

„Es war Liebe auf den ersten Schluck“

Maja Guderjan begann bereits mit zwölf Jahren, Alkohol zu trinken – Cerstin Kottwitz ist als Angehörige betroffen

Von Vicki Schwarze

Maja Guderjan erinnert sich noch sehr gut an ihre erste Erfahrung mit Alkohol. Ziemlich früh und ziemlich heftig hat sie angefangen zu trinken. Sie war gerade einmal zwölf Jahre alt. Ihre Mutter war zur Kur und ihre Oma passte in dieser Zeit auf sie auf. „Meine Oma hat nicht regelmäßig getrunken, aber hin und wieder einmal einen Eierlikör. Und sie hat mich dann gefragt, ob ich nicht auch einmal probieren möchte“, erzählt die heute 57-Jährige.

Es war Liebe auf den ersten Schluck. „Das kleine Gläschen Eierlikör veränderte schlagartig ihr Leben. „Ich fand das richtig Bombe, so wie man sich verliebt.“ Hatte sie sich als pubertierender Teenager vorher häufig unsicher gefühlt, fühlte sie sich nun stark, klug und selbstbewusst. Ihre Eltern hatten sich getrennt, ihre Mutter war mit ihr von Stuttgart nach Göttingen gezogen. „Ich habe meinen Vater sehr vermisst.“ Dieser versuchte die enge Beziehung zu seiner Tochter aufrechtzuerhalten, besuchte sie oft. „Meine Eltern waren nicht im Streit auseinandergegangen. Sie haben mit uns sogar nach der Trennung eine Scheidungsreise gemacht“, erinnert sich Guderjan.

Vater war auch Alkoholiker

Sie vergötterte ihren Vater, der selbst Alkoholiker war. Er erkannte das Problem seiner Tochter, machte sich große Sorgen um sie. „Er wollte dann, dass ich einen solchen Test mache, bei dem man feststellen kann, ob man gefährdet ist.“ Sie tat ihm den Gefallen, belog dabei aber nicht nur ihn, sondern auch sich selbst. Als sie 21 war, verstarb ihr Vater. „Was mir heute noch weh tut, ist, dass ich keine Möglichkeit mehr hatte, mit ihm darüber zu sprechen.“

13 Jahre lang habe sie jeden Tag „durchgesoffen“, so ihre Formulierung. Sie arbeitete in der Gastronomie, kam ohne Probleme an Alkohol. Eine Kollegin habe sie bei ihrer



Gesellschaftsdroge Alkohol: Die Sucht kann jeden treffen, sagen die Mitarbeiter des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Göttingen.

FOTO: ARNO BURGI/DPA



Ich konnte mir gar nicht vorstellen, wie man ohne Alkohol Spaß haben soll.

Maja Guderjan,

Vorsitzende des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in Göttingen

damaligen Chefin angeschwärzt, aber auch da konnte sie sich herausreden, hatte immer eine gute Begründung parat. „Angestellte mit einem Alkoholproblem sind die pflegeleichtesten Mitarbeiter, da sie nicht widersprechen und auch bereit sind, Überstunden zu machen, um bloß nicht aufzufallen“, erläutert Guderjan.

Auch ihre Mutter habe sie manchmal angesprochen, sich aber immer wieder beschwichtigen lassen. „Man konnte sie schon als blauäugig bezeichnen.“ Mit 26 lernte Maja Guderjan ihren damaligen Partner kennen: Einen Alkoholiker, alles andere wäre für sie undenkbar gewesen.

Göttinger trinkt drei Flaschen Martini

„Alle anderen Männer fand ich damals unendlich langweilig. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, wie man ohne Alkohol Spaß haben sollte.“ Ihr Partner erwies sich als aufbrausend, war immer wieder in Schlägereien verwickelt. „Er hat mir dann irgendwann gesagt, dass

es jetzt deutlich zu viel sei mit meinem Trinken.“ Guderjan trank alles, was sie bekommen konnte. Viel Bier, Strobrum, einmal auch drei Flaschen Martini. „Ich habe kein wirres Zeug geredet, aber konnte mich hinterher an vieles nicht mehr erinnern.“

Ganz genau erinnern kann sie sich heute aber noch daran, dass ihr Freund von ihr verlangte, ein Jahr keinen Alkohol zu trinken. Dann würde er sie auch heiraten. Sie ließ sich auf die Abmachung ein, stellte ihrerseits allerdings die Bedingung, am Tag der Hochzeit wieder trinken zu dürfen. „Das Leben war traurig. Es war einfach furchtbar. Ich habe mir immer gesagt, wenn das mein Leben sein soll, dann will ich das so nicht.“

1993 heiratete das Paar und ab dem Tag an trank Guderjan wieder. „So einen Quatsch, eine gewisse Zeit mit Trinken aufzuhören, habe ich dreimal gemacht.“ Dass etwas mit ihr nicht stimmte, wollte sie sich



Cerstin Kottwitz

FOTO: PETER HELLER

aber nicht eingestehen. Aber irgendwann fiel es auch auf der Arbeit auf. „Dort hatte ich einmal so viel Rotwein getrunken, dass ich al-

les auf den Boden gebrochen habe. Es hat ausgesehen, als wenn es eine riesige Blutlache sei. Ich habe dann gesagt, dass ich Magenbluten hatte“, war sie auch in dieser Situation nicht um eine Ausrede verlegen.

Suchtambulanz in der Oberen Karspüle

Die Ausfälle wurden immer heftiger, sodass sie sich schließlich überwand, bei der Suchtambulanz, die damals noch an der Oberen Karspüle in Göttingen zu finden war, anzurufen. Unglaublich geschämt habe sie sich. „Ich habe mich nie geschämt, dass ich mich, wenn ich betrunken war, schlecht verhalten habe, aber dort anzurufen, war schon unglaublich schlimm.“

Sie hoffte inständig, dass bei dem Gespräch herauskommen würde, dass alles völlig normal sei. Sie wusste, dass es anders war. „Rotz und Wasser“ habe sie geheult, der Schritt, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, war riesengroß. Doch sie ging diesen Weg. „Anfänglich habe ich mich immer wieder gefragt, wie man lachen soll, ohne Alkohol getrunken zu haben. Sex zu haben, ohne dass man voll ist.“ Aber Maja Guderjan spürte immer mehr, dass sie im falschen Leben steckte, trennte sich kurz vor ihrem 30. Geburtstag von ihrem Mann. Sie hat ihr Leben in den Griff bekommen, versucht inzwischen seit vielen Jahren, anderen Suchtkranken zu helfen. Sie ist Vorsitzende des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in Göttingen. Ein Freundeskreis, der Rat und Hilfe für Abhängige, Gefährdete und Angehörige bietet. „Wichtig ist, in jedem die Erkenntnis zu wecken, dass es jeden treffen kann“, sagt sie.

Alkohol war der Grund, warum sich die Göttinger Cerstin Kottwitz vor vielen Jahren von ihrem Mann trennte. Unenträglich war für sie das häusliche Umfeld. Eine Kollegin gab ihr den Tipp, sich Hilfe zu holen. Sie landete bei der Sucht-

krankenhelferin der Stadt Göttingen. „Dort habe ich die Hilfe bekommen, die ich auch brauche“, berichtet Kottwitz. Darüber hinaus fand sie den Weg zum Freundeskreis. „Ich wusste nichts von einer Co-Abhängigkeit“, gibt sie zu. Während Alkoholismus eine anerkannte Krankheit sei, würden Angehörige von Suchtkranken keineswegs berücksichtigt. „Die Angehörigen fallen hinten runter“, hat sie die Erfahrung gemacht.

Mitarbeit im Vorstand des Freundeskreises

Eher Mitleid habe sie mit ihrem damaligen Mann gehabt. Zweimal habe er eine Entgiftung gemacht, auch einmal eine Langzeittherapie. Immer wieder habe es Versprechen gegeben, aufzuhören. Zwei bis drei Tage hätten diese Versprechen gedauert. Irgendwann reichte die Liebe von Cerstin Kottwitz nicht mehr aus, das Paar tren-

te sich.

Ihre Liebe schenkt sie inzwischen einem ehemaligen Klassenkameraden. „Zu Schulzeiten sind



Maja Guderjan

FOTO: PETER HELLER

wir damals nicht zusammengekommen“, erzählt sie. Bei einem Arztbesuch trafen sie sich zufällig wieder, sind inzwischen seit 13 Jahren ein Paar. Ganz ohne Misstrauen ist die Göttingerin nicht in die Beziehung gegangen, denn ihr neuer Partner ist Alkoholiker, zum Zeitpunkt des Zusammenkommens sieben Jahre trocken.

Über Ängste, Verdachtsmomente, dass er rückfällig geworden sein könnte, darüber redet das Paar ganz offen. „Ich glaube ihm“, sagt Kottwitz. Professionelle Unterstützung holt sie sich allerdings nach wie vor. „Ich habe sieben Jahre Therapie gemacht und dachte, dass es mir gut geht. Aber es ploppt immer mal wieder auf.“ Inzwischen hilft sie auch anderen, arbeitet im Vorstand des Freundeskreises als Beisitzerin mit. Nicht zuletzt, indem sie ihre Geschichte erzählt und so Erfahrungen weitergibt.

Rat und Hilfe für Abhängige und Angehörige

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen bietet Rat und Hilfe für Abhängige, Gefährdete und Angehörige. Dabei suchen ausgebildete Suchtkrankenhelfer mit den Betroffenen gemeinsam nach Lösungen und Wegen. Die Verantwortlichen weisen ausdrücklich darauf hin, dass die angebotene Unterstützung keine Therapie sei. „Der Versuch ist unverbindlich und die Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht“, heißt es auf dem Flyer des Vereins. Der Verein bietet beispielsweise auch betriebliche, studentische und schulische Prävention an. Möglich ist auch eine Vorstellung der Selbsthilfegruppenarbeit in verschiedenen Einrichtungen. Darüber hinaus ist auch die Mitarbeit und Unterstützung der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention bei der betrieblichen Präven-

tionsarbeit aus der Perspektive als Suchtkrankenhelfer und Betroffener möglich.

Die Informationsabende sind für jeden Interessierten offen. Im Gemeindehaus der Stephanusgemeinde, Himmelsruh 17, 37085 Göttingen (erreichbar mit der Buslinie 91 und 92) findet jeden Montag von 19 bis 21 Uhr ein Treffen statt. Einen zweiten Termin bietet der Freundeskreis am Dienstag von 18.30 bis 20.30 Uhr im Gemeindehaus der Kirchengemeinde St. Margarethen, Im Alten Dorfe 4, 37079 Göttingen-Holtensen (erreichbar mit der Buslinie 73) an. Eine Kontaktaufnahme ist auch möglich über Jürgen Fischer 0178/1481837 oder per E-Mail an freundeskreis_goettingen@hotmail.com. In Verbindung mit der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im

Selbsthilfebereich (KIBIS) im Gesundheitszentrum Göttingen bietet der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in den kommenden Wochen einige Veranstaltungen an.

■ 4. Juli: Angehörige von Menschen mit Suchten, Referent: Burkhard Thom, Autor, 18 bis 20 Uhr, Holbornsches Haus, Rote Str. 34 in Göttingen.
 ■ 31. August: Mediensucht, Vortrag der Diakonie Göttingen, Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, 18 bis 20 Uhr, Online-Veranstaltung.
 ■ 2. September: 36. Göttinger Gesundheitsmarkt, 10.30 bis 16.30 Uhr, rund um die Johanniskirche.
 ■ 8. September: Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé, Wege aus der Sucht, Moderation: Annette Rehfus; Erzählende: Betroffene, 17 Uhr, Holbornsches Haus, Rote Straße 34 in Göttingen.