

**Mama. Papa. Alkohol. Und ich?**

Von Ingrid Strobl

10.09.2017

**O-Ton Tina Breuer:**

Ich hab keine gemeinsamen Erlebnisse mit meinem Vater. Der war nie da. Ich konnte nie mit irgendwas zu ihm hingehen und sagen "Hör mal, Papa, kannst du mir mal helfen?". Und ich hab auch manchmal gedacht: liegt's vielleicht an mir?

**O-Ton Thomas Schröder:**

Am Anfang war's so, wenn wir zum Beispiel gemeinsam Auto gewaschen haben, dass ich mich mit ihm normal unterhalten konnte, dass er mir auch vieles am Auto und ums Auto rum erklären konnte. Und desto mehr er getrunken hatte, desto weniger konnten meine Fragen beantwortet werden. Ich habe das dann auf mich bezogen, weil ich gedacht habe, ja, ich hab irgendwas falsch gemacht, oder...

**O-Ton Susanne Mazur:**

Also das muss so in der Grundschule gewesen sein, so 2. Klasse oder 3. Klasse, wo ich feststellte, dass das überhaupt nicht normal ist, dass die Eltern am Wochenende beide betrunken sind und der Vater die Mutter verprügelt.

**Sprecherin:**

Alkohol ist eine Familienkrankheit. Und die Auswirkungen auf die Kinder sind schwerwiegend, sagt Michael Klein, Professor für klinische Psychologie und angewandte Suchtforschung an der Katholischen Hochschule NRW.

**O-Ton Michael Klein:**

Wir finden Kinder, die sich in sehr frühem Alter schon sehr überverantwortlich um ihre Eltern kümmern und Sorgen machen. Das heißt, im Grunde so etwas wie Eltern der eigenen Eltern werden. Und damit in einer Dauerrolle von Verantwortung und Kümmern stecken.

**Sprecherin:**

Dazu kommt die Angst. Die Angst vor Streit, vor Gewalt, und davor, Schuld am Verhalten der Eltern zu tragen.

**O-Ton Michael Klein:**

Das Aufwachsen mit suchtkranken Eltern für Kinder bedeutet, dass sie ständig in einer Hab-Acht-Stellung sind: was Schlimmes passiert wieder in der Familie?

Dass sie oft das nichtsuchtkranke Elternteil versuchen zu schützen, auch vor Gewalt, aber auch vor psychischen Verletzungen, Demütigungen. Und dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle lernen hintanzustellen.

**Sprecherin:**

All das prädestiniert diese Kinder und jungen Menschen nicht für ein unbeschwertes Leben. Dennoch gelingt es vielen, einen für sie guten Weg zu gehen. Oder, nach einer eigenen Suchterfahrung zum Beispiel, auf einen solchen Weg zu gelangen. Doch um so weit zu kommen, muss das Kind suchtkranker Eltern erst einmal das, was es zuhause gelernt hat, durch etwas anderes, besseres - etwas eigenes - ersetzen. Und das geht nicht von heute auf morgen. Denn die Erfahrungen eines solchen Kindes sitzen tief.

**O-Ton Michael Klein:**

Es wird oft vernachlässigt oder nicht gesehen. Oder funktionalisiert. Bis hin, dass das Kind eben auch bei Ehestreitigkeiten besonders stark in Loyalitätskonflikte kommt zwischen den Elternteilen. Und oft vermitteln muss. Teilweise auch, damit es nicht zu Gewalt kommt.

**Sprecherin:**

Oft müssen die Kinder auch, wie Carla Berger sich erinnert, mit sehr widersprüchlichen Gefühlen umgehen:

**O-Ton Carla Berger:**

Meine Oma damals, also Mutter meiner Mutter, hatte sie immer auch unterstützt und bestärkt. Und irgendwann, da war ich so acht, war sie bei uns und dann sagte sie, "weißt du, wenn du dich trennen willst, dann ist das auch kein Problem, das Kind kriegen wir auch noch groß". Und das hat schon ein bisschen Angst gemacht. Nur auf der anderen Seite hab ich auch gedacht, na, wenn das dann aufhört mit diesen Streitereien, wenn das so ist, ne?

**Sprecherin:**

Carla Berger ist 55 Jahre alt und Krankenschwester. Ihr Vater war Beamter, in einer guten Position, und bei der Arbeit stets nüchtern. Trinken, betont Carla Berger fast schon entschuldigend...

**O-Ton Carla Berger:**

...das war immer nur abends und in der Freizeit, am Wochenende. Also, er hatte jetzt nicht wie andere vielleicht ne Flasche im Schreibtisch oder irgendwie sowas, nein. Das nicht.

**Sprecherin:**

Aber, fügt sie hinzu:

**O-Ton Carla Berger:**

Es zog sich bis zum Schluss durch, also durch sein ganzes Leben, jeden Tag, reichlich, abends, Bier. Es war in der Hauptsache Bier, also es waren keine harten Alkoholikas.

**Sprecherin:**

Für sie bedeutete das:

**O-Ton Carla Berger:**

Wenn einer abends nach Hause kommt und gleich Alkohol zu sich nimmt und sich vors Fernsehen setzt und dann gleich schlafen geht, da ist ja keine Kommunikation möglich, man kann nicht berichten, was man so am Tag erlebt hat als Kind. Auch am Wochenende, wenn er sonntags dann zum Frühschoppen ging, dann kam er nach Hause und dann verschwand er irgendwann ins Bett. Und ja... viel Austausch war da nicht.

**Sprecherin:**

Was Carla Berger besonders belastete, war, den Vater stark betrunken zu erleben.

**O-Ton Carla Berger:**

Er vertrug halt auch anscheinend nicht so sehr viel, sodass schon ein paar Bier ausgereicht haben. Dass er halt zum Beispiel nicht mehr geradeaus gehen konnte, Hilfe brauchte beim Nachhause kommen und ... ja.

**Sprecherin:**

Solche Situationen lösten bei der heranwachsenden Tochter Schamgefühle aus. Sie empfand sie als erniedrigend - für den Vater aber auch für sie selbst. Und sie ist damit keine Ausnahme, bestätigt Suchtexperte Michael Klein:

**O-Ton Michael Klein:**

Das Schamgefühl ist im Grunde das beherrschende Gefühl in den Familien. Und die Kinder lernen sehr früh, dass es wichtig ist, das, was in der Familie geschieht, abzuschirmen, nicht nach draußen dringen zu lassen. Dennoch wird es so sein, dass Dinge nach außen dringen. Weil das einfach nicht anders geht. Und dann ist es eben wichtig, sich zu verteidigen, Ausreden zu haben, die Dinge umzubewerten, und anders darzustellen.

**Sprecherin:**

Ihre Mutter war darin Meisterin, sagt Carla Berger. Und sie konnte oder wollte sich von ihrem Mann nicht trennen. Oder, in den Worten der Tochter:

**O-Ton Carla Berger:**

Meine Mutter hat nie ihren eigenen Weg gefunden, um sich unabhängig zu machen von meinem Vater und sich auf eigene Füße zu stellen.

**Sprecherin:**

Die Tochter diente ihr dafür als Entschuldigung, sie hätte sie aber auch gerne zur Verbündeten gehabt. Doch Carla Berger wehrte sich gegen beides:

**O-Ton Carla Berger:**

Sie hat mich ja immer so benutzt, "oh ich kann nicht meinen persönlichen Interessen nachgehen, weil ich muss mich um das Kind kümmern. Ich muss kochen und waschen" und pipapo. Und das hat mich natürlich auch in gewissem Sinne sehr ärgerlich gemacht, weil ich dachte, liebe Mutter, ne? Kümmere dich mal um dich selber. Und schieb mich nicht immer vor.

**Sprecherin:**

Auch Tina Breuers Mutter blieb bei ihrem Mann. Tina Breuer ist 42 Jahre alt und Kindergärtnerin. Sie war das Papa-Kind, doch großgezogen und stark gemacht hat sie ihre Mutter. Die ihr auch nie vermittelte: Wir müssen uns für den Papa schämen. In dem Viertel, in dem die Familie lebte, war ihr Mann nicht der einzige, der seine Abende in der Kneipe verbrachte. Und Tina Breuer war nicht das einzige Kind, das den Vater dort abholen musste.

**O-Ton Tina Breuer:**

Man hatte von den Kneipen mittlerweile alle Rufnummern. Und dann hat meine Mutter immer, wenn mein Vater halt nicht nachhause kam, rumtelefoniert, um den zu finden. Und manchmal ist meine Mutter dann selber gegangen, aber die kam dann immer alleine zurück. Und irgendwann hat sich das so eingependelt, dass ich dann gehen musste.

**Sprecherin:**

Da war Tina Breuer zehn Jahre alt. Auf die Nachfrage, ob ihr das nicht doch peinlich gewesen sei, meint sie mit einem kleinen Lächeln und einem Achselzucken:

**O-Ton Tina Breuer:**

Ja, manchmal, ´n Stück weit. Peinlich war´s mir immer dann, wenn mein Vater nicht auf mich reagiert hat. Ich bin dann hingegangen und hab gesagt, "Papa, kommste mit nachhause, die Mama schickt mich", und häufig ist es so gewesen: "ja, gleich". Und "ja gleich" hat auch schon mal ne halbe Stunde gedauert. Und dann saß ich da rum, wusste mit mir nichts wirklich anzufangen, und es war mir halt insgesamt peinlich, immer zu fragen "Papa, komm doch!".

**Sprecherin:**

Ein betrunkenen Vater ist nicht das, was ein Kind sich wünscht. Eine alkoholkrankte Mutter zu haben ist oft noch schmerzhafter. Und wenn beide trinken, muss ein Kind sehen, wie es überlebt.

**O-Ton Susanne Mazur:**

Ich weiß noch, dass ich immer so gesagt hab, ich will nie erwachsen werden, weil diese Erwachsenen meiner Kinderwelt so furchtbar waren, dass ich dachte, das kann kein schönes Leben sein, erwachsen zu sein.

**Sprecherin:**

Susanne Mazur ist 34 Jahre alt und Mutter zweier Kinder. Ihre Mutter war alkoholabhängig. Der Vater auch. Er misshandelte die Mutter und die Kinder, und die kleine Susanne dachte, das sei normal. Sie kannte es nicht anders. Dennoch versuchte sie, dazwischen zu gehen oder Nachbarn zu Hilfe zu rufen, wenn ihr Vater die Mutter schlug. Und zu flüchten, wenn er sie selbst schlug. In der Schule lernte sie dann die Eltern von Mitschülerinnen kennen, erinnert sie sich, und damit eine neue, ihr bisher unbekannte Welt:

**O-Ton Susanne Mazur:**

Da waren plötzlich Erwachsene, die total freundlich waren, die liebevoll waren, wo ich mir nicht vorstellen konnte, dass die in irgendeiner Form jemand anderem weh tun oder mich erniedrigen oder so. Also, da war so eine ganz herzliche Verbindung möglich. Ich glaub, so ab diesem Zeitpunkt fing das an, dass ich mich auch gefragt hab, ich glaub ich bin adoptiert. Ich glaub, das kann nicht sein, dass ich hier aus dieser Familie komme.

**Sprecherin:**

Kinder wie Susanne Mazur, sagt Professor Klein, werden zwar relativ rasch reif - damit aber nicht unbedingt erwachsen:

**O-Ton Michael Klein:**

Weil viele Entwicklungsaufgaben nicht gelöst wurden, sondern übersprungen wurden. Zum Beispiel das Spielen mit anderen. Das unbedarfte Leben. Aber oft auch natürlich die emotionale und kognitive Entwicklung.

**Sprecherin:**

Ein vernachlässigtes, geprügeltes, überfordertes Kind zu sein, und zugleich ein beschützendes Kind... Für Susanne Mazur war das alles zu viel. Sie war schon mit acht, neun Jahren verhaltensauffällig, erinnert sie sich:

**O-Ton Susanne Mazur:**

Ich hab geklaut in der Grundschule oder auch mich handgreiflich gestritten mit anderen Kindern und konnte Konflikte überhaupt nicht lösen und so weiter, und war auch eher so ein Außenseiter.

**Sprecherin:**

Als sie zwölf war, ließen die Eltern sich scheiden. Vorher aber machte ihre Mutter eine Ausbildung zur Altenpflegerin, um sich und die Kinder ernähren zu können. Das Trinken beschränkte sie auf den Abend und die Wochenenden. Susanne musste nun noch mehr Verantwortung im Haushalt übernehmen. Und bald suchte - und fand - auch sie Trost und Zuflucht im Alkohol.

**O-Ton Susanne Mazur:**

Vorher war der natürlich immer präsent, und es war auch immer okay als Kind so den Schaum vom Bier zu trinken oder den Eierlikör auszulutschen, den übrig gebliebenen und so. Aber da hab ich halt das erste Mal bewusst das Glas an meine Lippen geführt, und ich hab so viel getrunken, dass ich wirklich auf allen Vieren nach Hause gekrochen bin.

**Sprecherin:**

Eine Studie der Poliklinik für Psychiatrie der Universität Greifswald ergab: 23 Prozent der Kinder alkoholabhängiger Eltern oder Elternteile weisen ein problematisches Trinkverhalten auf. Bei den Kindern nicht alkoholabhängiger Eltern sind es sieben Prozent. Andere Studien ergaben, dass die Kinder alkoholkranker Eltern eher zu Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen neigen, zu Risikoverhalten und Selbstgefährdung. Susanne Mazur machte alle diese Varianten durch. Als sie zehn war, wandte sich ihre Mutter an das Jugendamt. Für die Tochter folgten Jahre in Heimen und in der Jugendpsychiatrie. Sie trank immer weiter und machte dabei Abitur, trank, und absolvierte ein Studium. Als sie mit ihrem ersten Kind schwanger wurde, hörte sie auf. Um nach dem Abstillen wieder anzufangen...

**O-Ton Susanne Mazur:**

Als mein Sohn gekommen ist, da wusste ich, ich will es jetzt anders machen. Also, ich will auf gar keinen Fall so sein wie meine Eltern. Naja, und das ist einfach nicht so einfach, das ist mir dann als Mutter das erste Mal so richtig klargeworden: das ist wie so ein Automatismus, ich kann noch so sehr nicht so sein wollen wie die. Es steckt einfach in mir drin.

**Sprecherin:**

Modelllernen, nannte der Psychologe Albert Bandura den Grund für diesen Effekt. Gemeint ist damit ein Lernprozess, bei dem ein Mensch das Verhalten anderer beobachtet und dann für sich selbst übernimmt. Und zwar quasi automatisch, und nicht auf Grund einer bewussten Entscheidung. Die Weitergabe einer Alkoholkrankung in der Familie, so der Suchtforscher Michael Klein, ist ein klassisches Beispiel dafür:

**O-Ton Michael Klein:**

Das lässt sich gar nicht vermeiden, man kann sozusagen nicht nicht Modell-lernen. Sodass wir bei vielen betroffenen Kindern, nicht bei allen, aber doch bei einem guten Drittel, relativ früh dann eben auch Verhaltensauffälligkeiten, finden.

**Sprecherin:**

Am stärksten Betroffenen davon sind junge Frauen wie Susanne Mazur.

**O-Ton Michael Klein:**

Töchter suchtkranker Mütter, das ist ja eine vergleichsweise kleinere Gruppe. Aber was wir inzwischen wissen, ist, dass das von allen Kindern von suchtkranken Eltern die am höchsten belastete Gruppe ist. Mit psychosozialen Risiken, mit negativem Selbstbild, mit Depressivität. Und auch die Gruppe übrigens, die am meisten und am stärksten Alkohol missbraucht. Stärker noch als die Jungs. Also im Grunde ist das die Gruppe von allen Kindern von suchtkranken Eltern, die am meisten Hilfe oder Prävention bräuchten.

**O-Ton Thomas Schröder:**

So, wie du möchte ich nie werden...

**Sprecherin:**

...erklärte Thomas Schröder seinem alkoholkranken Vater vor vielen Jahren. Heute weiß er:

**O-Ton Thomas Schröder:**

Das hat mir allerdings nichts dabei geholfen, das in die Tat umzusetzen.

**Sprecherin:**

Thomas Schröder ist 55 Jahre alt und Buchhalter. Seine eigene Alkohol-Karriere startete er bei der Bundeswehr. Da war er zum ersten Mal weit weg von zuhause und suchte Trost. Dazu kam, erinnert er sich:

**O-Ton Thomas Schröder:**

Dass ich mit meinem Leben sehr unzufrieden war und dann halt versucht habe, mit dem Alkohol mir ein zufriedenes Leben zu ertrinken. Die andere Sache war die, dass ich gedacht habe, du hast das ja noch unter Kontrolle. Die Mengen, die dein Vater getrunken hat, die trinkst du ja nicht.

**Sprecherin:**

Dass das der klassische Selbstbetrug von Suchtgefährdeten ist, wusste er damals noch nicht.

**O-Ton Thomas Schröder:**

Man muss auch eins berücksichtigen, dass das ein sehr langer Prozess ist, bis man die Mengen auch erhöht, auch die Art des Alkohols. Bei mir war's zuerst Bier, und danach wurden es halt wirklich die harten Sachen. Whiskey, Wodka und so weiter.

**Sprecherin:**

Thomas Schröder machte eine Ausbildung zum Organisationsprogrammierer und fand schließlich eine Stelle als Buchhalter. Eine gute Anstellung, wie er sagt. Er mochte seine Arbeit, trank nur phasenweise. Er heiratete, seine Tochter kam zur Welt, er baute ein Haus für die junge Familie. Doch die Phasen, in denen er trank, wurden länger. Dann kam der Tag, an dem er in der Firma auffiel. Und begriff: So kann es nicht weitergehen. Er fuhr - betrunken - nachhause und kam auf dem Weg an einer Stelle vorbei, von der aus man einen weiten Blick auf eine unberührte Landschaft hat.

**O-Ton Thomas Schröder:**

Bin dann ausgestiegen mit meiner Wodka-Flasche, hab mich dort hingesezt und die Landschaft beobachtet. Soweit ich es konnte. Es mag blöde klingen, aber für mich war's damals so, dass ich das Gefühl hatte, es sitzt jemand neben mir. Für mich war's Gott. Der mir gesagt hat, jetzt schau da bitte mal runter. Ist das nicht ein wunderbarer Blick? Und wenn du so weiter machst, wirst du diesen Blick nicht mehr sehen können. Und das war für mich der Anfang zu sagen, okay, ich muss gucken, wie bekomme ich mein Alkoholproblem in den Griff?

**Sprecherin:**

Auch Carla Berger wuchs mit einem alkoholkranken Vater auf. Doch sie selbst hat kein Alkoholproblem, und sie nahm sich auch keinen Alkoholiker als Partner. Trotzdem wählte sie einen sozusagen einschlägigen Weg: Sie wurde Krankenschwester, und es gibt Statistiken, die belegen, dass Kinder aus suchtbelasteten Familien häufig in helfende Berufe gehen. Das Motiv dafür vermuten Suchttherapeuten in dem Bedürfnis, anderen das an Hilfe zu geben, was ihnen selbst verwehrt wurde. Oder auch, als qualifizierte Professionelle etwas fortzusetzen, das sie schon als Kinder - notgedrungen - praktiziert hatten.

**O-Ton Carla Berger:**

Ich bin relativ früh aus dem Haus und hab mich auf eigene Beine gestellt, hab meinen Beruf gelernt, gerne gelernt, und hab mich da sehr eingesetzt und hab also viel gearbeitet und das war, wo ich mich sehr wohl bei gefühlt hab.



**Sprecherin:**

Neben dem Beruf halfen Carla Berger auch die buddhistischen Lehren, mit dem Leben gut klar zu kommen. Nicht zuletzt, weil sie es ihr ermöglichten, mit ihren Eltern und speziell ihrem Vater nicht nur zu hadern.

**O-Ton Carla Berger:**

Im Buddhismus spielt der Respekt vor Lebewesen eine große Rolle, dazu gehören natürlich auch die Eltern, und in irgendeiner Weise konnte ich mir da Erklärungen herholen oder Hilfen herholen, wie mit ihnen umzugehen ist. Dass ich jetzt nicht ´n Groll hege oder ständig wütend bin auf meinen Vater, sondern eher, ja mit Mitgefühl da drangehe.

**Sprecherin:**

Ihr Engagement als Buddhistin gab Carla Berger vielleicht auch die Kraft, ihrem schwerkranken Vater am Ende seines Lebens beizustehen. Und ihn schließlich in den Tod zu begleiten.

**O-Ton Carla Berger:**

In der letzten Nacht hab ich die ganze Nacht Wache gesessen, und das war sehr schön, also ich war einfach da bei ihm und konnte gedanklich halt eben wirklich in einer sehr versöhnlichen Art und Weise Abschied nehmen von ihm. Also es war kein Groll oder: naja, hättest du dich mal nicht so zulaufen lassen über all die Jahre, wär´s dir auch besser gegangen. Nein, das war´s nicht, sondern es war wirklich sehr viel Ruhe und auch eine Art von Liebe, die ich ihm geben konnte in dem Moment, und das war glaube ich das Beste, was ich für ihn tun konnte in den letzten Jahren. Das war für mich wiederum auch sehr beruhigend.

**O-Ton Tina Breuer:**

Ich hatte dann immer einen Hang zu Männern, die auch zu gerne einen trinken. Ich hab das bereits als Teenager gemerkt. Ich hab ganz am Anfang, ach, bei einer meiner ersten Lieben, da hab ich echt original eine Kopie von meinem Vater erwischt.

**Sprecherin:**

Es blieb nicht bei der Jugendliebe. Auch der Mann, mit dem Tina Breuer ihre erste längere Beziehung einging, erwies sich als Kopie ihres Vaters.

**O-Ton Tina Breuer:**

Ich hab gemerkt, dass das genauso das Schema F ist wie bei meinen Eltern. Streitereien über den Alkohol, wegen dem Geld, alles, was damit einhergeht. Das war so wie ein Déjà vu. Und da hab ich mir selber quasi eine Gnadenfrist gegeben. Und ja, dann hab ich die Reißleine gezogen und hab mich getrennt.

**Sprecherin:**

Dass Tina Breuer sich immer wieder einen alkoholkranken Partner suchte, ist nicht erstaunlich, sagt der Psychotherapeut und Suchtexperte Bernd Disselmann. Denn die Vorstellung, gerade ein Mensch wie sie müsste sich doch davor hüten, greift zu kurz. Diese Menschen haben als Kinder gelernt: Mama und Papa brauchen Hilfe. Alleine schaffen sie es nicht. Also muss ich ihnen helfen.

**O-Ton Bernd Disselmann:**

Und dieses Versorgungsmuster oder dieses Versorgungsverhalten wird später in eigenen Beziehungen aufrechterhalten. Daher kommt es dazu, dass sich ein Kind aus einer suchtbelasteten Familie einen Partner sucht, der auch Suchtprobleme hat. Dahinter steckt der Wunsch, vielleicht es bei dem Partner besser machen zu können.

**Sprecherin:**

Tina Breuer gelang es, das Muster zu durchbrechen. Sie hat nun, erzählt sie zufrieden, einen Partner, der keinen Alkohol trinkt. Und dem er auch nicht fehlt. Über die Frage, was ihr geholfen hat, sich aus den Fallstricken des familiären Erbes zu lösen, denkt sie lange nach. Dann zählt sie auf...

**O-Ton Tina Breuer:**

Zum einen hatte ich meine Mutter, die mich immer über alles aufgeklärt hatte. Ich hab angefangen Literatur darüber zu lesen, wieso, weshalb man so ist, und wie man sich selber helfen kann.

**Sprecherin:**

Und, fügt sie nach einer Weile hinzu:

**O-Ton Tina Breuer:**

Ich würde mich durchaus als spirituell bezeichnen. Ich bin wie so eine Mischung aus Scully und Mulder. Das sind die beiden Hauptcharaktere aus der Fernsehserie Akte X. Mulder ist der, der glaubt, dass es da was gibt, was man nicht erklären kann, und Scully braucht immer die Beweise.

**Sprecherin:**

Susanne Mazur brauchte mehr, um aus dem Teufelskreis herauszukommen, in den sie als Jugendliche geschleudert worden war. Sie bekam zwei Kinder, war während der Schwangerschaften und Stillzeiten trocken, trank dann aber wieder. Und trank immer mehr. Dann sagte ein Bekannter zu ihr: Du bist Alkoholikerin. Du musst dir Hilfe suchen. Das war sehr hart für sie, erinnert sie sich mit einem selbstironischen Lächeln. Denn wie viele Süchtige hatte sie ihr Problem immer heruntergespielt.

Schließlich aber folgte sie seinem Rat und wandte sich an die Anonymen Alkoholiker. Nahm an einer Gruppensitzung teil und hörte am selben Tag noch auf zu trinken. Noch wichtiger aber, betont sie, war es für sie, zusätzlich auch in die Angehörigen-Gruppe zu gehen.

**O-Ton Susanne Mazur:**

Weil ich dadurch erkennen darf, dass ich meine Eltern liebe. Und es ist total okay, dass ich mir wünsche, dass es ihnen gut geht, aber ich bin nicht dafür verantwortlich. Und ich muss sie nicht retten. Ich kann sie einfach lieben. Und das ist ein großer Unterschied.

**Sprecherin:**

Seither kann Susanne Mazur sich ohne Groll mit ihrer alkoholkranken Mutter treffen. Obwohl sie weiß, dass diese Beziehung immer noch ein Minenfeld ist. Sie weiß aber auch, wo sie wie Hilfe findet: Dass sie jederzeit Mitglieder ihrer Gruppe anrufen und mit ihnen darüber sprechen kann. Und auch darüber, dass sie manchmal Angst hat, ihr Sohn könnte sich in die Kette Großmutter, Großvater, Mutter einreihen.

Thomas Schröder fuhr nach seiner Wodka-trunkenen Gottesvision auf dem Hügel nachhause und machte dort machte einen kalten Entzug. Ging anschließend in eine stationäre Entgiftung. Und danach in eine stationäre Therapie.

**O-Ton Thomas Schröder:**

Ich habe sehr viel in den Therapiestunden gelernt. Aber für mein trockenes Leben am meisten erfahren und gelernt habe ich in den Gesprächen mit meinen Mitpatienten. Weil wir uns da drüber ausgetauscht haben, wie es uns geht, wie wir uns fühlen. Das heißt, ich konnte das erste Mal auch über meine eigenen Gefühle, also auch zum Beispiel über mein Minderwertigkeitsgefühl reden.

**Sprecherin:**

Es war vor allem dieses Erlebnis, das ihn dazu brachte, sich nach der Entlassung nach einer Selbsthilfegruppe umzusehen. Er wurde beim Kreuzbund fündig, einem katholischen Sucht-Selbsthilfeverband, der im Diözesanverband angesiedelt ist. Hier fand Thomas Schröder eine Gruppe, an der sowohl Betroffene als auch Angehörige teilnahmen. Und Menschen wie er: Angehörige, die selbst zu Betroffenen geworden waren. Heute ist er Gruppenleiter und sitzt im Vorstand des Diözesanverbandes Köln. Seine Entscheidung, sich eine Gruppe zu suchen, war genau das richtige, sagt er zufrieden. Psychotherapeut Bernd Disselmann, der 20 Jahre lang eine Suchtklinik leitete, würde ihm hier zustimmen. Nach seiner Erfahrung bieten Selbsthilfegruppen, genau das, was vielen alkoholkranken Menschen am meisten hilft. Denn:

**O-Ton Bernd Disselmann:**

Menschen können sich mitteilen in einer Selbsthilfegruppe, ohne dafür bestraft zu werden, ohne sanktioniert zu werden, ohne bewertet zu werden, weil die Betroffenen untereinander eine besondere Offenheit pflegen. Allein das Öffnen der eigenen Nöte ist schon eine Veränderung. Bisher war das Suchtmittel letztendlich die Hilfestruktur, ein Suchtmittel ist eine Hilfestruktur. Und in dem Moment, wo ich das Suchtmittel austausche mit irgendwelchen anderen Strategien, komme ich auf bessere Lösungen. Und die Selbsthilfegruppe schafft neue Lösungsideen.

**Sprecherin:**

Nach der Entlassung begann Thomas Schröder ein völlig neues Leben. Freiwillig, denn er war nun trocken. Und notgedrungen, denn seine Frau ließ sich von ihm scheiden und seine Firma wechselte den Standort. So war er auch von seiner sechzehnjährigen Tochter getrennt. Und zwar nicht nur räumlich. Als er sie nach der Therapie traf, sagte sie ihm:

**O-Ton Thomas Schröder:**

"Papa, wenn du irgendwann wieder rückfällig werden würdest, dann würde das ein Grund für mich sein, den Kontakt zu dir abubrechen oder zu unterbrechen." Und da wurde mir erst mal bewusst, was ich auch damit meiner Tochter angetan habe, was mir gar nicht klar war.

**Sprecherin:**

Thomas Schröder blieb trocken, sein Kontakt zur Tochter ist herzlich und offen. Auf die Frage, ob er Angst hat, sie könnte das Erbe von Vater und Großvater antreten, antwortet er erst einmal: Nein. Dann fügt er hinzu:

**O-Ton Thomas Schröder:**

Weil, das kann ich nicht beeinflussen. Ich kann nur gucken, wenn sie mir berichtet, wie es ihr geht, dass ich versuche, Anzeichen zu erkennen, wo gibt es da irgendwelche Hinweise. Aber nichtsdestotrotz ist es halt, und das ist etwas, was ich lernen musste, auch ein loslassen.

**Sprecherin:**

Einmal sprach er sie darauf an, wie gut sie sich entwickelt hat.

**O-Ton Thomas Schröder:**

Und da hat sie gesagt, ja, Papa, das hat mir sehr gut getan, dass du nicht mehr zuhause warst, dass da nicht mehr die Streitigkeiten waren. Und was mir auch gut getan hat, ist, wie du dich verändert hast. Dass ich einen Vater bekommen habe, mit dem ich über vieles reden kann, mit dem ich jetzt auch wirklich mich drauf verlassen kann, wenn er sagt, lass uns dann und dann treffen und das und das machen, dass das auch eingehalten wird.