

# Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe – Al-Anon hilft

Alkoholismus ist 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.

Die Problematik der Angehörigen von Alkoholikern stellt ein vielschichtiges Krankheitsbild dar, das sich von dem des Alkoholikers unterscheidet. In der Bundesrepublik leben ca. 2,5 Millionen Alkoholabhängige. Die Zahl der mitbetroffenen und mitleidenden Angehörigen wird auf rund 9-10 Millionen geschätzt.

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe, denn meist begegnen sie dem Alkoholproblem eines nahen Menschen mit völlig falschen Vorstellungen.

Die **Al-Anon Familiengruppen** sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an die Angehörigen und Freunde von Alkoholikern richtet. 1951 in den USA aus den Anonymen Alkoholikern hervorgegangen, bietet Al-Anon seit über 50 Jahren auch in Deutschland Selbsthilfegruppen an. Ihre alleinige Aufgabe ist es, den Angehörigen Trost und Hilfe anzubieten.

Der regelmäßige Besuch der Gruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des Alkoholikers nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, seinen Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, dass sie ihr eigenes, vernachlässigtes Leben in die Hand nehmen können, statt in das des Alkoholikers hinein zu regieren.

Die Selbsthilfegruppen vermitteln das Wissen, dass der Alkoholiker die Konsequenzen seines Handelns selbst tragen muss, ohne dass die Angehörigen ihm weiter die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abnehmen. Der regelmäßige Besuch der Gruppe stärkt die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung des Angehörigen kann dieser zu einer gesunden Lebenseinstellung finden, und auch beim Alkoholiker kann hierdurch in manchen Fällen die Bereitschaft wachsen, mit dem Trinken aufzuhören.

In Deutschland gibt es ca. 500 **Al-Anon Selbsthilfegruppen**. Sie stehen allen Ehefrauen, Ehemännern, Kindern, Eltern oder Freunden von Alkoholikern offen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Teilnehmerlisten. Die Anonymität aller Hilfesuchenden wird gewährleistet.