



## **SOZIALTIPP 06/01 - Angehörige von Alkoholabhängigen**

Alkoholismus ist eine Krankheit, die einen ungeheuren seelischen Druck auf die unmittelbar betroffene Familie ausübt. Am stärksten sind dabei die EhepartnerInnen, die Eltern, die Geschwister und die Kinder in Mitleidenschaft gezogen. In der Schweiz schätzt man die Zahl der Angehörigen von Alkoholabhängigen auf über eine halbe Million. Sie alle haben etwas Gemeinsames: Ängste, Minderwertigkeitsgefühle und eine bedrückende Hoffnungslosigkeit. All diese quälenden Nöte werden über Jahre heimlich mit sich herumgetragen und können nicht ausgesprochen werden. Viele Angehörige von Alkoholabhängigen werden durch die ständige seelische Belastung depressiv. Denn sie können ja nicht darüber reden; sie wollen weder sich noch ihren Partner, noch die Kinder ihre Eltern in der Öffentlichkeit blossstellen.

Eines Tages kann der Leidensdruck so gross werden, dass Angehörige sich nach Hilfe umsehen. Es ist oft die Verzweiflung, die sie diesen Schritt tun lässt. Sie geben nun etwas preis, das sie mit Mühe bisher für sich behalten haben. Nicht nur der trinkende Partner hat durch den jahrelangen Alkoholkonsum eine Wesensveränderung durchgemacht. Auch die Angehörigen haben sich ein Verhalten angeeignet, das ebenso als Krankheit bezeichnet werden kann. Sie haben während Jahren ihre eigenen Wahrnehmungen verleugnet und nicht mehr realitätsbezogen gehandelt. Den Alkoholkonsum des Partners haben sie bagatellisiert, verheimlicht, verleugnet und immer und immer wieder eine Erklärung für sein Verhalten gesucht. Meist bei sich selbst. So sind sie letztlich von Zweifeln an sich selber geplagt, leiden an mangelndem Selbstvertrauen und verlieren ihre Selbstsicherheit.

Ein Schritt nach aussen wird befreiend wirken. Seien dies Gespräche mit jemandem Vertrauten, in einer Selbsthilfegruppe oder bei einer Beratungsstelle. So kann der Wille und die Fähigkeit gestärkt werden, besser für sich selber zu sorgen, womit auch wieder das Selbstvertrauen wächst. Der Schritt nach aussen erfordert viel Mut. Tatsächlich ist es der beste Weg, den Schritt nach aussen zu tun, sich Wissen über die Krankheit zu holen, dieses Wissen in eine Haltung umzusetzen und die Kraft zu entwickeln, diese Grundsätze im Umgang mit der abhängigen Person anzuwenden.

Soziale Dienste Werdenberg  
Kurt Lehmann, Alkoholberater