

# Sekt oder Selters?

Jeden Abend ein, zwei Glas Wein, am Wochenende auch gern mal mehr, das ist für viele Frauen fast normal. Sie gönnen sich mit Alkohol nach einem stressigen Tag etwas „Gutes“ – abhängig sind sie deswegen noch nicht. Aber fast. Der soziale Abstieg ist programmiert. In der Kieler Suchtberatungsstelle *donna klara* gibt es für Frauen an der Schwelle zur Alkoholsucht ein Kursangebot, damit sie zurück finden zu einem unbedenklichen Umgang mit Alkohol.

Von Karen Schwenke

Rotwein. Für Anne Baldum (Name geändert) war es der gegorene Saft roter Trauben, dem sie nicht gern widerstand. Warum auch? Er half, wärmte, entspannte und war „gesellig“. Gerade in ihrer schweren Zeit konnte sie dies gut gebrauchen. „Ich hatte gerade eine belastende Scheidung hinter mir, meine drei Kinder sind bereits erwachsen“, berichtet die 47-jährige Kielerin. Von Montag bis Freitag lief alles gut. Ihre Selbstständigkeit verlangte großen Einsatz; doch am Wochenende überkam sie das große Nichts: „Die Einsamkeit war der Auslöser dafür, dass ich mehr getrunken habe“, sagt Anne Baldum und erinnert sich: „Erst habe ich es ja noch mit einem Buch versucht, später dann – um den Abend rum zu kriegen – habe ich eine Flasche Wein getrunken. Nicht irgendeinen Fusel, sondern guten Rotwein.“ Das war nicht nur etwas für Zunge und Gaumen, sondern vor allem für ihre Seele. „Man ist erleichtert, die Sorgen treten in den Hintergrund, die Probleme sind weit weg – zumindest für den Abend, die Schuldgefühle kommen später.“ Viele Monate verbrachte sie Wochenende für Wochenende mit dem Glas in der Hand, bis Anne Baldum für sich feststellte, dass es so nicht so weiter gehen könne. „Ich bin vorbelastet, mein Vater war Alkoholiker. Ich kenne das also, und für mich ist klar: So will ich es nicht.“

Als Anne Baldum von dem Kursangebot „Sekt oder Selters“ der Kieler Beratungsstelle Frauen und Sucht *donna klara* e.V. erfuhr, war ein Jahr problematischen Alkoholkonsums ins

Land gegangen. Mit dem zehnwöchigen Kursus haben die Suchttherapeutin Heidi Gräßle und ihre Kolleginnen ein einmaliges Angebot in Schleswig-Holstein aufgestellt. „Es ist ein Thema, das gerne totgeschwiegen wird“, sagt Heidi Gräßle. „Die Frauen selber verheimlichen es aus Scham und Selbstvorwürfen, und die Gesellschaft diskriminiert betrunkene Frauen von jeher mehr als betrunkene Männer.“

Dabei ist Alkohol neben Nikotin das am weitesten verbreitete Suchtmittel überhaupt. Nach Erhebungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen konsumieren über neun Millionen Menschen, davon rund ein Drittel Frauen, hierzulande riskant Alkohol. Davon sind zwar nach ärztlicher Definition nur 1,7 Millionen bereits abhängig, aber weit über sieben Millionen nehmen täglich so viel Alkohol zu sich, dass es von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als schädlich eingestuft wird. Die WHO empfiehlt bei zwei alkoholfreien Tagen pro Woche Frauen nicht mehr als 20 Gramm Alkohol (entspricht 0,25 l Wein oder 0,5 l Bier), Männern maximal 30 Gramm Alkohol (0,35 l Wein oder 0,7 l Bier) täglich.

Unabhängig von Richtwerten hat Heidi Gräßle die Erfahrung gemacht, dass Frauen „ab dem Moment, wo sie Alkohol zweckentfremden ein problematisches Trinkverhalten haben“. Es werde dann nicht mehr zum Genuss getrunken, sondern der Alkohol benutzt, etwa um zu funktionieren, um sich gut zu fühlen, um leistungsfähiger zu sein oder sich zu entspannen. Das könne eines Tages in einer Sucht und damit im sozialen Abseits enden. Heidi Gräßle stellt klar, dass es sich hierbei nicht um Frauen unterer sozialer Schichten handelt, sondern dass Alkohol eine vergleichsweise teure Droge sei: „Je höher der soziale Stand, um so eher wird Alkohol in großen Mengen konsumiert.“ Diese Frauen seien oft berufstätig, hätten Kinder, stünden mitten im Leben. Ihr Alkoholkonsum finde nicht in der Öffentlichkeit statt, sondern zu Hause: Die Frauen isolieren sich, trinken heimlich, um nicht aufzufallen. „Sie denken, sie täten sich mit dem Alkohol etwas Gutes, sie trinken um ihre Gefühle zu beeinflussen – dieses Reinschlittern ist das Fatalste.“ Es sei nämlich nicht immer so, wie häufig angenommen, dass ein spektakuläres Ereignis, sondern in der Mehrzahl ein schleicher Prozess zur Sucht führe. Diesen gelte es abzubrechen.

In dem zehnwöchigen Kursus lernen Frauen in Gruppensitzungen, durch kontrolliertes Trinken ihr Suchtrisiko zu verringern. Und genau darin liege der Anreiz für viele Frauen: Sie wissen, wenn sie so weiter trinken, bleibt ihnen irgendwann nicht mehr die Wahl, sie müssen komplett aufhören zu trinken, für immer trocken bleiben. In diesem Stadium jedoch können sie noch lernen, mit Alkohol umzugehen. Das geliebte Getränk bleibt ihnen erhalten, wenn auch reduziert. Alkoholiker fallen eines Ta-



Therapeutin Heidi Gräßle von der Frauensuchtberatung *donna klara* hilft Frauen mit Alkoholproblemen. Foto KS

ges auf, wenn sie immer mit einer Fahne rumlaufen oder nach einer Therapie zwar trocken sind, aber jedes angebotene Glas Sekt, Bier oder Wein ablehnen müssen. „Den Sekt oder Selters“-Kurs haben wir extra so konzipiert, dass die Frauen ihren normalen Alltag weiterleben können“, sagt die Suchttherapeutin. Niemand muss von dem Alkoholproblem erfahren, die Nachbarschaft nicht und auch nicht der Arbeitgeber. „Wichtig ist jedoch, dass die Familie mit einbezogen wird“, meint Heidi Gräßle. Sie leitet auch die abendlichen Gruppentherapie-sitzungen mit maximal zehn Betroffenen. „Die Frauen können sich untereinander austauschen. Es ist ein angstfreier, vor allem männerfreier Rahmen mit ausschließlicher Frauen“, sagt sie und erklärt: „Das ist deshalb so wichtig, weil diese Frauen ihr Selbstwertgefühl steigern müssen. Denn es gilt, einen Teufelskreis zu unterbrechen: Durch den Alkoholmissbrauch sinkt das Selbstwertgefühl noch weiter, was zu erneutem Alkoholkonsum führt. Gleichzeitig steigen die Schuldgefühle und verhindern, dass die Frauen Hilfe in Anspruch nehmen.“

In ihrem Kursus sollen die Frauen lernen, Nein zu sagen, sich abzugrenzen und andere Problemlösungsmechanismen zu finden als den Alkohol. Was sich die Kursteilnehmerinnen dann suchen, sei ganz unterschiedlich: „Einige gehen zur Erziehungsberatung wegen ihrer Kinder, andere zur Partnertherapie, und wieder andere erlernen eine Entspannungstechnik wie Yoga.“ Jede für sich definiere im Laufe des Kursprogramms ihren maximalen Wochenkonsum an Alkohol. Die Gruppe sei Anreiz, diese persönliche Grenze auch einzuhalten. „Das gelingt natürlich nicht immer“, gesteht Anne Baldum. Aber zumindest hat sie ihre freie Entscheidung – trinken oder nicht – wiedererlangt. „Ich trinke jetzt keine ganze Flasche Rotwein mehr“, sagt sie, „sondern hin und wieder höchstens zwei Gläschen. Aber die sind ein Genuss.“

■ Beratung und Behandlung von Alkoholproblemen gibt es bei dem Verein „Frauen und Sucht *donna klara* e.V.“, Knooper Weg 49, 24103 Kiel, Telefon: 0431/61549 oder E-Mail: fsbb@donnaklara.de Der nächste Kursus „Sekt oder Selters“ beginnt am 20. Januar 2005. Interessierte können sich ab sofort melden, spätestens Anfang Januar, da Vorgespräche geführt werden.

