

## Keiner kennt Dich besser – Warum Selbsthilfe hilft

Betroffene stehen mit ihrer Suchterkrankung und deren Aufarbeitung nicht alleine, wenn sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Hier treffen sie auf Menschen, die mit dem Missbrauch von Alkohol oder anderen Drogen gleiche oder ähnliche Erfahrungen gesammelt haben. Soweit Partnerinnen und Partner als Mitbetroffene an der Gruppe teilnehmen, ist es möglich, die Suchterkrankung auch aus anderen Blickwinkeln zu beleuchten, so dass das Thema „Co-Abhängigkeit“ im Gruppengeschehen nicht zu kurz kommt. Dies ist aber nur ein Part der wichtigen Arbeit der Suchtselbsthilfe, denn einen ebenso bedeutenden Stellenwert nimmt der gemeinsame Austausch über das abstinente Leben und die damit zusammenhängenden Alltagserfahrungen ein. Im normalen Alltagsgeschehen können Betroffene und Mitbetroffene zwar mit Verwandten, Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen über Sucht und Abstinenz reden, so richtig verstanden werden sie aber nur von Menschen, mit denen sie ein gleiches Schicksal teilen. Was bedeutet das eigentlich für das „neue Gesicht“ der Selbsthilfe, falls sie eines benötigt?

Für die Suchtselbsthilfe spricht die Vielschichtigkeit des Wissens und der Erfahrungen um Sucht, Abhängigkeit und Abstinenz, was man so konzentriert wohl kaum an anderen Orten wiederfindet. Es sind aber nicht nur die Kenntnisse und Erfahrungen auf rein geistiger Ebene, sondern auch und vor allem die vielschichtigen Erlebnisse der Suchtkrankheit und die Wege daraus, die das Gruppenleben so bedeutsam und interessant machen. Dazu kommt, dass die Hilfe zur Selbsthilfe (richtig verstanden) keine Hierarchien, keine Über- und Unterordnungen kennt, da sich die Gruppenmitglieder auf Augenhöhe begegnen. Dies schafft in der auf Selbsterfahrung abzielenden Gruppenkommunikation einen spezifischen Spannungsbogen, der einen offenen und ehrlichen Austausch zwischen allen Beteiligten ermöglicht. Daraus erwächst gegenseitiges Vertrauen, das eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Öffnung gegenüber eigenen und fremden Befindlichkeiten ist. Die Gruppenmitglieder lernen dadurch, sich besser in andere Menschen hineinzusetzen und stärken dadurch gleichsam ihr Kommunikationsvermögen und soziales Rollenverhalten. Darüber hinaus erfahren sie in solchen Austauschprozessen auch eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls und ihrer Ich-Identität. Die Gruppe ist für Betroffene und Mitbetroffene somit ein wichtiger Spiegel, in dem sie erkennen können, wo sie stehen und an woran sie noch arbeiten müssen.

- ✚ *Tauscht Euch auf der Basis dieses Textes bitte darüber aus, wo die Hilfe zur Selbsthilfe ihre Stärken gezeigt hat, wenn es um Eure persönliche Entwicklung nach der nassen Phase der Sucht ging.*
- ✚ *Konkret: Welche Gruppenerfahrungen haben sich besonders positiv auf Eure Abstinenz ausgewirkt?*
- ✚ *Wie hat sich das Vertrauen zu den Gruppenmitgliedern in den Jahren entwickelt?*
- ✚ *Konnte ich mich von Anfang an gegenüber meiner Gruppe öffnen?*
- ✚ *Oder hat es damit eine Zeit gedauert?*
- ✚ *Wieweit kennt mich die Gruppe eigentlich wirklich?*
- ✚ *Und welches Bild haben die Gruppenmitglieder von mir?*
- ✚ *Welche Rolle spielt der offene und ehrliche Austausch, wenn es um die Wahrnehmung der Persönlichkeit der Gruppenmitglieder geht?*