



Anonyme Sucht-Selbsthilfe
Ein Leben ohne Illusionen

JAHRESBRIEF 1999

Nix Besonderes

Ich bin hier ...

Durchs Leben gestolpert. Einiges an Porzellan zerschlagen. Dann immer wieder benebelt getorkelt. Erfahrungen gesammelt. Gelacht. Gelitten. Oft wie ferngesteuert. Ausgeteilt. Eingesteckt. Schnurstracks im Zickzack gelaufen. Glück gehabt. Der Stoff wurde immer mehr. Noch hielt der Rahmen, nicht die riesigen, meßbaren dramatischen Vorfälle. Es war ein besoffenes Leben ohne Besonderheiten. Ich war alkoholabhängig. Das war nicht recht. An einer Weggabelung meines Lebens fand ich ins FÄHRHAUS. Ich kam hierher.

... in der Gemeinschaft ...

Zuhören. Erzählen. In den Schilderungen der anderen meine eigenen Schwierigkeiten wahrnehmen. Ein paar Spielregeln dabei einhalten. So kann ich erfahren, wie süchtig ich bin. Angenommensein zu spüren. Manches scheint mir fremd und bleibt es auch. Anderes wandelt sich. Die, die schon länger hier sind, sind auf ihre Weise genauso süchtige Menschen wie ich. Im gegenseitigen Respektieren erlebe ich, daß ich mit meiner so unspektakulären Lebenserfahrung den anderen ebenso wichtig bin wie diese mir. Mit meinem Süchtigsein sitze ich hier nun abstinent.

... unter Menschen

Ich kann also ohne die Krücke Alkohol gehen. Mein destruktives Süchtigsein hört nicht beim Alkohol auf: mit den Menschen, bei den Menschen, fern von Menschen, in der Freude wie im Schmerz. Vieles werde ich nicht ändern können, aber meine Einstellung. Ich werde wohl süchtig bleiben. Hier erlebe ich, wie mein Leben Qualität erhalten mag. Hier lerne ich, mich für dieses Leben zu rüsten ... gehen muß ich selber.

Ich bin froh, die Gruppe FÄHRHAUS erleben zu können.

Ich bin mein Weg, der war besoffen.

Ich bin meine Wahrheit, das ist mein Süchtigsein.

Ich bin mein Leben, das ist jetzt ... meins.

Nix Besonderes.

Erik

15 Jahre FÄHRHAUS, und wie geht es weiter?

Liebe Freundinnen und Freunde,
still und beinahe unbemerkt ist im November FÄHRHAUS fünfzehn Jahre alt geworden. Ein Grund zur Freude? Oder ein Anlaß zu mäkeln? Nun, wenn ich meine Beiträge in den letzten Jahresbriefen Revue passieren lasse, könnte ich sagen, beides, und das alle Jahre wieder. Also könnte ich hier an dieser Stelle eigentlich auch den Brief vom letzten Jahr veröffentlichen. Merkt ja doch keiner, ist ja wie die Neujahrsansprachen unserer Bundeskanzler. Doch ganz so ist es halt auch wieder nicht.

Letztes Jahr, war die Betroffenheit, auf meine Mahnung, sich etwas mehr um die neuen Freunde zu kümmern, deut-

licher spürbar als sonst. Und es hat sich was getan, jedenfalls was ich so beobachten konnte: Nicht mehr jeder neue Freund darf sich nach seiner ersten Zusammenkunft einsam von dannen schleichen. Nein, es gibt in der Tat häufiger Zuspruch. Einige sieht man darauf wiederkommen, andere ließen sich davon nicht beeindrucken. So ist es nun mal, könnten wir sagen und die Hände wieder in den Schoß fallen lassen. Ich meine, nein. Unsere derzeitige Situation ist alles andere als rosig.

Stand mein letztjähriger Aufruf, sich etwas mehr für die Belange von FÄHRHAUS einzusetzen, noch unter dem Eindruck, wir könnten aufgrund des erfreulich registrierten Zuwachses

neuer Freunde, sanft expandieren, so kann ich heute darüber nicht einmal mehr Schmunzeln. Tatsache ist, die Gruppen kränkeln und schmelzen dahin. Wie zu den Gründerjahren sitzt man gelegentlich nur noch zu zweit in einer Gruppe. Ganz besonders hart, ergeht es Dirk mit der Montagsgruppe, über Strecken war er allein mit drei Nussis konfrontiert. Dabei war die Gruppe noch vor Jahresfrist oft so gerappelt voll, daß man kaum noch ein Plätzchen in ihr fand.

Was ist geschehen? Einige Neue sind im FÄHRHAUS hängen geblieben, dafür haben sich etliche Alte abgeseilt oder gefallen sich in der Rolle des Stargastes, der, wenn er mal im Lande ist, seinen Auftritt bei den alten Kumpels von anno dazumal gibt. Ist unsere Gemeinschaft also so gründlich, daß es mittlerweile Ausheilungen gibt? Oder ist es das Phänomen alter Partnerschaften, daß man sich eines gewissen Tages nicht mehr sehen mag? Sind es die kleinen Querelen und Mißstimmungen, die uns auseinandertreiben? Die Ruppigkeiten, die entstehen, wenn man sich schon allzu gut zu kennen glaubt? Oder ist es eine allgemeine Wurstigkeit gegenüber unserer Gemeinschaft, frei nach dem Motto: "Wenn er nicht mehr kommt der einge-

schnappte Affe, dann ist er selbst schuld", oder "Wenn keiner was sagt, warum soll ich dann was sagen"? Ich denke, es ist von allem etwas.

Um unsere Genesung nicht zu gefährden, ist oberstes Prinzip, unsere Gemeinschaft einig zu erhalten, denn von unserer Einigkeit hängt unser Leben ab, und das Leben derer, die noch zu uns kommen.

Dieser Satz steht einleitend über den Grundlagen der Gemeinschaft. Was bedeutet er uns? Ist er nur eine salbungsvolle Phrase? Wir sind es gewöhnt, daß Montag, Mittwoch und Samstag Gruppe ist, einer Kaffee kocht, ein paar bekannte Gesichter aufkreuzen und nach zwei Stunden das Licht ausgemacht wird. Die meisten von uns haben sich eine Gruppe ausgeguckt, die sie regelmäßig besuchen, ansonsten halten sie andere Verpflichtungen ab, eine zweite Gruppe aufzusuchen. Dagegen ist prinzipiell nichts zu sagen. Doch bleibt für jeden von uns auch die Frage, inwieweit er sein Quentchen dazu beiträgt, daß es nicht anders, sondern spärlicher wird in den Gruppen.

Gewiß, jeder kommt um seiner selbst willen in die Gruppe. Aber tun wir das noch wirklich im ureigenen Sinne?

Oder kommen wir manchmal nur noch, damit FÄHRHAUS nicht ganz abnibbelt? Wenn ja, dann ist etwas krank und es höchste Zeit, daß sich FÄHRHAUS weiter bis zu seiner Auflösung gesund-schrumpft. Wenn nein, dann sollten wir gemeinsam und jeder für sich darüber nachsinnen, was wohl mit dieser "Einigkeit" gemeint sein kann und wie sie herzustellen ist.

Gut, wir kennen einige Gründe, warum die Selbsthilfegruppen für Suchtkranke insgesamt stagnieren. Einer ist sicher im erweiterten Angebot professioneller Therapien zu suchen. Süchtige lassen sich nun mal oft lieber behandeln, als selbst zu handeln. Ein Rückfall ist dann nicht eigenes Verschulden und Versagen, sondern eine therapeutische Fehlleistung, die sich zudem mittlerweile "leicht auffangen" läßt, sofern man rechtzeitig durch die Drehtüre einer Entziehung wankt. Andererseits zeigt uns ein Blick über den Zaun, daß es woanders sehr viel besser aussieht. NA, Narcotic Anonymus, kurz nach FÄHRHAUS auch in München entstanden, ist gut besucht und bietet mehr Gruppen als wir. Die Nähe zu AA und der damit verbundene Vermittlungseffekt allein kann es nicht sein, daß diese

Gemeinschaft um soviel besser dasteht.

Nun, wie gesagt, etliche altbekannte Gesichter tauchen bei uns nicht mehr auf. Sie fühlen sich zum Teil vergrätzt, zum Teil wohl auch genesen und werden kaum wiederkommen. Im Grunde stehen wir vor einem Neuanfang. Können wir ihn, wollen wir ihn noch leisten? Ist die Idee von FÄHRHAUS, alle Suchtkranke an einem Tisch zu versammeln, samt seinem anderem Programm und dem etwas anderen Ablauf der Gruppe, ist das alles noch unser Anliegen? Oder sind wir müde geworden?

Ich verhehle es nicht, es wäre schön, wenn wir Alten nach 15 Jahren FÄHRHAUS endlich in die zweite Reihe rücken könnten, uns in eine Gruppe setzen und einmal nur zuhören könnten. Vielleicht würde sich dann seltener der Gedanke einstellen, über den ich im letzten Jahresbrief nachgedacht habe: "Was habe ich denn schon groß zu erzählen, wo ich heute keine Probleme mit dem Scheiß mehr habe!". Vielleicht würde wir dann, wenn wir sprechen, anders sprechen und in anderer Weise Wege zum Programm finden. Haben wir uns diese Chance, durch unsere Unachtsamkeit verbaut?

FÄHRHAUS funktioniert einerseits, weil es so gut wie gar nicht organisiert ist, weil es keine Obermuftis gibt, weil sich keiner ein Bein für die Gemeinschaft ausreißen muß. Andererseits liegt darin auch eine Gefahr, an der unsere Gemeinschaft scheitern kann, wenn wir die Mentalität "zuständig sind immer die anderen" nicht aufgeben.

Praktisch bedeutet dies, den gelben Zettel, der zu jeder Zusammenkunft ausliegen sollte, nicht nur auszulegen, sondern wieder einmal zu lesen. Dann wäre es vielleicht möglich, daß der Gedanke, daß niemand ein Amt länger als ein Jahr haben sollte, Wirklichkeit werden würde. Momentan scheinen die Ämter bis zum Überdruß vergeben zu sein. Dann würde auch der Kassenbericht von Zusammenkunft zu Zusammenkunft wieder vorgelesen werden. Und dann würde nicht alle Verantwortung auf einer Schulter in einer Gruppe verteilt sein. Dann käme es womöglich auch nicht zu mancher spitzen Bemerkung, auf einen, einem unpassend erscheinenden, Redebeitrag. Dann würde zu manchem Redebeitrag mutiger und öfters aus eigener Erfahrung gesprochen werden. Gerade letzteres halte ich für ein großes Manko. Aus Furcht, eine nasse Rede zu kommentieren, schweigt so man-

cher Strohtrockener, anstatt seine Erfahrung dagegenzusetzen. Es sind aber der Austausch und die Mitteilung unserer Erfahrungen, Zeichen von Aufmerksamkeit und gegenseitigen Respekts, die auch die von manchem Neuling vermißte Wärme in der Gruppe erhalten. Es sind so wenige Regeln, die wir uns gegeben haben, hielten wir uns an sie, würde wahrscheinlich manches anders ausschauen.

Vom Würden zum Ist. Wie sieht es um FÄHRHAUS derzeit aus?

- Peer hat mir mit seinem Kassenbericht geschrieben, daß er die FÄHRHAUS-Aktiv-Kasse nach über 10 Jahre Betreuung abgeben möchte. Die Kasse sollte also alsbald jemand übernehmen, der bereits drei Jahre sauber ist und über ein geregeltes Einkommen verfügt. Es sind, wie der Kassenbericht zeigt, nur eine Handvoll Buchungen, die im Jahr von ihm gefordert werden. Im letzten Jahr waren es exakt acht Vorgänge, die über FÄHRHAUS-Aktiv liefen. Eine zu bewältigende Aufgabe.
- Wenn der Besuch der Montagsgruppe weiterhin so kärglich bleibt, ist damit zu rechnen, daß die Gruppe sich auflöst. Jedenfalls hat Dirk zu erkennen gegeben, daß er die Gruppe

nicht mehr lange leiten wird, sein Amtsjahr ist mittlerweile auch seit einem Jahr schon um. Würde sich jedoch die Montagsgruppe auflösen, verlören wir nicht nur auf lange Sicht das Raumangebot des Selbsthilfezentrums zu diesem Termin, vielmehr wäre auch das Angebot von FÄHRHAUS insgesamt fragwürdig, da wir nicht mehr über die Woche verteilt Zusammenkünfte abhielten.

- Ruth macht mittlerweile im 16. Jahr regelmäßig die monatliche Gruppe in der Nußbaumstraße. Dieses Jahr war sie dort überwiegend alleine. Eine Belastung, die wir uns nie zumuten wollten. Unser Prinzip war stets, dort wenigstens zu zweit aufzukreuzen. Ändert sich auch hier der Status nicht alsbald, wird Ruth sich von diesem Amt ganz zurückziehen. Wir blieben zwar dann von den Dreierpacks verschont, nur ob das in unserem Sinne ist? Der nächste Termin auf der C4 in der Nußbaumstraße ist der 4. Januar. An diesem Tag ist Ruth verreist und bittet, daß sie vertreten wird. Ein Termin fiel in diesem Jahr bereits aus, da Ruth verreist war und niemand für sie kam.

- Auf der Terminliste unserer Zusammenkünfte steht immer noch die Tele-

fonnummer von Babette, obwohl sie sich schon seit gut zwei Jahren von FÄHRHAUS verabschiedete. Im Grunde eine unverzeihliche Zumutung, die nur ihrem Langmut zu verdanken ist. Ruth und ich bitten darum, daß sich jemand bereit erklärt, seine Telefonnummer auf den Listen mit anzugeben. Sollte sich jedoch niemand finden, werden wir auch unsere Telefonnummer von der Liste nehmen, da wir dort keinesfalls alleine stehen wollen.

Kein schöner Beitrag zum Jahresbrief von mir zum neuen Jahr, und ich muß gestehen, es fiel mir selbst schwer, ihn zu schreiben. Es könnte ja sein, daß ich alles viel dramatischer sehe, als es ist. Vielleicht nehme ich mich auch zu wichtig, kann ja sein. Die Lust es zu überprüfen und mich für eine Weile vom FÄHRHAUS zu verabschieden und mich bei NA oder AA in die zweite Reihe zu setzen, wandelt mich in letzter Zeit öfters an. Ruth geht es übrigens nicht anders. Ich muß gestehen, manchmal denke ich mit Neid an die beiden anderen Mitbegründer von FÄHRHAUS. Der eine zog nach zwei Jahren in eine andere Stadt und wurde Sucht-Therapeut, der andere begab sich in die Biergärten und verlor sich darin. Beide konnten, jeder auf seine Weise, FÄHRHAUS den Rücken kehren.

Ich mag es nicht, denn mir bedeutet die Gemeinschaft mit Euch sehr viel. Und mir bedeutet das Programm und die Arbeit mit ihm sehr viel. Ich konnte mit Euch und mit dem Programm sehr viel über mich und meine Krankheit lernen, und ich will damit fortfahren: Weil ich bin süchtig, und dies auch im neuen Jahrtausend sein werde, das

selbst wenn wir in wenigen Tagen 2000 schreiben, noch ein Jahr auf sich warten läßt. Also wünsche ich mir, daß ich dann, zur gültigen Jahrtausendwende, all die Mäkeleien hier zu recht vergessen durfte.

Auf ein Neues, wie immer es auch aussehen mag, und liebe Grüße

Matthias

VOM SITZEN, ZUHÖREN UND BLÄHEN

Samstags ist es immer voll. Montags immer leer. Am Mittwoch ist es voll, dann wieder leer. Mal sind es wenige, dann wieder mehr. Samstags ist es chaotisch, aber nur manchmal und immer voll. Montags nie chaotisch, aber immer leer. Mittwochs mal voll, mal leer und immer intellektuell und sonntags durfte man nicht rauchen. Doch das ist nun schon Jahre her ... Und bald ist wieder Weihnachten und wieder Silvester und immer so weiter, bis wieder Weihnachten und Silvester ist und wieder ein Anlaß, einen kleinen Artikel zu schreiben und wieder nachzudenken über FÄHRHAUS, und ob es denn nun doch endlich tot ist, das immer wieder Totgesagte, alle Jahre wieder, nicht nur zur Weihnachtszeit.

Aber ich sitze hier und schreibe über FÄHRHAUS. Und solange ich hier sitze und über FÄHRHAUS schreibe, lebt es. Solange belebe ich es. Und mittwochs sitze ich bei FÄHRHAUS, mal mit wenigen, mal mit mehreren, nie mit vielen, und ich lebe, also lebt FÄHRHAUS.

Aber es scheint ein wenig aus der Mode gekommen zu sein, denn es kostet ja nichts und eigentlich muß man bloß seinen Hintern hineinbewegen und ein wenig zuhören und sich ein wenig mitteilen, aber ohne Zwang ... Das ist verdächtig einfach und man bekommt leider nicht gesagt, was man zu tun und zu lassen hat. Es gibt keine weißen Götter, auch keine schwarzen, und man überlebt, wird nicht von guten Ratschlägen erschlagen. Und dann weiß man hinterher auch noch, daß

man gar nicht so toll ist, wie man "drauf" immer gedacht hat, sondern vollkommen wahnsinnig und auch mangelhaft.

Und keiner kommt angelaufen und schlägt die Hände über dem Kopf zusammen und ruft: "Ach du armes Schwein, hast du doch tatsächlich zwanzig Jahre gesoffen." Keiner hält Händchen, viele reden intellektuell oder einfach sachlich, die Dinge beim Namen nennend, also über den eigenen Wahnsinn. Und dadurch, daß er beim Namen genannt wird, verliert er seine Übermacht. Dadurch, daß die Sucht beim Namen genannt wird, wächst die Erkenntnis und sie kann Bestand haben: süchtig zu sein und zu bleiben. Auch nach vielen Jahren.

Das bleibt in den Köpfen durch ständiges Training. Dadurch wird Alkohol oder das Konsumieren andere Rauschmittel nur Ausdruck der eigenen Krankheit, nicht Ausdruck unendlicher Lebensfreude, wie ich zwanzig Jahre bis zum bitteren Ende gedacht habe. Zwanzig Jahre lang war der Gedanke, jetzt zu trinken, immer mit großer Freude verbunden. - Diese Freude verdirbt man sich bei FÄHRHAUS.

Mit FÄHRHAUS sieht man das alte Elend, das mit dem Trinken über kurz

oder lang gekommen ist und auch wiederkommen wird (vielleicht sogar noch viel heftiger als je zuvor). Die Erfahrungen anderer Betroffener sprechen da oft Bände. Erfahrungen, die man bei FÄHRHAUS durch Zuhören oft selbst nicht mehr machen muß.

Jemanden zuhören: eine Tugend, die vielleicht bald vollständig verschwinden wird.

Bei FÄHRHAUS wird durch Zuhören aus den Erfahrungen anderer gelernt, und durchs Aussprechen bleiben die eigenen miesen Erfahrungen präsent und müssen dadurch nicht immer wieder aufs neue gemacht werden. Süchtig bleibt man eh, aber mit FÄHRHAUS weiß man es auch, und man merkt es, wenn der alte Wahn "einmal ist keinmal" sich wieder einschleichen will. Mit FÄHRHAUS sind die Chancen, clean oder trocken zu bleiben größer als ohne. Denn der Birne, die mit ihren Gedanken ständig aus dem Süchtigen, d. h. kranken Herzen und der kranken

Seele gespeist wird, wird das Bewußtsein entgegengesetzt, daß die Wahnsinnsgedanken, die sich immer wieder gern einschleichen, nur Wahnsinn sind und keine geniale Ein-

gebung, wie ich zwanzig
Jahre glaubte.

Man kann also trocken
leben und es gibt sogar

eine Genesung von der nassen Zeit ...
Aber, wie man sieht: es können auch
Schäden, entstanden sein. Nach
außen hin nicht immer gleich erkenn-
bar, aber latent vorhanden.

Vielfältig können die Schäden sein,
doch oft hängt alles mit dem Rückgrat
zusammen. Rund, hohl oder flach
kann es sein oder ist oft auch gar nicht
mehr vorhanden, denn es hatte
gewaltige Veränderungen
durchzumachen. Jeden Tag wieder
aufs Neue.

Wie dieses, alkoholisch geblähte
Rückgrat hier. Nur die ovale Blähung
ist zu erkennen und natürlich Alkohol,
sonst nichts. Kein Rückgrat mehr da,
auch keine Deformation. Mit Alkohol ist
also die Person vor lauter Blähung
nicht mehr zu erkennen.

Hier nun die gewaltige Rückgrat-
schrumpfung, nach der Nüchternwer-
dung. Auch hier ist keine Persönlich-
keit erkennbar. Erst nach dem voll-
ständigen Entzug können wieder ein
paar Strukturen sichtbar werden, aber
auch die Schäden (erste Grafik). Aller-
dings: die Heilung des Haltungscha-
dens dauert Jahre und ist auch gerade
bei mir äußerst schwierig. Doch vielfäl-
tig sind die Heilungsversuche, ein Va-
kuum ist zu füllen. Oft entstehen dabei
andere Blähungen. Manche versuchen
es mit der Religion:

Der Kopf ist jetzt voller Engelein. Oh
du fröhliche". - Die spirituelle Blähung.

Das Vakuum wird nicht mehr wahrgenommen. Auch hier: wieder keine Persönlichkeit zu erkennen. Nur Engelein.

Andere probieren es mit Arbeit:

Auch hier bleibt ein gewisses Haltungssproblem.

Oder dem Essen: Wieder keine Person zu erkennen. Nur Essen.

Oder mit Hunger: Eine Blähung ohne Füllung.

Oder mit Autos:

Und auch mit Sex:

Oder Geld:

\$\$\$\$\$\$

Doch immer wieder ist keine Persönlichkeit erkennbar. Der Haltungsschaden bleibt. Der Alkohol wurde nur durch andere Blähungen ersetzt. Durch Krücken, die den orthopädischen Schaden vertuschen. Ist die geblähte Luft heraus, bleibt wieder nur der alte Schrumpel.

So entstehen immer wieder schöne Illusionen von Zufriedenheit, aber es sind nur Ersatzbefriedigungen für den Alkohol, die noch lang keine Persönlichkeit ausmachen. Und so bleibt wohl wirklich nur die eine Möglichkeit, immer wieder zu FÄHRHAUS zu gehen, die süchtige Birne zu entgiften, durch zuhören und reden... und langsam und mühsam herauszufinden, wo die eigenen Schwächen und Stärken liegen, sich langsam kennenzulernen, zu mögen, sich und den Dingen einen Platz zu geben, Grenzen zu erkennen und anzuerkennen und sich ganz langsam

eine Zufriedenheit zu ersitzen. - Auch
wenn es mühsam ist.

Oh du fröhliche. Gruß *Lutz*.

Und ein frohes Neues

FÄHRHAUS – Aktiv
Kassenbericht 1999

Kassenbestand am 1. 12. 98		DM 2.260,--
Einnahmen 1999		
Montagsgruppe	DM 200,--	
Mittwochsgruppe	DM 412,15	
Zinsen	<u>DM 10,--</u>	
Summe Einnahmen		<u>DM 622,15</u> DM 2.872,15
Ausgaben 1999		
Grafiker für neues Programm	DM 300,--	
Kopien	DM 38,--	
Porto	DM 12,--	
Druckkosten für neue Prospekte	<u>DM 1.995,--</u>	
Summe Ausgaben		<u>DM 2.395,--</u>
Kassenstand am 9. 12. 1999		<u>DM 487,15</u>

Für die Kassenführung und diesen Bericht bedanken wir uns recht herzlich bei Peer.

FÄHRHAUS – Termine 2000

auf der C4 in der Nußbaumstraße

wie stets jeden 1. Dienstag im Monat um 18 Uhr

4. Januar

1. Februar

7. März

4. April

2. Mai

6. Juni

4. Juli

1. August

5. September

3. Oktober

7. November

5. Dezember

Nicht mein Vorstellungsvermögen, meine Phantasie, ist mir gefährlich, sondern mein Wunschdenken, meine Illusionen. Illusionen sind jene Selbsttäuschungen, die ich festhalte, die ich wichtig und für gegeben nehme. Illusionen blenden mich. Der größte Blender war die Droge. Wir brauchen keine Blender, wenn wir den Mut finden, zu sehen. Wir können Angst davor haben, zu sehen; egal, sehen wir angstvoll, doch sehen wir!