

SOZIALTIPP 04/03 - Alkoholabhängigkeit und Familie

Alkoholabhängigkeit und Alkoholmissbrauch sind Probleme, welche nicht nur die konsumierende Person, sondern aufgrund starker gefühlsmässiger und sozialer Bindungen die ganze Familie betreffen. Weil die Gefühle, Gedanken und Handlungen aller Familienmitglieder durch das Trinkverhalten beherrscht werden, erkrankt die ganze Familie; es wird deshalb oft von einer „Familienerkrankung“ gesprochen. Viele Familienangehörige leiden unter den Auswirkungen von Alkoholabhängigkeit und Alkoholmissbrauch und wissen oft nicht, was sie tun können.

Familienmitglieder können das Trinkverhalten der Alkoholabhängigen und Alkoholmissbraucher ebenso wenig kontrollieren wie diese selbst. Aber sie können ihr eigenes Leben dahingehend verändern, dass es nicht mehr durch den Alkoholkonsum der Angehörigen gesteuert wird. Erst wenn sie sich von den Zwängen gelöst haben, die der Alkohol in ihrer Familie oder Umgebung auf ihr eigenes Leben ausübt, können sie dieses wieder selber gestalten. Dies verlangt in der Regel, dass die Angehörigen Unterstützung und Hilfe auch ausserhalb der Familie suchen. Dazu gibt es Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Angehörige, die sich durch das Trinkverhalten eines Familienmitglieds manipulieren lassen, werden ungewollt Teil des Problems. Ihr Verhalten unterstützt indirekt und auf Kosten ihrer eigenen Lebensqualität den Alkoholmissbrauch. So tragen sie dazu bei, Problemlösungen und Fortschritte zu verhindern.

Abhängige lassen sich gern von einer Person umsorgen, die sie entschuldigt, ihnen in schwierigen Situationen weiterhilft und sie in ihrer Selbsttäuschung unterstützt.

Menschen, die den Abhängigen gefühlsmässig sehr nahe stehen, weisen oft ein suchtförderndes Verhalten auf. Partnerin, Partner, Kinder, Eltern, Freunde und Freundinnen, Arbeitskollegen und -kolleginnen übernehmen solche Rollen unbewusst über längere Zeit. Familienmitglieder können kein normales Leben mehr führen, solange sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken und damit beschäftigt sind, Alkoholabhängige zu umsorgen. So erlauben sie dem Alkohol, dass er auch ihr Leben und ihre Verhaltensweisen beherrscht.

Solange die Angehörigen von Abhängigen sich vom Alkohol dominieren lassen und ihr gewohntes Verhalten beibehalten, bewegen sie sich im Kreis. Das Trinken der abhängigen Person ruft bei ihnen ein Verhalten hervor, welches wiederum den Alkoholkonsum unterstützt, ein Teufelskreis, dem zu enttrinnen häufig erst mit fremder Hilfe gelingt.

Vielfach beginnt die Lösung des Familienproblems nicht bei der alkoholabhängigen Person, sondern mit der Veränderung der Verhaltensweisen der anderen Familienmitglieder. Indem diese

auf ihre eigenen Bedürfnisse Rücksicht nehmen, Trunkenheit nicht mehr unterstützen und sich Hilfe ausserhalb der Familie holen, setzen sie den Gesundungsprozess in Gang. Der Weg dazu führt weg von der Fremdbestimmung durch Alkohol hin zur Selbstbestimmung. Angehörige machen sich unabhängig von den Entscheidungen und dem Verhalten des alkoholabhängigen Familienmitglieds und stellen die eigene Person ins Zentrum ihrer Denk- und Handlungsweise. Wenn Angehörige sich weigern, die alkoholabhängige Person weiterhin in ihrem Alkoholmissbrauch zu unterstützen und sich nicht mehr für die Kontrolle ihres Konsums oder ihre Abstinenz zuständig fühlen, entlasten sie sich selbst und geben dem süchtigen Familienmitglied die volle Verantwortung für sein Tun zurück. Schliesslich ist jeder Mensch selber verantwortlich für die Gestaltung seines Lebens und deren Konsequenzen. Mit der nötigen Distanz zum süchtigen Mitglied wird die Familie weniger von dessen Alkoholabhängigkeit betroffen und gewinnt dadurch ein Stück Unabhängigkeit. Sobald Familienangehörige aufhören, sich durch den Alkoholismus bestimmen zu lassen, lösen sie die Fesseln dieser Krankheit.

Das Wahr- und Wichtignehmen ihrer eigenen Bedürfnisse ist ein grosser Schritt Richtung Freiheit und glücklicheres Leben.

Nur wer selber stark ist, kann andern helfen!

Fazit:

Der erste Schritt besteht darin, sich selber einzugestehen, dass in der Familie jemand ein Alkoholproblem hat und dies alle Beteiligten belastet. Dies eröffnet die Möglichkeit, einerseits innerhalb der Familie die Schwierigkeiten beim Namen zu nennen, andererseits ausserhalb der Familie darüber zu sprechen.

Das Teilen des Problems durchbricht die Einsamkeit der einzelnen Familienmitglieder, die der Alkoholmissbrauch und dessen Tabuisierung hervorrufen.

Um das Alkoholproblem zu lösen, braucht es Beistand von aussen, denn Veränderungen zu bewirken ist keine einfache Sache. Aussenstehende können Angehörigen hierbei wertvolle Unterstützung und Hilfe leisten.

Soziale Dienste Werdenberg

Kurt Lehmann, Alkoholberater