



Nur noch das eine Glas Wein... Irgendwann ist eine unsichtbare Grenze überschritten. Die Folgen können dramatisch sein.

Foto und Piktogramm: pixabay

HINTERGRUND

» Bundesweit gibt es über 1,6 Millionen Alkoholabhängige. Es ist das am weitesten verbreitete Suchtmittel im Land. Statistisch gesehen trinkt jeder Deutsche ab 15 Jahre pro Jahr durchschnittlich 10,7 Liter reinen Alkohol. Laut Deutscher Hauptstelle für Suchtgefahren kommen jedes Jahr etwa 10 000 alkoholgeschädigte Kinder zur Welt. 2,6 Millionen Kinder wachsen in Suchtfamilien auf. Acht Millionen Menschen leiden unter der Alkoholabhängigkeit eines Familienangehörigen.

» In Thüringen gelangten 2016 knapp 3700 Menschen mit Hauptdiagnose Alkoholismus ins Hilfesystem, wobei Männer und Frauen prozentual etwa gleich liegen. Die Dunkelziffer schätzt die Thüringer Landesstelle gegen Suchtgefahren e.V. höher ein.

» Angehörige haben vom Alkoholproblem Nahestehender oft falsche Vorstellungen. Hier kann die Selbsthilfeorganisation Al-Anon helfen, die sich ausschließlich an Angehörige von Alkoholikern wendet. 1951 in den USA aus den „Anonymen Alkoholikern“ hervorgegangen, bringt Al-Anon seit 50 Jahren auch hierzulande Selbsthilfegruppen (SHG) hervor. Sie bieten Trost und Hilfe an, verhalfen zu veränderter Sicht- und Denkweise über Alkoholismus. Deutschlandweit gibt es mehr als 850, in Thüringen fünf SHG von Al-Anon, die sich regelmäßig treffen.

» **Termine:**
Ilm-Kreis: donnerstags, 18.30 Uhr, Bibliothek der Ilm-Kreis-Kliniken Arnstadt, Bärwinkelstraße 33.
Erfurt: mittwochs, 19.30 Uhr, St.-Egidien-Kirche, Wenigemarkt.
Suhl: mittwochs, 17.30 Uhr, Jugendkeller, Kirchgasse 6.
Jena: freitags, 19 Uhr, Landeskirchliche Gemeinschaft, Wagnergasse 28.
Heilbad Heiligenstadt: Jeden zweiten und vierten Montag im Monat, 19 Uhr, St. Marien, Lindenallee 42.

» **Informationen:**
www.al-anon.de.
 Im Ilm-Kreis auch über die SHG-Kontaktstelle KISS (0 36 28/ 60 27 54).

» Empfehlungen für Angehörige von Alkoholikern:

1. Zugeben, dass man dem Alkoholismus gegenüber machtlos ist.
2. Schonungslose Abrechnung mit sich selbst – eigene Fehler eingestehen.
3. Emotionalem Druck des Alkoholikers widerstehen: „Wenn du mich lieben würdest, dann...“
4. Versagen nicht in der eigenen Person suchen und durch Putzgeräten oder übermäßiges Arbeiten kompensieren.
5. Keine Diskussionen, wenn der Alkoholiker betrunken ist. Viele lügen und stellen Schutzbehauptungen auf, um an Alkohol zu kommen. Manche reagieren aggressiv.
6. Regelmäßig in die Gruppe gehen. Das nimmt Druck weg und hilft, Mauern aufzubrechen. Zum Schutz der Hilfesuchenden arbeiten die Gruppen anonym.

Besser gehen als bleiben

Wer mit einem alkoholkranken Menschen zusammenlebt, hat es schwer. Allein führt kaum ein Ausweg aus dem Labyrinth. Die weltweit tätige Selbsthilfeorganisation Al-Anon richtet sich ausschließlich an Angehörige von Alkoholikern und bietet auch in Thüringen Hilfe an.

Von Jana Scheiding
scheiding@meinanzeiger.de

„Weißt du eigentlich, dass deine Frau trinkt?“, wird er eines Tages gefragt. „Unsinn!“, entgegnet er aufgebracht. „Wie kommst du bloß auf so eine absurde Idee?“ Natürlich weiß er es längst. Ihre Launen, das aggressive Verhalten, ihre Gleichgültigkeit. Ihr ekelhaftes Benehmen und das Weglaufen, wenn es wichtiger wäre, zu bleiben.

Früher war sie eine lebenslustige Frau, die es im Beruf weit gebracht hat. Abteilungsleiterin mit 27 Mitarbeitern – das ist doch was. Doch seit zwei Jahren findet er zu Hause überall leere Weinflaschen. In Blumenkübeln, unter dem Bett, im Schuhschrank. Einmal hat er voller Wut die gesamte Hausbar entleert. Sogar den teuren Whiskey – ein Geschenk seiner Kollegen zum 40. Geburtstag. Genützt hat es nichts.

Die Kinder erleben ihre Mutter regelmäßig in Trance. Oder auf den Knien nach Alkohol bettelnd. Das ist so entwürdigend. Im Treppenhaus die Blicke der Leute. Wie soll er bloß mit alledem umgehen? „Warum fangen die Kinder und ich nicht einfach irgendwo neu an?“, fragt er sich oft, wenn er einen ihrer Exzesse überstanden hat. Doch dann meldet sich sein Gewissen: „Du kannst die Frau nicht im Stich lassen!“ So oft hat sie schon beteuert, dass bald alles anders werde. Nur noch diesen Monat. Nur noch diesen einen Karton Wein, dann ist Schluss. „Ich muss sie besser kontrollieren“, beschließt er und schluckt zwei Tabletten gegen seine nervösen Magenbeschwerden.

„Einen alkoholkranken Menschen zu kontrollieren ist unmöglich. Und es hat auch keinen Sinn. Allein der Betroffene kann

beschließen, mit dem Trinken aufzuhören. Das kann ihm oder ihr niemand abnehmen“, sagt die Kontaktperson der Selbsthilfegruppe „Angehörige von Alkoholikern“ der weltweit tätigen Selbsthilfeorganisation Al-Anon. Einmal in der Woche treffen sich deren Mitglieder, um sich auszutauschen, einander Mut und Hilfe zuzusprechen. „Die Anonymität ist unser Schutz, deshalb sprechen wir uns nur mit Vornamen an“, erklärt die Ansprechpartnerin für den Ilm-Kreis, die hier Helga heißen soll. Die selbstfinanzierte Organisation Al-Anon richtet sich ausschließlich an Angehörige von Alkoholikern, von denen heute neun zum Treffen in Arnstadt erschienen sind.

„Angehörige haben ganz andere Probleme als Alkoholiker“, weiß Helga aus eigener Erfahrung. „Viele tolerieren das Problem lange Zeit, schweigen es tot. Sie verstecken den Alkohol oder schütten ihn weg und entwickeln einen Kontrollzwang, der auf Dauer krank macht.“ Und pleite, denn der Alkoholiker ersinnt immer neue Wege, um an begehrte Tropfen zu gelangen. Helga weiß von vielen Fällen, in denen sich Angehörige vollkommen auf das Verhalten des Alkoholikers einstellten, um mit der Krankheit zurechtzukommen. Eigene Bedürfnisse ignorierten sie und verloren deshalb oft jeglichen gesellschaftlichen Halt.

Die Arnstädter Gruppe von Al-Anon gründete sich vor über 30 Jahren in Ilmenau und zog 2017 nach Arnstadt

um. „Früher trafen wir uns in Privatwohnungen, heute geht die Gesellschaft offener mit der Krankheit um“, ist Helga froh.

Ohne die Gruppe wären viele Betroffene verzweifelt. „Es ist sehr schwer, allein den Weg aus diesem Labyrinth zu finden“, berichtet ein Mann mittleren Alters. „Im Laufe der Zeit baut man sich eine Mauer auf, um nichts nach außen dringen zu lassen. Man verliert Familie, Freunde

und sein altes Leben.“ Es habe eine Weile gedauert, bevor sich die Gruppe ihm öffnete. Doch als er seine Lebensgeschichte erzählt hatte, nickten alle mit dem Kopf. „Da wusste ich, dass ich mit meinen Problemen nicht allein bin.“

Was tun, wenn es in der Familie nicht weitergeht, der Alkoholiker aber uneinsichtig ist? „Ständige Kontrolle nützt nichts, sie verschärft die Situation nur“, klärt Helga auf.

Drohungen auch wahrnehmen. Zu ihrem eigenen Schutz. Es ist nicht einfach, seinen Partner im Stich zu lassen. Bevor ich mich trennte, ging ich abends stundenlang spazieren und mochte nicht nach Hause, weil dort die Hölle auf mich wartete. Irgendwann wollte ich dieses Leben nicht mehr.“

Gehen, wenn das eigene Leben zu zerbrechen droht. Oder besser nicht warten, bis es soweit ist – das ist die Philosophie von Al-Anon.

nicht heilen können. Das Zermürbende ist ja einerseits die Hoffnung, wenn der Alkoholiker sagt: „Jetzt höre ich auf!“ Und dann immer wieder die Enttäuschung beim Rückfall.“

Weshalb trinken Menschen so exzessiv, dass sie irgendwann nicht mehr aufhören können? „Viele finden es schick. Es entspannt, vertreibt die Sorgen, macht gesellig. Manche wollen damit beruflichen Stress abbauen“, zählt Helga Gründe auf. „In dieser Entspannung lauert die Gefahr insbesondere für junge Menschen, die sich noch am Anfang ihres Lebensweges befinden. Die Welt ist plötzlich rosarot – viele geraten in die Abhängigkeit.“

Doch diese Menschen stehen nicht im Fokus von Al-Anon. Helga bekräftigt es nochmals: „Unser Anliegen ist, zu vermitteln, was Angehörige für sich selbst tun können. Für den Alkoholiker können sie nichts tun.“

Nicht aushalten bis zum Ende, sondern sich selbst schützen, bevor die Sache eskaliert und Unheil passiert. „Vielleicht“, mutmaßt ein weiteres Gruppenmitglied, „müssen manche Menschen erst ganz unten ankommen, um zu begreifen, was sie verloren haben.“

Früher bestanden die Gruppen aus Menschen jenseits der 40. Heutzutage sind viele sehr junge Leute dabei. Und ein weiterer Trend zeichnet sich ab: „Die Männer sind zwar immer noch in der Überzahl, doch die Frauen haben gewaltig aufgeholt“, zitiert Helga die Statistik.

„Ich halte die Gruppe für wichtig“, sagt eine Frau aus der Runde. „Sie zeigt, dass wir Angehörige am Alkoholismus unserer Familienmitglieder nicht schuld sind und ihn auch



„Der Kranke muss es aus eigener Kraft schaffen oder erkennen, dass ihm nur eine Therapie helfen kann. Macht er so weiter wie bisher, können wir den Angehörigen nur empfehlen, sich abzuwenden und ihren eigenen Weg zu gehen.“

Eine Frau aus dem Gesprächskreis meldet sich zu Wort. „Angehörige sollten dem Alkoholiker die sprichwörtliche Pistole auf die Brust setzen und ihre