

Nicht suchtkrank, aber doch abhängig

Auch wer selbst nicht trinkt, kann unter den Folgen leiden.
Co-Abhängigkeit prägt auch heute noch das Leben zweier Dinslakenerinnen

Extra Drei
**Sünderin
in Blau**



Michael Minholz

Anna Schlichting

Dinslaken. Wenn Brigitte Kapp an ihre Kindheit denkt, sind da viele schöne Erinnerungen. Doch bis heute ist da diese Sache, die der 65-Jährigen einfach nicht aus dem Kopf geht. Ihre Tante kämpfte lange mit einer Alkoholsucht. „Das war ganz schrecklich.“ Damals, sagt Kapp, habe sie sich geschworen, sich vom Alkohol fernzuhalten. „Das wollte ich nie wieder erleben.“ Doch es kommt anders: Auch ihr Mann rutscht später in die Abhängigkeit.

Ein Dienstagnachmittag in Dinslaken, draußen prasselt der Regen auf den Asphalt. Im Wohnzimmer von Familie Kapp werden Kaffee und Kekse aufgetischt. Selbst in gemütlicher Atmosphäre über ihre Co-Abhängigkeit zu reden, das war für Brigitte Kapp und Anne Gamerschlag lange Zeit schwer. Quasi unmöglich. Denn Alkoholsucht sei ein schambefahenes Thema in der Gesellschaft, sagen die beiden gleich zu Beginn des Gesprächs. Die beiden Frauen waren selbst nie suchtkrank. Aber ihre Ehemänner.

Laut einer Auswertung des Barmer-Instituts für Gesundheitsforschung waren 2023 rund 275.000 Menschen in NRW aufgrund ihrer Alkoholsucht in ärztlicher Behandlung, 185.000 davon waren Männer, etwa 90.000 Frauen. Die Dunkelziffer der alkoholkranken Menschen im Land mag deutlich höher liegen.

Co-Abhängige tragen unbewusst zum Fortbestehen der Sucht bei
Co-Abhängigkeit bezeichnet ein Verhaltensmuster, bei dem Angehörige oder Nahestehende eines alkoholabhängigen Menschen unbewusst dazu beitragen, die Sucht aufrechtzuerhalten. Etwa aus Sorge, Schuldgefühlen oder aufgrund des Wunschs, Konflikte zu vermeiden, übernehmen Co-Abhängige Verantwortung für die Folgen des Konsums, verschweigen das Alkoholproblem häufig nach außen. Problematisch wird es dann, wenn die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund rücken. „Sucht betrifft viele, Co-Abhängigkeit alle anderen“, heißt es etwa auf der Informationsplattform „co-abhängig.de“.

Mit dem Begriff konnten Kapp und Gamerschlag lange nichts anfangen. Denn die Alkoholsucht ha-



Brigitte Kapp (rechts) und Anne Gamerschlag berichteten über ihre Erfahrungen als Co-Abhängige eines Alkoholikers

Kai Kitschenberg / FUNKE Foto Services

be sich langsam eingeschlichen, ähnlich wie die Dynamiken drumherum. Ihre Männer gingen in Vollzeit arbeiten, die Sucht zeigte sich erst nach Feierabend. „Wenn er von der Arbeit nach Hause gekommen ist, hat er sich in den Keller zurückgezogen und getrunken. Ich habe die Abende meistens alleine verbracht. Wir haben nur noch aneinander vorbeigelebt“, erinnert sich Brigitte Kapp.

Mittlerweile ist ihr Partner trocken. Zwei oder drei Jahre – genau erinnern kann sich die 65-Jährige nicht mehr – dauerte die „Nässe“-Phase, wie sie die Zeit nennt, in der ihr Ehemann jeden Tag trank. Schlechte Erinnerungen an schlechte Zeiten. „Ich bin oft ums Telefon herumgeschlichen. Habe überlegt, die Polizei zu rufen, weil ich wusste, dass da draußen jemand mit Restalkohol Auto fährt.“ Damals war sie zu Hause und kümmerte sich um die beiden Kinder. „Ich habe vielleicht mal überlegt, mich zu trennen, aber das

kam letztlich nicht infrage. Ich war doch finanziell abhängig.“

Sprach sie ihren Ehemann auf sein Alkoholproblem an, habe dieser entweder patzig reagiert – oder gelogen. „Alkoholiker sind verdammt gute Lügner“, sagt Kapp, Gamerschlag stimmt zu. Es war eine Zeit, in der auch die Beziehung und das Vertrauen litten. „Irgendwann konnte ich nicht mehr und

habe eine Beratungsstelle aufgesucht.“ Da habe man Kapp dann geraten, das zu tun, was für sie das Beste sei. „Alleine darüber zu sprechen, hat mir schon so gut getan, dass ich eine Selbsthilfegruppe besucht habe.“ Ihr Mann trank zu nächst weiter. Bis er einmal betrunken die Treppe herunterstürzte und sich den Finger brach. „Dann war auch für ihn endgültig

klar, dass sich etwas ändern muss.“

Mittlerweile leitet Kapp eine eigene Selbsthilfegruppe, die sich jeden Dienstag ab 19 Uhr im Pfarrheim Herz-Jesu in Dinslaken trifft. Sie will anderen Mut machen und helfen. Auch, wenn sie selbst heute noch die Folgen der Co-Abhängigkeit spüre. „Das ist wie so ein Schalter, der sich umlegt. Einmal, da war mein Mann längst trocken, habe ich ein Klirren im Keller gehört und direkt gedacht: Es ist wieder so weit.“ Manchmal auch rutsche sie wieder in eine Beschützerrolle: „Ich betüdle ihn dann oder will einfach alles tun, damit es ihm gut geht. Da muss ich mich dann direkt bremsen.“

Das „Mäntelchen des Schweigens“ ausgebreitet

Anne Gamerschlag kennt dieses Gefühl zu gut. Ihr Mann ist seit 20 Jahren Alkoholiker, zehn davon mittlerweile trocken. „Ich habe immer das Mäntelchen des Schweigens über das Thema gelegt. So getan, als wäre alles gut nach außen hin.“ Das hat so gut funktioniert, dass nicht einmal ihre drei Kinder von der Krankheit ihres Vaters gewusst haben. Doch für Gamerschlag war die Zeit eine große Belastung.

„Ich habe angefangen, alles alleine zu machen. Wenn die Kinder gefragt haben, ob sie jemand später abholen kann, habe ich direkt zugestimmt, ohne meinen Mann zu fragen. Weil ich wusste, dass er eh nicht fahren können wird.“ Das Ganze ging so weit, dass Gamerschlag über eine Trennung nachdachte. „Aber ich wusste, eins meiner drei Kinder würde nicht mitkommen, und das konnte ich nicht übers Herz bringen.“

Geholfen hat dem Ehepaar die Selbsthilfegruppe, in der es später auch Brigitte Kapp kennenlernte. „Die Teilnahme hat unserer Beziehung sehr geholfen. So haben wir nochmal an uns arbeiten können und uns ganz neu kennenlernen dürfen.“ Auch wenn sie weiß, dass es nicht in jedem Fall so ausgeht. „Es ist wichtig, dass der Alkoholkranken sich aus eigener Überzeugung Hilfe sucht, sonst bringt es nichts.“ Blickt sie zurück, fällt ihr vor allem das Wort „Ohnmacht“ ein. „Man hat keine Macht darüber, was ein anderer Mensch tut. Das habe ich gelernt.“

Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni

In diesem Jahr läuft die bundesweite Aktionswoche Alkohol vom 13. bis zum 21. Juni unter dem Motto „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“. Die Kampagne ist initiiert von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und findet seit 2007 in der Regel alle zwei Jahre statt. Geplant sind diesmal deutschlandweit über 900

Aktionen und Veranstaltungen, die über Risiken und Folgen des Alkoholkonsums aufklären und wichtige Impulse für den gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Alkohol geben sollen.

Sind Sie oder ist ein Angehöriger betroffen? Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote finden Sie auf selbsthilfenetz.de



Patrick Seeger / DPA Images

Die gute Nachricht

50 Millionen Euro im Jackpot

Seit mittlerweile 23 Ziehungen ist der Lottojackpot nicht geknackt worden, so lange wie nie. Inzwischen warten 50 Millionen Euro auf einen Tipper oder eine Tipperin, die sechs Richtige plus Superzahl zu bieten haben. Die nächste Möglichkeit ist die Ziehung von Lotto „6aus49“ am Mittwochabend, 17. Juni. *dpa*

NRZ EXTRA - Die Kolumne des Ombudsmanns

Bitte mehr Gelassenheit!



Joachim Umbach, Ombudsman

Seitdem ich Ombudsman der NRZ bin, sind die Beschimpfungen durch Leserinnen und Leser – wenn es überhaupt welche gibt – moderater geworden. Wer sich an mich wendet, hat meist ein inhaltlich geprägtes Anliegen und äußert sich deshalb reflektierter als so mancher Kommentator, den man aus dem Social-Media-Bereich kennt. In meiner Zeit als Chefredakteur einer großen deutschen Regionalzeitung war das anders. Da wurde so manche Grenze überschritten, zuweilen sogar die Gürtellinie unterschritten.

In solchen Fällen musste man abwägen, ob es sich lohnt, die Kommunikation durch eine Antwort zu versachlichen. Manche un-

flätigen Schreiber – meist waren es Männer – hat man einfach ignoriert und deren Pamphlete im realen oder digitalen Papierkorb entsorgt.

Mittlerweile ist es offensichtlich Mode geworden, auch Politikerinnen und Politiker auf das Übelste in Social-Media-Kommentaren zu beschimpfen. Anders als ich in einem anderen Jahrzehnt versuchen die Betroffenen, sich juristisch zu wehren. Unsere Gerichte müssen sich heute mit zahlreichen Beleidigungsverfahren beschäftigen – das geht in die Tausende. Nun kann ich jeden verstehen, der nicht bereit ist, persönliche Verunglimpfungen zu ertragen. Zumal das ja mittlerweile offensichtlich Dimen-

sionen erreicht hat, die zuvor unvorstellbar waren. Und dennoch rate ich zu mehr Gelassenheit. Vor allem, weil Überreaktionen kontraproduktiv sind.

Jüngstes Beispiel: der Fall „Lügenfritz“. Gemeint ist unser Bundeskanzler Friedrich Merz. Wegen dieser Bezeichnung gab es eine

Geldstrafe. Dabei dürfte auch den Richtern nicht entgangen sein, dass der Wahlkämpfer Merz so manche Aussage gemacht hat, von der Kanzler Merz hinterher nichts mehr wissen wollte. Obwohl ihm eine absichtliche Täuschung der Wähler nicht nachgewiesen werden kann, ist für mich die Bezeichnung „Lügenfritz“ zwar grenzwertig, aber kein Grund für eine Klage. Ähnliches gilt für die Schwachkopf-Diskussion um den Ex-Minister Robert Habeck. Selbst so ein blödes Schimpfwort muss ein Minister aus meiner Sicht mal aushalten. Auf keinen Fall ist aufgrund dieser Äußerung eine Hausdurchsuchung zu vertreten. Die gab es auch im Fall des Hamburger

Innensenators Andy Grote, der im Internet als „Pimmel“ bezeichnet wurde. Eine Unverschämtheit einerseits, eine Überreaktion andererseits.

Um nicht missverstanden zu werden: Politikerinnen und Politiker dürfen nicht schutzlos verbalen Übergriffen ausgeliefert sein. Doch die Verhältnismäßigkeit der Reaktion muss stimmen. Sonst provoziert man nur neue Beschimpfungen.

Haben Sie Kritik? Beschwerden? Fragen? Schreiben Sie an den NRZ-Ombudsman Joachim Umbach Goethestr. 31a, 45128 Essen E-Mail: Ombudsmann@nrz.de

Bestellen Sie hier unseren NRZ-Newsletter:



Der NRZ-Newsletter liefert Ihnen die wichtigsten Informationen aus der Region direkt ins Mailpostfach – für Sie als Abonnent kostenlos. Scannen Sie dazu diesen QR-Code mit dem Handy.