

„Die Sucht steht immer im Hintergrund...“

Selbsthilfegruppe Abhängigkeit der Ev. Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde für Betroffene und Angehörige von Suchtkranken

„Mein Arzt meinte, ich hätte grünen Star, Aber der Augendruck ist völlig in Ordnung. Möglicherweise ist aber der Sehnerv geschädigt.“ „Neulich habe ich mich so über meine Waschmaschine geärgert, da hätte ich mir am liebsten wieder eine Zigarette angesteckt.“ „Ich traue mich jetzt doch endlich, meinen grauen Star operieren zu lassen.“

Viele kleine oder größere Beschwerden des Alltags werden zur Sprache gebracht, wie steht es mit meiner Gesundheit, welche Erlebnisse hatte ich in der letzten Woche seit dem letzten Treffen etc. Da werden auch mal Ratschläge erteilt, gute Tipps für den Umgang mit Ärzten gegeben, da wird Mut gemacht

oder auch einmal kritisch angemerkt, dass man doch mal langsam aus den Puschen kommen sollte und z. B. eine Behandlung nicht noch weiter verzögern darf.

Eigentlich alles, wie in einem ganz normalen Freundeskreis.

Bin ich hier in der richtigen Gruppe?

Merkwürdig! Keiner redet hier über seine Sucht, seine Abhängigkeit. Bin ich hier in der richtigen Gruppe? Das kommt mir alles so normal vor. Haben die etwa alle ihre Suchtproblematik verdrängt? Lieber gar nicht daran rüh-

ren...? Das kann ich doch nicht einfach so hinnehmen, da muss ich doch einmal nachfragen.

Sobald ich diese Frage stellte, wurde ich aber schnell eines Besseren belehrt: „Wir treffen uns hier seit Jahren und sind schon lange trocken. Da müssen wir nicht unbedingt immer über den Alkohol reden. Aber eines ist uns allen klar: Der Grund, weshalb wir hier

zusammenkommen, ist unser Trinken, auch wenn es schon lange zurück liegt.“ Und plötzlich waren wir mitten im Thema, das den Rest des Abends bestimmte.

Ist Sucht nur eingebildet?

„Wie kam es eigentlich zu meiner Sucht?“ „Warum wurde ich abhängig und nicht meine Geschwister?“ „Nie wollte ich so saufen wie mein Vater, und dann...“ „Ist Sucht eigentlich nur Einbildung oder ist Einbildung vielleicht die Sucht?“

Plötzlich geht es richtig zur Sache. Da wird heiß diskutiert über die verschiedenen Meinungen zur Entstehung „meiner“ Sucht. Welche Lebensbedingungen haben dazu beigetragen, dass ich abrutschte? Was hat mir geholfen, trocken zu werden? Was vermisse ich in meinem Leben? Was gibt mir Selbstvertrauen, was verunsichert mich?



Lebensgeschichten werden wie in einem Fotoalbum aufgeblättert, jeder erzählt von seiner Entwicklung, von seinen Tiefpunkten, seinen Niederlagen, aber auch von seinen Stärken und seinen Hoffnungen.

Langsam filtert sich heraus, um was es hier eigentlich geht. Immer öfter dreht sich das Gespräch um die Hilfen, die durch andere angeboten werden und die man selbst anbieten kann.

„Eins ist mir ganz wichtig: Wenn es mir schlecht geht, dann weiß ich ganz bestimmt, sobald ich einen dieser Freunde hier anrufe, dann steht der umgehend auf der Matte und hilft mir. Und wenn er selbst nicht kann, dann sagt er einem anderen Bescheid, und dann kommt der.“

Vertrauen

„Dieses Vertrauen ist es, das ich ganz lange vermisst habe, nicht mal wusste, was das eigentlich bedeutet. Jetzt, wo ich das selbst kennengelernt habe, da kann ich das auch weitergeben.

Wir fahren z. B. mit älteren Frauen gemeinsam in eine Ferienfreizeit. Manchmal sind die ganz schön anstrengend, weil die oft lange allein gelebt haben und sich schlecht auf andere Menschen einstellen können. Aber

wie schön ist das Gefühl dann, wenn eine der Schwierigsten anruft und Bescheid sagt, dass sie sich jetzt schon für das nächste Mal angemeldet hat und sie sich richtig darauf freut, wieder mit zu fahren. Da geht einem das Herz auf, und ich merke, dass sich mein Einsatz wirklich gelohnt hat. Ich gebe etwas von dem an andere Menschen weiter, was ich selbst bekommen habe. Das hilft mir, mein Leben zu meistern und trocken zu bleiben“

„Das unbedingte Vertrauen, das Wissen, dass ich mich auf die anderen verlassen kann, egal was kommt, das ist es, was ich brauche. Und deshalb bin ich jeden Freitag wieder hier. Über den Alkohol zu reden ist da nur am Rande wichtig, eben weil er immer im Hintergrund – auch als Bedrohung – vorhanden ist.“

„Keiner kann mir so gut helfen wie die anderen in der Gruppe, die mich verstehen und ernst nehmen und mich deshalb eben nicht immer in Watte packen - ganz im Gegenteil – sondern mir auch ordentlich Zunder geben. Das ist schließlich unsere Erfahrung und der Zweck von Selbsthilfegruppen.“

Muss ich da noch etwas hinzufügen? Ich ging jedenfalls mit einem guten Gefühl aus der Gruppe nach Hause.

khb