



SUCHT | SCHWEIZ



# LEBEN MIT EINEM ALKOHOLABHÄNGIGEN PARTNER



Sucht Schweiz

Lausanne 2011, 3. überarbeitete Auflage

In Zusammenarbeit mit Fachverband Sucht, GREA und Ingrado

*Diese Broschüre beschreibt die Situation von Frauen, welche mit einem alkoholkranken Partner leben. Statistisch ist dies häufiger der Fall als umgekehrt.*

*Diese Broschüre richtet sich aber selbstverständlich auch an Männer, welche mit einer alkoholkranken Frau zusammenleben. Die Beschreibungen lassen sich übertragen.*

## EINE BELASTENDE SITUATION

Das Zusammenleben mit einer alkoholabhängigen Person ist bestimmt nicht einfach. Als Partnerin befinden sich Frauen von alkoholabhängigen Männern oft in schwierigen, kräftezehrenden und manchmal aussichtslos erscheinenden Situationen. Die unermüdlichen Versuche, dem Partner zu helfen, dessen Probleme aufzufangen und zu lösen, können einen an den Rand der Kräfte bringen: Die Situation wird häufig so belastend, dass sie auf die eigene Stimmung schlägt. Gefühle von Enttäuschung, Verzweiflung, Wut und Trauer machen sich breit. Emotionale Belastungen beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden und können zu Schlafschwierigkeiten führen. Schuld- und Schamgefühle sind oft Gründe dafür, dass man sich zunehmend aus dem sozialen Leben zurückzieht. Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen werden nicht mehr gepflegt und eigene Wünsche und Bedürfnisse zurückgesteckt. Mit der Zeit entwickeln sich Gefühle der Einsamkeit, der Hoffnungslosigkeit, der Ausweglosigkeit und der Ohnmacht.

*Oft wird vergessen, dass viele Frauen ganz ähnliche Erfahrungen machen, indem sie als Partnerin, Mutter, Tochter oder Schwester in solch belastenden Situationen leben: In der Schweiz schätzt man die Zahl der Menschen, die Alkoholkranken nahe stehen auf mehrere Hunderttausend – viele von ihnen sind Frauen.*

# DIE EIGENE VERSTRICKUNG WAHRNEHMEN

Partnerinnen von alkoholabhängigen Männern werden mit der Zeit in den Mechanismus der Alkoholkrankheit eingebunden und häufig wird ihnen das erst nach längerer Zeit bewusst.

Um helfen und «richtig» reagieren zu können, ist es notwendig zu verstehen, welche Prozesse ablaufen, wie das eigene Verhalten den anderen Menschen beeinflusst. Es ist wichtig zu verstehen, wie die eigenen Verstrickungen gewebt sind und welche Dinge sich wie ein Muster immer und immer wiederholen. Vielleicht erkennen sich einige in der einen oder anderen unten beschriebenen Situationen wieder, während andere vielleicht alle Verhaltensweisen durchleben, die sie sehr belasten und die dem alkoholabhängigen Partner schliesslich auch nicht helfen.

## O BESCHÜTZEN UND ENTSCHULDIGEN

«Er arbeitet viel..., hat viele Sorgen... Seine Freunde verleiten ihn zum Trinken. Er kann nicht Nein sagen.»

Oft versuchen die Partnerinnen, das fehlbare Verhalten des Alkoholabhängigen zu entschuldigen und finden Erklärungen, warum dieser einer Aufgabe nicht nachgekommen ist. Sie übernehmen zunehmend die Verantwortung für seine Angelegenheiten und verheimlichen oder decken Unregelmässigkeiten des alkoholisierten Partners vor anderen. Angst- und Schamgefühle führen dazu, dass Frauen sich nicht getrauen, mit anderen Menschen über die Problematik zu sprechen. Sie ziehen sich zunehmend zurück und da auch Gespräche mit dem Partner immer schwieriger zu führen sind, geraten sie häufig in Einsamkeit.

## ○ KONTROLLIEREN

Den Alkoholkranken zu beschützen und zu entschuldigen, zeigt häufig nicht die erwünschte Wirkung. Man versucht dann verzweifelt, das Trinkverhalten des Partners zu kontrollieren oder entwickelt Strategien, um seinen Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen. Immer häufiger hängt die eigene Stimmung von derjenigen des alkoholkranken Partners ab. Die Frau erlebt ein intensives Wechselbad der Gefühle von Hoffnung, Enttäuschung, Frust, Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstzweifel. Immer öfters machen sich der aufgestaute Ärger und die Wut bemerkbar.

## ○ ANKLAGEN

Wenn die aktuelle Situation als untragbar erlebt wird und alle Versuche, dem alkoholabhängigen Partner zu helfen, erfolglos geblieben sind, kommt es häufig vor, dass Vorwürfe laut werden. «Wegen ihm geht alles in die Brüche. Wegen ihm geht es uns schlecht.» Die eigene Last wird dem Partner mitgeteilt und nicht selten werden Konsequenzen angedroht, wenn das Verhalten sich nicht ändert.

*Leider ist es häufig so, dass die intensiven Versuche der Partnerin, dem Alkoholabhängigen zu helfen, ohne dessen Mitarbeit unwirksam sind und erfolglos bleiben. Man kann nicht an der Stelle eines anderen mit dem Trinken aufhören. Dennoch kann man selber etwas tun auch wenn der andere nicht bereit ist, sich helfen zu lassen: Mit einem entsprechenden Verhalten kann man bei sich selbst und beim Alkoholkranken einiges in Bewegung setzen.*

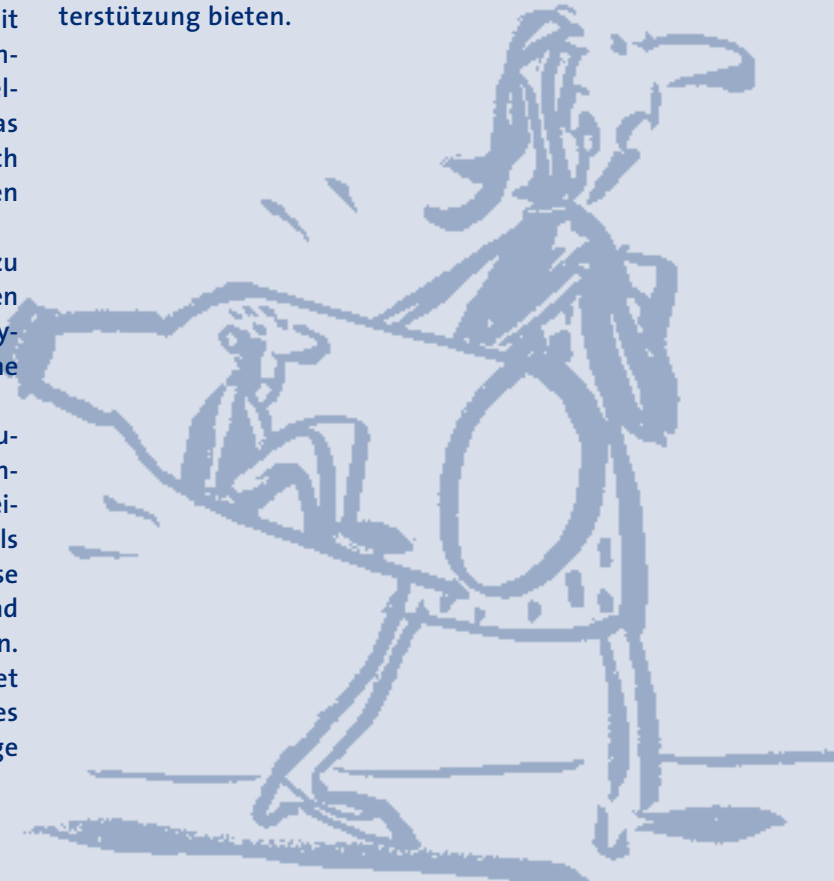
## DIE EIGENE ROLLE VERSTEHEN

Gerade als Frau ist es schwierig, sich nicht in eine intensive Fürsorge-Rolle zu begeben. Denn das Bild einer Frau wird in unserer Gesellschaft noch immer sehr stark mit Eigenschaften wie emotional, freundlich, hilfsbereit, sensibel, einfühlsam und geduldig verbunden. Diese Vorstellungen prägen und bestimmen das Verhalten und das Selbstbild der Frau. Die betroffenen Frauen fühlen sich häufig verantwortlich, möchten helfen und haben den Eindruck: Wenn ich ihm nicht helfe, schafft er es nicht.

Um den hohen Anforderungen an sich selbst gerecht zu werden und die Probleme bewältigen zu können, greifen Frauen nicht selten zu Medikamenten oder anderen psychoaktiven Substanzen, die ihnen in der Folge zusätzliche Schwierigkeiten einbringen.

Ein Mann, der mit einer alkoholabhängigen Partnerin zusammenlebt ist meist nicht denselben sozialen Erwartungen im Bezug auf seine Rolle ausgesetzt. Traditionellerweise wird ein Mann meist als weniger sensibel angesehen; als jemand der Grenzen setzen und Nein sagen kann. Diese Eigenschaften braucht es, um sich selber zu schützen und um sich nicht zu stark im Problem Alkohol zu verlieren. Grenzen zu setzen und an sich selbst zu denken bedeutet nicht, die abhängige Person abzuweisen, auch wenn es häufiger die Männer sind, die ihre alkoholabhängige

Partnerin verlassen, als umgekehrt. Männer können auch einfühlsam sein und zuhören – und damit wertvolle Unterstützung bieten.



# WAS TUN – WIE SICH VERHALTEN?

- Es ist wichtig, zu verstehen was passiert und zu akzeptieren, dass Sie nicht an der Stelle des anderen mit Trinken aufhören können.
- Sie brauchen keine Schuldgefühle zu haben: Er trinkt nicht wegen Ihnen, sondern weil er alkoholkrank ist.
- Versuchen Sie, Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrzunehmen: Unternehmen Sie zum Beispiel etwas, worauf Sie Lust haben oder treffen Sie sich mit Freundinnen.
- Den Alkoholkonsum des Partners dürfen Sie weder entschuldigen noch kontrollieren.
- Geben Sie dem Betroffenen die Verantwortung zurück und übernehmen Sie keine Aufgaben an seiner Stelle.
- Setzen Sie klare Grenzen, um nicht mehr so sehr unter der Situation zu leiden.
- Nehmen Sie Hilfe und Begleitung für sich in Anspruch.

## HILFE FÜR SICH SELBST IN ANSPRUCH NEHMEN

Um die belastende Situation bewältigen zu können, möchten wir betroffene Frauen ermutigen, sich in ihrem Prozess Unterstützung von Aussen zu holen. Wählen Sie einen Weg, der Ihnen entspricht und knüpfen Sie Kontakte mit Fachpersonen, die für Sie da sind.

- Ein Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens: Sprechen Sie mit dieser Person über Ihre Situation und darüber, was Sie tun können.
- Fachleute in Alkohol- und Suchtberatungsstellen können Sie hilfreich unterstützen und begleiten. In jedem Kanton finden Sie im Telefonbuch Adressen solcher Stellen unter folgenden Begriffen: Beratungsstelle für Alkohol- und Suchtprobleme, Beratungsstelle für Suchtfragen, Fachstelle für Alkoholprobleme. Im Internet finden Sie entsprechende Adressen unter [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch), Rubrik «Beratung und Therapie», und «Ambulante Angebote». Auch Sucht Schweiz gibt Ihnen gerne solche Adressen an (Tel. 021 321 29 76).
- Der Austausch mit anderen Menschen kann ebenfalls eine Unterstützung bieten und zu einer Entlastung führen. In Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholkranken finden Sie eine solche Möglichkeit. Adressen sind über kantonale Beratungs- und Präventionsstellen erhältlich. Die Selbsthilfegruppe Al-Anon informiert über ihre Treffen auf der Homepage [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch) und ist rund um die Uhr über die Hotline 0848 848 843 erreichbar.

*Alle Fachpersonen werden Ihre Geschichte mit grosser Diskretion behandeln, denn sie unterstehen der Schweigepflicht. Die Begleitung und Unterstützung, die Sie erhalten, sind meist kostenlos oder werden von der Krankenkasse übernommen.*



## WENN «HILFE» HELFEN SOLL

Es ist sehr verständlich, dem alkoholabhängigen Partner helfen zu wollen. Aber dies ist keine einfache Angelegenheit, denn nicht jede Hilfe ist auch wirklich eine Hilfe. Helfen bedeutet den Mut finden, um loslassen zu können: Loslassen, indem die Verantwortungen für das tägliche Leben und für die Konsequenzen seines Verhaltens dem alkoholabhängigen Partner zurückgegeben werden. Festgefahrene Beziehungsmuster werden damit in Bewegung gebracht und es kommt zu Veränderungen innerhalb der Beziehung. Die Situation, in der das Paar lebt, verändert sich und es werden neue Möglichkeiten, neue Chancen eröffnet.

*In diesem Sinne kann man von «Helfen durch Nicht-Helfen» sprechen. Indem der alkoholabhängige Partner sich seines Verhaltens bewusst werden muss, kann er zu einer Krankheitseinsicht kommen und ist eher bereit, bei sich selbst etwas zu ändern.*



## DIE DYNAMIK DER VERÄNDERUNG

Schafft es die Partnerin ihr Verhalten zu ändern, indem sie weder die Schuld noch die Verantwortung für den Alkoholkonsum auf sich nimmt und indem sie ihre Bedürfnisse wahrnimmt, wird dies auch beim alkoholabhängigen Partner einiges in Bewegung bringen: Es kann einen positiven Einfluss auf die Motivation des Alkoholkranken ausüben. Es kann aber auch zu neuen Konflikten in der Beziehung kommen und die Situation kann sich gar verschärfen. Leider ist es nicht möglich im Voraus zu wissen, welche Dynamik die Veränderung hervorruft.

Werden dem Partner Verantwortung und Aufgaben zurück gegeben, eröffnen sich auch für einen selber neue Freiräume, die gefüllt und gestaltet werden dürfen. Die Partnerin hat das Recht, ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und Zufriedenheit für sich zu finden. Das bedeutet auch Dinge zu tun, bei denen man sich wohl fühlt und die Spass machen. Das eigene Wohlbefinden beeinflusst wiederum das Verhalten des alkoholabhängigen Partners.



## WENN KINDER DA SIND

Dem anderen die Verantwortung zurückgeben, loslassen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen sind Dinge, die besonders für Frauen schwierig sind, weil sie nicht wirklich den gesellschaftlichen Rollenerwartungen an die Frau entsprechen. Nicht selten bekommen Frauen in solchen Situationen zu hören: «Warum ist sie so hart, so unsensibel? Warum hilft sie ihm nicht? Sie denkt immer nur an sich.»

*Es ist ganz sicher nicht leicht, sich von der Unsicherheit, dem schlechten Gewissen und der Angst, dem Partner unrecht zu tun, zu befreien. Das Leiden unter der Situation, die Sorgen und Ängste sind aber Grund genug, um Unterstützung von Aussen in Anspruch zu nehmen und Dinge in seinem Leben zu ändern. Und noch etwas: Nehmen Sie sich Zeit für sich und tun Sie sich etwas zu liebe!*

Viele Eltern glauben zu Unrecht, den Kindern Leid zu ersparen, indem sie das Alkoholproblem verschweigen. Auch kleine Kinder nehmen Spannungen wahr. Sie können zwar oft nicht genau verstehen, was vor sich geht, leiden aber unter der belastenden Situation. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Ihrem Kind erklären, dass sein Vater alkoholkrank ist und weder er noch jemand anders etwas dafür kann. Brechen Sie das Schweigen und geben Sie so Ihrem Kind die Möglichkeit, über schwierige Situationen, Ängste sowie Schuld- und Schamgefühle zu sprechen. Auch für Ihr Kind können Gespräche mit einer Fachperson oder mit Kindern, die in einer ähnlichen Situation sind, hilfreich sein.

*Wird Ihr Partner aggressiv oder wendet Gewalt an, wenn er getrunken hat, zögern Sie nicht, Ihr Kind und sich selbst zu schützen. Wenden Sie sich an Fachpersonen, die Sie unterstützen und begleiten können. Rufen Sie einen Notarzt oder die Polizei, wenn Sie oder Ihr Kind bedroht werden.*

## WEITERE BROSCHÜREN

- «Alkohol – (k)ein Problem?»
- «Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen»
- «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»
- «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren»
- «Rückfall... Informationen für Menschen, die von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind, und für ihre Angehörigen»

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortcouvert bestellen bei:

Sucht Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne  
Für weitere Fragen können Sie sich jederzeit an Sucht Schweiz wenden: Tel. 021 321 29 76.