

# **Ich, Corinna, bin seit 1991 beim Freundeskreis Treff 90 in Flensburg.**

Ursprünglich bin ich mit und für meinen Ex-Mann zur Gruppe gegangen, um ihn in seinem trockenen Leben zu unterstützen. Er hatte gerade eine Therapie in Bredstedt wegen Alkoholsucht hinter sich. Die erste Zeit dachte ich, dass es reichen würde, wenn er als Alkoholiker trocken ist, denn er war ja der Kranke, nicht ich!

Aber mit der Zeit und durch die Gespräche in der Gruppe merkte ich, dass auch ich etwas damit zu tun hatte und dass es mit mir nicht alles zum Besten stand. Da wurde auch öfter über die Co-Abhängigkeit gesprochen. Co-Abhängigkeit richtet wie Alkoholismus körperliche, psychische und kognitive Schäden an.

Meine Erkrankung zeigte sich mit den Jahren immer deutlicher in körperlichen Erkrankungen wie Asthma, Bluthochdruck bis zur Depression mit Todessehnsucht.

Ich verbrauchte meine Kräfte bis zur Erschöpfung, hatte nur sehr wenig Zeit für meine persönlichen Bedürfnisse und war mit einer Vielfalt von Sorgen und Problemen belastet. Trotz der Anstrengungen und Bemühungen schien mir, dass all die Dinge, die das Leben lebenswert machen, immer weniger wurden.

In dieser Phase hat die Gruppe mich bestärkt, doch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Durch die Therapie wurde mir bewusst, wie sehr ich mich ständig überforderte und ständig darauf bedacht war, dass es allen anderen um mich herum gut ging, aber mich dabei total vergaß.

Ich rutschte aber wieder in die Co-Abhängigkeit zurück, so dass ich selbst nach einer erlittenen Gehirnblutung, welche ich als eine der wenigen Betroffenen gesund überstanden habe, noch über zwei Jahre gebraucht habe, mich im zweiten Anlauf nun endgültig von meinem Ex-Mann zu trennen. Mir war durch die Gespräche im Treff 90 klar und deutlich geworden, dass diese Beziehung mir die Energie entzog, die ich für die aktive Gestaltung meines eigenen Lebens brauche.

Die Gespräche mit den Freunden und Freundinnen vom Treff 90 helfen mir, schneller zu bemerken, wann ich wieder in die Co-Abhängigkeit hineinrutsche und dann Strategien zu entwickeln, da wieder herauszukommen. Dieses Mich-Nicht-Abgrenzen-Können, dieses Mich-Überfordern holt mich auch heute noch (nach über 15 Jahren) immer wieder ein – besonders in Bezug zu anderen mir nahe stehenden Menschen.

Ich bin froh, dass ich durch die Sucht meines Ex-Mannes die Freunde und Freundinnen vom Treff 90 kennen gelernt und mich dadurch auf den Weg gemacht habe, mich selber zu finden!

Im Treff 90 kann ich mich unter Betroffenen und Angehörigen austauschen und Hilfe zur Selbsthilfe bekommen.

Dort werde ich

- **so angenommen, wie ich bin,**
- **werde ich verstanden, mit meinen Selbstzweifeln, meinen Ängsten, meinen Gefühlen,**

- **werde ich auf meinem Weg aus der Co-Abhängigkeit unterstützt,**
- **freuen sich die anderen mit mir, wenn ich selbst eine kleine Hürde geschafft habe,**
- **weiß ich, dass ich Hilfe erhalte, egal zu welcher Tag- und Nachtzeit.**

Wo habe ich das denn schon „draußen“, außerhalb der Gruppe ?  
Darum fühle ich mich so richtig wohl in meiner Gruppe, dem Treff 90 !!!