

# WORKSHOP FÜR ANGEHÖRIGE VON SUCHTKRANKEN

von Silvio Neu

## Thema: Was heißt richtig helfen?

Dieses Thema soll ein paar Anregungen und Hilfestellungen geben bei dem Umgang im täglichen Leben mit dem Alkoholkranken Partner!

1. Einleitung – Was ist Co-Abhängigkeit?
2. Alkoholismus – Krankheit oder moralisches Versagen?
3. Was heißt richtig helfen?
  - Nicht Hilfe gleichbedeutend mit Nichts Tun?
  - Was soll man tun, wenn der Partner Alkoholkranker ist?
  - Was soll man nicht tun, wenn der Partner Alkoholkranker ist?
  - Was soll man nicht tun, wenn der Partner versucht, mit dem Trinken aufzuhören?
  - Was soll man tun, wenn der Partner verspricht, mit dem Trinken aufzuhören?

### **Was ist mit dem Begriff „Co-Abhängigkeit“ gemeint.**

Angehörige wie Ehepartner, Eltern und Kinder versuchen den Alkoholkranken zu helfen. Aber sie helfen oft falsch. Sie übernehmen Verantwortung für den Abhängigen, entschuldigen oder rechtfertigen sein Verhalten, nehmen ihn Belastung ab, wollen ihn vom Alkohol abhalten, indem sie nach versteckten Alkoholika suchen, schnuppern beim Nachhausekommen an Abend, ob er getrunken hat oder nicht, wollen ihn also kontrollieren .

So verständlich einerseits solche Verhaltensweisen sind, so wenig förderlich sind sie andererseits für die Behandlungsbereitschaft und den Behandlungserfolg des Alkoholkranken.

Mit dem Begriff „Co-Abhängige“ sind also jene Menschen im näheren und weitem Umfeld des Alkoholkranken gemeint, die durch ihre unbewusst falschen Verhaltensweisen eher dazu beitragen, das der Abhängige in seiner Krankheit verbleibt als das er diese besiegt.

Warum empfinden manche Fachleute diesen Begriff als nicht sehr glücklich?

Der Begriff „Co-Abhängiger“ macht grundsätzlich auch den Angehörigen zum „Abhängigen“ und so zu einem behandlungsbedürftigen Patienten. Damit sind nicht die (falschen) Verhaltensweisen in der Beziehung zwischen Angehörigen und Kranken Gegenstand der Behandlung, sondern die Person des Angehörigen selbst.

Dass auch der Angehörige manchmal einer Behandlung bedarf, ist unbestritten. Ein „Automatismus“ aber könnte Ursache und Wirkung der Alkoholkrankheit verkehren, den Alkoholkranken seiner Verantwortung für sich selbst entheben und zu Schuldzuweisung an die Angehörigen führen – alles Problemfelder, die der Bewältigung der Alkoholkrankung durch den Betroffenen selbst wenig förderlich sind.

### **Definition Co-Abhängigkeit (WIKIPEDIA)**

Der Begriff wird häufig und undifferenziert benutzt. In erster Linie sind Personen gemeint, die ein zwanghaftes Bedürfnis nach Zuwendung, Aufmerksamkeit und Bestätigung haben und ihr gesamtes Selbstwertgefühl von der Reaktion ihrer Umwelt abhängig machen. Häufig wird er im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen verwendet, dort bezieht er sich auf Menschen, die mit Abhängigen zu tun haben, als Angehöriger, Freund oder Helfer.

Co-Abhängige orientieren sich in ihrem Handeln an Menschen. Manche Co-Abhängige machen andere Menschen zum Mittelpunkt ihres Lebens. Es wird immer die Opferrolle in Beziehungen gesucht; meistens eine Helfer-Rolle in aussichtsloser Position.

### **Ist Alkoholismus – Krankheit oder moralisches Versagen.**

#### **Wir (ver) urteilen rasch?**

Vor dieser Fragestellung, stehen bewusst oder unbewusst sowohl die Angehörige von Suchtkranken als auch Menschen, die haupt- oder nebenberuflich mit ihnen zu tun haben. Ihre Gefühle vermitteln ihnen dann, ohne dass sie sich darüber Rechenschaft ablegen, -automatisch- eine Antwort.

So hat der Durchschnittsbürger angesichts des Alkoholikers zumal dann, wenn er nicht gelernt hat, seine unreflektierten Gefühlsantworten kritisch zu hinterfragen den Eindruck, einen haltlosen Versager vor sich zu haben. Das führt bei ihm zu emotionalen Vorbehalten und Blockaden, die dann wieder sein Verhalten beeinflussen. Der sensible Alkoholiker, der ständig an seine Umgebung die unausgesprochene Frage richtet: **Magst Du mich auch wirklich?** Spürt diese Abwertung. Er wird so nicht motiviert, aus dem unheilvollen Kreislauf des Sich –erniedrigt –und -beschämt- Fühlens und darauf folgenden neuen Trinken herauskommen. Stattdessen bleibt er in seiner Isolation gefangen und in seiner Resignation stecken mit dem Eindruck: Es hat ja alles doch keinen Zweck. Ich kann tun, was ich will, sie mögen mich nicht. Als muss ich mich selbst trösten. Ich habe ein Recht, darauf Weiterzutrinken.

In vielen Fällen werden solche Misserfolge von den Helfern des Alkoholikers mit verursacht. Angelastet werden Fehlschläge dieser Art jedoch dem Suchtkranken.

#### **Moralisches Versagen?**

Auf dem ersten Blick gibt es dafür genügend Argumente. All das, was im Zustand der Trunkenheit geschieht, anstößiges oder gar unmoralisches Verhalten, Verstöße gegen gesellschaftliche Gepflogenheiten und gute Sitten, billige Ausreden oder handgreifliche Lügen, aggressives oder unverschämtes Verhalten, Vernachlässigung der Angehörigen, insbesondere der Kinder und ähnliches, muss sich dem Beobachter angesichts einer solchen Fülle von abweichenden Verhalten nicht zwangsläufig der Eindruck moralischer Verworfenheit aufdrängen? Tatsächlich ist diese Beurteilung nahe liegend, doch müssen wir zunächst fragen, ob der Alkoholiker überhaupt in der Lage gewesen wäre, anders zu handeln.

### **Was heißt nun richtig helfen?**

Wenn Angehörige eine Beratungsstelle aufsuchen, haben sie häufig schon über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg versucht, dem Betroffenen bei seinem Alkoholproblem zu helfen. Immer wieder haben sie Enttäuschung erfahren, wurden belogen, oft sogar beschimpft. So entwickelte sich mehr und mehr die Meinung, dem Betroffenen sei überhaupt nicht zu helfen.

Offensichtlich waren jene Hilfeleistungen, die die Angehörigen jeweils angeboten haben, erfolglos, waren also vielleicht falsche Hilfen. Was heißt dann richtig helfen? So paradox es klingt, so schwierig es zu verstehen und häufig auch in die Tat umzusetzen ist: ***richtig helfen heißt fast immer nicht helfen!***

#### **Warum ist das so?**

Ob Familie, Freunde oder Arbeitskollegen sie alle stellen ein System von sozialen Beziehungen dar, das nur dann gleichgewichtig und ungestört bleibt, wenn alle an einen Strick ziehen, also sich so verhalten, dass einer dem anderen möglichst selten unangenehm auffällt und ihn möglichst wenig belastet. Arg belastet ist ein solches System natürlich durch einen Alkoholkranken. Ob nämlich Angehörige, Freunde oder Bekannte man hat fast täglich die Folgen (z.B. Streit, finanzielle Probleme, Arbeitszeitausfall) auszuhalten, die das häufige Trinken mit sich bringt.

Nun stellt sich die Frage "Wie ist es zu dieser Situation gekommen"?

Solange der Betroffene vielleicht witzig, fleißig oder zugänglich war, wurde er oft gerade wegen dieser Wesenszüge von allen geschätzt und geachtet. Störend wurde er für Familie, Betrieb und Gesellschaft eigentlich erst, als die genannten unangenehmen Folgen seines Trinkens zu spüren waren.

Wie kann sich das abgespielt haben?

Er trinkt ja immer mehr als ich, aber er ist ja ein Mann. Da ist das normal. Er ist ja auch so gestresst in der letzten Zeit, wenn die Phase vor bei ist, achte ich darauf, das er weniger trinkt! Aber jetzt entspannt es ihn, schließlich ist er ja nach ein paar Gläsern geistreich und brillant. Auch wenn wir uns des Öfteren streiten, ich glaube er trinkt mehr als man sieht. Auch diese Zeit geht vorbei, es muss ja keiner was mitbekommen (Kinder, Nachbarn, Chef). Ein bisschen mulmig ist mir schon.

Allerdings hatte ihn sein Umfeld in seinem Trinken auch unterstützt: Vorgesetzte hatten Urlaubsmeldungen geschrieben, wenn er angetrunken zum Dienst erschien, die Ehefrau hatte ihn wegen einer angeblichen Erkältung entschuldigt, wenn er blau zu Hause im Bett lag und nicht arbeiten konnte. Familie, Freunde und Vorgesetzte hatten auf dieser Weise eine Art Beschützerrolle übernommen, dem Betroffenen damit aber die Verantwortung abgenommen. Die Folge: sinkendes Selbstwertgefühl des Alkoholkranken und damit ein Grund zum weiter Trinken, was wiederum die Beschützerrolle des Umfelds verstärkte. Da also der Betroffene keine konkreten Konsequenzen seines Alkoholkonsums verspürt, brauchte er auch sein Verhalten nicht zu ändern. Fünf, zehn, 15 Jahre und länger wiederholt sich das gleiche Spiel.

Daraus ergibt sich folgende Schlussfolgerung:

**Erst, wenn das Umfeld nicht mehr hilft, den Betroffenen gegenüber Freunden, Vorgesetzten usw. nicht mehr entschuldigt und ihn damit die Konsequenzen seines Trinkens deutlich erleben lässt, ist der Betroffene gezwungen, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun.**

Damit stellt sich die nächste Frage:

### **Ist Nicht – Hilfe gleichbedeutend mit Nichts – Tun?**

Dem Alkoholkranken richtig zu helfen heißt häufig, ihm nicht zu helfen.

Nicht-Hilfe bedeutet aber keinesfalls Nichtstun! Im Gegenteil, der neue Weg der Hilfe erfordert Konsequenz und Kraft, denn die Hoffnung auf schnelle Erfolge wird sich nicht erfüllen.....

Wie kann dieser neue Weg der Hilfe aussehen?

Folgende 7 Punkte sollten Starthilfe dienen:

#### *1. Aufhören, sich selber zu belügen*

Die Abhängigkeit des Betroffenen ist kein böser Spuk, der irgendwann von selbst verschwindet. Sie ist vielmehr eine Tatsache, mit der sich jeder Angehörige auseinandersetzen, aber keinesfalls abfinden muss.

#### *2. Den Krankheitswert des Abhängigen erkennen*

Alkoholismus ist eine Krankheit. Der Alkoholkranke ist deshalb weder Willenschwach noch lieblos oder gar bösartig. Aber er zeigt Verhaltensweisen, mit denen schwer zu Recht zukommen ist. Diese Verhaltensweisen, muss er verändern, um ein weiteres Zusammenleben möglich zu machen. Dazu benötigt er Hilfe! Dieses Wissen um seine Hilfsbedürftigkeit muss dem Alkoholkranken deutlich werden. Vorwürfe machen da keinen Sinn.

#### *3. Die eigenen Ängste überwinden*

Die Angst vor den Verlust des Arbeitsplatzes, vor Verkehrsunfällen und deren Folgen, vor dem, was die Nachbarn sagen hindert an konsequenten und richtigen Helfen. Diese Ängste müssen überwunden werden, am besten mit sozialer Unterstützung, die sich Angehörige bei Fachleuten oder in SHG holen können.

#### *4. Verantwortung für das eigene Leben übernehmen*

Angehörige haben sich oft über Jahre um die Problematik des Betroffenen bemüht und dabei die Entfaltung der eigenen Interessen vernachlässigt. In den Bemühen ihm zu helfen, machten sie sich selbst hilflos. Für alles Leid und alle Freundlosigkeit der letzten Jahre wurde im Stillen oft der Alkoholkranke verantwortlich gemacht. Diese Haltung hat aber zu nichts geführt. Die Menschen im Umfeld des Alkoholkranken müssen deshalb beginnen, ihr Leben wieder selbst zu gestalten, ihre Interessen und Bedürfnisse zu leben und sich damit wieder stärker und freier zu fühlen.

#### *5. Den Alkoholkranken als eigenständige Person sehen*

Wer Verantwortung für sein eigenes Leben übernimmt, gibt dem Alkoholkranken seine Verantwortung für sein Leben wieder zurück. Er ist für seine Handlung verantwortlich.

#### 6. *Aufhören mit den Helfen*

Der Alkoholranke soll alle Dinge selbst erledigen, die er erledigen kann. Erst dann wird er feststellen, dass seine Leistungsfähigkeit eingeschränkt, sein Leben durch Alkohol schwierig geworden ist. So wird es ihm nicht gelingen, seine Krankheit nach außen hin ständig zu verdecken.

So wird er auch die Konsequenzen seines Trinkverhaltens stärker verspüren und damit wird er bereiter werden für fachliche Hilfen.

#### 7. *Konsequenz bleiben*

Angekündigte Konsequenzen müssen durchgezogen werden. Es nützt nichts, im Gegenteil, es schadet nur, Konsequenzen anzudrohen z.B. Ich lasse mich scheiden ohne dies eigentlich zu wollen, dieses aber doch nicht in die Tat umzusetzen. Der Alkoholranke merkt sehr schnell, was er ernst zu nehmen hat und was nicht.

Er wird vielleicht versuchen den Spieß umzudrehen und seinerseits mit Trennung oder Selbstmord drohen. Möglich auch, das er Versprechungen macht, die er dann doch nicht einhält. Vieles davon wird die Angehörigen ängstigen. Aber Angst macht Sie erpressbar! Deshalb sollten Sie sich daran erinnern, dass der Alkoholranke für seine Handlungen selbst verantwortlich ist. Dann nämlich wird der Betroffene gezwungen sein, selbst etwas für seine Gesundung zu tun.

#### **Was sollte man tun, wenn der Partner Alkoholranke ist?**

- zuerst einmal sich selbst über das Wesen der Alkoholrankeheit informieren
- akzeptieren, das es sich bei Alkoholismus tatsächlich um eine Krankheit handelt und nicht um einen bloßen Charakterfehler
- den eigenen Standpunkt klar bestimmen, Zusammenhänge begreifen lernen und auch im eigenen und im Interesse der Kinder konsequent handeln
- sich positiv und verständnisvoll auf den kranken Partner einstellen, ohne ihn nach eigenen Vorstellungen ändern zu wollen
- die sozialen Folgen des Trinkens, z.B. durch Entschuldigungen beim Arbeitgeber und bei Verwandten, nicht dauernd zu vertuschen
- nicht selber den Mut verlieren, selbst wenn man nicht alles richtig macht
- sich sachverständige Hilfe suchen
- eventuelle Maßnahmen genau überlegen, klar planen und konsequent durchführen
- den eigenen Alkoholkonsum überdenken
- an einer SHG für Angehörige von Alkoholkranken teilnehmen

#### **Was soll man nicht tun, wenn der Partner Alkoholranke ist?**

- dem Partner zu zeigen, das man sich selbst für einen besseren Menschen hält und die Schuld beim anderen suchen
- Drohungen zu äußern, die man nicht ausführt oder nicht ausführen kann
- Vorwürfe, so genannte Gardinenpredigten, zu machen und herumzunörgeln
- Sog. Hausmittel verabreichen
- Flaschen zu verstecken oder auszugießen
- Zu versuchen, alle Schwierigkeiten zu beheben, die Schulden zu bezahlen, in die sich der alkoholranke Partner gebracht hat, weil man so verhindert, das der Partner aus diesen Schwierigkeiten lernt und Konsequenzen zieht

- Das Problem immer nur für sich zu behalten, statt sachverständige Hilfe aufzusuchen
- Mit dem Partner ernsthaft über Probleme sprechen zu wollen, solange er ange-trunken ist

**Was soll man nicht tun, wenn der Partner versucht, mit dem Trinken aufzu-hören?**

- dies rechthaberisch oder triumphierend als eigenen Erfolg darzustellen
- sofort mit einem 100% Erfolg rechnen
- eifersüchtig zu sein auf die Institution oder auf Menschen, die sich der Partner zur Behandlung aussucht
- der Abstinenz ständig misstrauisch zu begegnen
- den Partner allzu ängstlich vom Alkohol fernhalten zu wollen und keine Veran-staltungen zu besuchen, auf denen andere Alkohol trinken
- unnötige Vorwürfe über die Vergangenheit zu machen
- sich selber zu betrinken oder Tabletten ohne ärztliche Verordnung zu nehmen
- dem Partner statt Alkohol Medikamente zu geben
- mit ihm allzu behutsam und vorsichtig umzugehen
- den Partner in Versuchung zu führen

**Was soll man tun, wenn der Partner verspricht, mit dem Trinken aufzuhören**

- dem Partner nach und nach wieder Verantwortung übertragen
- Anteil nehmen an dem, was den Partner interessiert
- Die Hobbys des Partners unterstützen
- Eine angenehme häusliche Atmosphäre schaffen
- Versuchen, ihn in eine Behandlung zu bringen
- Ihn auch stärken in Verhaltensweisen, die nicht direkt mit dem Vorsatz zu tun haben, das Trinken sein zu lassen

**Beispiel aus dem eigenem Leben.**

Wie habe ich die Co-Abhängigkeit meiner Familie während der Trinkzeit ausge-nutzt.

Als Alkoholkranker hatte ich mit mir selbst genug zu tun und daher auch keine An-tenne für die Sorgen der Familie. Also hatte der Partner auch keine Unterstützung von mir zu erwarten.

Für mich war wichtig und selbstverständlich dass die Familie ihr Leben ganz nach meinen Bedürfnissen ausrichtet,

Tat der Partner es nicht wurde gedroht, tut sie es wurde sie benutzt, verachtet und später für die Misere (Scheidung) verantwortlich gemacht.

Wäre sie über die 14 Jahre nicht Co-abhängig hätte sie mir den Laufpass schon frü-her geben.

**Ein paar Zahlen:**

1,3 Millionen Partner von Alkoholabhängigen in Deutschland  
davon 2 Drittel Frauen

Dazu kommen 1,8 2 Millionen Kinder und Jugendliche

Etwa die Hälfte der Partner ist psychisch krank

32% der Partner leiden an Depressionen

42% der Co-abhängigen haben eine Familiengeschichte des Alkoholismus in der  
Verwandschaft 1. und 2. Grades

---

**Silvio Neu** aus Boizenburg

ist selbst Betroffener und hat im Jahr 2004 zwei Selbsthilfegruppen  
(für Betroffene und Angehörige) gegründet.

Von der

***Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.***

wurde er im Januar 2007 in den ***Fachausschuß für Selbsthilfe*** berufen.

[www.sylvio-selbsthilfe.homepage.t-online.de/](http://www.sylvio-selbsthilfe.homepage.t-online.de/)

[www.Selbsthilfe-LWL.de](http://www.Selbsthilfe-LWL.de)