

INTERVIEW 2

DER SUCHTBERATUNG

Martina* (ohne Altersangabe) aus dem Kreis Unna | Seit 3,5 Jahren trockene Alkoholikerin und Mitglied einer Selbsthilfegruppe



Martina, wie ist deine heutige Beziehung zum Alkohol?

Heute habe ich im Wortsinn eine ‚nüchterne‘ Beziehung zum Alkohol. Er ist ja immer wieder Teil unseres sozialen Lebens, aber aufgrund meiner veränderten Haltung lasse ich mich nicht beeinflussen. In meiner Selbsthilfegruppe wird natürlich der Umgang mit Alkohol besprochen und dadurch fühle ich mich in meiner Entscheidung enthalten zu sein, immer wieder bestärkt. Nach nunmehr 3,5 Jahren Abstinenz kann ich sagen, dass ich meine ehemalige Beziehung zum Alkohol quasi beendet habe.

Wie war früher deine Beziehung zum Alkohol?

Ich habe mich immer auf die Situation des Konsums gefreut, mehr noch, im Stillen habe ich mich sogar darauf vorbereitet. Ich habe nie zu Hause Alkohol konsumiert. Ich habe stets funktioniert, habe mich um meine Kinder und meinen Haushalt gekümmert. Erst wenn alles erledigt war, habe ich mich in Lokalen begeben, um zu konsumieren. Ich habe Alkohol immer genossen, ihn nie aus der Flasche getrunken, sondern in nettem Ambiente konsumiert. Dabei war es mir ganz wichtig, dass meine Familie nicht mitbekam, wie meine wirkliche Beziehung zu Alkohol war – dass ich nämlich längst süchtig getrunken habe. Zu Hause habe ich mich sehr bemüht, zu zeigen, dass ich eine normale Beziehung zum Alkohol habe und dass ich wie jeder andere auch, einfach ein Glas trinken und dann wieder aufhören kann. Dabei konnte ich das längst nicht mehr. Der Alkohol hat mir eine Parallelwelt geschaffen, in die eintauchen und einfach alles vergessen konnte. In der es keine Sorgen, Zweifel oder Erinnerungen gab, in der ich mich leicht und gut gefühlt habe.

Gab es ein besonders einschneidendes Erlebnis im Zusammenhang mit Alkohol?

Ja, das Schlimmste, was mir in meinem Leben widerfahren ist, war, dass ich plötzlich im Winter in einem Graben aufgewacht bin und nicht mehr wusste, wie ich dort hineingekommen bin, noch was vorher passiert ist. Ich hatte keine Schuhe an, meine Kleidung war verdreckt, meine Handtasche verschwunden und ich weiß nicht, wie ich aus diesem Graben herausgekommen bin. Ich war stark unterkühlt und man hat Drogen in meinem Urin gefunden, wobei ich mir absolut sicher bin, noch nie Drogen in meinem Leben konsumiert zu haben. Es war ein Schock und mir ist bewusst geworden, dass ich auch nicht so glimpflich hätte davonkommen können. Das war der Auslöser für meine erste Therapie.

Was hilft dir, sich mit dem Thema weiter auseinanderzusetzen?

Ganz eindeutig meine Selbsthilfegruppe return. Ich besuche diese sogar zweimal wöchentlich kontinuierlich seit 3 Jahren. Es bedeutet einfach eine stetige Auseinandersetzung mit dem Problem. Wir alle, die wir da sind, haben durchaus mal Lust, ein Glas zu trinken, es schmeckt ja. Aber wir wissen eben, dass es bei uns nicht bei einem Glas bliebe und dass wir sofort wieder abstürzen würden. Das ist eben die Sucht, das ist unser Schicksal, auf das wir für immer verzichten wollen.

INTERVIEW 2

DER SUCHTBERATUNG

Martina* (ohne Altersangabe) aus dem Kreis Unna |
Seit 3,5 Jahren trockene Alkoholikerin und Mitglied
einer Selbsthilfegruppe



Warum ist dir die Gruppe so wichtig?

Ohne return hätte ich es nicht geschafft. Dieser Zusammenhalt in der Gruppe, das tiefe Verständnis füreinander, die schonungslose Ehrlichkeit auch bei unangenehmen Themen – das alles ist für mich überlebenswichtig. Ich mache inzwischen eine Ausbildung zur Suchthelferin und besuche Seminare. Dadurch nähere ich mich dem Thema nicht nur als Betroffene, sondern nehme auch künftig die Ebene der Beraterin ein und das ist sehr spannend und konstruktiv für mich. Ich glaube, ich würde nicht mehr leben, würde ich heute noch trinken. Es braucht Zeit, um wirklich den Absprung zu schaffen – bei mir waren es zwei Therapien. Aber heute, wenn ich morgens aufwache und noch weiß, was ich gestern gesagt habe – das ist ein gutes Gefühl. Ich gestalte meinen Tagesablauf nüchtern und bei vollem Bewusstsein und stelle mich den Dingen – das ist meine Königsdisziplin.

**Name geändert*