



Heile Familie? Nicht wenn ein Mitglied **alkoholabhängig** ist. Die Sucht stellt eine grosse Belastung für das Zusammenleben dar.

Bild: zvg

Schatten über dem Familienleben

Zwischen Hoffnung und Verzweiflung: **Angehörige** von alkoholsüchtigen Menschen sind einem Wechselbad der Gefühle ausgesetzt. Ein Gespräch mit einer Betroffenen.

MICHELLE SCHWARZENBACH

Beim Znacht fragt Luca* manchmal beiläufig: «Möchtest du ein Glas Wein?» «Nein, danke», antwortet Nina* dann freundlich, aber bestimmt. Sie bemüht sich, ruhig zu bleiben, ignoriert das flauwe Gefühl im Magen. Wenn ihr Mann dann trotzdem eine Flasche entkorkt, hält sie sich zurück, versucht, nicht hinzuschauen, nicht zu zählen, wie oft er sich nachschenkt. Denn sie weiss, wenn sie sich einmischt, fühlt er sich kontrolliert. Und dann greift er erst recht zur Flasche.

Luca ist seit drei Jahren alkoholabhängig. Bisweilen hat er abstinente Phasen, aber ganz mit dem Trinken aufhören kann er nicht. Er selbst würde sich allerdings nie als Alkoholiker bezeichnen. Lieber spricht er von einem «Alkoholproblem». So fühlt er sich für ihn an, als habe er alles unter Kontrolle. Anders Nina. Sie sagt im Gespräch gerade heraus, sie sei mit einem Alkoholiker verheiratet.

Wegschauen statt handeln

Wie Nina ergeht es in der Schweiz einer halben Million Menschen: Sie sind mit einer Person verwandt oder bekannt, die den Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren kann. Oft leiden die Angehörigen genauso unter der Sucht wie die Betroffenen. Sie möchten helfen, aber stossen auf taube Ohren; sie wissen nicht recht, ob ihre Unterstützung falsch aufgefasst wird; und sie vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse.

Häufig erkennen Angehörige nicht sofort, dass eine nahestehende Person alkoholsüchtig ist. Nicht nur, weil es suchtkranke Menschen meisterhaft verstecken, ihre Abhängigkeit zu verstecken, sondern auch, weil sie die Augen davor verschliessen.

Diese Erfahrung hat auch Nina gemacht. «Wenn ich ehrlich zu mir gewesen wäre, hätte ich schon

viel früher gemerkt, was los ist», sagt sie rückblickend. Sie gestand sich Lucas Sucht erst ein, als die Symptome offensichtlich wurden. Das war kurz nach der Hochzeit, sie hatte eben eine Tochter geboren. «Luca wurde immer sarkastischer, ja manchmal sogar richtig böse», erzählt sie. Oft begegnete er ihr mit Gleichgültigkeit. Sie sei kaum mehr an ihn herangekommen. Und natürlich habe sie den Alkohol gerochen. Jeden Tag.

Nina begann, ihren Mann zu kontrollieren. Sie überprüfte etwa den Füllstand der Bacardi-Flasche – manchmal schüttete sie im Geheimen einen Schluck aus – oder konzentrierte sich auf seine Alkoholfahne. Fragte sich: Ist es Wein? Oder nur Bier? Oder garodka? Inständig hoffte sie, dass seine Arbeitskollegen keinen Verdacht schöpfen. Denn: Arbeiten ging er immer, auch wenn er angeschlagen war.

In der Abwärtsspirale

Wenn sie Luca mit seiner Sucht konfrontierte, weiss sie heute nicht mehr so genau. Dafür kann sie sich bestens daran erinnern, wie er reagierte: «Es kamen nur Ausreden», sagt sie, «das neue Baby, Stress im Job, keine Zeit für sich.» Er bagatellierte sein Verhalten, behauptete, sie übertreibe masslos. Luca sei ein guter Redner, erklärt Nina, er habe es verstanden, ihr das Wort im Munde

herumzudrehen. Sie war ihm kommunikativ unterlegen, konnte kein Gegensteuer geben.

So fühlte sie sich immer nutzloser, wollte helfen, aber konnte nicht. Manchmal hatte sie Angst, ihm die Tochter anzuvertrauen. Was, wenn er wegen seiner Trunkenheit mit dem Baby auf dem Arm hinfällt? Oder die Kleine plötzlich vergisst? Erschwerend kam hinzu, dass die junge Mutter unter einer postnatalen Depression litt. Wiederholt entlud sich ihre aufgestaute Verzweiflung in emotionalen Ausbrüchen – was wiederum zu heftigen Streitereien mit Luca führte. Das Paar geriet in eine Abwärtsspirale, aus der es alleine nicht mehr herausfand.

Einsicht hilft, zu handeln

Nina brauchte ein Jahr, bis sie diesem Sog entkam und sich Hilfe bei der Stiftung «Berner Gesundheit» in Biel suchte. Sie schloss sich einer Gruppe für Frauen an, die vom Suchtverhalten eines anderen Menschen betroffen sind. «Es tat gut, Gedanken auszutauschen, zu sehen, ich bin nicht allein», sagt sie. Im Laufe der Sitzungen gewann sie ihr Selbstvertrauen zurück. Und beim neunten Treffen eröffnete sie den anderen Mitgliedern: Ich trenne mich.

«Es kommt immer häufiger vor, dass vor allem junge Frauen die Sucht ihres Partners nicht mehr aushalten und reagieren», sagt

Heidi Oberli, Paar- und Familientherapeutin bei der Berner Gesundheit in Biel: «Sobald sie eine tiefere Einsicht in die Suchtproblematik gewinnen, werden sie handlungsfähig und erkennen Wahlmöglichkeiten.»

Manche würden den Partner dann endgültig verlassen, andere wiederum hofften, er werde durch ein «Time-Out» etwas gegen die Sucht unternehmen. «Das nützt oft», sagt Oberli. Zwar würden nicht alle Suchtkranken ihre Abhängigkeit auf Anhieb eingestehen, aber sie setzten sich zumindest der angehörigen Person zu liebe damit auseinander. Doch erst, wenn sie die Sucht aus eigenem Antrieb in den Griff bekommen wollen, um wieder mehr Lebensqualität zu erhalten, ist eine Veränderung für alle Beteiligten möglich.

Nina und ihre Tochter kehrten nach einer mehrwöchigen Trennung zu Luca zurück – unter der Bedingung, dass er eine Paartherapie bei der «Berner Gesundheit» in Biel mitmachte. Damit war er einverstanden. Bis heute geht er dorthin, motiviert durch seine Rolle als Vater, Partner und Mann.

Fallen vermeiden

Ein Patentrezept für den richtigen Umgang mit der Sucht gibt es laut Heidi Oberli nicht. Aber viele individuelle Wege. «Wichtig ist, dass man nach vorne schaut und

Strategien entwickelt», sagt die Therapeutin. Mit Hilfe von Übungen und Rituale könnten emotionsgeladene Situationen entschärft, eigene Stärken gefestigt und Fallen vermieden werden. Nina und Luca haben in der Paartherapie zum Beispiel gelernt, dass ihre Gespräche weniger schnell eskalieren, wenn sie nebeneinander statt vis-à-vis voneinander sitzen; und dass es Nina bei emotionalen Ausbrüchen hilft, wenn Luca sie von hinten so lange fest umarmt, bis sie sich wieder beruhigt hat.

Doch wie steht es mit dem Alkoholkonsum? «Mein Mann ist noch immer eine tickende Zeitbombe», sagt Nina. Sicher sein, dass seine Alkoholsucht ihr nicht wieder den Boden unter den Füßen wegzieht, kann sie auch heute nicht. Denn: Luca will nicht abstinenter leben, sondern das Trinken lieber an bestimmte Regeln binden. «Kontrolliertes Trinken» sei ein wichtiges Angebot, sagt Oberli, vor allem für Menschen, die sich eine absolute Abstinenz nicht vorstellen könnten. Wer jedoch alkoholabhängig sei, für den stelle diese Methode klar eine Herausforderung dar.

Jeden Tag die Wahl haben

Wie kann man mit dieser Ungewissheit leben? Was gibt Angehörigen die Kraft, die Alkoholsucht mitzutragen? «Bei mir ist es die Liebe zu meinem Mann», sagt Nina. Sie hält an ihrer Ehe fest, möchte unbedingt, dass ihre Tochter mit ihrem Vater aufwächst. Betreut er sie alleine, hat sie «ein Gottvertrauen», dass nichts passiert, denn eigentlich sei er ein guter Vater. Kraft tankt sie bei ihrer Therapeutin, der Mutter und Freunden. Sie hören ihr zu, unterstützen sie und erteilen Ratschläge – manchmal fast zu viele. «Letzten Endes muss ich selbst bestimmen, wie ich mit der Situation umgehe», sagt sie. Genau diese Entscheidungsfreiheit bestärkt sie aber darin, weiterzumachen: «Zu wissen, dass ich jeden Tag die Wahl habe, zu bleiben oder zu gehen, gibt mir Mut.»

*Namen von der Redaktion geändert

LINK: www.bielertagblatt.ch
Mehr Artikel zum Thema Alkoholsucht.

Die Phasen der Co-Abhängigkeit

Co-Abhängigkeit beschreibt das Verhalten von Personen, die in einer engen Verbindung zu einem suchtkranken Menschen stehen. Dieses kann in vier Phasen eingeteilt werden:

- (1) Angehörige **verleugern** die Sucht und vertuschen sie gegen aussen;
- (2) sie schalten auf **Kontrolle** um, drohen der suchtkranken Person;
- (3) sie gestehen sich ihre Hilflosigkeit ein, **holen Hilfe** und wagen den Ausbruch aus dem Co-Verhalten;
- (4) sie sind ausgelaugt, werden **selbst krank**, wenn sie zu lange aushalten.

(mis)

Themen-Zyklus Sucht

mis. Zum zweiten Mal organisiert die Stiftung «Berner Gesundheit» in Biel einen dreiteiligen Zyklus zum Thema Sucht. Angesprochen sind Angehörige und Mitbetroffene von süchtigen Menschen – es geht nicht speziell um Alkoholabhängigkeit, sondern um Sucht generell. Am ersten Abend vermitteln die beiden Kursleiterinnen Heidi Oberli und Erika Amrein Informationen über die Suchtentwicklung und deren Folgeerscheinungen. Angehörige erfahren dabei, wie sie das Suchtverhalten sowie die Bedeutung ihrer eigenen Rolle besser einschätzen und beeinflussen können. Im zweiten Teil diskutieren die Teilnehmenden über die Gratwanderung zwi-

schen «Unterstützung und Abgrenzung». Am dritten Abend geht es darum, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Ziel sei es, «den Angehörigen Boden unter den Füßen zu geben», erklärt Oberli, «damit sie gut zu sich schauen und Mittel einsetzen, welche die Wege aus der Sucht beschleunigen». Die Auseinandersetzung mit persönlichen Fragen soll zudem einen entlastenden Umgang mit der Sucht fördern.

INFO: Der Zyklus findet am 26.1., 2.2. und 9.2. jeweils von 18 bis 19.30 Uhr statt. Ort: Berner Gesundheit, J. Verresiusstrasse 18, Biel. Anmeldung: bis am 24.1. www.bernergesundheits.ch

Forschung

Diagnose dank Mikropipette

sda. Wissenschaftler am IBM-Forschungslabor in Rüschlikon haben ein Gerätchen entwickelt, das die Untersuchung von Gewebeprobe verbessert. Selbst winzige Proben können damit mikrometergenau getestet und analysiert werden. Das Untersuchen von Gewebeprobe gehört zum medizinischen Alltag: Diverse Krankheiten, zum Beispiel Krebs, werden auf diese Weise nachgewiesen, wie IBM Research Zürich am Montag mitteilte. Aus kleinen Gewebeprobe, die dem Patienten entnommen wurden, versuchen Pathologen möglichst viele Erkenntnisse zu gewinnen. IBM-Forscher haben nun eine Art Mikropipette erfunden, mit der winzige Stellen auf einer Gewebeprobe ganz gezielt und kontrolliert untersucht werden können. Wie die Wissenschaftler berichten, besteht die Pipette aus einer winzig kleinen Siliziumsonde. Diese hat einerseits einen mikroskopisch kleinen Auslasskanal, um Flüssigkeiten zur Probe zu leiten. Andererseits ist es über einen Einlasskanal möglich, Flüssigkeit abzusaugen. Die Technologie erlaubt es, verschiedenste Tests auf einer winzigen Probe durchzuführen. Das erhöht die Zuverlässigkeit einer Diagnose.

BUCHTIPPS

Tipps gegen Heissunger

mis. Wer kennt sie nicht, die nächtlichen Heissungerattacken, die einen abrupt befallen? Vor dem Kühlschrank stehend, lässt man dann keine Sünde aus – sei es die Pasta vom Vortag, das letzte Stück Kirschtorte oder die Billig-Waffeln. Für solche Anfälle gibt es viele Gründe. Sie zu stoppen, ist keine leichte Sache. Doch die Ernährungsexpertin Marion Grillparzer glaubt, eine Lösung für dieses Problem gefunden zu haben. Sie weiss: «Solange wir gegen den Heissunger ankämpfen, verlieren wir bei jeder Diät.» Darum empfiehlt sie, sich mit ihm zu versöhnen. Wie das geht? Zum Beispiel indem man dem Körper gibt, was er braucht. Dann lässt er von dem los, was er nicht braucht: Fett. All-you-can-eat-Rezepte, emotionale Strategien und Tricks aus der Gehirnforschung helfen dabei.



INFO: Marion Grillparzer: Hey Heissunger, ab jetzt bin ich der Boss! GU, 28.90 Franken, ISBN: 9783833820571.

Kurs

Training auf dem Trampolin

mt. Herkömmliche Trampoline verfügen über eine Stahlfeder-aufhängung. Beim sogenannten Swinging-Emotion-Trampolin hingegen ist die Sprungmatte durch elastische Seile gespannt. Genau das macht es zu einem einzigartigen Erlebnis, auf diesem medizinischen Gerät zu schwingen – einfach zum Spass, zur Entspannung oder zum effizienten Training. Im Kurs «Schwungvoll älter werden» können die Teilnehmenden unter der fachkundigen Leitung der Swem-Instruktorin Brigitte Frei in die schwingende Welt dieser speziellen Trampoline eintauchen.

INFO: Beginn: Dienstag, 31.1. Dauer: 10 Mal, jeweils von 9.15 bis 10 Uhr. Ort: Yabolo, Schlossstrasse 10, Nidau. Anmeldung: bis 24.1. www.vhs-biel-lyss.ch