



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

## **Leben Lernen**

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:  
[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Das Buch eröffnet einen neuen Blick auf die Zusammenhänge von Sucht, Trauer und Trauma. Die Autorin schöpft aus ihrem reichen Erfahrungsschatz in der Suchtarbeit, Trauerbegleitung und traumasensiblen Beratung. Sie verdeutlicht, wie Verlusterfahrungen oft zu Ohnmacht, Hilflosigkeit und Schuldgefühlen führen können. Viele Betroffene suchen im Suchtmittelkonsum einen Ausweg. In ihrem Buch gewährt uns Kerstin Zabel-Strzyz Einblicke in ihre Praxis und stellt effektive Methoden vor, um Betroffenen langfristig zu helfen. Sie erläutert theoretische Zusammenhänge und zeigt, wie Trauer als Lösungsweg und Sucht als Überlebensstrategie nach einem Trauma verstanden werden können.

Ein unverzichtbares Werk für alle, die sich mit den komplexen Verflechtungen von Sucht, Trauer und Trauma auseinandersetzen möchten.

Kerstin Zabel-Strzyz

# **Sucht – Trauer – Trauma**

Praxisbuch für Beratung,  
Therapie und Begleitung

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialen haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM89330**

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: [produktsicherheit@klett-cotta.de](mailto:produktsicherheit@klett-cotta.de)

© 2025 by J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Anna Pismenskova / Adobe Stock

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Dipl.-Psych. Mihrican Özdem, Landau

ISBN 978-3-608-89330-4

E-Book ISBN 978-3-608-12460-6

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20718-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
Dankeschön .....	15
<b>1 »Ich bin doch kein Alkoholiker, oder?« –</b>	
<b>Der erste Kontakt mit der Suchtberatungsstelle</b> .....	17
1.1 Wer nimmt im Beratungsraum alles Platz? –	
Blick auf die inneren Begleiter .....	18
1.2 Wer hat welches Anliegen? – Klärung der Aufträge .....	21
1.3 Wozu dient der Blick auf die inneren Begleiter? –	
Achtsamkeit im Beratungssetting .....	25
1.4 Wie erklärt sich wer den problematischen	
Alkoholkonsum? – Arbeit mit Hypothesen .....	26
1.5 Wie soll es weitergehen? – Vereinbarungen treffen .....	28
<b>2 Was ist eigentlich Sucht?</b> .....	31
2.1 Definitionen von Sucht .....	31
2.2 Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Sucht	
nach Klaus Mücke – Arbeit mit inneren Anteilen .....	36
2.3 Ein gutes Vorhaben .....	43
<b>3 »Bei mir muss irgendetwas nicht normal sein,</b>	
<b>sonst würde ich doch einfach aufhören können!« –</b>	
<b>Das Verstehen von inneren Ambivalenzen</b> .....	48
3.1 Warum kommen Menschen in Beratung	
oder Therapie? .....	48
3.2 Das Abwägen von Problem und Lösung –	
der 4-Felder-Bogen .....	51
3.3 Wenn der Suchtdruck zu Besuch kommt .....	55

<b>4 »Muss ich Ihnen meine ganze Lebensgeschichte erzählen?« – Effektive Interventionen und Strategien für die Beratung und Therapie .....</b>	62
4.1 Den Fokus auf die Erfolge legen .....	63
4.2 Den Fokus auf Ressourcen und Fähigkeiten legen .....	65
4.3 Was darf bleiben? Was können wir nutzbar machen? .....	68
4.4 Den Fokus auf das Wozu statt das Warum legen .....	69
4.5 Den Fokus auf die Gegenwart und die Zukunft legen .....	72
4.6 Den Fokus auf individuelle Lösungen legen .....	74
4.7 Klient*innen finden die Lösungen für ihre Probleme selbst .....	78
<b>5 »Wie werde ich die Trauer schnell wieder los?« – Die Trauer als Lösungsweg begreifen .....</b>	81
5.1 Über Abschiede reden .....	81
5.2 Die sechs Trauerfacetten .....	88
<b>6 Was hat Sucht mit Trauer zu tun? – Vom Umgang mit Ohnmachtserleben und die Bedeutung von Übergangsphasen .....</b>	100
6.1 Das Lebensmobile .....	101
6.2 Wenn das Verhältnis zum Verstorbenen schwierig war – der Ambivalenz einen Ausdruck geben .....	111
6.3 Trauerrituale .....	114
<b>7 Und warum kommt jetzt auch noch die Schuld dazu? Schuldkonstruktionen und ihre möglichen Bedeutungen .....</b>	119
7.1 Umgang mit Schuld in der Therapie .....	119
7.2 Schuld, Ohnmacht und Handlungsfähigkeit .....	123
7.3 Schuld als Ventil .....	125
7.4 Schuld als Bindung – auch über den Tod hinaus .....	128
7.5 Schuld als Platzhalter .....	131
7.6 Schuld schafft Erklärungszusammenhänge .....	132
7.7 Schuldvorwürfe als Lebensmuster .....	135

<b>8 Sucht und Trauma – wie Frauen mit Hilfe des Konsums überleben</b> .....	138
8.1 Traumasensibles Arbeiten in der Suchthilfe .....	138
8.2 Was ist ein Trauma? .....	142
8.3 Wie wird der Beratungsraum zu einem sicheren Ort? .....	145
8.4 Übungen zur Reduzierung innerer Anspannung .....	148
8.4.1 Atemübung .....	148
8.4.2 Übungen zur Distanzierung .....	150
8.4.3 Arbeit mit inneren Anteilen .....	153
8.5 Was hat Sucht mit Trauma zu tun? .....	160
8.6 Wie begegne ich der Suizidalität? .....	162
8.7 Herausforderung Beziehungsarbeit – traumasensible Herangehensweise .....	165
8.8 Selbstfürsorge: Übung mit den Planeten .....	169
<b>9 Arbeit mit den Zugehörigen</b> .....	171
9.1 Die Herausforderung des Gesprächs mit Zugehörigen ....	171
9.2 Co-Abhängigkeit oder Aufrechterhaltung des Familiensystems .....	175
9.3 Wie spreche ich meine Vermutung aus, dass mein Gegenüber süchtig ist?.....	181
9.4 Gewalt in Beziehungen .....	184
9.5 Was können Kinder und Jugendliche tun? .....	187
<b>10 Fragetechniken aus der systemischen Therapie</b> .....	190
<b>11 »Schönes Scheitern«</b> .....	196
<b>Zum Schluss</b> .....	201
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	203
<b>Anhang: Zum Weiterlesen und Weiterhören</b> .....	205

# Einleitung

Neulich war ich auf einer Feier und da ist mir wieder diese Sache passiert. Ich ging mit einem Stück Himbeersahnetorte an einen der Stehtische. Dort stand bereits eine Frau, die sich für den Schokokuchen entschieden hatte und dazu ein Glas Rotwein trank. Nach ein bisschen Smalltalk fragte sie mich: »Und was arbeitest du denn so?« Da musste ich ein wenig nachdenken, ob ich jetzt erzähle, wo ich beruflich so unterwegs bin oder ob ich es grob umschreibe mit: »Ich bin Sozialpädagogin. Und was machst du so?« Gegenfragen sind oft nicht schlecht, um von sich abzulenken.

Aber ich entschied mich für die etwas genauere Version: »Ich bin systemische Therapeutin und Supervisorin, ich arbeite unter anderem in der Suchtberatung –«. Ich konnte nicht weiterreden, weil meinem Gegenüber fast das Glas Wein aus der Hand fiel. Ich musste kurz in mich hineinschmunzeln, denn diese Reaktionen kenne ich bereits von anderen Feiern. Dabei hatte ich ihr noch nicht erzählt, dass ich auch mit Frauen arbeite, die aufgrund von schweren traumatischen Gewalt-erlebnissen therapeutische Hilfe brauchen, und Supervision gebe, das heißt, ich coache unter anderem Ehrenamtliche, die Menschen im Sterbeprozess und in der Trauerzeit begleiten.

Während wir unsere Tortenstücke aßen, sagte sie zu mir: »Du hast bestimmt viel zu tun, denn Trinken hat wirklich überhandgenommen. Jeder postet doch irgendwelche Fotos, auf denen man mit einem Glas Wein oder Bier oder so zu sehen ist. Es gibt ja auch bei jedem Anlass Alkohol. Neulich gab meine Kollegin ihren Ausstand und hatte Sekt dabei, dann war ich mit meiner Tochter auf einer Kindergeburtstagsfeier und bekam erst einmal einen Aperol Spritz angeboten und dann eben abends im Garten, wenn man so gemütlich mit den Nachbarn zusammensitzt.« Sie holte kurz Luft und redete weiter:

»Aber weißt du, ich kenne da jemanden, der müsste wirklich mal zu dir in die Suchtberatung kommen. Der ist eindeutig süchtig. Was der so alles trinkt, und dann fährt der auch noch Auto. Ab wann, würdest du sagen, ist man eigentlich ein Alkoholiker?« Und ohne meine Antwort abzuwarten, fragte sie gleich weiter: »Sag mal, deine Arbeit muss doch sehr hart sein? Du hörst bestimmt den ganzen Tag schreckliche Geschichten. Wie hältst du das denn aus? Schaffen deine, wie nennst du die, Patienten oder, denn davon wegkommen? Ich kannte mal einen, der hat nie wieder einen Schluck Alkohol getrunken, der meinte immer, wenn er je wieder ein Glas trinkt, dann ist er wieder total im Trinken drin. Dann muss er wieder ganz von vorne anfangen.« Sie schaute mich erwartungsvoll an.

Ich überlegte kurz, was ich darauf antworten sollte, und sagte zu ihr: »Ich mag meine Arbeit. Manchmal ist sie schwer, wenn das Leid oder die Tragik in den Vordergrund rücken. Oft macht sie wirklich Spaß, wenn Veränderung sichtbar wird und etwas in Bewegung kommt. Die Geschichten, die ich höre, belasten mich meistens nicht, denn es sind ja nicht meine eigenen Erfahrungen. Ich darf in meiner Arbeit Menschen dabei begleiten, Lösungen für ihre Probleme zu finden. Das ist doch großartig.«

Auf dem Heimweg ging mir durch den Kopf, wie oft ich diese Situation schon so oder so ähnlich erlebt hatte. Manchmal werde ich sogar gefragt, ob ich mitzähle, wer wie viel trinkt. Oder was ich denke, wer von den Anwesenden ein Alkohol- oder Drogenproblem hätte. Das ist schon seltsam, als so etwas wie eine moralische Instanz angesehen zu werden.

Aber immerhin war ich vielleicht die Einzige auf der Feier, die mal kurz innerlich ausrechnete, wie viel ich getrunken hatte und ab wann ich wieder gefahrlos Auto fahren könnte. Das ist wirklich mal etwas ganz Praktisches, was mir meine Arbeit gebracht hat und was hilfreich für Partys ist.

Für Neugierige: Zwei Gläser Wein à 0,125 Liter entsprechen 24 Gramm reinem Alkohol. Das in Bezug gesetzt zu meinem Körpergewicht und meinem Geschlecht komme ich auf 0,6 Promille. Mein Körper baut ungefähr 0,1 Promille pro Stunde ab (bei Männern ca. 0,15 Promille). Ein motorisiertes Fahrzeug führen darf man bis unter 0,5 Promille. Das

heißt, nach zwei Stunden darf ich wieder Auto fahren. Im Anhang finden Sie einen Link zu einem Promillerechner.

Bei meiner Arbeit in der Suchtberatungsstelle stellen mir Betroffene und Zugehörige ebenfalls viele Fragen, allerdings mit dem Unterschied, dass sie nicht nur interessehalber fragen, sondern Hilfe von mir erwarten. Ein Beispiel:

Ein Paar, Herr und Frau Nowak, kommt zu mir in die Beratungsstelle. Kaum angekommen, stellt der Mann mir direkt die Frage: »Ich bin doch kein Alkoholiker, oder? Was muss ich tun, damit ich mein Trinken wieder unter Kontrolle bekomme?« Seine Partnerin fordert mich daraufhin auf: »Können Sie ihm bitte sagen, dass er aufhören soll, zu trinken? Auf mich hört er ja nicht. Was können wir tun, dass er wieder so wird wie früher?«

Ich überlege, wie ich denn dem Paar klarmache, dass sie von mir keine Ratschläge erhalten, sondern ich mit ihnen auf die Suche danach gehen werde, was das Problem hinter dem Trinken ist, wo es meistens auftritt und wo nicht. Was hat das Paar alles schon ausprobiert und was hat davon schon funktioniert?

Also eigentlich bitte ich um Geduld, denn ich gebe nicht gerne schnelle Antworten, weil ich aus meiner Erfahrung weiß, dass sie zu selten hilfreich sind. Ich vertraue lieber auf die Macht der Fragen und des Zuhörens.

Fragen können Veränderungen bewirken und sie hinterlassen im besten Falle das Gefühl, verstanden worden zu sein. Liebe Professionelle, liebe Zugehörige, vielleicht überlegen Sie bitte einmal kurz, wann Sie das letzte Mal gespürt haben, dass Ihr Gegenüber Sie wirklich verstanden hat. Was hat es bei Ihnen bewirkt? Wie geht es Ihnen gerade, wenn Sie daran denken? Während ich das hier schreibe, atme ich gerade ganz tief durch. Wenn ich mich verstanden fühle, rutscht mein Atem gleich in den Bauch. Schönes Gefühl. Geht es Ihnen auch so?

Deshalb wird sich dieses Buch mit Fragen beschäftigen, die mich in den vielen Jahren meines Berufslebens begleitet haben.

Süchtiges Verhalten kann man aus diversen Blickwinkeln betrachten. Man kann sich über mögliche genetische Veranlagungen Gedan-

ken machen, sich die gesellschaftlichen Umstände anschauen, über erlerntes Verhalten sinnieren usw. Darüber wird es in diesem Buch allerdings weniger gehen. Ich werde immer wieder in Beratungssequenzen eintauchen und Ihnen so meine Arbeit mit suchterkrankten Menschen vorstellen. Praxisnah zeige ich therapeutische Methoden und lasse Sie an meinen Erfahrungen teilhaben.

Gleich zu Anfang nehme ich Sie mit in ein erstes Beratungsgespräch mit Herrn und Frau Nowak. Sie dürfen gerne mit mir durch eine magische Brille schauen, um zu sehen, wer noch alles an »inneren Begleitern«, das sind die Gefühle der Personen, in diesem Raum Platz genommen hat und beachtet werden sollte. In Kapitel 2 und 3 geht es um die Frage, wie Sucht bzw. Abhängigkeit definiert werden, und ich stelle Ihnen ein interessantes Modell vor, das die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Abhängigkeitserkrankung zu erklären versucht. Ich schaue auf die Vor- und Nachteile des Konsums und ebenso auf dessen Reduzierung, gebe einen Überblick, welche Funktionen der Suchtmittelkonsum zu erfüllen versucht, und laden Sie ein, einem Interview mit dem Suchtdruck beizuwohnen. In Kapitel 4 erkläre ich den therapeutischen Rahmen und zeige, was das Besondere am systemischen Ansatz ist und welche Haltung sich dahinter verbirgt.

In Kapitel 5 richte ich den Blick ganz intensiv auf die Trauerarbeit, die so wichtig ist, um mit Verlusten umgehen zu können. Dazu stelle ich Ihnen sechs Trauerfacetten vor, die einem bei Abschieden begegnen, sowie verschiedene Übungen, die hilfreich sein können, um den Trauerweg zu gehen. Die Verbindung zwischen Suchterkrankung und Trauerprozessen erläutere ich in Kapitel 6, denn das ist aus meiner Erfahrung ein Thema, das mehr Beachtung erhalten sollte. Dann werde ich im 7. Kapitel über die Funktion von Schuldgedanken schreiben, und ich gehe der Frage nach, wozu die Schuld da ist und welche guten Gründe es geben kann, dass sie noch eine Weile bleiben sollte. In Kapitel 8 gebe ich einen Einblick in die Traumaarbeit mit suchterkrankten Frauen. Ich erkläre die Auswirkungen von Traumata, den Umgang mit Traumafolgereaktionen und den daraus resultierenden Besonderheiten in der Beratung bzw. Therapie und gebe einen Einblick in die Arbeit mit inneren Anteilen. In Kapitel 9 lasse ich Zugehörige zu Wort kommen und zeige Möglichkeiten, wie man der oft erlebten Not und Hilf-

losigkeit begegnen kann. Und zum Schluss schaue ich auf die Grenzen meiner Arbeit und berichte Ihnen vom schönen Scheitern.

Die Grundidee meines Buches ist es, das Wissen, die Erfahrung und die achtsame Herangehensweise aus der Suchthilfe, der Trauerbegleitung und der Traumatherapie miteinander zu verbinden. Aber wie hängt nun die Sucht mit Trauer zusammen?

Ich habe in den vielen Jahren über meine verschiedenen Arbeitsbereiche Menschen kennenlernen dürfen, die lernen mussten, mit Verlust und Trauer umzugehen. Dabei war das, was sie trauern ließ, sehr unterschiedlich. Da war die Trauer um einen geliebten Menschen, der verstorben war; der Verlust eines Partners oder einer Partnerin durch Trennung oder Scheidung; das Hinnehmen-Müssen von Brüchen in Biografien durch gesellschaftliche Veränderungen oder das Abhandenkommen von Sicherheit und Schutz durch das Erleben von Gewalt und Vernachlässigung. Diese Erfahrungen von Verlusten ziehen oft Ohnmachtserleben, Hilflosigkeit oder Schuldgedanken nach sich, und das kann einen ganz und gar überwältigen. Viele meiner Klient\*innen suchten im Suchtmittelkonsum einen Ausweg, alles dies leichter ertragen zu können.

Also einmal angenommen, der Suchtmittelkonsum wäre ein Lösungsversuch, mit Verlust umgehen zu können, zumindest für den Moment, um die Ohnmacht oder den Schmerz nicht länger aushalten zu müssen. Und dann bekommt die Sucht über die Zeit eine Eigendynamik und will nicht mehr loslassen. Und mal angenommen, Trauer, in all ihren Facetten, könnte auch eine Lösung sein, eine, die vielleicht auf längere Sicht heilsam wäre. Dann wäre es doch gut, sich die Erfahrungen von Expert\*innen aus der Trauerarbeit näher anzuschauen und diese mit der Suchtarbeit in Verbindung zu bringen. Ich bin sehr dankbar, dass ich immer wieder Menschen um mich hatte, die ehrenamtlich oder professionell Trauerbegleitung anboten und mit denen ich mich dazu austauschen konnte.

Und welche Rolle spielen Traumata für die Sucht? Wenn sucht-erkrankte Frauen zu mir in die Suchtberatung kommen, fällt mir auf, dass fast alle von ihnen Traumata wie körperliche oder sexualisierte Gewalt erfahren haben. Die Betroffenen leiden häufig unter einer Traumafolgestörung, wie hohen Erregungszuständen, Schlafstörun-

gen, Alpträumen, Flashbacks, Konzentrationsschwierigkeiten und dem Gefühl, wie weggeschaltet zu sein. Das Suchtmittel übernimmt dann die Funktion, schmerzhafte Erinnerungen für einen Moment zu vergessen, hohe innere Anspannungszustände auszuhalten, sich wieder beruhigen zu können und im Alltag zu funktionieren. Wenn man also davon ausgeht, dass in der Trauer das Suchtmittel ein möglicher Lösungsversuch sei, mit Verlusten umzugehen, dann könnte der Suchtmittelkonsum bei traumatisierten Frauen häufig eine Überlebenshilfe sein. Daher werde ich einen Überblick über traumasensibles Arbeiten in der Suchthilfe geben, Imaginationsübungen zur inneren Regulierung von Anspannung vorstellen und beides mit theoretischen Grundlagen verbinden.

Noch ein Wort zu Kapitel 9 »Arbeit mit den Zugehörigen«. Ich nenne alle Personen, die im Umfeld der Suchterkrankten leben »Zugehörige«, weil es eben nicht nur Angehörige sind, die eine Beratungsstelle oder eine psychotherapeutische Praxis aufsuchen, sondern auch Menschen, die sich aus Sorge, Freundschaft, Liebe oder aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit um suchterkrankte Menschen bemühen und sie unterstützen wollen. Zugehörige von suchterkrankten Menschen tragen viel Verantwortung und erleben sich häufig am Ende ihrer Kräfte. Ich wünsche mir, dass Zugehörige beim Lesen dieses Buchs den Mut finden, sich professionelle Hilfe zu holen, und einen Ort finden, wo sie sich gehört fühlen.

Ich gebe in diesem Buch Einblicke in meine Arbeit und betrachte das Zusammenwirken von Sucht, Trauer und Trauma näher. Dazu berichte ich von Erlebnissen einiger Klient\*innen; deren Namen habe ich anonymisiert und die Geschichten verfremdet. Die Fallgeschichte von Herrn und Frau Nowak wird uns durch das Buch hinweg begleiten.

*Und Sie, liebe Lesende, lade ich ein, mit mir in meinen Beratungsraum einzutreten. Nehmen Sie ruhig Platz. Sie dürfen mir auf die Finger schauen, oder eher in meinen Kopf, denn was ich hier schreibe, sind meine Erfahrungen, mit denen ich oft gut gefahren bin, die heilsam für die Klient\*innen waren und ihnen geholfen haben, die Sucht hinter sich zu lassen. Manchmal bin ich auch gescheitert, dann wollte ich zu viel oder war zu ungeduldig. Das Tempo von Veränderungen bestimmt nur mein Gegenüber.*

Ich habe in diesem Beratungsraum von den Menschen, die Hilfe bei mir suchten, viel gelernt über Ausdauer, Alltagsbewältigung, Durchhalten, Fürsorge und Demut. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar.

## Dankeschön

Dieses Buch entstand mit der Hilfe von mir wichtigen Menschen, die mich auf ganz unterschiedlichen Ebenen beim Schreiben begleiteten. Sie haben jedes Kapitel wertschätzend gegengelesen und mich mit ihrer achtsamen und nachvollziehbaren Kritik zum Nachdenken und Weiterschreiben angeregt. Ihre fachlichen Hinweise erlebte ich als äußerst wertvoll und unterstützend. Besonders motivierend fand ich, wenn sie diejenigen Textstellen hervorhoben, die sie bewegten, berührten oder einfach schmunzeln ließen. Wenn mir die Herausforderung, die das Schreiben mit sich brachte, zu groß erschien, bauten sie mich auf, indem sie mir versicherten, dass das, worüber ich schreibe, gelesen werden will. Daher danke ich besonders:

Prof. Dr. Katrin Grgensohn und Dr. Margarethe Herzog, Antje Muth, Maleika Grün, David Witzki und Debora van der Vecht-Goessmann, die mich mit ihren klugen und liebenswerten Rückmeldungen so sehr beim Schreiben unterstützt haben und mit mir ihr Fachwissen teilten.

Ein Dankeschön an Rudi und Katrin, Birgit und Olaf, die mir so wunderbare Orte zum Schreiben zur Verfügung stellten.

Ein Dank an all die, die immer wieder nachfragten, wie weit ich denn schon mit meinem Buch sei und mir neugierig bei meinen Überlegungen zuhörten und mich mit ihren Fragen weiter zum Schreiben animierten.

Vielen Dank an das tolle Verlagsteam, das mich mit großem Respekt begleitete und aus meinem Manuskript dieses Buch entstehen ließ.

Dank an Thaddeus und Lisa.

Dank an dich, Krize.

Zum Schluss danke ich den ratsuchenden Menschen, die den Weg in die Beratung bzw. in die Therapie finden. Ich achte Sie für ihren Mut und ihr Vertrauen, sich auf die Gespräche einzulassen und sich ihren Themen zu stellen. Ich habe hohen Respekt davor, dass Sie auf der

Suche nach einer ganz individuellen Lösung ihres Problems sich Ihren Ängsten stellen, Ihre Schuldgedanken betrachten, die Trauer einladen und sich Ihrer Würde bewusst werden und bleiben.

Vielen Dank!

## KAPITEL 1

# »Ich bin doch kein Alkoholiker, oder?« – Der erste Kontakt mit der Suchtberatungsstelle

*»Ich kenne keine Alkoholiker. Ich kenne nur Leute, die ihre Suchtkompetenz einsetzen, um ihre Sehnsüchte zu befriedigen und einem Missverständnis unterliegen.« (Gunther Schmidt, 2002, S. 149)*

Ich möchte das vorherige Beispiel mit dem Ehepaar Nowak aufnehmen, um Ihnen zu zeigen, wie ein erster Kontakt in der Beratungsstelle aussehen kann.

An einem ganz normalen Dienstag klingelte das Telefon. Ein Mann rief an und erkundigte sich, ob er einen Termin für eine Suchtberatung bekommen könne. Ich fragte ihn, ob es in dem Termin um ihn gehen solle oder um jemand anderen. Und er antwortete mir, dass es um ihn gehe. Er trinke zu viel Alkohol und müsse jetzt etwas ändern. Er fragte mich, wie denn so eine Beratung aussehe und was er mitbringen müsse. Ich antwortete ihm, dass er nichts weiter dabeihaben müsse, denn die Beratung sei kostenlos, und ich benötigte auch keine Krankenkassenkarte. Ich erklärte ihm, dass ich zu diesem Termin 45 Minuten Zeit für ihn hätte und wir dann zusammen schauen könnten, was ich für ihn tun könnte. Ich erwähnte auch, dass er, wenn er wolle, anonym bleiben dürfe. Das, meinte er, sei nicht nötig, und stellte sich als Herr Nowak (Name geändert) vor. Ich fragte ihn weiter, ob er das Gespräch lieber bei einer Frau oder einem Mann haben wolle. Das, so erklärte er mir, sei ihm egal. Weitere Fragen habe er nicht. Wir vereinbarten einen Termin bei mir innerhalb der nächsten 14 Tage.

Zu diesem Termin kam er nicht.

In der darauffolgenden Woche rief Herr Nowak erneut an, entschuldigte sich und bat um einen neuen Termin. Auch diesen bekam er innerhalb von 14 Tagen. Zu diesem erschien er und wurde von seiner Frau begleitet.

Als beide das Beratungszimmer betraten, sah ich zwei Menschen mir gegenüber Platz nehmen, die auf mich wirkten wie zwei Leute, denen ich jeden Tag im Ort begegnen könnte und die mir nicht auffallen würden, wenn wir an der Kasse im Supermarkt hintereinanderstehen würden. Unsere Kinder könnten auf die gleiche Schule gehen oder wir hätten uns im Sportverein begegnen können. Nichts an ihrem Äußeren würde mir im Alltag Anlass geben, zu denken, dass sie oder er an einer Sucht erkrankt sein könnte.

Herr Nowak sah müde aus, seine Schultern fielen nach vorne, sein Rücken war leicht gebeugt. Seine Blicke wichen meinen aus. Er schaute auf seine Hände, die im Schoß lagen. Frau Nowaks Augen wanderten von ihm zu mir, ihre Haare waren hochgesteckt, das Gesicht leicht geschminkt, die Jacke lag auf ihren Beinen, sie schien sich daran festhalten zu wollen.

## 1.1 Wer nimmt im Beratungsraum alles Platz? – Blick auf die inneren Begleiter

*Bevor ich Ihnen, werte Professionelle und Zugehörige, von dem Gespräch mit dem Ehepaar Nowak erzähle, bitte ich Sie, sich vorzustellen, sie hätten eine magische Brille und könnten damit einen Blick in den Raum werfen, auf die Begleiter, die noch mit eingetreten sind. Diese Vorstellung ist wichtig, denn sie beeinflusst mein Vorgehen.*

**Die Begleiter von Herrn Nowak.** Wenn ich zu Herrn Nowak schaute, sah ich mit ihm zusammen die Schuld, die Scham und, völlig verborgen, die Würde eintreten. Die *Schuld* nahm sich selbstsicher einen Stuhl, setzte sich ihm gegenüber und blickte ihm direkt in die Augen. Dann sagte sie sehr selbstbestimmt: »Du weißt schon, dass du deine Frau in diese Situation gebracht hast? Was glaubst du, wie peinlich es ihr sein

muss, hier in diesem Raum zu sitzen. Jetzt ist euer Geheimnis gelüftet, dass du das Trinken nicht mehr unter Kontrolle hast. Und nur du bist dafür verantwortlich. Ich weiß das, ich bin deine Schuld. Und du glaubst doch nicht wirklich, dass nach diesem Gespräch hier alles wieder in Ordnung ist zwischen euch? Sie wird dir das nie verzeihen.«

Und bevor die Schuld weiterreden konnte, gesellte sich die *Scham* dazu. Die Scham war die Hüterin der Würde. Sie war bereit, die Würde unter allen Umständen zu beschützen. Die Würde verschwand hinter der Scham, verborgen wie unter einem Mantel.

Beide stellten sich hinter die Schuld und die Scham legte ihre rechte Hand auf deren Schulter. Sie fuhr fort, wo die Schuld aufgehört hatte: »Diese Beraterin wird dir jetzt bestimmt demonstrieren, was bei dir alles nicht in Ordnung ist. Sie wird dir sagen, dass du schwach bist, denn wenn dein Wille stark genug wäre, dann könntest du doch aufhören? Sie wird dir beweisen, wie erbärmlich du bist, und auf all die anderen verweisen, die in Maßen trinken können. Sie wird es dir nicht durchgehen lassen, wenn du dich wieder herausreden willst mit deinem Arbeitsstress oder deinem trinkenden Vater!«

Die *Würde* war unter dem Mantel der Scham klein und verletzlich. Sie blieb still.

Die Hände von Herrn Nowak umfassten jetzt die Armlehne, sein Atem war flach und seine Füße bewegten sich unruhig.

**Die Begleiter von Frau Nowak.** Frau Nowak kam ebenfalls nicht allein. Sie brachte die Angst und den Zweifel mit. Die *Angst* stand hinter ihr und legte die Hände auf ihren Nacken. Sie flüsterte ihr zu: »Jetzt wirst du es schwarz auf weiß zu hören bekommen, dass dein Mann ein Trinker ist. Du bist mit einem Alkoholiker verheiratet. Du weißt schon, was das heißt? Eure Ehe wird das nicht schaffen, seine Sucht wird immer wieder auftreten. Eure Kinder werden auch einen Knacks wegbekommen. Man hört das ja immer wieder, dass sich so etwas vererbt. Und wenn er seine Arbeit verliert, wie wollt ihr denn die Raten fürs Haus abbezahlen? Und was werden denn deine Freunde zu dir sagen, wenn sie das erfahren? Sie werden dich bestimmt unterstützen, aber was werden sie hinter deinem Rücken sagen? So was wie: ›Wir haben das schon immer gewusst?‹ Oder: ›Du mit deiner bestimmenden Art hast

ihn ja quasi ins Trinken getrieben? Trenn dich am besten gleich von ihm, bevor er euch alle in den Ruin hineintreibt. Denn dahin führt es doch letztendlich immer.«

Und der *Zweifel* stellte sich ganz nah an die linke Seite der Frau, den Kopf schüttelnd und leise zischend: »Du glaubst doch nicht, dass dein Mann sich wirklich ändern wird? Er wird dir hier wieder was versprechen, was er nicht einhalten wird, das kennst du doch schon. Warum sollte diese Beraterin was erreichen, wo du schon alles versucht hast? Ob die wirklich kompetent ist? Wahrscheinlich hat die gar keine Ahnung, wovon du redest. Die hat bestimmt keinen Alkoholiker als Ehemann zu Hause. Die hat ihr Wissen doch nur aus Büchern. Ich glaube nicht, dass die deinem Mann mal klare Ansagen machen kann, dass das so nicht weitergeht.«

Frau Nowak hatte den Rücken durchgestreckt, ihr Körper wand sich von ihrem Mann weg und sie schaute mich erwartungsvoll an. Ihr Gesicht war verschlossen und fordernd.

**Die Begleiter von beiden.** In der Ecke auf der Erde saß die *Hoffnung*. Ich nickte ihr zu und bat ihr einen Stuhl an. Sie setzte sich zwischen das Paar, lächelte mich an und sagte: »Das wird schon. Es war höchste Zeit, dass beide sich Hilfe holen. Dieser Schritt ist gemacht. Wenn sie so mutig sein können, werden sie es schaffen.« Und im Türrahmen stand die *Trauer*. Sie sah verzweifelt aus und flüsterte in meine Richtung: »Ich glaube nicht, dass ich willkommen bin. Normalerweise darf ich nicht sein. Aber weil die Hoffnung eingetreten ist, habe ich mich auch getraut, dazuzukommen.« Auch ihr bot ich einen Platz an, sie entschied sich aber, an der Tür stehen zu bleiben.

Abbildung 1-1 zeigt alle Begleiter im Raum.

Ich sah mich also zwei Personen, sechs sichtbaren und einem verborgenen Begleiter gegenüber – Herrn und Frau Nowak, der Schuld, der Scham mit der Würde, der Angst, dem Zweifel, der Hoffnung und der Trauer –, und begrüßte sie innerlich alle zusammen.

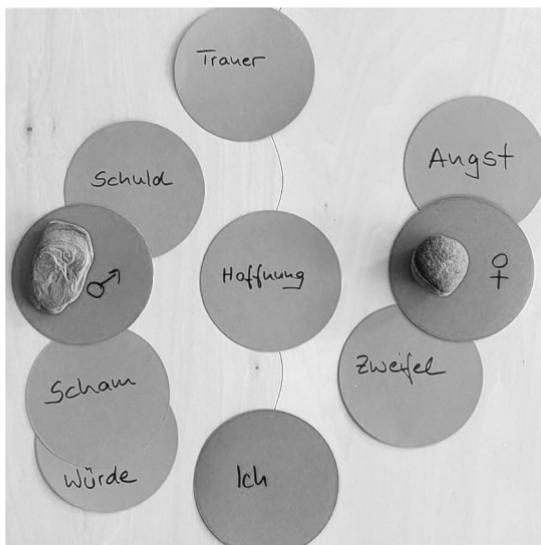


Abb. 1-1: Aufstellung einer Beratungssequenz mit den Klient\*innen, mir und den inneren Begleitern

## 1.2 Wer hat welches Anliegen? – Klärung der Aufträge

Als Erstes teilte ich Frau und Herrn Nowak mit, dass ich der Schweigepflicht unterliege, das heißt, keine Inhalte über das Gespräch würden den Beratungsraum verlassen. Es würde noch nicht einmal jemand Auskunft darüber erhalten, dass sie die Beratungsstelle aufgesucht hatten (→ Anhang: Suchtberatungsstelle). Ich fragte sie, was ich denn für sie tun könne.

Er sah sie an und sagte: »Erzähl du!« Sie setzte sich ganz aufrecht hin und begann zu erzählen:

»Mein Mann trinkt schon seit ein paar Jahren. Am Anfang fand ich das nicht schlimm, das Feierabendbier trinken ja viele. Ich habe erst was gesagt, als er die dritte Flasche Bier am Abend öffnete, und das fast täglich. Ich hatte auch immer mehr das Gefühl, dass er schon eine Alkoholfahne hatte, wenn er von der Arbeit nach Hause kam. Wenn ich ihn darauf ansprach, wurde er unwirsch, beklagte sich, dass er noch nicht mal zu Hause seine Ruhe haben könnte, und zog sich in die Garage zurück. Er ist in der letzten Zeit so mürrisch

geworden, ist kurz angebunden, will mit uns als Familie nichts unternehmen, ist immer müde. Wenn wir Streit haben, kommt er am nächsten Tag und bringt Blumen mit und entschuldigt sich und sagt, er wird weniger trinken. Aber ich merke doch, dass das nicht stimmt. Er trinkt heimlich. Ich habe die leeren Flaschen in der Garage gefunden.«

Dann übernahm er: »Ja, meine Frau hat recht, aber sie übertreibt auch. In den letzten Wochen ist es schon immer mehr mit dem Alkohol geworden, aber ich habe auch wirklich Stress auf Arbeit. Das Bier bringt mich wieder runter. Ich bin Bauleiter, da hat man nie Pause, aber in der letzten Zeit ist es unnormal geworden. Es gibt viel zu viel zu tun, und die Leute, die neu eingestellt wurden, haben keine Ahnung. Ich habe nur Ärger mit denen, und dann kommt auch noch der Druck vom Projektleiter dazu. Wenn ich nach Hause komme, bin ich fertig, da will ich meine Ruhe und nicht noch was machen. Und meine Frau tut jetzt so, als ob ich mich nicht um die Familie kümmere. Am Wochenende war ich auf ihren Wunsch bei den Schwiegereltern und habe den Carport gebaut. Und ich habe unseren Sohn zum Handballtraining gefahren. Was denn noch?«

Ich fragte beide, ob etwas passiert sei, dass sie gerade jetzt die Beratungsstelle aufsuchen. Frau Nowak antwortete: »Mein Mann hat den Führerschein verloren. Er wurde kontrolliert mit über einem Promille. Damit wurde sein Führerschein eingezogen.«

Ich wollte von ihm erfahren, um wie viel Uhr es denn war, als sie ihn kontrolliert hätten, und er entgegnete: »Früh, als ich zur Arbeit gefahren bin, so gegen 6.00 Uhr.« »Dann war das wohl Restalkohol?«, fragte ich. Er nickte und fuhr fort: »Dann hat meine Frau gesagt, dass ich mir hier bei Ihnen einen Termin holen solle oder sie würde mich verlassen. Deswegen sind wir hier.« Seine Frau hatte Tränen in den Augen und ich reichte ihr ein Taschentuch hinüber. Er versuchte, ihre Hand zu nehmen, doch sie wehrte ab.

Ich dankte beiden für ihre Offenheit und fragte, was sie denken, was ich denn für ihn und was ich für sie tun könne. Worauf er meinte: »Ich brauche ein paar Tipps, wie ich aufhören kann mit dem Trinken, damit ich meinen Führerschein wiederbekomme. Und ich würde gerne wissen, wie schlimm es denn um mich steht. Ich bin

doch nicht abhängig, oder was meinen Sie? Ich bin doch kein Alkoholiker?«

Und sie wünschte sich: »Machen Sie ihm klar, wie süchtig er schon ist. Er hört ja nicht auf mich, im Gegenteil, er wird immer öfter wütend, wenn ich ihn zur Rede stelle. Stellen Sie sich vor, er hat 'ne Fahne und lügt mir ins Gesicht, dass er nichts getrunken hat. Ich kann nicht mehr. Gibt's nicht irgendeine Therapie, die er machen kann?«

Er möchte von mir also schnelle Lösungsideen, wie er sein Trinken wieder so begrenzen kann, so dass es seine Frau nicht mehr stört und dass er seinen Führerschein wiederbekommt. Seine Frage, wie schlimm es denn um ihn stehe, impliziert, dass er von mir die Zusicherung haben möchte, dass er in meinen Augen kein »Alkoholiker« sei. Und seine Frau möchte mich als verbündete Expertin, die ihrem Mann hieb- und stichfest klarmacht, dass er ein Alkoholproblem hat und sofort damit aufhören muss, damit er nicht alles ruiniert. Sie erwartete von mir, dass ich ihn zurechtweise und ihr zustimme.

Ich schaute mich im Raum um und blickte der Schuld und der Scham ins Gesicht. Sie waren in dieser kurzen Zeit beide schon gewachsen. Herr Nowak wirkte noch angespannter als vorher. Und auch die Angst und der Zweifel waren geblieben. Frau Nowak konnte ihren Mann schon gar nicht mehr anschauen und blickte starr in meine Richtung.

Ich nickte der Hoffnung zu, betrachtete still die Trauer im Türrahmen und beschloss, erst einmal nicht auf die Wünsche der beiden einzugehen, sondern ihnen aus meinem Arbeitsalltag zu erzählen: »Wissen Sie, ich mache diese Arbeit hier seit über 10 Jahren. Die meisten Menschen, denen ich gegenübersetze, sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. Viele von ihnen haben eine Familie und einen Freundeskreis, gehen arbeiten und übernehmen Verantwortung. Oft sind es Menschen, die einen hohen Anspruch an sich und ihre Arbeit haben, die leistungsorientiert sind und einen Hang zur Perfektion besitzen.« Bei diesen Worten nickte Frau Nowak zustimmend und warf ein: »Mein Mann hat goldene Hände. Was er macht,

macht er zu 120 Prozent.« Ich fuhr fort: »Oft vergessen sie sich selbst, machen Überstunden, springen in Schichten ein, wenn Kolleg\*innen krank werden, mit der Überzeugung, dass das doch normal sei und dass die anderen das doch auch machen müssten. Wenn ich diese Menschen dann frage, was sie denn für sich tun, werden sie oft leise und haben keine Idee davon, was ich meine. Urlaub ja, eine Woche wegfahren und dann zu Hause das Schlafzimmer renovieren. Gibt ja immer was zu tun.«

Ich schaute Herr Nowak an und fragte ihn, ob er sich wiedererkenne. Und auch er nickte: »Ja, ich arbeite zu viel, das weiß ich, aber das Haus muss auch noch abgezahlt werden, deswegen mache ich auch Überstunden und gehe noch bei Bekannten am Wochenende helfen.«

»Sie leisten ganz schön viel, ich weiß gar nicht, wie Sie das alles schaffen«, setzte ich nach. Und weil es ganz ruhig im Raum wurde, ergänzte ich noch: »Ich habe höchsten Respekt vor Ihnen beiden, dass Sie den Schritt in diese Beratungsstelle gemacht haben. Im Moment gestehen Sie sich ein, dass Sie ein Problem haben, welches Sie aus eigenem Antrieb nicht gelöst bekommen, und holen sich deshalb Hilfe. Das erfordert wirklich Mut.« Weiter kam ich erst einmal nicht, denn nun erzählten beide, wie schwierig der Schritt gewesen war, hier anzurufen. Er hatte sich sehr geschämt und befürchtet, dass ich ihm ins Gewissen reden würde und ihn zurechtleise, was er denn seiner Familie antue. Und sie sagte, dass sie Angst gehabt habe, irgendjemanden hier zu treffen, den sie kennen würden, denn noch sei das alles ein Geheimnis und das solle auch so bleiben.

Als ich mich jetzt im Raum umschaute, lächelte die Hoffnung mir offen ins Gesicht. Die Würde war sichtbar, die Scham hatte den Blick auf sie freigegeben. In diesem Moment setzte sich Herr Nowak aufrecht hin, seine Hände lagen entspannt auf den Armlehnen und seine Augen schauten von mir zu seiner Frau. Die Schuld sah neugierig zu, was weiter passieren würde; sie war noch unsicher, ob sie wachsen oder schrumpfen sollte. Die Angst fühlte sich gesehen und konnte entspannt neben der Ehefrau Platz nehmen, und der Zweifel blieb, wo er war, und hörte ruhig zu. Die Trauer im Türrah-

men kam ein Stück näher zu uns und schaute auf das nasse Taschentuch. Frau Nowak atmete tief durch, Druck war spürbar abgefallen.

### **1.3 Wozu dient der Blick auf die inneren Begleiter? – Achtsamkeit im Beratungssetting**

Wofür könnte es gut sein, diese magische Brille im Gespräch aufzusetzen und den Raum mit den anwesenden Begleitern zu füllen?

Wenn ich mir bewusst mache, dass die Scham anwesend ist, werde ich meine Worte behutsamer wählen. Es ist für die meisten Menschen beschämend, überhaupt den Weg in die Beratungsstelle zu nehmen. Oft braucht es, wie bei Herrn Nowak, zwei Anläufe, bis sie sich trauen, auch wirklich anzukommen, auf die Klingel zu drücken, einzutreten und ins Gespräch zu gehen.

Die Scham hat vielleicht mit Versagensängsten zu tun. Vielleicht ist es peinlich, sich einzugehen, die Kontrolle über ein Suchtmittel verloren zu haben, obwohl tausend andere kein Problem damit haben, Alkohol in Maßen zu trinken. Außerdem wird normalerweise süchtiges Verhalten im Geheimen gelebt. Wenn Betroffene zu mir kommen, lüften sie dieses Geheimnis und wissen noch nicht, wie ich darauf reagieren werde. Viele sagen mir später, sie hätten erwartet, von mir zurechtgewiesen zu werden. Wenn die Scham spürt, dass die Würde massiv angegriffen wird, verstärkt sie deren Schutz. Das bedeutet für mich, dass ich einer Person gegenüberstehe, die entweder in den Widerstand geht und sich verteidigt (z.B. »Ich sag jetzt gar nichts mehr!«) oder zusammenbricht und sich ergibt (z.B.: »Ich bin schuld, ich habe alles zerstört, ich bin ein schlechter Mensch, helfen Sie mir«).

Beides ist nicht hilfreich, um nach Lösungen für das Problem zu suchen. Wenn die Würde hervorkommt, dann kann es ein Miteinander für den Lösungsprozess geben. Wir begegnen uns sozusagen auf Augenhöhe.

Ebenso ist es wichtig, die Angst und die Zweifel der Partnerin oder des Partners ernst zu nehmen. Sie haben ihre Berechtigung, hier zu sein. Zugehörige erleben zum Teil täglich die Auswirkungen der Sucht.