

Heute fühle ich mich richtig wohl.

Ich genieße regelrecht meinen morgendlichen Kaffee, dazu das Brot mit dem leckeren Pflaumenmus. Das Wetter draußen zeigt sich herbstlich, was mir heute so gar nichts anzuhaben vermag.

Kein dunkler, ängstlicher Gedanke begleitet mich durch mein erstes Tagesritual wie an so manchem Morgen davor. Da waren sie da, sofort beim ersten Augenaufschlag. Sie lagen auf meinem Magen, schnürten meinen Hals, waren anwesend, eben um mich zu quälen und um dafür verantwortlich zu sein, dass der Tag so endete, wie er begann.

Da helfen oftmals die selbstgesetzten „Gedanken – Stopps“ nicht immer. Der Körper zeigt sich schon so geschwächt von diesen Gedanken, die auch „Kinder“ bekommen, wie Hilflosigkeit, Trauer, usw... So ist es stets, wenn ich in das „Loch“ rutsche.

Aber heute nicht! Ich weiß auch, woran es liegt. Ich war in meiner Gruppe am Vorabend. Dort habe ich über mich gesprochen. Ich habe Dinge schonungslos erkannt und benannt. Nach jahrelanger „Arbeit“ an mir bin ich meinem inneren Kern sehr, sehr nahe gekommen. Ich kenne meine Verhaltensmuster, meine Fluchtmechanismen, die in mir schlummern. Wie ein Herpes-Virus lauern sie auf den Moment meiner Schwäche, um auszubrechen und zu quälen. Entlasten kann ich mich durch das Rauslassen dessen, was mich momentan bewegt. Nur das Erzählen und Beschreiben einer Lebenssituation bringt mir schon Erleichterung.

Meine Gruppenbesuche sind im Laufe der Jahre nicht mehr so regelmäßig wie am Beginn meiner Trockenheit. Mein Leben hat sich so gestaltet, dass ich auch – ohne – stets nah am Thema bin. Es spielt sozusagen eine leise Hintergrundmusik. Jedoch werde ich immer wieder einen Gruppenabend besuchen und mich nie ganz verabschieden wollen.

Aus eigener Erfahrung, und ebenso aus den Erzählungen vieler Rückfälliger höre ich immer wieder, dass dem Fernbleiben der Gruppe ein schleichendes Vergessen folgt. Das kann über Jahre gehen und ist dann gleichzeitig der Familien-, Freundes-, und Bekanntenkreis themenfremd, nicht involviert und bin ich dann einmal geschwächt, wohin kann ich dann gehen? Gehe ich dann überhaupt oder ist mir alles selbst schon so fern, dass ich auf „Gruppe“ gar nicht mehr komme?

Wie schon erwähnt, es ist schon alles so oder so ähnlich passiert. Mir ebenso.

Ich fand es nach ca. 2jähriger Abstinenz sehr befremdlich, immer zu einer Gruppe zu gehen. Ich fühlte mich doch frei und geheilt, was brauche ich denn DIE? Heute ist mir bekannt, dass die Rückfallquote nach 2jähriger Abstinenz sehr hoch ist. Man denkt: Nun reicht es und steht im Gegenteil erst ganz am Anfang der Erkenntnisse, die stabilisieren und heiler machen. Bei mir folgte der Rückfall dann, wie er im „Lehrbuch“ steht.

Keine Gruppe mehr – langsames Vergessen – Thema verdrängt und eingegraben – leben wie bisher – so schlimm war alles nicht – ich kann ES nun steuern – DAS passiert mir nicht noch einmal – ich trinke normal und beherrscht – Absturz -.

Mein Rückfall nach den 2 Jahren sollte nicht der letzte gewesen sein. Es musste für mich noch einer folgen. Diese insgesamt 3 Rückfälle waren für mich persönlich notwendig. Erst danach war ich bereit für den Respekt vor der Krankheit Alkoholismus, bereit für Hilfe in Form von Therapien und Gruppenbesuche. Ich bin dankbar, dass ich mich retten wollte und noch konnte! Wie schön, dass ich noch da bin – UND die Gruppe!

Hat mein Beitrag in diesem Heft vielleicht jemanden erreichen können, der mit dem Gedanken liebäugelt, es ohne Gruppe zu versuchen? Nach kurzer Abstinenzzeit? Da möchte ich dann den Hinweis geben auf die Abstinenzkarte (dürfte jeder Gruppenschrank beherbergen) oder eine ganz persönliche Rückfallvereinbarung mit einer Person zu schreiben, die einem am Herzen liegt. Wer ohne Gruppe ist, hat in Karte oder Brief einen „Stolperstein zur Erinnerung“ für eventuelle Notfälle.

Zum Foto:

Das ist meine Sucht. Der kleine Teufel, der mich überall hin begleitet. Immer und ewig.

In dieser Form lebt er in meinem Portmonee, manchmal in meiner Hosentasche, in anderer Form lebt er in meinem Gehirn, meistens schläft er, manchmal nicht.

Seinen schöpferischen Ursprung hatte er in der Fachklinik Freudenholm. Sein Erschaffer ließ ihn dort einfach zurück, ich nahm ihn mit.

ER ist nun mein Stolperstein.

Sabine Wott

Freundeskreis Ratzeburg

