



WENN DAS ERSTE GLAS STEHEN BLEIBT



Im Oktober werden es 2 Jahre: Meetings der Anonymen Alkoholiker im Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen. In der Regel werden sie an jeweils gleicher Stelle einmal oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten. Seit Herbst 2019 werden die Meetings im Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg abgehalten.

Ein Teilnehmer erzählt von seinen Erfahrungen und Eindrücken:

Am 8. Oktober 2019 haben wir, die Anonymen Alkoholiker, unser erstes Meeting im Krankenhaus Barmherzige Brüder abgehalten. Nach dem Auszug aus unserem Meetinglokal in der Dechbettener Straße begaben wir uns auf die Suche nach einer neuen Unterkunft und wurden hier gerne aufgenommen. Dafür erstmal ein herzliches „Vergelt's Gott“. Aber was machen wir eigentlich?

WAS IST ALKOHOLISMUS?

Alkoholiker ... „Du brauchst doch nix saufen“ oder „Hör halt einfach auf so viel zu trinken, andere schaffen es auch“. Das sind landläufige Meinungen vieler selbsternannter Experten, die nicht wissen was Alkoholismus ist. Ich will sie nicht verurteilen, sie kennen unsere Situation nicht. Aber Alkoholismus ist mehr als nur eine Willenssache – es ist eine schwere, chronische und lebenslange Krankheit. Gewiss, wir brauchen keine Medikamente nehmen, aber dennoch haben wir viele Einschnitte in unserem Leben hinzunehmen. Die Anonymen Alkoholiker helfen dabei, diese Einschnitte erträglich und annehmbar zu machen.

Wer kennt es nicht, nach einer langen Wanderung im Sommer, wenn man in einen Biergarten kommt und mit der Gesellschaft was zu Trinken bestellt. Das bestellte Bier kommt zuerst, die Gläser sind vom Kondenswasser beschlagen und der Schaum läuft über. Das von mir bestellte Wasser kam zum Schluss.

„Bist wohl Fahrer“ muss ich mir dazu anhören.

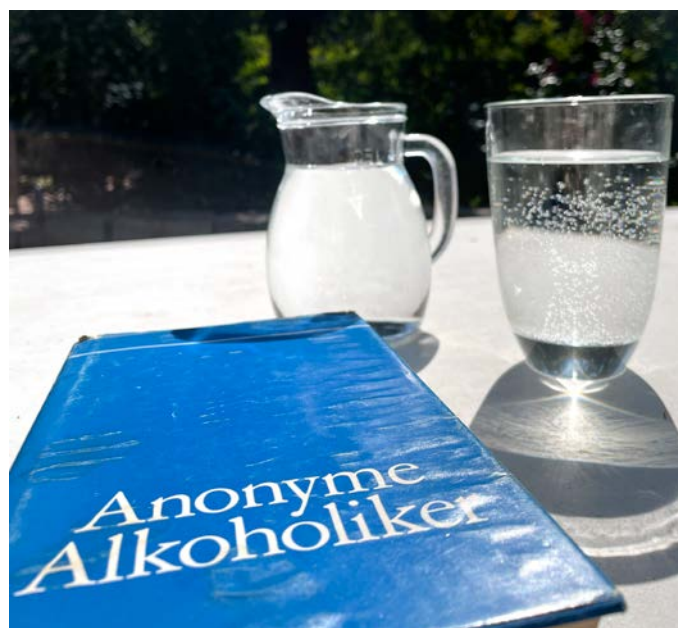
Ein freundliches „Zum Wohlssein“ hätte es auch getan.

Nicht unbedingt die großen Einschnitte, wie Schicksalsschläge oder plötzlich auftretende Existenzprobleme sind Gründe dafür, dass ich Schwierigkeiten habe das erste Glas stehen zu lassen. Es sind diese kleinen Alltagssituationen bei denen ich in freundlicher Gesellschaft einfach Raum und Zeit genießen möchte. Dass ich auch hierbei die Kraft habe, nein zu sagen und meinem Wasser den gebührenden Genuss abzugewinnen vermag, verdanke ich AA, den Anonymen Alkoholikern.

Denn ich kenne mich: Solange ich nüchtern bin, bin ich ein umgänglicher Mensch mit Ecken und Kanten, einer vernünftigen eigenen Meinung und einem geordneten Leben. Aber sobald ich das erste Glas nicht mehr stehen lassen kann, kann ich mich auch nicht mehr bremsen. Irgendein Schalter im Gehirn ist umgelegt. Ich kann dann einfach nicht mehr aufhören zu trinken.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Das muss nicht sein und dafür hole ich mir Hilfe. Die Anonymen Alkoholiker sind eine reine Selbsthilfegruppe, ohne medizinische Leitung oder einen Sozialarbeiter, der uns kontrolliert. Auch gegenseitige Kontrolle findet nicht statt. Was uns eint, ist der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören. Nicht mehr und nicht weniger. Jeder ist willkommen, ob er schon jahrelang trocken ist oder ob er gerade aus einer Kneipe kommt und das Gefühl hat, etwas in seinem Leben ändern zu müssen. Nüchternheit ist zwar erwünscht, ist aber keine Voraussetzung. Und wenn jemand zu uns kommt und gesteht, dass er gerade noch getrunken hat und nicht mehr weiter weiß, so ist es doch schon ein Erfolg, wenn er nur die Zeit des Meetings einfach da ist, das Meeting auf sich wirken lässt und keinen Alkohol



konsumiert. Es ist nicht wichtig, dass sich dieser Mensch vornimmt, nie mehr Alkohol zu trinken. Das ist ein Vorsatz, der nicht gehalten werden kann. Viel wichtiger ist es, dass er daran denkt „jetzt trinke ich nicht“.

So lautet unser Motto: „Nur für heute!“

Dies ist ein Vorsatz, den man erfüllen kann. Das ist oft das Samenkorn, das nur gelegt werden muss, um dann irgendwann ein zufriedenes Leben führen zu können. Die Anonymen Alkoholiker sind eine Selbsthilfegruppe, die weder eine Anwesenheitspflicht kennt noch die Personalien festhält. Niemand ist verpflichtet sich weiter zu öffnen, als er selbst es möchte und auch vermag. Der ernsthafte Wunsch mit dem Trinken aufzuhören, ist die Zugangsgenehmigung. Auch wenn wir uns durch eigene Spenden erhalten, so wird niemand danach beurteilt, was er gibt, niemand wird genötigt überhaupt etwas zu geben, denn wir wissen ob der sozialen Lage vieler Hilfe Suchender.

EINFACH NUR MARKUS

Die Anonymen Alkoholiker sind nicht der Verein, der mein Leben sortiert und meine Probleme löst. Nach meiner Therapie im Bezirksklinikum hatte ich weder Job noch Wohnung, geschweige denn einen Führerschein. Was ich hatte, waren Schulden, eine zerrüttete Familie und Sorgen, wie es weitergeht. Ich habe in den Meetings alles erzählt, was mir auf den Nägeln brannte. Manchmal drückte ich mich nicht sehr gewählt aus, oftmals erzählte ich die gleiche Geschichte immer und immer wieder. Ich konnte es mir von der Seele reden, mich freisprechen und niemand hat mich verurteilt, keiner hat kluge Ratschläge erteilt. Ich habe Verständnis und Mitgefühl erfahren, manchmal habe ich sogar Tipps erhalten, wie es besser geht. Und langsam ging es auch bei mir bergauf. Ich habe dadurch Hilfe erfahren. Niemand hat meine Schulden beglichen – außer mir. Ich selbst habe meinen Führerschein wiedererlangt und eine Arbeit habe ich auch. Aber das wäre nicht gegangen, ohne den Zusammenhalt, das Zuhören, die Zuneigung und das Verständnis der Anonymen Alkoholiker. Und dabei kennen sie noch nicht mal meinen Namen. Niemand weiß in der Gruppe, wie mein Familienname lautet. Ich bin dort Markus, einfach nur Markus. Dadurch, dass wir gegenseitig die Namen nicht kennen, ist Anonymität gewahrt. So kann jeder seinen Gefühlen freien Lauf lassen, egal ob er Akademiker oder „Bettler“ ist. Dadurch gewinnt man Kraft, das erste Glas stehen zu lassen. Denn wenn das erste Glas stehen bleibt, bleiben auch die folgenden stehen.

DAS 12-SCHRITTE-PROGRAMM

Die Anonymen Alkoholiker folgen einer bestimmten Philosophie, die während der Wirren des zweiten Weltkrieges von Bob und Bill in den USA erarbeitet wurde. Diese Philosophie wuchs einfach aus dem Leben heraus und wurde im Nachhinein in Worte gefasst. Sie basiert auf zwölf Schritten, die es

uns ermöglichen, unser Leben zu betrachten. Dies ist nicht immer leicht, aber notwendig, um eine zufriedene und erfüllte Zukunft zu haben. Diese zwölf Schritte geben uns eine Hilfe, wie wir unser Leben führen können und geben eine Stütze, wie wir dem Alkohol widerstehen können. Der wichtigste Schritt ist der erste Schritt: „Wir geben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten“. Alle diese Schritte beginnen mit „Wir“.

*Niemand ist allein,
niemand muss allein kämpfen.*

Jeder wird angehört, jeder darf frei sagen, was ihn bewegt. Niemand wird ihn verurteilen, beurteilen oder gar ausgrenzen. Jeder wird so akzeptiert, wie er ist.

NUR EIN ALKOHOLIKER VERSTEHT EINEN ALKOHOLIKER

Es ist ein besonderer Geist im Meeting. Ich kann es nicht erklären. Aber manchmal habe ich einfach keine Lust, ins Meeting zu gehen. Wenn ich dann doch dabei bin und den anderen zuhöre, wird mir in meinem Herzen leichter. Ich kann es nicht begründen und es gibt auch keine rationale Erklärung dafür, aber schon der Besuch im Meeting hilft mir. Und das

geht nicht nur mir so. Von den anderen im Meeting höre ich die gleiche Meinung. Vor allem, weil unsere Probleme oft nicht von Außenstehenden beurteilt und verstanden werden können. Oft bricht für uns eine Welt zusammen bei Dingen, die für andere, nicht betroffene Menschen, von keiner Relevanz sind. Aber andererseits ist es so, dass Situationen, die für uns völlig unwichtig und harmlos sind, für Menschen, die nicht Alkoholiker sind, eine Katastrophe darstellen. Daher behaupte ich mit Fug und Recht, dass nur ein Alkoholiker einen Alkoholiker verstehen kann. Daher ist es gut, dass wir bei den Anonymen Alkoholikern alles „Experten“ sind, denn jeder hat erkannt, dass er Alkoholiker ist. Diese Diagnose wird nie eine Ärztin/ein Arzt stellen, nur der Betroffene selber. Ein Arzt/eine Ärztin wird diagnostizieren, dass jemand Probleme mit Alkohol hat. Das ist was ganz anderes, denn auch er kann sich nicht in die Seele des Menschen versetzen, über den er eine Diagnose erstellt.

Im Oktober sind es jetzt zwei Jahre, dass wir im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder unsere Meetings abhalten dürfen. Dafür und für die Unterstützung bedanken wir uns herzlich.

Markus

Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Für seine patientenorientierte und selbsthilfenaher Ausrichtung hat das Krankenhaus Barmherzige Brüder das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, das in Trägerschaft der NAKOS steht, verliehen bekommen – als erstes Krankenhaus in Bayern.

Der Verband stellte fest, dass das Krankenhaus auf vorbildliche Weise seinen Patient:innen schon während ihres stationären Aufenthaltes konkrete Hilfestellungen für die Bewältigung ihres Alltags zu Hause gibt.

KISS

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) ist eine Anlauf- und Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte und -Gruppen sowie für professionelle Helfer, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind.

Weil Krankheit nicht an der Kliniktür endet und die Patient:innen mit Perspektiven für das Leben nach dem Klinikaufenthalt entlassen werden sollen, steht das Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg in engem Kontakt mit KISS und zahlreichen Selbsthilfegruppen.

KISS REGENSBURG

Lisbeth Wagner

Landshuter Straße 19
93047 Regensburg

Tel. 0941 599 388 609

kiss.regensburg@paritaet-bayern.de
www.kiss-regensburg.de

