

**Zeitschrift:** Zeitschrift für öffentliche Fürsorge : Monatsschrift für Sozialhilfe : Beiträge und Entscheide aus den Bereichen Fürsorge, Sozialversicherung, Jugendhilfe und Vormundschaft

**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe

**Band:** 80 (1983)

**Heft:** 6

**Artikel:** AL ANON-Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-838744>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AL ANON-Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern

Bei der Organisation der Anonymen Alkoholiker hat es sich vermutlich um allererste Formen von Selbsthilfegruppen überhaupt gehandelt, als damals die Gründer ausprobierten, was gegenseitige Hilfe und Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen in der Bekämpfung eines Suchtverhaltens zu bewirken vermag.

Hier soll nun darüber berichtet werden, wie die *AL ANON-Gruppen* entstanden und was sie heute sind.

Die Angehörigen der allerersten Anonymen Alkoholiker (Amerika 1935–1941) stellten bald mit Erstaunen fest, *wie* erfolgreich diese Gruppen mit ihrem 12-Schritte-Programm waren. Jahrelang hatten sie als nächste Familienmitglieder und Freunde sich umsonst darum bemüht, die Abhängigen vom Trinken abzuhalten, und nun war dies in vielen Fällen bei den AA möglich geworden. Zuerst gingen dann die Angehörigen ebenfalls zu den AA-Meetings, merkten aber bald, dass ihre Problematik eine völlig andere war, und dass sich die partnerschaftlichen Schwierigkeiten z. B. mit dem «Trockenwerden» des Alkoholikers nicht verringerten, sondern zunächst sogar verschärf-ten, dass sie also weiterhin selbst eine ganz spezifische Art der Hilfe brauch-ten. So kamen sie unter sich zusammen und nannten sich *AL ANON-Gruppen*; die Abkürzung ist, wie bei «AA», der englischen Bezeichnung «*ALcoholics ANONymous*» entnommen.

Die AL ANON-Gruppen basieren wohl auf demselben Gedankengut wie die Anonymen Alkoholiker, sind jedoch seit 1954 absolut eigenständig organisiert und mit keiner Sekte, Konfession oder Institution verbunden. Es werden keine Mitgliederlisten geführt. AL ANON erhält sich selbst durch freiwillig gespendete Beiträge. Heute gibt es in 70 Ländern der Welt rund 19 000 AL ANON- und AL ATEEN-Gruppen. Letztere bemühen sich insbesondere um Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern. 1964 wurde in Genf die 1. Schweizer Gruppe gegründet. Inzwischen sind es 50 geworden; 6 davon gehören zur Stadt und Region Zürich. 2–3 Personen können bereits eine neue Gruppe bilden.

- Voraussetzung zur AL ANON-Zugehörigkeit ist das Vorhandensein eines Alkoholproblems in der Familie oder bei einem nahen Freund.
- Die einzelnen Gruppen halten einmal wöchentlich ein sogenanntes Meeting ab. Dazu trifft man sich in einem fest gemieteten Lokal. Man ist an keine bestimmte Gruppe gebunden, sondern hat die Möglichkeit, verschiedene Meetings zu besuchen. Gerade der Neuling braucht oft mehr als eines pro Woche.
- Man kennt sich nur unter dem Vornamen. So ist die eigene und die Anonymität des abhängigen Partners gewahrt. Alles was besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- In den Meetings erfährt man Wesentliches über Alkoholismus. Dazu dient vor allem die reichhaltige AL ANON-Literatur, die laufend ergänzt wird

durch aktuelle Themen. Meist sind es Übersetzungen von amerikanischen Publikationen, welche das Weltdienstbüro in New York möglichst unverfälscht zu erhalten und weiterzuverbreiten bemüht ist. Die Deutung der Krankheitszeichen, das Kennenlernen des Verlaufs einer Trinkerkarriere lässt sachlicher werden. Man sieht die Abhängigen nun mit anderen Augen; sie sind nicht willensschwach und moralisch minderwertig, sondern krank. Man teilt Kummer und Sorgen mit Menschen, die die gleichen Probleme haben. So löst man sich aus der Isolation, gewinnt Abstand und kann Angst- und Schuldgefühle abbauen. Die veränderte Einstellung zum Verhalten des Trinkers vermag die gegenseitige Beziehung und die häusliche Atmosphäre wohltuend zu entspannen.

In der Schweiz gibt es etwa 600 000 Menschen, die mit einem der 150 000 Alkoholiker zusammenleben und stark darunter leiden. Alkoholismus wird ja auch als «Familienkrankheit» anerkannt, weil durch sie das geistige, seelische und körperliche Wohlbefinden des Betroffenen und seiner Umgebung stark beeinträchtigt wird.

AL ANON-Selbsthilfegruppen haben im stillen vielen Alkoholikerfamilien geholfen, sich wieder zu festigen, und sie davor bewahrt, mit der Zeit zu dauernden Fürsorgefällen geworden zu sein.

#### Meine AL ANON-Erfahrungen:

Ich gehöre seit vier Jahren zu einer Zürcher AL ANON-Gruppe, verfüge über alle schmerzlichen Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit einem Alkoholabhängigen und nun aber auch über viel positive AL ANON-Praxis durch den regelmässigen Besuch der Meetings. Unter Tränen, mit den Nerven und «meiner Weisheit» völlig am Ende, rief ich eines Abends bei der Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker an. Es hatte sich bei einem meiner bereits erwachsenen und verheirateten Kinder dasselbe gezeigt, was bei meinem Mann vor Jahren so traurige Folgen wie Trennung von der Familie, vorzeitige Invalidität und frühen Tod nach sich gezogen hatte. Nun machte uns die Wiederholung des Problems grosse Sorgen. Die Zeichen häuften sich, waren typisch und nicht mehr zu übersehen; Ausfälle, Unfälle, immer wieder, und obwohl es der jungen Familie materiell gesehen an nichts mangelte, war da bereits grosse Not. Und was die Fürsorge der Kinder betraf, so liess vieles zu wünschen übrig; die Grenze vom gesellschaftlichen zum krankhaften Trinken war überschritten. Dies alles schilderte ich bei jener AA-Stelle und bat, man möge doch jemand zu diesem Sorgenkind schicken, es könne so keinesfalls weitergehen usw. Ich war sehr erstaunt, als man mir vorschlug, ich selber oder der Ehemann möchten doch bald einmal das Meeting einer Angehörigengruppe besuchen, wir würden da wichtige Informationen bekommen über das ganze Problem und es dann besser angehen können.

*Ich* sollte also wieder dranglauben, *ich*, die *ich* doch jedes feinste Anzeichen von Betrunkenheit zu deuten wusste, *ich*, die schon aus Schritten hören konnte, was und wieviel konsumiert worden war, für mich, *die* Expertin

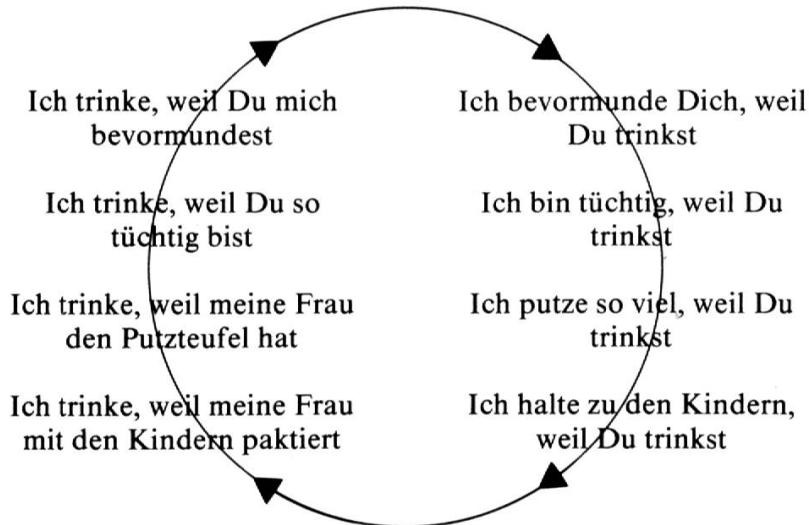
schlechthin, sollte es also noch etwas Neues zu erfahren geben über dieses leidige Thema?

Die Stimme am anderen Ende, die mich übrigens mit Du und dem Vornamen anredete, tönte aber so freundlich-überzeugend und wohltuend-sachlich, dass ich mir die genannten Meetings notierte und mich schliesslich überwand, da hinzugehen.

Heute kann ich nur sagen, dass wohl nichts die total verwirrte Haltung und Verfassung der Angehörigen von Suchtkranken so sehr kennzeichnet und entlarvt wie dieses verzweifelte Bemühen, die «Fehlbaren», nachdem die eigenen eigensinnigen und verqueren Methoden, sie von der Flasche wegzubringen, zu nichts geführt hatten, nun irgendeiner Instanz oder Respektsperson zu «überliefern». Man sah sich immer nur als «Opfer der Situation», und niemals wäre man *zu jenem Zeitpunkt* auf den Gedanken gekommen, den Abhängigen durch das eigene, scheinbar gutgemeinte, aber völlig falsche Verhalten ebenfalls ungünstig zu beeinflussen, ihm das Weitertrinken überhaupt erst zu ermöglichen und dadurch das gemeinsame Leiden unnötig zu verlängern.

Nachdem ich mir dann in der Gruppe erst einmal das ganze Elend von der Seele hatte reden können (das Vorrecht eines jeden Neulings) und der grossen Wohltat des *totalen Verständnisses* von Gleichbetroffenen teilhaftig geworden war, fühlte ich mich schon wesentlich besser. Und es brauchte gar nicht sehr lange, da verspürte ich kaum mehr das Bedürfnis, über meine Tochter zu klagen, sondern konnte sie als das betrachten, was sie war – einen kranken, bereits sehr abhängigen Menschen, der aber lernen konnte, dies irgendeinmal einzusehen und zuzugeben, dass er Hilfe brauchte. Krank in diesem Sinne würde sie ihr Leben lang bleiben, aber vielleicht konnte sie auch akzeptieren, dass sie das verhängnisvolle erste Glas, das bei ihr unweigerlich in unkontrolliertes Trinken ausartet, stehen lassen muss, immer wieder für 24 Stunden, um so, wie es bei den AA heisst, «die Krankheit zum Stillstand zu bringen». Ob und wann das sein würde, sollte ich *ihr* überlassen und mich vorderhand einmal *meinen* Bedürfnissen zuwenden.

Der Teufelskreis, in dem sich Familien mit Süchtigen immer schneller und erbarmungsloser drehen, wird einem dann bald einmal klar. In einer unserer Publikationen sagt Dr. med. G. Sandman, Fachklinik Dammer Berge, Neuenkirchen (D): «Ein Süchtiger bestimmt ja wie ein Magnet das Familiengefüge, weil er alle Familienmitglieder wie Eisenspäne nach sich ausrichtet. Um aus diesem Teufelskreis herauszufinden, muss der Suchtkranke das Suchtmittel meiden. Das kann aber nur gelingen, wenn die Angehörigen auch wieder ihr Verhalten ändern und aus ihren Reaktionen, die sie auf den Suchtkranken entwickelt haben, herausfinden. Diese heimtückische Wechselwirkung zwischen dem Verhalten des Kranken und dem Verhalten der Angehörigen zeigt sich z. B. bei einem Ehepaar etwa so:



Alle diese Erkenntnisse (sie decken sich ja auch genau mit den im Bericht von Prof. Luban in Heft 9/1982 dieser Zeitschrift, Seite 142 gemachten Beobachtungen) sind für jeden AL ANON sehr schmerzlich, ganz gleich, ob da eine Tochter um eine dem Trunk ergebene Mutter kämpft (und sich dadurch ihr gegenseitiges Verhältnis gerade umgekehrt präsentiert) oder ob sich ein braves Ehepaar jahrelang unter vielen Opfern umsonst um einen Sohn gequält und sich dadurch fast entzweit hat. Aber zugleich bedeutet diese *totale Kapitulation vor der Sucht* auch Erlösung, die Chance für einen neuen Weg. Und mit Hilfe der Gruppe, durch das «Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung», findet man langsam aus dem Wirrwarr heraus.

«Es ist mir, als ob ich eine Insel gefunden hätte, die von liebevollen und teilnehmenden Freunden bewohnt ist», heisst es treffend in unserem Zitatenbuch: «One day at a time», und genau so empfindet jeder in der Gruppe. Da gibt es z B. einen Telefondienst, eine Reihe von Nummern, die man rund um die Uhr benützen darf, wenn man sich schlecht fühlt. Durch die Vielfalt der Menschen in unseren Gruppen – Religion, politische Einstellung, soziale Herkunft, Bildungsniveau oder Beruf spielen hier wirklich keine Rolle – vermag ein jedes ein oder zwei Leute zu finden, zu denen es unbedingtes Vertrauen haben kann. Legt man sich auf eine Person fest, so ist sie unser «Sponsor». Und gerade durch diese Verschiedenartigkeit der Gruppenteilnehmer lernt man übrigens auch, vorurteilsfrei zuzuhören, jede Meinung zu respektieren, liebevoll darauf einzugehen und Geduld zu haben mit weniger geübten Sprechern (und mit dem anderen Extrem auch!) – alles wichtige Dinge, die man in den Jahren der totalen Abkapselung vollkommen verlernt hat.

Durch die Gruppe wird man vor allem auch dann in der richtigen Verantwortung für den Süchtigen gestützt, wenn es gilt, eine konsequente Haltung einzunehmen, Härte zu zeigen. Durch falsche Scham für unser Schicksal haben wir alle stets die Fassade zu wahren versucht, den Trinker nach aussen vor den Nachbarn, der Verwandtschaft, den geschäftlichen Bekannten ge-

deckt. Jede Lüge war uns recht. Wir haben seine Schulden bezahlt, sein Auto abschleppen lassen, ihn im Geschäft für sein Zuspätkommen und Nichterscheinen immer und immer wieder herausgeredet, die nach Trinkgelagen verwüstete Wohnung aufgeräumt, weit Schlimmeres sauber gemacht und wozu? Damit er sich nur zu restaurieren (Bad, Kompressen, Tabletten, Tee) und in die selbstverständlich immer bereiten frischen Kleider zu steigen brauchte, um wieder von vorne zu beginnen. Wieso hätte er aufhören sollen, wo wir ihn doch so aufopfernd davor bewahrten, die bitteren Konsequenzen seines Tuns wirklich zur Kenntnis nehmen zu müssen? Und durch all das bekamen wir mit der Zeit ein völlig unzutreffendes Bild unserer eigenen untadeligen Tüchtigkeit. Gern hielten wir Ansprachen im «Vonobenherabton» und behandelten ihn mehr und mehr wie ein unmündiges Kind. *Wollten* wir unsere Partnerschaft vielleicht so haben – aus irgendwelchen unerkannten, in unserer Biographie begründeten Mängeln? Es muss so sein, denn die an den Meetings erzählten «Leidensgeschichten» weisen *zu viele* Parallelen auf, als dass es Zufälle sein könnten, ganz gleich, vor welchem Familienhintergrund sie sich auch immer abgespielt haben mochten.

Vielleicht wäre es deshalb wirklich zu begrüßen, wenn den Selbsthilfegruppen, wie dies in dem bereits erwähnten Artikel in Erwägung gezogen wird, nach Wunsch speziell geschulte Therapeuten zur Seite stehen könnten, als verständnisvolle Mithörer, distanzierte Gesprächsleiter, die, auf psychologische Zusammenhänge und logische Folgen des Fehlverhaltens hinweisend, behilflich sein könnten, die in der Gruppe erarbeiteten Erkenntnisse zu ordnen, zu bündeln und zu verwerten. Wir haben z. B. einmal herausgefunden, dass es unter uns einen hohen Prozentsatz «ältester Schwestern» (in der Folge der eigenen Geschwisterreihe) gibt. Was bedeutet das? Was können wir damit anfangen? – In AA und AL ANON wird andererseits der Standpunkt vertreten, dass es müssig sei, herauszufinden, wo oder wie man eine Lungenentzündung erwischt habe – wichtig sei, sie dessen ungeachtet erst einmal zu kuriieren. Dies bewahrheitet sich vor allem beim Abhängigen. Je länger er trinkt, um so weniger wird er dahinterkommen, wo der Grund dafür liegt, nicht einmal mit Hilfe einer Therapie. Eine solche nützt wenig, wenn man daneben kaum einmal nüchtern ist, keinen klaren Gedanken fassen kann, alles verharmlost, vor dem Termin Tabletten schluckt und sich hinterher gleich mit einigen Drinks belohnt. «Patient» wie Partner sollten zuerst in zugängliche, aufnahmefähige Verfassung gelangen können und sich dazu der tauglichsten Mittel bedienen. Diese Mittel, so ist es tatsächlich, lernen wir in unseren Gruppen erkennen – selber, Schritt um Schritt, indem wir zuhören, lesen, miteinander reden. Wir sind angehalten, an niemanden «pfannenfertige Rezepte» abzugeben, denn eines jeden Heilungsweg ist ein anderer, ein individueller, auf den man im Laufe der Zeit selber kommen muss.

Weil aber ein AL ANON in der Gruppe seine *gesamte Lebenssituation* klarer zu überblicken und sachlicher zu bedenken lernt, weiss er dann auf einmal genau, ob er ausharren will, obwohl der Partner vorläufig weitertrinkt, oder ob eine Änderung herbeigeführt werden soll, die man sich auch durchzustehen traut. Es geht hier dann um die Verwirklichung unseres «Gelassenheits-

spruches», mit dem man in allen Gruppen der Welt ein Meeting beschliesst: «Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, wenn ich es kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.»

«Ihr könnt von mir denken was ihr wollt», sagte kürzlich eine bildhübsche «Trinkerfrau» und Mutter von vier Kindern, «ich *muss* mich jetzt einfach von ihm scheiden lassen, ich *muss* es tun, und wenn es nur ist, um ihn nachher eventuell wieder zu heiraten.» Oft hat sich aber auch das Bleiben als richtig erwiesen. Weil sich, dank der veränderten Haltung der Umgebung (was wir lernen, färbt ja sofort immer auch auf die Kinder ab) das gegenseitige Verhältnis entspannt, der Abhängige sich nicht mehr ständig unter Druck gesetzt und jeden Moment des Tages (und der Nacht) scharfer Beobachtung preisgegeben fühlt, lässt seine Widersetzlichkeit nach und sucht er von sich aus Hilfe. Und so geschieht es immer wieder, dass da ein Paar gemeinsam um ein neues Leben ringt. Meist fällt das sehr schwer – und das Paradies ist weit. Der ewige Zankapfel ist nun wohl beseitigt, man betrinkt sich nicht mehr, man arbeitet wieder regelmässig (fast exzessiv, denn man hat ja jetzt viel Zeit), man geht oft zu Meetings, hat neue Freunde – aber, gibt es da überhaupt noch Gemeinsames? Sind Gefühle *für*einander übriggeblieben? Hält der Nichtalkoholiker-Partner einer «nüchternen Betrachtung» noch stand? Viele finden diese erste Zeit eines «normalen Lebens» dermassen schwierig, dass in Meetings schon wiederholt der verzweifelte Satz zu hören war: «Es wär mer bald lieber, er (sie) würd wieder suuffe!» Wir sind voller Verständnis, auch dafür, es ist ja alles so neu, man hat es meist überhaupt noch nicht geübt, denn bei vielen von uns (auch eine typische Parallelle) hat der Partner sein Handicap (mit unserem Wissen) bereits in die Ehe, in die Partnerschaft eingebracht, war es deswegen schon vorher einmal schief gelaufen!

In den sogenannten gemeinsamen Meetings von AA und AL ANON hören wir aber immer auch mit Überzeugung gemachte Äusserungen wie: «Ich liebe meine Frau noch immer und bin ihr dankbar, dass sie so lange mit mir Geduld gehabt hat», «hätte doch mein Mann schon viel eher eine so konsequente Haltung eingenommen mir und meiner Sucht gegenüber», «warum nur haben wir unseren Sohn (unsere Tochter) solange an uns gebunden, von uns abhängig gemacht?»

Alles in allem vermittelt AL ANON wohl so etwas wie einen «sanften Emanzipationsprozess». Es will mir zwar scheinen, dass Partner von Abhängigen heute nicht mehr *so* lange zuwarten, bis sie Hilfe suchen, nicht mehr so ohne weiteres zu leiden bereit sind – und das ist gut so. Dass möglichst viele schon möglichst früh über AL ANON-Selbsthilfegruppen hören, dafür sorgen die ganz treuen Gruppenmitglieder, die nicht einfach selig und selbstzufrieden auf der gefundenen Insel sitzenbleiben, sondern sich für die Sache engagieren. Sie sind bereit, Informationsaktionen durchzuführen, in Literaturteams mitzuarbeiten, Kontakte über die Medien anzustreben und selbstverständlich auch innerhalb des demokratischen Aufbaus von AL ANON (die kleinste Einheit ist die autonome Gruppe; sie, die Regionen, die Kantone, die einzelnen Sprachgebiete und schliesslich die Länder wollen nach aussen ver-

treten sein) Aufgaben zu übernehmen. Gern lässt man nun, wenn nötig, die Anonymität fallen wie ein altes, abgetragenes Kleid – man darf wissen, wer man war, und wer man nun durch die Gruppe geworden ist.

Die AL ANON- und AL ATEEN-Gruppen sind dankbar, wenn Ärzte, Fürsorger, Pfarrer, Pfleger und Krankenschwestern wo immer möglich auf diese Selbsthilfe aufmerksam machen. Auf Wunsch kann bei unseren Kontaktstellen geeignetes Material zur Abgabe an Hilfesuchende oder vermittelnde Stellen bezogen werden. Und man erhält da auch gerne jede gewünschte Auskunft, telefonisch oder schriftlich.

Wer immer unter dem übermässigen Trinken eines geliebten Menschen leidet, soll erfahren, dass er nicht dazu verpflichtet ist, dies weiterhin zu tun, sondern dass es die AL ANON SELBSTHILFEGRUPPEN für Angehörige von Alkoholikern gibt, deren Meeting er ohne jede Verbindlichkeit besuchen und ausprobieren kann. *Was* er schliesslich daraus macht, *wie* es sich auf sein Leben auswirkt – liegt dann allerdings bei ihm allein, denn AL ANON bietet nur *eine* Hilfe – die Hilfe zur Selbsthilfe.

Wenn es sich dann nur in 25 von 100 Fällen so auswirkt, wie kürzlich eine AL ANON das neu erworbene Wohlbefinden innerhalb der Familie beschrieben hat, nämlich: «Es geht uns allen so gut, dass wir überhaupt nie mehr einen Krankenschein brauchen – und früher waren wir *nur* beim Arzt!», mag das beweisen, wie gut sich mobilisierte Selbsthilfe persönlich und allgemein auswirken kann.

Eine AL ANON: J.H.

#### Auskünfte und Literaturbezug:

Schriftlich: AL ANON-Kontaktstelle für die deutschsprachige Schweiz, Postfach 88, CH-4802 Stengelbach.

Telefonisch: AL ANON-Telefonkontakt Nr. 064/81 34 43