



Heft 1
IV/2005

***Trinkst du noch
oder lebst du schon?***

Eine quartalsmäßig erscheinende Zeitschrift von

A-Connect.AT



Seite 2

Wer sind wir überhaupt?

Alkohol ist die legale Volksdroge Nr. 1. Alkohol ist überall leicht zu bekommen, und Alkohol gehört in unserer Gesellschaft zum täglichen Leben dazu. Kaum eine Gelegenheit, zu der Alkohol nicht angeboten wird. Alkohol hat ja auch eine tolle Wirkung: er hebt die Stimmung, er läßt Sorgen vergessen, er beruhigt oder er muntert auf. Leider hat Alkohol einen entscheidenden Nachteil: er kann abhängig machen!

Und die Grenzen zwischen „normalem Alkoholkonsum“ und „krankhaftem Trinken“ sind oft schwimmend. Wo hört normaler Konsum auf, und wo fängt Abhängigkeit an?

Alkoholismus ist mittlerweile eine Volkskrankheit. Nicht nur die Betroffenen leiden darunter, sondern auch die Angehörigen. Und der Weg aus der Sucht und die Bereitschaft Hilfe anzunehmen, ist oft schwierig. Da spielt Scham eine Rolle, eine völlig unangebrachte Scham übrigens, denn Alkoholismus ist mittlerweile als Krankheit anerkannt.

Um den Menschen zu helfen ihre Scheu zu überwinden, um den Menschen einen ersten Schritt aus der Abhängigkeit zu ermöglichen und um die Menschen zu informieren, hat sich bereits vor mehreren Jahren in Deutschland der Verein **A-Connect.e.V.** gegründet. Auf seiner Homepage bietet er umfangreiche Informationen zum Thema „Alkohol“ an. Dort existiert auch ein Live-Chat, in dem man sich rund um die Uhr und völlig anonym informieren oder miteinander austauschen kann. Es hat sich gezeigt, dass es vielen Menschen deutlich leichter fällt, sich unter einem beliebigen Nicknamen im Internet-Chat erste Hilfe zu suchen, als gleich ganz real eine Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Da die Internet-Seiten von **A-Connect** immer häufiger, zuletzt tausendfach, auch aus Österreich besucht wurden, entstand die Idee, auch in Österreich einen solchen Verein zu gründen, der sich speziell um die Belange der österreichischen Staatsbürger kümmert, was Sinn macht, zumal in Österreich auch u.a. einige rechtliche Angelegenheiten ganz anders geregelt sind als in



Seite 3

Deutschland. Eine Idee, die in die Tat umgesetzt wurde. Unter dem Vorsitz von Christa Knott (selbst Angehörige) und ihrem Stellvertreter Frank Remy (selbst Betroffener) wurde am 26. April 2005 der Verein **A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen** – gegründet.

Unser Verein ist **völlig ungebunden und frei**. Er untersteht weder einer politischen noch religiösen oder weltlichen Organisation. Wir sind unter www.a-connect.at weltweit zu erreichen.

Unser Dank gilt in dieser ersten Ausgabe von „Trinkst du noch oder lebst du schon?“, die von nun an quartalsmäßig erscheinen wird, ganz besonders unseren Freunden vom deutschen Vorstand von **A-Connect**, ohne deren Unterstützung die Gründung des österreichischen Vereins gar nicht möglich gewesen wäre. Damit meinen wir die finanzielle Unterstützung zum einen, aber auch die aufmunternden Worte zum anderen. Letztlich bedanken wir uns auch dafür, dass wir so viel Unterstützung bei dem Aufbau einer eigenen Homepage erhalten haben und nicht zuletzt dafür, dass wir auf große Bestandteile, die der deutsche Verein in mühsamer Kleinarbeit erarbeitet hat, kostengünstig zurückgreifen dürfen.

Ein Wort noch an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Wir sind für jede Anregung dankbar und werden jede Anfrage beantworten. Eventuell werden wir ab der nächsten Ausgabe auch Leserbriefe veröffentlichen. Natürlich (und das ist ja Sinn der Sache) werden wir auch Ihnen bei allen Fragen zum Thema „Alkoholismus“ zur Seite stehen. Wir sind für Sie da! Rund um die Uhr! Schicken Sie ganz einfach eine Mail an christa@a-connect.org oder an zebulon@a-connect.org.

Ein letztes Wort noch einmal an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Wir haben Sie in diesem Absatz zum letzten Mal gesiezt. Aufgrund der Intensität und der gefühlsmäßigen Belastung des Themas „Alkoholismus“ haben wir uns dazu entschieden, euch zu duzen. Genau wie Ihr uns duzen dürft. Also: wir sind die Christa und der Frank.

Auf das aus diesem Anlass gesellschaftlich übliche „Brüderschaft-Trinken“ verzichten wir besser. Aus gutem Grund.



Seite 4

Fakten, die uns nachdenklich machen

Mindestens 5% aller Österreicher sind alkoholkrank. Weitere 13% sind stark alkoholgefährdet und auf dem besten Weg in den Alkoholismus. Etwa 15% aller Österreicher haben zumindest ein alkoholkrankes Elternteil.

Geht man weiter davon aus, dass von den Alkoholkranken bzw. stark Alkoholgefährdeten etwa 75% einen Lebenspartner oder eine Lebenspartnerin haben, kann man ohne Übertreibung sagen, dass weit über 40% aller Österreicher vom Thema „Alkoholismus“ in irgendeiner Form betroffen sind.

Mindestens jede 3. Familie in Österreich leidet unter dieser Volkskrankheit. Die Tendenz ist steigend.

Manch vermeintlicher Bluthochdruck, manch vermeintliche Depression, manch vermeintliche Magenverstimmung entpuppt sich bei näherem Hinsehen als ein Alkoholproblem.

Näheres Hinsehen ist wichtig, und näheres Hinsehen ist richtig. Wegsehen ist falsch. Jedes Wegsehen, jedes Verharmlosen, jedes vermeintlich hilfreiche Vertuschen erreicht nur eins: eine Verlängerung und eine Verschlimmerung der Krankheit, die im schlimmsten Fall tödliche Folgen haben kann.

Der Weg aus der Abhängigkeit ist nicht so schwer wie man denken mag. Der erste Schritt muss sein, dass man sein eigenes Problem erkennt und sich damit abfindet, erkrankt zu sein. Und dann darf man sich nicht schämen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Krank sein ist nichts Schlimmes. Krank sein ist nichts, dessen man sich schämen müsste. Schämen sollte man sich vielmehr, wenn man ein Problem erkennt, sich dem aber nicht stellt.



Ein kleiner Test und ein offener Brief

**Zunächst der kleine Test: Bist du alkoholgefährdet?
Beantworte bitte zunächst die folgenden Fragen offen und ehrlich,
und lies anschließend den offenen Brief auf den folgenden Seiten.**

- 1) Wie oft trinkst du Alkohol?
 - a) höchstens zweimal pro Monat (0)
 - b) 3-5 mal pro Monat (2)
 - c) mehrfach pro Woche (4)
 - d) täglich (5)

- 2) Wie viele Standardgetränke trinkst du an einem typischen Tag, an dem du Alkohol trinkst? (Ein Standardgetränk = 1 kleines Bier (0,25l), 1/8 Wein oder ein einfacher Schnaps)
 - a) 1-2 (1)
 - b) 3-4 (2)
 - c) 5-6 (4)
 - d) mehr als 6 (5)

- 3) Hast du dir schon mal vorgenommen eine Alkoholpause (mehrere Wochen o.ä.) zu machen?
 - a) ja, und ich habe die vorgenommene Pause auch geschafft (3)
 - b) ja, aber ich habe es nicht durchgehalten (4)
 - c) nein, aber ich habe eh festgelegte Trinkzeiten (nur abends, nur am Wochenende etc) (2)
 - d) nein, das habe ich mir noch nie vorgenommen (0)



Seite 6

- 4) Hast du schon einmal mehr getrunken, als du dir eigentlich für diesen Tag vorgenommen hast oder als es der Situation angemessen war?
- a) nein, das ist mir noch nie passiert (0)
 - b) ja, das ist mir 1-2 mal in meinem Leben passiert (1)
 - c) ja, das passiert mir gelegentlich (3)
 - d) ja, das passiert mir häufig (4)
- 5) Wie oft hattest du nach Alkoholkonsum am nächsten Tag Gedächtnislücken?
- a) noch nie (0)
 - b) 1-3 mal in meinem Leben (1)
 - c) öfter als 3 mal, aber seltener als monatlich (3)
 - d) 1 mal im Monat oder öfter (4)
- 6) Hat dich dein(e) Partner(in), ein Verwandter, ein Freund oder ein Arzt schon einmal auf dein Trinkverhalten angesprochen und sich besorgt gezeigt?
- a) nein, noch nie (0)
 - b) ja, aber das ist mindestens ein Jahr her (2)
 - c) ja, innerhalb des letzten Jahres (4)

So, das war es schon! Addiere jetzt bitte die Punkte, die du in diesem Test erreicht hast, lies dann den auf den folgenden Seiten an dich gerichteten offenen Brief, und schau erst dann auf die Auswertung, die an den offenen Brief folgt.



Seite 7

Offener Brief an alle, die den Test gemacht haben

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass du den Test gemacht hast. Ich bin selbst Alkoholiker, inzwischen schon ein paar Jahre trocken, aber ich erinnere mich noch sehr genau, dass auch ich damals solche Tests gemacht habe, immer in der Hoffnung, das Ergebnis könne mich beruhigen und könne mir meinen bösen geheimen Verdacht austreiben. Eine Hoffnung, die trog. Dabei hatte ich mir immer alle Mühe gegeben die Tests so harmlos wie möglich ausfallen zu lassen. Ich will dir mal erzählen, wie ich zum Beispiel diesen Test ausgefüllt hätte:

Frage 1: Wie oft trinke ich Alkohol? Nun, eigentlich war mir schon klar, dass ich täglich Alkohol trank. Aber war da nicht letztens mal irgendein Tag, an dem ich nichts getrunken hatte? Vorletzten Donnerstag oder so? Und vorletzten Monat, als ich dämlicher Weise versprochen hatte, Claudia nach hause zu fahren? Nein, also „täglich“ kann man wirklich nicht sagen. Ich will mich ja nicht schlimmer machen als ich bin. Ich hätte also c) angekreuzt.

Frage 2: Wie viel trinke ich? Na, so drei halbe Liter Bier trinke ich mindestens, eher vier, manchmal auch gerne mehr. Aber was sehe ich da in dem Test? Die reden ja von kleinen Bieren. Da wäre ich ja schon mit meinen vier Bierchen in der letzten Kategorie. Das kann nicht sein. Nein, ich habe ja schon öfters mal nur drei Bier getrunken. Das weiß ich noch, weil ich dann immer so stolz auf mich war. Und – unter uns – ich habe kaum eine Wirkung gespürt. Machen wir also das Kreuz wieder bei c)

Frage 3) Alkoholpausen?? Nein, das habe ich nie gemacht. Wieso auch? Ich hatte eh meine festen Regeln. Morgens habe ich nie getrunken. Da war ich konsequent. Kein Bier vor vier! Das habe ich rigoros durchgezogen, auch wenn es mir manchmal schwer gefallen ist. Die Anderen haben mich für mein konsequentes Handeln beineidet. Aber was sehe ich denn da?? Die



Seite 8

Idioten von A-Connect.AT wollen mir dafür auch zwei Punkte andrehen. Spinnen die?? Was soll der Blödsinn denn? Das hätte ich mich gefragt. Damals zumindest. Heute weiß ich, dass das kein Blödsinn ist. Heute weiß ich, dass das Selbstauflegen von festen Trinkzeiten ein Symptom für Alkoholismus ist. Du verstehst das nicht? Pass auf, ich erkläre es dir:

Was würdest du von einem Menschen halten, der für sich beschließt, vor 18.00 Uhr keine Banane zu essen? Würdest du ihn nicht für deppert halten und denken, der Typ hätte vielleicht ein Problem mit Bananen? Warum um alles in der Welt, würdest du denken, legt der Typ sich irgendwelche Regeln fürs Bananenessen auf? Fällt dir jetzt was auf? Richtig: Nur wer denkt, er isst zu viele Bananen, und sein „Bananen-Ess-Verhalten“ sei nicht ganz normal, legt für sich bestimmte Regeln fest. Und genauso ist es mit dem Alkohol. Nur wer sein eigenes Trinkverhalten nicht als ganz normal empfindet, kommt auf die Idee, sich Regeln fürs Trinken zu geben. Ansonsten macht das kein Mensch! Deshalb sind die zwei Punkte dafür schon ganz angemessen.

Frage 4: Habe ich schon einmal mehr getrunken, als ich es mir vorgenommen hatte? Hm. Ja gut, zugegeben: Ich hatte mir hin und wieder nach exzessiven Tagen vorgenommen, am nächsten Tag ein bisschen kürzer zu treten. Oft ist es dann bei diesem Vorsatz geblieben. Es schmeckte halt zu gut. Oder wenn ich auf Partys ging, nahm ich mir vor, nur drei Bier zu trinken. Aber dann war die Stimmung auf der Party so gut, und auch all die Anderen tranken so viel, dass ich nicht nein sagen konnte. Die Anderen haben mich quasi dazu überredet. Aber das interessiert ja jetzt die Fragebogen-Hersteller nicht. Deshalb muss ich das wohl oder übel zugeben. Aber was sehe ich denn da? A-Connect.AT unterscheidet zwischen „gelegentlich“ und „häufig“. Ist einmal pro Monat gelegentlich oder häufig? Also für mich ist das „gelegentlich“. So hätte ich gedacht und hätte mein Kreuz bei c) gemacht.

Frage 5: Gedächtnislücken? Ja gut, einen richtigen Blackout hatte ich vielleicht zweimal im Leben. So, dass ich gar nicht mehr wusste, wie ich überhaupt nach Hause geschweige denn ins Bett gekommen war. Das war mir damals selbst peinlich, denn ich war mir nicht sicher, ob ich im betrunkenen Kopf etwas Dummes angestellt hatte. Wie gesagt: zweimal war das. Hey, dann kann ich ja jetzt endlich mal b) ankreuzen. So schlimm bin ich also gar



Seite 9

nicht! Aber halt..... hm..... was ist denn mit diesen Geschichten, die mir doch öfters mal passieren?

Dass ich angetrunken nach hause komme, meine Partnerin mir noch etwas erzählt, und ich sie dummerweise am nächsten Morgen noch mal genau das frage, was sie mir am Abend zuvor noch erzählt hat? Aber das fällt mir ja dann immer wieder so nach und nach ein, wenn sie mich darauf aufmerksam macht. Das ist doch keine richtige Gedächtnislücke, oder?? Nein, solche Kleinigkeiten werden die von A-Connect.AT damit schon nicht meinen. Ich mache mein Kreuz bei b).

Nun, heute weiß ich natürlich, dass solche Kleinigkeiten durchaus als Gedächtnislücke zu bezeichnen sind. Gedächtnislücke bedeutet nicht, dass Ereignisse völlig und endgültig aus dem Gehirn verschwunden sind. Auch leichte Erinnerungsschwächen sind nicht normal. So was kommt vom Alkohol. Schade, gell?

Frage 6: Hat mich schon einmal jemand auf mein Trinkverhalten angesprochen? Na klar, meine Frau. Aber das kann man nicht ernst nehmen, denn die hat immer was zu meckern. Soll ich jetzt wegen der blöden Ziege etwa vier Punkte kassieren? Der passt mein Trinkverhalten schon lange nicht, aber sie hat diesen furchtbaren Drang alles zu dramatisieren. Das wird sie aus den schlaun Frauenzeitschriften haben, die sie immer liest. „Mein Mann trinkt. Was soll ich tun?“ Und dann kommt sie natürlich auch auf die Idee, mir meine Bierchen anzukreiden. Meine Frau übertreibt ständig und redet sich irgendeinen Blödsinn ein. Das wäre ja das Letzte, wenn ich deswegen bei der letzten Frage vier Punkte mitnehme. Nein, nein, das kommt überhaupt gar nicht in Frage! Ihr kennt meine Frau nicht, sonst würdet ihr das sicher genauso sehen! So hätte ich mir das erklärt, und ich hätte ruhigen Gewissens mein Kreuz bei a) gemacht.

Heute weiß ich, dass Partner/innen sich nicht irgendeinen Blödsinn einreden. Bevor sie überhaupt etwas sagen, tragen sie die Befürchtung mit dem Trinkverhalten können etwas nicht stimmen, schon lange im Herzen. Wenn dich jemand auf dein Trinkverhalten anspricht und sich besorgt zeigt, kannst du zu weit über 95% davon ausgehen, dass er Recht hat.



Seite 10

Ja, so hätte ich damals diesen Fragebogen ausgefüllt. Ich hätte weit mehr Punkte verdient gehabt, als es der Test ergeben hätte, aber auch schon so war mein Testergebnis erschreckend.

Eins will ich dir noch verraten, da ich gerade eh schon so offen mit dir rede: Ich wäre damals fast gestorben, weil ich mein Problem so lange verdrängt habe und Tests nach der Art ausgefüllt habe wie gerade beschrieben. Wir Alkoholiker sind wahre Meister im Verdrängen, und jedes noch so kleine Zeichen, es könne halb so schlimm sein, wie wir es befürchten, nehmen wir dankbar auf, und werten es als die Entlastung, die wir ersehnen. Jedes viel deutlichere Zeichen in die andere Richtung ignorieren wir.

Mich hätte das beinahe das Leben gekostet. Ich habe Glück gehabt. Riesiges Glück!

Tu mir den Gefallen, und lass es bei dir nicht so weit kommen. Wenn du jetzt, da du diesen offenen Brief gelesen hast, das Bedürfnis hast, den Test erneut zu machen, dann tu das. Sei vollkommen ehrlich zu dir! Es könnte dein Leben retten.

Frank

Und hier die Auswertung zum Test:

Mehr als 6 Punkte: Dein Alkoholkonsum hat ein Ausmaß erreicht, das bereits gesundheitsschädlich sein könnte. Lass dir das ein Alarmzeichen sein und reduziere, wenn es dir möglich ist, deinen Alkoholkonsum! Ansonsten ist es angebracht, deine Trinkgewohnheiten (evtl. unter Vorlage deiner Testantworten) mit einem Arzt oder Psychologen deines Vertrauens zu besprechen.

Mehr als 9 Punkte: Alarmstufe rot: Dein Alkoholkonsum ist schädlich für deine Gesundheit. Du bist stark gefährdet alkoholabhängig zu werden oder könntest es bereits sein. Wende dich so schnell wie möglich an einen Arzt oder Psychologen deines Vertrauens, bzw. an einer der Beratungsstellen.



Seite 11

Zebulons Sicht der Dinge

*Dass ich wurde, was ich bin,
verdank ich größtenteils dem Gin*

Einige sagten, ich tränke zuviel, und die, die das sagten, wollten damit nicht ihrer Sorge Ausdruck verleihen, dass ich zuviel Flüssigkeit zu mir nehme. Wenn man fast ausschließlich Gin oder Wodka trinkt, kann man beinahe gar nicht auf ein besorgniserregendes Maß an Flüssigkeit pro Tag kommen. Da sind anderthalb Liter schon das Höchste der Gefühle.

Ich möchte jetzt nicht irgendwelche anderen Alkoholiker provozieren, die inbrünstig verkünden, dass sie sich selbst vor drei Litern Schnaps am Tag nicht bange gemacht haben. Ich möchte hier keinen Konkurrenzwettkampf der Alkoholiker ausrufen. Ich will nur meine Sicht der Dinge kundtun.

Als guter Alkoholiker sollte man ab einem gewissen Zeitpunkt das Trinken hochalkoholischer Flüssigkeiten beherrschen. Immer nur Bier bringt einen da auf Dauer nicht weiter. Das dauert zu lange, bis man den Blutalkoholspiegel erreicht, mit dem man sich wohlfühlt. Und warum sollte man mühsam vier Flaschen Bier trinken, wenn ein mit Gin gefülltes Wasserglas die gleiche Wirkung hervorruft?

Gin erweist sich auch gleich in mehrfacher Hinsicht als ein sehr lobenswertes Getränk. Mit Gin kann der geübte Alkoholiker nämlich herrlich tricksen. „Heimlich trinken ohne heimlich zu trinken“ heißt hier das Motto, und das funktioniert wie folgt:

Es gibt ein Mixgetränk, das zu einem Teil aus Gin und zu fünf Teilen aus Zitronenlimonade besteht. Allein das Mischungsverhältnis sagt dem fortgeschrittenen Alkoholiker, dass das ein ziemlich wässriges Gesöff ist, aber halt! Mach mal den Versuch: Stell dieses Mixgetränk nach gerade beschriebenem Verhältnis her. Und dann mix dir dasselbe Getränk im



Seite 12

umgekehrten Verhältnis: Fünf Teile Gin und ein Teil Zitronenlimonade. Stell dann beide Gläser nebeneinander. Und? Was stellst du fest? Richtig: die Getränke sind äußerlich gar nicht zu unterscheiden! Toll, gell??

Es kommt noch besser: Jetzt riech mal an beiden Gläsern! Das Ergebnis ist dasselbe, für den Hobby- und Laientrinker riecht das vollkommen identisch! Genial, oder??

So kannst du also prima völlig öffentlich und ohne jede Scheu ein beinahe pures Longdrinkglas voll Gin trinken, und jeder zuschauende Normaltrinker denkt, du trinkst eine Zitronenlimonade mit einem Schuss Gin.

Wenn ich vorhin sagte, als guter Alkoholiker sollte ab einem gewissen Zeitpunkt seiner Trinker-Karriere das Schnaps-Trinken beherrschen, so will ich dennoch all jenen Mut machen, die keinen Schnaps mögen: Das Trinken hochprozentiger Flüssigkeiten ist nicht Grundvoraussetzungen dafür, dass man Alkoholiker werden kann. Ich habe im Laufe meines Lebens jede Menge Alkoholiker getroffen, die steif und fest behaupteten, niemals ein Glas Schnaps angerührt zu haben. Sie hätten „nur“ Bier getrunken. Einige von den „Nur-Bier-Trinkern“ (ich nenne sie der Einfachheit halber „Nubis“) schienen da regelrecht stolz drauf zu sein, und waren offensichtlich verwundert, trotzdem da gelandet zu sein, wo ich gelandet bin. Es scheint ein schöner Mythos zu sein, dass man „nur mit Bier“ gar nicht zum „richtigen Alkoholiker“ werden kann.

Leider gibt es aber so etwas wie einen „Alkoholiker light“ nicht. Alkohol ist Alkohol, und es ist völlig gleichgültig, ob man nun Bier trinkt, Wein, Sekt, Likörchen oder eben harte Sachen wie Whisky, Wodka, Weinbrand, Gin oder was auch immer. Selbst der, der sich für was Besseres hält, und nur die exklusivsten Weine oder edelsten Cognacs in romantischer Stimmung bei Kerzenschein und klassischer Musik genießt, endet am Ende dort, wo der gewöhnliche Nubi auch endet.

Ich will dem Ganzen mal einen wissenschaftlichen Touch geben: Ein Kasten Bier (20 Flaschen a 0,5 Liter) enthält dieselbe Menge an Alkohol wie zwei Flaschen (0,7 Liter) Schnaps. Und jetzt frage ich dich: Wenn dir jemand erzählt, er trinkt jeden Tag drei Flaschen Bier, und dann kommt jemand, der sagt, er



Seite 13

trinkt jede Woche zwei Flaschen Schnaps. Was kommt dir da mehr vor?? Zwei Flaschen Schnaps pro Woche: das muss ein Alkoholiker sein, gell? Derjenige, der stattdessen jeden Tag drei Flaschen Bier trinkt jedoch, befindet sich im gesellschaftlich akzeptierten Rahmen. Ein Trugschluss..... wie so vieles beim Thema „Alkohol“.

Tja, wozu die vielen Trugschlüsse und die vielen ach so schönen Tricks bei mir geführt haben, ist bekannt. Mit vollem Tempo in die Krankheit Alkoholismus. Wenn ich mein bisheriges Leben Revue passieren lasse, könnte ich ein Lied anstimmen: „Früher trank ich gerne Sekt, und heut bin ich bei A-Connect!“ Das Leben kann gemein sein.

Aber ich bin ja nicht alleine. Mindestens 5% aller Menschen gelten heute offiziell als Alkoholiker. Viele trinken, aber statistisch gesehen erwischt diese Krankheit nur jeden Zwanzigsten. **Nur** jeden Zwanzigsten?? Wie viele Menschen kennst du? Zähl sie mal alle zusammen: deine Verwandten, deine Freunde, deine Nachbarn, deine Sportkameraden und Arbeitskollegen! Was sagst du? Das könne ja gar nicht sein, dann müsstest du ja mindestens fünf Alkoholiker kennen? Richtig gerechnet, mein Freund! Vermutlich kennst du sogar viel mehr, denn neben den genannten 5% gibt es noch weitere 13%, die so viel trinken, dass sie auf dem besten Weg in die Krankheit sind. Und jetzt reden wir plötzlich nicht mehr von jedem Zwanzigsten, sondern von jedem Sechsten!

Und eins gebe ich dir zu bedenken: Alkoholiker schlafen nicht unter Brücken! Sie wohnen entweder in ganz normalen Wohnungen oder haben eine schicke Eigentumswohnung oder gar ein eigenes Häuschen. Sie arbeiten in ihren Berufen als Beamter, als Arzt, als Rechtsanwalt oder als Kindergärtnerin. Ihnen sieht man ihre Krankheit nicht von weitem an. Die gängigen Klischees kannst du getrost vergessen. Der Alkoholiker ist nicht der Penner vor dem Bahnhof, nicht der vergessene Rockstar oder die gescheiterte Existenz, von der du immer wieder liest. Oder der mit dem tragischen Schicksal. Nein: der normale Alkoholiker ist dein Freund, dein Schwager, der neue Lebenspartner deiner besten Freundin, der Typ, mit dem du Tennis spielst, dein netter Arbeitskollege oder die Nachbarin, die seit Jahren neben dir wohnt. Völlig normale Menschen. Menschen wie du und ich. Na ja.... Wie ich sowieso..... die Bemerkung hätte ich mir schenken können.



Seite 14

Alkoholismus wird immer mehr zur Volkskrankheit Nr. 1. Aber wenn man sich die Werbung heutzutage einmal anschaut, darf das auch nicht verwundern. Den Menschen wird ja geradezu suggeriert, nur mit Alkohol ein vollständiges Mitglied der Gesellschaft zu sein.. Nur dann hat man tolle Freunde, kann das Leben in vollen Zügen genießen und man kann sich kaum vor Partnern des anderen Geschlechts retten, die einem willig zu Füßen liegen. Wer trinkt, ist ein Gewinnertyp, dem keiner widerstehen kann. Wer raucht hingegen, ist ein Außenseiter, der sich selbst Schaden zufügt. Außerdem kann Rauchen, wie man den riesigen Warnhinweisen auf den Zigarettenschachteln entnehmen kann, sehr schnell abhängig machen.

Ich muss an dieser Stelle gleich die rauchende Klientel unter meiner Leserschaft enttäuschen: Wer erwartet hat, dass ich jetzt das Rauchen verharmlose, hat sich geirrt. Ich möchte nur deutlich machen, dass das Suchtpotential von Alkohol noch um ein Vielfaches höher ist als das von Nikotin. Deshalb wundert und ärgert es mich, dass der Gesetzgeber so viel Kraft dafür aufwendet, vor den Gefahren des Rauchens zu warnen, während jeder Volljährige in den Supermarkt spazieren und ohne auf die gesundheitlichen Risiken hingewiesen zu werden massenweise Flaschen hochalkoholischen Inhalts erwerben kann. Da scheint mir die Verhältnismäßigkeit nicht zu stimmen. Ganz und gar nicht scheint mir die zu stimmen. Aber das ist, wie alles, was ich hier schreibe, nur meine Sicht der Dinge.

Baba

Zebulon



Alkoholismus ist eine Familienkrankheit *Über die Kunst des Loslassens*

Wenn jemand an Alkoholismus erkrankt ist, ist das in den seltensten Fällen nur sein Problem. Häufig leiden Ehepartner oder Kinder genauso (oder gar noch mehr) unter der Krankheit wie der Betroffene selbst.

Wird ein Familienmitglied alkoholabhängig, so bemühen sich in der Regel die anderen Familienmitglieder meist unter großer Kraftaufwendung den Abhängigen unter Kontrolle zu bringen. Dabei werden vordergründig logische Mittel angewendet, die vom Ausschütten des Alkohols über verstecken, mittrinken, bitten, schimpfen, fordern, versprechen bis hin zur Drohungen reichen. Diese vergeblichen Versuche der Familie, den Abhängigen von seiner Sucht zu befreien, bzw. seine Abhängigkeit in einem erträglichen Rahmen zu halten, bestimmen bald immer mehr und mehr das Denken, Handeln und Fühlen der gesamten Familie. Immer neue Versuche werden unternommen und immer neue Hoffnungen werden geweckt, doch das Ergebnis ist immer das Gleiche: Enttäuschung, Verzweiflung und Ratlosigkeit.

Gleichzeitig wird häufig versucht, den Alkoholiker zu decken, sein Trinkverhalten vor Anderen geheim zu halten, ihn zu entschuldigen, Aufgaben für ihn wahrzunehmen oder Verantwortung für ihn zu übernehmen. Es soll niemand merken, dass er trinkt. Es soll der Eindruck beibehalten werden, in der Familie sei alles in bester Ordnung.

Es mag unter Einsatz massiver Drohungen oder unter anderer extremen Manipulationen gelingen, das Trinkverhalten des Betroffenen kurzzeitig zu ändern, sehr bald jedoch ist alles wieder beim alten, und alles fängt von vorne an: Kontrollversuche, Versprechen des Abhängigen sich zu ändern, Hoffnung auf Besserung, Enttäuschung, Ärger, Traurigkeit, Verzweiflung.

Dieser zunächst logisch erscheinende Weg, durch eigenes Handeln das Trinkverhalten des Betroffenen beeinflussen zu können, erweist sich immer



Seite 16

mehr als gewaltiger Irrtum. Zu versuchen einen Alkoholiker vom Trinken abzuhalten, ist ungefähr genauso erfolgreich wie einen Asthmatiker zu bitten, mit dem Husten aufzuhören.

Wenn aber nun dieser gerade beschriebene Weg offensichtlich der Falsche ist: welcher ist denn dann der Richtige?

Der erste Schritt ist der, der auch letztlich dem Alkoholiker selbst helfen könnte: Einsicht in die Erkrankung.

Alkoholismus ist eine Krankheit. Gegen Krankheiten kann man mit Willenskraft, mit noch so guten Ideen oder mit eigenem Handeln nichts ausrichten. Es bleibt nur eins: Zugeben der eigenen Hilflosigkeit gegenüber dieser Krankheit, Aufgeben von sämtlichen gut gemeinten Versuchen den Alkoholismus mit eigenen Methoden bekämpfen zu können, Abschied von der Rolle des Beschützers des Alkoholikers.

Die Hilflosigkeit gegenüber der Krankheit zuzugeben und einzusehen und zu akzeptieren, dass es keinen Sinn macht gegen sie anzukämpfen, ist schwer. Der Mensch ist so strukturiert, dass er denkt, mit eigenem Willen und mit eigener Stärke alles erreichen zu können. Die Einsicht, das im Falle einer Alkoholikerkrankung eben gerade nicht zu können, ist folglich ebenso schwer wie zwingend notwendig. So gut gemeint, so redlich, so lobenswert auch alle Versuche gewesen sein mögen, sie waren letztlich nur eins: vergeblich!

Wenn du nun die Beschützerrolle des Alkoholikers aufgibst, tauchen häufig die Fragen auf: „Was wird denn dann aus ihm? Soll ich mich dann ganz von ihm trennen? Ist er nicht auf meine Hilfe angewiesen?“

Die erste Frage kann man mit einer Gegenfrage beantworten: Was ist denn aus ihm geworden, solange du die Beschützerrolle übernommen hast? Hat sich dadurch irgendwas zum Positiven geändert?

Die Frage der endgültigen Trennung vom Alkoholiker stellt sich nicht zwangsläufig. Du musst nicht zwingend von einem Extrem ins Andere fallen. Eben noch hast du die Beschützerrolle für ihn übernommen, und in der nächsten Sekunde willst du die Scheidung einreichen? Es gibt dazwischen



Seite 17

noch einige Mittelwege, die auszuprobieren zumindest eine Möglichkeit darstellen. Oft nämlich – und damit kommen wir zu der dritten Frage – ist zu dem Zeitpunkt, da er merkt, dass er nicht mehr auf deine Unterstützung zählen kann und er sich seiner eigenen Hilflosigkeit bewusst wird, der Alkoholiker bereit, sich gedanklich viel stärker mit dem Thema Alkoholismus zu beschäftigen und vielleicht endlich einen Schritt aus der Abhängigkeit zu wagen.

Wer nämlich spürt, dass er selbst Verantwortung für sein eigenes Leben trägt, wird diese viel eher wahrnehmen, als jemand der merkt, dass all das, wozu er selbst nicht Willens oder in der Lage ist, von Anderen übernommen wird.

Man kann es also so formulieren: einem Alkoholiker hilft man am allerbesten damit, dass man ihm gar nicht hilft!

„Loslassen“ heißt das Schlagwort, und den Alkoholiker loszulassen, ist ein Weg, der, so unlogisch und widernatürlich er auf den ersten Blick auch erscheinen mag, schon so manchem Alkoholiker und deren Angehörigen geholfen hat.

Nach dem Loslassen benötigen übrigens auch die Angehörigen häufig Unterstützung, weil der Alkoholismus womöglich jahrelang im Mittelpunkt ihres Lebens gestanden hat. Diese Unterstützung finden sie unter anderem natürlich auch bei **A-Connect.AT**.



Seite 18

In eigener Sache

Wir sind als A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen völlig frei und unabhängig.

Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus privaten Mitteln, aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

Um den Verein langfristig und dauerhaft bestandsfähig zu erhalten, sind wir daher dringend auf Mitglieder und auf Spenden (die natürlich steuerlich geltend gemacht werden können) angewiesen.

Wenn du also unsere Arbeit sinnvoll findest, diese Zeitschrift interessant fandest oder dich aus sonstigen Gründen für die alkoholkranken Menschen und deren Angehörigen engagieren möchtest, bitten wir dich um deine Unterstützung.

Wenn du Mitglied werden möchtest oder wenn du einen Betrag spenden möchtest, sende bitte entweder den auf der nächsten Seite abgedruckten Abschnitt an folgende Adresse:

A-Connect.AT
Vorsitzende: Christa Knott
Langegasse 12/2/10
2230 Gänserndorf
Österreich

Oder schreib eine Mail an christa@a-connect.org oder zebulon@a-connect.org

Weitere Informationen findest du im Internet auf unserer Homepage unter www.a-connect.at



Seite 19

Holt euch *Zebulon* ins Haus!

Wir möchten an dieser Stelle allen, die **A-Connect.AT** in Form einer großzügigen Spende unterstützen, ein Angebot machen:

Wir bieten an, bei euch vor Ort eine kostenlose Informationsveranstaltung zu alkoholspezifischen Themen durchzuführen. „Alkoholismus allgemein“ oder „Alkohol am Arbeitsplatz“ oder aber andere Themen, die für euch relevant sind.

Möglichkeiten gibt es viele, und nähere Informationen dazu gibt es unter der auf Seite 18 genannten Kontakt-Adresse oder auf Anfrage per Mail.

Ich möchte Mitglied bei A-Connect.AT werden

Ich möchte A-Connect.AT mit einer Spende unterstützen

Ich bin interessiert an einer Informationsveranstaltung zum Thema: _____



Impressum:

Chefredakteur und Texte: Frank Remy (A-Connect.AT)

Verantwortlich für den Inhalt: Christa Knott/Frank Remy (A-Connect.AT)

Nachdruck unter Angabe der Quelle und Zusendung eines Beleg-Exemplars ausdrücklich erwünscht.

Alle Rechte: A-Connect.AT

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01.12.2005

A-Connect.AT – Verein zur Unterstützung von Alkoholkranken und deren Angehörigen

Vorsitzende: Christa Knott

Langegasse 12/2/10

2230 Gänserndorf

Österreich

christa@a-connect.org

zebulon@a-connect.org

www.a-connect.at