



# Dialog mit Janine

Gespräch mit einer «anonymen Alkoholikerin»

Eines Tages führte mich mein Weg zu dir; weisst du noch, wie wir aufeinander zingingen, du hättest meine Schwester sein können. Ich hatte für einen Augenblick vergessen, dass unsere Begegnung kein Zufall war. Wir hatten beide etwas gemeinsam; wir waren beide tief geprägt, noch halb erschüttert, herausgefordert; ich fühlte, wie nah die schmerzvolle Begegnung zwischen Erinnerung und Selbstbestätigung durch "morgen werden wir aussagen" uns zusammenbrachte. Wie hattest du den Ausbruch aus dem Teufelskreis Alkoholismus, aus der Hölle Einsamkeit geschafft? Wo hatte ich die Kraft her, Schluss zu machen, dem Mitgefühl ein Ende zu setzen, das schreckliche Tabu zu brechen, meine Entscheidung zu artikulieren.

Ich hatte angefangen, Alkoholiker zu hassen, Trinker sind immer allein, schlimmer, Menschen, die mit Alkoholikern leben, sind nicht nur allein, sie sind verzweifelt, weil sie machtlos zusehen müssen, wie ein Mensch, den sie lieben, sich selbst zugrunde richtet. Trinker sind immer allein.

Du sagtest: "Ich fühlte mich einsam, ich glaubte ich sei des Lebens nicht wert. Unsicherheit, Angst und Schuldgefühle drängten mich ins Abseits. Ich hatte den Kontakt zur Aussenwelt verloren ... verstehst du, Alkoholiker fühlen sich von keinem Menschen verstanden, ich verstand mich selbst nicht mehr. Ich lebte in einer Scheinwelt, und das Schlimme daran ist, dass du es weisst. Für mich sind Depressionen Zeichen der Einsamkeit; ich war so hoffnungslos deprimiert, dass ich mit dem Gedanken spielte, mich umzubringen." Ich bin froh, dass es dich gibt, Janine, liebe sensible Janine ...

Du sagtest: "Trinker fühlen sich allein, deshalb trinken sie weiter, um das Schlimmste zu vergessen. Die Leute lassen dich links liegen, weil du trinkst, das ist dann erst recht eine Ursache, weiterzutrinken. Du hast einfach die Kraft nicht mehr, Kontakte aufrecht zu erhalten, umsoweniger neue zu knüpfen. Es ist ein regelrechter Teufelskreis, die Einsamkeit hält dich gefangen. Eines Tages bist du dann total isoliert, das kann der Punkt sein, wo du dir sagst: Jetzt langt's.

Welches Gefühl löst bei dir das Wort Einsamkeit aus?

Heute löst es ein positives Gefühl aus, ich brauche nicht mehr nach der Flasche zu greifen - diesem falschen Freund, der dich sowieso im Stich lässt.

Jeder, der drogenabhängig ist, glaubt, er ist allein, weil er ja tatsächlich Probleme hat im Umgang mit Menschen, und weil er verschiedene Realitäten nicht akzeptieren will. Er ist allein mit seinen Ängsten, Angst, weil seine Hände zittern, Angst jemandem zu begegnen, der ihn kennt. Seine ganze Konzentration ist darauf ausgerichtet.

Wie hat sich deine Familie verhalten?

Die Familie will es nicht wahr haben. Jeder ist

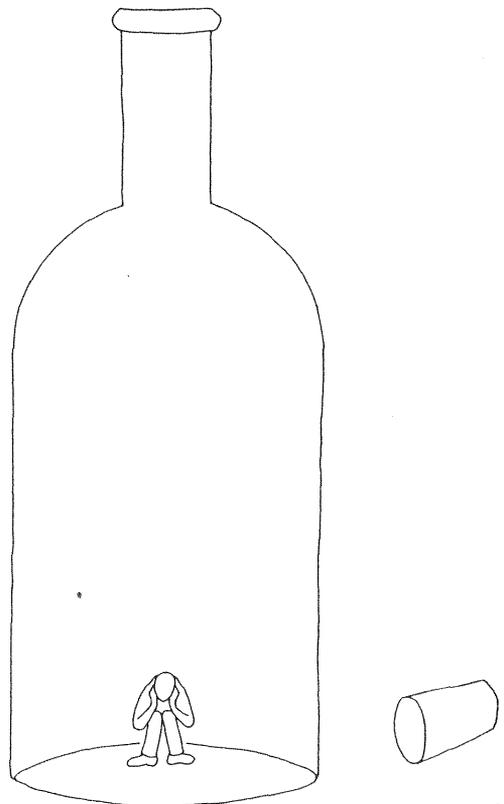
überzeugt, du kannst aufhalten, wenn du nur den Willen dazu aufbringst. Aber du hast keinen eignen Willen mehr, der Alkohol ist stärker als du. Also bist du auch zu Hause mit deinem Problem völlig allein. Um einigermaßen über die Runden zu kommen, fängst du an zu lügen, du machst Versprechen, die du nicht halten kannst, du spielst Verstecken. Du möchtest weglaufen, weil du dich schämst.

"Das Schlimmste was ich erfahren habe, war mein vier Tage langer Abstecher im Bahnhofsviertel. Ich hatte mir ein Zimmer gemietet und trank vier Tage und vier Nächte durch. Die Welt hätte damals untergehen können, das war mir völlig gleichgültig. Ich wollte meine Einsamkeit vergessen und trinken, trinken und vergessen. Etwas Schlimmeres habe ich in meiner ganzen Trinkerkarriere nie erlebt. Ich war noch nie so einsam, das war für mich der Schlusspunkt."

Wie fühlst du dich heute?

"Heute habe ich gefunden, was ich in meinen 12 Trinkerjahren immer wieder suchte: Zufriedenheit, Freunde, das Gefühl gebraucht zu werden, all dies möchte ich nie wieder hergeben."

Manette Dupong



Manette  
76

## Einsam weil ...

Während der Durchschnittsbürger über einen Bekanntenkreis von ungefähr 10 Personen verfügt, erreicht der Alkoholiker bestenfalls die Hälfte, indem er kaum mehr als 5 Bekannte hat. So das Untersuchungsergebnis einer Arbeitsgruppe der Abteilung für klinische Psychologie und Psychoanalyse am Psychologischen Institut der Universität Salzburg. (1) Dabei haben Alkoholiker, die auf dem Land leben noch weniger Bezugspersonen außerhalb der Familie als Stadt-Alkoholiker: aufgrund des eher konservativen Charakters ländlicher Familien werden schwere Trinker schamhaft von der Umgebung abgeschirmt. Dadurch wird ihnen die Möglichkeit genommen außerfamiliäre Beziehungen aufrechtzuerhalten bzw. aufzubauen. Ihre sozialen Kontakte beschränken sich notgedrungen auf die eigenen Familienmitglieder. Alkoholiker, die in der Stadt leben, haben zwar einen etwas größeren Bekanntenkreis, dagegen fehlt es ihnen an familiärer Unterstützung, da die meisten von ihnen geschieden, verwitwet, alleinlebend sind.

Hier stellt sich – genau wie bei seelisch gestörten Menschen – die Frage, ob sie nun krank sind, weil sie isoliert sind oder aber ob sie isoliert sind, weil sie krank sind.

Eine Menge wissenschaftlicher Untersuchungen belegen, daß Menschen, die enge soziale Beziehungen unterhalten tendenziell gesünder sind als ihre isolierten Mitmenschen (2). Es scheint sicher, daß Verheiratete über eine bessere psychische Gesundheit verfügen als Unverheiratete. Hiermit soll das Zusammenleben mit einem Partner jedoch nicht als therapeutisch hingestellt werden. Vielmehr muß angenommen werden, daß gestörte Menschen von vorneherein mehr Schwierigkeiten haben eine feste Beziehung einzugehen bzw. aufrechtzuerhalten als andere.

Auch Menschen, die sich in wirtschaftlichen Notlagen befinden, haben es viel schwerer Freunde zu gewinnen und zu halten. So zeigten mehrere Untersuchungen deutlich, daß Menschen aus unteren sozialen Schichten weniger Freunde und enge Sozialbeziehungen außerhalb der Familie haben als beispielsweise Mittelschichtangehörige. Manche von ihnen finden fast ausschließlich Unterstützung in der eigenen Verwandtschaft. Hiermit steht fest, daß die Gefahr der Vereinsamung (beispielsweise dadurch, daß Familienmitglieder wegfallen) gerade in dieser ohnehin stark benachteiligten Gesellschaftsschicht besonders groß ist!

### Anmerkungen:

- (1) Psychologie heute Nr.11, 1986 (S. 12)
- (2) Psychologie heute Nr. 4, 1983 (S.7)

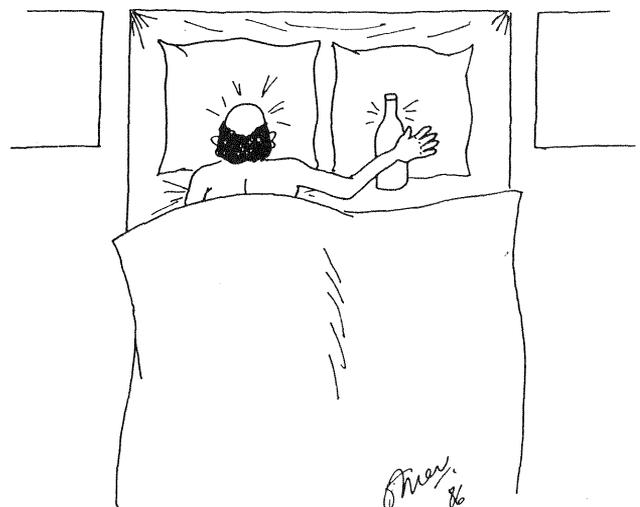
## Von der Zweisamkeit in die Einsamkeit

... Die Furcht vor dem Alleinsein brauchen wir nicht gleich als Ausdruck der Abhängigkeit oder Unselbständigkeit abzuwerten. Das Bedürfnis nach einem Menschen, für den man wichtig ist, nach einer vertrauten zwischenmenschlichen Beziehung gehört schließlich zu den Grundkonstanten der menschlichen Existenz. Die Angst davor, alleine zu leben, ist verständlich in einer Gesellschaft, in der verheiratet zu sein und eine Familie zu haben fast die Norm darstellt, die Kleinfamilie die Menschen zum Heiraten vorprogrammiert und in der kaum Leitbilder für das Leben als Alleinstehende vor-

handen ist. Auch die Singlebewegung ist noch zu neu, um Leitbilder und nicht nur einzelne Beispiele zu bringen. Außerdem wird das Single-Dasein nur selten autonom, sondern meistens gezwungenermaßen gewählt. Hinzu kommt, daß die Trennung in privat und öffentlich das Anknüpfen intensiver zwischenmenschlicher Kontakte außerhalb des privaten Rahmens der Familie erschwert, so daß alleine leben oft auch Alleinsein bedeutet.

Ganz bezeichnend für unsere Ehelastigkeit ist das allgemeine Verständnis der Schöpfungsgeschichte als Eheentstehungsgeschichte. Der biblische Ansatz, daß erst Mann und Frau zusammen einen vollständigen Menschen darstellen, wird nicht im Sinne der Ergänzung weiblicher und männlicher Komponenten auch im Menschen selbst aufgefaßt, sondern ausschließlich im Bezug auf den privaten Bereich der Ehe und Familie gedeutet, das Paar generell als Ehepaar verstanden. Diese Auffassung macht aus Alleinstehenden, Geschiedenen und ledig Gebliebenen unwillkürlich unvollständige, halbe Menschen...

Alena K. Wagnerová, Scheiden aus der Ehe, Hamburg 1982 (Rowohlt)



... Allein leben als Lebensform war mir nie fremd. Ich kann auch heute allein leben. Gleich damals nach dem Tod, habe ich an die ganz großen Schrecken gedacht: den Verlust des Liebenden, des Arbeitspartners, des Vaters der Kinder. Schmerzhaft aber wurde ich zuerst eher der Kleinigkeiten gewahr. Da war niemand mehr, der an der Tür wartete, wenn ich von irgendwoher nach Hause kam, und der erwartungsvoll sagte: Komm rein, was hast du erlebt, erzähl deine Geschichte! ... Mir sagt am Abend niemand mehr, daß ich etwas gut gemacht habe. Kein Meister lobt mein Werk. Es fehlt der Segen auf der Arbeit. Es ist ein Haus ohne Hüter. In den letzten wechselvollen Jahren ist den mir am liebsten Menschen nicht verborgen geblieben, daß ich nun ein Blatt im Winde bin. Ich bin unbequem. Manchmal verrückt. Natürlich bin ich ver-rückt – weggerückt aus der Symbiose mit meiner zweiten Wesenshälfte. So wie ich jetzt bin, mag ich mich selbst nicht. Oft kann ich meinen eigenen Körper, meine Haut nicht riechen. Da helfen keine Duftwässer. Der Knochenfraß sitzt tiefer...

Elisabeth Kaiser: Wo Liebe war ist jetzt Trauer aus: H.-J. Schultz (Hg.), Trennung, Stuttgart 1984

## diese Einsamkeit

Wenn Du weißt, es wird keine Antwort geben  
und Du trotzdem anklopfst,  
dann ist sie überwindbar

Du meinst vielleicht, Du bist verrückt,  
indem Du Dich verteidigst, indem Du  
Dein Selbst ins rechte Licht rückst.

Aber jene, die Deinen Willen nicht aufbringen,  
kennen keinen Ausweg aus dieser Lage.

Du kennst die Spielregeln dieser Welt:  
geregelt ist gar nichts  
– aber dein Bedürfnis hat viele Objekte  
nebst täglichem Brot.

Interesse,  
Aufmerksamkeit,  
ein wenig mehr Zeit nach  
körperlichen und geistigen Streicheleinheiten  
oder  
das von allen erstrebte Recht auf Dasein  
Eine mißliche Lage, wo diese Bedürfnisse  
unbefriedigt bleiben, das ist Einsamkeit.

Kannst Du Deine angebliche Wertlosigkeit nicht  
vergessen, dann vergleiche Dich mit dem  
Samenkorn, aus dem zahlreiche schöne Blätter  
sprießen. Du bist keine Schnittblume sondern  
gehörst als Ganzes in diese Welt.

Wenn Du aber in deinen Kern zurückgezogen  
bleibst, kann die Blüte nicht ans Licht.

Gib diesen – unverständlichen – Wahnsinn nicht  
auf, laß die Hoffnung nicht los  
und auch dich selber nicht.

Patrick Tacchini

## die farben der einsamkeit

26.V.1986

grau, grün etwas fahl stehst du vor mir. nackt,  
unbeholfen. der Lidstrich über der Wimper ist ver-  
wischt. deine Nase ist rauh. auch die Kette am  
Hals mag die nacktheit nicht verwirren. über die  
enge deines Körpers flieht mein Blick, in die un-  
endliche Einsamkeit. in das grau-grüne Spektrum  
der dunkelheit.

weisse kacheln strahlen wärme aus. spürst du sie  
an deinem entblössten körper? diese eisige wärme  
die dich umgibt. du solltest sie fassen und in  
energie umsetzen. beweg dich doch in dem riesigen  
loch. halt dich fest und geh, immer weiter, ja  
immer weiter. schau nicht nach dem mond, hörst du,  
schau nicht!

grau-grün zwingt er sich durch deine Einsamkeit.  
er ist voll, sein rund soll dich nicht beein-  
drucken. lass laufen, Kumpel! renn nicht hinter-  
her, hinter der geilen bahn des grau-grünen üfels.  
du bist einsam sagst du. blödsinn! niemand darf  
einsam sein. deine umdrehungen taugen nichts sagst  
du. mach doch keine mit. beweg dich, renn über den  
haufen. jawohl – so ist recht, move, magst du  
musik dazu?

grau-grün ist eigentlich eine bezaubernde farbe.  
so beruhigend, auf mich macht sie richtig ein-  
druck. glaub mir. sie ist fast anschmiegsam. man  
gewöhnt sich halt daran an diese fahle Einsamkeit.  
warum sagst du denn nichts? hörst du? sag doch  
was! oder hast du etwa angst?

m.k.