Der Boden unter meinen Füßen

Doch dann ... ein Funke Hoffnung, ich fand einen Job, der mir unendlich viel Spaß machte. Mein damaliger Chef und heutiger Ehemann, inzwischen haben wir zwei gesunde Kinder zusammen, gab mir die Chance auf einen neuen Haltegriff. Ich freute mich, jeden Tag zur Arbeit zu gehen, hatte mit Leuten zu tun aus unterschiedlichen Schichten. Doch auch hier war Crystal Meth Bestandteil meines Lebens bis zu dem Zeitpunkt, an dem sich alles änderte. Es war wie ein Schlag. Erst eine Hausdurchsuchung und dann, etwas später, durch die eigene Familie verraten ans Jugendamt, die Inobhutnahme unserer beiden Kinder. Diesen Tag werde ich nie vergessen. Er hat uns den Boden unter den Füßen weg gezogen. Nach zwei Wochen sollte in einer Gerichtsverhandlung entschieden werden: Entweder bleiben die Kinder in der Pflegefamilie oder sie kommen zurück zu uns. Nach ca. zwei Stunden war die Gerichtsverhandlung vorbei und die Kinder kamen am selben Tag wieder heim. Aber es wurde nur so entschieden mit den Auflagen, dass ich eine Entgiftung und danach eine Langzeittherapie mache. Die Zeit, bis unsere Kinder wieder bei uns waren, war wie eine Ewigkeit – das Schlimmste für Eltern, was passieren kann. Für mich stand fest, dass sich etwas ganz schnell ändern muss, radikal, um nicht noch einmal das Lachen unserer Kinder zu verlieren.

Mir war bewusst: Es wird hart, es wird schwer, viele Tränen werden fließen, starke Sehnsucht, viele Zweifel, viel Angst, das muss ich aushalten. Aber irgendwo am Ende des Tunnels, da ist das Licht, wo ich hin muss, denn dann ist es egal, wieviel Angst, Tränen, Zweifel, Sehnsucht ich hatte, ich kann nun sagen, mit Stolz auf mich: „Ich bin diesen Weg gegangen.“ Erstens: für mich und meine Gesundheit und zweitens: für meine Familie. Damit meine ich meinen Mann, der immer zu mir gehalten hat – egal in welcher Situation und was ich getan habe, er hat mich nie im Stich gelassen – und unsere beiden Kinder. Alle drei haben mir die Kraft gegeben, die ich gebraucht habe. Dafür möchte ich mich nochmals bedanken, ich liebe euch.



© hello-f-m-niki/unsplash.com

Rückblick

Entgiftung und Langzeittherapie liegen nun circa eineinhalb Jahre zurück, ich bin immer noch in der Nachbetreuung im sogenannten ABW (Ambulant Betreutes Einzelwohnen) des Blaukreuz-Zentrums Coburg. Ich bin stabil und abstinent von meiner Droge Crystal Meth. Trotzdem sage ich, wie viele andere auch: „Ich werde immer eine Suchtkrankheit haben, aber man muss wirklich im Kopf arbeiten, denn da kommt an Tagen so ein kleines Männchen, so nenne ich es, der sogenannte Suchtdruck. Viele sagen: „Ach, das ist nicht so schlimm!“ Meine Antwort ist, es ist schwer, nach kurzem oder langem Konsum, diesen zu akzeptieren und zu sich selbst zu sagen: „Okay, du bist da, aber lass mir meine Ruhe. Du kannst mal Hallo sagen, aber gerne wieder weggehen.“ Er wird nie weggehen, da sind wir uns einig, oder? Da muss jeder für sich einen Weg finden, diesen im Kopf zu akzeptieren und mit dem Gedanken, zu wissen, er ist da, umgehen.

Andy

© marco-chilese/unsplash.com



„Meine schwarze Vergangenheit und die Schuld gehören zu mir – doch infolgedessen habe ich noch eine Aufgabe zu erfüllen und vieles zu geben.“

Andy, 37 Jahre
München

Dankbar

Seit 16 Jahren lebe ich in Haft und verbüße eine lebenslange Freiheitsstrafe wegen Mordes. Mit 21 Jahren brachte ich die Tochter meiner Nachbarin um, als sie mich bei einem Kellereinbruch erwischte. Seitdem lebe ich mit dieser Schuld und trage die Verantwortung für mein Handeln. Ich weiß nicht, wie meine Haft verlaufen wäre, hätte ich nicht vor einigen Jahren Mitarbeiter des Blauen Kreuzes in Burg kennengelernt. Sie nahmen mich wie ich bin, schätzten mich von Anfang an als Mensch und sahen das Gute in mir. Und das trotz meiner Vergangenheit und dem Verbrechen, das ich beging.

In meiner Haftzeit durchlief ich viele Behandlungen, wie z. B. viereinhalb Jahre Suchtberatung, drei Jahre Deliktaufarbeitung im Gruppensetting, seit fast drei Jahren Psychotherapie, soziales Training und Integrierung in zwei Selbsthilfegruppen. Zudem absolvierte ich eine Ausbildung zur „Fachkraft für Lagerlogistik“. Derzeit erlerne ich meinen zweiten Beruf, den des Holzmechanikers.

Gutes tun

Neben dem Sport in meiner Freizeit bin ich ein Redaktionsmitglied der Anstaltszeitung der JVA Burg, dem „Reizverschluss“. Zudem bin ich in der Schreibwerkstatt, wo mittlerweile schon fünf Bücher mit Texten von mir erschienen sind. Durch mein Engagement auf verschiedenen Ebenen möchte ich ein wenig von dem wiedergutmachen, was ich zerstört habe. Ich habe dieser Welt ein Leben genommen. Es tut mir leid, dass dieser junge Mensch durch meine Hände starb. Infolge der Haft ist in mir der Entschluss gereift, etwas Gutes zu tun und zu geben. Doch das jährliche Anzünden einer Kerze am Todestag meiner Nachbarstochter, um ihr zu sagen, dass es mir leidtut und auch mit diesem Zeichen des Lichtes um Vergebung zu bitten, reicht nicht aus. Ich möchte mich sozial und ehrenamtlich engagieren. Da ich noch einige Zeit inhaftiert bin, bleibt mir bis zum Zeitpunkt meiner Entlassung lediglich die Möglichkeit der schriftlichen Publikation und der Behandlung meiner Defizite als Wiedergutmachung. Dass ich nach meiner Haft etwas Gutes tun werde, und das ehrenamtlich, steht fest, gerne auch mit dem Blauen Kreuz Deutschland zusammen.

Ich bin sehr dankbar, vor allem den Leitern der Begegnungsgruppe Burg in der JVA Burg. Sie sind meine Unterstützer auf einem für einen Gefangenen sehr ungewöhnlichen Weg. Etwas in mir ist passiert. Hier sitzt nicht mehr der, der ich mal war. Hier sitzt mein wahres Ich. Viele sahen in mir nur den Mörder und den Abhängigen – nicht so die Menschen vom Blauen Kreuz. Meine schwarze Vergangenheit und die Schuld gehören zu mir – doch infolgedessen habe ich noch eine Aufgabe zu erfüllen und vieles zu geben.

Ich sehe meine Aufgabe nun in einem demütigen und helfenden Leben, das ich führen möchte. Was ich genommen habe, das Leben und die Liebe – ich kann es nicht wiedergutmachen. Die Schuld bleibt – sie ist das wahre „Lebenslang“. Ich möchte mich gerne, trotz Kritikern und Widersachern, zukünftig in der Suchthilfe engagieren. Auch wenn es bis zu diesem Vorhaben noch zwei bis drei Jahre dauern könnte, mache ich es öffentlich. Denn ich weiß, wovon ich rede, ich habe Sucht selbst erlebt – und nichts davon findet man in Schulbüchern.

Zudem möchte ich dazu beitragen, dass künftig die Arbeit des Blauen Kreuzes im Gefängnis nicht gestoppt, sondern weiter gefördert wird. Diese Investition kann etwas hervorbringen, von dem wir alle profitieren können. Neben dem Helfen beim Ausstieg aus der Sucht tragen wir zu einer Straftat-Prävention bei. Mit diesem Schritt können wir einen Beitrag liefern, um in unserer Gesellschaft Gutes zu tun.

Michael

Ich bin großer Fußballfan. Aber irgendwann verging mir die Lust am Fußballgucken. Ich war bei Spielen nur noch damit beschäftigt, meine Wettscheine im Blick zu behalten. Dass ich ein Problem habe, war mir da längst bewusst. Nur: Die Spielsucht hat gesagt: „Noch ein, zwei Wetten und dann bekommst du deine Probleme in den Griff.“

Mit 18 habe ich das erste Mal gewettet, ab und zu ging ich mit Kumpels in Wettbuden. Aber erst mit Anfang 30 wurde das Wetten zur Sucht. Ich ging immer öfter allein in Wettbüros und setzte höhere Beträge, manchmal 250 Euro am Tag. Ich wettete nur auf Fußball, das aber weltweit. Asien, Sibirien oder Südamerika – es war mir egal, ich habe überall auf Spiele gewettet. In Apps analysierte ich vorherige Partien. Fast zwei Jahre lang ging das so. Am Ende blieben über 50 000 Euro Schulden.

Der Stress bei der Arbeit war ein Auslöser. Außerdem hatte ich finanzielle Probleme, weil ich zuvor mit meiner eigenen Firma pleitegegangen war. Das Wetten schien ein einfacher Ausweg zu sein: Dadurch, dass ich vorher schon die eine oder andere Wette gewonnen hatte, dachte ich mir: Gut, du hast Ahnung von Fußball, hast selbst gespielt. Mit ein bisschen Sachverstand ist das eine relativ sichere Sache.

Wertsachen verspielt

Ich bin mit dem Gedanken ans Wetten ins Bett gegangen, konnte oft schlecht einschlafen, weil ich mir Strategien für den nächsten Tag zurechtgelegt habe, bin aufgewacht und dann ging es wieder los. Am Ende nahm ich auch von meiner Freundin Geld, brachte Wertsachen zum Pfandleiher. 2019 kam der große Knall. Als mich meine Freundin damit konfrontierte, versuchte ich erst alles zu verharmlosen, gab dann aber meine Spielsucht zu und sagte ihr dass ich mir Hilfe suche.

Seitdem bin ich beim Blauen Kreuz in einer ambulanten Therapie, führe Einzelgespräche und besuche Gruppenstunden. Besonders die Gruppe hilft mir. Man hat das Gefühl: Es gibt keinen, der so idiotisch ist wie ich. Und dann kommt man in die Gruppe und merkt, man ist nicht alleine. Ich habe den Job gewechselt, mache viel Sport und treffe mich mit Freunden. Einen Rückfall habe ich noch gebaut, kann heute aber sagen, dass sich alles zum Positiven entwickelt hat.

Einen Großteil meiner Schulden habe ich inzwischen abbezahlt. Sehr wichtig ist mir der Rückhalt meiner Freundin. Sie hat vorerst die Kontrolle über meine Finanzen übernommen, damit ich nicht in Versuchung gerate. Und ich kann wieder Spiele meiner beiden Lieblingsvereine im Fernsehen anschauen. Das aber brauchte Zeit. Ich habe das erste Spiel nach 40 Minuten ausgeschaltet. Die Werbung für die Sportwetten in den TV-Spots und auf den Trikots hat mich zu sehr beschäftigt.

„ICH WETTETE NUR AUF FUSSBALL,
DAS ABER WELTWEIT. FAST ZWEI
JAHRE LANG BIN DAS SO. AM
ENDE BLIEBEN ÜBER 50.000€
SCHULDEN.“



Michael, 34 Jahre
München

Peter

In der schlimmsten Phase meines Lebens trank ich eine Flasche Weinbrand, lief dann zur Tankstelle, kaufte mir zusätzlichen Stoff und inhalierte zwei weitere kleine Flaschen. Das reichte mir nicht, der Durst war größer. Ich bestellte ein Taxi, um erneut Nachschub an der Tankstelle zu ordern. Am nächsten Morgen war auch diese Flasche leer. Somit hatte ich mir mehr als zwei Liter Schnaps in einer Nacht eingeflößt. Mit mir ging es bergab, ich war körperlich und psychisch abhängig – und musste die Reißleine ziehen. Das gelang mir, aber mit vielen Mühen. Inzwischen bin ich seit 20 Jahren trocken und helfe anderen Menschen auf ihrem Weg, die Sucht zu bezwingen.

Wenn ich zurückblicke, denke ich, dass in meinem Kopf ein Schalter defekt war. Eine Kette von Ereignissen führte dazu, dass ich anfang zu trinken. Mit Ende 20 verliebte ich mich unglücklich und hatte Differenzen mit der Familie. Hinzu kam, dass ich von einem wegen Drogen geistig verwirrten Freund beinahe totprügelt wurde. In dieser Zeit konsumierte ich nach Feierabend bereits eine Flasche Weinbrand und ging, als ob nichts gewesen wäre, am nächsten Tag zur Arbeit, wo ich als Handwerker tätig war. Der Alkohol hat meinen Schmerz gelindert.

Wegen einer Handoperation wurde ich krankgeschrieben, bis mir die Krankenkasse Druck machte, da die Wunde nicht verheilte und ich nicht arbeiten gehen konnte. Nun trank ich schon zum Frühstück eine Flasche Wodka. Ich stöpselte das Telefon aus, verkroch mich und hörte bereits Stimmen, bis mir bewusst wurde, dass ich mein Leben verliere.

Lebenswende

Ich sah ein, dass ich Hilfe benötigte. Ich ging offen und ohne Hemmungen mit der Situation um. Mein Glück war, dass ich von meinem damaligen Arbeitgeber unterstützt wurde. Mein Chef versprach mir, mich wieder einzustellen, wenn ich die Sucht nach einer Therapie besiegen würde. Über eine Drogenbeauftragte landete ich beim Blauen Kreuz in Eilshausen (NRW), das suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen zum Beispiel in Selbsthilfegruppen an jedem Freitag unterstützt. Als Russlanddeutscher wurde ich von den Einheimischen sofort aufgenommen. Die Treffen wurden für mich zum wichtigsten Termin in der Woche.

Mit zwei Therapien begann anschließend die Wende in meinem Leben. Das ist nicht einfach, sich mit dem eigenen Charakter auseinanderzusetzen und an sich zu arbeiten. Ich traf eine konsequente Entscheidung: Nie wieder Alkohol – keinen einzigen Schluck und Tropfen mehr. Ich weiß nicht, was passiert, wenn ich eine Flasche Bier trinke. Dieses Experiment will ich aber auch nicht eingehen. Wenn ich heute mit meiner Frau einkaufen gehe und an den Regalen voller alkoholischer Getränke vorbeikomme, sage ich ihr scherzhaft: „Wir befinden uns gerade im Feindesgebiet.“ Nach wie vor besuche ich die Freitagstreffen des Blauen Kreuzes. Dafür muss ich nur die Treppe heruntergehen, da ich als Hausmeister des Vereins eine Wohnung über den Räumlichkeiten habe. Ich möchte andere unterstützen, weil ich selbst wertvolle Hilfe erhielt.

Glauben an Gott gefunden

Beim Kampf gegen die Sucht fand ich auch den Glauben an Gott mit Hilfe des Blauen Kreuzes zurück. Aufgewachsen bin ich in Kasachstan in einer christlichen Familie, als ich dann rebellierte und mit dem Kiffen anfang. In der Sowjetunion machte ich bereits schlechte Erfahrungen mit Alkohol und vergiftete mich am Wodka. Mit meiner Familie siedelte ich als 23-Jähriger nach Deutschland über, wo ich nahezu keinen Kontakt zum Alkohol hatte, bis ich dann in die Falle tappte. Inzwischen bin ich Mitglied der Freikirche in Herford und arbeite ehrenamtlich in der JVA Herford. Dort bin ich ein Teil der Freizeitgruppe „Arche“, die jugendlichen Straftätern den Glauben als Alternative zur kriminellen Karriere vermitteln will. Neben meinem Job als Hausmeister des Blauen Kreuzes arbeite ich mittlerweile in Teilzeit in einem Pflegeheim, wo Menschen mit Korsakow-Syndrom leben. Sie haben eine Art Demenz, die der starke Alkoholkonsum auslöst. Mit meiner Vergangenheit kann ich sie besser verstehen.



„Inzwischen bin ich seit 20 Jahren trocken und helfe anderen Menschen auf ihrem Weg, die Sucht zu bezwingen.“

„Ich bete für meine Tochter“



© Claudia Iffr-Utsch

Renate

Was habe ich geweint. Nächtelang. Mein Kind, das ich großgezogen hatte, war abgerutscht. Mit 16 Jahren fand meine Tochter falsche Freunde, eine Clique, in der Drogen zählten. Verhängnisvolle Kontakte. Aus einem Mädchen, das offen und zielstrebig war, einer Berufsschülerin, die wusste, was sie wollte, wurde eine schwer drogenabhängige junge Frau. Komplett in ihrem Wesen verändert. Nach einem halben Jahr war von meinem Kind kaum noch etwas da. Zuerst waren es Marihuana und Alkohol, aber irgendwann reichte meiner Tochter das nicht mehr, um den Rausch zu erleben. Sie kokste, nahm Ecstasy, alles, was sie kriegen konnte. Nur gespritzt hat sie meines Wissens nicht.

Mein Mann und ich merkten, wie unsere Tochter uns entglitt. Wir versuchten es mit gutem Zureden, boten Hilfe an, drohten mit Strafen. Wir suchten auch bei uns die Schuld. Was haben wir falsch gemacht? Wir konnten diese Verwandlung nicht verstehen. So schnell, so krass. Nach langen Jahren erkannten wir, dass wir nichts tun konnten. Wir mussten bereit sein, loszulassen. Manchmal hatten wir gar keinen Kontakt zueinander. Das ging mal von ihr aus, mal auch von uns. Wir mussten uns selbst schützen. Jahrelang haben wir unserer Tochter keinen Cent gegeben, nur wenn sie Hunger hatte, etwas zu essen. Sie wusste immer: „Ich kann zurück.“ Meine Arme waren immer offen für sie. Die einzige Bedingung: dass sie mit ihrem süchtigen Leben abschließen müsste.

Irgendwann erfuhren wir, dass unsere Tochter geheiratet hatte. Uns hatte sie nichts davon erzählt. Kinder sollen flügge werden, ihr Leben selbstbestimmt führen. Aber unsere Tochter stand nicht auf eigenen Füßen. Ihr Leben wurde von den Drogen und von ihrem Umfeld bestimmt. Zwei Kinder kamen in dieser Zeit auf die Welt; sie sind zum Teil bei uns aufgewachsen. Von dem Vater der Kinder war unsere Tochter genauso abhängig wie von den Suchtmitteln. Er zwang sie, Drogen zu besorgen, auch mit Gewalt. Mir sagte sie einmal, dass ihr die Schläge nichts ausmachten, sie habe sich daran gewöhnt. Wir als Eltern waren zum Zuschauen verdammt. Das tat ganz schön weh!

Bis sie Anfang 40 war, konnte meine Tochter es nicht einsehen, dass sie Hilfe brauchte. Sie wusste genau, wie es um sie stand. Doch Abhängige glauben immer, ihre Umwelt nehme das nicht wahr. Aber man merkt es. An den Augen, an der Sprache. Ihr „Sterben auf Raten“ dauerte 25 Jahre lang. Dennoch habe ich die Hoffnung nie aufgegeben. Trost fand und finde ich in meinem Glauben, in dem Gedanken, dass der Mensch Mensch bleibt, egal, wie tief er gesunken ist. Gottes Liebe gilt allen. Daran richtete ich mich auf. Ich betete für meine Tochter, dass sie erkennt, dass das Leben anders laufen sollte.

Es war Anfang 2016, als erst eine Katastrophe und dann ein Wunder geschah: In einer akuten Psychose stürzte sich bei einer Polizeirazzia der Freund meiner Tochter, auch heftig drogenabhängig, aus dem dritten Stock eines Hauses. Er kam schwerverletzt in eine Klinik. Meine Tochter wurde notfallmäßig ebenfalls dort eingeliefert, in der Psychiatrie. Nach der Genesung des Freundes entschlossen sich beide zu einer Paartherapie. Meine Tochter wurde clean – und in dieser Zeit auch schwanger. Ihr kleiner Sohn ist ein echter Sonnenschein.

Meine große Hoffnung hat sich erfüllt. Mit der Lebenswende meiner Tochter fasste ich Mut, in unserer Stadt einen Kreis für Eltern drogenabhängiger Kinder einzurichten. Ich selbst hätte mir so ein Angebot immer gewünscht. In kurzer Zeit war ich im Kontakt mit fast einem Dutzend Familien, heute sind es doppelt so viele. Meine Tochter ist inzwischen so weit, dass sie anbietet, mit Hilfesuchenden ins Gespräch zu kommen.

Seit vielen Jahren engagiere ich mich beim Blauen Kreuz, ich leite einen Ortsverein. Ich selbst rutschte mit 17 Jahren in die Abhängigkeit. 17 Jahre lang brauchte auch ich den Alkohol, um zu funktionieren. Aber ich schaffte den Absprung, bin seit 40 Jahren trocken. Mit Gottes Hilfe. Meine Geschichte erzähle ich sehr bewusst auch Jugendlichen. Sie sind dann mucksmäuschenstill. Alle glauben ja anfangs, dass sie nicht abhängig werden können. Bis es zu spät ist – und die Gedanken nur noch um den nächsten Rausch kreisen.

"25 Jahre lang war meine Tochter schwer drogenabhängig. Aber ich habe die Hoffnung nie aufgegeben."

Renate, 72 Jahre
Wilnsdorf

Vision

**Wir wollen, dass
Menschen suchtfrei und
in gesunden Beziehungen
leben können.
Dafür nehmen wir jeden
Menschen bewusst wahr
und bieten die
bestmögliche Begleitung.**

Wir glauben an dich. Jederzeit.

Das Blaue Kreuz Deutschland schaut auf eine über 135 Jahre lange Geschichte und Tradition zurück. Auch wenn sich Rahmenbedingungen und Strukturen verändern, ist der Herzschlag des Blauen Kreuzes immer noch derselbe. Die Marke Blaues Kreuz steht für ein Versprechen: Menschen bewusst wahrzunehmen und sie auf ihrem individuellen Weg in ein suchtfreies Leben zu begleiten.

Unser christlicher Glaube bildet die Grundlage für jede Arbeit im Blauen Kreuz. Viele Menschen schöpfen daraus Kraft und gewinnen neue Lebensqualität.

Lass uns
reden!

Deine Stimme zählt. Immer.

Wir lassen keinen allein. Als Suchthilfeverband unterstützen und begleiten wir suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen.

Kontakt

Blaues Kreuz Deutschland
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Tel.: 0202/62003-0

Folge uns auf Social Media
[@blaueskreuzdeutschland](#)



Gefördert durch:



