„Frauen trinken eher heimlich“

Die Selbsthilfegruppe von Ruth Bock bietet auch weiblichen Abhängigen einen Raum, in dem sie sich öffnen können

INTERVIEW VON KURT GÜNER

ANSBACH – Ruth Bock hat 2017 die Selbsthilfegruppe „Frauen Alkohol – und drumherum“ gegründet. Die Gruppe engagiert sich präventiv bei Veranstaltungen wie der Kontakta oder Gesundheitstagen. Vor allem jedoch schätzen die Frauen die Vorteile gegenüber Zusammenkünften für Alkoholabhängige beider Geschlechter.

Ruth Bock sieht ihre Selbsthilfegruppe als Ergänzung zu den Anonymen Alkoholikern. Foto: Kurt Güner

Warum ist eine Selbsthilfegruppe „Frauen und Alkohol“ sinnvoll? Betrifft Alkoholismus nicht beide Geschlechter gleichermaßen?

Doch, wobei mir zur jeweiligen Quote der Geschlechter genaue Informationen fehlen. Männer trinken öffentlich, Frauen eher heimlich. Dadurch bekommt es die Gesellschaft bei Frauen weniger mit. Aber der Anteil der alkoholabhängigen Frauen ist in den vergangenen Jahren gestiegen. Dieser Trend wurde durch Corona und die damit verbundenen Probleme, wie etwa Vereinsamung, noch verstärkt.

Wie kam es, dass Sie die Gruppe gegründet haben?

Ich bin selbst Betroffene, aber seit 24 Jahren trocken. Ich möchte insbesondere aus weiblicher Sicht weitergeben, was ich an Erfahrungen und Wissen zu Alkohol habe. Seit 1998 trinke ich keinen Alkohol mehr. Seitdem bin ich in einer Gruppe der Anonymen Alkoholiker für beide Geschlechter. Diese Gruppe brauche ich bis an mein Lebensende, um trocken zu bleiben. Doch ich habe festgestellt, dass die wenigen Frauen dort seltener zu Wort kommen: etwa deshalb, weil sie sich in der Gegenwart von Männern nicht trauen, auch über sehr unangenehme Aspekte ihrer Sucht zu sprechen, oder weil Männer vielleicht dominanter sind. Weil sich Frauen in einer Gruppe ohne Männer mehr öffnen, habe ich im April 2017 mit Unterstützung von Kiss die Gruppe „Frauen – Alkohol und drumherum“ gegründet. Diese soll die gemischte Gruppe aber keineswegs ersetzen, sondern ergänzen.

Sie haben angedeutet, dass Frauen in der gemischten Gruppe in der Minderheit sind, obwohl sonst in vielen Selbsthilfegruppen weit mehr Frauen als Männer sind. Warum ist das bei den Anonymen Alkoholikern anders?

Sie haben recht. Frauen gehen normalerweise schneller in eine Selbsthilfegruppe, weil sie diese große Hemmschwelle nicht haben, die viele Männer davon abhält, sich in schwierigen Lebenssituationen Hilfe zu suchen. Beim Alkohol ist es umgekehrt. Die Frauen haben dieses Suchtproblem ebenfalls, haben aber eine größere Hemmschwelle, in eine Gruppe zu gehen. Denn bei Männern ist Alkoholismus nicht so gesellschaftlich geächtet wie bei Frauen. Deshalb schämen sich Frauen viel mehr und schrecken bei dem Gedanken zurück: Ich gehe jetzt in eine Gruppe, und dann auch noch mit Männern, und dann soll ich mich auch noch öffnen.

Wie wirken sich diese besonderen Ängste von Frauen in der gemischten Gruppe der Anonymen Alkoholiker konkret aus?

Das bedeutet, dass ich meine Ängste und speziellen Probleme als Frau, bei denen ich Hilfe brauche, in dieser Gruppe weniger einbringen kann. Das kann ich viel besser in einer reinen Frauengruppe.

Wie viele Frauen sind ungefähr in der Selbsthilfegruppe „Frauen – Alkohol und drumherum“?

Unsere Gruppe umfasst zirka 15 Teilnehmerinnen. Durch Corona konnten wir jedoch lange nicht zusammenkommen. Jetzt sind wir bei Terminen zwischen sechs und acht Frauen. Wir müssen uns wieder finden. Wir sind die einzige derartige Gruppe im Gebiet der Stadt Ansbach und des Landkreises Ansbach und des Kreises Neustadt/Aisch-Bad Windsheim. Zeitweise kam auch eine Frau aus diesem Landkreis zu uns.

Um welche Aspekte geht es in den Gesprächen hauptsächlich?

Darum, keinen Rückfall zu bekommen, also in der Abstinenz stabil zu bleiben. Denn bei Alkoholismus kann schon eine einzige Schnapspraline oder alkoholfreies Bier mit bis zu einem halben Prozent Alkohol fatale Folgen haben. Die Gruppe hilft uns, da beharrlich zu bleiben; sie gibt uns Kraft dafür, dass wir es bis zum nächsten Treffen schaffen, trocken zu bleiben. Wir treffen uns zweimal im Monat zum Austausch.

Bestehen bei Frauen oft weitere Abhängigkeiten neben dem Alkohol?

Ja. Ich habe den Eindruck, dass das zunimmt. Zum Beispiel missbrauchen Frauen auch zusätzlich zum Alkohol Medikamente und Drogen.

Wie alt sind die Frauen in der Gruppe?

Von jung bis alt. Das breite Alterspektrum schätze ich sehr, weil wir dadurch viele konträre Perspektiven und Meinungen haben. Das finde ich total klasse und das ergibt einen super Zusammenhalt.

Zur Person

Ruth Bock ist 65 Jahre alt und verheiratet. Die Ansbacherin arbeitete früher als Sekretärin und ist jetzt in Rente. Ihre früheren Alkoholprobleme hat sie seit langer Zeit überwunden. Nachdem sie regelmäßig an Treffen der Anonymen Alkoholiker teilgenommen hatte, gründete sie im Jahr 2017 als Ergänzung – keineswegs als Alternative – zu den Anonymen Alkoholikern die Frauengruppe „Frauen Alkohol – und drumherum“. Ruth Bock wurde dabei von Kiss, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, unterstützt. Die Gruppe ist auch für Angehörige von Alkoholikern offen, die selbst nicht abhängig sind.

Bekommen Sie durch verschiedene Generationen einen Eindruck davon, was sich bei den Ursachen für Alkoholismus geändert hat?

Es ist eigentlich ein großer Fortschritt, dass mehr Frauen berufstätig sind. Gleichzeitig hat dadurch die Belastung zugenommen, wenn Frauen viele Rollen ausfüllen müssen: Berufstätigkeit, Kindererziehung, Haushalt und Partnerin. Alles muss perfekt sein; ich muss funktionieren. Und am Ende bin ich ausgepowert und schaffe doch nichts. Und dann fange ich mit einem Glas Wein an, dann wird es ein bisschen mehr, und dann schaffe ich mein Pensum wieder nicht und rutsche so langsam in die Alkoholsucht hinein. Das muss nicht passieren, aber es kann passieren.

Welche Rolle spielen nach Ihrer Erfahrung die familiären Hintergründe bei Alkoholismus?

Viele kommen aus Alkoholikerfamilien. Oft waren Vater, Mutter oder auch weiter entfernte Verwandte abhängig.

Sie haben festgestellt, dass es einen wachsenden Anteil von Frauen gibt, die erst anfangen zu trinken, wenn sie etwas älter sind.

Ja, absolut. Früher war es fast immer so, dass Frauen in der Jugend in die Sucht hineingeschlittert und dann nicht mehr herausgekommen sind. Jetzt stelle ich fest, dass Frauen in den Umbruchsjahren so mit etwa vierzig bis fünfzig, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, anfangen zu trinken. Wenn sie dann trocken sind, haben gerade diese Frauen oft besondere Probleme mit Rückfällen.

Warum?

Ich weiß es nicht genau. Aber ich vermute, dass die psychische Belastung in dieser Situation und diesem Alter besonders stark ist.

Welche Rolle spielen schwierige Beziehungssituationen?

Eine große. Scheidung, schlechte Partnerschaft, Probleme in der Partnerschaft, Probleme mit Kindern, die dann von der Mutter nichts mehr wissen wollen, weil sie trinkt.

Wie schwer ist es, vom Alkohol loszukommen?

In meiner Gruppe sind etwa 50 Prozent dauerhaft abstinent beziehungsweise schon seit einigen Jahren. Aber es ist schwer, wirklich auf Dauer trocken zu sein.

Wie gehen die Frauen in Ihrer Gruppe damit um, wenn jemand einen Rückfall hat?

Ganz liebevoll. Wir schimpfen nicht. Im Gegenteil, wir unterstützen die Betroffene. Wieder aufstehen, wieder rausgehen aus der Situation, wie können wir Dir helfen? Wenn es ganz schlimm ist, musst Du ins Bezirksklinikum zum Entzug. Sonst komme in die Gruppe. Ruf andere an. Hole Dir Unterstützung. Ich habe erst vor Kurzem mit einer Dame aus meiner Gruppe gesprochen, die einen Rückfall hatte. Sie hat mich angerufen. Das ist ganz, ganz wichtig. Dann kommt die Dame wieder in die Gruppe, und wir fangen wieder von vorne an. Aus unserer Gruppe gehen im Übrigen einmal im Monat zwei Frauen in die Alkoholentzugsstation des Bezirksklinikums Ansbach und sprechen dort mit den Frauen darüber, wie es nach dem Entzug weitergehen kann.

Wodurch verlieren junge Frauen beim Alkohol die Kontrolle?

Zu uns kommen sie oft, wenn ihnen der Führerschein entzogen worden ist oder durch die Empfehlung des Bezirksklinikums. An zu viel Alkohol geraten sie zuvor oft durch ihre Cliquen. Bei mir selber war es ja auch so. Wenn du in den Jahren, in denen du dich entwickelst, als junger Mensch mit Leuten zusammen bist die viel trinken, rutschst du leichter rein, als wenn du in Gruppen bist, in denen Alkohol keine große Rolle spielt. Alcopops, Vorglühen. Dies ist alles in unserer Gesellschaft toleriert. Es wäre gut, wenn Eltern viel besser aufpassen würden und Verantwortung übernähmen. Ich würde mir für die Jugend auch seitens der Gesellschaft, etwa im Hinblick auf Alkoholwerbung, eine bessere Prävention wünschen.