

Gemeinsam ohne seit vier Jahrzehnten

Selbsthilfe Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe feiert 40-jähriges Bestehen. Wöchentliche Treffen geben Betroffenen und Angehörigen eine Stütze. Die Gruppe unterscheidet sich in manchen Punkten von anderen Angeboten

VON ANNA FESSLER

Lindenberg In der Mitte des Raumes liegt ein grünes Tuch, darauf einige Gegenstände, unter anderem ein kleiner Esel aus Holz. Drückt man auf der Fläche unten, fällt das Tier um, löst man den Druck, steht er wieder auf. „Ein Resilienz-Tier, das ist ein Symbol für uns“, sagt Wolfgang Paulmann, Vorsitzender des Freundeskreises Westallgäu Suchtkrankenhilfe. Resilienz steht für die Fähigkeit mit Krisen umzugehen, psychische Widerstandsfähigkeit, wieder aufstehen nach einem Sturz. Damit kennen sich die Gruppenteilnehmer aus. Sie versuchen von einem Suchtmittel loszukommen, bemühen sich dauerhaft darauf zu verzichten oder begleiten einen Angehörigen durch diesen Abschnitt.

Grundsätzlich ist der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe offen für alle von einem Suchtproblem Betroffene. „Die meisten haben ein Problem mit Alkohol“, sagt Wolfgang Paulmann. Der 68-Jährige leitet seit rund 16 Jahren die Gruppe. Einmal die Woche treffen sich die Frauen und Männer im Gemeindehaus der evangelischen Kirche in Lindenberg.



Gruppenrunde beim Freundeskreis Westallgäu für Suchtkrankenhilfe. Im Vordergrund ein paar Symbole als Gedankenanstoß, etwa ein kleiner Steh-auf-Esel, eine Weltkugel oder eine Gruppe von Personen, die im Kreis um ein Teelicht sitzt. In der Mitte Vorsitzender Wolfgang Paulmann.

Foto: Anna Fessler

Gegründet wurde der Freundeskreis vor 40 Jahren von Rudi Meurer. Damals gab es im Westallgäu noch kaum Unterstützung für Menschen, die etwa nach einer stationären Therapie zurück in den Alltag finden wollten und mussten. „Dann fängt die Arbeit erst an“, sagt Paulmann. Acht Menschen kamen zum ersten Treffen im April 1978. Rasch wuchs die Gruppe, die Treffen wurden statt 14-tägig bald wöchentlich

abgehalten. Schon von Anfang an gab es neben den Gruppenstunden Ausflüge, Wanderungen, Hüttenwochenenden, Urlaube und Feste.

Die Gruppe ist offen für alle. „Wir erwarten allerdings, dass die Teilnehmer abstinenter werden“, sagt Paulmann. Dies müsse nicht gleich beim nächsten Gruppentreffen der Fall sein. „Wir haben da einen langen Atem.“ Auch Menschen, die rückfällig werden, werden immer

wieder in den Kreis aufgenommen. „Klar, dass wir sie nicht jedes Mal mit Blumen willkommen heißen“, sagt Paulmann.

Auch heute noch sind die Freizeitaktivitäten ein wichtiger Teil des Freundeskreises. „Wir wollen damit den Neuen und auch uns zeigen, dass ohne Suchtmittel das Leben nicht aufhört“, sagt zweiter Vorsitzender Georg Hauser. Denn oft breche der Freundeskreis weg, wenn man trinkt, wissen Hauser und Paulmann. Was bei den Gesprächsrunden erzählt wird, behalten die Teilnehmer für sich. Völlige Anonymität gehört allerdings nicht zum Konzept. „Darin unterscheiden wir uns deutlich von den Anonymen Alkoholikern“, sagt Paulmann. „Unsere Philosophie ist, wenn jeder weiß, dass ich saufe, ist es ein Widerspruch plötzlich anonym zu sein, wenn ich aufhöre“, sagt Paulmann.

Auch andere Punkte handhabt der Freundeskreis Dinge anders als manche Sucht-Selbsthilfegruppen. So sitzen Betroffene und Angehörige gemeinsam in der Runde und berichten davon, wie es ihnen geht und was sie beschäftigt. „Einmal im Monat gibt es getrennte Treffen.“ Dass auch die Angehörigen Unterstützung bekom-

men, ist dem Freundeskreis sehr wichtig. „Es betrifft die ganze Familie, aber der Suchtkranke wird behandelt und der Angehörige bekommt nichts“, sagt Paulmann.

Ganz unterschiedlich sind die Themen, die bei den Treffen besprochen werden. Mal hat jemand Ärger mit den Nachbarn, Probleme im Job oder einen Rückfall. „Jeder kann erzählen, was bei ihm ansteht, womit er sich beschäftigt, wie es ihm dabei geht und auch, über welches Thema er sprechen möchte“, sagt Paulmann. Vermieden wird dabei, direkte Ratschläge zu geben. „Jeder erzählt von sich und die anderen können davon mitnehmen, was sie möchten“, so Hauser.

Der Freundeskreis besteht aktuell aus 106 Mitgliedern, rund 15 Frauen und Männer nehmen an den wöchentlichen Treffen teil. Wie lange jemand die Unterstützung des Freundeskreises in Anspruch nimmt, ist völlig unterschiedlich. „Manche kommen zwei Jahre und bleiben dann trocken, andere bleiben über Jahrzehnte dabei.“

Am Wochenende hat der Freundeskreis Westallgäu sein 40-jähriges Bestehen mit einem großen Festakt für geladene Gäste gefeiert.