

Mein Weg in die Sucht...

vor ca. 19 Jahren... oh je...war ich fertig mit meinem Leben...unzufrieden mit Allem...täglich

seelisch und psychisch am Boden... täglich sehr viel Arbeit, Sorgen mit dem Partner, Kindern und der Arbeitsstelle...nur schütteln; keine Zeit für mich, keinerlei Freiraum...sicher, heut weiß ich, dass ich damals selbst schuld war, ich engagierte mich in Vielem...ich konnte damals einfach nicht „Nein“ sagen, zu Nichts u. Niemandem.

Jeden Abend, allein, vor dem Fernseher, war da „mein Freund der Alkohol“...

Ja, nur du bist da...nur du hilfst mir, abzuschalten, runter zu kommen, alles zu verdauen, für

ein paar Stunden zu vergessen und um dann schlafen zu können...

jeden Tag das Gleiche... es wurde wirklich ganz und gar zur Gewohnheit!

Sicher, meinen eigenen Gedanken, lass das sein, damit machst nix besser, im Gegenteil, gehorchte ich einfach nicht! Es wurde immer mehr... dass ich nur abends trank, reichte mir nach ca. 5 Monaten nicht mehr aus...das heimliche Trinken begann... ich wollte eigentlich nicht trinken, doch erschrocken musste

ich feststellen, dass die Abhängigkeit bereits da war, sodass ich trinken musste, um meinen Spiegel zu bekommen und um zu funktionieren. Ich bin abhängig, von dem „verdammten falschen Freund“ ... Hilfe.. mir gehts immer schlechter... meine Ängste werden mehr und mehr...seelisch, physisch u. psychisch kaputt, bis zum Suizidgedanken! Familie, Bekannte und Freunde sprechen mich an... bin erschrocken...woher wissen sie es...wie können sie es wissen... ich



funktioniere doch, mach

meine täglichen Arbeiten, sage nie Nein... leider auch nicht zu meinem „Freund“ öfters versuchte ich, durch weniger trinken, selbst aufzuhören... auch Tabletten vom Arzt halfen auch nicht... ich trinke 5 Jahre und ich weiß, alleine komm ich da nicht mehr raus!

Mein Weg aus der Sucht...

nach 5 Jahren machte es in meinem Kopf „klick“... NEIN ...ich will nicht mehr trinken, ich darf nicht mehr trinken ... nein zu sagen, zum Alkohol, bevor ich noch alles verliere, was mir doch noch so wichtig ist...meine Familie, Arbeitsstelle, Führerschein, Gesundheit usw. Meine Freundin bot mir ihre Hilfe an... sie kennt eine Selbsthilfegruppe beim Kreuzbund und schleppt mich - sogar noch nass, um einfach mal zu schauen und anzuhören, wie es in einer SHG so abläuft - zu einer SHG beim Kreuzbund! War ich aufgeregt und ich schämte mich total, über mein (noch) Trinken zu berichten... doch alle in der Gruppe gaben mir den Ansporn, in das BKH zur sauberen (kontrollierten) Entgiftung zu gehen...ach je... dort waren viele noch weit schlimmer dran, als ich...!!! Im BKH dann stellten sich auch Selbsthilfegruppen vor ! Ich hörte dann damals schon, dass eine Gruppe zur Nachsorge dazu gehört und sehr hilfreich ist, sie kostet nix und man ist unter Gleichgesinnten. Noch im BKH suchte ich die mir nächstgelegene SHG aus und gleich nach meiner Entlassung ging ich in Begleitung meiner Angehörigen in die Gruppe. Dort wurde ich sofort herzlich aufgenommen und hatte auch gleich das „dazu Gehörigkeitsgefühl“ - ich fühlte mich von Anfang an wohl - dass muss auch unbedingt sein - sie waren alle wie Vorbilder für mich, haben alles selber erlebt und es fühlt sich einfach toll an, verstanden zu werden. Es ist kein leichter Weg, aber es ist sehr wichtig, auch auf diesem Weg zu bleiben...dieser Weg - der Abstinente - diesen sind die Gruppenmitglieder alle auch gegangen und mit ihrer Hilfe - das eigens Erlebte - gleichen Empfindungen und Erfahrungen von ihnen - habe ich es auch geschafft, trocken zu bleiben. Sie halfen mir immer wieder weiter, auch nach einem Rückfall wurde ich aufgefangen und motiviert, auf das zu schauen, warum es zum Rückfall gekommen ist



Heute weiß ich, dass das Trockenbleiben erst erlernt werden muss.. .man ist nicht von heut auf morgen trocken und sagt sich, ich trink nichts mehr... das ist ja das Schwere, denn unser Suchtgedächtnis wird ein Leben lang in uns sein, dieses können wir nicht „heilen“ sondern nur ganz „allein“ zum Stillstand bringen ... „STOPP“ du bekommst jetzt keinen Alkohol mehr. Mir ist bewusst, dass ich ein Leben lang alkoholkrank bin und ich meine Krankheit nur stoppen kann, indem ich keinen Alkohol mehr zu mir nehme.

Ich habe auch mein Leben, nachdem ich wieder mit beiden Beinen fest - Trocken also - im Leben stand, verändert. Dadurch habe ich mein Selbstwertgefühl wieder gewonnen und ich bin selbst stolz auf mich, diesen Schritt gemacht zu haben.

Ich bin heute, nach 13 Jahren abstinenten zufriedennem Leben der Meinung, ohne meine Weggefährtinnen und Weggefährten in meiner Gruppe und der ganzen Kreuzbundfamilie hätte ich es niemals geschafft, auf meinem geraden Weg, keine Seitenwege mehr, zu bleiben.

Ein herzliches Danke an die vielen Weggefährten für die kostenlose Unterstützung und die große Hilfe ich kann es wirklich Jedem - selbstverständlich auch den Angehörigen aller Suchtkranken (egal welche Sucht) - nur empfehlen: **HILF DIR SELBST** in einer Selbsthilfegruppe

.... ich bin beim Kreuzbund des DV Augsburg und bin den Weg aus der Sucht gegangen, lebe glücklich und zufrieden ohne Alkohol, aber ein Leben ohne meine Weggefährten kann ich mir nicht mehr vorstellen!