

Stichwort

Al-Anon Familiengruppen

Die Gemeinschaft Al-Anon Familiengruppen (Alcoholics Anonymous Family Groups) entstand, ebenso wie die der Anonymen Alkoholiker (AA), in den USA. Die weltweite Organisation – in über 100 Ländern gibt es mehr als 30 000 Al-Anon-Gruppen – bietet ein Selbsthilfeprogramm für Familien und Freunde von Alkoholikern an.

In Karlsruhe gibt es zurzeit zehn Gruppen für Angehörige: Die neugegründete Neureuter Gruppe trifft sich jeden Montag um 18 Uhr im Brunhilde-Baur-Haus. Regelmäßige Treffen finden auch in Durlach, in Rüppurr und in der Al-Anon-Kontaktstelle, Fasanenstraße 1, statt. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 9 37 51 88 und unter www.al-anon.de

Der lange Weg aus der Familienkrankheit

Angehörige und Freunde von Alkoholikern finden Hilfe bei Al-Anon / Neue Gruppe in Neureut

Von unserer Mitarbeiterin
Martina Erhard

„Viele Angehörige sehen nicht ein, dass es sich beim Alkoholismus um eine Familienkrankheit handelt“, sagt Monika. Die 60-jährige weiß, wovon sie spricht: Ihr Vater war Alkoholiker, ihr erster Mann war Alkoholiker und ihr zweiter Mann war trockener Alkoholiker. „Ich war am Boden zerstört, bis ich Al-Anon gefunden habe“, erzählt sie. In der Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde (siehe Kasten) fand sie Hilfe und Verständnis und lernte, an sich zu arbeiten. „Mein eigener Genesungsprozess begann vor 25 Jahren.“

Heute will Monika anderen Betroffenen helfen und hat daher eine neue Al-Anon-Selbsthilfegruppe in Neureut gegründet, die ihre Arbeit dieses Jahr aufnahm. Jeden Montag können sich nun Angehörige von Alkoholikern im Brunhilde-Baur-Haus in Neureut treffen. „Diese Hilfe ist wichtig für jeden einzelnen“,

so Michael Schröpfer bei einer Informationsveranstaltung. Für den Direktor der Hardtstiftung, die das Haus betreibt, war es daher eine Selbstverständlichkeit, der neuen Gruppe einen Raum mietfrei zur Verfügung zu stellen. „Bei den Treffen wird Hilfe zur Selbsthilfe geleistet“, meint Dagmar Look von der Interessengemeinschaft der Selbsthilfegruppen (IGS). „Die Teilnehmer lernen, mit ihren Stärken und Schwächen umzugehen.“

Monika hat die Erfahrung gemacht, dass es nicht nur für die Alkoholiker, sondern auch für deren Angehörige ein langer und schwieriger Prozess ist, sich die Krankheit einzugestehen. „Ich bin höchst selten jemandem begegnet, der das Problem sofort zugibt“, erzählt sie. „Das hat allerdings nicht nur mit Verdrängung, sondern auch mit Unwissenheit zu tun.“

Die Krise könne oft nur deswegen weitergehen, weil Angehörige das Verhalten der Süchtigen unterstützten, sagt Klaus von Plötz, Chefarzt der Klinik Bad Herrenalb und spricht

in diesem Zusammenhang von einer „Co-Abhängigkeit“ der Angehörigen. „Al-Anons wären wahrscheinlich nicht glücklich, wenn alles super laufen würde“, meint der Mediziner. „Was die Flasche für mich ist, bin ich für dich“, diesen Satz hörten Angehörige immer wieder von ihren suchtkranken Partnern. „Co-Abhängige haben ihr Leben auf andere eingerichtet“, erklärt er. Und so sei die Genesung für sie gleichbedeutend mit dem Weg zur eigenen Nähe.

Diesen Weg hat Monika bereits hinter sich: Geholfen haben ihr dabei die „Zwölf Schritte“, auf denen das Al-Anon-Programm basiert. „Diese zwölf Schritte haben mich bereit gemacht für die unbezahlbare Gabe der Gelassenheit“, erklärt sie. „Jeder einzelne muss sich allerdings durch die Gespräche und den Erfahrungsaustausch mit den anderen seinen eigenen Lösungsweg erarbeiten.“ Dieser Weg kann lange dauern. „Ich habe 25 Jahre gebraucht, um im zwölften Schritt anzukommen.“