

Alk

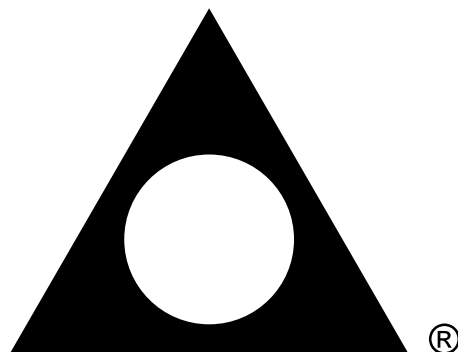
oholismus

**zerreißt
Beziehungen**



Al-Anon Familiengruppen

**Hilfe für Familien und Freunde
von Alkoholikern**





INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Hinweis zur Formulierung: Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form verwendet wird.

Für alle zitierten Texte gilt:

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e.V., Hofweg 58, D-22085 Hamburg.

Alle veröffentlichten persönlichen Beiträge stellen die Meinung der Verfassenden, nicht die der Al-Anon Familiengruppen dar. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen Österreich, Planseestraße 6/2, A-6600 Reutte/Tirol.

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe: Al-Anon hilft!

Alkoholismus erkennen

Das österreichische Gesundheitswesen erkennt Alkoholismus als Krankheit an. Alkoholismus ist eine fortschreitende Krankheit, die zum Stillstand gebracht, aber nicht geheilt werden kann. Ein typisches Anzeichen ist das unkontrollierte Verlangen zu trinken. Dieses wird stärker, solange der Alkoholiker weitertrinkt. Wird die Krankheit nicht zum Stillstand gebracht, kann sie in Wahnsinn oder Tod enden. Die einzige Methode, den Alkoholismus aufzuhalten, ist vollkommene Abstinenz.

Alkoholismus ist eine lebenslange Erkrankung. Die meisten Fachleute stimmen darin überein, dass Alkoholiker sogar nach Jahren der Nüchternheit nie wieder kontrolliert trinken können.

Es gibt heute durchaus wirksame Wege, die Krankheit zum Stillstand zu bringen. Der Weg der Anonymen Alkoholiker ist der Bekannteste und wird weithin als der Erfolgreichste angesehen. Alkoholismus ist kein hoffnungsloser Zustand mehr, vorausgesetzt, der Erkrankte erkennt ihn und unternimmt etwas dagegen.

Jeder kann Alkoholiker werden ... nur etwa 3 bis 5 Prozent der Alkoholiker sind Landstreicher oder „Penner“. Der Rest hat Familie, Freunde und Arbeit und kommt ganz gut zurecht. Aber ihr Trinken beeinträchtigt einige Bereiche ihres Lebens. Ihr Familienleben, ihre gesellschaftliche Stellung oder ihre Arbeit können darunter leiden, möglicherweise alle drei. Ein Alkoholiker ist jemand, dessen Trinken ein fortschreitendes und wachsendes Problem in jedem Bereich seines Lebens darstellt.

Alkoholiker trinken, weil sie denken, sie müssen trinken. Sie benutzen den Alkohol als Krücke und als Flucht. Sie leiden unter seelischen Qualen und trinken, um diese zu betäuben. Schließlich werden sie von Alkohol so abhängig, dass sie überzeugt sind, ohne Alkohol nicht mehr leben zu können. Das ist **Besessenheit**.

Wenn mancher Alkoholiker versucht, ohne Alkohol auszukommen, sind die Entzugserscheinungen so überwältigend, dass er wieder trinkt; denn Trinken scheint der einzige Weg zu sein, sich von der Qual zu befreien. Das ist **Sucht**.

Die meisten Alkoholiker möchten gerne normal trinken können. Sie verwenden viel Zeit und Mühe auf den Versuch, ihr Trinken zu kontrollieren, um ebenso wie andere trinken zu können. Vielleicht versuchen sie, nur am Wochenende zu trinken oder bei einer Sorte Alkohol zu bleiben. Aber sie können nie sicher sein, mit dem Trinken dann aufhören zu können, wenn sie es wollen. Am Ende betrinken sie sich doch, auch wenn sie sich geschworen haben, es nicht zu tun. Das ist **Zwang**.

Es liegt in der Natur der Krankheit, dass die Betroffenen nicht anerkennen können, krank zu sein. Das ist **Verleugnung**.

Die Hoffnung auf Genesung beruht auf ihrer Fähigkeit, erkennen zu können, dass sie Hilfe brauchen, den Wunsch zu haben, mit dem Trinken aufzuhören und auf der Bereitschaft, zuzugeben, dass sie nicht aus eigener Kraft mit dem Trinken fertig werden.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe: AI-Anon hilft!

Sich selbst verstehen

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Zwanghaftes Trinken betrifft den Trinker und alle seine Beziehungen, Freundschaften, den Arbeitsplatz, die Eltern-Kind-Beziehung, Liebesverhältnisse, Ehen – alles leidet unter dem Einfluss des Alkoholismus. Die engsten Beziehungen werden am meisten beeinträchtigt, und die Engagierten leiden am stärksten. Sie reagieren auf das Verhalten des Alkoholikers. Sie sehen, dass das Trinken überhand nimmt und versuchen, es zu beeinflussen. Sie schämen sich wegen den öffentlichen Auftritten, und zu Hause versuchen sie, damit fertig zu werden. Es dauert nicht lange, bis sie sich schuldig fühlen und sie nehmen die Verletzungen, die Ängste und die Schuld des Alkoholikers auf sich.

Diese wohlmeinenden Menschen fangen an, die Gläser zu zählen, die der andere trinkt. Sie gießen teure Spirituosen in den Ausguss; sie durchsuchen das Haus nach verborgenen Flaschen und spitzen die Ohren, um ja nicht das Geräusch des Flaschenöffners zu überhören. All ihr Denken ist darauf ausgerichtet, was der Alkoholiker tut oder nicht tut, und wie sie ihn dazu bringen können, mit dem Trinken aufzuhören. Das ist ihre **Besessenheit**.

Zuzusehen, wie sich andere langsam selbst durch Alkohol umbringen, ist qualvoll. Während der Alkoholiker sich nicht um die Rechnungen, den Arbeitsplatz, die Kinder und seinen Gesundheitszustand zu kümmern scheint, fangen die Menschen um ihn herum an, sich zu sorgen. Sie machen den Fehler, ihn zu decken. Sie bringen alles in Ordnung, finden für ihn Entschuldigungen, erzählen kleine Lügen, um gestörte Beziehungen zu reparieren und kümmern sich um einiges mehr. Das ist ihre **Bedrängnis**.

Früher oder später verärgert das Verhalten des Alkoholikers die Menschen in seiner Umgebung. Sie erkennen, dass der Alkoholiker seine Verantwortung nicht übernimmt, Lügen erzählt und sie ausnutzt. Sie fangen an zu glauben, dass der Alkoholiker sie nicht liebt und möchten zurückschlagen, ihn strafen, ihn für die Verletzungen und Enttäuschungen, die er durch sein unkontrolliertes Trinken verursacht, bezahlen lassen. Das ist ihre **Wut**.

Die dem Alkoholiker Nahestehenden fangen an zu heucheln, sie nehmen Versprechen ab, sie glauben jedesmal, wenn eine trockene Phase eintritt, dass jetzt die Probleme vorüber wären – oder möchten es gerne glauben. Auch wenn ihnen der gesunde Menschenverstand sagen müsste, dass mit dem Trinken und Denken des Alkoholikers etwas nicht stimmt, verbergen sie noch, was sie fühlen und was sie ahnen. Das ist ihr **Leugnen**.

Die vielleicht schwerwiegendste Schädigung bei denen, die einen Teil ihres Lebens mit einem Alkoholiker gemeinsam verbracht haben, zeigt sich in Form der quälenden Gedanken, dass sie irgendwie Schuld sind; sie waren all dem nicht gewachsen, nicht attraktiv genug, nicht klug genug, um dieses Problem für den Menschen, den sie lieben, zu lösen. Sie denken, es lag daran, dass sie etwas taten oder unterließen. Das sind ihre **Schuldgefühle**.

Wir, die nun zu AI-Anon gefunden haben, haben oft genauso in Verzweiflung gehandelt, unfähig, an die Möglichkeit einer Änderung zu glauben, unfähig, so wie bisher weiterzumachen. Wir fühlten uns von einem geliebten Gefährten betrogen, niedergedrückt von der Verantwortung, unerwünscht, ungeliebt von allen. Einige von uns sind sogar überheblich, selbstgefällig, selbstgerecht und herrschsüchtig, aber wir kommen, weil wir eines wünschen und brauchen: **Hilfe**.

Obwohl uns das Verhalten eines befreundeten Alkoholikers, Ehegatten oder Kindes zu AI-Anon gebracht hat, erfahren wir bald, dass wir unser eigenes Denken ändern müssen, bevor wir eine neue und positive Einstellung zu unserem Lebensproblem finden. In AI-Anon lernen wir, uns mit unserer Besessenheit, unserer Bedrängnis, unserer Wut, unserem Leugnen und mit unseren Schuldgefühlen auseinanderzusetzen. Durch die Gruppe erleichtern wir unsere seelische Last, indem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen teilen. Stück um Stück erkennen wir durch unsere Meetings, dass viele unserer Schwierigkeiten durch unsere Einstellung entstehen. Wir ändern diese Einstellung, lernen die Verantwortung für uns selbst zu tragen, entdecken ein neues Selbstwertgefühl, eine neue Art zu lieben und beginnen geistig zu wachsen. Der Schwerpunkt unseres Denkens wird vom Alkoholiker weg und dorthin verlagert, wo wir wirklich Macht haben: **auf unser eigenes Leben**.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Angehörige von Alkoholikern brauchen Hilfe: Al-Anon hilft!

Für Angehörige ist sehr hilfreich zu erfahren:

Alkoholismus ist eine Krankheit, an der wir Angehörige nicht schuld sind.
Das Ziel der Gruppe ist in erster Linie eine Verbesserung der eigenen Situation.

Die Al-Anon Gemeinschaft ist **anonym**. Nur so kann frei gesagt werden, was Angehörige auf dem Herzen haben, denn dadurch helfen Angehörige (Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Freunde und Arbeitskollegen von Alkoholikern) einander in Al-Anon.

Es werden keine Ratschläge erteilt. Jede Al-Anon Freundin und jeder Al-Anon Freund darf selbst seinen Weg finden.

Durch Zuhören lernen Angehörige was sie nicht tun können und nicht tun sollen:

Einige Beispiele:

- Angehörige und Freunde können den Alkoholiker **nicht** „trockenlegen“
- Kontrollieren, wie viel der Alkoholiker trinkt
- Nach versteckten Flaschen suchen
- Alkohol ausschütten; der Alkoholiker wird immer Mittel und Wege finden, um sich neuen zu beschaffen
- Nörgeln wegen des Trinkens
- Es ist unnütz, mit dem Alkoholiker zu debattieren, wenn er betrunken ist
- Ebenso unnütz sind Versprechungen, gutes Zureden, Argumente und Drohungen

Keine Hilfe ist oft die beste Hilfe!

Für Angehörige ist es wichtig, unter allen Umständen dem Alkoholiker **seine Verantwortung** zu lassen und nicht alles abzunehmen.

Eine Krise (z.B. Verlust der Arbeitsstelle, ein Unglücksfall oder eine Verhaftung) kann die Wende bringen und der Alkoholiker sucht Hilfe.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Was ist Al-Anon?

Die Al-Anon Familiengruppen sind die einzige weltweite Organisation, die ein Selbsthilfeprogramm nur für Familien und Freunde von Alkoholikern anbietet.

Hier treffen sie sich regelmäßig, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Dabei ist es unwichtig, ob der Alkoholiker selbst bereit ist, sein Alkoholproblem zuzugeben und für sich Hilfe zu suchen.

Die Gemeinschaft Al-Anon Familiengruppen (**Al**coholics **Anon**ymous Family Groups) entstand, ebenso wie die der **Anon**ymen **Al**koholiker (AA), in den Vereinigten Staaten. Die Angehörigen und Freunde der Alkoholiker nahmen bis 1949 zunächst an den Meetings der AA teil. Dabei erkannten sie, dass in ihrem Leben mit Alkoholikern andere Probleme und Schwierigkeiten zu lösen waren, als bei den AA. So entstanden Anfang der 50er Jahre die Al-Anon Familiengruppen, die das Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker übernahmen und eine selbständige Gemeinschaft wurden.

Weltweit gibt es in mehr als 112 Ländern über 30.000 Al-Anon Familiengruppen. In Österreich gibt es heute 52 Al-Anon Gruppen und 4 Alateen Gruppen.

In den Al-Anon Gruppen können Angehörige und Freunde von Alkoholikern lernen

- von ihren Problemen Abstand zu gewinnen und wieder zu sich selbst zu finden,
- Angst und Schuldgefühle abzubauen sowie durch eine neue zuversichtliche Einstellung ihr Leben wieder zu meistern,
- durch Erfahrungsaustausch sich selbst und die Krankheit Alkoholismus immer besser zu verstehen und damit Kraft und Hoffnung zu gewinnen und zu vermitteln,
- den Alkoholiker durch ihr Verständnis zu ermutigen und zu unterstützen,
- sich durch das Praktizieren des Zwölf-Schritte-Programms selbst geistig zu entwickeln.

Anonymität, ein wichtiges Grundprinzip der Gemeinschaft, schafft eine Umgebung für Vertraulichkeit und gewährleistet Verschwiegenheit.

Al-Anon ist keine religiöse Vereinigung oder Beratungsstelle. Es ist auch mit keinem Behandlungszentrum und mit keiner Organisation verbunden, die Therapien anbietet. Die Al-Anon Familiengruppen nehmen nicht zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft Stellung und unterstützen keine anderen Institutionen. Gebühren oder Beiträge werden nicht eingehoben. Die Gruppen erhalten sich selbst durch eigene freiwillige Zuwendungen. Die Teilnahme ist freiwillig und setzt nur voraus, dass das eigene Leben durch das Alkoholproblem eines Anderen nachteilig beeinflusst wird oder wurde.

Was ist Alateen?

Die Alateen Gruppen (**Al-Anon Teen**ager Group) für Kinder und jugendliche Angehörige aus alkoholbelasteten Familien sind ein Teil der Al-Anon Familiengruppen und arbeiten nach den gleichen Prinzipien.

Ziel der Alateen Gruppe ist es, den Jugendlichen nahezubringen, dass der Alkoholismus eines Elternteils oder eines engen Freundes nicht die ganze eigene Kraft rauben und nicht alle Gedanken beeinflussen und damit die eigene Lebensqualität beeinträchtigen muss. Alateens lernen auf sich zu achten und Freude am Leben zu haben. Die jungen Menschen können lernen, sich von den durch Alkoholismus verursachten Problemen in der Familie zu lösen, ohne den Freundeskreis oder die Familie zu verlassen oder ihre Eltern weniger zu lieben.



Was ist Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern?

Mit dem Begriff „Erwachsene Kinder“ ist die große Zahl von Erwachsenen gemeint, die in einem von Alkoholismus beeinträchtigtem Elternhaus aufwuchsen. Für sie gibt es spezielle Gruppen mit der Bezeichnung „Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern“.

Im Gegensatz zu Erwachsenen, die nicht aus Alkoholikerfamilien stammen, haben diese Menschen auffallend mehr Schwierigkeiten damit, zu vertrauen, sich selbst zu finden, Gefühle auszudrücken, sich abzugrenzen und Wünsche anzumelden.

Der Begriff „Erwachsenes Kind“ ist durch die Kindheitserfahrungen dieser Menschen entstanden und beinhaltet auch die Probleme, die sie als Erwachsene haben. In den alkoholkranken Familien werden meist die eigenen Bedürfnisse der Angehörigen nicht berücksichtigt, da der Alkoholiker im Mittelpunkt steht.

Derart blockiert durch den Alkoholiker sind die anderen Familienmitglieder zu verwirrt und zu erschöpft, um sich auch noch um die Bedürfnisse der Kinder zu kümmern.

Obwohl viele nicht mehr bei einem alkoholkranken Elternteil leben, können sie ihr Leben als Erwachsene nicht meistern, weil sie gefühlsmäßig immer noch besonders stark an die Familie gebunden bleiben. Andere haben erst jetzt gemerkt, dass die Schrecken des Alkoholismus schmerzhaftes Nachwirkungen hinterlassen haben. Letztere wirken sich weiterhin auf ihre Beziehungen, ihr Selbstwertgefühl und auf ihre Gefühle für das Familienleben aus.



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT

Anonymität

Die Einigkeit der Al-Anon und Alateen Gruppen wird durch die Zwölf Traditionen aufrecht erhalten. Die Elfte Tradition beinhaltet spezielle Richtlinien für die Mitglieder, die mit Medien zusammenarbeiten.

„Wir haben stets persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen zu wahren.“

Wenn Al-Anon oder Alateen Mitglieder in Presse, Rundfunk, Film oder Fernsehen sprechen oder schreiben, benutzen sie nur ihre Vornamen mit dem Initial des Nachnamens oder Pseudonyme. Auf Fotos für Veröffentlichungen und bei Auftritten im Fernsehen werden Gesichter nur als Umriss oder Schatten gezeigt.

Anonymität gewährleistet unter den Mitgliedern Gleichheit und schützen sie davor, sich als Wortführer für die gesamte Gemeinschaft darzustellen.

Familien oder Freunde können Meetings besuchen, unabhängig davon, ob der Alkoholiker mit dem Trinken aufgehört hat oder nicht. Anonymität verschafft ihnen eine Umgebung für Vertraulichkeit, Anonymität bedeutet nicht Heimlichtuerei, sie gewährleistet Verschwiegenheit.

Die Zwölfte Tradition sagt aus:

„Anonymität ist die geistige Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.“

Zusammenarbeit mit AA

Al-Anon/Alateen Literatur ist eine Grundlage für die Arbeit in den Gruppen. Die Anonymen Alkoholiker und die Al-Anon Familiengruppen sind voneinander unabhängige Gemeinschaften mit eigenständigen Strukturen. Eine besondere Beziehung ergibt sich allerdings daraus, dass häufig die Mitglieder einer Familie jeweils in einer der beiden Gemeinschaften Hilfe suchen, so dass eine strukturelle Verflechtung eigentlich nahe läge. Die Erfahrungen beider Gemeinschaften haben jedoch gezeigt, dass jede für sich effektiver arbeiten kann, wenn sie getrennt bleiben.

Das heißt: „Zusammenarbeit – aber keine Angliederung.“

Jede Gemeinschaft hat ihre eigene Struktur und unterhält eigene Dienststellen, die eng zusammenarbeiten. So gibt es in vielen Städten gemeinsame Kontaktstellen oder Telefondienste, welche Hilfesuchenden Auskunft geben und Gruppenadressen vermitteln. Außerdem werden Informationsmeetings, nationale und internationale Treffen gemeinsam vorbereitet.

Anlässlich der 19. Gemeinsamen Dienstkonferenz der Anonymen Alkoholiker am 25. April 1969 in New York wurde folgende Erklärung einstimmig angenommen:

„Da es der Wunsch dieser Konferenz ist, die Beziehung zwischen den Anonymen Alkoholikern und den Al-Anon Familiengruppen zu festigen sowie die Dankbarkeit aller Anonymen Alkoholiker gegenüber den Al-Anon Familiengruppen zum Ausdruck zu bringen, wird beschlossen, dass die Gemeinschaft der AA die besondere Beziehung anerkennt, der sie sich mit Al-Anon erfreut, dass es sich jedoch um eine eigenständige, aber ähnliche Gemeinschaft handelt. Die AA erkennen den großen Beitrag an, den die Al-Anon Familiengruppen geleistet haben und noch leisten werden, indem sie Familien von Alkoholikern überall helfen.“



Entstehungsgeschichte der Al-Anon Familiengruppen (Schwerpunkt deutschsprachiger Raum)

1935 Gründung von AA in den USA

Anfänglich waren die AA-Meetings eine reine Familienangelegenheit. Die ganze Familie war dabei. Gewöhnlich wurden sie im Haus eines Mitgliedes durchgeführt. Während die AA's über Alkoholismus diskutierten, sprachen ihre Frauen über ihre eigenen Schwierigkeiten. Die Angehörigen fanden bald heraus, dass auch ihr eigenes Denken, ihr eigenes Handeln und ihre eigene Haltung einer Änderung bedurften. Im Jahre 1940 begannen sich die konstruktiven Zusammenkünfte der Angehörigen von Alkoholikern zu entwickeln.

Sie stellten bald fest, dass auch sie sich die Ideen der AA, mit denen diese Nüchternheit erlangten, zu eigen machen konnten. Denn sie waren ebenfalls in einer verzweifelten Notlage mit ihren Problemen als Angehörige von Alkoholikern. Die Anonymen Alkoholiker haben 12 Genesungsschritte und 12 Traditionen, die auch die Al-Anon Familiengruppen in leicht angepasster Form übernommen haben. In diesen empfohlenen – freiwilligen – Schritten kann man lernen, vom „Karussell“ abzuspringen.

1951 Angehörige von Alkoholikern gründen in New York die „Al-Anon-Familiengruppen“ (ALcoholics ANONYmous Family Groups). Al-Anon ist eine Parallelgruppe der AA (Alcoholics Anonymous), jedoch eine eigenständige Gemeinschaft.

1952 300 Al-Anon Gruppen sind bereits registriert.

1957 Die erste Alateen Gruppe für jugendliche Angehörige von Alkoholikern wird in Kalifornien gegründet.

1964 Die erste Al-Anon-Gruppe im deutschsprachigen Raum entstand in Pratteln in der Schweiz.

1967 Das erste Al-Anon Meeting in Deutschland findet in Mülheim an der Ruhr statt.

1975 Die erste österreichische Al-Anon-Gruppe wird gegründet.

1985 Al-Anon hält sein erstes eigenes internationales Treffen in Salt Lake City, Utah/USA ab.

2001 Ca. 1000 Gruppen im deutschsprachigen Raum.

2013 In 131 Ländern sind über 24.000 Al-Anon Gruppen und 1.800 Alateen-Gruppen registriert, Literatur wird in über 30 Sprachen und Braille gedruckt.

Al-Anon Österreich – Fakten

1975 Die erste Al-Anon Gruppe in Österreich wird gegründet.

1989 Gründung des österreichischen Vereins (7.6.1989).

1989 Gründung der ersten Alateen-Gruppe.

1994 Start der ersten Gruppe „Al-Anon Erwachsene Kinder“.

2004 Al-Anon Österreich geht ins Internet: www.al-anon.at.

heute Gruppen in Österreich: Präsenzmeetings und Zoom-Meetings der Al-Anon-Gruppen, Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern und Alateen-Gruppen.



Kontakt Al-Anon Österreich www.al-anon.at

**Dienstbüro für Österreich
Al-Anon Familiengruppen**

Planseestraße 6/2
A-6600 Reutte / Tirol
Literaturbestellung
E-Mail: info@al-anon.at
Telefon: 0664 73 21 72 40

**Al-Anon Region West
Vorarlberg, Tirol und Osttirol**

Planseestraße 6/2
A-6600 Reutte / Tirol
E-Mail: info@al-anon.at
Telefon: 0664 73 21 72 40

**Al-Anon Region Mitte
Oberösterreich, Salzburg**

Konventhospital Barmherzige Brüder Linz
Seilerstätte 2/1/42
A-4021 Linz
E-Mail: kontakt.mitte@al-anon.at
Telefon: 0664 73 21 72 40
Telefonseelsorge: 142 – kostenfrei

**Al-Anon Region Ost
Wien, Niederösterreich, Steiermark, Kärnten und Burgenland**

Evangelische Pfarrgemeinde
Gemeindeaugasse 5
A-1220 Wien
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit.ost@al-anon.at
Telefon: 0681 20 80 4566



INFORMATION FÜR DIE ÖFFENTLICHKEIT