

**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**  
Landesverband Württemberg e.V.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe · Hindenburgstraße 19 a · 89160 Laichingen

## Presse-Information

Laichingen, Oktober 2016

### „Ich habe alles versucht, um sein Trinkverhalten in den Griff zu bekommen“

#### Protokoll einer co-abhängigen Ehefrau

**Aus Überzeugung, ihrem alkoholabhängigen Mann helfen zu können, unterstützt Natalja Lange unwissentlich dessen Alkoholkrankheit. Sie kontrolliert, redet auf ihn ein, droht, ermahnt und lügt für ihn. Weil sie sich für sein Verhalten schämt, besorgt sie sogar Alkohol. Doch dann ändert sie ihr Verhalten und verlässt das Karussell der Co-Abhängigkeit.**

Meinen Mann habe ich sehr jung kennen gelernt. Trotz meiner Wahrnehmung, dass er zu viel Bier trank, habe ich von Anfang an Entschuldigungen für ihn gesucht. Ich war überzeugt, dass ich ihm helfen kann und wir sein Trinkproblem gemeinsam in den Griff bekommen. So geriet ich schleichend in eine Co-Abhängigkeit und habe unwissentlich sogar zur Aufrechterhaltung und zum Fortschreiten der Alkoholkrankheit beigetragen.

Mit den Jahren wurde es schlimmer und ich war gedanklich zunehmend mit meinem Mann beschäftigt: Kann er arbeiten? Wo ist er gerade? Wie kommt er nach Hause? Wie geht es mit uns weiter? Ich habe alles versucht, um „sein“ Trinkverhalten in den Griff zu bekommen. Ich habe ihn kontrolliert, auf ihn eingeredet, wollte ihn durch Drohungen vom Trinken abbringen. Der Alkohol nahm immer mehr Platz in unserer Beziehung ein, doch ich wollte nicht akzeptieren, dass er alkoholkrank ist. Also habe ich für ihn gelogen, mich für ihn geschämt und ihn vor anderen in Schutz genommen. Damit es nicht zu Konflikten kommen und er mit Vorwürfen reagieren konnte, besorgte ich sogar selbst Alkohol für ihn. Und gleichzeitig beruhigte ich mich: „Andere Männer trinken doch viel mehr.“

In dieser schwierigen Zeit entschieden wir uns ein Haus zu bauen. Das Trinken nahm immer mehr zu und ich wurde – nach außen hin – meiner Rolle als starke Ehefrau stets gerecht. Meine Zukunftsangst verdrängte ich und redete mir ein, dass sich alles zum Positiven wenden würde, sobald wir eingezogen wären.

**Diakonie**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Württemberg e.V.

Hindenburgstraße 19 a · 89150 Laichingen  
Tel. 07333 3778 · Fax 07333 21626

info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de  
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

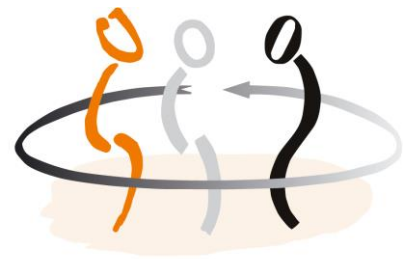
**Geschäftskonto** 8 663 315  
IBAN DE17 6305 0000 0008 6633 15

**Sparkasse Ulm · BLZ 630 500 00**  
BIC SOLADES1ULM

**Spendenkonto** 103 000  
IBAN DE26 6305 0000 0000 1030 00  
spendenbegünstigt nach  
§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO

#### Mitgliedschaften

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
BWAG Suchtselbsthilfe  
Diakonisches Werk Württemberg



## Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e.V.

Außerdem strengte ich mich noch mehr an, um so viel wie möglich zu vertuschen, damit andere nichts von unserer Familiensituation mitbekamen. Mein tägliches Empfinden entwickelte sich regelrecht zu einem Teufelskreis: Ich fühlte mich zunehmend hektisch, machte mir auch Sorgen über unsere finanzielle Lage, bemitleidete mich und war hilflos, weil sich am Trinkverhalten meines Mannes nichts änderte. In Situationen, in denen ich besonders verzweifelt war, wünschte ich ihm den Tod. Ich traute meiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr, fühlte mich erschöpft und kraftlos und war der Meinung, mein Mann stehe meinem Glück im Weg.

Als ich nicht mehr weiter wusste, suchte ich den Kontakt zum „Freundeskreis Nördlingen - Freie Suchtselbsthilfe“. In der dortigen Angehörigengruppe erfuhr ich Verständnis und lernte langsam, dass Alkoholismus eine Krankheit ist. Vor allem erkannte ich, dass meine Verhaltensmuster ebenfalls krank, nämlich co-abhängig sind, und dass ich aus diesem Karussell aussteigen kann, wenn ich mein Verhalten ändere. Langsam wendete ich die Erfahrungen anderer Angehöriger in meinem Leben an und lernte, neue Schritte erst dann zu setzen wenn ich auch bereit war, sie konsequent umzusetzen. Ich brachte keinen Alkohol mehr nach Hause und verinnerlichte, dass ich mich für das Verhalten meines Mannes nicht zu schämen brauche. Ich lernte, dass es sinnlos ist, Versprechen einzufordern, die er nicht halten kann und erkannte, dass die Schuld an seiner Alkoholsucht nicht bei mir liegt. Ich lernte, den Tagen wieder etwas Schönes abzugewinnen anstatt mit meinem Schicksal zu hadern. Ich übte mich darin, meinen Mann nicht mehr zu kontrollieren, sondern die Verantwortung für sein Verhalten bei ihm zu lassen. All diese Veränderungen erforderten sehr viel Mut. Mut, um die Angst vor dem Gerede anderer durchzustehen. Mut, um den Widerstand und Ärger meines Mannes auszuhalten, der mein neues Verhalten nicht akzeptieren wollte. Die Unterstützung der anderen Angehörigen in der Gruppe waren für mich dabei sehr wichtig.

Ich lernte achtsamer mit mir umzugehen und Geduld mit mir zu haben. Heute komme ich mit meinen negativen Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst oder Überbelastung wesentlich besser zurecht. Ich kann sie jetzt akzeptieren und mache nicht mehr andere dafür verantwortlich. Mein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung nehme ich ernst. Absprachen und gutes Zuhören sind mir wichtig geworden. Verletzungen und Enttäuschungen habe ich lange Zeit nachgetragen, heute kann ich liebevoller mit mir umgehen, offen über meine Gefühle sprechen und anderen und mir selbst verzeihen.

**Diakonie**

### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.

Hindenburgstraße 19 a · 89150 Laichingen  
Tel. 07333 3778 · Fax 07333 21626

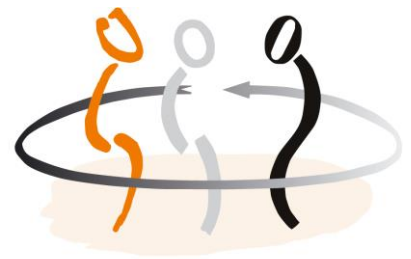
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de  
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

**Geschäftskonto** 8 663 315  
IBAN DE17 6305 0000 0008 6633 15  
**Sparkasse Ulm · BLZ 630 500 00**  
BIC SOLADES1ULM

**Spendenkonto** 103 000  
IBAN DE26 6305 0000 0000 1030 00  
spendenbegünstigt nach  
§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO

### Mitgliedschaften

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
BWAG Suchtselbsthilfe  
Diakonisches Werk Württemberg



## Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e.V.

Ich lernte immer besser, auf mich zu achten und Grenzen zu setzen. Als meine Angst, mein Mann könnte in betrunkenem Zustand verunglücken und ich müsste dann für die Schulden und finanziellen Probleme alleine haften, zu groß wurde, legte ich den gesamten Hausbau still. Ich stellte meinen Mann vor die Entscheidung, entweder sich helfen zu lassen und in stationäre Therapie zu gehen oder ich würde ihn verlassen. Dieses Mal merkte er, dass ich es ernst meinte. So entschied er sich für eine stationäre Therapie.

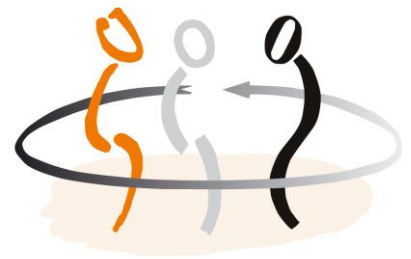
Mein Mann kam mit dem Vorsatz, keinen Alkohol mehr zu trinken und ein neues Familienleben zu beginnen, aus der Therapie zurück. Das neue Leben stellte uns jedoch immer wieder vor Probleme. Ich hatte große Erwartungen und wollte alle Partnerschaftsprobleme, die sich im Laufe der Jahre angesammelt hatten, in kürzester Zeit lösen. Doch nach und nach wurden aus unseren Streitereien klärende Gespräche. Wir lernten miteinander über das zu reden, was uns bewegte. Auch über unsere Gefühle. Während ich früher schnell wütend wurde und bei Konflikten die Schuld bei meinem Mann suchte, lernte ich mich selbst zu hinterfragen: „Was ist mein Anteil?!“. Heute kann ich leichter auf ihn zugehen, mich entschuldigen und die Sache klären. Auch lernte ich mich abzugrenzen und mir klar zu machen: „Er hat die Verantwortung für sein Verhalten selbst zu tragen.“

Ich lernte achtsamer mit mir umzugehen und Geduld mit mir zu haben. Heute komme ich mit meinen negativen Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst oder Überbelastung wesentlich besser zurecht. Ich kann sie jetzt akzeptieren und mache nicht mehr andere dafür verantwortlich. Mein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung nehme ich ernst. Absprachen und gutes Zuhören sind mir wichtig geworden. Verletzungen und Enttäuschungen habe ich lange Zeit nachgetragen, heute kann ich liebevoller mit mir umgehen, offen über meine Gefühle sprechen und anderen und mir selbst verzeihen.

Wenn ich kritisiert wurde, konnte ich früher nicht zuhören, ich machte mich klein und dachte: „Ich kann es nicht, die anderen sind besser“. Heute ist mir ein ehrliches Feedback wichtig, damit ich mein Verhalten ändern kann.

Um meine neuen Einsichten zu festigen, besuche ich den Freundeskreis weiterhin. So merke ich durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen, wenn ich Rückschritte mache, wenn ich „rückfällig“ werde. Es hilft mir, dass ich mich offen und ehrlich mitteilen darf, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine fertig werden muss und vor allem, dass ich heute Hilfe annehmen kann.

**Diakonie**



## **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe**

Landesverband Württemberg e.V.

Ich bin allen, die mir auf meinem Weg geholfen haben, sehr dankbar und gebe meine Erfahrungen gerne an Menschen in ähnlichen Situationen weiter.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V. bestehen aus 102 Freundeskreisen. Rund 500 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich in 213 Gesprächsgruppen für über 3.000 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und stabilisieren so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.

Weitere Informationen unter [www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de) oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Landesverbandes 07333 3778.

### **Ansprechpartner**

Rainer Breuninger  
Geschäftsführer  
Tel. 07333 3778  
[info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](mailto:info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)  
[www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)

Brigitte Scheiffele  
Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 07337 92 20 65  
[info@media-muta.de](mailto:info@media-muta.de)

**Diakonie**

#### **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.**

Hindenburgstraße 19 a · 89150 Laichingen  
Tel. 07333 3778 · Fax 07333 21626

[info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](mailto:info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)  
[www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)

**Geschäftskonto** 8 663 315  
IBAN DE17 6305 0000 0008 6633 15  
**Sparkasse Ulm · BLZ 630 500 00**  
BIC SOLADES1ULM

**Spendenkonto** 103 000  
IBAN DE26 6305 0000 0000 1030 00  
spendenbegünstigt nach  
§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO

#### **Mitgliedschaften**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
BWAG Suchtselbsthilfe  
Diakonisches Werk Württemberg