

Erfahrungsbericht Caro für NACOA

Meine Mama starb 2013 mit 54 Jahren an den Folgen ihrer Alkoholerkrankung.

Ich war Einzelkind.

Im Kindergarten- und Grundschulalltag erlebte ich meine Mama kaum bis wenig.

Sie lebte bis zu meinem 12. Lebensjahr (1992) mit meinem Papa und mir in einem Haushalt.

Ich galt schon immer als Sonnenschein- und Papakind.

2023 lebe ich wieder mit meinem Papa in einer WG. Und mit meinen beiden Söhnen.

Unter der Woche. Am Wochenende und in den Ferien lebe ich mit meinen Söhnen,

Lebenspartner und meinem angeliebten Sohn zusammen.

Zwischen 1993 und 2022 ist einiges passiert.

Vor allem floss viel Alkohol um mich herum und in mich hinein.

Warum? Weil es normal ist zu trinken. Probleme mit Alkohol hatte doch nur meine Mama

und ein paar andere Wenige, die man nur manchmal bewusst wahrnahm.

Mobbing in der Schule.

Viele Partys mit Handballfreunden, gerne auch bei mir zuhause.

1999 stolzes Abi.

2003 Erstes Studium abgebrochen.

Viel in vielen Jobs gearbeitet.

Grundsätzlich beliebt, immer in Aktion.

2009 Zweitstudium erfolgreich abgeschlossen. Karriere begonnen und gemacht.

Mama habe ich bis Anfang der 2000er aus meinem Leben weitestgehend ausgeblendet.

Dann lernte ich sie für kurze Zeit als junge Erwachsene kennen, nüchtern.

Sie schaffte 7 Jahre trocken zu sein.

2010 erlitt ich eine Pankreatitis, ich kam mit der privaten Einsamkeit und positiven

Arbeitsaufregung in der neuen Stadt nicht klar.

2013 stirbt Mama, 2014 und 2016 werde ich Mama.

2018 Trennung vom Vater meiner Kinder, neuer Job und Rückkehr ins Elternhaus.

Maßlose Überforderung und Fremdbestimmung.

2020-2021 entwickle ich erstmalig ein problematisches Trinkverhalten, dass mir über einen längeren Zeitraum spürbar schadet.

Ich ließ mir aber nicht direkt helfen. Ich bin ja die Tochter einer Alkoholikerin. Also Profi

Opfer und Profitrinkerin ein wenig, dachte ich jedenfalls zu lange.

Ich schämte mich mindestens genauso wie Mama damals. Ich glaube ich schämte und stigmatisierte mich selbst sogar noch mehr als sie. Um mich herum konnten alle problemlos trinken offenbar. Außerdem, während Corona, da hat irgendwie jeder so auf seine Art ein wenig die Kontrolle verloren, oder?

2022 war Corona überwunden und ich schon länger in Therapie. Aber kein Wort zu meinem Alkoholproblem. Ich spielte es in mir und vor meiner Therapeutin runter. Andere Probleme waren größer und wichtiger, lebensentscheidender (vermeintlich).

Mitte 2022 hatte ich um mich herum alle offensichtlichen Baustellen einigermaßen behoben, dennoch wurde der Drang nach Alkohol nicht weniger und ich bekam körperliche Beschwerden mit zwei pathologischen/onkologischen Verdachtsdiagnosen in kurzer Zeit nacheinander.

Da kam das Gefühl eines Alkoholproblems auf meine Bewusstseinssebene und erst durch Nathalie Stübens Programm und Buch „Ohne Alkohol – die beste Entscheidung meines Lebens“ konnte ich dem Problem mit offenem Visier ins Auge sehen.

Erst da habe ich begriffen, dass Alkohol selbst ein großes Problem in sich trägt und ich nie wieder Alkohol trinken möchte. Auch durch meine Todesangst verstärkt.

Meine tägliche Challenge & Problembewältigung

Ich bin oft verunsichert, obwohl ich nach außen souverän wirke.

Erst durch den Austausch mit NACOA habe ich begriffen, wie vielen Menschen es genau wie mir geht. Seitdem traue ich mich, offen über die Probleme meiner verstorbenen Mutter, über meine Probleme als Tochter einer Alkoholkranken und über meine Probleme als problematisch trinkende Mutter zu sprechen und schreiben.

Ich habe die Kurve bekommen und hoffe auf diesem Weg bis zu meinem Lebensende zu bleiben. Dabei möchte ich gerne viele weitere Kinder und erwachsene Kinder suchtkranker Eltern mitnehmen und unterstützen.