

„Mein erster Abend in einer Selbsthilfegruppe“



„Ich bin Michael, Alkoholiker, und heute zum ersten Mal hier“

Jeder Stuhl ist heute belegt. Für die, die jetzt noch kommen, müssen aus den anderen Räumen Stühle herbeigeschafft werden. Die Atmosphäre wirkt entspannt. Viele scheinen sich hier gut zu kennen. Kaffeebecher werden auf dem Tisch verteilt, Kekspackungen geöffnet. Jeder wird freundlich begrüßt. Alle nehmen im Kreis Platz.

Es ist Freitagabend, 19.30 Uhr. Bernhard liest die Gruppenregeln vor. „*Was in dieser Gruppe gesprochen wird, bleibt in dieser Gruppe*“, lautet einer der zentralen Sätze. Heute wird eine Ausnahme gemacht. Ich darf erzählen, soll sogar erzählen. Anonym selbstverständlich. So, dass keine Personen und Geschichten wiedererkennbar sind.

Die **Gifhorer „Begegnungsgruppe für Suchtkranke und Angehörige“**, die sich dem Prinzip „Nicht trinken ist geil!“ verschrieben hat, will aktiv aufklären und zum Mitmachen motivieren. Diese Selbsthilfegruppe existiert schon sehr lange und steht stellvertretend für viele andere, die in den Suchthilfe-Beratungsstellen der Diakonie Wolfsburg ein Zuhause gefunden haben.

„Wir bieten keine Wunder aber **Hilfe zur Selbsthilfe**“, heißt es auf ihrem Werbeflyer. An diesem Abend wird deutlich, was das bedeutet. Vereinzelt haben sich neue Teilnehmer unter die erfahrenen Gruppenmitglieder gemischt. So auch Michael (Namen von der Redaktion verändert), der schon in der

kurzen Vorstellungsrunde seine Alkoholgeschichte erzählt, erst ganz vorsichtig, dann – ermuntert durch knappe Rückfragen – immer bereitwilliger, offener und ungeschöner.

Für einen Großteil der heute rund 30 anwesenden Teilnehmer scheint das, was er durchgemacht hat, bis er jetzt zum ersten Mal einen stationären Entzug in der Klinik in Königsutter hinter sich brachte, recht „normal“ zu sein.

Für Außenstehende klingt seine Biografie nach einem harten Schicksal.

Er hat viele Jahre getrunken, hat seinen Job verloren. Die Partnerin ist gegangen. Jetzt will er zurück in ein geregeltes Leben. „Was war ausschlaggebend für den Wunsch, etwas an Deiner Situation zu ändern?“, wird er gefragt. „Der Arztbesuch. Der Zustand meiner Leber.“ Michael wirkt noch recht jung. Und doch hat er viele Erfahrungen gesammelt. Das Trinken habe sich „langsam entwickelt“. Andere nicken und motivieren ihn zum Weitersprechen. Was ausgesprochen ist, ist nicht mehr nur tief drin in der Seele verbuddelt und zugeschüttet. Es kommt raus, kann hier geteilt werden, bestenfalls verarbeitet.



An diesem Abend werden viele Geschichten erzählt. Manches gleicht sich auf erschreckende Art und Weise. Einige haben Erfahrungen mit so genannten Verlagerungssüchten gemacht – Tabletten im Übermaß geschluckt oder gekifft. Einer erzählt, andere nicken, haken nach, geben ihre Erfahrungen weiter, motivieren, insistieren, reden weiter, wenn Worte ausgehen.

Angelika ist heute 30 Tage ohne Alkohol. Fühlt sich jeden Tag ein wenig stärker. „Toll“, loben andere. „Halte durch!“ Sie hat eine dreimonatige Langzeittherapie vor sich. Freut sich auf diese Chance, die andere schon vor langer Zeit ergriffen hatten.

Eine Teilnehmerin erzählt von dem, was eine gefühlte Ewigkeit zurückliegt, aber doch noch in so vielen Details und Spätfolgen präsent ist: Der Alkohol, der sie von Kindheitstagen an begleitet hat, hat Gehirnzellen zerstört, Gefäße in den Beinen kaputtgemacht und Lebensjahre gekostet. Heute gehört sie zu den „starken“ Mitgliedern der Selbsthilfegruppe, denen, die anderen helfen können und sich damit auch. Seit 9 Jahren und 4 Monaten ist sie trocken. Damit ist sie eine der unangefochtenen Spitzenreiterinnen der Runde. In ihrem Leben geht es längst nicht mehr nur um die Krankheit. Hier in der Gruppe hat sie Freundschaften geschlossen.

Hier verabredet sie sich heute zum Inliner-Fahren am Wochenende. Hier kann sie Erfahrungen weitergeben. Stärke und Schwäche zeigen. Die Krankheit wird sie nie mehr los. Aber sie kann sie im Griff haben.

In Momenten der Angst und der Unsicherheit, können sich Teilnehmer gegenseitig kontaktieren. Jederzeit, Tag und Nacht. Anna hat davon in der vergangenen Woche Gebrauch machen müssen. Sie hat hinter alten Vasen im Küchenschrank ein vergessenes, früheres Versteck entdeckt – darin einen „Flachmann“. Im Gespräch hat sie genug Kraft getankt, um den Flascheninhalt in den Abguss kippen zu können und die Flasche zu entsorgen.

Schwer war das. Dabei ist sie schon ungefähr ein Jahr weg vom Alkohol. Ihr Mann ist an den Spätfolgen des Trinkens gestorben. Das auszusprechen fällt immer noch schrecklich schwer. Auch sie brauchte einst eineinhalb Flaschen Wodka am Tag, war Spiegeltrinkerin. Noch immer wacht sie regelmäßig nachts um 4 Uhr auf und spürt das Verlangen von einst.

Andere erzählen von epileptischen Anfällen, die der Alkohol verursacht hat, von verlorenen Freundschaften, Ehen, Jobs, von Geschwistern, die den Kontakt abgebrochen haben.

„Früher habe ich immer Cowboy-Stiefel getragen. Da passte in jeden Stiefel ein Flachmann rein. So kam ich morgens zur Arbeit.“ – „Ich habe im Supermarkt nur Plastikflaschen geholt. Da klapperte nichts. Keiner sollte etwas merken.“

Um 20.50 Uhr geht der Blick zur Uhr. Die Abschlussrunde wird eingeläutet. Jeder nennt noch einmal seinen Namen, sein Verhältnis zum Alkohol und seinen momentanen Gemütszustand.

„Mein Name ist Detlev. Ich bin Alkoholiker und der Älteste in der Runde. Mir geht es gut. schade, dass einige heute nicht richtig drangekommen sind mit Erzählen. Aber dafür war es eine schöne große Runde. Ich wünsche Euch ein schönes Wochenende.“

Neuling Michael lächelt, als er sich verabschiedet: „Erst war ich ja sehr aufgeregt, aber dann habe ich mich eigentlich recht wohlfühlt.“ Er verspricht, wiederzukommen.

Alle nicken.



Mit freundlichem Gruß
Bettina Enßlen
Leitung Kommunikation

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben. Auch deren Angehörige werden bei uns betreut.

Unser Gesprächskreis trifft sich jeden **Freitag** von **19:30 bis 21:00** Uhr in der 2. Etage, Bergstraße 35 • 38518 Gifhorn.

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Jeder, der sich an unserem Gesprächskreis beteiligen möchte, ist herzlich willkommen. Alles was wir in diesem Kreis besprechen, wird vertraulich behandelt und dringt nicht an die Öffentlichkeit!

Hotline: 0170 - 33 25 0 25



