

## Wir tun's alkoholfrei

Manche von uns hatten Alkohol- oder andere Suchtprobleme und wandten sich an die "Gesprächsgruppe", d.h. die Selbsthilfegruppe der Guttempler, um sich Informationen, Rat und Unterstützung zu holen.

Manche litten unter der Alkoholkrankheit oder Medikamentenabhängigkeit eines ihnen nahestehenden Menschen und suchten das Gespräch und Wege, um die eigenen Kräfte wieder zu mobilisieren.

Andere unterstützten ihre Partnerin oder ihren Partner, ihre Freunde oder Kollegen bei ihrem Weg aus der Abhängigkeit und wurden gemeinsam Guttempler. Und wieder andere wollten sich sozial einbinden und engagieren.

Für uns alle bietet sich ein großes "Trainingsfeld", auf dem wir uns selbst und Neues ausprobieren und Anerkennung gewinnen können. Und dabei können wir vor allem Freunde finden und eine zweite "Familie" haben. Das gilt für alle, für Paare, für Singles oder für die, die ihre Freunde verloren haben, nachdem sie mit Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch aufgehört haben.

Neben der Enthaltbarkeit von Alkohol und Drogen sind es unsere Grundsätze Brüderlichkeit, Gerechtigkeit und Frieden, die diese Verbundenheit schaffen.

## Wöchentliche Treffs

Während in der Selbsthilfegruppe persönliche Alkohol- und andere Suchtprobleme im Vordergrund stehen, werden bei den wöchentlichen Treffen der Guttempler-Gemeinschaft viele unterschiedliche Themen aufgegriffen, die von den Mitgliedern und Gästen vorgeschlagen werden. Alkoholfrei leben und feiern, aber auch Rückfall, Co-Abhängigkeit oder Suchtverlagerung diskutieren wir.

Ebenso sprechen wir über Urlaub, Beruf, eigene Schwächen und Stärken, Literatur oder Aktuelles. Spiel und Spaß, Besichtigungen und Besuche füllen so manchen Abend.

Diese Treffen und viele andere Aktivitäten in der Guttempler-Gemeinschaft müssen auch organisiert werden. Hier kann jeder mitwirken, Verantwortung übernehmen, sich für ein Ehrenamt bereit erklären.

So kann jeder seine Fähigkeiten und Talente ausprobieren, Erfolge haben und Bestätigung durch andere erhalten. Dadurch gewinnt er Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Und wieder Sinn und Freude am Leben.

Manche Guttemplerin und mancher Guttempler hätte sich anfangs nie vorstellen können, einmal einen Abend zu gestalten, ein Aufgabengebiet zu übernehmen oder auf einem Landestreffen am Mikrofon mitzudiskutieren. Doch durch ihr Engagement sind sie gewachsen, haben ihre individuellen Fähigkeiten gestärkt oder sie erstmals entdeckt.

## **Gemeinsames Vergnügen**

Alkoholfreie Geselligkeit ist ein wichtiger Teil des Gemeinschafts-Lebens. Denn mit klarem Kopf etwas zu unternehmen, zu lachen und Spaß zu haben, wieder spielen zu lernen, das sind Dinge, die das Leben heiterer und zufriedener machen.

Viele von uns haben erst, seit sie Guttempler sind, wieder einen Ball besucht und getanzt bis zum Abwinken. Und es heißt, dass die Guttempler bei einer ihrer Jahrestagungen die nächstgelegene Eisdiele leer gegessen haben.

Bei ihren regelmäßigen Gruppenbesuchen entdecken einzelne auch, dass andere an der gleichen Sache Spaß haben. Und so findet sich eine Neigungsgruppe Aktiver, die ihr gemeinsames Hobby organisieren und erleben – vom Wandern, Kegeln und Basteln bis zum Singen, einem Theater-, Kino- oder Kirmesbesuch.

Es liegt an uns, wie aktiv wir sind. Auf jeden Fall gilt:

**Guttempler leben alkoholfrei**