

Eine mir nahestehende Person ist Alkoholiker. Was kann ich tun?

Informieren Sie sich über die Alkoholkrankheit bei einer der folgenden Kontaktstellen:

- Arzt des Vertrauens
- [Suchtberatungsstelle](#) (z.B. Diakonie etc.)
- [Selbsthilfegruppe](#)

Folgende Punkte sollten Sie für sich verinnerlichen:

- Ich kann an der Trinkerei des Abhängigen nichts ändern. Ich drohe und kontrolliere nicht mehr. Ich verwöhne und versorge den Abhängigen nicht mehr länger. Ich werde für den Abhängigen nicht mehr lügen und ich lasse mich auf keinerlei Diskussionen mit dem Abhängigen ein.
- Ich verstehe, dass er/sie krank ist. Aber ich werde sein/ihr Verhalten nicht tolerieren. Ich setze klare Grenzen, was ich in Kauf nehme und was nicht. Außerdem sage ich verbindlich, was ich tun werde, wenn er an seinem Verhalten nichts ändert.
- Ich tue etwas für mich. Ich besuche eine Selbsthilfegruppe, in der ich mich mit anderen Angehörigen austauschen kann. Ich möchte glücklich und zufrieden leben, auch wenn der andere sich nicht ändert. Ich unternehme Dinge, die mir Spaß machen.

Die beste Hilfe ist nicht zu helfen. Alles andere verlängert die Krankheit unnötig. Sicher wird dies für Sie schwer zu verstehen sein aber folgendes Beispiel verdeutlicht es:

Die Partnerschaft mit einem Alkoholkranken ist vergleichbar mit einer Fahrt in einem lecken Boot. Angehörige versuchen ständig das eindringende Wasser auszuschöpfen um das Boot vor dem Untergang zu bewahren. Der Alkoholranke aber schöpft nicht mit, sondern verstärkt (durch sein Trinken) das Leck sogar noch. Darum ist es allemal besser aus dem Boot auszusteigen und an das rettende Ufer zurückzuschwimmen und den Alkoholkranken im Boot allein zu lassen. Wenn plötzlich alle haltgebenden Helfer verschwunden sind und er sich allein gelassen fühlt, verstärkt das gewaltig seine Angst und erhöht seinen Leidensdruck. Denn dadurch spürt er den drohenden Untergang den niemand mehr aufhalten hilft. So erkennt er meistens sehr rasch, dass es so nicht mehr weitergehen kann.

Erst jetzt wird der Alkoholranke etwas an seiner Situation ändern wollen. Nun ist er bereit, Hilfe anzunehmen und mit dem Trinken aufzuhören .

Solange der trinkende Alkoholranke sich sicher sein kann, dass "wohlmeinende" Helfer ihm alle unangenehmen Folgen seiner Trinkerei abnehmen oder erleichtern, solange wird er nichts an seinem Trinkverhalten ändern. Warum denn auch? Er kann sich darauf verlassen, dass sein Alkoholkonsum beispielsweise "gedeckt" wird (vorm

Chef, vor den Nachbarn etc.). Er ist sich sicher, dass er weiterhin gut versorgt sein wird und dass es ihm an nichts mangelt. Das hat zur Folge, dass dem Alkoholkranken gar nicht bewusst wird, was er sich und anderen antut. Und er sieht eben keine Gründe aufzuhören.

Nur zu häufig kommt es vor, dass die Angehörigen diesen Krankheitsverlauf durch ihr "wohlmeinendes" Helfen verlängern. Ein Alkoholkranker muss seinen persönlichen Tiefpunkt erreichen, um aus der Sucht aussteigen zu können. Dieser persönliche Tiefpunkt ist sehr individuell. Die Alkoholkrankheit muss im wahrsten Sinne des Wortes weh tun! Die Schmerzgrenze ist dabei sehr unterschiedlich. Für den einen reicht dazu der Verlust des Führerscheins, beim anderen muss es eine zerstörte Partnerschaft sein und wieder ein anderer muss erst in der Gosse liegen, um "aufzuwachen". Manche Menschen schaffen den Absprung leider nie. Jedoch allen ist es gemeinsam, sie müssen die bittere Erfahrung am eigenen Leibe machen, den eigenen Tiefpunkt zu erreichen.

Leider müssen auch viele Angehörige diese bittere Erfahrung machen. Auch sie müssen, genauso wie der Alkoholkranke selbst, ihren Tiefpunkt erreichen, um aus der Co-Abhängigkeit auszusteigen. Co-Abhängigkeit hat in keiner Weise etwas mit "mittrinken" zu tun, wie manchmal fälschlicherweise angenommen wird. Co-Abhängigkeit ist das Verhalten der Angehörigen, den Krankheitsverlauf des Alkoholkranken durch vermeintliches Helfen und Verdecken zu verlängern. Die Co-Abhängigkeit kann sogar soweit gehen, dass der Angehörige davon abhängig wird, dem Alkoholkranken zu helfen.

Sprechen Sie auch mit anderen Verwandten, Freunden und Bekannten über das Problem. Sorgen Sie dafür dass, diese in Ihrem Verhalten "mitziehen". Es bringt nicht viel, wenn Sie alleine den trinkenden Alkoholiker links liegen lassen und er sich bei anderen seine Unterstützung holt. Es müssen alle Angehörigen an einem Strang ziehen, nur so kann die Maßnahme effektiv sein.