

Egal, wer trinkt – betroffen sind alle

Vor über 80 Jahren entstand in den USA die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker AA. Die Erfahrung war, dass die Krankheit Alkoholismus nicht zu heilen, wohl aber zu stoppen ist, wenn man das erste Glas Alkohol stehen lässt. Deshalb nannten sie sich Alkoholiker, auch wenn sie nicht mehr tranken. Der Einsteiger konzentriert sich darauf, jetzt nicht zu trinken und den Alkohol die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

Heute sind die AA weltweit mit mehr als zwei Millionen Mitgliedern aktiv. In der Schweiz wurde 1963 die erste AA-Selbsthilfegruppe gegründet. Mittlerweile besteht ein Netz von rund 170 lokalen und regionalen AA-Selbsthilfegruppen. Die Teilnahme an einem Meeting ist freiwillig, anonym und es werden keine Mitgliederlisten geführt. Die AA sind eine unabhängige Non-Profit-Organisation, die sich aus freiwilligen Beiträgen ihrer Mitglieder finanziert. Sie wird von Fachpersonen (Ärzten, Seelsorgern, Lehrern etc.) empfohlen und arbeitet eng mit Kliniken und Spitälern zusammen.

Betroffen sind alle

Alkoholismus ist oft eine Familienkrankheit, weil die ganze Familie seelisch und manchmal auch körperlich krank wird. Deshalb existieren zusätzlich und neben den AA-Selbsthilfegruppen auch selbständige Gruppen für die Angehörigen, oft Partnerinnen und Partner von Alkoholkranken die sogenannten Al-Anon. Eine dritte Selbsthilfegruppe sind die Alateen für Kinder und Jugendliche mit alkoholkranken Eltern. Die Al-Anon und die Alateen sind nach denselben Grundsätzen wie die AA organisiert.

Ein Schritt aus der Isolation

Die Anonymität ist ein wichtiges Grundprinzip. Nur so getrauen sich Menschen, einen ersten Kontakt aufzu-



Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein!

nehmen oder in eine der drei Selbsthilfegruppen zu gehen. Der erste Schritt ist schwer und mit Scham verbunden, weil man das Leben scheinbar nicht im Griff hat. Darüber mit Gleichgesinnten zu reden, ist ein erster Schritt aus der Isolation. Die Öffentlichkeitsarbeit – wie hier – ist wichtig, um aufzuzeigen, dass es für Alkoholikerinnen und Alkoholiker und auch für die Angehörigen Wege gibt, die aus dem Kreislauf der Sucht und aus der Co-Abhängigkeit führen.

Um zu verstehen, wie es einer Lebenspartnerin eines Alkoholikers ergeht, drucken wir hier in Absprache mit der Frau einen kurzen Bericht mit ihren eigenen Worten:

Mein Leben früher

Ach was habe ich nicht alles versucht, um meinem Mann verständlich zu machen, dass es besser wäre, wenn er aufhören würde zu trinken! Zuerst habe ich es nicht bemerkt, ignoriert, wollte es nicht wahrhaben und als ich bemerkt habe, dass etwas nicht stimmt, hab ich es vertuscht und verleugnet.

Meinen Freundinnen habe ich alles erzählt, dann gar nichts mehr, dann wieder das Falsche und mit der Zeit nur noch das Schöne.

Dann habe ich es ausgesprochen, ihm erklärt, ausdrücklich, beharrlich, entschieden eingehämmert. Ich habe ihn eindringlich angefleht, ihn um Vernunft und Verständnis gebeten und gebettelt.

Habe ihm Briefe geschrieben, manchmal wieder zerrissen und manchmal habe ich sie ihm gegeben.

Als das nichts nützte, habe ich geweint, geschrien, getobt und gewütet. Geschirr zerschlagen, ihn geschlagen, ausgerastet, Dramen inszeniert, gestritten, böse Wörter gebraucht immer und immer wieder gefangen in einer endlosen Verzweiflung.

Danach versuchte ich mich wieder zu versöhnen, hatte Mitleid, sehnte mich nach Geborgenheit, leider ohne Erfolg was mich noch mehr in die Verzweiflung trieb.

Ich habe ihn studiert, analysiert, nachgedacht, gegrübelt, stundenlang wachgelegen, nach Lösungen gesucht, zuerst nachts, dann auch tagsüber.

Es beherrschte mein Leben, ich konnte nicht mehr aufhören, er war wie eine Sucht.

Ich habe ihn kontrolliert, Flaschen versteckt, ausgeschüttet, angezeichnet, ihm nachspioniert, ihm telefoniert bis der Akku leer war. Nachts bei jedem Auto, das vorbeifuhr, aufgeschreckt in

der Hoffnung, er käme endlich nach Hause. Ängste ausgestanden, die sich langsam in Panik umwandeln und Kontrolle über mich einnehmen.

Mit der Zeit wurde ich depressiv, ging zur Beratungsstelle, dort sagten sie mir, ich soll mich um mich selber kümmern, sie können sonst nichts für mich tun. Er soll doch kommen. Da ging ich einen Tag wellnessen.

Manchmal bin ich tagelang apathisch herumgelegen, konnte nicht mehr aufhören zu weinen, keine Energie, um irgendwas anzupacken, mich mit Freunden zu treffen, etwas zu unternehmen. Ich habe den Job verloren, Freunde verloren, meine Selbstachtung und mein Selbstvertrauen verloren, die Lebensfreude verloren. Habe mich in einem solchen Zustand nicht mehr unter die Leute getraut. Ich schämte mich

unendlich, ich habe versagt und mich zunehmend isoliert.

Dann ging ich zum Psychologen, zum Psychiater, schleifte ihn zur Paartherapie, nahm Johanniskraut-Tabletten, liess mich sogar hypnotisieren.

Las alle Ratgeber aus der Stadtbibliothek über Beziehungsprobleme und jegliche Art von Lebenshilfe. Ich versuchte es mit Auszeiten, Meditation und autogenem Training.

Weiter ging es mit Bestrafung. Das konnte ich gut, nach einem Absturz tagelang nichts mehr geredet, ihn runtergemacht, beschimpft, erniedrigt, das Telefon nicht mehr abgenommen, ihn aus dem Haus geworfen, selber abgehauen, mit dem Auto in der Gegend umhergefahren ohne Ziel und ohne Sinn.

Nebenbei habe ich gearbeitet, unsere

zwei Kinder so gut wie ich konnte erzogen, Haushalt, Finanzen, Garten... doch das alles schien nicht zu reichen... eine Krise folgte der nächsten! Sobald ich aufstand, passierte wieder irgendetwas, was mich erneut zu Boden warf. Ich war gefangen zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit, zwischen Hass und Liebe.

Es wurde mir bewusst, dass das Leben, das ich lebte, mich langsam aber sicher in den Wahnsinn trieb...

Verzweifelt suchte ich noch einmal Hilfe und fand Al-Anon. Ich hoffte und war fast sicher, dass diese erfahrenen Leute mir die genaue Anleitung geben können, wie ich ihn trocken bringe. – Als ich dann hörte, dass das nicht möglich sei und dass das, was ich alles unternommen habe, eigentlich nichts bringt, fiel ich in ein unendlich tiefes Loch – spürte aber gleichzeitig, dass ich nicht mehr allein bin. Ich hatte jetzt Al-Anon.

Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein

«Keine Therapie eines alkoholkranken Menschen, keine entsprechende Begutachtung und kein Vortrag über Süchte, ohne mit Überzeugung auf die Arbeit und Wirksamkeit der AA hinzuweisen!»

Dr. med. Mario Etzensberger, Facharzt FMH für Psychiatrie

«Die AA sind ein fester Bestandteil unserer ambulanten Nachsorgeplanung.»

Prof. Dr. med. Gerhard A. Wiesbeck, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

«Wer zu den AA ja sagt, ist bei ihnen mit seinem Alkoholproblem gut aufgehoben.»

Dr. med. Robert Hämig

Leitender Arzt Schwerpunkt Sucht, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

«Als Suchtfachklinik schätzen wir die Zusammenarbeit mit der AA sehr. Sie ist für viele Menschen nach dem Austritt aus unserer Klinik eine unerlässliche Stütze, ihre Alkoholprobleme im Griff zu behalten.»

Dr. med. Lorenz Martignoni, Aertzlicher Leiter, Therapiezentrum Meggen

«Die AA erzählen unseren Schülerinnen und Schülern ganz offen ihre persönliche Geschichte. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Sensibilisierung und Prävention.»

Lisa Portmann, Schulsozialarbeit Menznau

Weitere Infos: www.anonyme-alkoholiker.ch / Hotline 0848 848 885 (24 h)

Danke für die offenen Worte

Das ist kein erfundener Bericht! Er bestätigt, dass Partner und Kinder von Alkoholikern oft genauso krank werden wie die Alkoholiker selber. Egal wer trinkt, betroffen sind alle. Es gäbe noch viel zu erzählen, denn die Lebensgeschichte geht weiter. Acht Jahre hat die Frau mit den zwei Kindern und mit ihrem alkoholkranken Mann zusammengelebt. Es war oft nicht mehr zum Aushalten und alles schien ausweglos. Seit März 2017 ist der Mann trocken und trinkt nicht mehr. Ich kenne die Familie und die Familie ist sich realistisch bewusst, dass es kein «Happyend» ist und dass die Genesung ein langer Prozess sein wird. Aber es geht nicht darum, alle Sorgen und Ängste auf einmal zu lösen, sondern immer nur für Heute. Dass dies gelingt, wünsche ich nicht nur dieser jungen Familie – sondern uns allen!

Claudio Tomassini