

Der Partner entspannt erst, sobald er sein Feierabendbier genießen kann und für den Kumpel ist Alkohol am Wochenende unentbehrlich. Wenn Menschen im nahen Umfeld häufig zur Flasche greifen, ist das für Freunde und Familie besorgniserregend. Doch sollten sie das Thema offen ansprechen? Und wie können sie ihren Angehörigen helfen?

Mehr als zwei Millionen aktive Mitglieder zählte die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) eigenen Zählungen zufolge im vergangenen Jahr weltweit. Doch bis sich Betroffene ihr Problem eingestehen, vergeht oft viel Zeit.

Freunde und Familie können dazu erste Denkanstöße geben, auch wenn das Thema Alkohol reichlich Zündstoff birgt. Wer beobachtet, dass ein Familienmitglied oder Freund viel trinkt, sollte das unbedingt thematisieren, auch wenn das den Familienfrieden oder die Freundschaft gefährden könnte. "Je früher jemand angesprochen wird, desto eher muss er sich mit seinem Trinkverhalten auseinandersetzen", sagt Christa Merfert-Diete von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Doch wann trinkt jemand zu viel? "Da sollte man seinem Menschenverstand und der eigenen Wahrnehmung trauen", rät die Expertin. So könne auffallen, dass der Betroffene auf Familienfeiern besonders viel trinkt und alkoholisiert Auto fährt. Dann heißt es: Keinesfalls Vorwürfe machen oder Sätze sagen wie "Du trinkst zu viel". Besser ist es, Ich-Botschaften zu formulieren. "Beispielsweise kann man sagen: Ich mache mir Sorgen um dich. Oder: Ich hab den Eindruck, dass du immer, wenn wir zusammen sind, Alkohol trinkst."

Alkoholsüchtige leugnen ihr Problem

Dabei muss deutlich werden: Derjenige, der es anspricht, kann und soll dem Betroffenen nicht klarmachen, dass er ein Alkoholproblem hat. "Das sollte dieser im Gespräch mit Fachleuten selbst klären." Dennoch muss er sich darauf einstellen, dass der Angesprochene schroff reagieren und es zum Streit kommen kann. "Es gehört zum Krankheitsbild der Alkoholsucht, die Krankheit zu leugnen", erklärt die Expertin. Deshalb sollte man konkret Hilfe anbieten und beispielsweise einen Zettel mit der Nummer einer Beratungsstelle hinterlassen.

Betroffene sollten sich selbst informieren

Verläuft das Gespräch gut, bietet es sich an, persönliche Hilfe anzubieten. Merfert-Diete schlägt vor, Sätze zu verwenden wie: "Ich unterstütze dich gern, wenn du selber überprüfen möchtest, ob du ein Problem hast." Wer nicht gleich zu einer Beratungsstelle möchte, kann sich erst mal selber informieren. Im Internet gibt es Tests zum Trinkverhalten, Betroffene können auch per App ein Trinktagebuch führen.