

***Bereits 1939 wurde das folgende, in den Grundzügen immer noch aktuelle Kapitel geschrieben. In diesem Kapitel werden (obwohl damals nur an Frauen gerichtet) die Probleme aufgezeigt, denen sich Ehemänner, Ehefrauen, Verwandte, Freunde und alle, die Alkoholikern nahestehen, gegenübersehen können:***

## **Auszug aus dem Buch „Anonyme Alkoholiker“**

2009 – 1. Auflage

### **Kapitel 8**

#### **An die Ehefrauen \*)**

Von einigen Ausnahmen abgesehen, ist in unserem Buch nur von Männern die Rede. Aber das, was wir gesagt haben, trifft genauso auf Frauen zu. Mehr und mehr kümmern wir uns jetzt auch um trinkende Frauen. Alles deutet darauf hin, dass Frauen ihre Gesundheit genauso schnell wiedererlangen wie Männer, wenn sie unseren Vorschlägen folgen.

Bei jedem Mann, der trinkt, sind auch andere betroffen: die Ehefrau, die vor Angst zitternd die nächste Sauferei erwartet; Mutter und Vater, die zusehen müssen, wie ihr Sohn langsam verkommt.

Unter uns gibt es Ehefrauen, Angehörige und Freunde, deren Problem gelöst wurde, aber auch solche, die bis jetzt keine befriedigende Lösung gefunden haben. Wir möchten, dass sich die Ehefrauen von Anonymen Alkoholikern an die Frauen wenden, deren Männer trinken.

Was die Frauen von Anonymen Alkoholikern zu sagen haben, kann fast jedem helfen, der durch die Bande des Blutes oder der Zuneigung mit einem Alkoholiker verbunden ist.

---

*\*) Dieses Kapitel wurde 1939 geschrieben, als es nur wenige Frauen in der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker gab. Es geht davon aus, dass der Alkoholiker in der Familie meistens der Ehemann ist. Viele Vorschläge dieses Kapitels können auch demjenigen helfen, der mit einer Alkoholikerin zusammenlebt – ob sie noch trinkt oder ob sie mit Hilfe der AA auf dem Weg der Genesung ist. Ein weiterer Hinweis ist am Schluss dieses Kapitels zu finden.*

---

Als Ehefrauen von Anonymen Alkoholikern möchten wir, dass sie merken, dass wir sie verstehen wie kaum ein anderer. Wir wollen hier die Fehler untersuchen, die wir selbst gemacht haben. Wir wollen ihnen das Gefühl vermitteln, dass keine Lage zu schwierig und kein Unglück zu groß ist, um nicht überwunden zu werden.

Wir sind einen schweren Weg gegangen, darüber gibt es keinen Zweifel. Lange mussten wir uns mit verletztem Stolz, Enttäuschung, Selbstmitleid, Missverständnis und Angst herumschlagen. Keine angenehmen Begleiter. Wir wurden von übertriebener Zuneigung bis zu bitterem Groll getrieben. Einige von uns fielen von einem Extrem ins andere, immer in der Hoffnung, dass eines Tages unsere Lieben wieder sie selbst sein würden.

Unsere Treue und der Wunsch, dass unsere Ehemänner den Kopf hoch tragen und wie andere Männer sein sollten, haben uns in viele missliche Lagen gebracht. Wir waren uneigennützig und

aufopfernd. Um unseren Stolz und den Ruf unseres Ehemannes zu schützen, haben wir unzählige Male gelogen. Wir haben gebetet, gebettelt, wir waren geduldig. Wir haben wie wild um uns geschlagen. Wir sind weggelaufen. Wir waren hysterisch. Wir waren krank vor Angst. Wir sehnten uns nach Zuneigung. Um uns zu rächen hatten wir Liebesaffären mit anderen Männern.

Unser Zuhause war an vielen Abenden ein Schlachtfeld. Am nächsten Morgen küssten wir uns und vertrugen uns wieder. Unsere Freunde haben uns geraten, den Mann zu verlassen, was wir mit Entschlossenheit getan haben, nur um nach kurzer Zeit zurück zu kehren und immer weiter zu hoffen.

Unsere Männer haben große, heilige Eide geschworen, dass sie nun für immer mit dem Trinken aufgehört hätten. Wir haben ihnen geglaubt, wenn das auch sonst keiner konnte oder wollte. Dann, nach Tagen, Wochen oder Monaten war wieder die Hölle los.

Selten hatten wir Freunde zu Hause, denn wir wussten nie, in welchem Zustand oder zu welcher Zeit der „Herr des Hauses“ erscheinen würde. Wir konnten kaum gesellschaftliche Verpflichtungen eingehen. Bald waren wir so weit, dass wir fast allein lebten. Wenn wir irgendwohin eingeladen wurden, tranken unsere Ehemänner heimlich soviel, dass sie den ganzen Abend verdarben. Wenn sie jedoch nichts tranken, machte ihr Selbstmitleid sie zu Spielverderbern.

Es gab keine finanzielle Sicherheit. Sein Arbeitsplatz war immer in Gefahr oder verloren. Nicht einmal ein Panzerwagen hätte die Lohntüte sicher nach Hause bringen können. Das Konto schmolz dahin wie Butter in der Sonne.

Manchmal gab es auch andere Frauen. Wie niederschmetternd war diese Entdeckung! Wie grausam zu hören, dass andere Frauen unsere Männer verstehen und wir nicht!

An der Tür hatten wir Geldeintreiber, Gerichtsvollzieher, wütende Taxifahrer, Polizisten, Penner, Kumpels und sogar die Damen, die er manchmal nach Hause brachte. Und unsere Ehemänner hielten uns für ungastlich. „Spielverderberin, Meckerziege, Heulsuse“ - so nannten sie uns. Am nächsten Tag waren sie wieder die alten – und wir vergaben ihnen wieder und versuchten zu vergessen.

Wir haben versucht, die Liebe unserer Kinder zu ihrem Vater zu erhalten. Den Kleinen haben wir erzählt, dass Vater krank sei, was der Wahrheit näher kam, als wir wussten.

Unsere Männer schlugen die Kinder, traten Türfüllungen ein, zertrümmerten wertvolles Geschirr und rissen die Tasten aus dem Klavier. Inmitten dieser Hölle war es möglich, dass sie mit der Drohung wegliefen, für immer mit der anderen Frau zusammenzuleben. In der Verzweiflung haben wir uns selbst betrunken – das Besäufnis, um alle Besäufnisse zu beenden. Das unerwartete Ergebnis war, dass unsere Ehemänner das sogar mochten.

An diesem Punkt angelangt, ließen wir uns vielleicht scheiden und nahmen die Kinder mit nach Hause zu unseren Eltern. Daraufhin wurden wir von den Schwiegereltern scharf kritisiert, weil wir ihn verlassen hatten. Normalerweise sind wir geblieben, immer wieder. Als uns und unseren Familien die Armut drohte, suchten wir uns schließlich selbst Arbeit.

Als die Besäufnisse immer dichter aufeinander folgten, holten wir uns ärztlichen Rat. Die alarmierenden körperlichen und geistigen Symptome, die Anfälle von tiefer Reue, Depressionen und Minderwertigkeitsgefühlen, die sich unserer Lieben bemächtigten – all das erschreckte und quälte uns. Wie Tiere in einer Treitmühle haben wir geduldig und unermüdlich getreten. Jeder Versuch, Boden zu gewinnen, war vergeblich und wir sind erschöpft zurückgefallen.

Die meisten von uns haben das letzte Stadium miterlebt: Einweisung in Kuranstalten, Krankenhäuser und Gefängnisse. Manchmal gab es Delirien und Irrsinn. Der Tod war oft nahe.

Unter solchen Umständen machten wir natürlich Fehler. Einige entstanden aus der Unwissenheit über Alkoholismus. Manchmal hatten wir so etwas wie eine Ahnung, dass wir es mit kranken Menschen zu tun hatten. Hätten wir die Besonderheit der Alkoholkrankheit wirklich verstanden, hätten wir uns wahrscheinlich anders verhalten.

Wie konnten Männer, die ihre Frauen und Kinder liebten, so gedankenlos, gefühllos und grausam sein. In solchen Menschen kann keine Liebe sein, dachten wir. Als wir gerade von ihrer Herzlosigkeit überzeugt waren, überraschten sie uns mit erneuten Vorsätzen und neuen Aufmerksamkeiten. Eine Zeitlang waren sie liebenswert wie früher. Kurz darauf machten sie die neu aufgebaute Zuneigung wieder kaputt. Fragte man sie, warum sie wieder trinken, hatten sie als Antwort eine dumme Entschuldigung oder auch keine. Es war so verwirrend und so niederdrückend. Konnten wir uns in den Männern, die wir geheiratet hatten, so getäuscht haben? Wenn sie tranken, waren sie Fremde. Manchmal waren sie so unzugänglich, dass es schien, als wäre eine große Mauer um sie herum gebaut.

Und selbst wenn sie ihre Familien nicht liebten, wie konnten sie sich selbst gegenüber so blind sein? Was war aus ihrem Urteilsvermögen, ihrem gesunden Menschenverstand und ihrer Willenskraft geworden? Warum konnten sie nicht begreifen, dass Trinken ihren Untergang bedeutete? Wie kam es, dass sie alles einsahen, wenn sie auf diese Gefahren aufmerksam gemacht wurden – und sich dann doch sofort wieder betranken?

Das sind Fragen, die jede Frau bewegen, die einen Alkoholiker zum Mann hat. Wir hoffen, dass dieses Buch einige Fragen beantwortet hat. Vielleicht hat ihr Mann in dieser seltsamen Welt des Alkoholismus gelebt, wo alles verzerrt und übertrieben ist. Sie spüren sicherlich, dass er Sie mit seinem besseren Ich wirklich liebt.

Natürlich gibt es da Dinge, die nicht zusammenpassen. Beinahe in jedem Fall aber erscheint uns der Alkoholiker nur lieblos und rücksichtslos. Das kommt daher, weil er selbst verwirrt und angeekelt ist von diesen schrecklichen Dingen, die er sagt und tut. Heute sind die meisten unserer Männer bessere Ehegatten und Väter als sie es je waren.

Versuchen Sie, Ihren alkoholkranken Mann nicht zu verdammen, einerlei, was er sagt oder tut. Er ist lediglich einer von jenen kranken, unvernünftigen Menschen. Behandeln Sie ihn, wenn Sie können, als hätte er Lungenentzündung. Wenn er Sie ärgert, denken Sie daran, dass er sehr krank ist.

Für das Gesagte gibt es aber eine wichtige Ausnahme: Wir sind uns darüber im Klaren, dass es einige Männer gibt, die unfähig sind, gute Vorsätze zu entwickeln. Da hilft auch keine Geduld. Ein Alkoholiker mit dieser Veranlagung ist schnell bei der Hand, Ihnen dieses Kapitel um die Ohren zu schlagen. Lassen Sie ihm das nicht durchgehen. Wenn Sie sicher sind, dass er ein solcher Typ ist, könnten Sie zu der Überzeugung gelangen, es wäre besser zu gehen. Soll er denn Ihr Leben und das Ihrer Kinder ruinieren? Vor allem dann, wenn er die Möglichkeit hat, seinen Alkoholmissbrauch zu beenden, sofern er wirklich den Preis dafür bezahlen will.

Das Problem, mit dem Sie sich für gewöhnlich herumschlagen, fällt unter eine von vier Kategorien:

**Erstens:** Ihr Ehemann ist vielleicht nur ein starker Trinker. Es kann sein, dass er regelmäßig trinkt oder sehr viel nur bei bestimmten Anlässen. Vielleicht gibt er zu viel Geld für Schnaps aus. Es kann

sein, dass es seine körperlichen und geistigen Kräfte mindert, aber er merkt es nicht. Manchmal bringt er Sie und seine Freunde in Verlegenheit. Er ist davon überzeugt, dass er mit dem Schnaps umgehen kann, dass Schnaps ihm nicht schadet und dass Trinken in seinem Beruf notwendig ist. Er wäre wahrscheinlich beleidigt, wenn man ihn als Alkoholiker bezeichnen würde. Die Welt ist voll von solchen Leuten.

Einige werden weniger trinken oder ganz aufhören und andere wieder nicht. Von denen, die weiter trinken, werden viele nach einiger Zeit wirklich zu Alkoholikern.

**Zweitens:** Ihr Ehemann zeigt Kontrollverluste. Er ist nicht in der Lage, für kürzere oder längere Zeit auf Alkohol zu verzichten, selbst wenn er es wollte. Oft hat er sich nicht mehr in der Hand, wenn er trinkt. Er gibt zu, dass das stimmt, aber er ist davon überzeugt, dass er sich bessern wird. Mit oder ohne Ihre Hilfe macht er Experimente, weniger oder gar nichts zu trinken. Mag sein, dass seine Freunde anfangen, sich von ihm abzuwenden. Vielleicht leidet auch schon sein Beruf irgendwie darunter. Manchmal ist er beunruhigt und spürt, dass er nicht trinken kann wie andere Leute. Oft trinkt er morgens und den ganzen Tag hindurch, um seine Nervosität unter Kontrolle zu halten. Nach schweren Trinkgelagen hat er Gewissensbisse und erzählt Ihnen, dass er aufhören möchte. Wenn er den Kater überwunden hat, denkt er schon wieder darüber nach, wie er das nächste Mal mäßig trinken kann.

Wir glauben, dieser Mann ist in Gefahr. Das sind die Kennzeichen eines echten Alkoholikers. Vielleicht kann er seinen Beruf immer noch ziemlich gut ausüben. Er hat noch keineswegs alles zerstört. Wie wir unter uns sagen: „*er wünscht sich, aufhören zu wollen*“.

**Drittens:** Dieser Ehemann ist noch viel weiter gegangen als Ehemann Nummer zwei. Obgleich er einst genau wie Nummer zwei war, wurde es bei ihm schlimmer. Seine Freunde haben sich abgewandt, sein Familienleben ist fast kaputt und er kann keine Arbeitsstelle halten. Vielleicht wurde der Arzt gerufen und der elende Kreislauf durch Entziehungsanstalten und Krankenhäuser hat begonnen. Er gibt zu, dass er nicht wie andere Leute trinken kann, aber versteht nicht, warum. Er klammert sich an die Vorstellung, dass er doch noch einen Weg finden wird aufzuhören. Es ist möglich, dass er den Punkt erreicht hat, wo er es verzweifelt wünscht, aber nicht kann.

Sein Fall wirft zusätzliche Fragen auf. Wir werden versuchen, sie Ihnen zu beantworten. Selbst in einer solchen Situation können Sie noch zuversichtlich sein.

**Viertens:** Vielleicht haben Sie einen Ehemann, an dem Sie völlig verzweifeln. Er wanderte von einer Anstalt in die andere. Er ist gewalttätig oder macht einen eindeutig geistesgestörten Eindruck, wenn er betrunken ist. Manchmal trinkt er schon auf dem Rückweg vom Krankenhaus. Vielleicht hat er ein Delirium tremens gehabt. Die Ärzte mögen die Köpfe schütteln und Ihnen den Rat geben, ihn verwahren zu lassen. Vielleicht waren Sie schon gezwungen, ihn verwahren zu lassen.

Und doch ist dieses Bild vielleicht nicht so schwarz wie es aussieht. Viele unserer Ehemänner waren genauso weit gekommen. Trotzdem wurden sie gesund.

Lassen Sie uns nun auf Ehemann Nummer eins zurückkommen. Eigenartigerweise ist es oft schwer, mit ihm umzugehen. Er hat Spass am Trinken. Es beflügelt seine Vorstellungskraft. Er fühlt sich seinen Freunden näher bei einem Schlückchen. Vielleicht trinken Sie selbst gerne mit ihm, wenn er es nicht übertreibt. Sie haben glückliche Abende mit ihm verbracht, plaudernd am Kamin bei einem Glas Wein. Vielleicht lieben sie beide Partys, die ohne Alkohol langweilig wären.

Wir haben selbst solche Abende genossen und hatten Spass daran. Wir wissen, dass Alkohol Geselligkeit in Schwung zu bringen vermag. Einige von uns – nicht alle – meinen, Alkohol habe

Vorzüge, wenn man ihn vernünftig trinkt.

Die erste Voraussetzung für den Erfolg ist, dass Sie niemals wütend sind. Selbst dann, wenn ihr Mann unerträglich wird und Sie ihn vorübergehend verlassen müssen, sollten Sie, wenn Sie können, ohne Groll gehen. Geduld und Ausgeglichenheit sind äußerst wichtig.

Was sein Trinken betrifft, sollten Sie ihm unserer Ansicht nach keine Vorschriften machen. Wenn er auf die Idee kommt, Sie seien eine Nörglerin oder Spielverderberin, ist Ihre Chance gleich Null, irgendetwas Nützliches zu erreichen. Er wird dies als Ausrede benutzen, noch mehr zu trinken. Er wird Ihnen sagen, dass Sie ihn nicht verstehen. Das wird zu einsamen Abenden für Sie führen. Er wird vielleicht jemand anderen suchen, der ihn tröstet – nicht immer einen anderen Mann.

Setzen Sie alles daran, dass das Trinken Ihres Mannes Ihre Beziehungen zu den Kindern oder den Freunden nicht zerstört. Die Kinder brauchen Ihre Kameradschaft und Hilfe. Es ist möglich, dass Sie ein ausgefülltes und nützliches Leben führen, obwohl Ihr Partner weiter trinkt. Wir kennen Frauen, die keine Angst haben und selbst unter diesen Umständen glücklich sind. Hängen Sie nicht Ihr Herz daran, Ihren Ehemann umzukrempeln. Vielleicht sind Sie dazu auch gar nicht in der Lage, wie sehr Sie sich auch anstrengen. Wir wissen, dass es manchmal schwierig ist, diesen Vorschlägen zu folgen. Aber Sie können sich viel Kummer ersparen, wenn es Ihnen gelingt, sie zu beachten. Vielleicht wird Ihr Mann Ihre Vernunft und Ihre Geduld schätzen lernen. Das kann ein Grundstein sein für ein sachliches Gespräch über sein Alkoholproblem. Bringen Sie ihn dahin, dass er das Thema selbst anschneidet. Achten Sie darauf, ihn während einer solchen Diskussion nicht zu kritisieren. Versuchen Sie stattdessen, sich in seine Lage zu versetzen. Machen Sie ihm klar, dass Sie ihm eher helfen möchten als zu kritisieren.

Wenn es zu einer Aussprache kommt, können Sie ihm vorschlagen, dieses Buch oder wenigstens das Kapitel über Alkoholismus zu lesen. Sagen Sie ihm, dass Sie sich Sorgen gemacht haben, wenn auch vielleicht unnötigerweise. Sie glauben aber, er sollte über die Sache besser Bescheid wissen. Jeder sollte sich nämlich über das Risiko im Klaren sein, das er eingeht, wenn er zu viel trinkt. Geben Sie ihm zu verstehen, dass Sie an seine Fähigkeiten glauben, aufzuhören oder weniger zu trinken. Sagen Sie ihm, dass Sie keine Heulsuse sein wollen. Sie möchten nur, dass er auf seine Gesundheit achtet. So werden Sie vielleicht erreichen, ihn für das Thema Alkoholismus zu interessieren.

Wahrscheinlich hat er einige Alkoholiker unter seinen Bekannten. Sie könnten vorschlagen, dass sie sich beide um sie kümmern. Trinker helfen gerne anderen Trinkern. Ihr Mann möchte vielleicht mit einem von ihnen sprechen.

Wenn dieses Vorgehen bei Ihrem Mann kein Interesse weckt, ist es besser, die Sache ganz fallen zu lassen. Wenn das Gespräch gut war, wird er das Thema später von sich aus aufgreifen. Das mag geduldiges Warten erfordern, aber die Sache ist es wert. In der Zwischenzeit können Sie versuchen, der Frau eines anderen Trinkers zu helfen. Wenn Sie nach diesen Prinzipien handeln, ist es möglich, dass Ihr Mann aufhört oder weniger trinkt.

Angenommen die Beschreibung Nummer zwei trifft auf Ihren Mann zu. Die gleichen Regeln wie bei Nummer eins sollten angewandt werden. Aber nach seinen nächsten Saufgelagen fragen Sie ihn, ob er nicht wirklich gerne für immer mit dem Trinken aufhören wolle.

Bitten Sie ihn nicht, er solle es für Sie oder irgendetwas anderen tun. Würde er nicht selbst gerne aufhören?

Die Chancen dafür stehen gut. Zeigen Sie ihm dieses Buch und sagen Sie ihm, was Sie über

Alkoholismus herausgefunden haben. Weisen Sie ihn darauf hin, dass die Verfasser dieses Buches als Alkoholiker etwas davon verstehen. Erzählen Sie ihm einige der interessanten Geschichten, die Sie gelesen haben. Wenn Sie meinen, dass er vor einem spirituellen Heilmittel noch zurückschreckt, fordern Sie ihn auf, das Kapitel über Alkoholismus zu lesen. Vielleicht wird ihn das dazu anregen, weiterzumachen.

Wenn er begeistert ist, hängt viel von Ihnen ab. Ist er unentschlossen oder glaubt, kein Alkoholiker zu sein, schlagen wir vor, ihn in Ruhe zu lassen. Vermeiden Sie es, ihm das Programm aufzunötigen. Die Saat in ihm ist gelegt. Er weiß, dass tausende Männer wie er genesen sind. Aber sprechen Sie nicht darüber, wenn er getrunken hat, da mag er zornig sein. Früher oder später werden Sie wahrscheinlich erleben, dass er das Buch noch einmal liest. Warten Sie, bis wiederholtes Stolpern ihn davon überzeugt, dass er etwas tun muss. Je mehr Sie ihn antreiben, desto länger mag seine Genesung verzögert werden.

Nochmals: Sie sollten ihn nicht drängen. Lassen Sie ihn selbst entscheiden. Sie können guten Mutes zusehen, wie er sich noch ein paar Mal betrinkt. Nur wenn er selbst davon anfängt, sollten Sie über seinen Zustand oder dieses Buch sprechen. Manchmal kann es besser sein, wenn ihm jemand, der nicht zur Familie gehört, dieses Buch gibt. Das kann ihn zum Handeln bringen, ohne dass Feindseligkeiten aufkommen. Wenn Ihr Ehemann sonst ein normaler Mensch ist, sind Ihre Chancen in diesem Stadium gut.

Wenn Sie einen Ehemann der dritten Kategorie haben, können Sie sich glücklich schätzen. Weil Sie sicher sind, dass er aufhören will, können Sie mit diesem Buch so freudig zu ihm gehen, als ob Sie auf eine Ölquelle gestoßen wären. Vielleicht wird er Ihre Begeisterung nicht teilen, aber er wird sicherlich das Buch lesen und vielleicht auch gleich das Programm angehen. Wenn nicht, werden Sie wahrscheinlich nicht lange warten müssen.

Es wäre anzunehmen, dass Männer der vierten Kategorie absolut hoffnungslose Fälle sind. Dem ist aber nicht so. Viele Anonyme Alkoholiker waren es. Von allen waren sie aufgegeben worden. Der Untergang schien sicher. Und trotzdem haben auch solche Männer auf bemerkenswerte Weise eine gefestigte Genesung erfahren.

Es gibt Ausnahmen. Einige von ihnen waren durch den Alkohol so geschädigt, dass sie nicht aufhören konnten. Es gibt auch Fälle, in denen der Alkoholismus durch andere Krankheiten verschlimmert wird. Ein guter Arzt oder Psychiater kann Ihnen sagen, ob diese Komplikationen schwerwiegend sind.

Auf jeden Fall sollten Sie versuchen, Ihren Mann zum Lesen dieses Buches zu bewegen. Er könnte begeistert reagieren. Wenn er bereits in einer Anstalt ist, aber Sie und der Arzt davon überzeugen kann, dass er es ernst meint, geben Sie ihm eine Chance, unsere Methode auszuprobieren, es sei denn, der Arzt glaubt, dass seine geistige Verfassung zu abnormal oder gefährlich sei.

Wir geben diese Empfehlung voller Zuversicht. Über Jahre haben wir uns um Alkoholiker in Anstalten gekümmert.

Seit dieses Buch zum ersten Mal veröffentlicht worden ist, haben Anonyme Alkoholiker Tausende aus Asylern und Anstalten herausgeholt. Die meisten von ihnen sind nie dorthin zurückgekehrt. Die Kraft Gottes reicht weit.

Ihre Situation mag anders sein. Vielleicht haben Sie einen Ehemann, der noch frei herumläuft, obwohl er in eine Anstalt gehört. Manche können oder wollen nicht von Alkoholismus wegkommen. Wenn sie zu gefährlich werden, ist es für sie das Beste, sie unterbringen zu lassen.

Hierbei sollte immer ein guter Arzt die Entscheidung treffen. Die Frauen und Kinder eines solchen Mannes leiden schrecklich, aber nicht mehr als der Betroffene selbst.

Manchmal aber sind Sie es, die ein neues Leben anfangen müssen. Wie kennen Frauen, die das getan haben. Wenn solche Frauen ihrem Leben eine spirituelle Grundlage geben, wird der Weg einfacher.

Wenn Ihr Ehemann trinkt, machen Sie sich wahrscheinlich Gedanken, was andere Leute darüber denken und gehen Ihren Freunden aus dem Weg. Sie ziehen sich mehr und mehr in sich selbst zurück und glauben, jeder spreche über die Zustände bei Ihnen zu Hause. Sie meiden das Thema Alkohol sogar bei Ihren Eltern. Sie wissen nicht, was Sie Ihren Kindern sagen sollen. Geht es Ihrem Mann gerade schlecht, dann werden Sie zur zitternden Einsiedlerin und wünschen, das Telefon wäre nie erfunden worden.

Wir meinen, dass diese Schwierigkeiten unnötig sind. Es ist nicht nötig, dass Sie ausführlich über Ihren Mann sprechen. Sie können aber ruhig Freunde über die Art seiner Krankheit informieren. Achten Sie jedoch darauf, ihn nicht in Verlegenheit zu bringen oder ihm weh zu tun. Wenn Sie solchen Menschen vorsichtig erklärt haben, dass er krank ist, werden Sie eine neue Atmosphäre schaffen. Schranken, die zwischen Ihnen und Ihren Freunden waren, werden verschwinden und wohlwollendes Verständnis wird entstehen. Sie werden nicht länger befangen sein oder das Gefühl haben sich, entschuldigen zu müssen, so als hätte Ihr Mann einen schwachen Charakter. Das Gegenteil kann der Fall sein. Ihr neuer Mut, Ihre Gutmütigkeit und Unbefangenheit werden Wunder wirken in Ihren Beziehungen zur Umwelt.

Die gleiche Verhaltensweise gilt für den Umgang mit Ihren Kindern. Falls sie nicht vor Ihrem Vater geschützt werden müssen, ist es besser, keine Partei zu ergreifen in einem Streit, den er während des Trinkens mit ihnen hat. Benutzen Sie Ihre Kraft lieber, um ein besseres häusliches Klima zu schaffen. Dann wird sich die furchtbare Spannung mindern, die im Heim eines jeden Problemtrinkers herrscht.

Häufig haben Sie sich verpflichtet gefühlt, dem Arbeitgeber Ihres Mannes und Freunden zu erzählen, dass er krank sei, wenn er in Wahrheit betrunken war. Vermeiden Sie die Beantwortung solcher Anfragen, so oft Sie können. Wenn möglich, überlassen Sie diese Erklärungen Ihrem Mann.

Ihr Wunsch, ihn zu schützen, sollte nicht so weit gehen, dass Sie Menschen belügen, die ein Recht darauf haben zu wissen, wo er ist und was er tut. Reden Sie mit ihm darüber wenn er nicht betrunken und gut gelaunt ist. Fragen Sie ihn, was Sie tun können, wenn er Sie wieder in so eine Lage bringt. Aber machen Sie ihm dabei keine Vorwürfe wegen früherer Vorkommnisse.

Dann gibt es noch eine andere lähmende Angst. Vielleicht fürchten Sie, dass Ihr Mann seinen Arbeitsplatz verlieren könnte. Sie denken an die Schande und an die schweren Zeiten, die Ihnen und Ihren Kindern bevorstehen. Vielleicht müssen Sie diese Erfahrung machen, vielleicht haben Sie das auch schon einige Male hinter sich gebracht. Sollte es wieder geschehen, betrachten Sie es aus einem anderen Licht. Vielleicht stellt es sich als Segen heraus. Es kann Ihren Ehemann zu der Überzeugung bringen, mit dem Trinken für immer aufhören zu wollen. Und Sie wissen nun, dass er aufhören kann, wenn er will. Hin und wieder war dieses vermeintliche Unglück eine Wohltat für uns, denn es ebnete uns den Weg, Gott zu erkennen.

An anderer Stelle haben wir schon darauf hingewiesen, wie viel besser das Leben sich auf einer spirituellen Ebene leben lässt. Wenn Gott das uralte Rätsel Alkoholismus lösen kann, kann Er auch Ihre Probleme lösen. Wir Frauen haben herausgefunden, dass wir, wie jeder, nicht frei sind von Stolz, Selbstmitleid, Eitelkeit und allem, was die egozentrische Person ausmacht. Auch wir waren

nicht erhaben über Selbstsucht und Unehrllichkeit. Als aber unsere Männer anfangen, ihr Leben nach spirituellen Grundsätzen auszurichten, regte sich in uns der Wunsch, es auch zu tun.

Am Anfang glaubten einige von uns, dass wir diese Hilfe nicht nötig hätten. Wir dachten, im Grunde genommen wären wir recht gute Ehefrauen und würden noch besser, wenn unser Partner mit dem Trinken aufhörte. Aber es war töricht zu meinen, wir wären so gut, dass wir Gott nicht brauchten.

Nun versuchten wir, spirituelle Prinzipien in unserem täglichen Leben anzuwenden. Wenn wir das tun, merken wir, dass es auch unsere eigenen Probleme löst. Es ist eine wunderbare Sache, wenn Furcht, Kummer und verletzte Gefühle allmählich verschwinden. Wir raten Ihnen dringend, unser Programm auszuprobieren.

Nichts hilft Ihrem Ehemann so sehr, wie Ihre gänzlich veränderte Einstellung ihm gegenüber, die Gott Ihnen zeigen wird. Gehen Sie diesen Weg mit Ihrem Mann gemeinsam, so gut Sie können.

Wenn Sie und Ihr Mann eine Lösung für das drückende Trinkproblem finden, werden sie beide sicher sehr froh sein. Aber nicht alle Schwierigkeiten lösen sich auf einmal. Die Saat beginnt in neuer Erde zu keimen. Damit hat das Wachstum gerade erst begonnen. Trotz des neu gefundenen Glücks wird es Höhen und Tiefen geben. Viele der alten Schwierigkeiten werden immer noch da sein. So soll es auch sein.

Glaube und Aufrichtigkeit werden bei ihnen beiden auf die Probe gestellt werden. Betrachten Sie diese Prüfungen als Teil Ihres Erwachsenwerdens, denn so werden Sie lernen zu leben. Sie werden Fehler machen, aber wenn sie beide es ernst meinen, werden die Fehler sie nicht in die Knie zwingen. Stattdessen werden Sie Nutzen daraus ziehen. Wenn die Fehler überwunden sind, wird Sie ein besseres Leben erwarten. Einige Hindernisse, die Ihnen im Weg stehen, sind Ärger, verletzte Gefühle und Groll. Ihr Ehemann wird manchmal unvernünftig sein und Sie haben den Wunsch, ihn zu kritisieren. Aus einer kleinen Wolke am häuslichen Horizont braut sich schnell ein drohendes Gewitter zusammen. Solcher Familienkrach ist gefährlich, vor allem für Ihren Mann. Oft müssen Sie es auf sich nehmen, das zu vermeiden oder unter Kontrolle zu halten.

Vergessen Sie niemals, dass Groll eine tödliche Gefahr für den Alkoholiker ist. Das soll nicht heißen, dass Sie Ihrem Mann immer Recht geben müssen, wenn es eine echte Meinungsverschiedenheit gibt. Achten Sie nur darauf, nicht empfindlich oder kritisch zu reagieren, wenn Sie anderer Meinung sind.

Sie und Ihr Mann werden feststellen, dass sie beide ernsthafte Probleme besser lösen können, als alltägliche. Wenn sie wieder mal eine heiße Diskussion haben, egal worüber, sollten sie darin wetteifern, wer als erster lächelt und sagt: „Jetzt wird es ernst. Es tut mir Leid, dass ich mich so gehen ließ. Wir wollen später darüber sprechen.“ Wenn Ihr Mann versucht, sein Leben auf eine spirituelle Grundlage zu stellen, wird er alles tun, was in seiner Macht steht, um Meinungsverschiedenheiten oder Streit zu vermeiden.

Ihr Mann weiß, dass er Ihnen mehr verdankt, als seine Trockenheit. Er will wieder gutmachen. Erwarten Sie jedoch nicht zu viel. Er denkt und handelt, wie er es sich in Jahren angewöhnt hat. Die Lösung lautet: Geduld, Toleranz, Verständnis und Liebe. Leben Sie danach – und er wird es erwidern. Die Regel heißt: Leben und leben lassen. Wenn sie beide die Bereitschaft zeigen, eigene Fehler zu korrigieren, wird es nicht nötig sein, einander zu kritisieren.

Wir Frauen tragen in uns das Bild des idealen Mannes, das Muster eines Kerls, wie wir ihn gern als Ehemann hätten. Ganz klar, dass wir erwarten, er müsse jetzt, da er nicht mehr trinkt, unseren

Traumvorstellungen entsprechen. Das trifft sicher nicht zu, denn genau wie Sie steht auch er am Anfang einer Entwicklung. Haben Sie Geduld!

Ein anderes Gefühl, dem wir oft nachhängen, ist der Groll darüber, dass unsere Liebe und Treue unseren Partner nicht vom Alkoholismus befreien konnten.

Wir können den Gedanken nicht ertragen, dass der Inhalt eines Buches oder die Gespräche mit anderen Alkoholikern in wenigen Wochen das erreicht haben, wofür wir jahrelang gekämpft hatten. In solchen Augenblicken vergessen wir, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, der wir machtlos gegenüberstehen mussten. Ihr Mann wird der erste sein, der es Ihrer Zuneigung und Sorge zuschreibt, dass er an dem Punkt angelangt ist, an dem er eine spirituelle Erfahrung machen konnte. Ohne Sie wäre er lange vorher zugrunde gegangen. Wenn Groll aufkommt, halten Sie inne und machen Sie sich klar, wie gut es Ihnen geht. Die Familie ist vereint, der Alkohol ist nicht mehr das Problem. Sie und Ihr Mann arbeiten auf eine nie erträumte Zukunft hin.

Eine weitere Schwierigkeit mag sich dadurch ergeben, dass Sie eifersüchtig sind, weil er anderen Menschen, speziell Alkoholikern, seine Aufmerksamkeit schenkt. Sie hatten sich nach seiner Gesellschaft gesehnt. Jetzt verbringt er viele Stunden damit, anderen Alkoholikern und deren Familien zu helfen. Sie meinen, er sollte jetzt Ihnen gehören. Tatsache jedoch ist, dass er die Arbeit mit anderen braucht, um seine eigene Trockenheit zu erhalten. Manchmal ist er so engagiert, dass er Sie tatsächlich vernachlässigt. Ihr Haus ist voller Fremder. Einige gefallen Ihnen vielleicht nicht. Er befasst sich mit deren Sorgen, mit dem Ihren aber überhaupt nicht. Es nützt wenig, wenn Sie ihn darauf ansprechen und mehr Aufmerksamkeit für sich verlangen.

Wir glauben, es ist ein großer Fehler, seine Begeisterung für die Arbeit mit Alkoholikern zu dämpfen. Sie sollten seine Anstrengungen so gut wie möglich unterstützen.

Wir schlagen vor, dass Sie den Frauen seiner neuen Alkoholiker-Freunde ein wenig Aufmerksamkeit widmen. Diese Frauen brauchen den Rat und die Zuwendung einer Frau, die das Gleiche durchgemacht hat.

Es ist wahrscheinlich, dass Sie und Ihr Ehemann sehr zurückgezogen gelebt haben. Das Trinken isoliert oft auch die Frau eines Alkoholikers. Sie brauchen neue Interessen und einen neuen Lebensinhalt ebenso wie Ihr Mann. Wenn Sie mitmachen anstatt sich zu beklagen, werden Sie sehen, dass seine überschwängliche Begeisterung langsam abklingt. In ihnen beiden wird ein neues Verantwortungsgefühl für andere erwachen. Ihr Mann und Sie sollten mehr daran denken, was sie in das Leben einbringen können, als daran, was sie herausholen wollen. Wenn Sie so handeln, wird Ihr Leben von selbst reicher werden. Sie werden Ihr altes Leben verlieren, um ein viel besseres zu finden.

Es ist möglich, dass Ihr Mann auf dieser neuen Grundlage einen guten Anfang macht. Gerade dann, wenn alles in Ordnung zu kommen scheint, enttäuscht er Sie, indem er betrunken nach Hause kommt.

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass er wirklich mit dem Trinken aufhören will, brauchen Sie sich nicht aufzuregen. Natürlich wäre es besser, wenn er überhaupt keinen Rückfall hätte, wie es bei vielen der Fall war. Manchmal braucht er überhaupt nichts Schlimmes zu bedeuten. Ihr Mann wird sofort einsehen, dass er seine spirituellen Aktivitäten verdoppeln muss, wenn er überleben will. Sie brauchen ihn nicht an seinen Mangel an Spiritualität erinnern, er wird es selbst wissen. Muntern Sie ihn auf und fragen Sie ihn, wie Sie ihm noch besser helfen können.

Das geringste Anzeichen von Furcht oder Unverständnis könnte die Genesungschancen Ihres

Mannes mindern. In einem schwachen Augenblick könnte er Ihre Abneigung gegenüber seinen hochtrabenden Freunden als eine seiner lächerlichen Ausreden dafür benutzen, dass er wieder trinkt.

Nie und nimmer dürfen wir versuchen, das Leben eines Mannes vor allen Anfechtungen abzuschirmen. Er wird es sofort merken, wenn Sie versuchen, seine Verabredungen oder Angelegenheiten so zu lenken, damit er nicht in Versuchung kommt. Geben Sie ihm das Gefühl, dass er kommen und gehen kann, wann und wie er will, das ist wichtig.

Wenn er sich betrinkt, geben Sie nicht sich die Schuld. Entweder hat Gott das Alkoholproblem von Ihrem Mann genommen oder nicht. Falls nicht, ist es besser, wenn es sehr schnell zutage tritt. Sie und Ihr Mann können dann wieder auf den Boden der Tatsachen zurückkommen. Um einen erneuten Rückfall zu vermeiden, sollten Sie das Problem zusammen mit allen anderen Schwierigkeiten in Gottes Hand legen.

Wir wissen, dass wir Ihnen viele Anregungen und Ratschläge gegeben haben. Es hat vielleicht manchmal schulmeisterlich geklungen. Wenn das so ist, tut es uns Leid. Auch wir mögen Leute nicht, die uns dauernd belehren wollen. Aber was wir hier weitergegeben haben, gründet auf Erfahrungen, die teilweise sehr schmerzhaft waren. Wir mussten diese Dinge auf die harte Tour lernen. Darum sind wir so darum bemüht, dass Sie uns verstehen, damit Sie sich diese unnötigen Schwierigkeiten ersparen. Ihnen allen, die Sie vielleicht bald zu uns gehören, rufen wir zu: "Viel Glück – und Gott schütze Sie!"

---

*1952, also dreizehn Jahre nachdem dieses Kapitel geschrieben wurde, wurde die Gemeinschaft der Al-Anon-Familiengruppen gegründet. Obwohl sie völlig getrennt von den Anonymen Alkoholikern sind, benutzen sie die allgemeinen Prinzipien des AA-Programms als Leitlinie für Ehemänner, Ehefrauen, Verwandte, Freunde und alle, die Alkoholikern nahestehen.*

*Die vorangegangenen Seiten zeigen (obwohl nur an Frauen gerichtet) die Probleme auf, denen solche Menschen sich gegenübersehen können. Alateen für Kinder im Tennageralter ist ein Teil von Al-Anon.*

*Auskunft über Al-Anon finden Sie unter dieser österreichischen Kontaktadresse:*

*AL-ANON-FAMILIENGRUPPEN ÖSTERREICH*

*AL-ANON/ALATEEN*

*Dienstbüro für Österreich*

*Planseestrasse 6 /2*

*A-6600 Reutte / Tirol*

*Telefon: 0043-(0)664 - 73 21 72 40*

*E-Mail: [info@al-anon.at](mailto:info@al-anon.at) · Homepage: <http://www.al-anon.at/>*