

# Erfahrungsberichte aus der Suchtkr

Ich wuchs in einem Dorf auf, in dem Bier immer einen hohen Stellenwert hat. Um mich in den Vereinen etwas zu trauen, war trinken hilfreich, denn der Alkohol lies manche Schüchternheit und Hemmungen kleiner werden.

So zogen einige Jahre ins Land, Freunde heirateten - und ich blieb mit meinen Flaschen zurück.

In den Folgejahren hagelte es Abmahnungen von meinem Arbeitgeber, die aber folgenlos blieben (leider).

Im Jahre 2006 trat ein neuer Chef auf den Plan! Nach durchzechter Nacht trat ich – wieder Mal betrunken – meinen Dienst an und wurde prompt nach Hause geschickt. Am darauf folgenden Tag stellte mich mein neuer Vorgesetzter zur Rede und ich spürte, der macht jetzt ernst. Nachdem die Arbeit mein letzter sozialer Anker war, machte ich mich auf den Weg zum Hausarzt, der mich zur Entgiftung ins Bezirkskrankenhaus überwies. Dort wurde der Kontakt zur Suchtambulanz hergestellt.



Nach einigen Besuchen der Infogruppe dort, war mir klar, dass ich alle Hilfe annehmen will, die ich kriegen kann. Da fiel mir ein Faltblatt des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in die Hände und weil der gleich um die Ecke meiner Wohnstätte war, besuchte ich den Freundeskreis im Frühjahr 2007 das erste Mal. Etwas bleich um die Nase stand ich im Türstock und wurde freundlich hereingebeten. Schon nach kürzester Zeit fühlte ich mich wohl und traute mich, meine Geschichte zu erzählen – alle hörten zu, keiner lachte mich aus oder kam mit „guten“ Ratschlägen. So machte ich eine ambulante Therapie über 18 Monate und besuchte parallel den Freundeskreis. Dadurch, dass im Freundeskreis Angehörige und Betroffene miteinander in der Runde sitzen, wurde mir nach und nach klar, welche Verletzungen ich meinem Umfeld zugefügt hatte. In der Runde wurde mir aber auch klar gemacht, dass ich durch meine Sucht nur bedingt die Verantwortung dafür trage und ich mich nicht dafür schämen soll.

Durch viele Gruppengespräche und auch wegen der Seminarbesuche, die mir der Freundeskreis ermöglichte, lernte ich mein eigenes Leben (ich hab kein anderes) zufrieden anzunehmen.

Heute moderiere ich mit meiner Frau eine Selbsthilfegruppe im Freundeskreis und bringe mich auch an anderer Stelle aktiv im Freundeskreis ein.

*(Bernhard E.)*

*Anmerkung der Redaktion:*

*Die abgebildeten Personen stehen in keinerlei Zusammenhang mit den Erfahrungsberichten.*

**Jahrelang konsumierte ich Alkohol**, teilweise berufsbedingt, in Gesellschaft, bei Stress und auch aus Genuss. Der passende Wein zum Essen, der Cognac nach dem Essen und so weiter. Viel zu spät bemerkte ich, dass ich einen Punkt erreicht hatte, an dem es ohne Alkohol nicht ging. Es folgten Jahre in denen ich meinen Alkoholkonsum verheimlichte. Nur nicht auffallen, das war die Devise. Das ging auch eine ganze Weile gut, aber mit der Zeit wurde dieser Zustand unübersehbar für mein Umfeld und natürlich auch für meine Familie. Vor etwa 12 Jahren kam dann die erste Entgiftung mit einer aus meiner Sicht notgedrungenen Nachsorge und ich dachte das funktioniert schon. Lange ging es nicht gut und das Spiel begann von vorne. Irgendwann konnte ich mir selbst nicht mehr in die Augen schauen und meine Beziehung drohte zu zerbrechen. So konnte es nicht weitergehen.

Vor etwa neun Jahren entschied ich mich selbst zu einer weiteren Entgiftung mit entsprechender Nachsorge. Ich fühlte mich gut und stark und dachte ich kriege das hin mit viel eisernem Willen und Selbstdisziplin. Ein weiterer, wenn auch nur kurzer Rückfall zeigte mir wie ernst diese Krankheit ist und ich erkannte auch, alleine funktioniert das nicht. Also besuchte ich mehrere Nachsorgegruppen und das damals mit einigem unguuten Gefühl und Magenkrämpfen: wen treffe ich da, wer sieht mich, wer kennt mich – das waren meine Befürchtungen. Eine dieser Nachsorgegruppen war dann der Freundeskreis. Vom ersten Abend in dem Kreis derer, die genauso wie ich betroffen waren, fühlte ich mich gut aufgenommen und verstanden. Es wurde auf Augenhöhe ohne Beurteilung und Verurteilung miteinander gesprochen. Wichtig war zu erfahren, ich bin nicht allein. Ich lernte durch die vielfältigen Erfahrungen der Mitglieder mit meiner Krankheit umzugehen. Speziell dadurch, dass auch Angehörige mit in der Gruppe waren, verstand ich dann auch, wie es meinen Angehörigen mit mir ergangen war. Nach etwa einem halben Jahr regelmäßiger Gruppenbesuche konnte ich für mich eingestehen, dass ich suchtkrank bin, dass mich diese Krankheit mein Leben lang begleitet. Ich erkannte, dass es für mich ein Umdenken geben muss. Ich konnte die Abstinenz für mich als etwas Positives entdecken, keine Verlustgedanken mehr, z. B. ein gutes Essen schmeckt auch ohne Wein. Ich baute für mich eine Distanz zum Alkohol auf, lernte für mich darauf zu achten, was tut

mir gut und was tut mir nicht gut. Mit der Zeit bemerkte auch mein Umfeld meine persönliche Veränderung, kein Misstrauen mehr, sondern eine Wertschätzung.

Im Laufe der Jahre halfen mir in meiner Persönlichkeitsentwicklung mehrere Seminare, die vom Freundeskreis regelmäßig angeboten werden. Heute kann ich sagen, dass ich meine, wenn auch nicht immer so tolle Vergangenheit als Teil meines Lebens akzeptiert habe und nicht mehr mit ihr hadere.



Mir geht es gut „Ohne“. Der Freundeskreis ist für mich zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden und ich habe dort nicht nur Betroffene gefunden, sondern Freunde.

Seit etwa viereinhalb Jahren begleite ich als Gruppenbegleiter die Mittwochsgruppe und versuche von meinen positiven Erfahrungen anderen etwas mit zu geben oder teilhaben zu lassen. Fast ebenso lange informiere ich mit weiteren Freundeskreismitgliedern im 14 tägigen Rhythmus im Bezirkskrankenhaus die Personen, die gerade eine Entgiftung durchlaufen, über den Freundeskreis und die Notwendigkeit einer dauerhaften Nachsorge.

*(Rainer K.)*

*Diese und weitere Erfahrungsberichte von ehemals Suchtkranken können Sie hier nachlesen:*  
[www.diakonie-bayern.de/herbstsammlung](http://www.diakonie-bayern.de/herbstsammlung)