



Einleitung:

Viele von uns haben in ihrer Familie unterschiedliche Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Bei manchen gehörte Alkohol einfach zum Alltag dazu – bei Feiern, beim Stressabbau oder auch bei Konflikten. Andere sind vielleicht in Familien aufgewachsen, in denen Alkohol Probleme verursacht hat, über die aber wenig gesprochen wurde.

*Wenn wir heute auf unsere Familien zurückblicken, können wir manchmal Muster erkennen. Vielleicht gab es Eltern, Großeltern oder andere Verwandte, die ebenfalls Schwierigkeiten mit Alkohol hatten. Manchmal stellen wir uns die Frage: **Ist Alkoholismus vererbt?***

*Die Forschung sagt, dass es tatsächlich eine **genetische Veranlagung** geben kann. Das bedeutet, dass manche Menschen ein höheres Risiko haben könnten. Gleichzeitig spielt auch die Umgebung eine große Rolle – wie wir mit Gefühlen umgehen, was wir in der Familie gelernt haben und welche Erfahrungen wir gemacht haben.*

*In AA geht es nicht darum, Schuld zu suchen – weder bei uns selbst noch bei unserer Familie. Der Blick zurück kann uns aber helfen, **Muster zu verstehen, Mitgefühl zu entwickeln** und vielleicht auch zu erkennen, was wir heute anders machen möchten.*

*Viele von uns entdecken dabei auch etwas Hoffnungsvolles: Auch wenn wir unsere Vergangenheit nicht ändern können, **können wir entscheiden, wie wir heute leben und mit unserer Krankheit umgehen.** Mit diesem Gedanken möchte ich das Thema öffnen.*

(siehe Fragen für die Gruppe als Hilfe zur Diskussion auf Blatt 3)

1. Auf Familie und Verwandtschaft zurückschauen

Viele Menschen in AA stellen fest, dass ihre Familiengeschichte einen Einfluss hatte, zum Beispiel:

- Alkohol war in der Familie **normalisiert** („Bei uns hat jeder getrunken“).
- Konflikte, Stress oder Trauma wurden **mit Alkohol bewältigt**.
- Es gab **Geheimhaltung oder Scham** rund um Sucht.
- Manche haben geschworen: „Ich werde nie so wie mein Vater/meine Mutter“ – und sind später doch ähnlich gerutscht.

Mögliche Fragen für die Runde:

- Wie wurde in meiner Familie über Alkohol gesprochen?
 - Gab es Vorbilder oder Warnungen?
 - Welche Muster habe ich übernommen – bewusst oder unbewusst?
 - Was möchte ich heute **anders machen als meine Familie?**
-



2. Ist Alkoholismus vererbt?

Die Forschung zeigt: **Es gibt eine genetische Komponente**, aber sie ist **nicht allein entscheidend**.

- Studien zeigen, dass etwa **40–60 % des Risikos genetisch beeinflusst** sein können.
- Das bedeutet **nicht**, dass jemand automatisch Alkoholiker wird.
- Auch **Umwelt, Erziehung, Stress, Traumata und soziale Faktoren** spielen eine große Rolle.

Ein Beispiel:

- Wenn ein Elternteil alkoholkrank ist, steigt statistisch das Risiko – aber viele Kinder entwickeln **keine** Alkoholabhängigkeit.

In der heutigen Medizin wird Alkoholabhängigkeit oft als **biopsychosoziale Erkrankung** betrachtet:

- **Bio**: genetische Veranlagung
- **Psycho**: Persönlichkeit, Bewältigungsstrategien
- **Sozial**: Umfeld, Familie, Kultur

3. AA-Perspektive

In vielen AA-Meetings wird weniger darüber diskutiert, **warum** jemand Alkoholiker wurde, sondern eher:

„Was mache ich heute mit der Tatsache, dass ich einer bin?“

Der Blick auf die Familie kann trotzdem hilfreich sein:

- um **Verständnis statt Schuld** zu entwickeln
- um **alte Muster zu erkennen**
- um **einen neuen Weg für sich und zukünftige Generationen** zu wählen

Abschlussgedanke:

„Vielleicht habe ich die Krankheit nicht gewählt – aber ich kann wählen, wie ich heute damit umgehe.“

„Unsere Vergangenheit erklärt vielleicht einen Teil unserer Geschichte – aber sie bestimmt nicht unsere Zukunft.“





Auf Familie und Verwandtschaft zurückschauen. Ist Alkoholismus eventuell vererbt?

03.04.2026

Fragen an die Gruppe nach Einleitung als Hilfe für die Diskussion:

Familie und Prägung

- Welche Rolle spielte Alkohol in meiner Familie, als ich aufgewachsen bin?
- Gab es in meiner Familie offen Gespräche über Alkohol oder eher Schweigen?
- Welche Einstellungen zum Trinken habe ich aus meiner Familie übernommen?

Muster erkennen

- Habe ich im Nachhinein Ähnlichkeiten zwischen meinem Verhalten und dem von Familienmitgliedern bemerkt?
- Gab es Momente, in denen ich dachte: „Ich werde nie so“ – und später doch Parallelen sah?

Verständnis statt Schuld

- Hat mir der Blick auf meine Familiengeschichte geholfen, mehr Verständnis für mich selbst oder andere zu entwickeln?
- Wie gehe ich heute mit möglichen Gefühlen wie Wut, Trauer oder Mitgefühl gegenüber meiner Familie um?

Heute anders leben

- Welche Muster aus meiner Familie möchte ich bewusst durchbrechen?
- Was bedeutet es für mich heute, Verantwortung für meine eigene Genesung zu übernehmen?