

# Meine ganz persönliche Wanderung

Mit dem folgenden Textauszug

**Einladung zur Wanderung  
Bad Schönborn  
Heilquellenerlebnisweg**

Lasst uns mal wieder etwas  
gemeinsam unternehmen, mit  
Rücksicht und dem gebotenen  
Abstand zueinander. Wie wäre  
das besser zu verwirklichen, als  
bei einer Wandertour in der freien Natur!

wurden alle Freundeskreiser\* innen und befreundete Gruppen für den 3. Okt. 2020 eingeladen. Das hörte sich gut an. Also hielten wir uns den Termin frei, nachdem klar war, dass mein Ehemann Guido an diesem Tag nicht arbeiten muss. Wir waren pünktlich am Bahnhof Bad Schönborn Süd in Langenbrücken und das Erblicken der ersten alten Bekannten aus früheren Gruppentreffen, Weiterbildungen, Gruppenleiterausbildungen und Frauenwochenenden ließ mein Herz höher schlagen; ja, ich freute mich auf sie. Und ich sollte nicht enttäuscht werden. Wir waren eine lustige Truppe von ca. 40 Menschen. Drei Vierbeiner begleiteten uns.

Wie angekündigt, war die Strecke gut zu bewältigen. Ein Zwischenstopp nach etwa einem Drittel der Wanderung an einem Grillplatz bot zudem Gelegenheit zur Stärkung. Wir waren aus den unterschiedlichsten Himmelsrichtungen angereist. Soweit ich es überblicken konnte, waren außer den „Karlsruhern“ Wandersleute aus Sinsheim, Mannheim und Bretten dabei. Leider fing es kurz vor dem Ziel in Mingolsheim an zu regnen, was die Laune bei mir aber keinesfalls trübte. Guido und ich verabschiedeten uns nach einem leckeren Mittagessen und erreichten Langenbrücken wieder nach einem sonnigen Rückweg. Dort endete ein für mich gelungener Ausflug.

Am Dienstag vor der Wanderung sind mir zu diesem Ausflug schon ein paar Gedanken des Dankens in den Sinn gekommen. Sie beschäftigten sich mit meiner persönlichen Wanderung mit den Freunden vom Freundeskreis aus meiner Sucht heraus: Gemeinsam sind wir aus den verschiedensten Formen der Sucht rausmarschiert. Es war kein leichter Spaziergang. Aber ein Weg, der mir neue Aussichten schenkte. Es gab Anstiege, die anstrengend und Kräfte raubend waren. Aber es gab auch Ruhephasen mit guten Gesprächen, Erfahrungsaustausch und viele Angebote des (Kennen-)Lernen-Dürfens. Sie berührten mich: meine Umstände, andere Verhaltensweisen, Verständnis, Erklärungsmodelle für Verhaltensweisen, meine Ängste und meine Wut. Ich nutzte dabei Chancen, neue Freunde geschenkt zu bekommen, Chancen, um mich weiterzuentwickeln und meine Werte neu einzuordnen.

Eine Wanderung, für die ich mich bedanken möchte, bei meinen Wegbegleitern, die mir auch mal Dinge sagten, die mir nicht gefallen haben. Denn im Rückblick weiß ich, dass es genau diese Piekser waren, die mir halfen, meine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Also, an dieser Stelle mal ein ganz dickes Dankeschön an die Menschen im Freundeskreis, die mir zur Seite standen und auch heute noch zur Seite stehen! Und an die Organisatoren der Wanderung.

*Claudia Keller*