

Was macht eigentlich....

Wolfgang Gestmann... ?



Lieber Wolfgang,

**du warst langjähriger Vorsitzender im LV Schleswig-Holstein und hast durch deine ehrenamtliche Arbeit, verbunden mit Engagement und Enthusiasmus diese nicht immer leichte Aufgabe mit Begeisterung erfüllt !**

**Wie geht es dir?**

Mir geht es rundherum sehr gut; ich fühle mich gesund und fit.

**Was machst du z.Zt. so... (im Ruhestand)?**

„Pandemiebedingt“ nichts Besonderes, aber dennoch durchaus zweckmäßig Wichtiges; wie viele andere Menschen auch beschränke ich mich auf „Homeworking“/„Homeoffice“...

Ich verschönere meine Wohnung, räume Keller und Boden auf und um .....und, was ich so lange „vor mir her geschoben“ habe und wir ja alle tun sollten, um es unseren Angehörigen für den „Ernstfall“ nicht so schwer werden zu lassen: Ich überarbeite und aktualisiere meine Unterlagen; Vorsorgeratgeber, Betreuungs-/Patienten-Verfügungen, Vorsorgevollmachten... Da gibt es ja nicht nur eine Fülle an Infomaterial zu lesen.

Auch eine Menge Auseinandersetzung mit sich selbst, mit Krankheit, dem Sterbeprozess, Organspende, dem Tod... Es ist eben viel zu bedenken und ggf. sind Gespräche mit seinen liebsten zu führen. Außerdem lese ich viel, gehe spazieren - nicht immer - die berühmtenberühmten „Zehntausend Schritte“ täglich und fahre Rad.

**Wie blickst du zurück auf deine langjährige Vorstandsarbeit?**

Mit Freude und Demut. Freude, weil ich die ehrenamtliche Arbeit sehr gern gemacht habe und an vielen Stellen aktiv mitgestalten durfte. Demut, weil ich denke, dass es mir gelungen ist, meinem seinerzeit verkündeten bescheidenen „Bewerbungs-Motto Nehmen und Geben“ gerecht zu werden. Nämlich, nachdem ich etwa 20 Jahre lang von Freundeskreisen hatte „NEHMEN“ dürfen, nunmehr der Suchtselbsthilfe „GEBEN“ wollte.

**Was hast du bewegen können?**

Selbsthilfegruppen - auch unsere - sind ja im eigentlichen Sinne „Erzählgemeinschaften“, in denen alle Teilnehmenden gleichberechtigt sind. Sinnentsprechend war es mir immer eine Herzensangelegenheit (ob auf internen Veranstaltungen oder in auswärtigen Gremien, in denen ich mitwirken durfte), den dort anwesenden Mitmenschen auf Augenhöhe, mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen, ohne mich zu „verbiegen“. Mir war wichtig, meine Ideen und Vorhaben in einer von gewaltfreier Kommunikation und natürlicher Harmonie getragenen Gesprächskultur möglichst ausführlich und authentisch zu erklären und darzustellen. Dabei konnte ich durchaus den Eindruck gewinnen, dass diese Art und Weise auf andere „abfärbte“. Ich denke, dass ich - abgesehen von den vielen sachlichen Themen und alltäglich zu bewältigenden Angelegenheiten - auch einiges im „Miteinander“ erreichen und verändern konnte. Auch wenn mitunter meine Wahrnehmung die war, dass es manchem „Funktionsträger“ in der Suchtarbeit um Selbstdarstellung, gar um Machtausübung ging. Meine Philosophie war von Anfang an, dass in unserer durchaus wichtigen Tätigkeit kein Platz für persönliche Profilierung vorhanden ist. Immerhin handelt es sich auch bei den meisten der ehrenamtlich tätigen um „Betroffene“, die schließlich ebenso auf sich aufpassen wollen.

### **Wie/hat es dein Leben bereichert?**

Oh ja, hat es! Sehr sogar: Die Ausübung einer solchen Tätigkeit gehörte nicht in meine Lebensplanung, und ich habe den Job länger gemacht, als ich mir zunächst vornahm. In dieser langen Zeit hatte ich Gelegenheit, mich mit vielen Menschen, die ich kennenlernte, zu unterhalten. Allein diese Begegnungen und Gespräche - meist sehr angenehm und moderat im Umgangston, offen und ehrlich, oft gar „tiefgehend“, aber auch mit unangemessenen Reaktionen und heftigen Entgleisungen - waren schon eine echte Bereicherung. Gestehen möchte ich bei dieser Gelegenheit, dass ich mich an den Freundeskreisen auch ganz privat „bereichert“ habe, etwas einzigartig Wertvolles habe „mitgehen lassen“. Im Ernst: durch meine Tätigkeit lernte ich meine heutige Lebensgefährtin kennen. Ein echter Glücksfall, denn wir, Sabine und ich, sind seit nunmehr ZEHN Jahren ein Paar.

### **Was hat es mit dir gemacht?**

In vielerlei Hinsicht hat „es“ mich nachdenklich und natürlich auch (lebens)erfahren „gemacht“. Im Laufe der Tätigkeit verfestigte sich z. B. die für mich seinerzeit recht bedeutende Erkenntnis, dass „WIR“ nicht mehr und nicht weniger als ein „Spiegelbild“ unserer Gesellschaft sind. Bisweilen hatte ich nämlich oftmals den Eindruck, dass Suchtkranke... etwas sehr Besonderes sein wollen. Sind wir nicht! Jeder Mensch ist auf seine Art etwas Besonderes, im Guten wie im Schlechten. So sind auch langjährig „Trockene“... z. B. nicht unbedingt immer ehrlich, nicht immer mit sich selbst im Reinen und lenken von sich selbst ab, wirken überheblich, entfernen sich vom vermeintlich „kleinen Alkoholiker“ und können Selbsthilfe nicht mehr so recht vorleben. Ich möchte betonen, dass dies keine „Klatsche“ sein soll und auch nicht objektiv ist, sondern lediglich MEINE persönliche Wahrnehmung beschreibt.

### **Was hast du dir für die nächste Zeit vorgenommen?**

Kurz- und mittelfristig, pandemiebedingt, nichts Bewegendes. Für die Zeit „danach“ planen wir, Sabine und ich - vorausgesetzt die Situation lässt das zu - endlich den „Freundeskreis-Geschenkgutschein“ einzulösen, und wir freuen uns darauf, ein paar schöne Tage im Harz verbringen zu können! Und im Herbst wollen wir auch gern mal zu unserer „Lieblingsinsel“ Föhr.

Ansonsten hoffe ich, dass auch bald wieder Schwimmbad und Sauna öffnen werden.

### **Wie siehst du die Entwicklung der Suchtarbeit in der nächsten Zeit?**

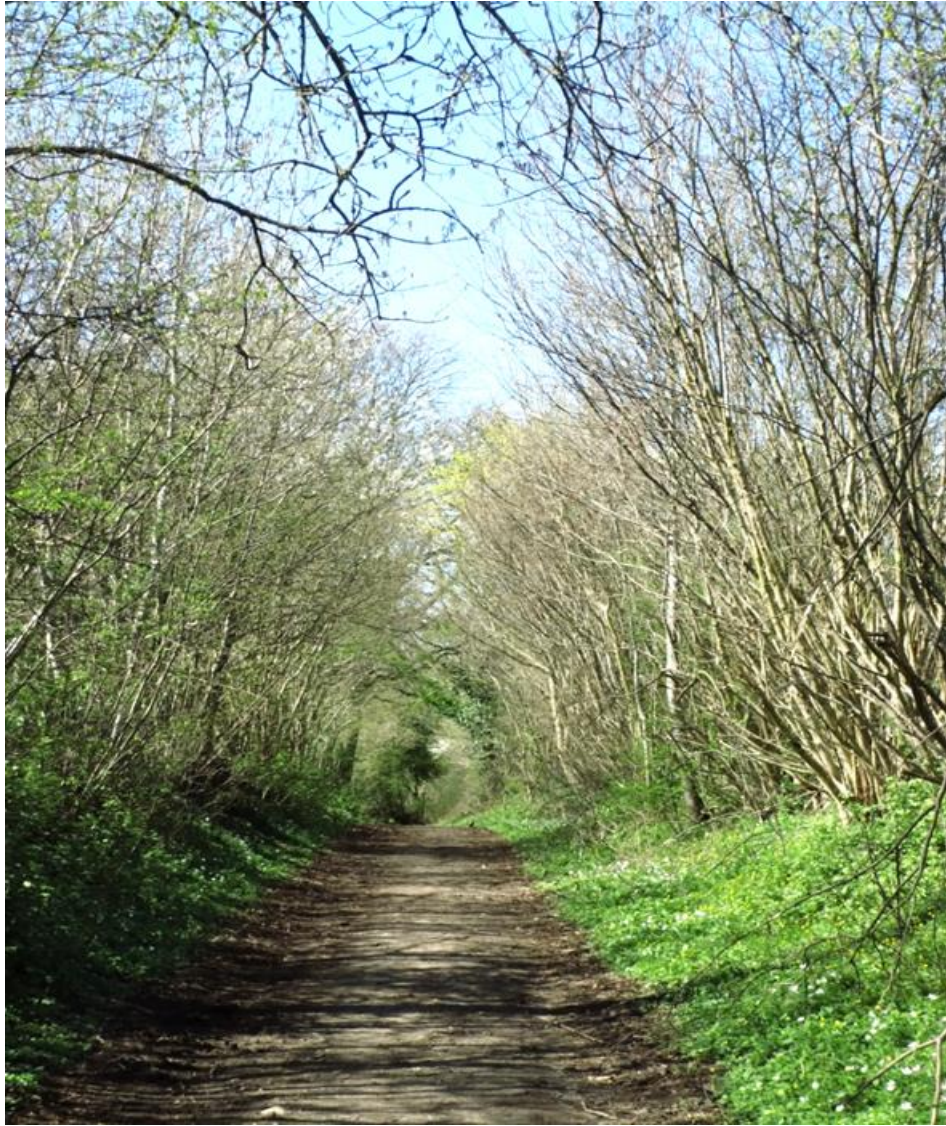
Auch an der Suchtselbsthilfe wird die Pandemie nicht schadlos vorbeigegangen sein. Hier sehe ich eine große Herausforderung. In Gesellschaft wie in Politik wird - natürlich zu Recht - darüber beraten, wie mit den pandemiebedingten Folgen für viele Teile unserer Gesellschaft umgegangen werden kann. Dabei fällt mir auf, dass u. a. die „Abteilung Sucht“ eher wenig Berücksichtigung findet, zumindest aus den mir zugänglichen Medien habe ich dazu ganz wenig bis nichts wahrgenommen. Ich gehe aber auch hier von einer hohen Zahl von „auf der Strecke Gebliebenen“ aus: Seinerzeit kurzfristige Therapie-Abbrüche durch Schließung von Kliniken, Therapieverschiebungen auf „irgendwann“, sicherlich Rückfälle, keine Gruppentreffen, keine Seminare, Verlagerung von Sucht (Medien!), nicht zuletzt auch Corona-Genesene-Suchtkranke mit Spät- und Langzeitfolgen, um nur einige Beispiele zu nennen. Ich denke, dass auch für diese Menschen „Aufholprogramme“ entworfen und ggf. dafür entsprechende Finanzmittel (aus Olaf Scholz' „Bazooka-Schatulle“?) zur Verfügung gestellt werden müssen (zusätzliche Therapieangebote, Extra-Seminare...). Sich darum zu bemühen, wird EIN Schwerpunkt sein. Hier bietet sich die große Chance, auch mit den anderen Verbänden noch mehr zusammenzuarbeiten und gemeinsam an den entsprechenden Türen anzuklopfen! Dies sehe ich durchaus auch als eine Phase einer weiteren Entwicklung in der Suchtarbeit. Mittelfristig werden wir uns schon aus Personalgründen über eventuelle Kooperationen / Zusammenschlüsse auf verschiedenen Ebenen der Suchtselbsthilfe Gedanken machen. Wünschenswert wäre hierbei im Sinne der Betroffenen eine Zusammenarbeit ohne Vorbehalte.

Abschließend Privates; Anfang des Jahres ist mein - zwar hochbetagter, aber geistig wie körperlich noch sehr rüstiger, lebensbejahender - Vater an Corona erkrankt und nach wenigen Tagen daran verstorben.

Aber es gibt auch eine gute, sehr erfreuliche Nachricht; durch Sabines Enkelkinder befinde ich mich ja schon seit einigen Jahren in einer „Großvaterrolle“. Vor kurzem hat mich meine Tochter damit überrascht, dass ich bald „richtiger Opa“ werde! Sie erwartet ihr Baby im November. Darauf freue ich mich sehr!!! Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern Freude und Gesundheit

*Lieber Wolfgang,*

*wir danken dir für das interessante und anschauliche Interview und wünschen dir und deiner Familie alles liebe und gute und eine schöne Zeit !*



„Licht am Ende des Tunnels“  
*Foto: Sabine Wott*