

## ***Rückblick auf 25 Jahre Freundeskreis***

Seit 25 Jahren ist der Freundeskreis ein Teil meines Lebens.

1979 machte ich meine ersten Erfahrungen im Freundeskreis Wangen. Frisch aus einer 6-monatiger Therapie war er das einzige Stück Sicherheit in meinem neu gewonnen Leben. Wie ein Kind, das laufen lernt, auf wackeligen Beinen stehend, vertraute ich mich dieser Gruppe an. Voller Vertrauen darauf, dass sie mich hält, wenn ich stolpere. Auch sprachen diese Menschen meine Sprache und verstanden mich. Ich fand Personen darin, die genau wie ich noch in den Anfängen der Abstinenz standen, aber auch solche, die meinem Gefühl nach „weit über“ mir standen.

Schon nach relativ kurzer Zeit hatte ich mich gut eingelebt, war voller Tatendrang und brachte mich in verschiedenen Bereichen ein. Damals war es noch sehr angesagt Hausbesuche zu machen, uns es bedeutete mir viel die Menschen in ihrer häuslichen Umgebung aufzusuchen, um sie aus ihrer Isolation rauszuholen. Nach ca. fünf Jahren übernahm ich den Freundeskreis Wangen als Leiterin.

Es füllte mich viele Jahre aus, zumal mein Mann voll hinter meinem Tun stand. Das war mir sehr wichtig, denn es war nicht alles leicht und schön. So musste ich z.B. feststellen, dass es nicht so einfach ist, als Frau einem „gestandenen Mannsbild“ den Spiegel vorzuhalten. Damals gab es noch recht wenig Frauen die Freundeskreis-Leiter waren, also konnte ich mich auch selten austauschen. Es war auch in dieser Arbeit so wie fast überall, dass eine Frau schon einiges mehr leisten musste um anerkannt zu sein. So verließ ich mich auf mein Gefühl, meine eigenen Erfahrungen und meine Menschenkenntnis, und konnte so doch vielen Abhängigen helfen.

Was dann nach ca. 16 Jahren Abstinenz passierte, war nicht gut, ich wurde rückfällig. Doch darüber möchte ich mich heute nicht auslassen. Das habe ich seinerzeit oft genug getan. Erwähnen möchte ich aber doch, dass auch intensive und ausdauernde Zugehörigkeit zu einer Gruppe nicht immer vor einen Rückfall schützt.

Nun bin ich auch schon wieder 9 Jahre trocken und Mitglied des Freundeskreises Westallgäu, und zwar in der Position als normales Gruppenmitglied. Auch das war nicht immer leicht. Oft hätte ich aus meiner Erfahrung als „Rückfällige“ vieles zu sagen gehabt, doch war da, zumindest die ersten Jahren immer der Gedanke: halt dich zurück, du warst rückfällig.

Heute nach dem zeitlichen Abstand weiß ich, dass ich sehr wohl in einer Gruppe ein wichtiges Mitglied bin, auch trotz Rückfall, oder gerade deswegen. Zudem noch meine Erfahrungen als Kind eines abhängigen Vaters, als Partner, 12 Jahre, eines alkoholkranken Mannes, also Co-Abhängige. Und schließlich als Frau und Mutter selber abhängig, die es aber geschafft hat auch ein zweitesmal den Weg aus der Sucht zu schaffen.

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass ich seit geraumer Zeit das Gefühl habe, dass es mich wohl immer wieder in Abständen auch heute noch in die Gruppe zieht. Doch wenn ich längere Zeit es nicht tue, habe ich nicht das Gefühl, etwas zu vernachlässigen. Und das ist gut so.

Hannelore,  
im Februar 2004