

# Was wollen Sie wissen?

---

Probleme mit Alkohol haben unzählige Gesichter. Doch eines ist bei einer alkoholbedingten Suchterkrankung immer gleich: Es leiden viele Menschen mit und stehen der Situation hilflos gegenüber. Dieser Ratgeber richtet sich an Angehörige und Freunde, die ihren Weg heraus aus dem Teufelskreis finden wollen.

**Bei uns dreht sich alles um den Alkohol. Ich habe schon alles versucht. Soll ich noch mal einen Versuch wagen?**

Es ist typisch, dass sich in einem Haushalt mit einer alkoholkranken Person alles um diese dreht: Wie viel hat sie wieder getrunken, wann ist sie nach Hause gekommen, wie viel Geld wird für Alkohol ausgegeben usw. Dass der Betroffene ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit steht funktioniert aber nur, solange er die Folgen seines Handelns nicht selbst zu tragen hat und das zu spüren bekommt. Genau hier sollten Sie ansetzen, wenn Sie noch einen Versuch starten möchten. Sie werden verstehen, warum der Betroffene trinkt, und lernen, wie Sie

sich vom Alkoholkonsum abgrenzen, ohne den Betroffenen fallen zu lassen (siehe ab S. 99). Sie lernen, welche Wechselwirkungen zwischen Ihnen und dem Betroffenen existieren (siehe ab S. 110) und wie Sie die Situation ändern können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie wieder mehr Lebensfreude gewinnen, unabhängig davon, was der Betroffene macht oder nicht macht. Ihre Verhaltensänderung kann dazu führen, dass der Betroffene seinen Alkoholkonsum reduziert oder sogar eine Therapie beginnt, auch wenn er zuvor nicht dazu bereit war.

## **Ich will meinem Bruder unbedingt helfen. Aber es kostet mich so viel Kraft, was kann ich tun?**

Eine enge Beziehung zu einer alkoholkranken Person kann sehr belastend sein und führt nicht selten dazu, dass auch der Angehörige körperlich oder psychisch erkrankt. Viele Angehörige verlieren sich in der Betreuung des Alkoholikers und verlernen dabei, auf sich selbst zu achten. Doch auch mit einer alkoholkranken Person im näheren Umfeld ist ein zufriedenes Leben möglich. Viele Anregungen, was Sie tun können, um Ihre

Lebensfreude und Kraft zurückzugewinnen, erhalten Sie ab S. 32. Angehörige fühlen sich häufig mit allen Sorgen und Problemen allein und trauen sich nicht, über das Alkoholproblem offen zu sprechen. Doch es gibt eine Reihe von Hilfsangeboten für Angehörige. Haben Sie den Mut, diese für sich in Anspruch zu nehmen, denn dort sind Menschen, die Ihre Nöte und Sorgen gut kennen und helfen können (siehe ab S. 57).

## **Wenn mein Mann betrunken ist, wird er sehr aggressiv. Wie kann ich mich und vor allem unsere Kinder schützen?**

Leider treten Alkoholkonsum und Aggressionen oder Gewalt häufig gemeinsam auf. Selbst ein im nüchternen Zustand gutmütiger Mensch kann unter Alkoholeinfluss gewalttätig werden. Wichtig ist, für den Fall der Fälle, einen Notfallplan zu entwickeln. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie auf S. 85. Daneben gilt es, Ihre Wahrnehmung zu

schulen und frühe Anzeichen von drohender Gewalt zu erkennen, um einen Gewaltausbruch zu vermeiden. Kinder müssen besonders geschützt werden, denn Gewalt gefährdet ihre Gesundheit nicht nur auf körperlicher Ebene. Die Situation kann schwerwiegende Folgen für deren Zukunft haben. Was Sie beachten können, können Sie ab S. 46 nachlesen.

## Wir sind sicher, unsere Tochter hat ein Alkoholproblem. Wie bekommen wir sie dazu, eine Therapie zu machen?

Häufig wünschen sich Angehörige, dass der Betroffene eine Therapie macht, aber dieser möchte nicht. Sie können ihn nicht dazu zwingen. Auch wenn das im ersten Moment frustrierend klingen mag: Ein Betroffener muss sein Alkoholproblem selbst erkennen und selbst den Wunsch entwickeln, etwas daran zu ändern. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Sie können an sich selbst und Ihrem eigenen

Verhalten etwas ändern. Dazu müssen Sie sowohl das Verhalten des Betroffenen verstehen (siehe ab S. 71) als auch Ihr eigenes Verhalten analysieren (siehe ab S. 28). Wenn Sie an den Punkt kommen, an dem sich der Betroffene zu einer Therapie bereit erklärt, ist gute Vorbereitung das A und O. Was Sie beachten sollten und wo Sie Unterstützung erhalten, erfahren Sie ab S. 127.

## Mein Freund trinkt viel und häufig. Wann wird es gesundheitlich bedenklich?

Es gibt medizinisch betrachtet keinen gesunden oder gefahrlosen Alkoholkonsum. Selbst das angeblich gesunde Glas Rotwein ist wissenschaftlich umstritten. Mit der Alkoholmenge steigt das Risiko, körperlich oder seelisch zu erkranken. Unabhängig von der Trinkmenge gibt es klare Kriterien für die Definition einer Alkoholgebrauchsstörung. Diese finden Sie auf S. 21. Der Konsum einer nahestehenden Person kann aber auch für Sie

auf Dauer gesundheitliche Folgen haben, beispielsweise wenn Sie zunehmend Aufgaben des Betroffenen übernehmen oder durch Gewalt und aggressives Verhalten gefährdet werden. Mehr dazu erfahren Sie ab S. 39. Es geht also auch darum, dass Sie sowohl den Betroffenen als auch sich genau in den Blick nehmen.

**Ich habe gelesen, dass ich als Ehemann auch Teil des Alkoholproblems sein kann. Stimmt das?**

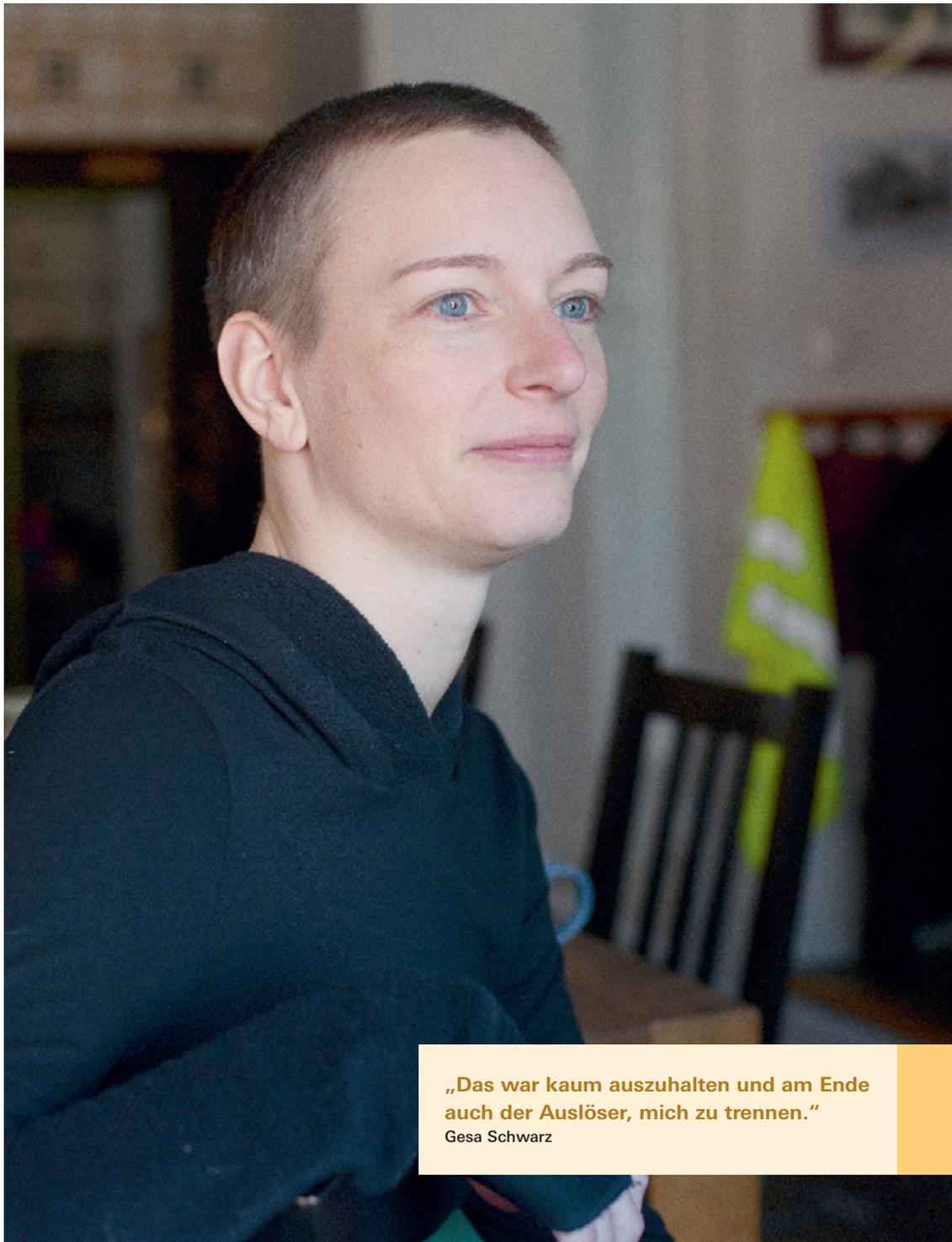
Zuallererst die wichtigste Botschaft: Sie als Partner sind nicht schuld. Niemand ist schuld am Alkoholproblem einer anderen Person! Alkoholkonsumstörungen sind Krankheiten, für die die Angehörigen nichts können (ebenso wenig wie die Betroffenen). Dennoch stimmt es: Durch die Sorge um den Betroffenen und den Wunsch zu helfen, gelangen

Angehörige in einen Kreislauf der Verstrickung. Ohne es zu wissen und zu wollen, tragen sie durch ihr hilfsberechtigtes Verhalten dazu bei, dass sich das Problem eher manifestiert oder verschlimmert statt löst. Ob Sie sogenanntes unterstützendes Verhalten praktizieren und wie Sie anders handeln können, erfahren Sie ab S. 99.

**Meine Mutter kommt bald aus dem Entzug. Es sieht gut aus. Ich habe aber große Angst vor einem Rückfall.**

Viele Angehörige setzen große Hoffnungen und Erwartungen in eine Therapie. In der Tat ist ein Entzug bei körperlicher Abhängigkeit ein erster, sehr wichtiger Schritt in Richtung Genesung (siehe S. 134). Doch nach dem Entzug geht die eigentliche Arbeit für den Betroffenen erst los. Er muss den Triggern (Auslösern) widerstehen, die ihn jahrelang dazu gebracht haben, zu trinken. Daher sind die Nachsorge und Rückfallprophylaxe

weitere wichtige Bestandteile der Therapie (siehe S. 138). Eine Selbsthilfegruppe ist für viele Betroffene, aber auch für Angehörige, eine Anlaufstelle für konkrete Probleme im Alltag. Eventuell müssen auch Sie als Angehöriger Ihre Rolle neu finden. Die Angst vor einem Rückfall ist nicht unberechtigt. Allerdings ist ein Rückfall nicht unbedingt eine Katastrophe. Warum er auch eine Chance sein kann, erfahren Sie ab S. 146.



**„Das war kaum auszuhalten und am Ende auch der Auslöser, mich zu trennen.“**

Gesa Schwarz

# Veränderungen einleiten

Nachdem Sie einen Überblick über die Merkmale der Sucht gewonnen haben, geht es nun darum, konkret etwas zu verändern. Sie erlernen neue Verhaltens- und Reaktionsweisen im Alltag mit dem Betroffenen, die das ermöglichen.



**Sie haben sich nun intensiv** mit den aktuellen Gegebenheiten im Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum des Betroffenen auseinandergesetzt. Dabei haben Sie viele Erkenntnisse gewonnen, die Sie lange Zeit im Eifer des Alltags vielleicht nicht wahrnehmen konnten. Jetzt stellen Sie sich vermutlich die Frage, was Sie konkret tun können, um selbst besser zurechtzukommen, den Alltag mit dem Betroffenen konfliktfreier zu meistern und auf eine Veränderung der Situation hinzuwirken. Damit werden wir uns nun folgend beschäftigen.

Sie als Angehöriger können nicht einfach „bestimmen“, dass der Abhängige trocken

wird. Höchstwahrscheinlich wünschen Sie sich sehr, dass er sich in eine Therapie begibt und den Konsum reduziert oder einstellt. Doch so sehr Sie sich Verbesserungen für Ihren alkoholkranken Angehörigen wünschen, Sie wissen nun, dass Sie das nicht erreichen können, wenn er es selbst nicht möchte.

Aktuell sind Sie darüber hinaus abhängig von dem, was der Betroffene macht, und baden seine Versäumnisse aus. Daran können Sie sehr wohl etwas ändern. Sagen Sie sich immer wieder: Sie selbst haben oberste Priorität! Das ist ein zentraler Punkt des CRAFT-Modells. Sie – der Angehörige – müs-

sen wieder aktiv und handlungsfähig werden. Dazu ist es unbedingt notwendig, den Blick auf sich selbst zu richten. Das ist keineswegs egoistisch, sondern eine wichtige Voraussetzung, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

## “ Bekämpfen Sie die Sucht, nicht den Süchtigen.

Sie können also den Spieß umdrehen, indem Sie aktiv werden. Aktiv werden bedeutet in diesem Fall nicht, dass Sie (wieder) auf den Betroffenen einreden, ihm Vorwürfe machen, den Alkohol verstecken oder ihn anbetteln, nichts zu trinken. Aktiv werden bedeutet, dass Ihr oberstes Ziel sein sollte, dass Sie sich um sich selbst und die Steigerung Ihrer Lebensqualität kümmern. Genau das kann dann die gewünschte Veränderung bewirken. Sie können sich das in Ihrer Situation vielleicht nur schwer vorstellen, aber die Erfahrung der Arbeit mit Angehörigen von Suchtkranken zeigt, dass eine solche Veränderung des gewohnten Ablaufes häufig überraschend positive Auswirkungen auf das Trinkverhalten des Betroffenen hat.

Wie Sie sich selbst stärker in den Blick nehmen können, haben Sie im Kapitel 2 (ab Seite 33) erfahren. Nun erhalten Sie darüber hinaus ganz konkrete Hinweise, wie Sie im Alltag mit dem Betroffenen umgehen kön-

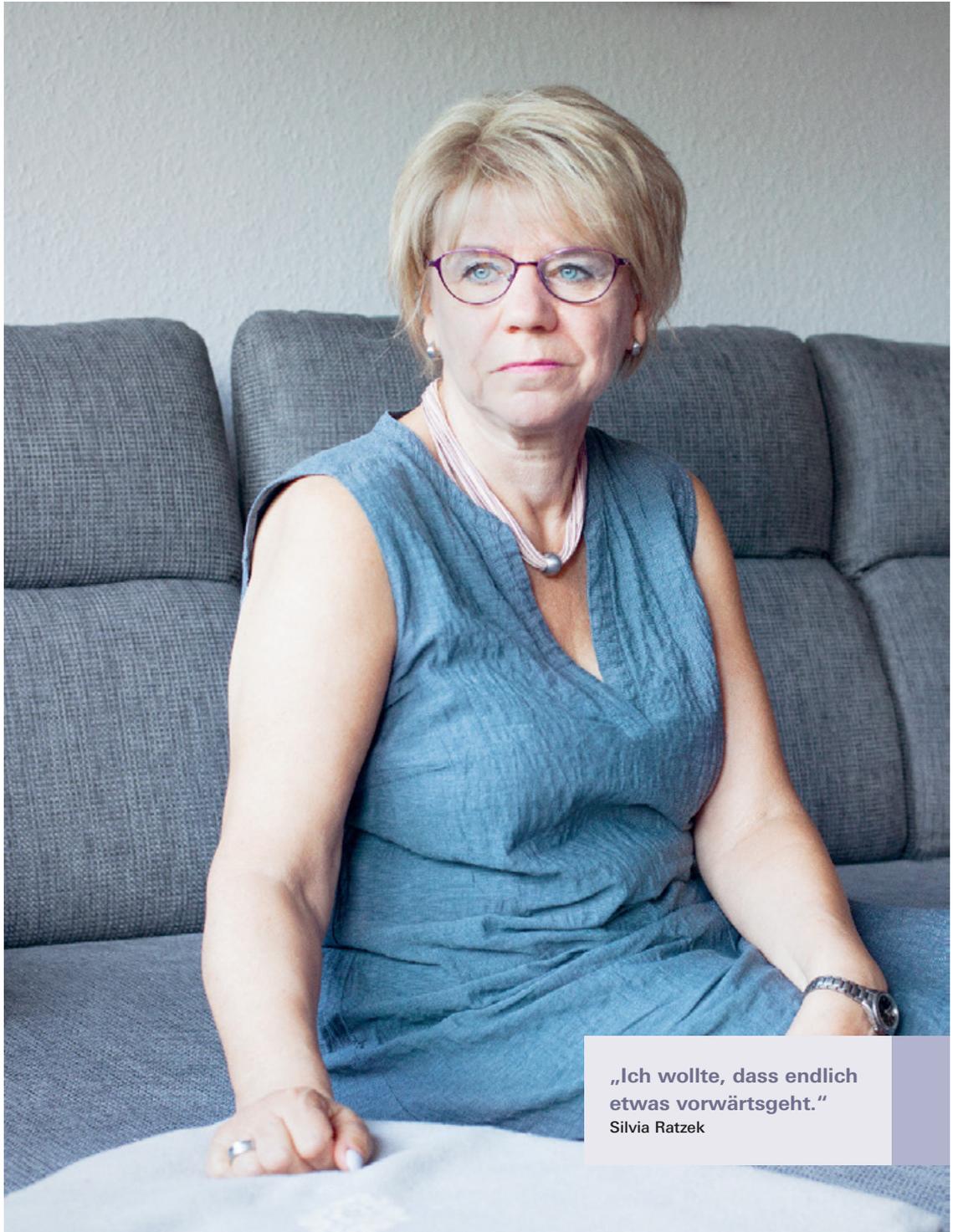
Sie sind  
nicht allein!

### Holen Sie andere mit ins Boot!

Je nachdem, in welchem Verhältnis Sie zum Betroffenen stehen, sind Ihre Möglichkeiten, durch eine Änderung Ihres eigenen Verhaltens auf ihn einzuwirken, vielleicht begrenzt. Wenn Sie ein Freund oder Arbeitskollege sind, erleben Sie den Betroffenen nur in bestimmten Lebensbereichen. Dennoch können Sie durch Ihr Verhalten etwas bewirken. Darüber hinaus können Sie aber auch andere, engere Angehörige mit ins Boot holen, ihnen vielleicht dieses Buch leihen oder ihnen die Prinzipien erklären. Auch hier gilt, dass Sie niemanden zu etwas zwingen können, doch es besteht die Chance, dass andere gemeinsam mit Ihnen an einem Strang ziehen.

nen. Ein Prinzip, das Sie verinnerlichen sollten, ist es, die Sucht und nicht den Süchtigen zu bekämpfen.

Dafür benötigen Sie Strategien, um sich vom Konsum Ihres Angehörigen abzugrenzen, und Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, bestimmte Situationen besser zu bewältigen. Auch der Art und Weise der Kommunikation kommt eine Schlüsselrolle zu (siehe S. 110).



**„Ich wollte, dass endlich  
etwas vorwärtsggeht.“**

Silvia Ratzek

# Den Weg aus der Sucht begleiten

Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit sind Krankheiten – und diese können behandelt werden wie andere Krankheiten auch. Es gibt Therapiemöglichkeiten, und auch Sie selbst können etwas tun.

→ **Alkoholmissbrauch** und Alkoholabhängigkeit sind Krankheiten. Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es günstige und ungünstige Verläufe, es gibt die Chance, gesund zu werden, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass die Alkoholkrankheit zum Tod führt. Wie die Krankheit verläuft, hängt vom Willen und von der Entscheidung des Betroffenen ab.

Die Tatsache, dass es sich um eine Krankheit handelt, soll nicht bedeuten, dass Sie unangemessenes Verhalten tolerieren und

den Betroffenen bemitleiden müssten. Sie sollten sich allerdings immer wieder bewusst machen, dass an einer Erkrankung niemand schuld ist. Ein Betroffener ist an einer Alkoholkrankung genauso wenig schuld wie an einer Krebserkrankung, einem Diabetes oder einer Blinddarmentzündung. Das übermäßige Trinken von Alkohol ist also keine „freiwillig“ gewählte Handlung oder Aktivität, sondern ein Symptom der Krankheit – so wie zu hohe Blutzuckerwerte ein Symptom beim Diabetes sind.

Der Weg zur Genesung bei einer Alkoholkonsumstörung führt in vielen Fällen über die Stärkung der Angehörigen. Welche Wege Sie beschreiten können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern und selbst wieder handlungsfähig zu werden, haben wir in den vergangenen Kapiteln dargelegt. Wenn Sie so vorgehen, steigt die Wahrscheinlichkeit stark an, dass Sie damit nicht nur sich, sondern auch dem Betroffenen, helfen.

Vielleicht haben Sie bereits einige Vorgehensweisen aus den vorhergehenden Kapiteln ausprobiert und einen Eindruck gewonnen, wie das CRAFT-Modell funktioniert. Möglicherweise spüren Sie schon erste Ver-

änderungen bei sich. Das ist gut. Aber wahrscheinlich ist eines Ihrer Ziele, dass der Betroffene eine Therapie beginnt. In diesem Kapitel erhalten Sie nun Informationen über Therapiemöglichkeiten für den Betroffenen, und Sie erfahren, was eine Alkoholtherapie für Sie als Angehörige bedeutet. Die Strategien aus den vorherigen Kapiteln zu Ihrem Umgang mit sich selbst, mit Ihren Sorgen und mit dem Betroffenen sind darauf ausgerichtet, Ihrem Angehörigen den Weg in die Behandlung seines Alkoholproblems zu erleichtern. Doch was passiert, wenn er plötzlich wirklich dazu bereit ist (siehe S. 128)?

## Alkoholabhängigkeit ist behandelbar

---

Entgegen landläufiger Annahmen sind die Behandlungschancen und -erfolge bei Alkoholkonsumstörungen gut – und von allen Suchterkrankungen am besten.



**Wenn sich Ihr Angehöriger entschieden** hat, sich behandeln zu lassen, ist das ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Der Erfolg der Therapie ist zwar nicht garantiert, aber Sie dürfen optimistisch sein: Im Rahmen einer ambulanten Therapie beenden 70 Prozent die Behand-

lung planmäßig, bei einer stationären Therapie sind es sogar 86 Prozent.

Der Erfolg der Behandlungen zeigt sich auch daran, dass sich das Suchtverhalten bei den meisten Teilnehmern einer ambulanten oder stationären Behandlung verbessert und sich der Alkoholkonsum verringert. Bei

der ambulanten Therapie verbessert sich die Situation bei 66 Prozent, bei 30 Prozent bleibt sie gleich, verschlechtert sich aber nicht. Bei stationären Behandlungen bessert sich die Situation sogar bei 86 Prozent, bei 13 Prozent bleibt sie immerhin gleich.

### **Voraussetzungen für eine Therapie**

Therapieprogramme bei Alkoholkonsumstörungen sind erst dann möglich, wenn sich der Betroffene dafür entscheidet. Tut er das nicht, wird die Krankheit fortschreiten. Der Betroffene muss also dazu bereit sein, etwas gegen seine Krankheit zu unternehmen. Er muss überhaupt erst einmal klar erkennen und zugeben, dass er krank ist und dass der Alkoholkonsum ein Problem ist. Dazu muss der betrunkene Zustand auch für ihn zunehmend unattraktiv werden und der nüchterne Zustand attraktiv genug sein, um das derzeitige Verhalten ändern zu wollen. Doch leider kommen viele Betroffene allein nicht an den Punkt, Nüchternheit und einen klaren Kopf dem Leben mit Alkohol vorziehen zu „wollen“ beziehungsweise zu können. Die Betroffenen können es nicht sehen! Das ist ein Symptom der Krankheit.

Doch Sie als Angehörige können genau das erkennen. Sie wissen, dass das Leben ohne Alkohol für alle Beteiligten besser wäre. Manchmal beginnen Betroffene den Angehörigen zuliebe eine Therapie, doch im Inneren fehlt die Einsicht, dass es tatsächlich ihr Alkoholkonsum ist, der einem erfüllten Leben im Wege steht. Das verringert zwar

zunächst die Erfolgsaussichten und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Therapie abgebrochen wird, doch es kann durchaus sein, dass der Betroffene während der Therapie die nötige Einsicht erlangt. Die Bereitschaft, eine Therapie zu beginnen, ist daher immer positiv zu werten, egal, aus welcher Motivation heraus sie entsteht. Eine Therapie ist immer Erfolg versprechend auf dem Weg zur Konsumreduktion oder Abstinenz.

**Sie sind  
nicht allein!**

### **Sprechen Sie mit den Behand-**

**lern!** Spätestens dann, wenn Ihr Angehöriger bereit ist, eine Therapie zu machen, haben Sie und der Betroffene professionelle Ansprechpartner. Die Frage, welche Ziele in der Therapie sinnvoll und realistisch sind, müssen Sie also nicht allein beantworten. Natürlich können auch Ärzte und Therapeuten nicht in die Zukunft sehen, doch sie können eine Prognose geben und realistische Ziele vorschlagen. Suchen Sie also das Gespräch mit den Behandlern und achten Sie darauf, dass Sie – das Einverständnis des Betroffenen vorausgesetzt – in die Therapie einbezogen werden.