



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**
Landesverband Württemberg e.V.

MIT EINANDER Am Limit

Spiegeltrinker sind phantastische Schauspieler

Zum Frühstück drei Jägermeister an der Tanke

Im Grunde genommen war es das ganz normale Programm: Erst Frusttrinken in der Kampfkompanie der Bundeswehr. Später ein paar Gläser nach dem Kirchenchor, dem Fußball und an Fasching. Plötzlich konnte Herbert S. nach dem zweiten Glas nicht mehr aufhören.

„Der Übergang ist fließend und kaum zu kontrollieren“ sagt Herbert S. heute. Er weiß: „Ich habe nicht auffällig mehr getrunken als andere. Aber vielleicht bin ich sensibler. Auf einmal konnte ich jedenfalls nicht mehr aufhören“. Ein ganzes Jahr dauerte es, bis er realisierte, dass er beim Alkoholkonsum bereits die Kontrolle verloren hatte. Erst dann entschied sich Herbert S. für eine Therapie. Bis dahin trank er zu Hause und auf Festen nur sehr wenig. Seine Familie sollte nichts merken. Das morgendliche Zittern nach dem Aufstehen konnte er gerade noch verbergen. Sein erster Gang am Morgen: Die Tankstelle und

der Griff nach Hochprozentigem. Nach dem ersten Jägermeister kam erst mal alles aus dem Magen. Aber hier konnte er schon vor Dienstbeginn dafür sorgen, dass der notwendige Alkoholspiegel erreicht war. Dann ging's mit Proviant zur Arbeit. Herbert S. ist Bankkaufmann. „Ich habe meine Sucht so gut verdeckt, dass es keiner bemerkte. Nicht mal mein bester Kumpel.“ Warum man so gut Theater spielt? „Ich wollte es nicht wahr haben und dachte, ich schaffe es alleine“, bekundet er. „Ich habe eine intakte Familie, eine tolle Frau, gesunde Kinder, ein Haus gebaut und einen guten Job. Warum sollte ich das nicht schaffen?“

Herbert S. Trinkerkarriere dauerte von seinem 16. bis zum 38. Lebensjahr. Dann wunderte sich sein Chef über mangelhafte Leistungen, trotz hervorragender Fachkenntnisse. Es folgte ein Gespräch über Sucht mit der betrieblichen Auflage, eine Beratungsstelle aufzusuchen, als ersten Schritt in ein suchtmittelfreies

Leben. Über die Suchtberatungsstelle entstand der Kontakt zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe: „Diese Menschen haben mir durch eigene Erfahrung schnell den Zahn gezogen und mich trotzdem als Mensch so angenommen, wie ich bin“ erinnert sich Herbert S.. Dass ihn seine Frau nach seinem Geständnis so hervorragend unterstützt hat, empfindet er heute als großes Glück. „Sie wollte es nicht glauben, denn ich war nie auffällig. Irgendwie habe ich aber immer meinen Pegel gebraucht“.

Einer vierwöchigen Entgiftung folgte eine Langzeittherapie. Herbert S. blieb außerdem bei den Freundeskreisen – bis heute. „Das hat mir sehr geholfen“.

Nach dreijähriger Abstinenz machte Herbert S. eine Ausbildung in der Suchtkrankenhilfe und begleitet seit mittlerweile 13 Jahren Kollegen mit Alkoholproblemen, Essstörungen und auch Arbeitssucht in ein suchtmittelfreies Leben.



Nur du allein schaffst es, aus der Sucht zu kommen, aber allein schaffst du es nicht!

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind eine Gemeinschaft von Suchtkranken und Angehörigen, die sich zu einem Selbsthilfverband zusammengeschlossen haben und Hilfe bei der Lösung von Sucht- und Abhängigkeitsproblemen anbieten. Grundlage und Motivation der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe.

Wir setzen auf persönliche Beziehungen
Wir sehen den ganzen Menschen
Wir begleiten Abhängige und Angehörige
Wir verstehen uns als Selbsthilfgruppen
Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz
Wir sind für alle Suchtformen offen
Wir leisten ehrenamtliche Hilfe
Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe
Wir sind Freundeskreise

BETROFFENHEIT

80 Prozent der suchtkranken Menschen, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, erreichen eine langfristig stabile abstinenten Lebensweise. 80 Prozent ist die höchste Erfolgsquote bei chronischen Erkrankungen.

Alkohol bot mir lange Zeit nuancenreiche Geschmackserlebnisse, öffnete mir Türen und machte mir das Leben leichter. So dachte ich.

Irgendwann stand der Alkohol nicht mehr hinter mir als Schatten, er beanspruchte Platz neben und sogar vor mir, bei der Arbeit und im Alltag. Nur zitternd und ganz selten kam ich ohne ihn aus, beschwingende Momente erlebte ich keineswegs mehr, mein Umfeld veränderte sich, Freunde verstieß ich, gute Ratschläge erkannte ich nicht. Dennoch fühlte ich mich nicht als Alkoholiker.

Als selbständiger Zulieferant der Automobilindustrie war ich häufig auf Reisen. Eine Heimfahrt von Italien nach Balingen trat ich in alkoholisiertem Zustand an. In der Schweiz hatte ich einen Unfall, wurde von der Polizei zur Autovermietung gebracht und fuhr sofort noch drei Stunden weiter bis nach Hause. Ich war so beherrscht, dass niemand meinen Zustand bemerkte. Eine spätere Blutmessung beim Arzt ergab 2,4 Promille.

Eigentlich wollte ich meiner Frau und dem Arzt beweisen, dass ich mit Alkohol kein Problem habe. Nur deswegen erklärte ich mich zwei Jahre später zu einer Therapie bereit, die mein Leben völlig verändert hat. Seit zehn Jahren lebe ich nun abstinent und engagiere mich gern bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe bei deren Betriebsschulungen und Workshops und natürlich in der Gruppe vor Ort.

Jochen Sch., 66 Jahre,
Freundeskreis Zollern-Alb e.V.

Erfolgreiches Studium, ausfüllende Aufgaben im neuen Job, ein erfülltes Privatleben. Hier ein Glas, dort ein Glas, immer mehr Gläser...

...und immer mehr Gedanken um den Alkohol. Täglich. Auch im Arbeitsalltag. Die Whiskyflasche wurde zu meinem ständigen Begleiter. Dann erfolgte eine berufliche Umorganisation in eine andere Abteilung. Meine

Arbeitsleistung nahm rapide ab, ich konnte nur noch einfache Aufgaben erledigen. Meinen Ausstieg aus der Alkoholsucht verdanke ich meinem Vorgesetzten der neuen Abteilung, der mich eines Tages auf meine Sucht ansprach. Es ging mir nicht gut, ich musste zum Betriebsarzt, der einen Krankenwagen bestellte und mich zur Entgiftung ins Krankenhaus brachte. Bis alle Maßnahmen eingeleitet und abgeschlossen waren verging ein gutes Jahr. Meinen Arbeitsplatz habe ich behalten, mit meinen Kollegen habe ich offene Gespräche geführt und wurde wieder ein Mitarbeiter wie jeder andere.

Unterstützung habe ich bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gefunden, wo ich mich bis heute engagiere.

Michael Haug, 48 Jahre,
Freundeskreis Stuttgart-Zuffenhausen

Mehr als 1,3 Millionen Menschen leben mit einem Alkoholiker in Partnerschaft, davon rund zwei Drittel Frauen.

Jedes 7. Kind hat einen betroffenen Elternteil. 50 Prozent dieser Kinder werden wieder suchtkrank.

Rund 300.000 Eltern haben abhängige Kinder.

Geliebte Tochter, schöne Kindheit, behütetes Heim. Aktiver Reitsport und im Anschluss geselliger Weingenuß. Ein Leben, wie man es sich wünschen kann?

Sieg und Niederlagen habe ich im Reitsport gefeiert, dann auch in der oberen Etage des Bankmanagements. Hier gehörte eine Flasche Cognac unbedingt in den Schreibtisch. Der Schluck daraus wurde zur Gewohnheit: Weil es dazu gehörte und weil es meine Angst vor der großen Verantwortung milderte. Mit 21 Jahren machte ich mich als Handelsvertreterin selbständig und betäubte die aufkommende Furcht vor der großen Verantwortung weiter

mit Alkohol. Meine Kundentouren hätte man anhand der aus dem Fenster geworfenen Flaschen verfolgen können und bei meinen Reiterlebnissen beschlich mich allmählich die Angst vor hohen Hindernissen.

Aus Genuss wurde Abhängigkeit und nur mit Alkohol konnte ich das morgendliche Zittern meiner Hände loswerden. Überall hatte ich Flaschen versteckt, sogar im Garten. Ich fühlte mich erst wohl nach Erreichen eines entsprechenden Alkoholspiegels, hatte den totalen Kontrollverlust und konnte nicht mehr aufhören zu trinken. Erst als mein Mann mit Scheidung drohte, war ich bereit, etwas gegen meine Sucht zu tun.

Im November 1983 ging ich zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. 1984 machte ich eine Langzeittherapie, doch ich wurde rückfällig. Ein Jahr später ging ich erneut sechs Wochen in Therapie und lebe seitdem alkoholabstinent. Großen Halt geben mir noch immer die Freundeskreise. Sie haben mir ein neues Ziel gegeben.

Ursula Bader, 60 Jahre,
Freundeskreis Ludwigsburg



CO-ABHÄNGIGKEIT

Eigene Bedürfnisse orientieren sich an der Laune der Mutter

„Meine Mutter war ständig unter Strom“

Brigitte Negri mag keine Überraschungen. Sie will sich auf jede Situation mental einstellen und im Vorfeld wissen, was sie erwartet: „Meine Mutter war Alkoholikerin. Ich habe ein jahrelanges Wechselbad der Gefühle ertragen und konnte mich nie auf etwas verlassen“.

Der Vater ist als Fernfahrer viel unterwegs, die Mutter bewältigt den Alltag mit drei Kindern weitgehend alleine. Der älteste Sohn ist ein auffälliges Kind und bereitet ihr Sorgen. Irgendwann wird der Alkohol zu einem kleinen Tröster. An den Wochenenden bezeichnet der Vater das Suchtproblem der Mutter als Charakterschwäche, glaubt, dass sie mit der Frustrinkerei aufhören kann. Aber das funktioniert nicht. Die Mutter steht ständig unter Strom. Brigitte Negri versteht zunächst noch nicht, was sich bei ihr zu Hause wirklich abspielt, zieht aber Vergleiche zum Leben in anderen Familien: Sie vermisst den Kaffeeduft statt Rotwein am Nachmittag oder einen selbstgebackenen Kuchen am Wochenende und realisiert, dass ihre Mutter Alkoholikerin ist: „Getrunken hat sie vorher schon viel, aber ihre Persönlichkeitsverän-

derung, ihre Launen, ihr Frust, dieses ständige Auf und Ab der Gefühle, ihr grundloses Überreagieren, das war beängstigend und hat mich stark verunsichert“. Der sechs Jahre ältere Bruder gerät in die Drogenszene und ins Gefängnis. Zu Hause wird ein Lügengerüst aufgebaut, Probleme werden vertuscht. „Nach der Schule stellte sich immer die Frage, wie dicht meine Mutter war und was nachmittags wieder passieren würde“ erinnert sich Brigitte Negri, die ihre Mutter oft aus Kneipen holen musste. Ihr eigenes Befinden hängt stets von der Laune der Mutter ab. Als Kind ist sie in der schwächsten Position. Gefühle verdrängt sie, ihre Ängste kann sie keinem mitteilen. Sie übernimmt Verantwortung in jeder nur erdenklichen Form und erfüllt Aufgaben, die eigentlich anderen zukämen. Brigitte Negri steckt eigene Bedürfnisse zurück und kennt sie meistens gar nicht.

Schnaps floss aus Wassergläsern

Der Haushalt wird von der Mutter noch mit erstaunlicher Disziplin geführt. Materielle Not erleidet die Familie nicht, doch der Vater verschließt weiter die Augen. Der Bruder stirbt 1988 an einer Überdosis Heroin. Von da an fließt der Schnaps aus Wassergläsern. „Ich habe zwei gute Freundinnen. Beide waren in ähnlicher Situation und ebenfalls co-abhängig“ erinnert sie sich. Denn „Cos erkennen sich, die senden Signale aus, die nur du verstehst“. Mit 20 Jahren zog Brigitte Negri von zu Hause aus. „Ich wollte nur weg, ich wollte Bildung, ich wollte alles dafür tun, dass mir niemand meine Herkunft anmerkt“. Die Sorge um den Zustand der Mutter zog mit ihr. Brigitte Negris Mutter macht freiwillig eine Entgiftung, wird aber rückfällig. Eines Tages bricht sie körperlich zusammen, verschweigt im Krankenhaus ihr Alkoholproblem, gerät psychisch außer Kontrolle und wird in eine Psychiatrische Anstalt eingewiesen. Erst als ein Arzt Brigitte Negri fragt, wie sie selbst den Zustand ihrer

Mutter aushält, hinterfragt sie die Situation.

Co-Abhängigkeit bedeutet, sein „Ich“ aufzugeben, um innerhalb eines kranken Familiensystems überleben zu können. Co-Abhängige sind so auf das Verhalten anderer bezogen, dass sie sich selbst und ihre Bedürfnisse völlig vernachlässigen.

Sie haben gelernt, sich selbst „unter Verschluss“ zu halten, so dass die Gefühle für ihren Eigenwert, ihren Selbstwert und die Verbindung zu anderen gestört sind. Wenn Co-Abhängigkeit fortschreitet, entstehen Stress, Leiden, gestörte Beziehungen und körperliche Krankheiten. Sie ist auch die tiefere Ursache für Süchte wie Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Essstörungen, Arbeitsucht.

Mir ging ein Kronleuchter auf

Bis zum Umfallen hatte sie sich Verantwortung aufgeladen, jahrelang gearbeitet und in allen Bereichen Aufgaben erledigt, die sie nicht tun musste. Zielsicher war sie auch bei ihrer Partnerwahl: Vom nassen Alkoholiker bis zum schlagenden Psychopathen alles dabei. „Mir ging ein ganzer Kronleuchter auf“ resümiert sie. „Ich sprach mit dem Arzt meiner Mutter und bat um Hilfe“. Seitdem ist Brigitte Negri bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und besucht eine gemischte Gruppe für Betroffene und Co-Abhängige. Ihr Vater hat bis zu seinem Tod das Problem nicht sehen wollen, für sie aber sind viele Fragen offen geblieben. Ihre Mutter lebt seit ihrem Klinikaufenthalt alkoholabstinent. „Dass ich heute so über alles reden kann, verdanke ich den Freundeskreisen. Aber noch immer zeige ich ungern meine wirklichen Gefühle.“ Brigitte Negris größter Wunsch ist: Aufwachen und sich auf den Tag freuen können, Vertrauen zu haben, ohne Angst, dass die Mutter wieder trinkt oder Menschen ihr etwas Böses wollen. Sie ist auf dem besten Weg.



TRINKEN – KIFFEN – EINWERFEN

Unsere Herausforderung in Deutschland:

- rund 1,3 Millionen Alkoholabhängige
- rund 2 Millionen missbräuchlicher Alkoholkonsum
- rund 1,4 Millionen Medikamentenabhängige
- rund 220.000 Drogenabhängige
- über 1 Million missbräuchlicher Drogenkonsum
- 42.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Alkoholkonsums
- 115 Menschen täglich
- das Einstiegsalter in den Konsum ist sinkend
und **immer mit betroffen sind Partner, Kinder, Familien**

Unsere Antwort:

Lebenshilfe und Lebensfreude auf dem Weg in ein suchtmittelfreies Leben, das wollen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V. vermitteln. Wir schaffen Raum für vertrauensvolle Begegnungen, damit Betroffene und Angehörige zu neuen Einsichten gelangen, ihr Leben neu ordnen und Antworten auf alltägliche und existentielle Fragen des Lebens finden.

Unbefristete Begleitung und Freundschaft sowie das Bekenntnis zur Suchterkrankung zählen zu den Stärken der Freundeskreise.

Der Verband bietet Ihnen Unterstützung durch

- wöchentliche Gruppenabende in einem Freundeskreis in Ihrer Nähe**
- Freizeitangebote**
- Informationsveranstaltungen**
- Hausbesuche**
- Begleitung während der Therapie**
- Begleitung in der Alltagsgestaltung ohne Suchtmittel**
- Betriebsschulungen**
- Suchtprävention**

Unser Ziel:

Ein zufriedenes abstinentes Leben.

Ein Freund ist ein Mensch, der mich versteht und mich annimmt wie ich bin. Freunde bewerten sich nicht nach dem Grundsatz von Leistung und Gegenleistung. Offene Zuneigung, gegenseitige Wertschätzung und das Ernstnehmen des Anderen kennzeichnen den Umgang miteinander.

Der Verband bietet Mitgliedern:

- Studien- und Informationstage
- Drogenseminare
- Bibelseminare
- Partnerseminare
- Frauen- und Männerseminare
- Familienseminare
- Regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen für interessierte und bereits aktive Mitglieder



Freundeskreise in Ihrer Nähe:

Aalen Aldingen Backnang Beilstein Besigheim Bietigheim Bissingen Blaubeuren Böblingen Bopfingen Crailsheim Denkendorf Ditzingen Dotternhausen Erbach Esslingen Fellbach Filderstadt-Bonlanden Freiberg Friedrichshafen Gaildorf Gammertingen Geislingen Göppingen Hausen a.d.Z. Hechingen Heidenheim Heilbronn Herrenberg Hohenlohe Horb Isny Kirchheim (Teck) Kochertal Köngen Königsbronn Kressbronn Laichingen Langenau Leinfelden-Echterdingen Leonberg Leutkirch Löchgau Ludwigsburg Mägerkingen Marbach Münsingen Neuenstadt Neuhausen/Filder Nürtingen Oberboihingen Oberes Sulmtal-Wüsten. Oberes Zabergäu Osterburken Ostfildern Pfullingen Plochingen Plüderhausen Ravensburg Reutlingen Rottweil Sachsenheim Schiltach Schlierbach Schömbach Schorndorf Schwäbisch Gmünd Schwäbisch Hall Sindelfingen Spaichingen Stuttgart Sulzbach Sulz-Mühlheim Süßen Tamm Tettnang Tübingen Ulm Vaihingen/Enz Waiblingen Wangen Weil der Stadt – Merklingen Welzheim Wilhelmsdorf Winnenden Zizishausen Zollern-Alb

Veränderung durch Austausch

Vertrauen schaffen durch Abstand vom Alltag

Tanja und Marc sind 12 Jahre alt. Sie haben ein Problem: So weit sie zurückdenken können gehörte Alkohol zum Familienleben. In diesem Sommer erlebten sie ihren ersten Familienurlaub in Südfrankreich. Denn Papa ist jetzt trocken.

Sand im Schlafsack, Gitarrenmusik am Lagerfeuer, Sternenhimmel über den Dünen und in den frühen Morgenstunden mit Papa am Strand Kaffee kochen. Tochter und Mutter sind gemeinsam beim Klettern, müssen sich dabei gegenseitig sichern und stehen sich in nichts nach. Ehepartner verbringen einen Tag allein miteinander – ohne Kinder.

Das ist Abstand vom Alltag und Erleben, das Vertrauen schafft. Das sind Abenteuer, die für neue Sichtweisen sorgen. Es sind aber auch die viel zu selten gewordenen ruhigen Momente in einer Familie in unbeschwertem Miteinander und gegenseitiger neuer Wahrnehmung.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten Kindern mit suchtkranken Eltern Familienseminare, wie dieses, in den Cevennen in Südfrankreich: Hier beziehen zehn Familien mit insgesamt 27 Kindern für zwei Wochen Familienzeltel in einem Camp am Ufer des Tarnflusses. Für viele der Teilnehmer wird der Aufenthalt zu einem ganz besonderen Urlaubserlebnis: Gemeinsam mit einem Elternteil am Strand zu übernachten und direkt am Meer wieder aufzuwachen, das ist etwas Außergewöhnliches. Das ist Abenteuer außerhalb der alltäglichen Sachzwänge. Die Kinder sammeln Treibholz für das Lagerfeuer, mit einem Klappspaten muss ein Loch für die Toilette gegraben werden, es wird gemeinsam gekocht und gesungen, bis tief in die Nacht. Für viele der 27 Kinder ist dieses Familienseminar eine sehr elementare Erfahrung.

Frauenausflüge mit Erziehungsthemen, gemeinsame Vergangenheits- und Problembewältigung, aber auch die zehn Kilometer lange Kanu-Tour

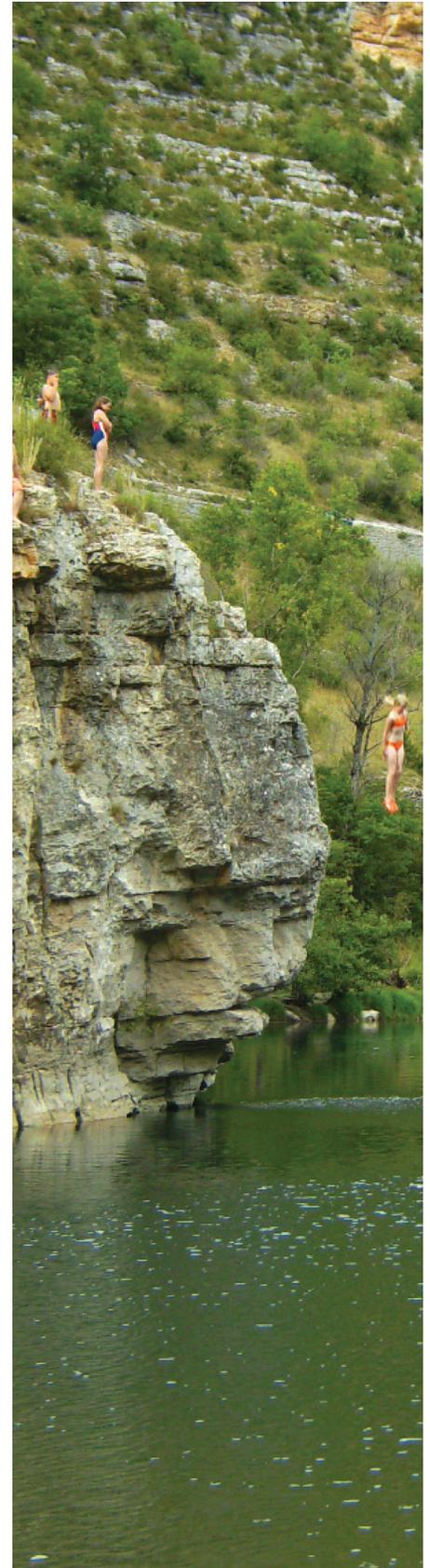
flussabwärts durch Stromschellen erfordern Mut, Vertrauen und gegenseitiges Anspornen, bis hin zum Sprung aus zehn Metern Höhe von einem Felsen. Aufgeregt wachsen Kinder auch bei der nächtlichen Überquerung am Seil über den Tarnfluss an ihren Aufgaben. Gruppendynamische Prozesse in kreativen familiären Spielen oder tiefe Erkenntnisse in der morgendlichen Gruppenarbeit der Eltern befreien und verbinden zugleich.

Für viele der Teilnehmer fand während der Sucht-Zeit kein Familienurlaub statt. Beziehungen und Gefühle innerhalb der Familie verarmten. Jetzt bestehen im Rahmen eines solchen Familienseminars Chancen, auf neue Weise wieder miteinander ins Gespräch zu kommen, zu lachen, zu erleben, zu spielen und auch zu weinen. Es ist ein kleiner Schritt, um wieder Vertrauen zueinander zu fassen und über das Geschehen in Zeiten der Sucht unter kompetenter Seminarleitung reden zu lernen.

Schuldgefühle, Scham, schlechtes Gewissen und Machtlosigkeit. Verdrängung, Verharmlosung und die Übermacht eigener unguter Gefühle. Die Erkenntnis, Kinder als Verbündete missbraucht zu haben, da verdeckt werden sollte, was zu Hause passierte: Alle diese Gefühle werden von suchtkranken Eltern häufig verharmlost, um sie überhaupt aushalten zu können.

Niemand von ihnen hat den Weg in diese Krankheit bewusst und freiwillig gewählt, die immer harmlos ihren Anfang nimmt: Mit dem Schlückchen in Ehren schien sich alles besser aushalten zu lassen. Doch als dieses Verhalten zur Methode wurde, entwickelte sich der Genuss zum Missbrauch und schließlich zur Abhängigkeit.

Wenn dann Eltern untereinander in Kontakt kommen, ihre Erfahrungen genauso wie ihre Ängste und Nöte austauschen und teilen können, ist Veränderung möglich. Hier liegt eine wesentliche Chance der Suchtselbsthilfe.



Rückfall - Wachsen durch Hindernisse

Werner A. ist Alkoholiker. Nach einer Therapie lebte er 21 Jahre lang abstinent. Respektlosigkeit vor dem Alkohol, innere Lässigkeit und Trauer lieferten ihm Gründe für den ersten Schluck in eine Katastrophe. Heute weiß er: „Ich hatte meine Abstinenz auf die leichte Schulter genommen“.

Bei einem Kuraufenthalt griff Werner A. zu seiner Gitarre und spielte in der örtlichen Kneipe die alten Freddy-Lieder für Mitpatienten. Es wurde gesungen und getrunken und versehentlich trank er einen Schluck aus dem Glas seines Nachbarn: In dem war aber keine Apfelschorle, sondern Weinschorle. Eigentlich war er darüber gar nicht so entsetzt. „Warum war ich nicht empört, Alkohol getrunken zu haben?“ fragte sich Werner A. später und gestand sich ein, der Selbsthilfegruppe der Freundeskreise müde geworden zu sein. Über den Zwischenfall hatte er mit keinem Menschen gesprochen. „Auf einmal war es nicht mehr stimmig zwischen mir und meinen Nächsten. Es war wie ein Vertrauensbruch“ sagt er heute.

Fünf Monate vergingen bis eine gute Freundin beerdigt wurde. Werner A. stand weinend am Grab, zornig darüber, dass eine so engagierte Frau an Krebs sterben musste. Trauer und Wut bestimmten seine nächste Tat. Er erinnerte sich daran, dass ihn das verwechselte Glas in der Kur nicht weiter aus der Bahn geworfen hatte und kaufte einen Flachmann. „Ich freute mich auf die Wirkung des Cognacs. Es war die Erinnerung an das Gefühl, wenn man durch Alkoholgenuss Erleichterung empfindet“ weiß er noch. Natürlich wäre es angebracht gewesen mit jemandem zu reden und die Karten auf den Tisch zu legen, doch Werner A. tat alles noch immer als „Fehler, der halt passiert ist“ ab.

Übermächtige Schuldgefühle

Es war die Angst vor dem Denken der anderen, die ihn am richtigen Schritt hinderte. Er, der den anderen predigte, wie alles zu gehen habe, der im Abstinenzhimmel schwebte, der andere im Seminar unterrichtete und den Bibelkreis zu Hause hatte, der war nun selbst nicht standhaft? „Es wäre die pure Erniedrigung gewesen, diese Tatsache preiszugeben“ erinnert er sich an sein Empfinden. Wem hätte er noch in die Augen sehen können? Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle waren übermächtig. Alle Beziehungen wurden einseitig in Frage gestellt. Auch die Beziehung zu Gott, denn hier wusste Werner A.: „Dem konnte ich kein X für ein U machen“.

Anfangs habe er sehr wohl geglaubt, dem Schlamassel wieder entfliehen zu können. Aber bald habe er eine gewisse Abhängigkeit gespürt: „Meine selbstverschuldete Einsamkeit brachte Depressionen mit sich. Die Scham vor mir selbst und allen Menschen verursachte einen Leidensdruck, der sich mehr und mehr verstärkte, je mehr und öfter ich wieder trank“. Er, der sich in großem Maße bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe über Jahre engagiert hatte, wusste alles über Sucht und Abhängigkeit, was man überhaupt wissen kann. Doch sein Wissen half ihm kein Stück weiter.

Innerer Druck unerträglich

Es nahte ein Wochenende, an dem seine Frau verreisen sollte. Je näher dieses kam, umso mehr reifte der Wunsch, wieder Alkohol zu trinken. Wie eine kleine Sehnsucht habe es sich angefühlt und sei sogar mit einer gewissen Vorfreude verbunden gewesen. An der Tankstelle holte er sich schließlich einen Sechserpack Pils. Dem Verkäufer, den er kannte, erzählte er von Handwerkern im Haus. Vier Flaschen trank er gleich, zwei versteckte er. Sein Schamgefühl drückte auf die Seele und dennoch langte er nach einigen Wochen wieder zu. Niedergeschlagen durch das eigene Verhalten nahm er die Cognacflasche als einfachste Lösung des Betäubens in Anspruch, entging damit der umständlichen Entsorgung von Dosen und begann mit der Vorratshaltung. Der innere Druck wurde unerträglich.

Werner A. war schon ein ganzes Jahr rückfällig, hatte nichts mehr im Griff und erlebte den Trinkzwang wie früher. „Getrunken habe ich täglich und konnte trotzdem alles verheimlichen“ erinnert er sich. „Ich wusste aber auch, dass mein Ventil dem großen Druck nicht mehr lange standhalten würde und konnte mit dieser Belastung nicht leben“.

Erst Klinik, dann Polizei

An einem weiteren Wochenende, an dem seine Frau nicht zu Hause war, trank er so viel, dass er in unzurechnungsfähigem Zustand ein Feuer an einem Bahnhofsgelände legte.

„Bevor ich das Geständnis bei der Polizei machte, ging ich in die Klinik. Ich wollte auf die Alkoholikerstation, doch man sagte mir, es gehe nicht ohne Einweisung. Also habe ich mich auf die Treppe ins Freie gesetzt, weiter aus meiner Whiskyflasche getrunken und geweint“ sagt Werner A. So lange, bis ihn eine Schwester an der Hand nahm und dorthin führte, wo er ursprünglich hin wollte.

Nach der Entgiftung folgten Untersuchungshaft, Strafvollzug und anschließend eine Therapie in der Fachklinik.

Mit seiner Geschichte will Werner A. verdeutlichen, dass nachlassender Respekt vor Alkohol die Gefahr eines Rückfalls verstärkt. Dennoch bestehe die Möglichkeit, wieder von vorne zu beginnen. „Wenn ich spüre, dass mir Menschen wegen meiner Vergangenheit aus dem Weg gehen, so habe ich doch die Gewissheit, dass mir von Gott vergeben wurde“ ist er sich sicher. Die Vergebung als Gnade Gottes mache einen Menschen frei und dadurch könne auch die Vergebung zwischen Menschen geschehen. Sein Glaube an Gott bedeutet für ihn Wissen um seine Existenz.

Werner A. lebt seit fünf Jahren wieder abstinent.

Auch Freundeskreise brauchen Freunde

Hubert Seiter kam, sah und bleibt überzeugt

Hubert Seiter ist Direktor der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und langjähriger Förderer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Aus dem Flieger von Berlin stieg er aufs Fahrrad und fuhr von Stuttgart bis Laichingen zum Tag der offenen Tür:

Weswegen radeln Sie nach einer harten Arbeitswoche an einem freien Samstag die Alb hinauf zu den Freundeskreisen?

Seiter: Ganz einfach. Das ist Ausgleich, Rückkoppelung und Heimat. Ausgleich nach einer harten Arbeitswoche. Rückkoppelung, ob wir das überhaupt erreichen, was wir mit der Reha erreichen wollen. Und Heimat ist bei mir das, was ich am Samstag noch mit dem Fahrrad erreichen kann. Wenn ich diese tollen Typen hier sehe, die irgendwann mal in was reingeschlittert sind und es jetzt wieder geschafft haben, dann entwickelt sich sogar etwas wie Freundschaft.

Zeigt sich die Deutsche Rentenversicherung auch deswegen als Freund und Förderer der Selbsthilfe?

Seiter: Ich bin seit Jahren überzeugt davon, dass im Bereich der Selbsthilfe eine Unterstützung überaus sinnvoll ist. Begeistert bin ich jedes Mal, wie mit relativ bescheidenen

Mitteln soviel Gutes erreicht werden kann wie bei den Freundeskreisen. Wer dieses Engagement verfolgt, der muss sich wundern, wie es überhaupt funktionieren kann und wie hier gearbeitet wird.

Sie zeigen sich beeindruckt von der Basisarbeit?

Seiter: Ja natürlich. Immer wieder neu. Wenn ich das sehe, bekomme ich stets wieder Mut, selbst ein Stück weit mehr loszulassen. Ich habe ebenfalls manchen Rückschlag einzustecken oder das Gefühl, gelegentlich gegen bürokratische Mauern zu laufen. Damit muss man umgehen können. Wenn man die Basis hier sieht und hört und erlebt, dann bekommt man eine unglaubliche Kraft. An der Basis erkennt man den Wert, wofür es sich lohnt zu kämpfen.

Damit sind die Gelder der Rentenversicherung in der Selbsthilfe gut angelegt?

Seiter: Unbedingt. Aber es geht auch darum, die Teilhabe am normalen Leben zu unterstützen. Den Freundeskreisen gehört unsere uneingeschränkte Wertschätzung. Ihnen ist es in einer über 50-jährigen Tätigkeit gelungen, Tausende von Suchtmittelabhängigen anzusprechen und in das Netz der Selbsthilfe einzubinden. Viele Betroffene



können damit ihre Abstinenz von Suchtmitteln nach erfolgreicher ambulanter oder stationärer Therapie dauerhaft stabilisieren und aufrecht erhalten.

Geben Sie uns ein paar Zahlen zu dieser Förderung?

Seiter: Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg fördert aktuell 1100 Selbsthilfegruppen/Helfergemeinschaften im Suchtbereich mit rund 250.000 Euro. Die Gelder werden über die Landesstelle für Suchtfragen an die einzelnen Verbände verteilt. 55 Millionen Euro werden jährlich für die Suchtrehabilitation ausgegeben.

Bitte unterstützen Sie uns durch ihre Spende: Spendenkonto 103 000, BLZ 630 500 00, Sparkasse Ulm



Rückfall: Therapeuten und Ärzte vergleichen einen Rückfall mit einer Bahnweiche. Der Rückfall kann bei entsprechender Bewältigungskompetenz des suchtkranken Menschen wieder korrigiert werden und zu einer abstinenter Lebensweise zurückführen. Der Betroffene darf aber mit seinem Erleben nicht alleine bleiben, sondern benötigt das Gespräch mit einer kompetenten Person. Dann kann der Rückfall ein einmaliges Erlebnis bleiben, das keine schwerwiegenden Blessuren nach sich ziehen muss. Er kann sogar zur Hilfe werden, um noch unbewältigte Erlebnisse aufzuarbeiten. Bei fehlender Bewältigungskompetenz oder weiter bestehenden Wunsch Alkohol konsumieren zu wollen, kann ein solcher Rückfall allerdings zu einer persönlichen und familiären Katastrophe führen. Er birgt die Gefahr in sich, dass die daraus folgenden Konsequenzen wie Verlust des Arbeitsplatzes und des Partners nicht mehr ohne weiteres zu korrigieren sind.

VERANTWORTUNG

Über Sucht muss man reden

Zwischen Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit

Mal ganz ehrlich: Wie viele Menschen kennen Sie, die Alkohol auf die eine oder andere Art missbrauchen? Vermutlich eine ganze Menge.

Sucht ist eine anerkannte Krankheit. Doch eine alleinige Ursache für die Suchterkrankung gibt es ebenso wenig wie einen einzigen Weg der Heilung. Viele Faktoren führen zur Sucht. Sie sind begründet in der Gesellschaft, im einzelnen Menschen und seiner Geschichte wie auch in der Wirkung des Suchtmittels. Abhängigkeit hat psychologische, soziale und biologische Gründe und

Sucht betrifft immer auch die Familie.

Von der Wirkung her gesehen ist Alkohol ein Beruhigungsmittel und Nervengift, vor allem in höherer Dosierung. Er betäubt Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Ärger und Wut genauso wie Minderwertigkeits- und Schamgefühle – ein Effekt, den fast jeder kennt. Alkohol macht gesellig und macht es leichter, Kontakte zu knüpfen, Schüchternheit zu überwinden, Hemmungen abzubauen.

Fachleute unterscheiden zwischen Gebrauch, Missbrauch und Abhängigkeit. Die meisten Sucht-

mittel sind Genussmittel. Viele Menschen haben ihren Konsum unter Kontrolle und kennen ihre persönlichen Grenzen, aber manche konsumieren riskant.

Die Übergänge von Genuss zu Missbrauch und zur Abhängigkeit sind fließend. Abhängige Menschen haben die Kontrolle über den Konsum verloren, selbst wenn es ihnen phasenweise gelingt, ohne das Suchtmittel auszukommen. Es besteht ein psychisches und körperliches Verlangen, ein innerer Zwang, die Droge zu nehmen und die Dosis zu steigern.

IMPRESSUM

Herausgeber + Kontakt
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstraße 19a
89150 Laichingen
Tel.: 07333-3778 Fax: 07333-21626
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Spendenkonto: 103 000
BLZ 630 500 00
Sparkasse Ulm

(Spendenbegünstigt nach § 5, Abs. 1,
Ziffer 9 KStG)

Diakonie 

Bilder:

Archiv Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Text und Konzeption:

Brigitte Scheiffle - www.media-muta.de
Rainer Breuning - Geschäftsführer
der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Grafik:

Michael Beckhöfer - www.pixelzeuger.de
Nicole Ciglar - www.farbenliebe.com

Herstellung:

haka print und medien gmbH
Senefelderstr. 19
73760 Ostfildern-Ruit
Tel.: 0711 93 44 92-0
Fax: 0711 93 44 92 -44
info@haka-print.de
www.haka-print.de

Diese Beilage wurde hergestellt mit freundlicher Unterstützung von:



Bitte ausschneiden und in einen Fensterbriefumschlag stecken oder per Fax an: 07333-21626 senden.



Ihre Daten werden vertraulich behandelt.

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstraße 19a
89150 Laichingen

Ich bitte um

- weitere Informationen zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V.
- Information über einen Freundeskreis mit Ansprechpartner in meiner Nähe.
- ein persönliches Gespräch.
- einen Hausbesuch.
- Ich unterstütze die Freundeskreise durch eine Spende auf Konto 103 000 BLZ 630 500 00 Sparkasse Ulm

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon oder Mobilnummer _____

E-mail _____