

Der Alkoholiker spricht zu seiner Familie

Ich bin Alkoholiker! Ich brauche Hilfe! Weist mich nicht zurecht, gebt mir nicht die Schuld und schimpft nicht mit mir. Ihr würdet nicht böse auf mich sein, wenn ich TB oder Diabetes hätte. Alkoholismus ist auch eine Krankheit. Schüttet meine Getränke nicht weg; es ist nur Verschwendung, weil ich immer Wege finden kann, mir neue zu besorgen.

Lasst euch von mir nicht zum Zorn reizen. Wenn ihr mich mit Worten oder körperlich angreift, werdet ihr nur meine schlechte Meinung, die ich von mir selbst habe, bestätigen. Ich hasse mich selbst schon genug.

Lasst nicht zu, dass ihr aus Liebe und Angst Dinge für mich tut, die ich selbst tun müsste. Wenn ihr meine Verantwortungen übernehmt, verhindert ihr, dass ich sie immer wieder selbst übernehme. Mein Schuldgefühl wird sich vergrößern, und ihr werdet es nicht ertragen können.

Nehmt meine Versprechen nicht an. Ich werde alles versprechen, um mich aus der Schlinge zu ziehen. Aber die Natur meiner Krankheit hält mich davon ab, meine Versprechen zu halten, auch wenn ich sie im Augenblick ernst meine.

Macht keine leeren Drohungen. Wenn ihr einmal eine Entscheidung getroffen habt, haltet daran fest.

Glaubt nicht alles, was ich euch erzähle; es könnt gelogen sein. Das Verleugnen der Realität ist ein Symptom meiner Krankheit. Mehr noch, ich werde wahrscheinlich den Respekt vor denjenigen verlieren, die ich allzu leicht hereinlegen kann.

Lasst euch nicht zu meinem Vorteil einspannen, oder in irgendeiner Weise ausnutzen. Ohne ein gewisses Maß an Liebe kann ich nicht für längere Zeit bestehen.

Deckt mich nicht oder versucht auf keine Art und Weise, mir die Konsequenzen meines Trinkens zu ersparen. Lügt nicht für mich, bezahlt nicht meine Rechnungen oder kommt nicht meinen Verpflichtungen nach. Dies kann die Krise; die mich veranlassen könnte, Hilfe zu suchen, verhindern oder verringern.

Solange ihr mir eine automatische Flucht vor den Konsequenzen meines Trinkens ermöglicht, kann ich weiterhin leugnen, dass ich ein Alkoholproblem habe.

Und überhaupt, lernt alles über Alkoholismus, was es gibt, und über eure Rolle in der Beziehung zu mir. Geht zu offenen AA- Meetings, wenn es möglich ist. Nehmt regelmäßig an Al-Anon Meetings teil, lest die Literatur und bleibt mit den Al-Anon Freunden in Verbindung. Sie sind die Menschen, die euch dabei helfen können, die ganze Situation klarer zu sehen.

Ich liebe euch - euer Alkoholiker

Basierend auf Material, das in „Ein Wegweiser für Angehörige von Alkoholikern“ erscheint.

Reverend Joseph L. Kellermann, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.,
Virginia Beach, VA
