



Lernen, auf sich selbst zu achten

Selbsthilfegruppe Alkoholismus betrifft immer auch die Angehörigen. In Kirchheim sind seit 34 Jahren die Al-Anon-Familiengruppen aktiv. *Von Katja Eisenhardt*

Edith, Susanne und Andreas gehören zur Kirchheimer Al-Anon-Familiengruppe. Anonymität ist wichtig. Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppen sprechen sich daher nur mit dem Vornamen an. Im Fall von Edith, Susanne und Andreas ist es zudem frei gewählt. Jeden Mittwochabend treffen sich zwischen fünf und zehn Mitglieder. Ab kommender Woche finden die Treffen wieder wie gewohnt im evangelischen Gemeindehaus Schafhof in Kirchheim statt. Monatlang hatte es aufgrund der Corona-Pandemie nur Online-Meetings gegeben.

„Ich muss bis heute aufpassen, dass ich nicht jedem skeptisch begegne.“

Susanne spürt auch als Erwachsene noch die Auswirkungen einer Kindheit mit einem suchtkranken Familienmitglied.

Edith geht seit 1984 regelmäßig zu Al-Anon-Treffen. In der drei Jahre später gegründeten Kirchheimer Gruppe ist sie Mitglied der ersten Stunde und hat auch international bereits an Treffen teilgenommen, etwa in den USA und in Finnland. „Zu den Treffen kann man weltweit gehen, also zum Beispiel bei Bedarf auch während eines Urlaubs und nicht nur zu der Gruppe im eigenen Wohnort“, erklärt Edith.

Austausch mit anderen

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist für alle drei zu einem wichtigen Bestandteil ihres Lebens geworden, auch wenn sie gar keinen Alkoholkranken mehr im direkten Umfeld haben. Ediths Mann ist bereits verstorben und war vor seinem Tod noch 28 Jahre lang trockener Alkoholiker. Den entscheidenden Ruck, etwas gegen die Krankheit unternehmen zu müssen, habe es bei ihm getan, als sein Arbeitgeber mit der Kündigung drohte, erinnert sich Edith.

Susanne und Andreas gehören zu den sogenannten „erwachsenen Kindern“ aus alkoholkranken Familien. Auch sie haben das jeweils betroffene Familienmitglied nicht mehr um sich. Die Gruppe hilft dennoch, im eigenen Alltag zurechtzukommen. Denn so manch ein Verhaltensmuster bleibt tief verwurzelt, wenn man nichts dagegen unternimmt. „Man lernt bei

Al-Anon, auch nach sich selbst zu schauen und konsequent an sich zu arbeiten, statt den Betroffenen ändern zu wollen. Das ist unheimlich wichtig. Davor habe ich immer nur für andere funktioniert und hatte schon ein schlechtes Gewissen, wenn ich mal nur ein Buch in die Hand genommen habe“, berichtet Edith.

Susanne besucht die Treffen bis heute, obwohl die Kindheit und Jugend mit einem alkoholkranken Familienmitglied schon lange zurückliegt. „Als Kind merkt man zwar, dass etwas nicht stimmt, kann es aber nicht einordnen“, sagt sie. In alkoholkranken Familien wird gern viel vertuscht, die Probleme sollen nicht auffallen. Dazu kommt die ständige Unberechenbarkeit der Situation. „Eine Folge kann sein, dass man einen Kontrollzwang entwickelt. Da muss auch ich bis heute aufpassen, dass ich nicht allem und jedem im Alltag skeptisch begegne“, sagt Susanne.

Nicht in alte Muster verfallen

Die Treffen und die Literatur dazu erinnern sie immer wieder daran, nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Für Andreas war Al-Anon lange kein Begriff, bis ihm seine Schwester davon erzählte, als es ihm nicht gut ging. „Sie hatte es für sich in Neuseeland entdeckt und mit nach Hause gebracht“, sagt Andreas. Auch er begann, die Treffen zu besuchen. „Ich habe sehr schnell gemerkt, dass es bei Al-Anon endlich Menschen gibt, die meine Probleme verstehen, ohne dass ich viel erklären muss.“

Geholfen habe ihm, dass er keine Ratschläge erhalten, sondern vielmehr erfahren habe, wie andere Mitglieder in vergleichbaren Situationen gehandelt und gefühlt haben. „Ich musste selber überlegen, was davon für mich hilfreich sein könnte, und das in meinem eigenen Tempo ausprobieren“, erzählt Andreas. „Je länger ich dabei bin, umso mehr bin ich froh, dass mich dieses Programm so lange begleiten wird, wie ich möchte. Selbst wenn ich kein akutes Thema habe, darf ich jedes Mal etwas Neues für mich mitnehmen.“



Die Treffen und die passende Literatur sind wichtige Bestandteile der Arbeit der Al-Anon-Familiengruppen. *Foto: Katja Eisenhardt*

Durch die Selbstreflexion komme man im Alltag besser zurecht, sind sich Edith, Susanne und Andreas einig. Zwölf Schritte, übernommen von den AA und auf das eigene Leben angewendet, sind konkret in der Präambel der Al-Anon-Familiengruppen festge-

halten. Etwa: „Wir machten eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von uns selbst.“ Wer neu in die Gruppe kommt, kann anfangs einfach nur zuhören.

Treffen in Kirchheim finden jeden Mittwoch von 20 Uhr bis 21.30 Uhr im

Evangelischen Gemeindehaus Schafhof, Eingang Luchsberg, statt. Am 7. Juli gibt es noch mal ein Videokonferenz-Meeting. Am 14. Juli sind wieder Präsenz-Meetings geplant. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0 70 21/8 58 59 oder per E-Mail an meeting.kirchheim@gmail.com.

Selbsthilfegemeinschaft mit weltweit 24 000 Gruppen

Die Al-Anon-Familiengruppen

– kurz Al-Anon und Alateen – sind eine weltweite Selbsthilfeorganisation von Frauen, Männern, Kindern, Eltern, anderen Verwandten und Freunden von Alkoholikern. Mitglieder dieser Gruppen teilen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen: Angst, Ungewissheit, mangelndes Verständnis für sich selbst und den Alkoholiker und ein Leben, das durch die Familien-

krankheit Alkoholismus stark beeinträchtigt ist.

Der Grundstein für die Al-Anon-Familiengruppen – Al-Anon steht für „Alcoholic Anonymus“ – wurde 1951 in den USA gelegt. 1957 folgte dann die erste Alateen-Gruppe für Kinder und Jugendliche von alkoholkranken Eltern. Die erste deutsche Al-Anon-Gruppe wurde 1967 in Mühlheim an der Ruhr gegründet, die in Kirchheim gibt es seit 34 Jahren.

Al-Anon ist eine weltweite Selbsthilfegemeinschaft, aber keine religiöse Vereinigung oder Beratungsstelle. Es ist auch kein Behandlungszentrum und mit keiner Organisation verbunden, die Therapien irgendeiner Art anbietet. Gebühren oder Beiträge werden nicht erhoben. Die Teilnahme an einer Al-Anon-Familiengruppe setzt lediglich voraus, dass das eigene Leben durch das Trinkproblem eines anderen nachteilig beeinflusst wird.

Anonymität ist bei Al-Anon von zentraler Bedeutung. Die Identität und die persönlichen Geschichten der Teilnehmer der Selbsthilfegruppen werden streng vertraulich behandelt.

Deutschlandweit gibt es aktuell etwa 500 Gruppen, weltweit sind es über 24 000 Al-Anon-Gruppen in mehr als 133 Ländern sowie rund 2300 Alateen-Gruppen für Jugendliche. Gruppen in der Umgebung stehen im Telefonbuch. *eis*

Flagge zeigen für Welt ohne Atomwaffen

Aktionstag Am Donnerstag informieren der Oberbürgermeister und die Friedensinitiative zum Atomwaffenverbot.

Kirchheim. Atomwaffen verbieten: Für dieses Ziel hisst Kirchheim am Donnerstag, 8. Juli, die Flagge der „Mayors for Peace“ – der Bürgermeister für den Frieden. Kirchheims Oberbürgermeister Dr. Pascal Bader und die Friedensinitiative Kirchheim (FIN.K) informieren ab 10 Uhr vor dem Rathaus der Teckstadt über den Atomwaffenverbotsvertrag der Vereinten Nationen, der im Januar in Kraft getreten ist und an diesem Flaggentag im Fokus steht. Unterzeichnet haben ihn bislang jedoch weder die Atommächte noch Deutschland.

„Es ist ein unerträglicher Zustand, dass die Atommächte noch immer über schätzungsweise 13 400 Atomwaffen verfügen“, sagt Kirchheims Oberbürgermeister Pascal Bader. „Die Bundesregierung darf dem nicht länger tatenlos zusehen. Es wäre ein sehr wichtiges Signal für den Einstieg in die atomare Abrüstung, wenn Deutschland dem Vertrag beitreten würde“, so Bader.

Hans Dörr, der für die Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) aktiv in der Friedensinitiative Kirchheim ist, ergänzt: „Deutschland gehört zu den wenigen NATO-Ländern, die Atomwaffen auf ihrem Territorium stationiert haben: 20 US-amerikanische Atomwaffen lagern im rheinland-pfälzischen Büchel.“ Deutschland habe nun die Chance, endlich auszustiegen.

Am Donnerstag appellieren die deutschen „Mayors for Peace“ aber nicht nur, den Atomwaffenverbotsvertrag zu unterzeichnen. Sie begehren auch ein Doppeljubiläum. Vor 25 Jahren, am 8. Juli 1996, stellte der Internationale Gerichtshof in Den Haag fest, dass die Androhung des Einsatzes sowie der Einsatz von Atomwaffen generell gegen das Völkerrecht verstößt. Vor zehn Jahren führte zudem die Stadt Hannover den Flaggentag in Deutschland ein, um an eben jenes wegweisende Gutachten zu erinnern. Hannover ist Partnerstadt Hiroshimas und eine der Vizepräsident- und Exekutivstädte und „Lead City“ des „Mayors for Peace“-Bündnisses. *pm*

Kirchheim ist seit 2006 dabei

Die Organisation Mayors for Peace setzt sich seit ihrer Gründung 1982 für die Verhinderung der weltweiten Verbreitung und Beschaffung von Atomwaffen ein. Das weltweite Städtebündnis hat rund 8000 Mitglieder, darunter 700 Städte in Deutschland. Seit 2006 gehört Kirchheim dazu.

Im Landkreis Esslingen sind neben dem Kirchheimer Oberbürgermeister Pascal Bader und dem Ersten Bürgermeister Günter Riemer Vertreter von 13 weiteren der insgesamt 44 Kommunen Mitglied der „Bürgermeister für den Frieden“. *pm*

Beratung Schwerhörigkeit im Mittelpunkt

Kirchheim. Am morgigen Mittwoch von 14 bis 16 Uhr berät die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) kostenlos im Haus der sozialen Dienste in Kirchheim, Wiederholplatz 3, zum Thema Schwerhörigkeit und Hörbehinderung. Es werden unter anderem Fragen zu Hörgeräteversorgung, technischen Hilfsmitteln, Schwerbehindertenausweis und sozialrechtlichen Leistungen beantwortet. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an dsbbw.stuttgart@eutb.de. *pm*

KULTURSOMMER

100 Jahre Blues in 100 Minuten

Vom erdigen Blues aus dem Mississippi-Delta über die frivolen Rhythmen der 20er- und 30er-Jahre bis hin zu den Nöten und Sorgen der schwarzen Community im Chicagoblues: Unter dem Motto „100 Jahre Blues in 100 Minuten“ spannen „rags & roots“ aus Kirchheim am Sonntag, 11. Juli, ab 11 Uhr im Pub Storm's in Kirchheim einen weiten musikalischen Bogen. In rein akustischer Besetzung spielen Monika Roe, Fred Osen und Otwin Schierle Songs von Blind Blake, Robert Johnson, Jimmy Reed und Willie Dixon. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Kirchheimer Sommers statt. *FOTO: PR*



Selbsthilfe Defi-Träger treffen sich

Kirchheim. Am Donnerstag, 8. Juli, um 18 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger samt Angehörigen zu einem geselligen Abend im „Restaurant Panorama“ am Kirchheimer Galgenberg. Das Treffen bietet allen Interessierten Gelegenheit, sich in ungezwungener Runde miteinander zu unterhalten. *pm*

Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 0 70 23/90 92 74 oder im Internet www.defiteck.de

ZAHL DES TAGES

5,2

Neuinfektionen pro 100 000 Einwohner in den vergangenen sieben Tagen meldet das Landesgesundheitsamt für den Landkreis Esslingen. Damit entspricht die Sieben-Tage-Inzidenz im Kreis exakt dem aktuellen Landesdurchschnitt.