



Die Mitglieder des Freundeskreises von Langenau treffen sich vierzehntägig. Viele intensive Freundschaften sind entstanden. Foto: Pia Novak

## Zeit und Raum für alle Nöte

**Gesellschaft** Vom Angebot des Langenauer Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe profitieren Betroffene und Angehörige. Teilnehmer erzählen. Von Pia Novak

Es liegt Jahrzehnte zurück. Aber Andreas (alle Namen geändert) kann sich noch immer an das Klappern erinnern, als bei einem Gewinn die Zehn-Pfennig-Stücke aus dem Spielautomaten fielen. Damals war er erst sieben Jahre alt. „Mein Vater war alkoholkrank, damit er in Ruhe sein Bier trinken konnte, gab er mir Geld für die Spielautomaten“, erzählt Andreas. Und er erinnert sich noch heute an das Glücksgefühl, das das Klappern der Münzen bei ihm auslöste. Über zwei Jahrzehnte später schaffte Andreas nach langer Abhängigkeit den Weg aus der Sucht. Zweimal im Monat trifft sich Andreas heute im Rahmen des Angebots des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in Langenau mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen.

„Ich konsumierte Alkohol, seit ich 13 war, und war spielsüchtig und alkoholabhängig bis zum Alter von 29 Jahren.“ Wenn Andreas beim Spielen verloren hatte, versuchte er seine Frustration beim Trinken zu vergessen. Er beschreibt, dass ihm schon lange klar gewesen sei, dass sein Konsum nicht in Ordnung war, dass es aber sehr lange gedauert habe, bis er bereit war, dagegen etwas zu unternehmen.

Bis ein Schlüsselmoment alles veränderte. Dieser kam, nachdem er vier ganze Tage und Nächte seine Frau und den neugeborenen Sohn alleine gelassen hatte, um sich mit Freunden zu betrinken. Nach diesen vier Tagen stellte ihm seine Frau mit dem damals sieben Wochen alten Baby im Arm ein Ultimatum. Sie sagte:

„Entweder du lässt dir jetzt helfen oder du ziehst aus.“

Unmittelbar danach wandte sich Andreas an den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, woraufhin ihn ein Helfer des Vereins zuhause besuchte. Kurz darauf nahm Andreas zum ersten Mal an einem Treffen der Selbsthilfe-

„Es hilft mir, dass ich hier Menschen treffe, welchen es ähnlich wie mir ergangen ist.“

**Anneliese**  
Mitglied des Freundeskreises

gruppe teil. Das war vor 36 Jahren. Bis auf eine fünfjährige Pause ist Andreas seitdem regelmäßig bei den Treffen dabei.

Wolfgang und seine Frau Beate sind die Leiter der Gruppe in Langenau. Wolfgang ist ebenfalls seit vielen Jahren abstinent und seine Frau begleitet ihn in die

Gruppe. „Es ist wichtig, dass die Partner dabei sind“, findet Beate. „Paare haben meist einen deutlich voneinander abweichenden Blick auf die Suchtsituation. Wenn sich beide mit dem Thema auseinandersetzen, können sie ein vollständigeres Bild der Lage bekommen.“

Unter den elf Frauen und Männern, die an einem Abend im November zur Selbsthilfegruppe in das Helferhaus der evangelischen Kirche in Langenau gekommen sind, sind vor allem Menschen im mittleren und fortgeschrittenen Alter. Viele kennen sich schon jahrelang. Gerhard aus Nersingen kommt schon 44 Jahre lang regelmäßig zur Gruppe. Im Laufe der Zeit kam auch seine Frau Anna zu den Treffen mit. Für alle gibt es dort viel Zeit und Raum, um sich mitzuteilen.

Andreas hat inzwischen eine Erklärung dafür, warum er vom Spielen und Trinken abhängig wurde: „Ich fühlte mich minderwertig, hatte keine Wertschätzung für mich selbst. Und außer-

dem konnte ich früher nur schwer Nein sagen.“

In einem beherzten Schritt hatte er damals schließlich auch seinem Arbeitgeber, bei dem er schon viele Jahre als Elektriker arbeitete, offenbart, dass er trinkt. Seine Firma reagierte verständnisvoll und ermöglichte ihm eine Ausbildung zum betrieblichen Suchtkrankenhelfer, indem sie ihn dafür von der Arbeit freistellten.

### Intensive Freundschaften

In der Langenauer Gruppe ermutigt Andreas nun andere Mitglieder und zeigt dabei viel Einfühlungsvermögen. Anneliese ist seit anderthalb Jahren beim Freundeskreis. Sie erzählt, wie wichtig und hilfreich die Gruppe für sie ist: „Wenn ich alleine zu Hause bin, grübele ich viel. Es hilft mir, dass ich hier Menschen treffe, welchen es ähnlich wie mir ergangen ist.“

Auch nach den vielen Jahren der Abstinenz ist der Freundeskreis für Andreas noch immer wichtig. „Dort kann ich reflektieren, ob ich in Gefahr bin, wieder ins alte Fahrwasser zu geraten und ob ich dementsprechend ins Handeln kommen müsste.“

Die Zufriedenheit, die er heute verspürt, und die er vor Jahren nicht kannte, sei darauf zurückzuführen, dass er im Laufe der Zeit gelernt habe, sich selbst zu mögen, mit sich selbst im Reinen zu sein und dass er Menschen an seiner Seite habe, die ihm wichtig sind. Beim Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe hat er solche Menschen kennengelernt. „Über die Jahre sind dort intensive Freundschaften entstanden.“

### Offener Austausch und gegenseitige Unterstützung

**Deutschlandweit** zählt der Bundesverband „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ 600 Gruppen. 1956 hatten ehemalige Patienten aus damaligen Heilstätten der Diakonie in Württemberg die ersten Freundeskreise gegründet. Die Basis bilden die örtlichen Freundeskrei-

se. In der Region können Gruppen in Laichingen, Blaubeuren, Ulm sowie in Langenau besucht werden.

**Laut dem Verein** soll das Zusammensein von offenem Austausch und von gegenseitiger Unterstützung geprägt werden. Der Verein will

mit den Freundeskreisen die Selbsthilfe hautnah erlebbar machen.

**Die Freundeskreise** sind nicht nur für abhängige Menschen offen, sondern auch für Partner, Kinder, Freunde und Arbeitskollegen von Suchtkranken. www.freundeskreise-sucht.de