

Die einsame Sucht

Alkoholmissbrauch bei Frauen

Ob Schützenfest, Geburtstagsfeier oder das abendliche Glas Wein oder Bier zu Hause: Alkohol gehört zum Alltag dazu und schleicht sich als stiller Gast in unsere Gewohnheiten. Doch wann wird aus dem Genuss eine Sucht? Und wohin mit der Erkenntnis „Ich bin Alkoholiker und brauche Hilfe“? Vor allem Frauen haben ein Problem damit zu reflektieren, wenn die Grenze zum gefährlichen Alkoholmissbrauch längst überschritten ist. Scham und Selbstverleugnung hindern sie am Eingeständnis.

Guten Tag, mein Name ist Claudia Kunze* und ich bin Alkoholikerin! „Das geht nicht, das kann ich doch nicht öffentlich sagen“, gibt die 51-jährige entsetzt zu bedenken. „Ich trinke zu viel und würde das gern reduzieren. Aber eine Alkoholikerin bin ich doch deswegen nicht. Oder?“ Alkoholiker sind in unseren Vorstellungen immer die anderen: verwahrloste Männer auf Parkbänken, die Penner mit den Bierflaschen vor dem Spätverkauf und vielleicht mal ein entfernter Onkel in der Verwandtschaft, der als bemitleidenswerter Quartalsläufer ab und an die Kontrolle verliert. Doch „das Gläschen in Ehren“ ist längst kein reiner Partyspaß mehr. Alkohol führt als legale Droge zum „Runterkommen vom Arbeitsstress, für ein gutes Gefühl, gegen die Menge an Sorgen, zum besseren Einschlafen“ am heimischen Tisch und Herd, zwischen Sofakissen und Bettstatt längst ein gefährliches Eigenleben. Die Grenze zwischen moderatem Genuss und tatsächlichem Missbrauch ist zwischen ein paar Gläsern und der Regelmäßigkeit des Konsums fließend. Als Grenzwert für einen gesundheitlich ungefährlichen Genuss gelten maximal zwölf Gramm reinen Alkohol für Frauen und 24 Gramm für Männer. Das entspricht in etwa einem Achtel Glas Wein (elf Gramm) oder ein halber Liter Bier (20 Gramm). Doch bereits bei einem täglichen Konsum unterscheiden sich die Meinungen. „Wenn man

schon nervös wird, wenn das abendliche Gläschen Schnaps mal wegfällt, ist das schon ein schlechtes Zeichen“, sagt Lisa Eiling-Wilke vom Ochtruper Kreuzbund.

Claudia Kunze trinkt täglich und schon längst mehr als das empfohlene Maximum. „Drei Gläser Wein mindestens am Abend.“ So ist ruckzuck eine ganze Flasche leer. Manchmal auch mehr, wenn der Vorrat es hergibt. „Oft bin ich morgens erschrocken, wenn ich sehe, wie viel ich schon wieder getrunken habe.“ Dann hocken Scham und schlechtes Gewissen neben Übelkeit und Katergefühl. Dass Claudia Kunze ein Suchtproblem hat, ahnt sie längst. „Ich habe Phasen, in den ich täglich Wein trinke und nach dem ersten Schluck einfach nicht mehr aufhören kann“, sagt sie. „Dann schmeckt das zweite Glas Wein nur noch sauer, aber ich trinke und trinke.“ An manchen Tagen passiert es ihr, dass sie sich an die Gespräche aus Telefonaten oder verschickte Kurznachrichten vom Vorabend nicht mehr erinnern kann. Das ist ihr peinlich. „Mich spricht aber nie jemand darauf an, ob ich vielleicht einen zu viel hatte“, wundert sie sich. „Ich denke, ich muss doch lallen oder komisch drauf sein. Das muss man doch merken, oder?“ Claudia Kunze vermutet, dass man ihr das Alkoholproblem einfach nur nicht zutraut. „Wer will so eine Vermutung schon laut aussprechen oder gar zu hören kriegen?“ Denn im Alltag ist sie eine gestandene Frau mit gepflegtem Äußeren und beruflich in leitender Position.

Dass Frauen beim Alkoholkonsum und –missbrauch den Männern längst in nichts nachstehen, zeigen Studien. Etwa 30 Prozent der befragten Männer und Frauen geben einen Risikokonsum an, ein Fünftel davon sind Frauen mit hohem Bildungsabschluss. Während bundesweite Aktionen gegen das so genannte Koma-Saufen bei Jugendlichen Erfolg

haben, trinken gestresste und durch Familie, Job und Haushalt oft doppelt und dreifach belastete Frauen heimlich zu Hause.

„Ich bin seit neun Jahren und 182 Tagen trocken“, unterteilt Steffi Huber* ihr Leben in zwei Zeitzonen. „Früher habe ich jeden Mittwoch und Samstag getrunken. Nur Bier und bis ich umgefallen bin.“ Eines Tages hat sie sich in diesem Zustand von der besten Freundin in die Klinik fahren lassen. „Zuerst der Entzug, dann ganz lange stationäre Therapie. Da habe ich erfahren, dass man auch nur physisch vom Alkohol abhängig sein kann.“ Steffi Huber ist eine so genannte Problem-Trinkerin und hat die häuslichen Sorgen wenigstens an zwei Tagen in der Woche ausblenden wollen. „seit dem ich wie, welche Gefühle mich zum Trinken gebracht haben, sehe ich Vieles mit anderen Augen und habe in meinem Leben einiges geändert.“ Die 56-jährige arbeitet in einem Supermarkt und ist täglich mit dem Anblick von Alkohol konfrontiert. „Das macht mir nichts aus“, sagt sie.

Nicht jeder Mensch, der regelmäßig Alkohol konsumiert, leidet unter körperlichen Entzugserscheinungen. Auch Claudia Kunze hat nie zittrige Hände oder Schweißausbrüche, wenn der Pegel gen Null fällt. Es ist der Suchtdruck im Kopf, der die 51-jährige noch in den Spätverkauf zum Supermarkt oder an die Tanke treibt. „Manchmal sitze ich nach der Arbeit im Auto und fahre auf dem Heimweg extra einen Umweg, um mir Wein für den Abend zu kaufen.“ Nie mehr, aber selten weniger als zwei Flaschen am Stück: eine für den Abend, die zweite als Reserve, falls das Verlangen größer ist. Dass Claudia schon suchttypische Strategien entwickelt hat, um den Konsum vor anderen zu verschleiern, ist ihr bewusst. In Gesellschaft trinkt sie maßvoll und unauffällig, „aber kaum zu

Hause, muss ich noch weiter trinken“. Für den regelmäßigen Nachschub wechselt sie die Supermärkte, „um nicht aufzufallen“, oder mogelt die Weinflaschen zwischen den Wochenendeinkauf. Wie viel sie eigentlich Tag für Tag konsumiert, wird ihr am deutlichsten, wenn sie die gesammelten leeren Flaschen entsorgt. „Dann bin ich entsetzt, welche Mengen ich in den Glascontainer werfe.“

Erst vor ein paar Jahren ist ihr erstmalig der Gedanke gekommen, sie könne ein ernsthaftes Alkoholproblem haben. „Damals steckte ich in einer privaten Ausnahmesituation und habe Unmengen an Wein getrunken.“ Doch sie habe schon auch wochenlang gut ohne auskommen können, sagt sie und dann gehofft, „es doch gut im Griff zu haben“. Doch ‚es‘ lässt sich auf Dauer nicht verleugnen. Claudia Kunze hat im Internet den Selbsttest über ihren Konsum gemacht und sich mit der Wahrheit konfrontiert. Trotzdem hat sie nicht den Mut, sich öffentlich zu outen. Sie hat Angst vor den scheelen Blicken und den ungläubigen Fragen der anderen. Am Meisten schämt sich Claudia vor sich selbst. „Man empfindet die Sauferei als Makiel“, weiß auch Lisa Eiling-Wilke.

Claudia Kunze hat längst recherchiert, wann und wo sich die Selbsthilfegruppen für Alkoholiker in der Nähe ihres Wohnortes treffen. Sie hat die Webseiten der Anonymen Alkoholiker und beim Kreuzbund besucht, Bücher über Abstinenz und Sucht gelesen. „Seit mir klar ist, dass ich ein gestörtes Verhältnis zu Alkohol habe, kann ich keinen Schluck mehr unbedarft genießen.“ Trotzdem schafft sie es nicht, zu einem der Treffen zu gehen. Es ist auch der unerträgliche Gedanke, dort auf Bekannte treffen zu können. Alkoholsucht ist eine einsame Sucht.

Woher ihre Neigung zum Alkohol stammt, kann Claudia nur vermuten: „Mein Vater hat gerne einen genommen, aber auch nicht viel vertragen.“ Sie selbst erinnert sich an erste Erfahrungen in ihrer Jugend: billiger Wermut oder Fusel auf Klassenfahrten, Orangensaft-Wodka-Gemisch zur Disco und das Bier mit der Clique. „Seit dem kann ich weder Orangensaft noch Wermut mehr trinken“, grinst sie. Aber dann wird sie ernst: „Alkohol ist doch in unserer Gesellschaft immer präsent und salonfähig, so lange du dich nicht auffällig benimmst.“ Das „Sektchen“ im Büro, das „Feierabend“-Bierchen und die legalisierten Sauf Touren im Mai-Gang oder zu Schützenfesten. „Wenn du nicht mittrinkst, bist du viel auffälliger.“

Etwa zehn Millionen Deutsche haben ein ernsthaftes Alkoholproblem, belegen verschiedene Statistiken. Vermutlich ist die Dunkelziffer für Frauen viel höher als angegeben und würde die Zahl um einiges in die Höhe schnellen lassen.

Dass Claudia Kunze als Frau mit ihrer Situation nicht allein ist, hat sie in einem Selbsthilfe-Programm und dem dazu gehörigen Forum erfahren. Dort gibt es auffällig viele Frauen in ihrer Altersklasse, die offen, weil anonym von ähnlichen Erfahrungen berichten: die tägliche Flasche Wein am Abend, das Schamgefühl am Tag danach, die Ruhelosigkeit, der Stress, die berufliche Anspannung. Jede versucht auf ihre Art und Weise, sich dem Teufel Alkohol entgegen zu stellen. Es gibt im Forum Seiten mit Tipps bei Suchtdruck, mit Berichten zu Entzugserscheinungen und immer wieder Lebensgeschichten, in denen sich Claudia oft wieder findet. „Das gibt mir die Gewissheit, dass ich nicht alleine so bin und denke“, sagt sie etwas erleichtert. Doch im sechswöchigen

Online-Programm muss jeder Teilnehmer sein persönliches Ziel mit sich selbst ausmachen: über 42 Tage abstinent sein oder den Alkoholkonsum nur reduzieren zu wollen. Wochenaufgaben wie die Vor- und Nachteile des Trinkens aufzuschreiben, die eigenen Risikosituationen zu bestimmen und eine Präventions- bzw. Rückfallplan aufzustellen sind Teil des Programms. Die tägliche Reflektion und Selbstkontrolle des Konsums bedingt die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Claudia Kunze hat das Programm ein erstes Mal durchlaufen. Ihr Ziel: der totale Verzicht auf Alkohol.

19 Tage hatte sie es ohne Wein geschafft, dann kam der erste Rückfall. Der zweite nach vier weiteren abstinenten Tagen. Es folgte eine Woche mit täglichem Alkoholkonsum. Doch immer wieder der Gedanke: „Ich will, ich muss aufhören. Ich schaffe das.“

Nun möchte Claudia das Programm ein zweites Mal starten. Sie hat sich gut vorbereitet. Es gibt keinen Tropfen Alkohol mehr im Haus und in ihrem Portemonnaie steckt eine selbst gebastelte Stopp-Karte, die ihr spätestens an der Supermarktkasse Einhalt gebieten soll, keinen Wein zu kaufen. „Ich habe es satt, mich für mich selbst zu schämen. Mich zu hassen, weil ich die Sucht nicht im Griff habe.“ Für die Umwelt hat Claudia eine perfekte Begründung parat: Karneval ist vorbei und zum Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. „Die sechs Wochen überbrücken prima die Zeit bis zu Ostern. Da fragt jetzt keiner blöd nach, wenn ich sage, ich verzichte mal bewusst auf Alkohol.“

Falls Claudia Kunze die Abstinenz doch wieder nicht schafft, hat sie sich fest vorgenommen: „Dann probiere ich es ein drittes, viertes, x-tes Mal.“ Ein zukünftiges Leben ganz ohne Alkohol kann sie sich noch nicht richtig vorstellen. „Ich mag den ersten Schluck Wein ja unheimlich gern. Der schmeckt mir leider immer noch.“ Aber sie will es erst einmal für die kommenden 42 Tage versuchen. Und danach jeden weiteren Tag aufs Neue. d

*Namen auf Wunsch geändert

Anzeige

„Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Was mich interessiert ist die Wiederherstellung der menschlichen Würde in jeder einzelnen Form.“

Dr. Moshe Feldenkrais

Feldenkrais-Praxis Vera Lämmerzahl
Maximilianstraße 15 A Tel.: 0251-796707