

Rolf Horst

## Mein Leben unter Alkoholikern

Unsere Nachbarin musste ins Krankenhaus wegen des Verdachts auf eine Hirnhautentzündung und bat uns, ob wir auf ihren Hund aufpassen könnten. Da wir eine Katze und eine Hündin haben, konnte Wusel nicht mit in unsere Wohnung. Also morgens um sechs Uhr eine Runde mit unserer Hündin anschließend eine mit Wusel. Insgesamt machten wir fünf Gassirunden mit dem älteren Hund.

Das wäre sicherlich über einen längeren Zeitraum gutgegangen, wenn Wusel nicht immer ihr großes Geschäft – leider oft mit Durchfall – in der Wohnung ihres Frauchens erledigt hätte.

Den ersten Morgen habe ich noch irgendwie verkraftet und den Dreck, trotz Würgereiz, mit feuchten Wischtüchern entfernt. Am zweiten Tag habe ich mich beinahe selbst in der Wohnung übergeben. Ich bekam Kopfschmerzen – unglücklicherweise habe ich erst sehr spät gemerkt, dass es sich um einen Migräneanfall handelte. Am dritten Tag kamen mir die Erinnerungen an meine Kindheit gleich mit hoch. Wie war das doch gleich? Meine Mutter war in der Nachbarschaft zu Besuch. Mein Vater lag betrunken in seinem Bett und hat sich übergeben. Ich als zwölf- bis dreizehnjähriger Junge habe ihn saubergemacht und gewaschen. Dabei hätte ich mich am liebsten selbst übergeben. Und genau dieses Gefühl wurde durch Wusel wieder wachgerüttelt.



**Rolf Horst**

**Mein Leben**  
**unter**  
**Alkoholikern**

**Biografische Erzählung**



Der Autor: Rolf Horst wurde 1960 in Bremen geboren. Er lebt mit seiner Ehefrau einer Hündin und der Katze, die beide aus dem Tierschutz kommen, nahe einer norddeutschen Kleinstadt. Nieke Horst, heute 60, ist Asperger Autistin, studierte Germanistik, Französisch, Erwachsenenpädagogik und Sport, übte viele Jahre japanisches Rinzai-Zen nebst Klosteraufenthalt in Japan und entwickelte daraus mit ihrem Mann ihre Lebensform der Stille, Schlichtheit und Struktur, die es ihr möglich macht, am Rande einer gehetzten, ignoranten NT-Gesellschaft zufrieden zu leben.

© 2025 Rolf Horst

ISBN Softcover: 978-3-384-38313-6

ISBN Hardcover: 978-3-384-38314-3

ISBN E-Book: 978-3-384-38315-0

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[impressumservice@tredition.com](mailto:impressumservice@tredition.com)

## Vorwort

Ich habe sehr lange überlegt, ob ich ein weiteres Buch über die Probleme und Erlebnisse in einer Familie schreibe, in der – auch im Umfeld – AlkoholikerInnen, Co-Abhängigkeiten, Ehescheidungen, uneheliche Kinder und Suizide extrem verbreitet sind. In meinem ersten Buch zu diesem Thema „Vererbtes Trauma – Gelebte Sucht“ habe ich einen Teil meiner Lebensgeschichte bereits erzählt.

In dem vorliegenden Buch berichte ich, wenn auch nicht in chronologischer Reihenfolge, detaillierter über die Erlebnisse mit meinen suchtkranken Eltern, Geschwistern, Verwandten und meiner ersten Ehefrau. Einen Teil widme ich meiner Zeit in einer Selbsthilfegruppe, in der auch Angehörige willkommen waren. Ich erzähle von meiner Aufnahme, der Neugründung einer Gemeinschaft und meinem Austritt. Ich berichte von meinen unterschiedlichen Psychotherapien und wer oder was mir dabei geholfen hat, meinen Weg wieder oder besser überhaupt erst zu finden.

Danken möchte ich an dieser Stelle meiner Frau Nieke, die seit über zwanzig Jahren immer für mich da ist.



Sucht? Alkoholiker, Säufer oder Trinker? Davon waren nach Ansicht meiner Familie nur die »Penner« vom Bahnhof betroffen, aber doch nicht unser Vater.

Sucht ist ein schleichender Prozess, der meistens vom persönlichen Umfeld gar nicht wahrgenommen wird und die betroffene Person weiß ohnehin nicht, was man ihr vorwirft. AlkoholikerIn, ich? Ich brauche das nicht und kann jederzeit aufhören mit dem Trinken!

Von der Suchterkrankung eines Menschen sind viele andere betroffen: PartnerIn, Kinder, Freunde, Verwandte, Nachbarn, Arbeitgeber, Krankenkassen, Kliniken, die Gesellschaft.

Gerade die Familienmitglieder sind es, die sich meistens ganz auf die Befindlichkeit des/der Alkoholkranken einstellen – Co-Abhängigkeit nennt man das.

Als Sohn von Alkoholiker-Eltern habe ich das erst bei meiner eigenen Auseinandersetzung mit der Sucht begriffen – ich selbst habe keinerlei Disposition zu Suchtmitteln, das hat mir mein erster Psychotherapeut bestätigt. Da war ich schon einige Jahre mit einer nassen Alkoholikerin verheiratet.

In meinem Elternhaus war Alkohol immer präsent. Egal ob in flüssiger Form auf dem Tisch oder schon als Ersatz für Hirnflüssigkeit im Kopf. Alkohol be-

einflusste alles und jeden. Auch mich als Kind, nur habe ich das damals nicht gemerkt. Wie auch? Es haben doch alle Erwachsenen mitgemacht und von daher war es für mich völlig normal. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es in irgendeiner Familie anders gewesen war.

Bier gehörte zum Alltag. Es stand ständig irgendwo eine Flasche oder ein volles Glas davon in der Wohnung herum. Und Bier war schließlich kein Alkohol – so dachte man in den siebziger Jahren und leider teilweise heute noch. Für meine Eltern war es auch normal, am Wochenende Weinbrand in ihren Frühstückskaffee zu gießen. Wenn ich noch welche hätte, würden sich bei dem Gedanken daran jetzt bei mir die Nackenhaare sträuben, wie Sie das in meiner Kindheit getan haben.

Mein Vater fuhr Lastkraftwagen und war in ganz Nordwestdeutschland unterwegs. Er trank auch während der Arbeitszeit. Immer wenn er Pause machte, dann aß er eine Kleinigkeit und trank dazu sein Bierchen.

Zum Wochenende musste dann eine Kiste geholt werden und die hielt meist nicht lange. Freitagabends war Kartenabend, da spielten meine Eltern mit einem Nachbarehepaar abwechselnd bei uns und bei denen. Natürlich immer mit Bier und oft genug auch mit einem »Klaren« dazu. Es gab immer einen



Anlass – aber eigentlich brauchte es den gar nicht –, um eine Flasche aus dem Keller oder aus dem Kühlschrank zu holen.

Und oft genug vertrug sich sein Bier nicht mit dem ohnehin wenigen Essen, das er zu sich nahm. Man hatte meinem Vater irgendwann wegen seiner Magengeschwüre zwei Drittel des Magens entfernt, und das führte zu einer erschwerten Aufnahme und Verarbeitung der festen Nahrung. Da kann man dann schon mal mit einem Bier nachspülen, wenn es denn nur bei einem Bier bliebe. Aber im Laufe eines Abends wurde daraus leicht ein Sechserträger oder mehr.

Und je mehr mein Vater getrunken hatte, desto mehr überschätzte er sich, was sein Wissen, seine Kraft und sein Durchhalte- beziehungsweise Stehvermögen betrifft.

Er war Jahrgang 1925 und im Jahr 1945, also mit Ende des Zweiten Weltkrieges, da war bei ihm ein »Schott« zugefallen.

Für alles Neue war er nicht mehr zugänglich und die »Posttraumatische Belastungsstörung« als anerkanntes Krankheitsbild gab es damals noch nicht. Die Bundeswehr forscht erst seit den 1990er Jahren dazu. Wie also mit dem erlebten Trauma umgehen? Was tun, wenn die Erinnerungen und die schreckli-

chen Bilder wiederkommen? Wegtrinken, so viel saufen, bis im Kopf alles verschwimmt und die Vergangenheit nur noch im Nebel herum wabert. Aber was war das für eine Zukunft? Darum hat sich nie jemand Gedanken gemacht.

Ab und zu betrunken, na und, das passiert doch in jeder Familie, und deshalb ist man noch lange kein Alkoholiker. Er ist ja schließlich kein Penner vom Bahnhof. Solche Antworten bekam ich sowohl von meinen Eltern als auch von meinen Geschwistern, wenn ich es wieder einmal gewagt hatte, über diese unsäglichen Zustände in unserer Familie zu sprechen.

Wenn der Vater betrunken war, dann erzählte er immer dieselben Kriegsgeschichten. Ansonsten waren weder seine Erlebnisse noch die meiner Mutter, die mit ihrer Mutter und ihrem Halbbruder aus Schlesien flüchten musste, Thema bei uns zu Hause.

Wenn der Halbbruder meiner Mutter mit seiner Familie zu Besuch kam, dann ging es immer hoch her. Er trank auch immer mehr, als er vertragen konnte, und dann versuchte er mit seinem vom Alkohol vernebelten Hirn, immer mit uns Kindern zu spielen. Da dauerte es nicht lange und es gab, meistens bei seinem Sohn und später auch bei seiner Tochter, Tränen und Geschrei.

Wenn er betrunken war, dann hat er es immer über-

trieben. Und er war oft betrunken. Egal ob bei Oma, bei sich zu Hause, bei meinen Eltern oder im Biergarten beim Stiefeltrinken. Obwohl er mein Patenonkel war, wusste ich nichts über ihn. Nicht, was er arbeitete, nicht, was ihn beschäftigte.

Aber er litt, genauso wie mein Vater und meine Mutter. Sie alle hatten ihr Kriegstrauma, egal ob sie selbst an der Front waren oder auf der Flucht aus ihrer Heimat. Er war jedenfalls der Erste, der seinem Leben durch einen Selbstmord ein Ende setzte.

Was hat aber meine Geschwister veranlasst, diese Sucht zu übernehmen? Hatten sich die traumatischen Erlebnisse unserer Eltern auch auf sie übertragen oder waren es tatsächlich Minderwertigkeitskomplexe, die aus der Co-Abhängigkeit herrührten. Ich denke, es war beides.

Minderwertigkeitsgefühle kannte ich nicht, ich hatte gar keine Gefühle. Später habe ich einmal einer Therapeutin gesagt: Mich als Person gab es gar nicht. Ich konnte kein eigenes Profil erschaffen. Ich habe über viele Jahre das getan, von dem ich glaubte, dass andere es von mir erwarten. Selbst habe ich keine Erwartungen gehabt. Wünsche und Träume, ja, die hatte ich auch, aber Erwartungen? Nein!

Der Älteste meiner Brüder, Jahrgang 1947, war der Sohn aus der ersten Ehe unseres Vaters. Die Ehe

wurde geschieden, weil die Frau außerehelichen Verkehr mit ausländischen Seeleuten hatte – so stand es im Scheidungsurteil. Der kleine Sohn wurde dem Vater zugesprochen, was so kurz nach Kriegsende sicherlich nicht üblich war.

Er hat damals eine Ausbildung zum Maurer gemacht und bestimmt nicht viel verdient. Ich erinnere mich noch gut daran, dass er mir von Zeit zu Zeit Spielzeugautos aus Metall der Marke „Siku“ mitgebracht hat. Ich weiß gar nicht, wovon er die bezahlt hat. Während ich auf dem Fußboden damit spielte, setzte er sich immer mit meiner Zwillingsschwester auf das Sofa und legte seinen Arm um sie.

Aber nach Ableistung seines Grundwehrdienstes hat er gar nicht mehr gearbeitet, weil er angeblich ein Loch im Herzen hatte, sondern nur noch getrunken und geraucht. Abends ging er in eine nahegelegene Kneipe und kam irgendwann mitten in der Nacht volltrunken zurück. Dann schlief er bis mittags seinen Rausch aus. Ich hatte das Gefühl, dass er sich nie wäscht. Er stank nach alkoholischen Ausdünstungen, nach Schweiß, Zigarettenrauch und Eiter. Im Nacken hatte mein Bruder immer mehrere eitrige Stellen, die von unserer Mutter versorgt wurden.

Er brachte sehr oft die alten Schallplatten aus seiner Stammkneipe mit – egal ob deutsche Schlager oder auch die eine oder andere englischsprachige Platte –,

was in der Musikbox nicht mehr lief, wurde ausgetauscht. So kam ich als acht- oder neunjähriger Junge an die Musik und die wurde mein erstes großes Hobby.

Allerdings wurde es mit meinem Bruder immer schlimmer. Eines Nachts, als er betrunken nach Hause kam, schlich er in unser Zimmer. Hier schliefen unsere ältere Schwester, meine Zwillingschwester und ich. Er klappte die Decke bei meiner älteren Schwester beiseite und wollte zu ihr ins Bett steigen. Da gab es vielleicht ein Geschrei.

Mein Vater stürmte ins Zimmer, griff sich seinen Sohn und zog ihn aus dem Bett bis in die Küche. Es gab einen kurzen, lauten Streit und mein Vater warf ihn, nachdem er den Haustürschlüssel abgegeben hatte, hinaus.

Er kam am nächsten Tag noch einmal mit ein paar Parteifreunden – er war seit einiger Zeit Mitglied der SPD – und holte seine restlichen Sachen ab. Zu meiner großen Freude bei dem ganzen Ärger blieben die Schallplatten da.

Er wohnte ganz in der Nähe bei einer alten Frau, die ihm ein Zimmer vermietet hatte. Ab und zu besuchte er uns zu Hause und bei unserer Konfirmation war er auch anwesend. Ein letztes Mal habe ich ihn kurz nach dem Tod unseres Vaters gesehen. Mittlerweile ist das über vierzig Jahre her.

Unsere Mutter war unehelich geboren und trug den Geburtsnamen ihrer Mutter. Die war mit ihrer Tochter und deren Halbbruder, der den Nachnamen wahrscheinlich von seinem Vater hatte, aus Schlesien vertrieben worden.

Bei uns zu Hause war das Geld knapp. Wir waren immerhin sieben Personen und unsere Eltern hatten kein großes Einkommen. Die Sturmflut 1962 hatte ihr kleines Haus in Wesernähe komplett zerstört und die Familie wurde getrennt bei verschiedenen Menschen untergebracht.

Ich selbst habe keinerlei Erinnerungen daran – ich war gerade zwei Jahre alt. Das Einzige, was ich oft vor meinem inneren Auge gesehen habe, war ein großes, weißes Gebäude mit einem Hof und ganz vielen Menschen darauf. Erst im Erwachsenenalter habe ich dieses Gebäude wiedererkannt: Es war eine Schule in einem nahegelegenen Stadtteil.

Mutter brachte ebenfalls einen Sohn mit in die Ehe, der, genau wie sie, unehelich geboren war. Während mein Vater als Lkw-Fahrer arbeitete, putzte meine Mutter abends in einem Supermarkt. So war von den Eltern eigentlich immer jemand zu Hause – wirklich da als liebende, den Kindern zugewandte Eltern waren sie nicht.

Mein Vater machte sich abends oft ganz einfaches Essen. Er stellte eine Pfanne auf den Herd und legte

dort Graubrot hinein, bis es dunkelbraun und kross war. Eine ordentliche Portion Salz rundete das Ganze ab. Das habe ich später als Jugendlicher auch oft gemacht. Allerdings wollte er häufiger eine Currywurst mit Pommes essen und die sollte ich ihm immer holen.

Zu der Uhrzeit war es aber meist schon dunkel und ich als kleiner Junge hatte Angst, den dunklen – wie ich heute weiß – nur fünfhundert Meter langen Weg zu diesem Kneipen-Imbiss zu laufen. Aber mein alter Herr war der Meinung, dass mir das nicht schaden könnte.

Er wäre als Jugendlicher immerhin im Krieg gewesen und hätte sich auch nicht so angestellt. Meine älteren Geschwister mischten sich da nicht ein und boten sich auch nicht an, statt meiner zu gehen.

Bei meinem Vater wurde es immer schlimmer mit der Trinkerei.

Eines Tages stürzte er beim Beladen vom Lkw und musste ins Krankenhaus. Eine aus ärztlicher Sicht notwendige Bandscheibenoperation brachte nicht den erhofften Erfolg und er bekam sehr starke Schmerzmittel.

Seinen Job als Lkw-Fahrer konnte er nicht mehr ausüben, aber seine Firma zeigte sich erst einmal großzügig und gab ihm eine Anstellung als Lagermeister.

Das war die Zeit, in der auch mein bester Freund und ich in allen Ferien dort arbeiteten und uns dadurch so manchen Wunsch erfüllen konnten – vom eigenen Plattenspieler samt Schallplatten, bis hin zum Gitarrenverstärker.

Die Arbeit war dreckig und schwer, aber für damalige Zeiten gut bezahlt. Wir mussten Eisenbahnwagons mit Isolierwolle entladen und in den großen Lagerhallen – teilweise mit Zwischenböden – einlagern. Abends waren wir froh, wenn wir unter die Dusche konnten, wir waren nicht nur schmutzig, sondern es juckte überall von der Glaswolle.

Allerdings verlor unser Vater dann doch eines Tages seinen Arbeitsplatz nach fast fünfundzwanzig Jahren. Auch wenn ein Kollege es auf seine Stelle als Lagermeister abgesehen hatte, so gab sicherlich sein steigender Alkoholkonsum den weitaus größeren Anlass für seine Entlassung.

Es folgte eine größere „Durststrecke“ (wie passend bei einem nassen Alkoholiker) bei der Arbeitsplatzsuche.

Die Agentur für Arbeit (damals noch das „Arbeitsamt“) vermittelte ihn zwar, aber bei einem Arbeitgeber musste er sogar vor Gericht seinen Lohn einklagen.

Da kam das Angebot eines Nachbarn gerade zur rechten Zeit. Dieser war bei der städtischen Feuer-



wehr beschäftigt und dort wurde ein Lagerist gesucht. Mit der Fürsprache des Nachbarn bekam unser Vater tatsächlich diese Stelle.

Aber was hat er daraus gemacht? Er fuhr angetrunken mit einem Dienstfahrzeug Material besorgen. Er besuchte sogar mich einmal im Betrieb, weil er in der Nähe war, natürlich betrunken. Ich ärgere mich manchmal darüber, dass ich nicht die Polizei gerufen habe.

Das ging eine Weile gut, da er aber komplett der Sucht verfallen war, verlor er schließlich auch seinen Arbeitsplatz bei der Feuerwehr. Unser Nachbar, der ihm die Stelle vermittelt hatte, sprach nie wieder ein Wort mit ihm.

Mittlerweile war er aufgrund seiner Rückenbeschwerden als Schwerbehindert eingestuft und auch verrentet worden. Er war also den ganzen Tag zu Hause.

Zusammen mit unserer Mutter nutzte er die Zeit, um die damals so beliebten „Butterfahrten“ zu machen, nebst zollfreiem Einkauf von Schnaps und Zigaretten. Die Bus- und Schiffstour kostete 1 DM pro Person, außerdem konnte man an Bord für sehr wenig Geld Alkohol trinken.

Die alkoholischen Getränke und die Zigaretten wurden dann mit etwas Aufschlag weiterverkauft. So kamen wir Kinder in den Genuss preiswerter Zigaret-