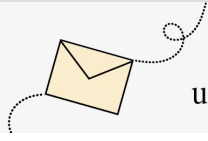


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

Keine Angst vor ... dem Leben ohne Alkohol

Wie sollte sie nun die Unsicherheiten bewältigen? Sandra Schumacher beschreibt, wie sie die Furcht vor einem Leben ohne Alkohol überwand.

VON GABRIELE MEISTER



07. JAN 2022

Sandra Schumacher erzählt:

Ein Freitagmorgen im Dezember, ich machte nichtsahnend meine Schlafzimmertür auf: überall Flaschen, Gläser mit Kippen, Essensreste, Erbrochenes. Am Schockierendsten aber war, dass ich mich nicht erinnern konnte, überhaupt gefeiert zu haben – und mit wem. Mir wurde schlecht, stundenlang saß ich zitternd in der Küche.

„Filmrisse“ hatte ich regelmäßig gehabt, aber diese Verwüstung übertraf alles. Ich dachte an einen Bekannten, der alkoholisiert in einem Hinterhof gestorben war, andere hatten jemand überfahren. Der Gedanke, dass mir etwas Ähnliches passieren könnte, versetzte mich in Todesangst.

Seit ich 14, 15 war, hatte Alkohol mir erlaubt, die Frau zu sein, die ich sein wollte: locker, schlagfertig, selbstbewusst. Ich hatte studiert, wohnte in einer schönen Altbauwohnung und gehörte in der Firma zu den Top-Performerinnen. Wie sollte ich ohne Alkohol mit meiner Unsicherheit klarkommen? Aber jetzt fühlte ich mich so hilflos, dass ein Treffen der Anonymen Alkoholiker als einziger Ausweg erschien.

Ich sah dort Menschen auf Sofas Tee trinken. Sie sahen vollkommen normal aus. Als der Erste anfing zu erzählen, musste ich weinen, denn ich hätte jedes Wort unterschreiben können.

Die Anonymen Alkoholiker nahmen mich schnell unter ihre Fittiche. Anfangs ging ich fast jeden Abend zu einem Treffen, um beschäftigt zu sein. Es war hart. Ich entfernte mich von vielen Freundinnen und Freunden und wechselte den Job. Aber als ich anderthalb Jahre später mit meinem jetzigen Mann zusammenkam, ohne Alkohol, merkte ich: Es gibt einen Weg!

Sandra Schumacher ist seit fast 20 Jahren trocken. Sie arbeitet als Coach in Hamburg.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Herr Haggerty, wie geraten Paare in Isolation?

Sozialpsychologe Ben Haggerty erklärt, welche Bedingungen zur Isolation von Paaren führen und was sie dagegen tun können.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?