

Getragen, gestützt und anderen

Betroffenen leichter geglaubt

Gruppen bieten Suchtkranken und ihren Angehörigen authentische Hilfen. Zwei Beispiele dafür sind die Kreuzbund-Selbsthilfegruppe St. Josef und der Elternkreis Ess-Störungen der Caritas in Ingolstadt.

„Ich schaffe das schon - habe ich meiner Mutter gesagt, doch die meinte nur: Dein Leben ist doch verpfuscht“, erzählt eine Frau im „Blitzlicht“ zu Beginn des Gruppentreffens. Eine andere berichtet: „Leider habe ich jetzt meinen Job verloren“. Gruppenleiterin Dorothea Gabriel macht ihr Mut: „Sie dürfen sich jetzt nicht unterkriegen lassen. Und gehen Sie nicht nur zum Arbeitsamt, sondern schauen Sie sich auch selbst um.“

Ein Abend in der Kreuzbund-Selbsthilfegruppe St. Josef Ingolstadt. Das Spektrum an Schicksalen, das offenbart wird, ist breit: Arbeitsprobleme, Schwierigkeiten mit Partner und in Familie, Führerscheinvverlust werden häufig genannt. Erfreulich immerhin, dass viele von Erfolgen bei dem zentralen Problem erzählen, weshalb sie da sind: „Mein Abstand zum Alkohol ist so groß wie noch nie“, berichtet ein älterer Herr. Eine Frau erzählt nicht ohne Stolz, dass sie vor kurzem mit ihrer Tochter zum Volksfest ging und in aller Ruhe ihr Wasser trank, während neben ihr die Bierkrüge gestemmt wurden. Und deren Nachbarin meint: „Ich habe kein Verlangen mehr nach dem Teufelszeug“. Dorothea Gabriel ermutigt sie durchzuhalten. Die zwei Monate, welche die Frau abstinent lebt, sind erst eine kurze Zeit. Frau Gabriel, die schon mehrere Selbsthilfegruppen aufgebaut und begleitet hat, weiß, dass es selbst nach vielen Jahren noch einen Rückfall geben kann. Sie selbst hat es vor 24 Jahren geschafft: an einem 9. November erstmals. So wie sie das erzählt, scheint es, dass der Tag, an dem sie erstmals ohne Alkohol auskam, nicht weniger bedeutsam ist wie ihr Geburtstag. Nicht ohne Grund: Schließlich klappt es beim ersten Anlauf auch häufig nicht: Als Gruppenteilnehmerin Roswitha Stark erstmals im Urlaub nicht mehr zur Flasche griff, überkam sie ein Krampfanfall. Verzweiflung machten sich bei ihr wie ihrem Mann Herbert breit. Dieser lernte in seiner Firma Gott sei Dank einen Kollegen kennen, der ihn auf die Selbsthilfegruppe St. Josef aufmerksam machte: „Das ist das Einzige, was helfen kann“, erfuhr er. Zunächst ging Herbert Stark allein in die Gruppe. Wie Betroffenen selbst steht diese auch Angehörigen offen. Sie plagen oft Schuldgefühle: „Irgendwas habe ich falsch gemacht“, sagte sich Stark, der in der Zeit, als seine Frau trank, häufig auf Dienstreisen war. Erst zum vierten Treffen der Gruppe, zu dem er ging, begleitete ihn seine Frau. Was selbst die Ärzte überraschte: Roswitha Stark hörte innerhalb weniger Wochen mit dem Trinken auf. „Die Gruppe hat mich getragen und gestützt. Und man glaubt anderen Betroffenen eben leichter“, war und ist ihre wesentliche Erfahrung.

Ratschläge anderer - und seien sie noch so gut gemeint – kamen bei ihr wie anderen weniger an. Meist fällt es Betroffenen in ihren Bekanntenkreisen - zum Beispiel im Sportverein - schwer, überhaupt über ihre Alkoholkrankheit zu sprechen: Weniger, weil sie sich selbst schämen: „Für die anderen ist dann meist der Abend gelaufen, dabei hätte er durchaus feucht-fröhlich werden können“, hat Dorothea Gabriel erlebt. Und in der Gesellschaft allgemein gibt es nach ihrer Erfahrung häufig immer noch das Vorurteil, „dass Alkoholranke Penner sind“. Wie damit umgegangen werden kann, ist auch ein Thema in der Selbsthilfegruppe.

Ganz wesentlich ist aber, dass dort viele Freundschaften geschlossen haben: zum Beispiel die von Dorothea Gabriel mit Roswitha Stark, die seit neun Jahren ihrer Gruppe angehört. Ein freundschaftliches Ritual steht auch am Ende jedes Treffens in St. Josef: In die Mitte der Runde wird ein Sparschweinchen gestellt. Mit dem Geld, das in dieses gesteckt wird, gehen die Gruppenmitglieder alle zwei bis drei Monate zusammen essen – oder sich anders vergnügen. Dorothea Gabriel: „Manch einer erfährt auch dabei, dass und wie das ganz ohne Alkohol geht.“

PETER ESSER

Interessierte wenden sich an Dorothea Gabriel, Telefon: Telefon: 08450/1610