

## **Ich, Detlev, bin seit 1993 beim Freundeskreis Treff 90**

1992 wurde mir der Führerschein bei einer Verkehrskontrolle abgenommen. Das Straßenverkehrsamt empfahl mir, mich einem Freundeskreis anzuschliessen, da man dort der Meinung war, dass mit meinem Trinkverhalten etwas nicht in Ordnung sei. Was ich aber nicht verstehen konnte und wollte. Ich kam zwar etwas ins Grübeln, aber mehr auch nicht. Meinen Alkoholkonsum schränkte ich etwas ein, ohne ganz aufzuhören zu trinken. Konnte ja nicht schaden wenn ich jetzt etwas weniger trinke. Dafür bekomme ich dann meinen Führerschein schneller wieder, dachte ich. Die Quittung habe ich aber ein Jahr später bekommen, als ich zur MPU (medizinisch psychologische Untersuchung) nach Kiel musste. Dort bin ich durchgefallen. Eines Tages sprach mich ein Bekannter an. Er hatte von meinem Problem gehört und lud mich für einen Montag in den Freundeskreis Treff 90 ein. Ich dachte mir, gut, einmal kannst du dir ja mal anhören was die zu sagen haben. Aber ich wollte nichts sagen. Somit tat ich ihm und meiner Frau den Gefallen und bin mitgefahren.

Der erste Abend: Ich füllte mich beschissen bei den vielen Leuten. Aber zu meinem Erstaunen schauten diese mich nur an und begrüßten mich wie jeden anderen, der an diesem Abend kam. Sie haben mir nur den Abendablauf erklärt und dass ich zu nichts gezwungen werde. An diesem Abend teilten wir uns in drei kleine Gruppen auf zu je sechs Personen auf. Dort stellte sich dann jeder mit seinem Vornamen, seinen Problemen (Alkoholiker, Spieler, Medikamenten- und/oder Drogenabhängigkeit) und mit seinem Alter vor. Ich sagte auch nur meinen Namen und warum ich dort bin, aber dass ich ein Alkoholproblem habe stritt ich ab. Also hörte ich den ganzen Abend nur zu, was die anderen so sagten. Es waren noch zwei andere ziemlich neu dabei, sie waren aber schon ein- bis zweimal in der Gruppe.

Die Teilnehmer redeten drauflos, was sie in der Woche gemacht hatten und wie sie einige Probleme bewältigt haben. Für mich war das nicht so interessant was sie so sagten. Außer was der eine sagte. Das kam mir bekannt vor, als wäre es meine Geschichte, die er dort erzählte. Durch seine Erzählung brachte er mich zum Nachdenken. Die nächsten Montage vergingen fast genauso wie die ersten, nur mit dem Unterschied, ich hörte mehr zu. Jetzt fand ich langsam zu mir und fing an, über mich zu sprechen. Was mir am Anfang sehr schwer fiel, aber es war ein gutes Gefühl. Man hört mir zu, ohne mich zu unterbrechen.

Mit der Zeit bekam ich ein gewisses Vertrauen in die Gruppe, so dass ich anfang, mehr über mich zu erzählen. Obwohl jeder ein Problem hatte, konnte jeder frei reden und er wurde nicht von den anderen unterbrochen. Mich ließen sie auch frei reden, was mir Mut gab, auch über meine Probleme zu reden. Das hat mir sehr geholfen. Es gibt nichts Schlimmeres, als im Gespräch unterbrochen zu werden.

Die nächsten Montage vergingen eigentlich sehr schnell für meine Verhältnisse, denn ich bemerkte, dass die anderen Leute das gleiche Problem hatten wie ich. Dadurch wurde ich auch neugieriger. Ich konnte über mein Problem reden und es wurden keine dummen Fragen gestellt. Sie sagten mir, wie sie das Problem angehen würden oder wie sie es gelöst haben zu ihrer Zeit. Durch diese Meinungen konnte ich mir einen Weg erarbeiten, um meine Probleme in den Griff zu bekommen, was nicht immer leicht war. Kam ich einmal nicht weiter, fragte ich in der Gruppe um Rat. Durch diese vielen Gespräche löste ich einige Probleme, nicht alle, aber einige. Nach einiger Zeit, ich weiss nicht wie lange es gedauert hat, erkannte ich, dass ich ein Alkoholproblem habe. Bis ich es aber eingesehen habe, dass ich Alkoholiker bin, vergingen noch viele Montage. (Gezählt habe ich diese nicht.)

Durch die Gespräche merkte ich auch, dass bei jedem der anderen Alkoholiker eine Parallele zu meinem Leben war. Es bestehen auch Parallelen zwischen Drogenabhängigen, Alkoholikern und Medikamentenabhängigen. Der Weg in die Sucht ist meist der Gleiche.

Deshalb verstehen wir Süchtige andere Süchtige besser als „Normale“; denn wir verstehen ihre Probleme und wissen wie sie sich fühlen. Genau deshalb, weil sie mich verstanden haben, konnten sie mir helfen, nicht mehr zu trinken, sondern auch meine Probleme auf den Tisch zu legen und sie zu bearbeiten. Selbst dann wurde nicht über mich gelacht, wenn die schon länger „Trockenen“ das Problem nicht mehr als Problem ansahen. Aber für mich zum Beispiel waren es riesige Probleme.

Durch das offene Reden über meine Probleme in der Gruppe ging es mir immer besser. Auch wenn das Problem nichts mit Alkohol zu tun hatte. Es waren und sind noch immer offene Ohren da, die zuhören und sagen wie sie das Problem gelöst haben. Alle Probleme können, nicht gelöst werden, man muss lernen, damit umzugehen und zu akzeptieren, dass es so ist. Unlösbar ist ein Problem nur, wenn man nicht darüber spricht mit Leuten, die in der gleichen Lage waren oder auch noch sind. Das habe ich mir gemerkt: Wenn ich nicht darüber rede, kann mir auch nicht geholfen werden.

Es gibt nicht nur Alkoholiker, Medikamentenabhängige, Magersüchtige, Spieler und Drogenabhängige, sondern auch Angehörige in der Gruppe. Durch das Gemisch „Süchtig — nicht Süchtig“ in der Gruppe kommen viele Probleme auf den Tisch, die behandelt werden. Denn wenn der Süchtige seine Sucht im Griff hat, muss der Partner auch mit der geänderten Situationen fertig werden und das ist nicht immer einfach.

Ein Mensch, der von der Sucht loskommt, verändert auch sein Verhalten anderen gegenüber. Darum begrüße ich es, dass auch Angehörige mit in die Gruppe kommen. Diese können dem Süchtigen, sagen wie sie sich fühlen. Sie verstehen erst dann was es heißt, suchtkrank zu sein und wie sie damit umgehen sollten. Es heißt nicht er/sie ist geheilt. Nein, dann beginnt erst die Arbeit mit sich und der Umwelt. Dies wiederum ist nicht allein zu bewältigen, sondern nur mit Leuten, die etwas davon verstehen. Diese Leute habe ich im Freundeskreis Treff 90 gefunden. Die Gruppe hatte mir viel Kraft gegeben. Sonst wäre ich heute nicht der, der ich bin. Ein trocken und zufriedener lebender Alkoholiker und das nur mit dem Freundeskreis Treff 90.