

TSFB 19.09.2017

»Wenn's so einfach wäre, wäre ja niemand alkoholkrank«

Claudia Osl befreite sich mit Hilfe des Kreuzbunds aus der Alkoholsucht – Man kann immer jemanden anrufen

Traunstein – »Alkohol war in unserer Familie immer da. Wir haben gern und gut gefeiert, sind abends auch mal essen gegangen«, sagt Claudia Osl. Als sie 2007 nach einer Fußverletzung länger zuhause war, merkte sie erstmals, dass sie möglicherweise zu viel trank.

»Sonst war es immer erst abends. Aber jetzt genehmigte ich mir auch mittags schon mal ein Glasl Sekt.« Da fiel ihr erstmals auf, dass ihr Körper den Alkohol regelrecht verlangte: »Ich hab' gemerkt, dass ich richtig zappelig werde, wenn nichts da ist.«

»Man schämt sich furchtbar«

Ihre Gefühle fuhren Achterbahn. »Man schämt sich furchtbar, aber natürlich will man nicht wahr haben, dass man ein Problem hat. Und andere trinken ja auch jeden Tag ein Flaschl.«

Der erste Entzug kam ihr vor, wie im Fünf-Sterne-Hotel. Doch es folgten insgesamt 16 letztlich vergebliche Anläufe. »Man macht sich dann entsetzliche Vorwürfe«, erinnert sich Osl heute. »Andere haben's doch auch geschafft.«



Eines der Hauptprobleme ist es, dass Alkohol in der Gesellschaft nahezu allgegenwärtig ist. Das macht es suchtkranken Menschen ausgesprochen schwer, trocken zu werden.

2012 kam die erste Langzeittherapie. »Ich war so motiviert. Aber ich hätte besser auch noch eine Nachsorge gemacht. Ein Jahr lang hab ich's geschafft, trocken zu bleiben. Und dann dachte ich, ich könnte

doch kontrolliert trinken.« Natürlich habe das nicht funktioniert. »Der Absturz war heftiger als je zuvor. Das ist wie der Jojo-Effekt bei einer Diät.« Sie stürzte vom Rad, brach sich den Kiefer und den Oberarm – mit 2,3 Promille.

»Alle Phasen der Coabhängigkeit durchlebt«

Dann kam die Wende. »Erst nach der zweiten Langzeittherapie hab' ich begriffen, was die Angehörigen mitmachen.« Fast hätte sie die Arbeit verloren, fast auch ihren Mann. »Er hatte alle Phasen der Coabhängigkeit durchlebt, die Kontroll-

phase, das Vertuschen, das in Schutz nehmen.« Diesmal aber fand er die Kraft, ihr nicht sofort zu helfen. »Er hat mich eine Woche in Gabersee gelassen – ohne alles. Da bin ich erst aufgewacht und habe begriffen, was meine Sucht für ihn bedeutet.«

Sie lernte den Helferkurs Kreuzbund kennen. »Das sind die allerbesten Therapeuten. Die haben alles durch und können mit allem umgehen.« Dennoch war es ein langer und ausgesprochen schwerer Weg zurück zur eigenen Gesundheit. »Ich hatte fürchterliche

Angst, dass ich eine zufriedene Abstinenz nicht hinbring. Aber man kriegt da so viel positives Feedback.«

Claudia Osl gab richtig Gas. Und heute geht's ihr »saugud«, wie sie strahlend ergänzt. Sie ist seit 23. November 2013 trocken, war bis eine Woche vor Weihnachten stationär und anschließend von Januar bis Mai in der zweiten Langzeittherapie. Da hat es im Kopf erst »klick« gemacht. Heute absolviert sie die Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer, spielt wieder Gitarre und macht Sport wie Zumba.

»Nach allem ist mein Selbstbewusstsein heute ein ganz anderes«, sagt sie. »Das war allerdings auch für das Umfeld nicht einfach, damit klar zu kommen. 'Seit du auf Therapie warst, bist richtig ungemütlich«, musste sie sich anhören. »Die Kunst ist es, das richtige Maß zu finden, einen 'gesunden Egoismus' zu entwickeln, aber das Umfeld auch im Blick zu behalten.«

Alkoholsucht als Krankheit anerkennen

Heute sind ihr zwei Dinge wichtig: dass Alkoholsucht als Krankheit anerkannt wird. »Denn wenn's so einfach wäre, wäre ja niemand alkoholkrank.« Und »dass das nicht mehr so ein Tabuthema ist.«

Anders als bei den Anonymen Alkoholikern gibt es beim Kreuzbund eine Liste mit Telefonnummern. »Wir können immer wen anrufen, wenn es uns schlecht geht.« Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 19.30 Uhr im Pfarrsaal Heilig Kreuz. »Da kann man einfach hin kommen, auch ohne Anmeldung.« Im Landkreis Traunstein gibt es elf Gruppen des Kreuzbunds, fünf davon in Traunstein. Sie sind offen für selbst Betroffene und Angehörige, besonders auch Kinder und Jugendliche von Betroffenen.

Nähere Informationen zu den Gruppen des Kreuzbunds gibt es unter Telefon 0160/46 18 834 bei Claudia Osl oder im Selbsthilfezentrum Traunstein unter 0861/20 46 692. coho



**SELBSTHILFEZENTRUM
TRAUNSTEIN**



Träger:
Kreisverband Traunstein.e.V.