Ratgeber
SUCHT

Christian Solèr ist Psychologe und langjähriger Suchtberater

«Muss ich als Ehepartner auch abstinent sein?»

Frage: «Meine Frau darf wegen einer Verfügung des Strassenverkehrsamtes im Moment keinen Alkohol trinken. Sie hat Mühe damit, dass ich in dieser Zeit nicht auch abstinent sein will.»

Antwort: Ich verstehe, dass Sie frei wählen möchten, ob Sie Alkohol trinken oder nicht. Vermutlich fühlen Sie sich durch das Anliegen Ihrer Frau etwas bevormundet. Natürlich ist jede Person für ihren Konsum selbst verantwortlich. Insofern kann Ihnen Ihre Frau den Alkoholkonsum nicht verbieten. Andrerseits fühlt sie sich vielleicht alleingelassen und nicht unterstützt. Irgendwie haben Sie beide «recht» – eine allgemeingültige Regel gibt es nicht.

Verständnis zeigen
Versuchen Sie, die Bedürfnisse und Gefühle hinter dem Anliegen Ihrer Frau zu verstehen. Schon das könnte eine Entspannung in der Beziehung bewirken und Ihrer Frau einen Kompromiss erleichtern. Fragen Sie, was es bei ihr auslöst, wenn Sie trinken. Es macht wahrscheinlich einen Unterschied, ob Sie in Gegenwart Ihrer Frau trinken, mit ihr in Gesellschaft, allein zuhause oder mit Ihren Kollegen, wenn Ihre Frau nicht dabei ist.

Unterstützung bieten
Angehörige können für betroffene Personen eine wichtige Unterstützung sein, indem sie ebenfalls keinen Alkohol trinken. Ich empfehle Ihnen deshalb, Ihrer Frau für diese Zeit so weit wie möglich entgegenzukommen. Viele Angehörige empfinden es nicht als schmerzvollen Verzicht, sondern als Akt der Solidarität. Da oft schon der Anblick von Alkohol bei Betroffenen Suchtdruck auslöst, ist es für Ihre Frau sicher hilfreich, wenn Sie zumindest in ihrer Gegenwart nicht trinken. Vielleicht macht es Ihnen Mühe, in Gesellschaft auf Alkohol zu verzichten? Betrachten Sie als es ein Zeichen der Verbundenheit und Stärke, wenn Sie an einem Anlass mit Ihrer Frau mit einem alkoholfreien Getränk anstossen!

Der Alkoholvorrat ist ein Rückfallrisiko
Viele abstinent lebende Personen berichten, dass es ihnen wohler ist, wenn ihre Liebsten nur ausserhalb der Wohnung Alkohol trinken. Es kann Momente geben, in denen aus irgendeinem Grund ein kurzfristig starkes Verlangen nach Alkohol auftritt. Den Alkohol nicht sofort zur Verfügung zu haben, stellt deshalb für Betroffene eine wichtige «Barriere» dar. Darum würde ich Ihnen raten, keinen Alkohol zuhause aufzubewahren – natürlich in Absprache mit Ihrer Frau.

Gerne können Sie gemeinsam zu uns kommen, um eine für beide stimmige Vereinbarung zu treffen.

ags-Beratungsstelle in Ihrer Region:
Suchtberatung ags, Rheinfelden
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden
Telefon 061 836 91 00
rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?
Schreiben Sie uns.