

# Angehörige Alkoholkranker leiden still und unbeachtet

Seite 2

Wie können Angehörige  
einem Alkoholkranken  
helfen?

Berater Urs Ambauen: nicht  
helfen ist oft besser als helfen

Seite 3

Erlebnisbericht einer  
Co-Abhängigen

Nicole B.: Das Schweigen brechen

Seite 4

Blaues Kreuz der  
deutschen Schweiz



# Nicht helfen ist oft besser als helfen

Der Mensch denkt in Bildern. Manchmal in alten, vergilbten Bildern. Und manchmal in Bildern, die nicht vollständig sind. So sehen beim Stichwort «Alkoholismus» viele einen ärmlich gekleideten, ungepflegten Mann mit einem Dreitagebart und entsprechender «Alkoholfahne» vor sich. Ein altes, vergilbtes Bild, denn Alkoholismus ist heute in allen gesellschaftlichen Schichten und unter Männern wie Frauen präsent. Ein unvollständiges Bild ergibt sich dann, wenn Alkoholismus nur mit Alkoholabhängigen assoziiert wird. In einem solchen Fall werden Eltern, Partner, Kinder und andere Bezugspersonen eines Alkoholkranken ausgeblendet.

## Die «Mit-Betroffenen»

Die Sucht eines Menschen wirkt sich auch auf Menschen in seiner Umgebung aus. «Mit-Betroffene» sind vor allem Familienmitglieder beziehungsweise Lebenspartner/innen. In der Schweiz gibt es Hunderttausende von «Mit-Betroffenen». Das Leben vieler Angehöriger ist durch die Abhängigkeit eines Betroffenen beeinträchtigt, und oftmals leiden sie über lange Zeit hinweg mehr unter der Krankheit des Betroffenen als dieser selbst. Zu den Sorgen um die Gesundheit oder gar das Leben eines betroffenen Menschen gesellen sich Belastungen wie Überforderung (beispielsweise bei der Kindererziehung und im Haushalt), finanzielle Probleme und Vereinsamung sowie Schuld- und Schamgefühle. Viele Angehörige verheimlichen ihr Leid. Vor allem reiben sich Frauen manchmal über Jahrzehnte in ihrem Bemühen auf, nach aussen hin den Schein zu wahren und dem Abhängigen zu helfen. Am Ende sind sie völlig vom Verhalten ihres süchtigen Angehörigen abhängig – Fachleute bezeichnen dies als «Co-Abhängigkeit».

## Schlaflosigkeit, Migräne, Depressionen

Die typischen Folgen des Mitbetroffen-Seins reichen von Nervosität und Schlaflosigkeit über Magenerkrankungen, Migräne und Depressionen bis hin zur eigenen Abhängigkeit. Kinder aus suchtblasteten Familien entwickeln eigene Strategien,

um ihrer Familie zu helfen. Sie übernehmen häufig viel zu früh Verantwortung für das Funktionieren der Familie und verpassen dadurch ein Stück ihrer Kindheit. Ihre Vereinsamung und Überforderung sind oft enorm gross. Das Risiko, später einmal selbst von Suchtmitteln abhängig zu werden oder sich von einem suchtmittelabhängigen Menschen abhängig zu machen, ist für Kinder aus suchtblasteten Familien um ein Vielfaches grösser.

## Co-Abhängige können die Probleme ihrer Partner nicht lösen

Für Co-Abhängige ist es ganz wichtig zu wissen, dass sie nicht dafür verantwortlich sind, dass ihr Partner (oder ihre Partnerin) trinkt. Sie können die Probleme ihres Partners letztlich weder kontrollieren noch korrigieren und schon gar nicht lösen. Co-Abhängige haben keine Möglichkeit, das Verhalten ihres Partners direkt zu beeinflussen. Das klingt hart, ist aber wahr. Der Abhängige muss seine Situation selbst erkennen. Für eine Genesung ist er meist auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen. Alle Versuche, sein Verhalten direkt zu beeinflussen oder ihm den Alkohol (oder ein anderes Suchtmittel) zu entziehen, werden fruchtlos bleiben und immer wieder für Streitereien sorgen.

Der Abhängige ist weder willensschwach noch lieblos oder gar bösartig, sondern schlicht und einfach abhängig. Versprechen und gute Vorsätze wird er kaum einhalten können. Und wenn doch, dann nicht für lange Zeit. Deshalb sind Kränkungen und Enttäuschungen unausweichlich.

## Klare Grenzen setzen

Dem Abhängigen sollen keine Vorwürfe gemacht werden, denn der Betroffene macht sich diese selbst (im Verborgenen). Co-Abhängige müssen dem Abhängigen klare Grenzen setzen und konsequent sein. Ihm muss klar und verbindlich gesagt werden, was ihn erwartet, wenn er sein Verhalten nicht ändert. Konkret bedeutet dies, dass der Betroffene die Anforderungen, die das tägliche Leben an ihn stellt, und die Konsequenzen des Trinkens

zu spüren bekommt. (Beispielsweise muss er sich selbst Entschuldigungen ausdenken für seine Absenzen am Arbeitsplatz.) Letztlich wird diese Nicht-Hilfe das Beste für den Abhängigen sein und bei ihm einen Prozess des Nachdenkens und Abwägens auslösen.

Ganz wichtig für Co-Abhängige: sie müssen etwas für sich tun. Sich mit befreundeten Menschen austauschen, eine Beratungsstelle und/oder eine Selbsthilfegruppe aufsuchen. Etwas unternehmen, das Spass macht. Wir vom Blauen Kreuz gewähren gerne Unterstützung. Co-Abhängige haben das Recht, im Rahmen ihrer Möglichkeiten glücklich und zufrieden zu leben – auch wenn der Abhängige sich nicht ändert.

## Wie kann das Blaue Kreuz helfen?

Ein Beispiel: Frau M. findet den Mut, mit ihrer Freundin über das Leiden der Angehörigen zu sprechen. Nachdem sich diese als Familie immer mehr isoliert hatten, nicht mehr ausgingen, niemanden mehr einladen, und auch die Kinder kaum noch Freunde mit nach Hause brachten und das Leben somit unerträglich wurde, konnte Frau M. alle Scham überwinden und endlich über ihre Situation reden.

Frau S. hörte zu und riet Frau M., sich beim Blauen Kreuz zu melden. In Einzelberatungssitzungen und Gruppengesprächen konnte Frau M. langsam Stück für Stück erkennen, dass sie sich mit ihrem trinkenden Partner auf einem Abhängigkeitskarussell befand. Dank Beratungsgesprächen gelang es Frau M., die Isolation zu durchbrechen. Sie hörte und erlebte, dass hinter ihrer leidvollen Geschichte eine Dynamik steht, die nichts mit persönlichem Versagen zu tun hat. Diese Erkenntnis bewirkte eine grosse Entlastung. Im Laufe der Zeit konnte sich auch Frau M.s Mann dazu entschliessen, fachliche Hilfe anzunehmen. Auch die Kinder erhielten eine angemessene Unterstützung. Eines Tages erzählte mir Herr M. während des Beratungsgesprächs so ganz nebenbei,

dass ihn sein Sohn beim Zubettgehen fest an sich gedrückt und gesagt habe: «Papi, gäll, jetzt simer wieder e richtige Familie».

*Urs Ambauen, Berater*



# Das Schweigen brechen

Es gibt Hilfe für Alkoholabhängige, doch was ist mit den Angehörigen? Sie schweigen aus Scham und Hilflosigkeit. Und die vielen Kinder und Jugendlichen, die in so einer Hölle leben? Wird da nicht einfach weggesehen, statt zu helfen? – Sie sind die Kranken von morgen. Ohne Aufklärung und Hilfe bekommen sie keine Chance auf ein eigenes gesundes Leben, da sie mit all dem Kummer und Schmerz allein sind.

Ich war so ein Kind, das in solchen Familienverhältnissen aufwachsen musste. Es hat mein Leben bis heute geprägt und dabei meine Gesundheit zerstört. Nicht dass ich Alkoholikerin bin, sondern Angehörige. Ich war von ganz klein an auf mich selber gestellt, da meine Eltern zu sehr mit ihren eigenen Problemen beschäftigt waren und nur Trost im Alkohol fanden. Ich war das Mittlere von drei Kindern. Mein Vater brachte das Geld nach Hause. Sonst aber lebte er mehrheitlich sein eigenes Leben und überliess meiner herzenguten aber sehr labilen Mutter die Verantwortung für uns. Sie war mit uns drei Kindern, die sie bestimmt sehr liebte, völlig überfordert. Ich wurde als ca. 4-jähriges Mädchen von einem Bekannten und einem Verwandten sexuell missbraucht. Meine Eltern hatten nichts bemerkt und ich verschloss es ganz tief in mir, so dass die Erinnerung erst viele Jahre später zurückkam. Da wurde mir klar, wieso ich so viel unter Bauchschmerzen litt und sexuelle Übergriffe von ältern Jungs, fremden Männern und sogar von einem Lehrer immer wieder mir passierten. Ich konnte mich niemandem anvertrauen. Abends ging mein Vater oft zu seiner Freundin, was auch jeder wusste und liess uns mit Mami alleine, die sich in die Küche zurück zog, um ihren Schmerz und Kummer im Alkohol zu ertränken. Ich kann mich noch gut an die Nächte erinnern, in denen sie mich betrunken aus dem Schlaf riss und die ganze Wut und den Hass über meinen Vater an mir ausliess und am nächsten Morgen so tat, als wäre nichts gewesen. Da ich sie doch auch lieb hatte, schwieg ich. Ganz schlimm war, wenn ich sie irgendwo völlig betrunken aufheben und ins Bett bringen musste, bevor mein Vater

wieder zurückkam. Denn auch er trank abends immer nur «sein Bier». Meine Geschwister kamen mit all dem nicht klar. Dass ich das geschafft habe, sehe ich heute als Geschenk Gottes an.

## Ich blieb mit meinen Sorgen allein

Nach der Schule wollte ich unbedingt ins Welschland, um mich von zu Hause zu befreien. Als ich mit 17 Jahren zurückkam, nahm ich einfach irgendeine Lehrstelle an und wohnte bei meinem damaligen Freund. Ich hatte nicht die Kraft zurück zu gehen. Es war dann wirklich fast ein Wunder, dass meine Mutter nach über 20 Jahren Alkoholabhängigkeit, nach einem Alkoholentzug und nur sechs Wochen Klinikaufenthalt es geschafft hatte.

Und genau da fing der gleiche Horror mit meinem damals 15-jährigen Bruder an. Er trank ganz heimlich in seinem Zimmer bis er eines Tages mit epileptischen Anfällen nach Hause gebracht wurde. Wieder wurde ich gerufen. Er kam ins Spital. Dort erklärte uns der Arzt, dass mein Bruder schwer alkoholabhängig sei. Als ich sein Zimmer durchsuchte, fand ich Dutzende von leeren Schnapsflaschen.

Meine Mutter trennte sich von meinem Vater und wollte endlich in Ruhe mit meinen Geschwistern leben und das Leben geniessen, als sie die Diagnose Krebs bekam. Mein Bruder rutschte immer mehr ab, da er Angst hatte, das Wichtigste in seinem Leben zu verlieren. Trotz Dutzenden von Alkoholentzügen in der Klinik leidet er heute noch. Vor allem als meine Mutter nach sechs Jahren Kampf gegen den Krebs schliesslich starb, wurde es für ihn wieder sehr schlimm. Der Kampf dauerte noch zwei Monate. Ich wich kaum von ihrer Seite. Sie hat mich für alles, was sie mir früher unter Alkoholeinfluss angetan hatte, um Verzeihung gebeten. So konnten wir in Frieden Abschied nehmen. Da mein Vater sich von allem losgesagt hatte, blieb ich mit den Sorgen um meinen Bruder allein. Ohne Selbstwert mit tiefen Wunden rannte ich von einer Katastrophe in die andere. Vor allem die Männer, mit denen



ich mein Leben verbrachte, waren bedürftig und süchtig (Sex, Spiel, Alkohol). Das war doch genau das, was ich kannte. Mein Körper rebellierte mit Schmerzen.

## Wieder Hoffnung gefunden

Ich musste manche böse Erfahrung machen und wollte auch manchmal mein Leben wegwerfen. Doch dann fand ich einen Therapeuten, der mich ernst nahm. Er kann die tiefen Wunden nicht wegzaubern, doch er hilft mir, ein Stück meines Selbstwertes wieder zu finden. Dazu kam noch das Glück, dass ich durch eine Freundin vom Blauen Kreuz erfuhr und es dort Hilfe für Angehörige gibt. Ich besuchte einen Kurs mit anderen Frauen, die genau wie ich unter der Alkoholsucht von Menschen leiden, die sie lieben. Uns wurde klar, dass wir dabei nur selber zugrunde gehen und dem Menschen nicht helfen können, indem wir schweigen und alles ertragen. Wie viel wäre mir erspart geblieben, wenn ich 20 Jahre früher von dieser Hilfe gewusst hätte. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, aber die Zukunft muss nicht von ihr weiter zerstört werden.

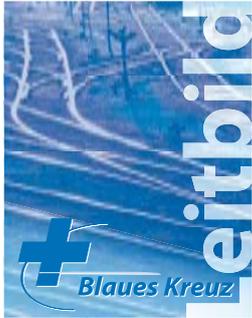
Das Blaue Kreuz hat mir wieder Hoffnung gegeben, dass es für alle eine Zukunft gibt. Mir ist jetzt klar, ich habe nur für andere gelebt. Wenn es auch noch ein weiter Weg sein wird, weiss ich jetzt, dass ich auch Rechte habe und nicht nur Pflichten. Ich bin ein wertvoller Mensch und habe Achtung und ehrliche Liebe verdient!

Möge meine Geschichte den Leserinnen und Lesern die Augen öffnen.

Nicole B.

# Prävention – Beratung – Integration

## Neues Leitbild



«Das Blaue Kreuz ist ein soziales Werk mit christlichen Grundwerten. 1877 war es das erste Hilfswerk, das Menschen mit Alkoholproblemen geholfen hat. Seitdem haben wir uns zu einer führenden Institution für Prävention, Beratung und Integration im Bereich der legalen Suchtmittel entwickelt.»

*Auszug aus dem Leitbild*

## Projekte und Angebote

Das Blaue Kreuz führt

- 12 Fachstellen für Alkoholprobleme
- 9 Jugendsekretariat/Fachstellen für Suchtprävention
- 5 Ferien- und Kurszentren in Aeschiried BE, Davos Wolfgang GR, Filzbach GL, Nesslau SG und Wisen SO
- das Hotel Rochat in Basel
- 12 Ferienlagerhäuser
- 4 alkoholfreie Treffpunkte in Aarau, Basel, Bern und Liestal
- das Wohnheim Felsengrund für Alkohol Kranke in Stein SG
- 15 BrockiShops

## Buchtipps des Blaukreuz-Verlages



Werner Brück  
Das schaffen wir  
Von Alkoholabhängigen und ihren Angehörigen

Wenn Alkoholabhängige und ihre Angehörige sagen: «Das schaffen wir!», wollen sie aus den Verstrickungen der «Familienkrankheit Sucht» herauskommen. In diesem Buch sind Schilderungen zusammengestellt, die ein grosses Spektrum der Suchtkrankenhilfe umfassen.

Kurze Anleitungen vermitteln Hoffnung, dass selbst schwierigste Probleme nicht unüberwindbar bleiben müssen.

Paperback, 176 Seiten, Fr. 23.–  
ISBN: 3-85580-425-7

Blaukreuz-Verlag Bern, Lindenrain 5a, Postfach 5524,  
CH-3001 Bern, Tel. 031 300 58 66, [www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch)

## Kontaktadresse



**Blaues Kreuz der deutschen Schweiz**  
Geschäftsstelle  
Lindenrain 5, Postfach 8957  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 300 58 63  
E-Mail: [info@blaueskreuz.ch](mailto:info@blaueskreuz.ch)



[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)



**Wo steckst du fest?  
Gönn dir ein «time:out»!**



Lass das Gewohnheitsmässige draussen, damit die kleinen Süchte nicht zur Last werden

- Schick den Bildschirm in die Wüste
  - Nichtraucher ist cool
  - Genussvoll feiern ohne Alkohol
  - Gönn deinem Handy Ferien
- Gewinn ein Stück Freiheit und wag den Schritt!

Details siehe unter [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch) oder Bestellung mit dem Info-Talon

### Info-Talon

Bitte senden Sie mir Unterlagen zum Thema

- Alkoholismus
- Angehörige
- Aktion «time:out»
- Häuserverzeichnis
- Spenden für das Blaue Kreuz
- Mitgliedschaft
- \_\_\_\_\_

Absender: \_\_\_\_\_

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Talon an nebenstehende Adresse einsenden.