

Al-Anon

Intro: Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Hallo, mein Name ist Irena Težak und ich bin Ihre Moderatorin. Unsere heutige Folge beschäftigt sich mit den Al-Anon Familiengruppen. Sie haben ihren Ursprung in Amerika und heißen dort **Alcoholics Anonymous** Family Groups, weswegen sie auch Al-Anon abgekürzt werden. Sie sind für Angehörige von Alkoholikern und arbeiten nach Vorbild der Anonymen Alkoholiker nach einem zwölf Schritte Programm. Wie dies den Gruppenmitgliedern hilft erfahren Sie in der heutigen Folge. Ich freue mich, dass ich heute mit Rita von Al-Anon sprechen kann.

Dann möchte ich zuerst mal wissen was ist denn Al-Anon überhaupt?

Rita: Ja, mein Name ist Rita und ich gehe schon lange zu Al-Anon. Al-Anon ist die Abkürzung Alcoholics Anonymous und ist später erst entstanden nach den Alkoholiker Gruppen. Und zwar hat Lois, die Ehefrau von einem AA-Gründer, festgestellt, dass auch die Angehörigen ein Problem haben mit dem Trinken ihrer Partner und hat 1951 in den USA Al-Anon gegründet.

Irena Težak: Al-Anon heißt dann angehörig oder...?

Rita: Ja, und leider kennt unter dem Begriff kennen wenige Leute, was das eigentlich ist. Und das ist unser Problem auch ein bisschen. Denn Al-Anon ist für Angehörige und Freunde von Alkoholikern. Und das heißt es können also Partner sein, es können Eltern sein, Kinder oder irgendwelche Freunde, die zu Al-Anon gehen können. Und das ist auch das Alleinstellungsmerkmal von Al-Anon. Denn es ist die einzige Gruppe weltweit, die nur für die Angehörigen ist.

Irena Težak: Und sonst gibt es bei den Anonymous-Gruppen auch keine anderen Angehörigen Gruppen?

Rita: Nein, die sind immer mit den Alkoholikern zusammen in einer Gruppe und das hätte ich als sehr schwierig empfunden, weil ich hätte mich da nicht öffnen können. So in Al-Anon kann ich einfach über meine Probleme reden und ich habe nicht meinen Partner, der neben mir sitzt und spätestens im Auto dann zu mir sagt: "Was hast du denn da gesagt?"

Irena Težak: Ja, das kann sein. Für die Menschen, die noch nichts damit anfangen können. Anonymous, was bedeutet das denn? Wie anonym ist man denn in dieser Gruppierung?

Rita: Also für mich war das sehr entscheidend, dass es anonym ist, weil ich die Befürchtung hatte, wenn ich jetzt da hingehge und ich kenne da jemand, dann hätte ich damit ein Riesenproblem gehabt. Denn Alkoholismus ist ja eine Krankheit, und zwar auch eine

Familienkrankheit. Und die Scham in Familien, die mit Alkohol zu tun haben, ist sehr groß. Und deshalb ist die Anonymität eines der wichtigen Dinge, die für Al-Anon festgelegt wurde.

Irena Težak: Und das bezieht sich dann darauf, dass Sie nicht über die Gruppe oder über Menschen, die Sie in der Gruppe kennengelernt haben, sprechen? Oder was heißt das konkret? Weil wenn Sie in einer kleineren Stadt sind, dann kann es ja trotzdem sein, dass Sie jemanden kennen.

Rita: Ja, natürlich. Aber alles, was in diesem Raum gesprochen wird, bleibt dort. Und wir sprechen uns auch nur mit den Vornamen an und was jemand ist, ob er Doktor ist oder Putzfrau, das ist völlig egal. Natürlich, wenn man länger in die Gruppe geht, dann lernt man sich auch so kennen. Das ist selbstverständlich. Ich habe manchmal ein Problem, wenn dann jemand sagt: "Woher kamst du denn zu dem? Wie kommst du denn zu dem?" Da wird es dann schwierig.

Irena Težak: Ja, Wie gehen Sie damit um? Das glaube ich. Das ist bestimmt schwierig.

Rita: Ja, ich sage dann: "Ja, den habe ich mal kennengelernt." Und irgendwas fällt mir dann schon immer ein, was ich dann sagen kann. Oder man trifft sich ja, wenn man auf der gleichen Ebene spirituell unterwegs ist, trifft man sich ja bei anderen Veranstaltungen auch.

Irena Težak: Spiritualität spielt eine wichtige Rolle in den A-Gruppen. Wie ist das in Ihrer Gruppe?

Rita: Ja, die Spiritualität ist uns sehr, sehr wichtig. Wir sprechen von einer höheren Macht, weil die höhere Macht ist allumfassend. Wir hatten auch schon mal Muslime bei uns in der Gruppe. Und wenn wir dann von Gott reden, dann werden die ja ausgeschlossen. Deshalb ist für uns die höhere Macht wichtig. Und Bill und Bob, die die AA gegründet haben, haben ja mit C.G. Jung zusammengearbeitet. Und der hat gesagt, um etwas loszuwerden, zum Beispiel diese Überverantwortlichkeit, da entsteht dann in den Menschen ein Loch, und das muß er mit irgendwas anderem füllen. Und das ist zum Beispiel die Spiritualität.

Irena Težak: Wie konkret ist es in Ihrem Fall gegangen?

Rita: Ich war schon immer auf der Suche, was ich machen könnte, um da mit dem Alkoholismus umzugehen. Und es war sehr schwierig für mich. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, mit sechs Kindern und als Älteste war ich immer verantwortlich für meine Geschwister. In Al Anon hatte ich so das Gefühl, das ich da endlich angekommen bin, wo ich etwas gesucht habe für mich, dass ich das besser leben kann. Und dort fand ich das eben.

Irena Težak: Auch in Ausdruck dieser höheren Macht, der Sie dann etwas überantworten konnten, oder...?

Rita: Ja, wir haben den ersten Schritt, den besprechen wir auch immer, wenn Neue kommen. Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht

mehr meistern konnten. Das heißt, ich habe immer überlegt, wie kriege ich den Alkoholiker trocken? Was muss ich heute machen, dass er nicht zu viel Alkohol erwischt usw.? Und ich war im wahrsten Sinne des Wortes immer außerhalb von mir, also außer mir. Das hat mein Leben wirklich in eine Zwickmühle gebracht. Und meine Tochter hat dann einmal gesagt Mama, dich gab es für mich gar nicht, weil du warst ja immer für den Papa zuständig und hast immer überlegt, wie können wir das managen, dass er nicht zu viel trinkt.

Irena Težak: Wann sind Sie denn auf den Gedanken gekommen, dass Sie etwas für sich tun wollen? Hat Ihr Mann dann schon aufgehört mit dem Alkohol trinken und dadurch sind Sie auf Al-Anon gekommen? Oder waren Sie zuerst diejenige, die für sich aktiv geworden ist?

Rita: Ja, es war so, dass immer, wenn irgendetwas Größeres passiert ist, dass ich dann auf der Suche war. Wir hatten auch einmal eine Eheberatung, aber das hat nichts gebracht. Weil wir beide das Hauptthema, nämlich den Alkoholismus, negiert haben. Wir wollten das gar nicht ansprechen, also konnten uns die auch wirklich nicht helfen. Und ich las dann in der Zeitung, dass es AA gibt und sagte dann zu meinem Mann also heute Abend gehe ich da mal hin. Und dann hat er gesagt, er geht da auch mit. Ich war überrascht, aber es hat mir überhaupt nicht getaugt, dass er da mitgehen wollte. Ich wollte da alleine hingehen und die haben mir dann gesagt. Du kannst dann in die Al-Anon-Gruppe gehen. Heute darfst du mal bei uns da bleiben. Aber dann nächste Woche gehst du in deine eigene Gruppe. Da gibt es eine eigene Gruppe und so kam ich zu Al-Anon.

Irena Težak: Wie lange ist das her?

Rita: Das ist schon einige Jahrzehnte her.

Irena Težak: Also sind Sie eine ganz Erfahrene. Und Sie gehen weiterhin dorthin? Wieso?

Rita: Ja, das werden wir oft gefragt. Habt ihr nicht endlich schon alles ausgesprochen oder wie? Al-Anon ist ein Lebensprogramm. Denn Loslassen, das darf ich immer wieder neu lernen. Das war dann auch so bei den Kindern, die loszulassen. Oder wenn ich jetzt mit dem Alter... ich bin jetzt nicht mehr ganz so jung. Gibt es körperliche Probleme auch manchmal auch damit klarzukommen. Hilft mir das Programm. Dieses Loslassen. Der höheren Macht überlassen. Das ist ein Lebensprogramm.

Irena Težak: Das bedeutet, es wirkt sich einfach auf Ihr gesamtes Leben aus. Das ist nicht so: Sie gehen dann einmal in der Woche in die Gruppe, dann warten Sie, bis die Woche wieder rum ist und das nächste Gruppentreffen kommt, sondern es wirkt auch in Ihr Leben, in Ihren Alltag.

Rita: Ja, natürlich wirkt es in meinem Alltag. In allen Bereichen im Grunde kann dieses Programm wirken, dieses Zwölf-Schritte-Programm und das haben ja andere Selbsthilfegruppen dann auch übernommen.

Irena Težak: Gibt es ja zu allen möglichen Themen. Dann diese zwölf Schritte. Sie haben vorhin den ersten Schritt gesagt, das war dieses Annehmen des Problems, also die Machtlosigkeit zugeben. Können Sie vielleicht noch wesentliche Schritte hier nennen?

Rita: Ja. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. Alkoholismus ist ja eine Familienkrankheit, und ich als Angehöriger habe ja gar nicht gemerkt, dass ich krank bin oder dass ich mit krank wurde. Es ist aber so. Ich fuhr dann manchmal von meiner Arbeitsstelle auch nach Hause, als der Alkoholismus so schlimm war und dachte mir: am liebsten würde ich jetzt an einen Baum fahren, damit endlich dieses ganze Schwere weg ist. Aber ich hatte ein Kind und dachte mir: Nein, das kann ich dem Alkoholiker nicht überlassen. Ich habe dazu viel Verantwortung. Also es ist wirklich so, dass es die Angehörigen sehr belastet, obwohl sie alles im Griff haben und sich einbilden, dass sie alles schaffen. Und dann kommt man in das erste Meeting und dann hört man "Ich bin auch krank geworden, ich bin machtlos." Die ersten Male, wo ich im Meeting war, dachte ich mir von was reden die eigentlich? Loslassen? Und das auch noch in Liebe? Ich habe keine Ahnung, wie das gehen soll.

Irena Težak: Okay, Und das ist eins, was Sie gelernt haben? In Liebe loszulassen?

Rita: Ja, und die Verantwortung dem anderen Menschen zu überlassen. Ich wusste auch nicht, dass ich, indem ich ja alles dem Alkoholiker abnehme, ihm damit auch signalisiere "Du schaffst das eh nicht, weil ich traue dir das ja gar nicht zu, du kannst das ja gar nicht mehr." Und das beeinflusst natürlich auch den Alkoholiker. Das konnte ich so nicht sehen. Das habe ich dann erst dort gelernt, als ich den anderen aufmerksam zuhörte. Und es ist ganz gut gewesen, dass ich am Anfang gar nicht so viel reden konnte, weil wir haben zwei Ohren und einen Mund. Wir sollen erst mal hören. Ich musste erst mal Neues in mich aufnehmen und meine Gedanken sortieren und mich ordnen, um dann überhaupt mal bei mir selber anzukommen. Es war zum Beispiel so, dass ich mal in einem Buch las: "Was ist denn dein Lieblingsgericht?" Und es fiel mir sofort ein, was meine Lieben alles gerne essen. Und bei mir musste ich erst mal überlegen und es hat mir auch so die Augen geöffnet. Fang bei dir selbst an, das ist das, was wir den Neuen erst mal sagen. Die kommen zu uns, weil sie ein Rezept haben wollen: Was muss ich tun, dass der Alkoholiker trocken wird? Und dann kommt dieses "ja fang doch bitte bei dir selbst an" und das ist natürlich ein langwieriger Prozess. Das kann man nicht mit einem Meeting tun, da muß man schon öfters kommen und das empfehlen wir Ihnen auch. Komm bitte öfters und guck's dir an, es ist ja auch nicht jedes Meeting gleich.

Irena Težak: Können Sie sich vorstellen, dass es Menschen gibt, für die so eine Struktur und so eine spirituelle Art und Weise, mit der Problematik umzugehen, ja nicht so richtig taugt? Also gibt es bei Ihnen auch Fluktuation, kommen Menschen und bleiben dann auch wieder weg, weil sie vielleicht sagen: "Ist nichts für mich."

Rita: Natürlich kommen Menschen und gehen dann wieder, weil an sich selbst arbeiten ist ein langwieriger Prozess. Und in unseren Werbungen, in den Medien hören wir immer, dass es eine schnelle Lösung geben muss für alles. Und das gibt es aber nicht in diesem Fall.

Irena Težak: Sie haben ja gesagt, Sie sind aus einer Familie mit sechs Kindern und sind da als Älteste hineingeboren worden. Und das ist ja schon große Verantwortung übernehmen für die nachgeborenen Geschwister zum Beispiel.

Rita: Ja, und das finden wir auch bei den erwachsenen Kindern von Alkoholikern. Die haben ja in ihrer Kindheit Verantwortung übernommen für ihre Eltern, den Vater oder die Mutter oder sogar für beide. Und die kommen dann mit dieser Überverantwortlichkeit auch zu uns und dürfen das lernen, dass sie auch was wert sind. Und was für mich wichtig war zu hören: "Du bist nicht schuld, wenn der trinkt."

Irena Težak: Ich glaube, diese Frage der Schuld, die kommt so oft bei so vielen Problematiken. Und ich glaube auch das ist eines der zentralen Dinge für sich selbst festzustellen: "Nein, ich bin nicht schuld und auch nicht verantwortlich dafür, dass mein Partner/ meine Partnerin trinkt." Ich habe jetzt gelernt, dass Sie aus Ihrer Gruppe viel Kraft schöpfen können. Und ich bin sehr beeindruckt davon, auch, dass Sie so lange dabei bleiben. Also dass Sie sagen, das hat was mit Lebenskonzept zu tun. Ist das bei allen A-Gruppen so oder wo sehen Sie denn Unterschiede von den Gruppen, die nach diesem Anonymous Modell arbeiten zu anderen, ich sag jetzt mal, herkömmlichen Selbsthilfegruppen. Die haben ja auch Gruppenregeln oder haben auch bestimmte Rituale vielleicht. Wo sehen Sie den Unterschied? Weil ich gehe davon aus, dass Sie andere Selbsthilfegruppen ja auch kennen.

Rita: Ja, ich kenne auch andere Selbsthilfegruppen. Wir treffen uns jede Woche eineinhalb Stunden und arbeiten wirklich am Programm. Wir haben ganz verschiedene Bücher dafür und da arbeiten wir dran. Natürlich ist es für manche sehr anstrengend und die bleiben dann auch wieder weg. Wir haben keine sonstigen Veranstaltungen, außer wir haben ein Jubiläumsmeeting, Dann treffen wir uns, machen erst ein Meeting und dann gibt es halt Kaffee und Kuchen usw.

Irena Težak: Das bedeutet auch, dass es jede Woche ein Thema gibt. Wer legt denn das Thema fest?

Rita: Wir haben öfters ein Rundgespräch zuerst und daraus ergibt sich dann etwas. Oder aber wir nehmen den Tagesspruch. Wir haben drei verschiedene Bücher. Und da ist für jeden Tag ein Spruch drin und dann lesen wir den durch und dann besprechen wir das.

Irena Težak: Können Sie so einen Spruch sagen? Fällt Ihnen gerade einer ein oder geht das gerade nicht?

Rita: Diese Tagessprüche sind natürlich sehr lange, aber wir haben auch Slogans. Zum Beispiel 'Eile mit Weile' oder 'fang bei dir selbst an' oder 'das Wichtigste zuerst'. Das sind so

Slogans, die mir dann auch wieder helfen, nicht nur während des Meetings. Wenn ich in irgendeine Situation komme, dass mir das dann einfällt, dass ich mir sage: "oh jetzt komme ich aber in Stress, also das Wichtigste zuerst."

Irena Težak: Ja, das ist gut und sehr hilfreich. Ich weiß, dass Sie von der Gesprächskultur in Ihren Meetings ja auch eine Regel haben, die das sagt: "Gibt keine Ratschläge, antworte nicht auf irgendetwas inhaltlich, was eine andere Person gesagt hat, sondern auch Da bleibe bei dir selbst und sprich von dir." Ist das richtig?

Rita: Ja, das ist richtig. Wir sprechen nur über uns selbst. Am Anfang, wenn Neue kommen, die sprechen natürlich meistens vom Alkoholiker oder der Alkoholikerin. Das ist verständlich, das lassen wir dann auch erst mal zu. Aber ansonsten sprechen wir nur über unsere Erfahrungen, die wir gemacht haben, legen die auf den Tisch und jeder kann dann das nehmen, was für ihn gut ist. Wir sind ja ähnlich, aber nicht gleich. Und es ist wichtig, dass man keine Ratschläge gibt. Ratschläge sind auch Schläge, sagen wir. Und deshalb soll sich jeder frei das wählen können, was für ihn jetzt gerade gut ist. Und manchmal hört man dann auch Dinge zehnmal, aber der Sender ist einfach nicht eingeschaltet. Und irgendwann macht es dann Klick und dann hat man es verstanden, auf seine Art und Weise.

Irena Težak: Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Das kenne ich durchaus auch.

Rita: Also 'die Beteiligung ist der Schlüssel zur Harmonie', ist einer unserer Grundsätze. Das muß jetzt aber nicht unbedingt Reden sein. Denn wenn ich mich beteilige, dann bin ich ein Teil der Gruppe. Wenn ich da nur drin sitze und nie etwas sagen würde, werde ich auch kein Teil der Gruppe werden. Aber wir zwingen natürlich niemand. Und es gibt die Vielredner und die Redner, die in einem kurzen Satz eigentlich schon alles sagen. Aber wir haben auch einen Grundsatz 'Jeder darf alles sagen, aber bitte erstmal nicht länger als zehn Minuten' später kann er sich ja noch mal melden, denn es ist auch sehr anstrengend, wenn einer ein Referat über eine halbe Stunde halten würde.

Irena Težak: Ja, das stimmt. Wie halten Sie die Zeiten dann ein? Gibt es bei Ihnen jemand, der sich dann dafür verantwortlich fühlt und dann merkt wann diese zehn Minuten rum sind?

Rita: Also bei uns gibt es niemand, der "Obersprecher" ist, sondern wir haben Gruppenrepräsentanten, die eine gewisse Zeit die Gruppe leiten. Das heißt das Meeting leiten, die Einführung machen und den Schluss usw. Aber wir reglementieren die Menschen auch nicht.

Irena Težak: Wenn Sie jetzt hier mit mir sprechen, bedeutet es, dass Sie gerade diese Gruppenleitung innehaben oder eine Repräsentantin nach außen sind?

Rita: Nein, wir sind alle gleich in der Gruppe. Und der eine macht diese Aufgabe und der andere jene. Teil einer Gruppe zu sein, heißt, die Qualitäten jedes Einzelnen zu fördern und die dann auch zu nutzen.

Irena Težak: Was ich noch ganz interessant finde. Ich weiß, dass A- Gruppen ja auch gar keine Fördergelder beantragen. Es gibt ja eigentlich hier in Bayern eine Fördermöglichkeit für Gruppen aus dem Gesundheitsbereich. Warum nehmen Sie das nicht in Anspruch?

Rita: Wir wollen unabhängig bleiben. Und Selbsthilfe bezieht sich jetzt nicht nur auf das Spirituelle, sondern sich selbst zu helfen heißt auch, in der Gruppe selbstständig zu sein und in Al-Anon selbstständig zu sein. Und das setzt voraus, dass man nicht abhängig ist von jemand anderen.

Irena Težak: Abhängig würden Sie sich fühlen, wenn Sie eine Förderung in Anspruch nehmen würden?

Rita: Ja.

Irena Težak: Wie ist es dann, wenn Sie sich in Gruppenräumen treffen, die Miete kosten? Das tragen Sie dann selbst.

Rita: Also bei den Meetings kann jeder einen Obolus hergeben, je nachdem, wie viel Geld er hat. Das legen wir auch nicht fest. Wir haben einen Kassier, der das dann kassiert, und wir zahlen damit die Mieten, wenn dem so ist. Aber häufig bekommen wir das auch umsonst von den Kirchen. Wir sind meistens in kirchlichen Räumen.

Irena Težak: Ja, sehr interessant. Also viele denken ja, dass es ohne Geld gar nicht geht, aber es scheint wirklich auch noch viel auch ohne Geld zu gehen. Das ist dann Ihr ehrenamtliches Engagement. Das machen Sie für die Gemeinschaft und dafür, dass auch noch andere Menschen davon profitieren können. Das finde ich großartig. Was mich noch interessiert: wie halten Sie es denn selbst mit dem Alkohol? Als Al-Anon sagt man dann automatisch: ne ich habe das jetzt gesehen, wozu das führen kann, ich trinke gar nicht? Oder wie ist es?

Rita: Also, ich könnte natürlich einen Alkohol trinken, aber ich habe eine Aversion gegen diesen Geruch entwickelt und ich mag keinen Alkohol. Ich mag schon gar nicht riechen. Aber das kann jeder so handhaben, wie er will. Also mein Partner, der hatte nichts dagegen. Also da richtet man sich ja dann auch meistens nach dem Partner, wenn die trocken werden, dass man sagt: "Du, wie willst du das haben?" Und es gibt Alkoholiker, die sagen, wenn du trinkst, ist mir das egal. Es gibt aber auch welche, die sagen ich möchte es nicht riechen. Das war bei mir nicht so, Mein Partner hat gesagt, Du kannst machen, was du willst, es stört mich nicht. Auch die Flaschen, die in der Bar sind, die stören mich nicht mehr. Aber das ist eben ganz verschieden, je nach Alkoholiker.

Irena Težak: Hat denn Ihr Partner das dauerhaft geschafft, abstinent zu leben?

Rita: Mein Partner ist trocken geworden, nachdem wir das erste Mal ins Meeting gekommen sind. Das war eigentlich ein Wunder, weil die meisten müssen einen Entzug machen. Aber er hat es dann geschafft, trocken zu werden und zu bleiben.

Irena Težak: Super. Ja, gibt es etwas, was Sie gerne noch mitteilen möchten, was aber selten irgendwie Thema ist oder gesagt wird?

Rita: Ja, die Selbsthilfegruppe hat mein Leben voll verändert. Ich weiß nicht, wo ich heute wäre, wenn ich dieses Programm nicht bekommen hätte. Ich lebe heute in sehr harmonischer Beziehung zu mir selbst und zu den anderen. Ich kann aber auch immer, wenn es Probleme gibt, die natürlich auftauchen, das im Meeting darlegen und durch dieses "es auszusprechen", ist es erstens schon mal nicht mehr ganz so groß und zweitens ändert sich dann was in mir und ich kann es dann besser bewältigen.

Irena Težak: Ich hätte auch noch eine andere Frage, nämlich ich bin ja von der Selbsthilfekoordination Bayern. Wir sind die Geschäftsstelle der 35 selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen in ganz Bayern. Das bedeutet, überall gibt es sogenannte Selbsthilfekontaktstellen, die in ihrer Region an bestehende Gruppen vermitteln, aber auch unterstützen bei Gruppenneugründungen. Haben Sie als Al-Anon Gruppe den Kontakt mit Ihrer Selbsthilfekontaktstelle. Wissen Sie, ob es eine gibt? Wo die dann ist? Nehmen Sie irgendwelche Angebote dieser Kontaktstelle an oder wahr?

Rita: Ja, selbstverständlich kenne ich die Selbsthilfekontaktstelle. Wir sind in intensivem Austausch mit ihnen. Die machen öfters so Ausstellungen für die Selbsthilfegruppen. Da sind wir auch immer beteiligt. Wir sind nur nicht dabei, wenn es um Förderungen geht, weil wir das nicht brauchen. Ansonsten nehmen wir sehr häufig an diesen Veranstaltungen teil. Wir haben einen sehr intensiven Kontakt.

Irena Težak: Und vermittelten denn die Kontaktstelle ihnen auch neue Mitglieder, die da anfragen? Ist das schon vorgekommen?

Rita: Die meisten Leute kommen zwar über das Internet, aber auch über die Kontaktstelle. Die vermitteln uns auch Leute, die dort anfragen. Selbstverständlich. Wir dürfen dort auch unsere Flyer auslegen.

Irena Težak: Super. Kann man denn an ihren Meetings auch telefonisch oder digital teilnehmen?

Rita: Also Online-Meetings gibt es. Wenn man unter www.al-anon.de reingeht, dann findet man die ganzen Gruppen unter dem Gruppenfinder und da steht dann dabei, ob das ein Präsenzmeeting ist oder ein Online-Meeting oder ein Hybridmeeting. Ein Hybridmeeting ist ein Präsenzmeeting, wo dann die anderen zugeschaltet werden können. Und da kann man das dann raussuchen für seine Region, wo man teilnehmen möchte? Unsere Gruppe ist jetzt

eine Präsenzgruppe. Und wir sagen auch es ist schon gut, wenn man mal in den Arm genommen werden kann, trösten kann und das kann man halt online weniger.

Irena Težak: Ja, zumindest anders, genau. Haben sich für Sie auch persönliche Freundschaften entwickelt, die durch Ihre Gruppenzugehörigkeit zustande gekommen sind?

Rita: Ja, selbstverständlich haben sich persönliche Kontakte geknüpft, die schon über Jahre andauern und man hat so seinen Leidensweg durchlitten, natürlich. Und das verbindet natürlich ungemein.

Irena Težak: Super, dann bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen Rita, dass Sie sich dazu bereit erklärt haben, uns dieses Interview zu geben. Und ich hoffe das viele Menschen den Weg in ihre Gruppe finden.

Rita: Ja, vielen Dank, dass ich dabei sein durfte.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei "seko on air", dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.



on air