

## Meine Freiheit und 22 Jahre Freundeskreis

Ich bin jetzt schon über zwei Jahrzehnte beim Freundeskreis. Vieles habe ich in der Zeit gesehen und erleben dürfen, habe manchen guten Freund gefunden und dann viele durch den Tod auch wieder verloren. Wenn ich jetzt so zurück schaue, bin ich einfach nur dankbar und demütig weil es mir so gut geht und ich nicht mehr trinken muss das ich zufrieden bin mit mir und mit meinem Leben.

Ich habe es geschafft, ich habe mich von meinen Süchten befreit –( Alkohol und Nikotin ) Damals, als ich so langsam merkte dass mein Trinkverhalten nicht mehr normal war, wie oft habe ich da zu mir gesagt, so jetzt trinke ich nichts mehr, ich höre ganz bestimmt auf, ich schaff das schon, morgen ganz bestimmt! Ja und dann kam der Morgen und Constanze hat weiter getrunken, und hat sich geschämt, hat sich schlecht und beschissen gefühlt, willensschwach und charakterlos. Aber das war ich nicht, ich war krank. Abhängig, süchtig, eine Alkoholikerin. Es hat sehr lange gedauert und ich habe sehr viele Anläufe gebraucht, bis mir das endlich bewusst wurde. Am Anfang meiner Säuferkarriere war das alles ganz toll, mit ein paar Gläsern Wein oder ein paar halben Bier, ja da konnte ich reden, da hatte ich keine Hemmungen mehr, da hab ich mich getraut - ja, am Anfang - ja und dann hatte ich plötzlich keine Kontrolle mehr über mein Trinkverhalten, ich trank nicht mehr weil es ganz toll war oder weil es so gut geschmeckt hat, nein ich habe trinken müssen weil ich es gebraucht habe! Ich brauchte in der Früh auf nüchternen Magen, sozusagen als Frühstück eine Halbe Bier damit das Zittern meiner Hände aufhörte, damit ich in die Gänge kam damit ich überhaupt arbeiten konnte. Ich war damals noch Bedienung, das war ganz toll, ich war an der Quelle, hatte Zugang zu jedwedem Alkohol und war dann am Abend meistens betrunken. Dass das meinem Arbeitgeber über kurz oder lang nicht gefiel war auch klar und er hat mir gekündigt. Ich hatte kein Geld mehr, konnte meine Miete nicht mehr zahlen flog aus meiner Wohnung!! Ich war Obdachlos. Keine Arbeit, keine Wohnung, kein Geld

- Das war dann einer meiner tiefster Punkte in meinem Leben 1983 im Sommer.

1983 im Sommer habe ich den Freundeskreis kennen gelernt, war das erste Mal in einer Gruppe, habe Betroffene erlebt denen es genauso gut oder schlecht ging wie mir .

In diesen 22 Jahren Gruppen Dazugehörigkeit habe ich das erste Mal in meinem Leben erfahren dürfen was Freundschaft ist, habe ich Menschen kennen gelernt die mich so angenommen haben wie ich bin, die mir geholfen haben, die sich nicht von mir abgewendet haben wenn ich wieder einmal auf die Schnauze gefallen bin.

1994 habe ich dann endlich eine psychosomatische Kur gemacht, habe aufgeräumt in meinem Leben, habe aufgehört gegen mich und den Alkohol zu kämpfen, habe kapituliert!

Ich habe es angenommen das ich alkoholkrank bin und ich habe mich für das Leben entschieden. Für mein Leben, ohne Alkohol Fast 8 Jahre habe ich abstinent gelebt, bin gut zurecht gekommen, habe meinen Alltag mit seinen großen und kleinen Problemen gut meistern können , und dann vor 3 Jahren der Rückfall! Jetzt weis ich dass das so kommen musste. Ich hab nicht auf mich aufgepasst, ich bin wieder in alte Verhaltensmuster gefallen, ich lies es zu, dass man mich wieder klein und unsicher gemacht hat und ich habe das erste Glas nicht stehen lassen, nein, ich trank eine Woche, ganz extrem.

Dieser Rückfall war sehr schlimm für mich und ich habe mich sehr geschämt, vor mir selbst. Wieder hatte ich gute Freunde die mir halfen und mit denen ich sprechen konnte - .

Jetzt sind auch schon wieder drei Jahre vergangen nach meinem Rückfall und ich fühle mich gut und bin zufrieden, lebe mein Leben so wie ich es will, frei, ohne Alkohol, ohne blauen Dunst. Das ist ein herrliches Gefühl für mich, frei zu sein habe am 15. August 2001 auch aufgehört zu rauchen – endlich!!! Ich möchte mich auf diesem Wege auch bei allen meinen Freunden bedanken die in meinen 22 Jahren im Freundeskreis ein Stück meines Weges mit mir gegangen sind, mir wirkliche Freunde waren, ich möchte Euch danken das ich zu Euch gehöre. Danke