

## Geleitwort

Wir, d. h. unsere Gesellschaft, haben ein schwieriges Verhältnis zum Alkohol. Einerseits ist er überall. Von der Taufe bis zur Beerdigung gibt es keine Festivität ohne Sekt, Wein, Bier oder Härteres. Andererseits haben diejenigen, die mit Alkohol nicht zurechtkommen, sich oft betrinken und in eben dieser durchalkoholisierten Gesellschaft auffällig werden, einen schweren Stand. Mit den Drogen ist es nicht besser: Die Politik schwankt zwischen Strafen und Legalisierung, was einen ständig zunehmenden Gebrauch von überhaupt nicht harmlosen Substanzen zur Folge hat.

Vor so einem Hintergrund scheint es nahezu unmöglich, Kinder und Jugendliche zum richtigen Umgang mit dem Alkohol zu erziehen. Wie sollen wir zu etwas erziehen, wovon wir selbst keine klare Vorstellung haben?

Hier bietet das Buch von Frau Professorin Regina Kostrzews ausgezeichnete Hilfestellungen. Sie ist durch ihren beruflichen Werdegang ausgewiesene Fachfrau für das Thema, kennt alle professionellen Ansätze in Prävention und Suchthilfe, und auch der politische Diskurs ist ihr vertraut. Auf dieser Grundlage betet sie nun aber nicht die üblichen Glaubenssätze der Profis herunter, die sich von der Lebenswirklichkeit ganz normaler Familien entfernt haben, die oft verzweifelt einen gangbaren Weg im Umgang mit Alkohol und Drogen suchen.

Stattdessen lässt sie sich klar, verständlich und transparent auf die Lebenswirklichkeit in den Familien ein, befreit Eltern von den üblichen Selbstvorwürfen, erklärt, was Erziehung und Prävention miteinander zu tun haben, und setzt sich mit Genuss und Konsumverhalten auseinander. Sie spart den schwierigen Dialog in suchtblasteten Familien nicht aus und versucht dem Wunsch suchtkranker Eltern gerecht zu werden, wenigstens bei ihren Kindern etwas besser zu machen. Besonders schön ist das Schlusskapitel »Von Sin-

nen und Gefühlen im Dialog«, in dem praktische Handlungsempfehlungen für pädagogische Fachkräfte auf der Grundlage von Achtsamkeit und Gefühlswahrnehmung gegeben werden und gezeigt wird, wie Wege und Regeln im Umgang mit abhängig machenden Substanzen in den verschiedenen Altersstufen gefunden werden können.

Ich habe keine Zweifel, dass dieses durch und durch gelungene Buch viele dankbare Leser\_innen finden wird.

Prof. Dr. med. Josef Aldenhoff,  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
em. Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

# Danksagung

Bedanken möchte ich mich bei allen, die mich auf unterschiedlichste Art und Weise bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben.

Als erstes möchte ich mich bei Prof. Dr. Josef Aldenhoff ganz herzlich bedanken. Schon am Anfang bei der Erstellung der Gliederung konnte ich mit ihm den Aufbau des Buches diskutieren und erhielt auch zwischenzeitlich zu den Kapiteln motivationsfördernde Feedbacks. Josef, selbst erfahrener Buchautor, »schenkte« mir das Geleitwort, obwohl er selbst gerade in der Endphase eines seiner Bücher steckte.

Mein besonderer Dank gilt Gunhild Heidermann und Peter Röhling! Gunhild hat das gesamte Buch teils mehrfach in kürzester Zeit Korrektur gelesen, was mir die Arbeit sehr erleichterte. Und mit Peter Röhling – meinem alten Wegbegleiter – stand ich kontinuierlich im fachlichen Austausch, wir haben Kapitelweise diskutiert. Seine schnellen Rückmeldungen gaben mir häufig die notwendige Sicherheit zur Weiterarbeit. Es bestärkte mich, neben meiner ausfüllenden Arbeit an der Internationalen Hochschule (IU), stetig am Buch weiterzuschreiben.

Ebenfalls möchte ich meinem ehemaligen Kollegen Hinnerk Frahm herzlich danken. Auch mit ihm stand ich am Anfang und am Ende der Schreibphase im Austausch und erhielt wertvolle Anregungen zu einigen Kapiteln.

Besonders hervorheben möchte ich die unermüdliche Unterstützung – auch weit über die übliche Arbeitszeit hinaus – durch meine Studentische Hilfskraft Carmen Thater bei den vielen zeitaufwendigen »Kleinarbeiten« und dem technischen Support – ein großes Dankeschön dafür!

Ganz besonders möchte ich mich bei all meinen Interviewpartner\_innen bedanken: für ihre offenen und ehrlichen Berichte aus

ihrem persönlichen Leben, die dieses Buch auf besondere Weise lebendig werden lassen und so die theoretischen Ausführungen für die Leser\_innen leichter nachvollziehbar machen.

Auch bei meinen Freund\_innen und meiner Familie möchte ich mich für die vielen positiven und wertschätzenden Worte und ihr Verständnis bedanken. Nicht zuletzt gilt mein besonderer Dank meinem Mann und unserer Tochter, denen ich die kleinen Anekdoten aus unserem Familienleben verdanke, die ich in diesem Buch preisgeben durfte. Es ist schön, authentisch sein zu können und nicht nur über ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes und genussorientiertes Leben theoretisch zu schreiben, sondern sich als konsumkompetente Familie gemeinsam den täglichen Herausforderungen zu stellen und sie gemeinsam zu meistern.

Regina Kostrzewska