

Meine Erfahrungen als Angehörige

in der Selbsthilfegruppe des Freundeskreises

Wie sehe ich mich selbst? Wie sehe ich mich in der Gruppe?

Wer wie ich, als Angehörige eines alkoholkranken Partners durch die Hölle der Sucht gegangen ist, der weiß, das war kein Leben mehr.

Zank, Streit, Ohnmacht, Schlaflosigkeit, Ausweglosigkeit, Angst und Hoffnungslosigkeit waren ständige Begleiter eines Lebens, das keinerlei Anspruch auf Lebensqualität mehr besaß. Dann irgendwann ein Lichtblick, ein Hoffnungsschimmer durch die Therapie meines Mannes, verbunden mit den Gedanken: Wenn er nicht mehr trinkt, wird alles anders und alles wird besser.

Ja und nun, ist alles anders und alles besser geworden? Ich denke, ja!

Nach der Therapie meines Mannes besuchten wir gemeinsam eine Selbsthilfegruppe des Freundeskreises. Hier hatte ich am Anfang so meine Schwierigkeiten, einzusehen, daß ich co-abhängig bin und alles, was ich bisher getan hatte, falsch gewesen sein sollte. Es war ein Problem, für mich zu begreifen, daß auch ich krank sein sollte, obwohl ich keinen Alkohol trank. Es schmerzte zu hören, daß auch ich mich ändern und alte Verfahrensweisen aufgeben müßte. Manchmal war ich regelrecht wütend, wenn ich wieder einmal darauf hingewiesen wurde, daß mein Mann alkoholkrank wäre und daher auch keine Schuld für sein nasses Verhalten hätte. Dann mußte ich immer an die Kränkungen und an all das Leid denken, daß er mir zugefügt hatte, und konnte die Argumente der Gruppe nur schwer nachvollziehen. Erst allmählich begriff ich die Zusammenhänge, begann neue Verhaltensweisen für mich zu entdecken und lernte Alkoholismus als Krankheit zu akzeptieren.

Die familiäre Atmosphäre in der Gruppe sowie das Vertrauen zu den Freunden war letztlich ausschlaggebend für mich, meine bedrückenden Erlebnisse und Erfahrungen mitzuteilen und dadurch eine seelische Entlastung zu erfahren. Ich fühlte mich verstanden, angenommen und nicht mehr so allein. Die Gruppe wurde für mich zum Übungsfeld, wo ich Neues ausprobieren, mich austauschen und meine eigene Rolle überprüfen konnte. Freundeskreis heißt ja übersetzt: Ein Kreis von Freunden. Dieser Kreis kennzeichnet die Gruppe als eine Gemeinschaft, in der sich Menschen zur Erreichung und Erhaltung ihrer persönlichen Abstinenz gemeinsam mit den Angehörigen zusammenfinden, um sich gegenseitig zu stützen und untereinander zu helfen. Ich bin dankbar, daß ich diese Freunde gefunden habe, mit ihnen lernen und meine Erfahrungen machen durfte.

Heute sind es fast 15 Jahre her, seit ich das erste Mal in die Gruppe gegangen bin. Ich habe mich verändert, bin viel selbstbewußter geworden, habe durch das Akzeptieren der Alkoholkrankheit meines Mannes auch meine Beziehung zum ihm neu ordnen und gestalten können, lebe aus dem Bedürfnis heraus, mit meinem Mann ein abstinentes und zufriedenes Leben zu führen. Ich gehe gern zur Gruppe und gebe meine Erfahrungen weiter an Menschen die sich als Teil einer Familie fühlen, die sich in kritischen Situationen gegenseitig helfen. Sie erleben sich auf der gleichen Wellenlänge, erkennen Fehlverhalten, erlernen Kritik zu ertragen und auszuteilen und übernehmen Verantwortung füreinander. Das in den Freundeskreisen Betroffene und Angehörige zusammen in die Gruppe gehen, sehe ich als großen Vorteil für die gemeinsame Bewältigung von Konflikten, Spannungen und persönlichen Problemen, da durch die direkte Konfrontation mit der Situation die Rückmeldung vom Partner sehr hilf- und aufschlußreich sein kann und innerhalb der Gruppe kein Ausweichen vor dem Problem möglich ist.

Ich sehe mich in der Gruppe als sehr lebendig und temperamentvoll. Ich denke, daß meine Wesensart und mein aktives Engagement sehr viel zur Lebendigkeit in der Gruppe beiträgt. So beteilige ich mich regelmäßig an unseren Arbeitskreisen, Seminaren, LKH-Besuchen und nehme neben unseren geselligen Veranstaltungen wie Wandern, Kegeln, Fahrten besonders gern an unseren Tanzvergnügen mit großer Freude teil. Wichtig für mich ist aber immer die Erkenntnis, daß ich in einer Gruppe von Gleichgesinnten

immer Hilfe finden kann. Die Gruppenmitglieder lernen voneinander, mit ihren Schwierigkeiten und Problemen umzugehen, miteinander zu sprechen und Konflikte zu lösen. Im Kreis von Gleichgesinnten entdecken sie eine neue Lebensqualität. leben intensiver und fröhlicher. Besonders der bei uns stark ausgeprägte familiäre Gruppencharakter fördert das Vertrauen und Verständnis untereinander, sodaß ohne Scheu und Hemmungen über Ängste und Probleme gesprochen werden kann. Und genau dieses Klima des Angenommenseins, des Verstanden- und Akzeptiertwerdens, ist auch für mich die wesentliche Voraussetzung für eine fruchtbare Auseinandersetzung in der Gruppenarbeit besonders auch auf der emotionalen Ebene. Unsere geselligen Veranstaltungen bieten denen, die sich beim Sprechen schwer tun, reichlich Gelegenheit, ihre praktischen Fähigkeiten ins Spiel zu bringen. Es erstaunt mich immer wieder festzustellen, zu was die ehemaligen Trinker fähig sind, wenn erst wieder der Alkohol aus dem Spiel ist.

Unseren Freundeskreis verstehe ich im wesentlichen als Selbsthilfegruppe und Bindeglied in der therapeutischen Kette. Sie steht Betroffenen und Angehörigen als Erstkontakt und nach einer fachlichen Behandlung als Nachsorgeeinrichtung offen.

ein Mitglied des Freundeskreis SZ-Heerte e.V. im ECHO 1/98

31.01.2001

http://www.suchtkrankenhilfe.net/erf_angf.htm

http://home.t-online.de/home/hbkost/sucht/erf_angf.htm