

Bernadette

## Ich heiße Bernadette und gehöre zu Al-Anon

Wie bin ich bloß in eine Selbsthilfegruppe geraten?

Bei mir fing es so an. Ich war 18 Jahre alt und hatte einen netten jungen Mann kennen gelernt, in den ich mich über beide Ohren verliebt hatte. Dass er trockener Alkoholiker war und regelmäßig zu den anonymen Alkoholikern ging, war für mich eher toll und interessant als abstoßend. Eines Tages sagte er mir, dass es auch Gruppen für Angehörige gäbe, wo ich hingehen könnte. Oh super! Ich war bereit alles zu tun, um ihn zu unterstützen. Und so dackelte ich am nächsten Mittwoch los, um mir diese Gruppe einmal anzusehen und mir Tipps zu holen, was ich für meinen Freund alles machen könnte.

Ich wurde herzlich begrüßt und legte sofort mit einer Kanonade von Fragen los. Sie lächelten und erklärten mir erst einmal, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass sie für sich selber zu Al-Anon gingen, um ihre Probleme zu lösen und nicht die des Alkoholikers. Was sollte das denn? Dieser Gedanke war für mich ganz neu. Mir fiel sofort mein Vater ein, der soff, mal mehr mal weniger, solange ich denken kann und das sollte mich krank gemacht haben? Blödsinn! Aber ich war neugierig genug, um wiederzukommen.

Schnell merkte ich, wie gut es mir tat, jede Woche mit Menschen zusammenzusein, die mir ohne Unterbrechung oder gute Ratschläge nur zuhören konnten und denen ich ohne schlechtes Gewissen alles erzählen konnte, was mich bewegte und welche Probleme ich hatte. Keiner verurteilte mich, ja viele bestätigten aus ihren Erfahrungen ähnliche Gefühle und Erlebnisse.

Was als Erstes bei mir hängen blieb, war die Aussage, dass ich ein Recht darauf habe glücklich zu sein und die Verantwortung für mein Leben übernehmen muß. Der Alkoholiker hat die Verantwortung über sein Leben und ich bin machtlos über sein Trinken und die daraus resultierenden Taten. Und ich darf Fehler machen.

Das widersprach allem, was mir zu Hause beigebracht worden war. Bei uns hieß es, mein Vater ist schwach und labil und wir (meine Mutter, meine Schwester und ich) müssen dafür sorgen, dass der Laden läuft. Hatte er abends „ber die Stränge geschlagen“, rief meine Mutter auf der Arbeit an und meldete ihn krank. Wenn mein Vater von der Arbeit kam, beobachtete ich genau, ob er getrunken hatte und welche Stimmung herrschte und spielte dann genau die Rolle, mal den Clown oder die Unsichtbare, die von mir erwartet wurde, damit der Abend friedlich verlief. Wenn's nicht funktionierte, fühlte ich mich schuldig, denn ich hatte ja wieder mal versagt. Er erklärte mir dann auch immer sehr genau, wie enttäuscht er über mich ist. ber Stunden mit viel Bier und ein paar Schnpschen, weil Reden ja durstig macht. Meine Überlebensstrategie wurde, immer lustig zu sein, und jedem zu helfen, weil meine Schuld so groß war. Dafür bekam ich immer viel Anerkennung, weil ich ja so gut drauf war und so verantwortungsbewusst. Jeder konnte seinen Mll bei

mir abladen und unangenehme Arbeiten an mich delegieren. Mein Stresspegel war auf Anschlag!

Mit Hilfe der Al-Anons erkannte ich mit der Zeit, wo meine Probleme herkommen und wie ich durch den Alkoholismus geprägt worden bin. Das zu ändern, war schwieriger als ich mir je vorgestellt hatte. Konflikte einzugehen, mal nein zu sagen oder nur etwas zu machen, weil ich Lust darauf hatte ohne schlechtes Gewissen, war äußerst mühselig und auch oft schmerzhaft für mich. Ich war voller Zweifel, ob ich das wirklich tun dürfte. Aber so Schritt für Schritt bekam ich Spaß am Leben, natürlich auch öfters eine blutige Nase. Ich wurde von meiner Gruppe aber immer aufgefangen und wenn ich mich verrannte wieder auf die richtige Spur gesetzt.

Haben sich meine Probleme heute aufgelöst? Na ganz bestimmt nicht. Keiner hat behauptet, dass das Leben einfach ist. Aber ich bin zufrieden und oft glücklich und habe Freunde, denen ich nichts vorzuspielen brauche, um Anerkennung zu bekommen. Ich bin immer noch sehr harmoniebedürftig und Streit macht mir Angst, aber ich übe jeden Tag und es macht mir Spaß.

P.S. Den Freund, der mich zu Al-Anon gebracht hat, hab ich dann auch geheiratet.