

Alk

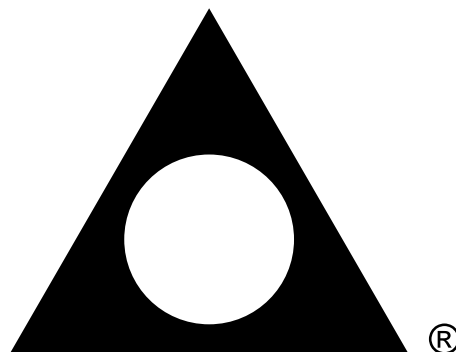
oholismus

**zerreißt
Beziehungen**



**Al-Anon
Familiengruppen**

**Hilfe für Familien und Freunde
von Alkoholikern**





INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Hinweis zur Formulierung: Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form verwendet wird.

Für alle zitierten Texte gilt:

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V., Hofweg 58, D-22085 Hamburg.

Alle veröffentlichten persönlichen Beiträge stellen die Meinung der Verfassenden, nicht die der Al-Anon Familiengruppen dar. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen Österreich, Planseestraße 6/2, A-6600 Reutte/Tirol.

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe: AI-Anon hilft!

Alkoholismus erkennen

Das österreichische Gesundheitswesen erkennt Alkoholismus als Krankheit an. Alkoholismus ist eine fortschreitende Krankheit, die zum Stillstand gebracht, aber nicht geheilt werden kann. Ein typisches Anzeichen ist das unkontrollierte Verlangen zu trinken. Dieses wird stärker, solange der Alkoholiker weitertrinkt. Wird die Krankheit nicht zum Stillstand gebracht, kann sie in Wahnsinn oder Tod enden. Die einzige Methode, den Alkoholismus aufzuhalten, ist vollkommene Abstinenz.

Alkoholismus ist eine lebenslange Erkrankung. Die meisten Fachleute stimmen darin überein, dass Alkoholiker sogar nach Jahren der Nüchternheit nie wieder kontrolliert trinken können.

Es gibt heute durchaus wirksame Wege, die Krankheit zum Stillstand zu bringen. Der Weg der Anonymen Alkoholiker ist der Bekannteste und wird weithin als der Erfolgreichste angesehen. Alkoholismus ist kein hoffnungsloser Zustand mehr, vorausgesetzt, der Erkrankte erkennt ihn und unternimmt etwas dagegen.

Jeder kann Alkoholiker werden ... nur etwa 3 bis 5 Prozent der Alkoholiker sind Landstreicher oder „Penner“. Der Rest hat Familie, Freunde und Arbeit und kommt ganz gut zurecht. Aber ihr Trinken beeinträchtigt einige Bereiche ihres Lebens. Ihr Familienleben, ihre gesellschaftliche Stellung oder ihre Arbeit können darunter leiden, möglicherweise alle drei. Ein Alkoholiker ist jemand, dessen Trinken ein fortschreitendes und wachsendes Problem in jedem Bereich seines Lebens darstellt.

Alkoholiker trinken, weil sie denken, sie müssen trinken. Sie benutzen den Alkohol als Krücke und als Flucht. Sie leiden unter seelischen Qualen und trinken, um diese zu betäuben. Schließlich werden sie von Alkohol so abhängig, dass sie überzeugt sind, ohne Alkohol nicht mehr leben zu können. Das ist **Besessenheit**.

Wenn mancher Alkoholiker versucht, ohne Alkohol auszukommen, sind die Entzugserscheinungen so überwältigend, dass er wieder trinkt; denn Trinken scheint der einzige Weg zu sein, sich von der Qual zu befreien. Das ist **Sucht**.

Die meisten Alkoholiker möchten gerne normal trinken können. Sie verwenden viel Zeit und Mühe auf den Versuch, ihr Trinken zu kontrollieren, um ebenso wie andere trinken zu können. Vielleicht versuchen sie, nur am Wochenende zu trinken oder bei einer Sorte Alkohol zu bleiben. Aber sie können nie sicher sein, mit dem Trinken dann aufhören zu können, wenn sie es wollen. Am Ende betrinken sie sich doch, auch wenn sie sich geschworen haben, es nicht zu tun. Das ist **Zwang**.

Es liegt in der Natur der Krankheit, dass die Betroffenen nicht anerkennen können, krank zu sein. Das ist **Verleugnung**.

Die Hoffnung auf Genesung beruht auf ihrer Fähigkeit, erkennen zu können, dass sie Hilfe brauchen, den Wunsch zu haben, mit dem Trinken aufzuhören und auf der Bereitschaft, zuzugeben, dass sie nicht aus eigener Kraft mit dem Trinken fertig werden.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe: AI-Anon hilft!

Sich selbst verstehen

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Zwanghaftes Trinken betrifft den Trinker und alle seine Beziehungen, Freundschaften, den Arbeitsplatz, die Eltern-Kind-Beziehung, Liebesverhältnisse, Ehen – alles leidet unter dem Einfluss des Alkoholismus. Die engsten Beziehungen werden am meisten beeinträchtigt, und die Engagierten leiden am stärksten. Sie reagieren auf das Verhalten des Alkoholikers. Sie sehen, dass das Trinken überhand nimmt und versuchen, es zu beeinflussen. Sie schämen sich wegen den öffentlichen Auftritten, und zu Hause versuchen sie, damit fertig zu werden. Es dauert nicht lange, bis sie sich schuldig fühlen und sie nehmen die Verletzungen, die Ängste und die Schuld des Alkoholikers auf sich.

Diese wohlmeinenden Menschen fangen an, die Gläser zu zählen, die der andere trinkt. Sie gießen teure Spirituosen in den Ausguss; sie durchsuchen das Haus nach verborgenen Flaschen und spitzen die Ohren, um ja nicht das Geräusch des Flaschenöffners zu überhören. All ihr Denken ist darauf ausgerichtet, was der Alkoholiker tut oder nicht tut, und wie sie ihn dazu bringen können, mit dem Trinken aufzuhören. Das ist ihre **Besessenheit**.

Zuzusehen, wie sich andere langsam selbst durch Alkohol umbringen, ist qualvoll. Während der Alkoholiker sich nicht um die Rechnungen, den Arbeitsplatz, die Kinder und seinen Gesundheitszustand zu kümmern scheint, fangen die Menschen um ihn herum an, sich zu sorgen. Sie machen den Fehler, ihn zu decken. Sie bringen alles in Ordnung, finden für ihn Entschuldigungen, erzählen kleine Lügen, um gestörte Beziehungen zu reparieren und kümmern sich um einiges mehr. Das ist ihre **Bedrängnis**.

Früher oder später verärgert das Verhalten des Alkoholikers die Menschen in seiner Umgebung. Sie erkennen, dass der Alkoholiker seine Verantwortung nicht übernimmt, Lügen erzählt und sie ausnutzt. Sie fangen an zu glauben, dass der Alkoholiker sie nicht liebt und möchten zurückschlagen, ihn strafen, ihn für die Verletzungen und Enttäuschungen, die er durch sein unkontrolliertes Trinken verursacht, bezahlen lassen. Das ist ihre **Wut**.

Die dem Alkoholiker Nahestehenden fangen an zu heucheln, sie nehmen Versprechen ab, sie glauben jedesmal, wenn eine trockene Phase eintritt, dass jetzt die Probleme vorüber wären – oder möchten es gerne glauben. Auch wenn ihnen der gesunde Menschenverstand sagen müsste, dass mit dem Trinken und Denken des Alkoholikers etwas nicht stimmt, verbergen sie noch, was sie fühlen und was sie ahnen. Das ist ihr **Leugnen**.

Die vielleicht schwerwiegendste Schädigung bei denen, die einen Teil ihres Lebens mit einem Alkoholiker gemeinsam verbracht haben, zeigt sich in Form der quälenden Gedanken, dass sie irgendwie Schuld sind; sie waren all dem nicht gewachsen, nicht attraktiv genug, nicht klug genug, um dieses Problem für den Menschen, den sie lieben, zu lösen. Sie denken, es lag daran, dass sie etwas taten oder unterließen. Das sind ihre **Schuldgefühle**.

Wir, die nun zu AI-Anon gefunden haben, haben oft genauso in Verzweiflung gehandelt, unfähig, an die Möglichkeit einer Änderung zu glauben, unfähig, so wie bisher weiterzumachen. Wir fühlten uns von einem geliebten Gefährten betrogen, niedergedrückt von der Verantwortung, unerwünscht, ungeliebt von allen. Einige von uns sind sogar überheblich, selbstgefällig, selbstgerecht und herrschsüchtig, aber wir kommen, weil wir eines wünschen und brauchen: **Hilfe**.

Obwohl uns das Verhalten eines befreundeten Alkoholikers, Ehegatten oder Kindes zu AI-Anon gebracht hat, erfahren wir bald, dass wir unser eigenes Denken ändern müssen, bevor wir eine neue und positive Einstellung zu unserem Lebensproblem finden. In AI-Anon lernen wir, uns mit unserer Besessenheit, unserer Bedrängnis, unserer Wut, unserem Leugnen und mit unseren Schuldgefühlen auseinanderzusetzen. Durch die Gruppe erleichtern wir unsere seelische Last, indem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen teilen. Stück um Stück erkennen wir durch unsere Meetings, dass viele unserer Schwierigkeiten durch unsere Einstellung entstehen. Wir ändern diese Einstellung, lernen die Verantwortung für uns selbst zu tragen, entdecken ein neues Selbstwertgefühl, eine neue Art zu lieben und beginnen geistig zu wachsen. Der Schwerpunkt unseres Denkens wird vom Alkoholiker weg und dorthin verlagert, wo wir wirklich Macht haben: **auf unser eigenes Leben**.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe: AI-Anon hilft!

Für Angehörige ist sehr hilfreich zu erfahren:

Alkoholismus ist eine Krankheit, an der wir Angehörige nicht schuld sind.
Das Ziel der Gruppe ist in erster Linie eine Verbesserung der eigenen Situation.

Die AI-Anon Gemeinschaft ist **anonym**. Nur so kann frei gesagt werden, was Angehörige auf dem Herzen haben, denn dadurch helfen Angehörige (Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Freunde und Arbeitskollegen von Alkoholikern) einander in AI-Anon.

Es werden keine Ratschläge erteilt. Jede AI-Anon Freundin und jeder AI-Anon Freund darf selbst seinen Weg finden.

Durch Zuhören lernen Angehörige was sie nicht tun können und nicht tun sollen:

Einige Beispiele:

- Angehörige und Freunde können den Alkoholiker **nicht** „trockenlegen“
- Kontrollieren, wie viel der Alkoholiker trinkt
- Nach versteckten Flaschen suchen
- Alkohol ausschütten; der Alkoholiker wird immer Mittel und Wege finden, um sich neuen zu beschaffen
- Nörgeln wegen des Trinkens
- Es ist unnütz, mit dem Alkoholiker zu debattieren, wenn er betrunken ist
- Ebenso unnütz sind Versprechungen, gutes Zureden, Argumente und Drohungen

Keine Hilfe ist oft die beste Hilfe!

Für Angehörige ist es wichtig, unter allen Umständen dem Alkoholiker **seine Verantwortung** zu lassen und nicht alles abzunehmen.

Eine Krise (z.B. Verlust der Arbeitsstelle, ein Unglücksfall oder eine Verhaftung) kann die Wende bringen und der Alkoholiker sucht Hilfe.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Was ist Al-Anon?

Die Al-Anon Familiengruppen sind die einzige weltweite Organisation, die ein Selbsthilfeprogramm nur für Familien und Freunde von Alkoholikern anbietet.

Hier treffen sie sich regelmäßig, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Dabei ist es unwichtig, ob der Alkoholiker selbst bereit ist, sein Alkoholproblem zuzugeben und für sich Hilfe zu suchen.

Die Gemeinschaft Al-Anon Familiengruppen (**Al**coholics **An**onymous Family Groups) entstand, ebenso wie die der **A**nonymen **A**lkoholiker (AA), in den Vereinigten Staaten. Die Angehörigen und Freunde der Alkoholiker nahmen bis 1949 zunächst an den Meetings der AA teil. Dabei erkannten sie, dass in ihrem Leben mit Alkoholikern andere Probleme und Schwierigkeiten zu lösen waren, als bei den AA. So entstanden Anfang der 50er Jahre die Al-Anon Familiengruppen, die das Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker übernahmen und eine selbständige Gemeinschaft wurden.

Weltweit gibt es in mehr als 112 Ländern über 30.000 Al-Anon Familiengruppen. In Österreich gibt es heute 52 Al-Anon Gruppen und 4 Alateen Gruppen.

In den Al-Anon Gruppen können Angehörige und Freunde von Alkoholikern lernen

- von ihren Problemen Abstand zu gewinnen und wieder zu sich selbst zu finden,
- Angst und Schuldgefühle abzubauen sowie durch eine neue zuversichtliche Einstellung ihr Leben wieder zu meistern,
- durch Erfahrungsaustausch sich selbst und die Krankheit Alkoholismus immer besser zu verstehen und damit Kraft und Hoffnung zu gewinnen und zu vermitteln,
- den Alkoholiker durch ihr Verständnis zu ermutigen und zu unterstützen,
- sich durch das Praktizieren des Zwölf-Schritte-Programms selbst geistig zu entwickeln.

Anonymität, ein wichtiges Grundprinzip der Gemeinschaft, schafft eine Umgebung für Vertraulichkeit und gewährleistet Verschwiegenheit.

Al-Anon ist keine religiöse Vereinigung oder Beratungsstelle. Es ist auch mit keinem Behandlungszentrum und mit keiner Organisation verbunden, die Therapien anbietet. Die Al-Anon Familiengruppen nehmen nicht zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft Stellung und unterstützen keine anderen Institutionen. Gebühren oder Beiträge werden nicht eingehoben. Die Gruppen erhalten sich selbst durch eigene freiwillige Zuwendungen. Die Teilnahme ist freiwillig und setzt nur voraus, dass das eigene Leben durch das Alkoholproblem eines Anderen nachteilig beeinflusst wird oder wurde.

Was ist Alateen?

Die Alateen Gruppen (**Al-Anon Teen**ager Group) für Kinder und jugendliche Angehörige aus alkoholbelasteten Familien sind ein Teil der Al-Anon Familiengruppen und arbeiten nach den gleichen Prinzipien.

Ziel der Alateen Gruppe ist es, den Jugendlichen nahezubringen, dass der Alkoholismus eines Elternteils oder eines engen Freundes nicht die ganze eigene Kraft rauben und nicht alle Gedanken beeinflussen und damit die eigene Lebensqualität beeinträchtigen muss. Alateens lernen auf sich zu achten und Freude am Leben zu haben. Die jungen Menschen können lernen, sich von den durch Alkoholismus verursachten Problemen in der Familie zu lösen, ohne den Freundeskreis oder die Familie zu verlassen oder ihre Eltern weniger zu lieben.



Was ist Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern?

Mit dem Begriff „Erwachsene Kinder“ ist die große Zahl von Erwachsenen gemeint, die in einem von Alkoholismus beeinträchtigtem Elternhaus aufwuchsen. Für sie gibt es spezielle Gruppen mit der Bezeichnung „Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern“.

Im Gegensatz zu Erwachsenen, die nicht aus Alkoholikerfamilien stammen, haben diese Menschen auffallend mehr Schwierigkeiten damit, zu vertrauen, sich selbst zu finden, Gefühle auszudrücken, sich abzugrenzen und Wünsche anzumelden.

Der Begriff „Erwachsenes Kind“ ist durch die Kindheitserfahrungen dieser Menschen entstanden und beinhaltet auch die Probleme, die sie als Erwachsene haben. In den alkoholkranken Familien werden meist die eigenen Bedürfnisse der Angehörigen nicht berücksichtigt, da der Alkoholiker im Mittelpunkt steht.

Derart blockiert durch den Alkoholiker sind die anderen Familienmitglieder zu verwirrt und zu erschöpft, um sich auch noch um die Bedürfnisse der Kinder zu kümmern.

Obwohl viele nicht mehr bei einem alkoholkranken Elternteil leben, können sie ihr Leben als Erwachsene nicht meistern, weil sie gefühlsmäßig immer noch besonders stark an die Familie gebunden bleiben. Andere haben erst jetzt gemerkt, dass die Schrecken des Alkoholismus schmerzhaft Nachwirkungen hinterlassen haben. Letztere wirken sich weiterhin auf ihre Beziehungen, ihr Selbstwertgefühl und auf ihre Gefühle für das Familienleben aus.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Anonymität

Die Einigkeit der Al-Anon und Alateen Gruppen wird durch die Zwölf Traditionen aufrecht erhalten. Die Elfte Tradition beinhaltet spezielle Richtlinien für die Mitglieder, die mit Medien zusammenarbeiten.

„Wir haben stets persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen zu wahren.“

Wenn Al-Anon oder Alateen Mitglieder in Presse, Rundfunk, Film oder Fernsehen sprechen oder schreiben, benutzen sie nur ihre Vornamen mit dem Initial des Nachnamens oder Pseudonyme. Auf Fotos für Veröffentlichungen und bei Auftritten im Fernsehen werden Gesichter nur als Umriss oder Schatten gezeigt.

Anonymität gewährleistet unter den Mitgliedern Gleichheit und schützen sie davor, sich als Wortführer für die gesamte Gemeinschaft darzustellen.

Familien oder Freunde können Meetings besuchen, unabhängig davon, ob der Alkoholiker mit dem Trinken aufgehört hat oder nicht. Anonymität verschafft ihnen eine Umgebung für Vertraulichkeit, Anonymität bedeutet nicht Heimlichtuerei, sie gewährleistet Verschwiegenheit.

Die Zwölfte Tradition sagt aus:

„Anonymität ist die geistige Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.“

Zusammenarbeit mit AA

Al-Anon/Alateen Literatur ist eine Grundlage für die Arbeit in den Gruppen. Die Anonymen Alkoholiker und die Al-Anon Familiengruppen sind voneinander unabhängige Gemeinschaften mit eigenständigen Strukturen. Eine besondere Beziehung ergibt sich allerdings daraus, dass häufig die Mitglieder einer Familie jeweils in einer der beiden Gemeinschaften Hilfe suchen, so dass eine strukturelle Verflechtung eigentlich nahe läge. Die Erfahrungen beider Gemeinschaften haben jedoch gezeigt, dass jede für sich effektiver arbeiten kann, wenn sie getrennt bleiben.

Das heißt: „Zusammenarbeit – aber keine Angliederung.“

Jede Gemeinschaft hat ihre eigene Struktur und unterhält eigene Dienststellen, die eng zusammenarbeiten. So gibt es in vielen Städten gemeinsame Kontaktstellen oder Telefondienste, welche Hilfesuchenden Auskunft geben und Gruppenadressen vermitteln. Außerdem werden Informationsmeetings, nationale und internationale Treffen gemeinsam vorbereitet.

Anlässlich der 19. Gemeinsamen Dienstkonferenz der Anonymen Alkoholiker am 25. April 1969 in New York wurde folgende Erklärung einstimmig angenommen:

„Da es der Wunsch dieser Konferenz ist, die Beziehung zwischen den Anonymen Alkoholikern und den Al-Anon Familiengruppen zu festigen sowie die Dankbarkeit aller Anonymen Alkoholiker gegenüber den Al-Anon Familiengruppen zum Ausdruck zu bringen, wird beschlossen, dass die Gemeinschaft der AA die besondere Beziehung anerkennt, der sie sich mit Al-Anon erfreut, dass es sich jedoch um eine eigenständige, aber ähnliche Gemeinschaft handelt. Die AA erkennen den großen Beitrag an, den die Al-Anon Familiengruppen geleistet haben und noch leisten werden, indem sie Familien von Alkoholikern überall helfen.“



Entstehungsgeschichte der Al-Anon Familiengruppen (Schwerpunkt deutschsprachiger Raum)

1935 Gründung von AA in den USA

Anfänglich waren die AA-Meetings eine reine Familienangelegenheit. Die ganze Familie war dabei. Gewöhnlich wurden sie im Haus eines Mitgliedes durchgeführt. Während die AA's über Alkoholismus diskutierten, sprachen ihre Frauen über ihre eigenen Schwierigkeiten. Die Angehörigen fanden bald heraus, dass auch ihr eigenes Denken, ihr eigenes Handeln und ihre eigene Haltung einer Änderung bedurften. Im Jahre 1940 begannen sich die konstruktiven Zusammenkünfte der Angehörigen von Alkoholikern zu entwickeln.

Sie stellten bald fest, dass auch sie sich die Ideen der AA, mit denen diese Nüchternheit erlangten, zu eigen machen konnten. Denn sie waren ebenfalls in einer verzweifelten Notlage mit ihren Problemen als Angehörige von Alkoholikern. Die Anonymen Alkoholiker haben 12 Genesungsschritte und 12 Traditionen, die auch die Al-Anon Familiengruppen in leicht angepasster Form übernommen haben. In diesen empfohlenen – freiwilligen – Schritten kann man lernen, vom „Karussell“ abzuspringen.

1951 Angehörige von Alkoholikern gründen in New York die „Al-Anon-Familiengruppen“ (ALcoholics ANONymous Family Groups). Al-Anon ist eine Parallelgruppe der AA (Alcoholics Anonymous), jedoch eine eigenständige Gemeinschaft.

1952 300 Al-Anon Gruppen sind bereits registriert.

1957 Die erste Alateen Gruppe für jugendliche Angehörige von Alkoholikern wird in Kalifornien gegründet.

1964 Die erste Al-Anon-Gruppe im deutschsprachigen Raum entstand in Pratteln in der Schweiz.

1967 Das erste Al-Anon Meeting in Deutschland findet in Mülheim an der Ruhr statt.

1975 Die erste österreichische Al-Anon-Gruppe wird gegründet.

1985 Al-Anon hält sein erstes eigenes internationales Treffen in Salt Lake City, Utah/USA ab.

2001 Ca. 1000 Gruppen im deutschsprachigen Raum.

2013 In 131 Ländern sind über 24.000 Al-Anon Gruppen und 1.800 Alateen-Gruppen registriert, Literatur wird in über 30 Sprachen und Braille gedruckt.

Al-Anon Österreich – Fakten

1975 Die erste Al-Anon Gruppe in Österreich wird gegründet.

1989 Gründung des österreichischen Vereins (7.6.1989).

1989 Gründung der ersten Alateen-Gruppe.

1994 Start der ersten Gruppe „Al-Anon Erwachsene Kinder“.

2004 Al-Anon Österreich geht ins Internet: www.al-anon.at.

heute Gruppen in Österreich: Präsenzmeetings und Zoom-Meetings der Al-Anon-Gruppen, Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern und Alateen-Gruppen.



Kontakt Al-Anon Österreich www.al-anon.at

**Dienstbüro für Österreich
Al-Anon Familiengruppen**

Planseestraße 6/2
A-6600 Reutte / Tirol
Literaturbestellung
E-Mail: info@al-anon.at
Telefon: 0664 73 21 72 40

**Al-Anon Region West
Vorarlberg, Tirol und Osttirol**

Planseestraße 6/2
A-6600 Reutte / Tirol
E-Mail: info@al-anon.at
Telefon: 0664 73 21 72 40

**Al-Anon Region Mitte
Oberösterreich, Salzburg**

Konventhospital Barmherzige Brüder Linz
Seilerstätte 2/1/42
A-4021 Linz
E-Mail: kontakt.mitte@al-anon.at
Telefon: 0664 73 21 72 40
Telefonseelsorge: 142 – kostenfrei

**Al-Anon Region Ost
Wien, Niederösterreich, Steiermark, Kärnten und Burgenland**

Gemeindeaugasse 5
A-1220 Wien
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit.ost@al-anon.at
Telefon: 0681 20 80 4566



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Auszug aus „Der Alkoholiker spricht zu seiner Familie“

Ich bin Alkoholiker! Ich brauche Hilfe!

Weist mich nicht zurecht, gebt mir nicht die Schuld und schimpft nicht mit mir. Ihr würdet nicht böse auf mich sein, wenn ich TBC oder Diabetes hätte. Alkoholismus ist auch eine Krankheit.

Schüttet meine Getränke nicht weg; es ist nur Verschwendung, weil ich immer Wege finden kann, mir neue zu besorgen.

Lasst euch von mir nicht zum Zorn reizen. Wenn ihr mich mit Worten oder körperlich angreift, werdet ihr nur meine schlechte Meinung, die ich von mir selbst habe, bestätigen. Ich hasse mich selbst schon genug.

Lasst nicht zu, dass ihr aus Liebe und Angst Dinge für mich tut, die ich selbst tun müsste. Wenn ihr meine Verantwortungen übernehmt, verhindert ihr, dass ich sie immer wieder selbst übernehme. Mein Schuldgefühl wird sich vergrößern und ihr werdet es nicht ertragen können.

Nehmt meine Versprechen nicht an. Ich werde alles versprechen, um mich aus der Schlinge zu ziehen. Aber die Natur meiner Krankheit hält mich davon ab, meine Versprechen zu halten, auch wenn ich sie im Augenblick ernst meine.

Macht keine leeren Drohungen. Wenn ihr einmal eine Entscheidung getroffen habt, haltet daran fest.

Glaubt nicht alles, was ich euch erzähle; es könnte gelogen sein. Das Verleugnen der Realität ist ein Symptom meiner Krankheit. Mehr noch, ich werde wahrscheinlich den Respekt vor denjenigen verlieren, die ich allzu leicht hereinlegen kann.

Lasst euch nicht zu meinem Vorteil einspannen oder in irgendeiner Weise ausnutzen. Ohne ein gewisses Maß an Gerechtigkeit kann Liebe nicht für längere Zeit bestehen.

Deckt mich nicht oder versucht auf keine Art und Weise, mir die Konsequenzen meines Trinkens zu ersparen. Lügt nicht für mich, bezahlt nicht meine Rechnungen oder kommt nicht meinen Verpflichtungen nach. Dies kann die Krise, die mich veranlassen könnte, Hilfe zu suchen, verhindern oder verringern. Solange ihr mir eine automatische Flucht vor den Konsequenzen meines Trinkens ermöglicht, kann ich weiterhin leugnen, dass ich ein Alkoholproblem habe.

Und überhaupt, lernt alles über Alkoholismus, was es gibt, und über eure Rolle in der Beziehung zu mir. Geht zu offenen AA-Meetings, wenn es möglich ist. Nehmt regelmäßig an Al-Anon Meetings teil, lest die Literatur und bleibt mit den Al-Anon Freunden in Verbindung. Sie sind die Menschen, die euch dabei helfen können, die ganze Situation klarer zu sehen.

Ich liebe euch – euer Alkoholiker.

Basierend auf Material, das in „Ein Wegweiser für Angehörige von Alkoholikern“ erscheint.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Meine Geschichte mit einem Alkoholiker

Grüß Gott, ich heiße Elisabeth und bin Al-Anon. Der Name Al-Anon Familiengruppen kommt aus dem Englischen von Alcoholics Anonymous Family Groups.

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, das habe ich erst in Al-Anon erkannt. Dabei hätte ich es schon früher erkennen können, weil mir mein Mann früh erzählte, dass sein Vater Trinker war, der mit 46 Jahren an dieser Sucht gestorben ist. Damals hatte ich keine Ahnung von den Zusammenhängen und dass Kinder aus alkoholkranken Familien auch häufig von Suchterkrankungen betroffen sind.

Jedenfalls machte mir am rosaroten Beginn unserer Liebe sein bereits beträchtlicher Alkoholkonsum keine Sorgen. Auch die überaus witzig dargestellten Berichte von seinen jugendlichen Alkoholexzessen, gaben mir nicht zu denken, ich fand das nur lustig.

Aber zunehmend wurde seine Trinkerei zu einem Problem in der Beziehung und ich versuchte immer verbissener, es in den Griff zu bekommen und meinen Mann zu ändern.

Der Gestank nach Alkohol im Schlafzimmer war oft unerträglich für mich, mein Mann log ständig auch bei Sachen, die mit dem Trinken gar nichts zu tun hatten und ich konnte kaum noch Termine ausmachen, weil sein Zustand zum entsprechenden Zeitpunkt nicht berechenbar war. Die nötigen Absagen und sonstigen Probleme hatten zur Folge, dass auch ich ständig log - ich dachte damals, ich müsse es tun, um uns und ihn zu schützen.

Ich bekam auch immer mehr Angst um seinen Job und unsere Existenz. Ich zwang ihn zu einer Therapie, die aber gar nichts nutzte, weil die Psychotherapeutin ihm drei Jahre lang einredete, eh kein Alkoholiker zu sein. Das weiß ich deshalb, weil ich sie in einer besonders verzweifelten Situation anrief und wütend beschimpfte und ich diese unglaubliche Aussage meines Mannes bestätigt fand. Abgesehen von den Kosten (für uns und die Krankenkasse!) war das Ganze ein Wahnsinn sondergleichen.

Ich übernahm immer mehr Verantwortung in verschiedenen Lebensbereichen - und das ist eine der Facetten der Familienkrankheit. Dass nämlich die Umgebung mehr oder weniger freiwillig anfängt, nicht mehr das eigene Leben zu leben und die eigene Verantwortung wahrzunehmen, sondern die des Alkoholkranken in der Familie.

Ein klassisches Beispiel ist, beim Arbeitgeber anzurufen und ihn krank zu melden, wenn er zu betrunken für die Arbeit ist oder gerade seinen Vollrausch vom Vortag ausschläft. In Al-Anon habe ich dann gelernt, dass ein erwachsener Mensch, der sich betrinken und Alkohol beschaffen kann, auch selbst beim Arbeitgeber anrufen und sich krankmelden kann. Oder auch nicht, aber diese Entscheidung ihm selbst zu überlassen. Jedenfalls nicht für ihn zu lügen.

Diese Verhaltensänderungen haben mir am Anfang entsetzliche Angst gemacht, weil ich noch mehr befürchten musste, dass er seinen Job verliert. Außerdem hat mein Mann mit allen ihm zu Gebote stehenden Mitteln versucht, mich wieder ins alte Verhaltensmuster zu zwingen.

Er drohte mit allem Möglichen und war so verletzend, wie nur ein Partner sein kann, der die Schwachstellen des Anderen genau kennt. Aber in Al-Anon habe ich in den wöchentlich besuchten Meetings die Bestärkung bekommen, einen anderen Weg einzuschlagen und mein Verhalten immer mehr in eine gesunde Richtung zu ändern.

Nicht mehr anrufen und entschuldigen, keinen Alkohol mehr heimtragen, und generell dem Anderen die Verantwortung für sein Leben und seine Handlungen zurückzugeben. Und siehe da, langsam - sehr langsam - begann er auch selbst mit einer Veränderung und er konnte trocken werden und wurde Mitglied von AA.



Er hat nie mehr einen Tropfen Alkohol angerührt. Ich führe das zu einem wesentlichen Teil auf meine in Al-Anon erworbene andere Einstellung zur Alkoholkrankheit und den dadurch veränderten Verhaltensmustern zurück, die ich im Umgang mit meinem Mann an den Tag legte. Und ich bin froh, auf diesem Weg weiterzugehen, denn die Gelassenheit und vieles andere, das man bei Al-Anon lernt, kann ich sowohl im Beruf, als auch in allen privaten Beziehungen wunderbar brauchen.

Ich habe heuer (2010) im August den 15. Jahrestag meiner Zugehörigkeit zu Al-Anon gefeiert.



AUS DEM LEBEN - AL-ANON

Papa ich liebe dich, aber ich hasse deine Krankheit!

Der Alkohol hat sich in unser Leben eingeschlichen, ganz langsam, und er hat Besitz über meinen Vater genommen.

Ich wurde 1986 in eine ganz „normale“ Familie hineingeboren. Vater, Mutter, meine jüngere Schwester und ich. Wir hatten eine hübsche Wohnung in der Stadt und alles schien gut.

Mein Vater trank gerne in Gesellschaft oder zum Feierabend seine 1-2 Bier vorm Fernseher. Kein Grund zu Sorge würde man meinen. Im Laufe der Jahre veränderte sich aber sein Trinkverhalten und die Dosis an Alkohol nahm zu. Bald gab es keinen alkoholfreien Tag, und wieder einige Zeit später keinen rauschlosen Tag mehr. Dann wurde uns bewusst „Mein Vater ist Alkoholiker“. Bis zur Erkenntnis, dass dies aber eine Krankheit - eine Familienkrankheit - ist, zu dem Schritt brauchte es wieder einige Zeit. Es dauerte viele, viele Jahre bis wir Hilfe fanden.

Im Alter von zehn Jahren, machte mich meine Mutter darauf aufmerksam, dass mein Vater Alkohol trank und dann mit dem Auto fuhr. Als Kind wusste ich, dass man das nicht tun sollte, allerdings war das für mich kein Grund meinen Vater als Alkoholiker zu bezeichnen. Alkoholiker das waren für mich die Leute, die auf der Strasse lebten, die dick vermummten Männer mit den BILLA-Sackerl. Das waren für mich Alkoholiker. Aber mein Vater? Der Mann der eine wunderbare Wohnung besaß, einen festen Job hatte und eine gesunde Familie??? Nie im Leben!

Zwei Jahre später dachte ich anders. Denn dann bemerkte ich das veränderte Verhalten meinen Vaters. Ich bemerkte die glasigen Augen am Abend, den wackeligen Gang, die mit der Zeit immer stärker werdenden Ringe unter den Augen, das fahle Gesicht, den strengen Geruch.

Dann kam die Scham.

„Was sagen die Leute?“ Durch dieses tabuisierte Thema Alkoholismus wurden wir eingeschüchtert. Keine Freunde wurden mehr nach Hause eingeladen, aus Angst sie könnten was merken (im Nachhinein erfuhren wir, dass Keiner jemals etwas bemerkt hatte), in Gesellschaft wurde die perfekte Familie gespielt, draußen wurden Aktivitäten mit dem Vater vermieden, aus Angst irgendwer könnte reden. Ich versteckte mich am Abend, wenn er nach Hause kam. Ich schloss mich ins Bad ein und drehte die Dusche auf, ich legte mich ins Bett und stellte mich schlafend, ich tat so als würde ich telefonieren, nur damit er nicht mit mir sprach. Ich war damals ca. 12 Jahre.

Dieses Spiel hielt sich lange. Und ich wurde immer verklemmter und rebellischer zugleich. Daheim wurde fast nur mehr geschrien, gestritten und geweint. Keiner wusste sich mehr zu helfen. Wir hielten uns selber nicht mehr aus. Ich war wütend auf meinen Vater, gab ihm die Schuld an allem was schief lief. Zu diesem Zeitpunkt hasste ich ihn sogar. Ich wollte ihn wirklich nicht mehr sehen. Jeden Abend, wenn er von seinen Sauffouren noch nicht zuhause war, wenn das Telefon läutete oder ich die Rettung vorbei fahren hörte, dachte ich nur: „Er liegt jetzt sicher irgendwo verletzt im Straßengraben“ und wie oft dachte ich mir: „Bitte fahr doch einfach gegen einen Baum und sei tot, dann ist das alles vorbei“.

Kann man sich das vorstellen??? Ein kleines, unschuldiges Mädchen das so über seinen Vater denkt? Aber damals konnte ich einfach nicht anders.

Die Aufmerksamkeit die ich zuhause nicht bekam, holte ich mir woanders. Am Wochenende, auf Partys und Festen. Ich trank für mein Alter sehr viel. Heute weiß ich warum. Nur durch den Alkohol wurde ich locker und konnte wieder lachen und Spaß haben. Konnte kurz mal die Situation zuhause vergessen. Aber immer wieder gab es Zusammenbrüche bei denen ich irgendwo saß und heulte. In der Schule ging es bergab. Ich war ständig krank, mit meinen Gedanken war ich ständig zuhause und dachte an meinen Vater wie er heute wieder nachhause kommen würde.



Alles was ich in der Schule hörte ging bei einem Ohr rein und beim anderen wieder raus. Meine Noten wurden schlechter und ich blieb auch sitzen. Und was sagten meine Lehrer: „Sei nicht so faul, tu was!“ Na toll! Keiner war da der mich verstand. Keiner war da der mich mal in den Arm nahm und mir Trost spendete, dabei war das das Einzige was ich brauchte.

Ich fing dann an, dass ich meinen engsten Freundinnen von zuhause erzählte (vorher war das tabu, ein „Familiengeheimnis“). Die hörten mir zwar zu, fanden es schlimm, verstanden mich aber nicht. „Warum lässt sich deine Mutter nicht scheiden? Warum geht ihr nicht einfach?“ ... ja warum? Ich wusste es nicht. So oft war die Rede von Scheidung, Frauenhaus, etc. ... auch Selbstmord war in unseren Gedanken nicht ausgeschlossen. Der erste Gedanke an den Freitod kam mir mit 12.

Aber so schnell sollte es mit uns nicht vorbei sein. Jemand hatte noch was anderes mit uns vor. Meine Mutter fand zu Al-Anon, Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern. Ganz begeistert erzählte sie mir immer, was da für Leute sitzen würden und dass die alle dasselbe erlebt hätten und dass sie sie so gut verstünden. Ich war neugierig und hörte ihr immer zu. Eines Tages fragte sie mich ob ich mal mitkommen wolle. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich meine Gefühle bereits vergessen und ich war leer. Das Leben zog an mir vorbei und ich wäre mit jedem und überall hin mitgegangen. Ich danke Gott oder sonst irgendwem, dass es meine Mutter war, die mich bei der Hand nahm und mit mir zu Al-Anon ging. Dort hörte ich Sachen und lernte Leute kennen bei denen ich mich sofort wohl fühlte. Ich hörte von einem 12-Schritte-Programm als Unterstützung für unser Leben, Ich hörte die Worte „Genesung“, „Loslassen“, „Vertrauen“, „Kraft“ und „Hoffnung“. Vor allem lernte ich, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit sei und wir alle betroffen sind. Nicht nur der Trinkende. Der Rest der Familie ist co-abhängig.

Aaaha!

Mir tat diese Gruppe so gut und ich ging immer wieder mit neuer Energie aus dem Meeting, sodass ich diesen einen Abend pro Woche nicht missen wollte. Zum Schutz der Angehörigen wird die Anonymität in den Meetings sehr groß geschrieben. „Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst bitte lass es hier!“, war das Motto. Ich brauchte mir also wegen Gerede von draußen keine Sorgen zu machen.

Nach einer Weile erzählte man mir, es gäbe eine Selbsthilfegruppe für Kinder von Alkoholikern, genannt „Alateen“. Ich ging hin. Es tat mir so gut andere Kinder mit den selben Problemen zu treffen.

Seit ich bei Alateen bin, geht es mir gut. Ich habe akzeptieren können, dass mein Vater krank ist und dass er nicht aus einer Laune heraus trank. Ich habe gelernt mit einem nassen Alkoholiker unter einem Dach zu leben und trotzdem auf mich zu achten. MEINE Bedürfnisse wahr zu nehmen und nicht MEIN Leben nach dem Leben meines Vaters zu richten. Ich lernte meine Gefühle neu kennen. Ich wusste wieder wann ich traurig und vor allem wann ich glücklich war. Ich kann wieder ehrlich lachen und weinen. Mein Selbstbewusstsein stieg durch diese Erkenntnis. Ich weiß jetzt was ich will. Ich habe mich in Liebe von dem nassen Leben meines Papas trennen können ohne ihn zu hassen. Ich habe damals akzeptiert, dass er bald sterben würde (so lautete die Diagnose der Ärzte). Aber nur dadurch ist es mir besser gegangen. Ich lernte mich mit meinen Fehlern zu akzeptieren, meine Schwächen aber auch meine Stärken zu erkennen, mich selber wahrzunehmen.

Auch die Anonymen Alkoholiker spielten eine große Rolle. Zu denen ging ich nämlich immer wenn ich kurz davor war die Hoffnung zu verlieren. Dort traf ich wunderbare Menschen, mit derselben Krankheit wie mein Vater, die mir zeigten, dass es auch nach dem tiefsten Tiefpunkt immer noch bergauf gehen kann.

Heute kann ich sagen: „Papa ich liebe dich, aber ich hasse deine Krankheit!“ Dieses Gefühl ist toll! Und mein Vater ist jetzt, nach zwei mehrmonatigen Entzügen und einigen psychiatrischen Aufenthalten, seit ein paar Jahren trocken. Und ich bin wahnsinnig stolz auf ihn.

Eine glückliche Tochter aus alkoholkranker Familie



Ich heiße Miriam und bin Al-Anon und erwachsenes Kind aus alkoholkranker Familie

Al-Anon habe ich gesucht, da ich mit dem Trinkverhalten meines Mannes nicht mehr zurecht kam. Durch den telefonischen Kontakt zu den Anonymen Alkoholikern habe ich erfahren, dass es Al-Anon, für Angehörige gibt. Diesen Schritt habe ich erst gemacht, als ich nicht mehr weiter wusste – heute bin ich sehr dankbar dafür.

Meinen Mann habe ich sehr jung kennengelernt. Bereits zu Beginn hatte ich das Gefühl, dass er zu viel Bier trank. Trotzdem habe ich meiner Wahrnehmung nicht getraut, habe von Beginn an Entschuldigungen für ihn gefunden: „Junge Männer trinken manchmal über den Durst“. Ich wusste, dass er eine schwierige Kindheit hatte und habe manche Fehlverhalten darauf geschoben. Ich war überzeugt, dass wir es gemeinsam schaffen und ich ihm dabei helfen werde. Heute bin ich überzeugt, dass bereits aus meiner Herkunftsfamilie die Basis für meine co-abhängige Denkweise gelegt war.

Viele Jahre habe ich alles versucht um „sein Trinkverhalten“ in den Griff zu bekommen. Ich habe ihn kontrolliert, immer und immer wieder auf ihn eingeredet und auch emotional erpresst. Alkohol hat immer mehr Platz in unserer Beziehung eingenommen. Dass Alkoholismus eine fortschreitende Krankheit ist, hat sich auch daran gezeigt, dass mein Mann immer wieder die Arbeitsstellen wechselte und immer die anderen daran schuld waren. Natürlich hat mir das große Angst gemacht – ich dachte aber über meine Angst nicht viel nach und trotzdem war sie eine gewaltige Triebfeder. Wesentlich mehr zerbrach ich mir darüber den Kopf, wie ich ihn trocken legen könnte.

Mit den Jahren wurde es schlimmer. Erschreckend selbstverständlich wurde die Unzuverlässigkeit, die Lügen gehörten zum Alltag und intensiver wurde die Scham. Wenn wir eine Einladung hatten, wenn eine Schulveranstaltung unseres Sohnes war, ... d.h. immer wenn wir gemeinsam eine Verabredung hatten, war es mir bereits lieber alleine hinzugehen. Dann musste ich wenigstens nicht die Angst haben, dass mein Mann sich daneben benahm, verbal aggressiv wurde und ich mich für ihn schämte.

Wir bekamen unser Wunschkind und selbst während der Schwangerschaft war es ihm nicht möglich auf Alkohol zu verzichten (das hatte ich gehofft). Damals wusste ich noch viel zu wenig über die Familienkrankheit Alkoholismus und meinte noch immer, dass ich mich einfach noch mehr anstrengen musste, um ihn in den Griff zu bekommen.

Nach der Geburt unseres Sohnes – das Trinken wurde nicht weniger – suchte ich Hilfe bei einer Alkoholberatungsstelle. Diese haben wir gemeinsam einige Male in Anspruch genommen. Leider hörte ich auch damals nicht, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und ich bekam auch keine Information, dass es bei Al-Anon Hilfe für Angehörige gibt. Mein Mann bekam den Tipp, dass er kontrolliert, weniger trinken sollte. Ich kann auch heute nicht beurteilen, wie lange ihm das gelang, bzw. wie lange ich wegschaute, verdrängt um es nicht erkennen zu müssen. Heute bin ich überzeugt, dass das Wegschauen, das Leugnen zu meiner Krankheit, der Co-Abhängigkeit gehört.

In dieser Zeit haben wir uns entschieden gemeinsam Haus zu bauen. Ab Baubeginn stieg schlagartig der Alkoholmissbrauch an. Es waren - wie häufig auf Baustellen üblich - die Bierkisten voll gefüllt und der Bauherr war der beste Gast. Während der Bauzeit war mein Mann permanent überfordert, und ich wurde - nach außen – meiner Rolle der starken Ehefrau, die (scheinbar) alles im Griff hat, gerecht. Ich verdrängte immer mehr und redete mir ein, dass sich alles zum Positiven ändern wird, sobald wir eingezogen wären. Außerdem strengte ich mich immer noch mehr an um soviel wie möglich zu vertuschen, damit andere „nichts“ von der Familiensituation mitbekamen.

So habe ich selbst erlebt, dass besonders Alkoholismus eine Geheimniskrankheit ist – man redet nicht darüber und tut als wenn nichts wäre.

Weiters setzte ich alles daran, dass unser Sohn so wenig wie möglich mitbekam (das glaube ich zu dieser Zeit auch bzw. wollte es glauben). Auch hielt ich während dieser Zeit meine



Illusion aufrecht: sobald die Überforderung und der Stress durch das Bauen wegfiel, würde er der Mann, der Vater, den ich mir vorstellte. Wenn mein Mann uns nur genug lieben würde, könnte er weniger trinken! Ich hatte keine Ahnung von der Dynamik der Krankheit Alkoholismus.

Ich spürte mich selbst nicht mehr. Ich reagierte nur noch und alles drehte sich darum, wie mein Mann sich heute verhält, mit welchem „Alkoholspiegel“ er wohl nach Haus kommt.

Unser Sohn litt am meisten, wenn sein Vater seine Versprechungen nicht einhielt, wenn er im betrunkenen Zustand Drohungen aussprach. Ich hätte alles daran gesetzt dies zu ändern, das lag aber nicht in meiner Macht.

In diesem Zeitraum also fand ich zu Al-Anon. Ich dachte, ich will hören wie andere Menschen mit diesem Problem umgehen. Ich weiß heute noch wie wohl, wie verstanden ich mich sofort in den ersten Meetings fühlte. Ich wusste, dass diese Menschen ebenfalls trinkende Angehörige hatten und trotz der belastenden Situationen lachen konnten. Ich spürte die Gelassenheit im Meetingsraum und ich merkte, dass sie gelernt hatten, mit ihrer Angst anders umzugehen. Ich war angekommen - das alles wollte ich auch.

Ich war zwar sehr vorsichtig, da immer wieder Gott und die Höhere Macht in Texten vorkam, und ich wollte keineswegs bei einer Sekte landen. Aber beim Zuhören in den Meetings, wenn Angehörige, welche bereits länger bei Al-Anon waren erzählten, dachte ich, die saßen bei mir zu Haus. Es war ein wunderbares Gefühl der Geborgenheit und der Zugehörigkeit – ich war mit meiner Verzweiflung nun nicht mehr allein und ich wurde verstanden. Ich brauchte mich bei Al-Anon nicht zu schämen.

Ich erkannte mit der Zeit, dass für uns Angehörige – ob Partner, Kinder, Eltern, Freunde – die Probleme ähnlich sind. Trotz unterschiedlicher Herkunft, Glauben, ... sind wir alle vom Alkoholismus eines anderen beeinträchtigt. Ich erkannte vor allem, dass meine Verhaltensmuster, d.h. die Reaktion auf den Alkoholiker, ebenfalls krank sind und dass ich aus diesem Karussell aussteigen konnte, wenn ich mich und mein Verhalten änderte. Die alten Muster hatte ich ja jahrelang gelebt und war daran kläglich gescheitert.

Ab meinem ersten Meeting ging ich nun einmal wöchentlich zu einem Al-Anon-Meeting und verstand langsam, dass Alkoholismus eine Krankheit ist – nicht Böswilligkeit, nicht Schwäche. Ich habe begonnen schrittweise das 12-Schritte-Programm, die Slogans und die praktischen Erfahrungen anderer Angehöriger anzuwenden. Ergänzend habe ich sehr viel Al-Anon Literatur gelesen und mir auch sonst alles was mit dieser Krankheit zu tun hat „reingezogen“. Sehr schnell habe ich erkannt welche Rolle ich in diesem Familiensystem spiele und ich wusste nicht, wo ich mit der Änderung beginnen sollte. Niemand bei Al-Anon gab mir Ratschläge, ich hörte nur: „Komm wieder, es wirkt“. Und ich merkte mir: „Wenn ich Veränderung lebe, wenn ich mich ändere und lerne gesünder zu reagieren, dann ändert sich auch die Familiensituation.“ - und es gab keine Versprechen wie sich was ändern könnte.

Schritt für Schritt, langsam – sobald ich (und nur ich) dazu bereit war, konnte ich dann Veränderung in meinem Alltag durchführen. Ich hatte bereits gelernt, Schritte erst dann zu setzen, sobald ich bereit war diese auch wirklich, konsequent und dauerhaft durchzuhalten.

Es begann damit, dass ich keinen Alkohol mehr nach Haus brachte. Mit der Zeit habe ich verinnerlicht, dass ich mich für das Verhalten meines Mannes nicht zu schämen brauchte – und es gibt in alkoholbelasteten Familien genug, wofür man glaubt, sich schämen zu müssen. Ich lernte, dass es sinnlos ist Versprechen einzufordern, die der Alkoholiker nicht halten kann. Nicht weil er mich nicht liebt, sondern weil Unzuverlässigkeit und Lügen ein Teil dieser Krankheit sind.

Sehr entlastend war zu realisieren, dass ich nicht daran schuld bin, dass mein Partner trinkt. Was auch immer ich tue oder nicht tue – ein Alkoholiker wird immer einen Grund finden, um zu trinken – und das hatte nichts mit mir zu tun. Ich lernte, dass es an mir liegt, ob ich dem Tag auch Schönes abgewinnen kann, oder eben nur traurig bin und mit meinem Schicksal hadere. Unsagbar froh bin ich, dass ich mit den Jahren lernen konnte, viel weniger Angst zu



haben. Ich erkannte bei Al-Anon, dass die Angst zu meiner „Angehörigen-Krankheit“ gehört. Angst hat mich täglich begleitet; Angst vor möglichen Ereignissen (Autounfall im betrunkenen Zustand, Arbeitsverlust, ...), welche täglich passieren hätten können.

Ich übte auch - Schritt für Schritt - meinen Mann nicht mehr zu kontrollieren (nicht zu zählen wie viel er getrunken hat, ...) und ihm seine Verantwortung wieder zurückzugeben. All diese Veränderungen erforderten sehr viel Mut. Mut um die Angst durchzustehen. Mut und Kraft um den Widerstand und den Ärger meines Mannes auszuhalten, der ja meine Veränderungen nicht akzeptieren wollte.

Die Unterstützung und die Bestärkung der Al-Anon Gruppe war für mich unbeschreiblich wichtig. Nicht nur mein Mann, auch der Freundeskreis, meine Umwelt hatte oftmals Fragezeichen in den Augen. In Al-Anon lernen wir LOSLASSEN (mit dem Bekümmern endlich aufzuhören) – viele Menschen in meinem Umfeld haben meine gesunden Veränderungen als Fallenlassen empfunden und nicht verstanden, wie wichtig es für Angehörige ist „gesund egoistisch“ zu werden.

Ich tat einfach sehr viel – auch in der Hoffnung, dass mein Mann endlich den Wunsch haben würde mit dem Trinken aufzuhören. Denn eines war bei mir bereits verinnerlicht: „Ich kann ihn nicht trockenlegen.“ Und er kann erst dann aufhören zu trinken, wenn er das wollte und möglicherweise, wenn es ihm schlecht genug ging. Zu dieser Chance konnte ich zumindest beitragen, indem ich ihm nicht mehr alles abnahm und „keine Hilfe ist die beste Hilfe“ auch lebte.

In diesen Jahren erkannte ich auch, dass die Basis für mein co-abhängiges Verhalten bereits in meiner Herkunftsfamilie gelegt worden war. Ich hatte einen schwer disharmonischen Vater der auch Alkohol missbrauchte. Die Co-Muster wurden mir vermutlich bereits mit der „Muttermilch“ in die Wiege gelegt. Und ich profitierte von den Erfahrungen anderer Al-Anon Mitglieder, die erzählten, dass erwachsene Kinder häufig alkoholmissbrauchende oder alkoholranke Partner finden. Das Familienmuster war mir vertraut.

Ich musste auch erkennen, dass das schwächste Glied in dieser Kette unser Sohn war. Und vor allem musste ich die Illusion begraben, dass er nichts merkt und nicht geschädigt wird. Mir wurde klar, dass er sicher sehr viel wahrnahm, wir aber nicht darüber redeten. So hab ich dann begonnen, das Problem auch bei unserem sechsjährigen Sohn, kindgerecht anzusprechen. Sehr hilfreich war für mich auch das Büchlein „Was heißt betrunken Mama“. Trotz Widerstand meines Mannes konnte unser Sohn so in Alateen lernen: „Ich hab Papa lieb und wenn er betrunken ist und sich komisch benimmt, hat das etwas mit seiner Krankheit zu tun.“ Unser Sohn ging einige Jahre in die Alateen Gruppe für Kinder und Jugendliche. Ich bin überzeugt, dass er davon profitiert hat und durch Alateen sehr gestärkt wurde.

Leider konnte mein Mann nicht trocken werden. Ich bin sehr dankbar bei Al-Anon zu sein und bereits viel gelernt zu haben. Ich habe meinen Weg – ohne Ratschläge - finden dürfen, ich habe mich kennengelernt. Ich habe gelernt Grenzen zu setzen und auf mich zu achten. Durch diesen Prozess habe ich erkannt, wie wertvoll mein Leben ist und dass ich darauf achten will, dass es mir gut geht. So habe ich Mut gefasst, die Ängste bewältigt und mich von meinem Mann getrennt. Er darf seinen Weg gehen und ich habe für mein Leben entschieden, dass ich so nicht mehr leben werde.

Ich gehe weiterhin in die Al-Anon Familiengruppen – das 12-Schritte-Programm wirkt sich sehr positiv auf mein ganzes Leben aus. Ich lebe heute in einer zufriedenen, sehr glücklichen Partnerschaft.

Ich bin sehr dankbar, dass ich zu Al-Anon gefunden habe und ich bin auch all jenen Al-Anon Freunden sehr dankbar, von denen ich lernen durfte.



Ich lerne in Al-Anon ich selbst zu sein

Mein Name ist Elisabeth und ich bin erwachsenes Kind aus alkoholkranker Familie. Wie sich weiter herausstellte bin ich auch Angehörige in mehrfacher Hinsicht.

Als zehntes von elf Kindern bin ich bereits in ein Familiensystem geboren, das festen Linien folgte und ich habe die Rolle angenommen mit der ich am besten überleben konnte. Ich nahm mir ein Beispiel an meinen anderen Geschwistern, die der Krankheit meines Vaters genauso taub gegenüber waren wie ich. Wir lernten früh, sich unauffällig zu verhalten, nicht zu sprechen wenn Papa den Raum betrat und uns aus dem Staub zu machen wenn er nach Hause kam. Lange Zeit glaubte ich, dass das überall so ist und dass sich alle Väter so verhielten. Ich habe diese Situation auch nie in Frage gestellt. Meine Mutter erklärte uns welche tragische Kindheit Papa hatte und wie sehr er sich selber ablehnt, obwohl er selbst mit ihr nie darüber gesprochen hat. Damit habe ich mich begnügt.

Heute weiß ich, dass meine Mutter noch immer alles versucht um meinen Vater, ihr Leben und alle um sie herum zu kontrollieren. Dabei ist es ihr unmöglich zu sehen wie krank sie selber bereits ist.

Ich kam zu Al-Anon über eine meiner Schwestern, die das Programm für sich gewählt hat und zusehends liebevoller und gelassener wurde. Das wollte ich auch. Ich sah, wie meine anderen Schwestern Männer heirateten, die unserem Vater so ähnlich waren und noch immer sind, als Kinder aus alkoholkranken Familien, die selbst Alkoholprobleme haben.

Letzten Sommer erlebte ich einen Streit zwischen meiner Schwester, die vier Jahre älter ist als ich, und ihrem Mann, der getrunken hatte und ihr alles Mögliche an den Kopf warf. Da war es egal, dass sie gerade die Kinder zu Bett bringen wollte oder ich, seine Schwägerin zusah. Ich glaube er hat nichts mehr wahr genommen. Ganz verzweifelt brachte mich meine Schwester nach Hause um sich zum ersten Mal bei meiner Mutter auszuweinen, die ihr selbst überhaupt nicht helfen konnte. Sie konnte nicht einmal ihre eigenen Ängste und Erlebnisse mit ihrer Tochter teilen, weil sie das alles verdrängt und blind dafür ist.

Dieses Erlebnis war für mich verstörend und beängstigend. Ich sah meine Zukunft genau so vor Augen und wollte mit meiner Schwester am liebsten mitheulen. In Gedanken wollte ich ihr sagen, „du darfst ihn verlassen“, das konnte ich aber nicht laut sagen, denn das ist das SCHRECKLICHSTE was ich meiner Mutter antun könnte. Jahrelang hat sie geschiedene Frauen verurteilt und ihnen vorgeworfen, nicht alles in ihrer Macht stehende getan zu haben um ihre Männer zu retten.

Als ich darüber mit meiner älteren, schon länger verheirateten Schwester sprechen wollte hat sie mir gesagt, dass das bei ihr zu Beginn der Ehe genau dasselbe war, und sich die Situation verbessern wird, wenn meine Schwester sich damit abfindet und das Vertrauen ihres Mannes mit der Zeit gewinnt. Dass sie hier von totaler Selbstaufgabe sprach war ihr und mir zu dem Zeitpunkt nicht bewusst. Ich wusste nur, dass ich das nicht möchte.

So fand ich den Weg zu Al-Anon. Ich bin noch nicht lange im Programm aber ich habe gelernt was respektvoller Umgang miteinander bedeutet, was es heißt einander und sich selbst so zu akzeptieren wie man ist, dass der liebevolle Umgang mit mir selber zu einem liebevollen Umgang mit anderen führt und vor allem, dass ich lernen kann eine gesunde Beziehung zu führen und mich nicht vor allem und jedem verschließen muss.

Ich darf Wünsche, Träume und Hoffnungen haben, ich darf Gefühle haben, eine eigene Meinung, ich muss nicht jedem immer alles Recht machen, ich darf herausfinden was mir Recht ist und mich selber kennen lernen. Ich darf NEIN sagen. Ich darf NEIN sagen. Das habe ich zu Hause nicht gelernt, so wie so vieles, das ich noch lernen möchte.

Ich bin so unglaublich dankbar, dass ich in Meetings gehen und mich aussprechen kann, dass dort liebevolle Menschen sich freuen mich zu sehen und mit mir teilen, was sie beschäftigt, dass ich hier lernen kann ich selbst zu sein.



Ich lernte Al-Anon in Australien kennen.

Mein Name ist Maria, ich bin eine Angehörige von Alkoholikern! Ich lernte Al-Anon in Australien kennen. Mein Mann Karl, wieder einmal ganz unten (und ich mit ihm), suchte verzweifelt Hilfe bei den Anonymen Alkoholikern (AA).

Ein ganzes Jahr lang ging ich mit ihm in diese Monster-Meetings in Sydney; ein Theatersaal voller Anonymer Alkoholiker/innen. Ich war beeindruckt von deren Ehrlichkeit, wenn sie ihre Lebensgeschichte erzählten. Bei Brötchen und Kaffee konnte anschließend noch geplaudert werden.

Karl konnte so ein Jahr lang ohne Alkohol auskommen und ich mich etwas erholen. Durch Stress in der Arbeit vernachlässigte er jedoch dann seine Meetingsbesuche und begann wieder zu trinken.

Karl arbeitete als Sub-Unternehmer und hatte als Helfer zuerst unseren älteren Sohn mit. Dieser kam aber gar nicht zurecht mit seinem trinkenden Vater. Schließlich kamen wir überein, dass er, die vorher in Österreich besuchte HTL fertigmachen sollte und wir schickten ihn, 16 1/2-jährig, zurück nach Österreich.

Nun war unser jüngerer Sohn an der Reihe, den Helfer zu spielen und ich lebte in ständiger Angst, wie die beiden wohl von der Arbeit nach Hause kommen würden, da unser Sohn noch keinen Führerschein hatte, er aber öfters seinen betrunkenen Vater heim chauffierte.

Ich war fertig und vertraute mich einem AA an, und der meinte: „Ja für dich gibt es ja auch ein Meeting!“ Mein erstes Al-Anon-Meeting – Welch eine Erleichterung! Erst jetzt erkannte ich, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und das Trinken meines Mannes nichts mit der Liebe zu uns zu tun hatte.

Wir waren eine kleine Gruppe von Al-Anons. Ich wurde so lieb aufgenommen. Mein Englisch war miserabel, trotzdem hörten sie mir aufmerksam zu, trösteten mich und sagten: „Komm nur wieder, wirst sehen, bald geht es dir besser!“ Auch hatte ich schnell eine Aufgabe: Die Milch für den Tee mitzubringen! Obwohl es mir finanziell nicht so gut ging, beeilte ich mich mein Schärflin beizutragen. So eine segensreiche Einrichtung musste aufrecht erhalten bleiben und hätten nicht die Amerikaner die Australier gesponsert und die Australier ihrerseits neue Gruppen, wer weiß wo ich – ohne Al-Anon – gelandet wäre.

Ich brauchte ziemlich lange, bis ich eine Al-Anon wurde, die auch in den Schritten arbeitete. Lange Zeit erzählte ich, was gerade wieder Fürchterliches daheim passiert war. Sie kannten alle meine Geschichte,

- dass Karl schon einmal alleine in Australien war und ich mit den 2 und 3 Jahre alten Buben nicht mitging, weil ich seine Unverlässlichkeit kannte,
- dass er, nach 5 Jahren heimgekehrt kurz trank, dann aber eine Abendschule besuchte und fast 3 Jahre ohne Alkohol auskam,
- dass er dann glaubte wieder normal trinken zu können und in kürzester Zeit wieder alles drunter und drüber ging,
- dass er wieder nach Australien wollte, mit Familie, und die Kinder dahingehend beeinflusste, bis wir schließlich auswanderten.

Ja, ich hatte mir das alles von der Seele reden können und langsam fing ich an auch meine Fehler zu sehen; dadurch wurde es zuhause ruhiger und friedlicher. Meinem Mann aber ging es gesundheitlich zusehends schlechter und endlich war er bereit wieder Hilfe bei den AA's zu suchen.

Nun hatten wir eine längere Erholpause, Karl in AA, ich in Al-Anon und unser Sohn besuchte Alateen-Meetings. Wir hatten Grillpartys und verschiedene sportliche Aktivitäten gemeinsam mit unseren AA- und Al-Anon-Freunden.



Ich bewunderte Jackie, eine Al-Anon-Freundin, welche einen Witwer mit 6 Kindern geheiratet hatte und dann selber noch ein Baby von ihm bekam, wenn sie zu den Al-Anon-Meetings mit einem Schub Kinder ankam, diese in das Alateen-Zimmer hineinschob und dann 1 ½ Stunden bei uns Kraft und Hoffnung tankte.

Karl hatte sich gut erholt, mietete eine Werkstätte, gründete eine Firma, hatte 13 Leute eingestellt und die Stahlkonstruktionsarbeiten an einem Hochhaus übernommen. Eine zeitlang funktionierte alles ganz gut, doch ab dem 6-ten Stockwerk streikten die Maurer immer wieder. Karl konnte nicht weiterarbeiten, doch auch seine Leute nicht entlassen. Er kam in finanzielle Schwierigkeiten und begann wieder zu trinken. Schließlich konnte ihn nur mehr eine Entwöhnung retten. Er kam in ein Spital der Heilsarmee, welche auf Alkohol-Entwöhnung spezialisiert war und von dort auf eine Farm, auf der es Betreuung, aber auch Arbeit gab.

Von der Familienfürsorge wurde ich angerufen ob ich eine Unterstützung benötigte – ich konnte dankend ablehnen, weil ich ja selber zur Arbeit ging. Mein Sohn und ich machten den Fehler und holten Karl nach einmonatigem Aufenthalt auf dieser Farm, für 2 Tage zurück. Dringende Erledigungen in seiner Firma standen an, doch Karl ging nicht mehr zurück auf die Farm und als er sah, dass seine Firma den Bach hinunterschwamm, wollte er zurück nach Österreich.

Ich war durch Al-Anon schon gefestigt genug, sagte ich würde nur nachkommen, wenn er eine Wohnung in unserer Heimatstadt gefunden hätte. Wir verkauften einige Privatgegenstände damit er Geld für eine Wohnungsanzahlung hätte. Mein Sohn und ich zogen in einen billigere Wohnung und Karl flog nach Österreich. Karl meldete sich lange Zeit nicht. Er hatte das Geld in Deutschland mit einem Prinzen, welcher in Sachen Umweltschutz unterwegs war, verbraucht. In Österreich hatte er sich auf Schulden eine Garconniere gemietet, gearbeitet, aber nicht mehr zu trinken aufhören können, bis er sich mit einem Delirium in der Nervenanstalt wiederfand. Davon erfuhr ich erst, als ich nach einem halben Jahr nach Österreich nachkam. Mein Sohn wollte nicht mitkommen – er hatte gerade ein Mädchen kennengelernt.

Karl hielt es in Österreich nicht lange aus. Er hatte ein verlockendes Angebot. In der Nähe von München wurde für das Heizwerk einer größeren Wohnhausanlage ein Verantwortlicher gesucht. Wir zogen nach Deutschland. Unser Sohn in Österreich lieh seinem Vater Geld für den Kauf eines Autos. Wir wussten, in München gibt es AA und Al-Anon Selbsthilfegruppen. Wir hatten Glück und fanden Gruppen welche örtlich nicht weit auseinander, an demselben Tag zusammenkamen und so konnten wir jede Woche gemeinsam zu unseren Meetings hin und zurück fahren. Mein Mann war begeistert von den Meetings in Deutschland und ich fand wieder liebe Al-Anon-Freunde mit denen ich teilen konnte: Erfahrung, Kraft und Gott sei Dank auch Hoffnung!

Wie gut war es doch, dass die Gruppen versuchten über ihren eigenen Tellerrand hinauszublicken und durch Öffentlichkeitsarbeit und Spenden das Programm auch hier Fuß gefasst hatte. Deutschland war aber, was Leben und Wohnen anbelangte, ein teures Pflaster und obwohl wir nur halbe Miete zu zahlen hatten, konnten wir nicht das sparen, was mein Mann sich vorgestellt hatte. Nach einem Jahr gingen wir zurück nach Österreich.

Karl fand in unserer Heimatstadt Arbeit. Ein großes Unternehmen suchte Leute für Auslandsarbeiten. Karl kaufte auf Kredit eine Eigentumswohnung. Ich konnte zu Hause wieder in meinem Beruf arbeiten. Ich vermisste meine Meetings. Wenn Karl von seinen Auslandsarbeiten auf Urlaub heimkam, konnte er bei uns schon ein AA-Meeting besuchen, für Angehörige aber gab es noch keine Selbsthilfegruppe.

Australische Freunde rieten mir, doch selbst eine Gruppe zu gründen. Ich schob das hinaus; war noch zu sehr mit neuer Wohnung, neue Arbeit beschäftigt. Als ich mir nach ca. ½ Jahr ein Herz fasste, siehe da, existierte inzwischen eine Gruppe von 3 Leuten und ich war die Vierte im Bunde. Jetzt begann ich wieder festen Boden unter meinen Füßen zu gewinnen.



Karl war in Nigeria, Algerien, Jordanien und hatte mit Rückfällen zu kämpfen, gab es doch dort keine AA-Meetings. In Amerika hingegen, wo die AA-Gruppen dicht gesät waren, schaffte er es lange Zeit ohne Alkohol. Ich konnte ihn dort, in meinem Urlaub auch einmal besuchen, lernte AA-Freunde kennen, besuchte Al-Anon Meetings in einem Vorort von New Orleans / Louisiana.

Es war schön feststellen zu können, dass die Al-Anons auf unserer Welt alle gleich sind, egal in welchem Land sie leben oder welcher Rasse oder Religion sie angehören. Alle bemühen sich nach dem 12 Schritte Programm zu leben und sind gewillt, das Al-Anon Programm auch anderen zukommen zu lassen.

Bei Feiern über eine gelungene Fertigstellung eines Projektes in Amerika griff Karl unglückseligerweise zu einem Glas Alkohol. Ein einwöchiger Ausfall seinerseits war die Folge. Er rief mich an, war selber am Boden zerstört, weil er wieder trank. Ich rief eine Al-Anon Freundin an, diese verständigte einen AA-Freund und der holte Karl von zuhause ab – und so schaffte Karl es wieder vom Trinken abzulassen. Die Firma in Amerika aber, von ihm enttäuscht, betraute ihn nicht mehr mit weiteren Arbeiten. Von seiner Stammfirma in Österreich übernahm Karl nun Arbeiten in Saudi-Arabien, dieses Mal am Ölsektor. 3 Monate in Saudi-Arabien, 2-3 Wochen wieder zuhause, dort kein Meeting, hier Gott sei Dank eines – Karl schaffte es immer wieder für längere Zeit trocken zu bleiben.

Als unser älterer Sohn hier in Österreich Schwierigkeiten durch zu viel Alkoholkonsum bekam, nahm Karl ihn mit zu den AA's. Er ist nun schon ein langjähriges AA-Mitglied ohne Rückfall.

Mein Mann jedoch hatte, nach einem einwöchigen Rückfall in Saudi-Arabien, seinem Körper zu viel zugemutet und er starb im Ausland.

Ich hätte meine Erlebnisse nicht so gut verkräftet, wenn ich nicht die Unterstützung meiner Al-Anon Freunde gehabt hätte, die mir mit ihrer Erfahrung und ihrer Anteilnahme Kraft, Mut und Hoffnung gaben. Mit ihnen zusammen lernte ich auf mich zu schauen, im HEUTE zu leben und das schlimme Gestrige und besorgniserregende Morgen wegzuschalten. Gelingt's auch nicht immer 100%ig, es gibt Telefonkontakte und ein nächstes Meeting.

Mein Sohn in Australien ist von dieser Familienkrankheit auch nicht verschont geblieben. Er kämpft seinen eigenen Kampf, ohne AA, aber mit der Kirche und ist derzeit wieder seit einem Jahr trocken.

Auch einer meiner Enkelsöhne hier hat Probleme mit Alkohol und Drogen. Als langjährige Al-Anon bin ich immer wieder bemüht, beide loszulassen, für sie zu beten bzw. Gott zu überlassen.

Maria, Al-Anon / Österreich



Wie Alateen mein Leben veränderte

Mein Name ist Lukas, 19 Jahre alt und im schönen Österreich geboren.

Meine Erinnerungen an meine Kindheit, in welcher meine Eltern noch zusammen lebten hält sich in Grenzen, worüber ich auch sehr froh bin. Es hört sich vielleicht beim ersten Lesen blöd an, allerdings waren die Zeiten, als meine Eltern noch zusammen wohnten bzw. verheiratet waren, die schlimmsten in meinem noch jungen Leben. Meinen Vater bekam ich damals so gut wie nie zu Gesicht, da er meist spät am Abend von der „Arbeit“, in Wirklichkeit von einer Kneipe, heim kam. Doch ich war zu dieser Uhrzeit schon meist im Bett, wodurch mir aber zum Glück die Diskussionen oder auch Streitereien meiner Eltern verborgen blieben.

Dann kam dieser eine Tag, der mein Leben verändern sollte. Meine Mutter holte mich von der Schule ab, und wir fuhren nicht wie sonst gleich nach Hause, sondern zu einem schönen Plätzchen mitten in der Natur, wo sie mir dann etwas mitteilen wollte. Ich dachte mir als nächstes gar nichts Schlimmes, da es ein wirklich zauberhafter und wunderschöner Frühlingstag war.

Doch als mir meine Mutter damals mitteilte, dass sie sich, falls Papa so weiter trinkt, scheiden lassen wolle, brach für mich die ganze heile Kinderwelt zusammen. Nicht nur, dass ich meinen Papa selten zu Gesicht bekommen werde, nun werde ich ihn gar nicht mehr zu Gesicht bekommen, falls sich meine Mutter scheiden ließe, dachte ich mir. Nachdem meine Mutter mir dies schonend beigebracht hatte, fuhr sie fort, dass sie auch Papa schon darüber informiert hatte.

Einige Wochen darauf, es war schon mitten in den Sommerferien, fuhr ich mit meiner Hortgruppe, in den Nationalpark „Hohe Tauern“ auf eine wirklich schöne Sommerwoche, welche von Montag bis Freitag dauern sollte. Da ich wusste, dass sich meine Eltern nicht mehr verstehen und auch nicht mehr lieben, fuhr ich zunächst ungern mit, da ich mir gar nicht ausmalen wollte, was alles passieren hätte können, wenn ich nicht zuhause bin, wengleich ich als Kind natürlich nicht wirklich etwas bewegen hätte können.

Es war eine wirklich aufregende und interessante Woche mit der Hortgruppe im Nationalpark, wo wir wirklich einiges Neues und Spannendes erlebten. Vor allem das Miteinanderkommen sowie Kochen war eine enorme Herausforderung für uns alle.

Als ob ich es gespürt hätte, weilte die Freude über dieses wunderbare Erlebnis nicht lange, da am selben Tag, an dem wir wieder zurückgekommen waren, mein Vater das gemeinsame Haus verlassen musste und von dem Grundstück wegewiesen wurde. Diese Geschichte möchte ich jedoch nicht weiter erläutern.

An diesem besagten Tag kamen am Abend einige Freunde meiner Mutter vorbei und trösteten sie und halfen ihr wieder auf die Beine.

Nach langen und intensiven Gesprächen mit meiner Mutter, kam ich zu dem Entschluss, dass ich auch einmal Alateen Familiengruppen besuchen sollte, um mir anzusehen ob dies wirklich so viel bringt.

Natürlich kam ich zu meinem ersten Meeting mit einer gehörigen Portion Skepsis, da ich erstens nicht wusste was mich jetzt genau erwarten würde, und zweitens da ich mir nicht vorstellen konnte, dass das bisschen miteinander „Quatschen“ etwas an meiner Situation helfen könnte.

Umso positiver überrascht war ich dann, als ich in mitten von Gleichgesinnten saß, und wir über unsere Probleme sprachen. Das Aufregende dabei war, dass jeder eine ähnliche Situation hatte, und man sich in einigen Erzählungen selbst wieder fand. Nachdem ich nach meinem ersten Besuch, positiv überrascht darüber war, wie mich diese eineinhalb Stunden in meinem privat Leben beflügelten und ich sehr viel dadurch lernen konnte, beschloss ich, diese Meetings regelmäßig zu besuchen.



Dabei merkte ich, dass es mir von Meeting zu Meeting besser ging. Ich erkannte, dass die Streitereien meiner Eltern nicht mir galten, sondern nur Streitereien meiner Eltern waren und mit mir gar nichts zu tun hatten.

Ich lernte durch die gemeinsamen Gespräche und Erzählungen der anderen, dass man Situationen im Alltag einfacher bewältigen kann, indem man sich diese nicht so sehr zu Herzen nimmt und man vor allem andere Personen in seinem Umfeld nicht ändern kann.

Ein sehr schwieriger Prozess bei mir war, dass ich lernen musste, dass ich bei meinen Eltern nicht gleichzeitig sein konnte. Dies hört sich für einen Außenstehenden jetzt wahrscheinlich banal an, jedoch war dieser Prozess für mich am schwierigsten.

Mein Vater rief mich zu dieser Zeit sehr oft an und fragte mich, ob ich nicht Lust hätte mit ihm etwas zu unternehmen. Sei es jetzt Eis essen, in den Tierpark oder dergleichen zu gehen - ich tat mir sehr schwer „Nein“ zu sagen. Zu meinem Vater „Nein“ zu sagen war so schwer, weil er darüber fast immer sehr verärgert und wütend war.

Auch bei meiner Mutter war es schwierig, da wir sehr lange Situationen hatten, in denen sie mich fragte, ob es mir „eh nichts ausmache, wenn sie sich mit einer Freundin trifft“ oder dergleichen.

Vor allem in diesen Situationen half mir Alateen sehr, dies einzuschränken und mittlerweile ganz abzustellen.

Seit diesem Tag an besuche ich regelmäßig einmal im Monat diese Meetings und merke, wie es mir von Mal zu Mal besser geht.



Wie mich die Alkoholprobleme in der Arbeit zu Al-Anon brachten

In meiner Arbeit gibt es einige Alkoholiker. Ich versuchte mich einige Zeit mit dem Alkohol in der Arbeit zu arrangieren, sah weg bzw. trank das eine oder andere Glas mit, um auch dazu zu gehören bzw. um mich von den anderen angenommen zu fühlen. Meine Arbeitskollegen kamen oft angeheitert in den Dienst, die Kommunikation mit ihnen bzw. Dienstaufteilung war dann besonders schwer. Mich verunsicherte dies jedes Mal extrem, auch die Tatsache, dass ich nie wusste, ob während meiner Arbeitszeit eine Flasche Wein auf den Tisch gestellt wird und es wieder einmal feucht fröhlich hergeht.

Nach einem Jahr des Schweigens und Hinnehmens bzw. Wegschauens und Mitmachens, wurde ich sehr wütend als ich in die Arbeit kam, alle beisammensaßen, tranken und ein ziemliches Durcheinander herrschte. Ich wollte nicht länger zuschauen bzw. überlegte, ob ich irgendetwas unternehmen könnte. Mir fiel ein, dass es ein Leitbild gibt und dort zu lesen ist, dass Alkohol während der Arbeitszeit nichts verloren hat. Ich reagierte auf die Situation, indem ich zur Vorgesetzten ging, mich auf das Leitbild berief und sie bat sie möge für die Einhaltung des Alkoholverbotes während der Arbeitszeit sorgen. Die Leitung war schockiert und wollte Namen wissen - ich nannte die Namen aber verschwieg nicht, dass ich das eine oder andere Glas mitgetrunken habe. Daraufhin gab es einige Sanktionen, die erwähnten Personen wurden zu einem Gespräch einzeln vorgeladen und ihnen mit Rauswurf gedroht, wenn sie ihr Verhalten nicht ändern würden bzw. ihr Problem aktiv angehen würden, indem sie selbst Hilfe in Anspruch nehmen.

Ich selbst wollte anonym bleiben, da ich Angst vor Mobbing hatte. Doch die Alkoholiker in der Arbeit beschuldigten daraufhin jeden, mit dem ich wieder nicht umgehen konnte. Schließlich stand ich dazu und outete mich im Dienstbuch und legte Folder auf. Ich war sehr erstaunt, als diese Seite im Dienstbuch den Tag darauf fehlte bzw. alle Folder weg waren.

Zu diesem Zeitpunkt nahm ich bereits selbst Hilfe in Anspruch. Ich informierte mich beim Dachverband für Selbsthilfegruppen und die Auskunft gebende Person gab mir eine Telefonnummer von den Anonymen Alkoholikern bekannt. Ich rief sofort an und bekam jede Menge Rückenstärkung, vor allem aber half mir der Hinweis auf mich selbst zu schauen und die Alkoholiker in meiner Arbeit zu verstehen bzw. sie nicht als meine Feinde anzusehen, nur weil sie ein Alkoholproblem haben. Diese in mir bereits ziemlich festgefahrene, negative Einstellung über Alkoholismus aufzugeben fiel mir so gar nicht leicht. Außerdem empfahl mir meine Sponsorin zu Al-Anon zu gehen. Nach vielen Telefonaten ging ich dann endlich hin und war so froh nicht mehr alleine zu sein.

In der Arbeit spitzte sich die Situation immer weiter zu, ich war einer offenen Feindseligkeit ausgesetzt, niemand wollte mehr etwas mit mir zu tun haben, auch die „Gesunden“ machten sich rar. Ich übte mich darin alles willkommen zu heißen bzw. mir meine Machtlosigkeit immer wieder aufs Neue einzugestehen - es gelang mir nicht immer. Ich verlor an Gewicht und nahm mir aus heutiger Sicht alles viel zu viel zu Herzen. Eine Arbeitskollegin stellte mich zusammen mit einem zweiten zur Rede. Sie fragten mich was ich denn gegen sie hätte, warum ich dies getan hätte, sie wollten mich mehr und mehr in eine Diskussion verwickeln. Dank des Gelassenheitsspruches und der positiven Ermutigung meiner AA-Sponsorin konnte ich in Ruhe zuhören und nahm zu ihren Vorwürfen nicht Stellung, sondern sagte nur, es hätte jeder das Recht sich über etwas aufzuregen das seiner Meinung nach nicht richtig läuft und sie könnten dies ebenso tun. Später wurde ich von der Leiterin und Gruppenleiterin mit der Kollegin zusammen zu einem Gespräch vorgeladen, sie meinten, dass ich eigentlich die Alkoholikerin sei, da ich eine Flasche gekauft hätte und sie in den Schrank gegeben habe. Ich sagte daraufhin, dass ich nie einen Hehl daraus gemacht habe nicht selber auch mitgetrunken zu haben - aber davon wollten meine Vorgesetzten nichts mehr gewusst haben. Die Gruppenleiterin meinte, ihre Eltern haben getrunken und sie möchte mit diesem Thema nicht mehr konfrontiert werden. Ich reagierte nicht auf diese Äußerungen und konnte dank Al-Anon gut bei mir bleiben und übte mich im Zuhören.



Ich fühlte mich aber nach wie vor verantwortlich, ließ einige Meetings aus und mein Gefühlslieben und meine Fähigkeit mein Leben zu meistern wurde stark in Mitleidenschaft gezogen. Auf dem Weg zum Meeting übersah ich einen anderen Autofahrer, es kam zur Kollision, dabei wurde ich mit großer Wucht in den Gurt geschleudert. Da wurde mir klar, dass dies eine Warnung meiner höheren Macht war mich nicht ständig in seine Angelegenheiten zu mischen. Ich fing endlich an zu kapitulieren, und mein Leben fing an sich in eine positivere Richtung zu ändern.

Ich besuche jetzt sehr regelmäßig die Meetings und arbeite in den Schritten.

Nach wie vor bin ich in derselben Arbeit, ein Kollege ist daraufhin zu den AA's gegangen, ein anderer gegangen worden bzw. einige haben den Arbeitsplatz gewechselt - offensichtlich wurde es ihnen zu unbequem.

Durch Al-Anon konnte ich erkennen, dass ich aus einer alkoholkranken Familie komme. Das Programm in allen meinen Lebenslagen anzuwenden macht mir besonders Freude und ich bin immer wieder erstaunt wie hilfreich und wirksam es ist.

Al-Anon Gabi



Melanie - Erwachsenes Kind einer alkoholkranken Familie

Ich bin in einer nach außen hin leistungsorientierten und angepassten Familie aufgewachsen. Mein Vater war Spiegeltrinker, Alkohol gehörte zu seinem Leben wie seine Arbeit. Meine Mutter stammt aus einer Familie in der Arbeit und eine märtyrerhafte Lebenseinstellung einen hohen Wert darstellten. Auftretende Probleme wurden nicht gelöst. Es wurde ein/e Schuldige/r gesucht, diese Person wurde dann beschämt und mit Liebesentzug bestraft.

Diese Verhaltensweisen meiner Eltern und älteren Geschwister machten mir Angst und gleichzeitig hatte ich selbst auch keine Alternative. Wenn ich mich an Erlebnisse meiner Kindheit erinnere, gibt es auch schöne Erlebnisse in der Natur und im Beobachten der Menschen. Ein anderer Teil von mir war sehr verunsichert und ängstlich und oft wünschte ich mir nach sehr beschämenden Situationen einfach im Boden zu versinken.

Meinen Vater würde ich als Gefühlsmenschen beschreiben, er war emotional aber nicht zugänglich, er war „verschlossen“. Seine Stimmung war oft zwischen lustig und gereizt und für mich sehr unberechenbar. Ich versuchte immer wieder mit ihm in Kontakt zu kommen, egal was ich auch tat und nicht tat, sein Verhalten blieb für mich unberechenbar und nicht zu fassen.

Das beschäftigte mich in meinem Aufwachsen, weil ich glaubte, wenn ich anders wäre oder vielleicht nicht wäre, dann wäre er offen und da und die ganze Anspannung aufgelöst.

Die Gefühlszustände waren heftig und mündeten oft in Auseinandersetzungen und Abwertungen zwischen meinen Eltern. Es herrschte ständig eine Atmosphäre der Unberechenbarkeit, der Manipulation, der Missgunst. Ich spürte oft ein Unbehagen für das ich keine Worte finden konnte.

Heute bin ich vierzig und schon einige Jahre bei Al-Anon. Ich gehe regelmäßig in Meetings und habe hier meine positive Familie gefunden. Es sind Beziehungen entstanden die von Achtung und Wertschätzung geprägt sind.

Ich schätze die Struktur der Meetings: es wird nichts kommentiert, jeder arbeitet an seiner eigenen Genesung und unterstützt indem er bei sich selbst bleibt. Das wertschätzende Zuhören und das ehrliche Teilen ist ein völlig anderes Konzept, wie Menschen gemeinsam lernen und wachsen, als ich es in meiner Familie erfahren habe.

Diese Form der Kommunikation gestaltet die Beziehungen mit meinen Kindern sehr ehrlich und fest. Dies ist die Grundlage einer starken und bedeutungsvollen Beziehung, geprägt von liebevoller und wertschätzender Atmosphäre, die ich als Mutter meinen Kindern mitgeben kann. Dafür bin ich Al-Anon sehr dankbar. Das ist das wunderbarste Geschenk, das ich erhalten habe - dass ich den Kreislauf der Abwertung, Beschämung und Abhängigkeit nicht in die nächste Generation weitergeben brauche.

Ich habe gelernt, dass ich die Beziehung zu meinem Partner, als Herausforderung zum Wachsen sehen kann. Es fällt mir leichter, für meine nicht so angenehmen Gefühle die Verantwortung zu übernehmen, die Gefühle zuzulassen und auch wieder loszulassen. Besonders das Gefühl der Ablehnung, welches ich in meinem Aufwachsen versucht habe zur Seite zu schieben um zu überleben, zeigt mir in der Beziehung zu mir immer wieder, dass ich mich selbst nicht verlassen darf, dass ich heute liebevoll und wohlwollend mit mir umgehen kann.

Der regelmäßige Besuch der Meetings, die Telefonate mit Al-Anon Freundinnen und das Lesen in der Literatur gibt mir die Kraft und Motivation diesen Weg zu gehen. Ich fühle mich dadurch sehr eingebettet in einem Netz von Menschen die auf dem gleichen Weg sind und die da sind wenn ich meine Hand nach Hilfe ausstrecke und mir meine Erfahrungen machen lassen.

Als weiteren Aspekt möchte ich noch das Leben im „Hier und Jetzt“ ansprechen. Aus dieser Einstellung entwickelte ich eine optimistische, zuversichtliche Zukunftsperspektive die mir eine Freiheit gibt, die mich gelassen macht. Es gibt nur den Augenblick der mir jetzt zur Verfügung steht und den kann ich jetzt für mich gestalten, ungeachtet dessen was vorher war und was in Zukunft sein wird. Das macht mich glücklich.

DANKE, Mai 2012

Aus dem Leben - Melanie



AUS DEM LEBEN - AL-ANON Erwachsenes Kind