



*Tamara Dietsch, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

## Meine Freundin hat ein Alkoholproblem. Soll ich sie ansprechen?

rundläuft. Das Ehegelöbnis „In guten wie in schlechten Zeiten“ ist bei mir auch zum Leitmotiv einer gelingenden Freundschaft geworden.

So gesehen beantwortet sich die Frage von selbst: Wenn es eine wirklich gute Freundin ist, dann darf ich sie nicht nur darauf ansprechen, dann muss ich es tun. Für mich ist die entscheidende Frage nicht, ob, sondern vielmehr wie ich es ihr sage, dass ich mir wegen ihres Alkoholkonsums Sorgen mache. Denn wenn man das falsch anstellt, kann der Schuss nach hinten losgehen.

Diesen Fehler habe ich früher gemacht. Nach dem Motto: Ich mach mir Sorgen, weil du in letzter Zeit so viel trinkst. Damit bringt man die Sache zwar auf den Punkt, erreicht aber oft das Gegenteil von dem, was man erreichen möchte: Die eigene Direktheit kann bei dem anderen eine große Scham auslösen. Und die Reaktion ist dann oft Abwehr oder Verleugnung, und damit ist das Gespräch auch schon beendet, bevor es richtig beginnen konnte.

Zielführender ist es, die Freundin zu fragen, ob sie überhaupt darüber reden will. Etwa: Geht es dir nicht gut? Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit ganz schön viel trinkst. Wenn du willst, kön-

nen wir gern mal darüber reden. Diese Frage kann man mündlich oder schriftlich stellen. Ich bin mit der schriftlichen Variante immer besser gefahren. Wenn es um sensible Themen geht, schreibe ich einen Brief. Das hat für den anderen den entscheidenden Vorteil, dass er (oder sie) nicht sofort reagieren muss, sondern Zeit hat, in Ruhe darüber nachzudenken, wie er (oder sie) darauf reagieren will.

Erst kürzlich habe ich mit einem solchen „Problem“-Brief an eine Freundin wieder etwas Wunderbares erlebt. Es ging zwar nicht um das Thema Alkohol, sondern um Männer – aber das spielt keine Rolle. Entscheidend war ihre Antwort, die ein paar Tage später in meinem Briefkasten lag und die unsere Freundschaft noch enger gemacht hat. Auf eine herrlich kitschige Postkarte hatte meine Freundin ein Zitat von John Lennon geschrieben: „Immer die Wahrheit sagen bringt einem wahrscheinlich nicht viele Freunde, aber dafür die richtigen!“

**M**ein Gott, wie oft habe ich mir diese Frage gestellt? In allen denkbaren Varianten, die als Probleme bei einer Freundin auftauchen können und die man natürlich auch dann feinfühlig registriert, wenn man nicht um Rat gefragt wird: Job – Ehe – Gewichtsprobleme – aber auch Schwierigkeiten mit den Kindern, den Eltern. Immer wieder die Frage: Darf ich sie darauf ansprechen? Oder muss ich es sogar tun, weil ich mir Sorgen mache? Auch weil ich unter einer guten Freundschaft verstehe, dass man gerade dann füreinander da ist, wenn nicht alles

\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl

# GEMEINSAM PUNKTEN – MIT PAYBACK UND DEINER APOTHEKE

Jetzt punkten!

Samme PAYBACK Punkte direkt in deiner Apotheke\* in der Nachbarschaft – oder bestelle einfach und schnell über die deine Apotheke App vor und erhalte 50 PAYBACK Punkte auf deine Vorbestellung\*\*.

\*Du erhältst PAYBACK Punkte für den Umsatz mit freiverkäuflichen und apothekenpflichtigen, nicht auf Rezept abgegebenen Produkten sowie dem apothekenüblichen Ergänzungssortiment 1 PAYBACK Punkte pro vollem Euro Umsatz. Gültig in allen teilnehmenden Apotheken. PAYBACK erhält keine Informationen darüber, welche Waren in der Apotheke erworben wurden. Weitere Hinweise auf [PAYBACK.de/datenschutz](http://PAYBACK.de/datenschutz)

\*\* Bedingungen für den Erhalt der 50 PAYBACK Extra-Punkte:

1. PAYBACK Kartennummer in der „deine Apotheke“ App eingeben.
2. Beliebige Produkt wurde über die App bei einer teilnehmenden Apotheke vorbestellt.
3. Der Auftrag wurde angenommen und der Status auf „abholbereit“ gesetzt.
4. Extra-Punkte werden nur einmal je Kalendertag und PAYBACK Kundennummer gewährt. Ein tatsächlicher Kauf bzw. eine Abholung des vorbestellten Produkts ist keine Voraussetzung für die Punktegewährung. Die Punkte werden Ihnen sofort gutgeschrieben; Sie können allerdings erst 14 Tage nach der Vorbestellung darüber verfügen. Die Apotheke behält sich vor, bei angemessenem Zweifel an der Richtigkeit oder Ernsthaftigkeit der Vorbestellung bzw. bei offensichtlich missbräuchlicher Nutzung der Vorbestellfunktion die Punktegewährung im Einzelfall zu verweigern oder bereits gewährte Punkte wieder zu stornieren. Eine nachträgliche Gewährung der 50 PAYBACK Extra-Punkte ist ausgeschlossen.



DEINE APOTHEKE –  
EINFACH FÜR DICH DA



[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)

