

Der erste Schritt

Viele Mitglieder des Braunschweiger Freundeskreises besuchen die Selbsthilfegruppen, die von Montag bis Freitag zu unterschiedlichen Zeiten in den Abendstunden stattfinden. Es ist für sie eine Selbstverständlichkeit geworden, hier den Austausch für suchtspezifische Probleme oder auch nur alltägliche Sorgen zu suchen. Aber wie viele erinnern sich noch an ihren ersten Besuch in einer Selbsthilfegruppe ?

War es nicht so, dass der erste Besuch eine nahezu unüberwindliche Barriere darstellte, die dazu auch noch ein großes Maß an Mut erforderte ?

Was erwartet mich da ? Was wollen die von mir wissen ? Und was muss ich erzählen ?

Diese Fragen sind uns allen so oder ähnlich durch den Kopf gegangen. Doch wenn der Mut gefasst ist und der Schritt in die Cafeteria zur ersten Kontaktaufnahme gemacht ist, fällt meist die Anspannung ab. In einem Einführungsgespräch kann sich der Gruppenleiter bzw. die Mitglieder des Freundeskreises des "Neuen" annehmen und sie/ihn mit Informationen zu den unterschiedlichsten Themen (Gruppenstruktur, Organisation usw.) versorgen - auf Wunsch auch unter vier Augen in einem separaten Raum.

Dabei ist es jedem freigestellt, sich auch im Verlauf unterschiedliche Gruppen im Freundeskreis oder von anderen Organisationen anzuschauen. Es ist wichtig, dass man sich in der Gruppe verstanden und gut aufgehoben fühlt.

Im Freundeskreis beginnen die meisten Selbsthilfegruppen mit dem so genannten "Blitzlicht", ein kurzes Feedback an die Gruppe über den momentanen Gefühlszustand und die aktuellen Probleme. Der weitere Verlauf ist offen. Es entwickelt sich ein Gespräch,

manchmal auch eine angeregte Diskussion, entweder durch den Gruppenanleiter oder durch die Mitglieder selbst in Gang gebracht. Hier ist es jedem selbst berlassen, worüber er berichten möchte und ob er sich aktiv in das Gespräch einmischt. Aber egal was die Gruppenmitglieder von sich erzählen und sei es noch so persönlich, es bleibt innerhalb der Gruppe. Eine der erforderlichen Voraussetzungen, um Vertrauen aufzubauen !

Außerdem ist es für alle Abhängigen wichtig, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Nur so können sie sicher sein, dass sie verstanden werden und alle die gleiche Sprache sprechen. Nichtbetroffenen fehlt unter Umständen das Verständnis für die suchtspezifischen Probleme. Es ist leicht zu sagen, man soll einfach aufhören, doch die Abhängigen wissen wie schwer gerade das ist.

Hier bieten die Selbsthilfegruppen eine Unterstützung in Form von Gesprächen an, die den Süchtigen auf seinem Weg in die gesicherte Abstinenz als ein Teilaspekt begleiten können.

Darüber hinaus können sich die Anwesenden den einen oder anderen Denkanstoß oder Ideen mitnehmen, die ihnen ebenfalls helfen sollen, ihren Weg aus der Sucht zu finden. Die eigenen Probleme scheinen manchmal unüberwindlich. Gerade im Austausch mit Anderen können sie besprochen werden und oft bieten sich auch Alternativlösungen an, die für das Gruppenmitglied zunächst nicht greifbar schienen.

Aber aller Anfang ist schwer. Doch jeder, der sich getraut hat den ersten Schritt zu machen, merkt, dass er nicht allein mit seinem Problem da steht !

Jörg Sengpiel