

Alkoholismus – auch ein Problem für Familien und Angehörige alkoholkranker Menschen

Die Zahlen zum Thema Alkoholismus sind alarmierend und ernüchternd zugleich. Trotz massiver Anstrengungen auf präventiver und kurativer Ebene sprechen die Fakten eine eindeutige Sprache.

Nach dem aktuellen Suchtbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung¹ sind in Deutschland etwa 1,3 Millionen Menschen alkoholabhängig und insgesamt konsumieren etwa 9,5 Millionen Menschen Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Im Jahrbuch Sucht 2014 der DHS ist gar von 1,8 Millionen Alkoholabhängigen die Rede. Für diese Menschen gibt es mittlerweile ein dichtes Netz von Hilfsangeboten.

Wie aber steht es mit Angehörigen und nahestehenden Menschen, wie etwa Arbeitskolleginnen und –kollegen, Vorgesetzte usw., die in mehr oder weniger enger Beziehung zu den Alkoholkranken stehen? Sie stehen inzwischen ebenfalls im Fokus des Interesses der Fachleute, denn das Verständnis für die Dimension des Gesamtproblems Alkoholismus hat sich gewandelt. Wie einschlägige Forschungen belegen, werden nicht nur die von Alkoholmissbrauch oder Abhängigkeit direkt betroffenen Personen, sondern auch die in mehr oder weniger enger Beziehung zu ihnen lebenden Mitmenschen in vielfältiger Weise beeinträchtigt und geschädigt. Nach einer Studie von Prof. Dr. Klein vom Kölner Instituts für Suchtforschung sind allein mehr als 2,6 Millionen Kinder und Jugendliche von der Alkoholstörung eines Elternteils betroffen². Die damit verbundenen erhöhten Gesundheitsrisiken sind enorm.

Heute müssen wir also von Unterstützungs- und Hilfebedarfen für mindestens 12 Millionen Menschen ausgehen. Das entspricht einem Anteil von über zehn Prozent der Gesamtbevölkerung.

Soziale Arbeit ist gehalten, auch für diesen Bereich Lösungsansätze zur Bewältigung umzusetzen. Einen sinnvollen Beitrag dazu kann die verstärkte Kooperation mit Selbsthilfe – Gemeinschaften vor Ort darstellen. Vielerorts wird dies schon über Beratungsstellen und andere Einrichtungen der öffentlichen und freien Wohlfahrtspflege praktiziert.

Im Frühjahr diesen Jahres hatte ich Gelegenheit, mit der ersten Vorsitzenden der AI-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V. ein ausführliches Gespräch über den Sinn und Zweck dieser Selbsthilfe – Gemeinschaft für Angehörige von Alkoholkranken zu führen.

Das nachfolgende Portrait wurde mit Hilfe der Gesprächsinhalte und der verfügbar gemachten Dokumente sowie den öffentlich zugänglichen Quellen geformt.

Die Zielsetzung ist dabei, den Leserinnen und Lesern einen Einblick in diese Selbsthilfegemeinschaft zu vermitteln. Nach Ansicht des Autors stellt deren Angebot einen sinnvollen Beitrag zur Lösung des immensen gesamtgesellschaftlichen Problems dar, auf das Soziale Arbeit im Interesse der Hilfesuchenden Klientel wesentlich häufiger verweisen könnte als es bisher der Fall ist.

Die AI-Anon Familiengruppen sind vor über 60 Jahren in den USA aus der Erfahrung heraus entstanden, dass nicht nur Alkoholranke Probleme entwickeln, sondern in aller Regel auch Angehörige und andere nahe stehende Menschen in Mitleidenschaft gezogen werden. In Deutschland gibt es diese Selbsthilfe - Gemeinschaft für Angehörige und Freunde von Alkoholikern seit rund 50 Jahren. Obwohl sie aus den Anfängen der Anonymen Alkoholiker entstanden ist und deren Genesungsprogramm übernommen hat, bilden sie eine völlig eigenständige Gemeinschaft.

In Deutschland zählt man derzeit etwa 650 AI-Anon Gruppen, weltweit etwa 24.000 Gruppen in 131 Ländern. Das wirft natürlich die Frage der Organisationsform auf. Als juristischer Rahmen steht in der Bundesrepublik die Rechtsform des eingetragenen Vereins mit Anerkennung der Gemeinnützigkeit. Das zentrale Dienstbüro hat seinen Sitz in Essen. Von dort aus werden alle organisatorischen Belange der Bundesebene geregelt.

¹<http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/alkohol/alkohol-situation-in-deutschland.html>, letzter Zugriff 11.5.2014

²http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateiendba/DrogenundSucht/Suchtstoffuebergreifende_Themen/Downloads/Familiengeheimnisse_031204_Drogenbeauftragte.pdf S. 18

Die Al-Anon Familiengruppen vor Ort sind traditionell autonom, sie wirken in Form von delegierten Mitgliedern mit entsprechenden Stimmrechten auf unterschiedlichen regionalen und überregionalen Arbeitsebenen bei der Gestaltung der Gesamtgemeinschaft mit. Die Sicherung der Funktionalität wird über die so genannten Zwölf Traditionen und entsprechende Dienstgrundsätze sichergestellt. Die Gemeinsame Dienstkonferenz bildet diejenige Ebene ab, auf der zu aktuellen Fragen und Problemen, die die Gemeinschaft als Ganzes betreffen, Lösungsvorschläge und Empfehlungen erarbeitet und an die Gruppen vor Ort weitergegeben werden. Die Struktur und Verteilung der Stimmrechte garantiert einen zirkulären Prozess der Entscheidung von der Basis her. Das Risiko der Durchsetzung von Partikularinteressen, wie es häufig als Spannungsfeld in Vereinskontexten wahrzunehmen ist, erscheint hier weniger hoch, da – mit Ausnahme der rechtlichen Vorgaben und Verpflichtungen – kein Mitglied gezwungen werden kann, derart generierte Empfehlungen auch umzusetzen. Das mag so manchen Außenstehenden verwundern, aber offensichtlich funktioniert dieses System ganz gut. Mit Ausnahme der Beschäftigten im zentralen Dienstbüro arbeiten übrigens alle Dienstgremien ehrenamtlich.

Inhaltlich wird von Annahmen ausgegangen, die inzwischen auch weitgehend durch entsprechende Forschungsergebnisse bestätigt wurden. Nach dem Verständnis der Al-Anon Familiengruppen ist Alkoholismus eine Krankheit, die unabhängig von Einkommen, sozialem Status oder Prominenz jede Familie treffen kann. Nicht nur der Alkoholiker selber ist krank, sein gesamtes Umfeld, Ehefrau, Ehemann, Kinder, Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen leiden unter den Folgen seiner Sucht. Angehörige von Alkoholikern versuchen, den Konsum des Alkoholikers zu kontrollieren, decken sein übermäßiges Trinken nach außen, entschuldigen ihn, nehmen ihm die Verantwortung für sein Verhalten ab, indem sie sich in falsch verstandener Fürsorge um ihn kümmern. Dabei fixieren sie sich zwanghaft auf die Bedürfnisse des Alkoholikers, verlieren den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und entwickeln infolgedessen häufig krankhafte Verhaltensweisen, depressive und psychosomatische Störungen.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es hilfreich, sich mit Menschen austauschen zu können, die den gleichen Hintergrund haben. Die Al-Anon Familiengruppen bieten dazu deutschlandweit Gruppentreffen an, wo jeder Hilfe finden kann, der als Nicht-Alkoholiker(in) von einem Alkoholproblem eines nahestehenden Menschen betroffen ist. Diese Treffen, Meetings genannt, finden meist einmal pro Woche statt und dauern zwischen einer und zwei Stunden.

Zu Beginn der meisten Treffen wird die „Präambel“ vorgelesen, in der in konzentrierter Form der Sinn und Zweck der Al-Anon Familiengruppen beschrieben wird. Dort heißt es:

„Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.“

Es ist ein Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe im originären Sinn, denn die Gruppen haben keine fachliche Leitung in Form ausgebildeter Spezialisten. Die „Fachleute“ dort sind andere Betroffene, die mit Hilfe einfacher Schritte ihre Probleme bewältigen lernen. Hier kann man erfahren, dass Alkoholismus kein Grund zum schämen ist, sondern eine Krankheit darstellt. Und zwar eine Krankheit, die auch die Angehörigen befällt, die nicht trinken. Die vielleicht wichtigste Erkenntnis, die Neulingen vermittelt werden kann, ist die, dass das Trinken eines Angehörigen nicht von ihnen verursacht wurde, dass sie es auch bei größter Anstrengung weder kontrollieren noch heilen können. Und dass es nicht das trinkende Familienmitglied, sondern die Krankheit Alkoholismus ist, die das Familienleben auf Dauer aus den Fugen geraten lässt. Dies drückt sich im ersten der empfohlen Schritte zur Genesung aus:

„Wir haben zugegeben, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

In den Gruppensitzungen kann man durch Erfahrungsaustausch die eigene Einstellung und das eigene Verhalten in Bezug auf das Trinken Anderer überprüfen und lernen, die Verantwortung für die Angelegenheiten des Trinkenden nicht mehr zu übernehmen. Thema ist also weniger das Verhalten der trinkenden Person, sondern vielmehr das eigene Erleben und Handeln im Zusammenhang damit. Hier erfahren die Mitglieder auch Trost und Hoffnung. Die Erfahrung, mit dem Problem nicht alleine zu sein, ist ein zentraler Aspekt im Genesungsprozess der Angehörigen. Manchmal wird durch ein verändertes Verhalten der Angehörigen sogar die alkoholranke Person selbst veranlasst, sich Hilfe zu holen.

So verstanden zielt der letzte Satz in der Präambel, dass dem Alkoholkranken Verständnis entgegengebracht wird, in Richtung Krankheitseinsicht und meint nicht etwa eine falsch verstandene Tolerierung unangemessenen Verhaltens. Entsprechend ist auch das Konzept der Ermutigung zu verstehen, das im Zusammenhang mit einer möglichen Krankheitseinsicht steht.

Oberstes Gebot dabei ist das Prinzip der Anonymität: Wer in der Gruppe anwesend ist und was diese Personen von sich erzählen, bleibt in diesen Räumen und wird nicht nach außen getragen.

Die „Angehörigenkrankheit“, wie sie von den Mitgliedern selbst oft genannt wird, ist nicht leicht zu erkennen, ist sie doch auch bei weitem nicht so offensichtlich wie das Trinken - Müssen eines alkoholkranken Menschen. Zudem ist „Helfen“ in unserer Gesellschaft positiv bewertet.

Viele Mitglieder von Al-Anon nehmen neben der Selbsthilfe zusätzlich auch die Hilfe von Fachleuten in Anspruch. Das ist kein Widerspruch, denn häufig kommen Neulinge auf Anraten von Fachleuten aus unterschiedlichen Disziplinen.

Aus meiner eigenen Erfahrung bei der Arbeit mit Familien im Kontext ambulanter Hilfen zur Erziehung kann ich sagen, dass diese Form der Selbsthilfe in vielen Fällen zu teils erheblichen Verbesserungen auch in hochkomplexen Belastungssituationen beiträgt.

Weitere Informationen zu Gruppenstandorten etc. sind unter www.al-anon.de abrufbar. Telefonisch stehen bei der Bundesgeschäftsstelle in Essen unter der Rufnummer 0201/77 30 07 die Mitarbeiter zur Verfügung.

Im Spannungsfeld der Diskussionen um Begrifflichkeiten wie etwa den der Abhängigkeitserkrankung und dem generellen Auftrag der Sozialen Arbeit, einen Beitrag zur Bewältigung sozialer Probleme zu leisten, kann die Vermittlung betreffender Personen zu den Al-Anon Familiengruppen einen Beitrag zur positiven Veränderung darstellen. Die Erfahrungen aus der eigenen Praxis des Autors belegen dies.

Autor:

Dipl.Päd. Andrew F. Kmiec M.A.

Inhaber und Leiter der Freien Pädagogischen Praxis in Frankfurt am Main und Lehrkraft für besondere Aufgaben am Fachbereich 4, Soziale Arbeit und Gesundheit, an der Frankfurt University of Applied Sciences.

Artikel veröffentlicht: Forum Sozial I/2015

Veröffentlichung auf der Webseite Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V. mit freundlicher Genehmigung des Autors