

# Sucht: Ein Problem für die ganze Familie

Wie ein Betroffener selbst, seine Ehefrau und die Kinder die Alkoholabhängigkeit erlebt haben

Wenn das Trinken zur Sucht wird, leiden die Familienangehörigen oft mehr als der Suchtkranke selbst. Er kann durch den Alkohol die Wirklichkeit vernebeln und kann seine Augen dadurch vor den Problemen verschließen. Die Angehörigen bemerken die Veränderungen am Verhalten des Betroffenen deutlich und sie spüren, wie die Beziehung und der Umgang mit dem Suchtkranken mehr und mehr vom Alkohol beeinflusst wird.

Auch Norbert weiß im Nachhinein, dass seine Familie unter seinem Alkoholkonsum gelitten hat. Bei ihm war die Phase der akuten Sucht vergleichsweise kurz. Etwa ein Jahr lang konsumierte er Bier und Hochprozentiges weit über das verträgliche Maß hinaus und schadete dabei nicht nur seiner Gesundheit, sondern auch dem Familiengefüge.

Er ist seiner Frau und seinen Kindern sehr dankbar, dass sie in der Zeit seiner Alkoholsucht zu ihm gehalten haben. Vor einigen Jahren hat er mit Hilfe des Blauen Kreuzes vom Alkohol losgesagt und lebt seitdem abstinent. Wie Norbert, seine Frau Carmen und die Tochter Yvonne die Alkoholabhängigkeit und den Weg zur Trockenheit erlebt haben, beschreiben sie in folgenden Beiträgen:

## Yvonne:

*„Die Sucht meines Vaters hat mir die Lust auf Alkohol gänzlich verdorben.“*  
Als mein Vater mehr und mehr Alkohol trank, wurde er immer gleichgültiger. Er hat viel Zeit vorm Fernseher und hinter der Zeitung verbracht. Wie es mir und meinen Geschwistern ging, was wir in der Schule erlebt hatten, daran zeigte er immer weniger Interesse. Die Gespräche mit ihm habe ich vermisst. Doch was der Grund für sein verändertes Verhalten war, das habe ich meist versucht zu verdrängen.

## Gerede in der Schule

Ungern brachte ich in dieser Zeit Freundinnen mit nach Hause. Nur meine damals beste Freundin hat mitbekommen, was bei uns zu Hause läuft. Mit ihr habe ich einmal über meinen Vater und den Alkohol geredet. Doch sie hat mein Vertrauen sehr enttäuscht und es in der Schule und in der Nachbarschaft weitererzählt, sich darüber lustig gemacht. An der Situation hat sich gezeigt, dass sie nicht wirklich eine gute Freundin war. Ansonsten habe ich kaum mit jemandem über meinen Vater gesprochen. Das schlimmste Erlebnis in dieser Zeit war sein Sturz in unserer Wohnung. Eines Abends gab es einen mächtigen Knall, mein Vater war im betrunkenen Zustand gegen den Türrahmen gestoßen. Er lag am Boden und blutete über dem Auge. Ich habe seinen Kopf gestützt, damit meine Mutter die Wunde verbinden konnte. In diesem Moment hatte ich echte Zweifel an meinem Vater. Seit diesem Ereignis konnte ich die Gedanken nicht mehr beiseite schieben, dass mein Vater, dass unsere Familie ein Problem hatte.

Mit dem Sturz kam Bewegung in unsere Familie. Meine Mutter setzte sich mit uns Kindern an den Küchentisch und erklärte, dass unser Vater ein Alkoholproblem hat. Gemeinsam haben wir überlegt, was wir tun könnten.

Durch den Infostand des Blauen Kreuzes bekam meine Mutter einen Anhaltspunkt, hilfreiche Hinweise, wo sie sich hinwenden konnte.

Ich finde es gut, dass meine Eltern nun gemeinsam zum Blauen Kreuz gehen. Dort haben sie Menschen gefunden, die zuhören und mit denen sie über die Vergangenheit reden können. Sie tun etwas für sich und sind unter Freunden.

### **Außenseiterin ohne Alkohol**

Seit einigen Jahren trinkt mein Vater keinen Alkohol mehr und vor allem: Er ist viel lebendiger und fröhlicher geworden. Die Zeit, die mein Vater früher vorm Fernseher vertan hat, verbringt er jetzt mit uns als Familie, meist mit Unternehmungen an der frischen Luft. Der Küchentisch ist wieder zum Kommunikationszentrum unserer Familie geworden.

Die Sucht meines Vaters hat mir die Lust auf Alkohol gänzlich verdorben. Ich trinke nichts, weil ich weiß, wozu der Alkoholkonsum führen kann und wie schnell man davon abhängig werden kann. Meine alkoholfreie Lebensweise macht mich vielleicht zu einer Außenseiterin, aber das kratzt mich nicht. In meinem Freundeskreis bin ich nicht die einzige, die nichts trinkt. Ich mag mit Alkohol gar nicht erst anfangen.

### **Carmen:**

*„Der Alkohol machte meinen Mann müde und ungenießbar.“*  
Eine ungerechte Kündigung, über 50 Absagen auf Bewerbungen – das war frustrierend für meinen Mann. Gleichzeitig, als er herabgesetzt wurde, wurde ich quasi hochgesetzt und erweiterte meinen Stellenumfang. Ich ging zur Arbeit, die Kinder zur Schule und mein Mann saß tagsüber allein zu Hause, kümmerte sich um den Haushalt und schrieb Bewerbungen.

Doch eigentlich kein Wunder, dass er mit seinem aufgedunsenen Gesicht auf dem Bewerbungsfoto nur Absagen bekam. Samstags beim gemeinsamen Frühstück habe ich erstmals das Zittern seiner Hände wahrgenommen und begann, mir Sorgen zu machen. Abends ging Norbert oft früh ins Bett. Manchmal war ich darüber sogar froh, dann hatte ich meine Ruhe.

Der Alkohol machte ihn müde und manchmal auch ungenießbar. Wenn das Spielen der Kinder seinen Mittagsschlaf störte, wurde er mürrisch. Oft hatte er an den Freunden der Kinder etwas auszusetzen. Also gingen unsere Kinder lieber zu ihren Freunden nach Hause.

### **Ahnungslos und hilflos**

Ich hatte keine Ahnung, ob sein Alkoholkonsum noch in einem verträglichen Rahmen lag. Ab wann wird es problematisch? Ich wusste es nicht. Ein wichtiges Indiz dafür, dass mein Mann ein Problem hatte, war eine ärztliche Bescheinigung mit seinen überhöhten Leberwerten. Daraufhin erklärte ihm das Arbeitsamt für „nicht vermittlungsfähig“, das Geld blieb aus und die Probleme wurden noch größer. Ich musste mich um alles kümmern und konnte mich nicht mehr auf meinen Mann verlassen, ob er Termine einhält und ob er mir die Wahrheit sagt.

Norbert wollte nicht einsehen, dass es ohne fremde Hilfe nicht mehr ging. Ich war verzweifelt und wusste nicht, an wen ich mich wenden konnte. Zum Glück bekam ich auf einem Informationsstand des Blauen Kreuzes nützliche Hinweise. Ich machte

meinem Mann Druck, er solle bei dem Leiter der Blaukreuz-Gruppe anrufen. Zum Glück hat er dies nach seinem Sturz und der Verletzung am Kopf auch getan. Gemeinsam gingen wir zur Blaukreuz-Gruppe, das war der Beginn vom Neuanfang.

Während mein Mann zur Entwöhnungsbehandlung in der Klinik war, blieben alle Aufgaben an mir hängen. Meinen Mann während des Entzugs zu erleben, das war grauenhaft. Es war eine sehr anstrengende Zeit, doch ich habe mir und meinem Mann bewiesen, dass ich auf eigenen Beinen stehen kann.

### **Verantwortung und neues Vertrauen**

Als er aus der Klinik wieder nach Hause kam, musste ich neu lernen, ihm zu vertrauen und ihm etwas zuzutrauen. Denn die Umstände waren die gleichen wie vor seiner Behandlung: Ich und die Kinder gingen morgens außer Haus und er verbrachte die Zeit allein zu Hause. Ich hatte Angst, dass er einen Rückfall erlebt.

Am ersten Tag, als er wieder zu Hause war, verabredete ich mich mit den Kindern nach Feierabend vor unserer Haustür. Ich wollte nicht, dass sie vor mir die Wohnung betreten und ihren Vater eventuell in einem erschreckenden Zustand vorfinden. Schritt für Schritt musste ich meine Angst und mein Misstrauen abbauen und lernen, dass Norbert Termine und Aufgaben wieder zuverlässig erledigen kann.

### **Norbert:**

*„Die Familie und das Blaue Kreuz geben mir sehr viel Kraft.“*

Meine Arbeitslosigkeit machte mir sehr zu schaffen. Hinzu kam der Tod meiner Mutter, an der ich - als Einzelkind - sehr gehangen habe. Mein Selbstwertgefühl und meine Lebensfreude waren am Boden. Das regelmäßige Trinken von Alkohol war bei uns Familientradition. Doch als ich tagsüber allein zu Hause saß, steigerte sich mein Konsum. Durch den Alkohol versetzte ich mich quasi in eine andere Welt.

Als ich morgens mit zitternden Händen aufwachte, war das sicherlich der Knackpunkt dafür, dass ich mein Trinken nicht mehr unter Kontrolle hatte. Doch gedacht habe ich mir dabei nichts. Von meinem Vater her kannte ich dieses Zittern am Morgen und ich wusste, dass der Alkohol einen Menschen kaputt machen kann. Mein Vater ist schließlich an Leberzirrhose und einem Schlaganfall gestorben. Doch das war kein Warnsignal für mich.

### **Vorrat und Nachschub**

Ich habe einfach weiter getrunken. Vielmehr machte ich mir darüber Gedanken, bei welchem Getränkehändler und welchem Einkaufsmarkt ich heute mein Leergut entsorgen und mir Nachschub beschaffen sollte, ohne dass mein hoher Bedarf all zu sehr auffiel. Auch in unserer Wohnung überlegte ich mir unzählige Verstecke, sodass ich zur Sicherheit jederzeit und in verschiedenen Räumen Alkohol vorrätig hatte.

Ganz verbergen konnte ich meinen Alkoholbedarf jedoch nicht. Wenn meine Frau und ich zum Beispiel gemeinsam eine Feier besuchten, musste sie mich inzwischen nicht nur auf dem Rückweg chauffieren, sondern sie musste beide Strecken fahren, weil ich rund um die Uhr einen gewissen Pegel intus hatte. Auch für meine Kinder war ich nicht mehr der Vater und Ansprechpartner, den sie kannten.

Doch ich selbst gestand mir mein Alkoholproblem erst nach meinem Sturz im Suff ein. Es war, als ob sich durch meine Kopfverletzung ein Schalter in meinem Gehirn

umgelegt hätte. Langsam sah ich ein, dass ich mir Hilfe suchen musste. Meine Frau bewegte mich dazu, mit zur Blaukreuz-Gruppe zu gehen, dadurch begann der Weg zur Veränderung. Kurz darauf ging ich zur Suchtberatungsstelle und meldete mich zu einer Entwöhnungsbehandlung an.

Dass diese Entscheidung, in die Klinik zu gehen, richtig und notwendig war, wurde mir an dem Wochenende zuvor sehr deutlich. Mit unseren Kindern und mit Freunden waren wir in meiner heiß geliebten Eifel zum Spaziergehen. Früher bin ich viel gewandert und geklettert, doch an diesem Wochenende trottete und keuchte ich als Schlusslicht den Weg entlang. Ich war erschrocken über meine Schwäche und darüber, was die Sucht mit meinem Körper und meiner Fitness angestellt hatte.

### **Eigeninitiative und Unterstützung**

Inzwischen lebe ich einige Jahre abstinent. Dann kam auch das Glück zurück. Ich absolvierte auf eigene Initiative ein Praktikum in einer Firma. Nur drei Monate nach meiner Entwöhnungsbehandlung bekam ich eine neue Arbeitsstelle. Ich bin meiner Familie sehr dankbar, dass sie in der Zeit meiner Sucht zu mir gestanden hat. Durch sie und das Blaue Kreuz habe ich meine Lebensfreude und Lebensenergie wiedergefunden. Bei den Kindern und meiner Frau versuche ich, das Versäumte nachzuholen.

Ich genieße die gemeinsamen Ausflüge und unsere Gespräche beim Kaffeetrinken. Mein Sohn und ich haben zum Beispiel gemeinsam einen 3.000er bestiegen. Dieses gemeinsame Erlebnis tat uns gut und mir hat es viel Selbstwertgefühl zurückgegeben. Die Familie gibt mir sehr viel Kraft, nicht wieder zum Alkohol zu greifen. Auch meine zweite Familie, das Blaue Kreuz, ist eine enorme Stütze.

*Alkoholkrank?*

**...das ist keine Schande.  
Eine Schande ist es, wenn  
Sie nichts dagegen tun!**