

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