

Warum ich mich für die Selbsthilfe einsetze!

1991 habe ich eine ambulante Therapie bei der PSB, der Psycho- Sozialen Beratungsstelle, in Lindenberg begonnen. Ich bin Alkoholiker. Es war nicht mehr zu leugnen, dass ich mit dem Alkohol massivste Probleme hatte.

Eine der ersten Dinge, die ich dort hörte war: „Dies ist eine Hilfe zur Selbsthilfe“. Schön gesagt, doch mein Selbst, mein Selbstwertgefühl war am Boden zerstört. Ja, es war doch etliche Meter unter der Erde eingestampft. Wie konnte ich mir da auch noch selbst helfen?

Sätze wie: „Ich *muss* aufhören zu trinken. Ich *muss* mich wieder fangen. Ich *muss* wieder ein besseres Leben führen. Ich *muss* ... Ich *muss*...“ wurden mir gleich zu Beginn abgewöhnt. Darauf legte mein Therapeut großen Wert. Nun hatte ich aber dieses „ich *muss*“ mir immer wieder selber vorgebetet. Hatte schwer gekämpft mit dem Alkohol. Hatte mit mir mit dem „ich *muss* es schaffen“ hart gerungen. Und es hatte nicht geklappt. Ich hatte es nicht geschafft. Bisher wenigstens nicht. Und nun dies: „*Hör auf zu kämpfen. Du hast ja ehe schon verloren.*“ und „*Nimm unser Angebot als Hilfe zur Selbsthilfe an.*“ Ich verstand zunächst überhaupt nichts.

Mein Therapeut schickte mich auch sehr rasch zum Freundeskreis Westallgäu. Dort wirst du erleben, was das heißt „Hilfe zur Selbsthilfe“. Dort angekommen lernte ich Menschen kennen die fünf, zehn, ja sogar fünfzehn Jahre trocken waren. Keinen Alkohol mehr tranken. Unvorstellbar! Ob die wohl richtig zählen und rechnen konnten? Unfassbar! Ich bin am falschen Ort gelandet.

Mit der Zeit lernte ich die Freundeskreisleiter im Westallgäu besser kennen. Die Gruppenabende wurden mir ein sehr wichtiger Termin. Und ich versuchte keinen zu versäumen. Ich machte auch bei den Wanderungen und den Hüttenwochenenden mit, fuhr mit in den Urlaub, ging mit zu den Familienfreizeiten. Der Freundeskreis Westallgäu wurde zu meiner Heimat. Hier fühlte ich mich gut aufgehoben, fühlte mich richtig versorgt. Freundschaften entstanden. Und das alles ohne Alkohol. Und richtig, hier lernte ich die „Hilfe zur Selbsthilfe“ in der Praxis kennen, an Ort und Stelle sozusagen, im Hier und Jetzt. Dem Freundeskreis Westallgäu, den vielen, vielen Gruppenabenden, den Wanderungen und den Freizeiten, den vielen Freunden hier verdanke ich, dass ich trocken geblieben bin. Zufrieden trocken nun schon die ganzen Jahre über.

Ja, es ist vorstellbar, es ist fassbar: Ein Leben ohne Alkohol ist möglich.

Ein Satz von Rudi Meurer, dem Gründer des Freundeskreises Westallgäu brannte sich tief in mein Innerstes ein. „Ihr Alle seid meine Lebensversicherung. Meine Versicherung zur Trockenheit“, sagte er oft. Dies habe ich mir auch zu eigen gemacht. Dies ist eine meiner neuen Lebensinhalte geworden. Aber was heißt das, Versicherung zur Trockenheit? Hier in den Gruppen erhält niemand einen „guten Rat“. Hier gib es keine Tipps und Tricks, wie man und frau sich durchs Leben schlagen können. Hier erzähle ich von meinen Problemen und von meinen positiven Gefühlen. Hier höre ich von den Problemen und den positiven Gefühlen anderer. Hier bringe ich meine Erfahrungen ein. Hier erfahre ich, wie andere mit sich umgehen, und lerne dadurch etwas über mich und für mich. Dies ist denke ich der Schlüssel. Hilfe erhalten durch Erfahrungsaustausch. Hilfe erhalten durch Informationen und Wissen, nicht durch „gute Ratschläge“. Dies ist gelebte Hilfe zur Selbsthilfe!

Und warum setze ich mich für die Selbsthilfe ein? Ganz einfach, weil ich trocken bleiben will, weil ich keinen Alkohol mehr trinken will, weil ich auch in der Zukunft zufrieden abstinent leben will.

Wolfgang
Mitglied im Freundeskreis Westallgäu
im Mai 2006