

30 Jahre

FÄHRHAUS

Anonyme  
Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne  
Illusionen

...nur für heute.

JAHRESBRIEF 2014

## FEHLURTEIL

Die Tränen sind in mir verbrannt,  
Verzweiflung hat gesiegt,  
Ich leb in einem finstren Land,  
Wo es keine Sonne gibt!  
Die Einsamkeit lähmt meine Seele,  
Und Kälte lässt mein Herz gefriern,  
Ich sehne mich nach Menschenwärme  
Und will dem Leid in mir entfliehn!  
Ich kann den Weg zu mir nicht finden,  
Den ich seit Ewigkeiten such,  
Und darum sterben meine Träume,  
Belegt von einem bösen Fluch!  
Und ich sehe meine Lebensträume  
Ganz dicht an mir vorüberziehn,  
Ich möcht sie fassen, sie erleben,  
Doch sie entrinnen meiner Hand,  
Und meine schmerzzerissne Seele geht  
Ins Gericht mit dem Verstand!  
Das Urteil lautet: Selbstzerstörung,  
Wird Glas für Glas von mir vollstreckt  
Und mit verlogener Empörung  
Gleich jeder Zweifel zugedeckt!  
Wann kann ich diesen Wahn beenden?  
Schau liebevoll in mein Gesicht,  
Nehm liebend mich an beiden Händen,  
Verwerfe Urteil und Gericht.  
In mir werd ich das Wunder finden,  
Wo Seele und Verstand sich liebt,  
Ich will mich suchen und mich finden  
Und nehmen, was das Leben gibt!

*Bernd*

## LIEBE

Unlängst wurde ich gefragt, was denn der Sinn des Lebens sei. Eine an sich dämliche Frage, die seit Äonen gestellt und über alle Zeiten hinweg ebenso vielfältig beantwortet und dennoch unbeantwortet geblieben ist. Da die Frage jedoch ernsthaft gestellt wurde, begab ich mich in sie und prüfte, was für eine Antwort mir - wohl wissend, dass sie nur unzureichend sein kann – gerecht werden könnte. - Meine Antwort war nur ein Wort und das lautete: Liebe.

Liebe ist die Kraft, die ich spürte, als ich, dem Tod nahe, aus meinem Tiefpunkt heraus zur Sauberkeit fand. Es war für mich eine Gnade, nachdem ich alle Chancen verspielt hatte, noch einmal eine letzte Chance bekommen zu haben; gewissermaßen als Zombie vom Leben kuriert zu werden. Ja, es ist Liebe, die auch den letzten der Verkommenen aufhebt, ihn in seinem elenden Sein anerkennt und es ihm ermöglicht, den Weg der Sauberkeit zu beschreiten.

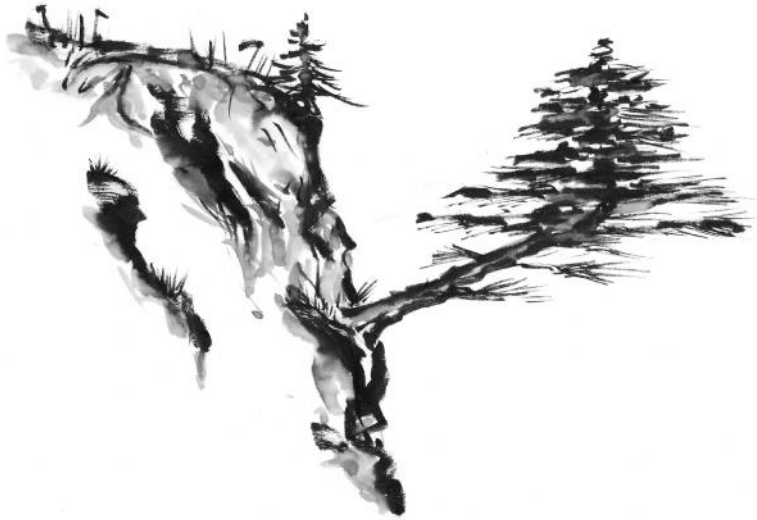
Diese Liebe begegnete mir wieder in der Gruppe. Damals war ich ein hoffnungsloser Fall. Alle, die sich um mich bemüht hatten, hatte ich enttäuscht. Ja, ich hatte sie geradezu in Attacken von Selbsthass vor den Kopf gestoßen, damit sich nur ja keine Hand und kein Mitleid mehr für mich regte, sondern ich verrotten würde, so wie ich es mir, in meiner verfaulenden Seele empfindend, als Bestimmung vorstellte. Doch die, die ich enttäuscht hatte, nahmen mich wieder auf, halfen mir und gaben mir einen Platz in ihrer Mitte. Das war Liebe; für mich eine geistliche Liebe, die durch die Gruppe wirkte.

Jedesmal, wenn ich in die Gruppe komme, spüre ich diese Liebe erneut. Sie ist die Kraft, die die Gruppe auch nach 30 Jahren am Leben erhält und Genesung ermöglicht. – Allerdings ist diese Liebe eine Gnade, und in diesem Sinne ein Geschenk, das wir uns nur durch Achtsamkeit bewahren können.

Eine Handreichung, um diese Achtsamkeit zu reflektieren, sind die Grundlagen unserer Gemeinschaft. Es sind gerade einmal sechs Punkte. Dennoch sind sie oft schwer zu befolgen. Insbesondere der erste Punkt: *„Die Gemeinschaft Fährhaus ist anonym, das bedeutet, Name und Herkunft der Mitglieder bleiben ungenannt, und wir schweigen über das, was wir bei den Zusammenkünften gehört und gesehen haben, gegenüber Außenstehenden.“*

In der letzten Zeit wurde dieser Punkt von verschiedenen Freunden thematisiert. Dinge, die sie von sich in der Gruppe erzählt hatten, wurden herumgetratscht. Das verletzte sie sehr und störte ihr Vertrauen in die Gruppe. - Ja, es ist ein Vertrauensbruch,

wenn Dinge aus der Gruppe herausgetragen werden. Denn es hat oft gute Gründe, warum jemand ein Thema nur in einer bestimmten Gruppe anspricht. Ebenso gilt es, die Anonymität der Mitglieder zu wahren. Auch wenn sich jemand gegenüber einem anderen erklärt oder in der Gruppe Daten zu seiner Person preisgibt, steht es keinem zu, andere darüber zu informieren.



Gewiss, Tratsch hat eine Funktion für den Zusammenhalt von normalen Gruppierungen. Doch hier wirkt das Gerede über andere zersetzend. Ja, es ist lieblos. Es nimmt den Zauber und macht uns gemein. So verliert sich die Liebe, und die geistliche Kraft der Gruppe erkaltet. Wer lange genug Gruppen besucht hat, weiß von Gruppen zu berichten, die darüber zerbrochen sind und sich aufgelöst haben. Das Wunder der Selbsthilfe hat sich so verloren.

Ich selbst muss mich dahingehend auch an der Nase fassen. Denn zu oft habe ich mir den Tratsch angehört und nicht gesagt: Bitte, schweig, und achte unsere Grundlagen! – Nämlich auch das gehört dazu, die Anonymität, den Kern einer funktionierenden Gruppe, zu wahren, dass man dem Getratsche kein Ohr leiht. Missachte ich das, verhalte auch ich mich lieblos.

Bewahren wir uns dagegen unsere Achtsamkeit, bewahren wir die Liebe, die uns sauber sein lässt.

Ich liebe Euch und mich mit all unseren Fehlern, solange wir dabei sind, sie einzusehen.

*Matthias*

## DER NEUE WEG

Vorneweg möchte ich mich für meine unbeholfene Art, zu schreiben, entschuldigen. Schon mein Leben lang empfinde ich schreiben als Qual. Diesmal jedoch möchte ich etwas beitragen und vielleicht ein bißchen von dem zurückgeben, was ich bei Fährhaus geschenkt bekomme. Danke, das Ihr jetzt schon 30 Jahre durchgehalten habt.



Die Statistik brachte mich nach meiner Therapie dazu, es doch mal zu versuchen, das mit der Selbsthilfe. Dazu das Gefühl, wenn ich jetzt nichts unternehme, dann geht es wieder bergab. Außerdem fühlte ich mich sehr einsam. Und so kam ich das erste Mal zu Fährhaus – sehr verunsichert.

Als ich dann das Zugehörigkeitsbekenntnis las, dachte ich: kann ja nicht sein. Genau das hat mir meine Bezugstherapeutin – die mir sehr geholfen hatte – zum Abschied geschenkt. Ich sah das als Zeichen, dass ich hier richtig bin.

Das Leben, zu seinen Bedingungen anzunehmen, ist schwer, wenn es gleich zum Anfang des Jahres mit einem schweren Unfall losgeht. Das bedeutete, dass ich mich auch gleich wieder mit meinen zwei schwierigsten Therapiethemen auseinandersetzen mußte: Um Hilfe bitten und Geduld haben. – Zwei OPs, lange Zeit im Rollstuhl, später Krücken. Mir fehlte die Kraft, um aus dem Haus zu kommen, im wahrsten Sinne des Wortes. Also auch keine Selbsthilfegruppen mehr.

Und so kam, was kommen mußte. Nur mal abends ein bißchen was trinken, Schmerzen vergessen, und ein bißchen schlafen u.s.w. Gott sei Dank, bin ich an mein Hauptmittel nicht ran gekommen. Ansonsten hätte es wohl mehr als zwei Monate gedauert, bis es mir wieder „nur für heute“ gelang, sauber zu sein.

Nach rund sieben Monaten konnte ich dann, zwar noch auf Krücken, aber doch wieder einigermaßen laufen. Ich war so froh, mittwochs wieder zum Fährhaus losfahren zu können, dass ich mich gleich mal verlaufen habe. – So bin ich eben, ☺.

Als ich endlich die Türe öffnete, war es, wie nach Hause kommen, fast wie Familie – wenn man eine hat. Hier gehöre ich hin. Hier fühle ich mich frei und akzeptiert. Hier kann ich von anderen lernen, wie das so geht mit dem sauberen Leben. Hier bin ich alleine. So finde ich meine innere Mitte und kann „nur für heute“ wunderbar leben.

Danke, dass Ihr teilt und mir zuhört. Ein gutes sauberes neues Jahr wünscht Euch

*Gundula, süchtig*

## AUFMERKSAMKEIT STATT DRÖHNUNG

Als ich vor über 20 Jahren das erste Mal ins Fährhaus kam und nach etlichen Wochen erstaunt feststellte, dass ich immer noch sauber war, fiel mir ein Stein vom Herzen. Trotz des Makels meiner Abstammung und meiner Suchterkrankung und des hierdurch bedingten, kaum vorhandenen Selbstwertgefühls, war ich ein Sieger; zumindest hatte ich mein größtes Problem in den Griff bekommen. Ich war noch jung, die Welt lag vor mir, und mit genügend Einsatz und Engagement könnte ich mein Leben doch noch meistern und ein erfolgreiches, produktives Mitglied der Gesellschaft werden. Ja, ich wollte auf gar keinen Fall einer aus den Geschichten meiner Familie werden. Einer jener, von denen man sich

erzählt, er sei auf die schiefe Bahn gekommen und habe es einfach nicht geschafft.

So holte ich meinen Berufsabschluss nach, zeugte einen Sohn, heiratete und ging ins Ausland. Plötzlich war die Sucht und meine mangelnde Persönlichkeitsentwicklung nur noch Nebensache. Ich war ja schließlich wer: ein junger Vater, der seine Sucht im Griff hatte und sich gar für einen der erfolgreichsten Süchtigen in den Gruppen hielt. Demut, Aufmerksamkeit und liebevoller Umgang mit mir selbst waren Worthülsen, die ich mir selbst zurecht bog. Am meisten litt ich immer noch unter dem Gefühl, außerhalb der Gruppe nicht zur Gesellschaft zu gehören. Um das zu kompensieren, arbeitete ich viel und hart. Schließlich spielte ich als mäßiger Realchüler mit Berufsausbildung in einer Liga, in der sich sonst nur Leute mit Abitur und abgeschlossenem Studium tummelten. Dieses Level zu halten, war für mich ein Dogma.

Weil ich es ja geschafft hatte und die Erschöpfung groß war, suchte ich vermeintlich unwissentlich nach Entspannung und Ausgleich. In Irland bekam ich auch privat Anschluss zu einer neuen Clique aus meinem Arbeitsumfeld. Das Problem war nur: die meisten davon kifften. Mein Alkoholismus war immer schon etwas, wofür ich mich unendlich schämte. Ganz anders hingegen die Drogen. Solange ich mich vom Pulver fernhalte, kann mir ja eigentlich nichts passieren, und nach all den erreichten Zielen, hatte ich mir ja zumindest etwas Spaß verdient. Und den neuen Freundeskreis wollte ich auch davon überzeugen, kein Spießler zu sein. So kam es, wie es kommen musste, ich wurde rückfällig.

Diese Blaupause meines Verhaltens wiederholte sich mit der einen oder anderen Abweichung immer wieder. Ich blieb den Gruppen fern, wenn ich es wieder vermeintlich geschafft hatte, und kehrte reumütig zurück, wenn ich wieder mit Stoff auf die Schnauze gefallen war. Immer wieder blieb ich jahrelang sauber, um dann für ähnlich lange Zeit wieder rückfällig zu sein. Richtig heftig wurde es, als ich plötzlich in der Schweiz aus einem Rückfall zu mir kam. Mein Leben war zerrissen, ich arbeitete in einem Land, das ich abgrundtief verabscheute und hatte ein Tagespensum mit wöchentlichen Heimfahrten zwischen München und Zürich, welches ich nicht mehr zu erbringen vermochte. Aber ich musste durchhalten. Schulden und die damit verbundene Alternativlosigkeit zwangen mich dazu. Mit viel Glück kam ich auch noch drogentechnisch sauber wieder nach München zurück. Meine Seele jedoch war verbraucht, ausgebrannt und leer. Ich war stark depressiv und hatte keine Freude mehr am Leben.

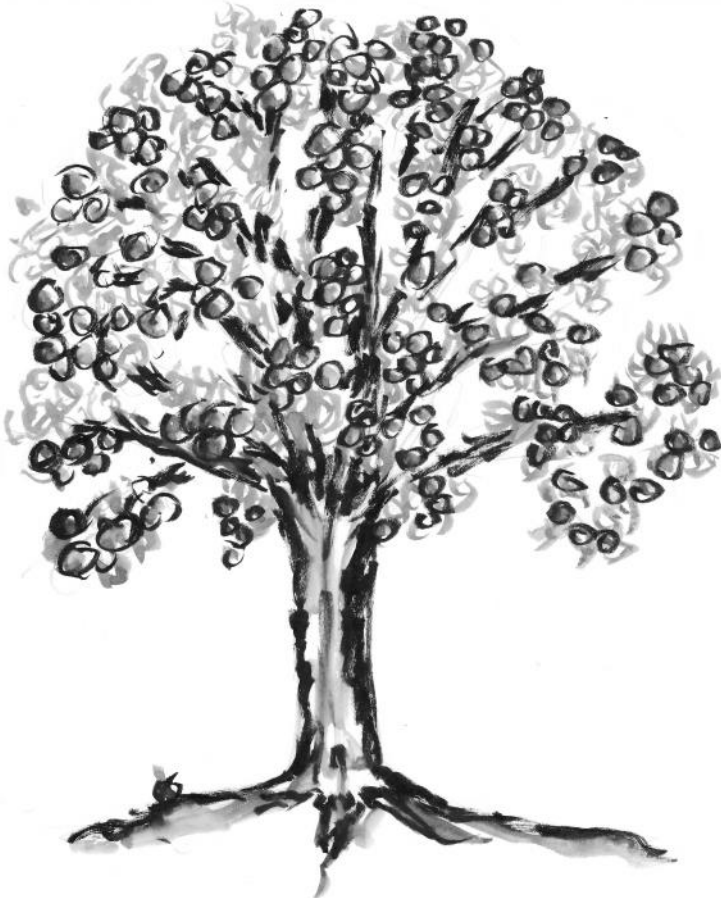


Nach zwei Klinikaufenthalten und etliche Therapiestunden später gewann ich zumindest - Stand heute - dahingehend Einsicht, einen Schritt zurückzutreten. Was ist wirklich wichtig im Leben? Will ich mich als sauberer Süchtiger weiterhin geißeln, um noch weiter nach vorne zu kommen und dabei doch nur wieder zu leiden? Bin ich dafür sauber geworden? Von wegen sauber! Ganz im Gegenteil! Weil ich es nicht aushalte, nur zu arbeiten, immer mehr Leistung zu bringen und mich selbst zu vernachlässigen, baute ich ja immer wieder Rückfälle.

Wie soll also das neue, alte Leben mit Inhalten gefüllt werden? Aufmerksamkeit scheint mir einer der Schlüssel zu sein. Bewusstsein gegenüber mir und den anderen. Wie oft überfahre ich mich, im Umgang mit substanzlosen Drogen oder meine Mitmenschen mit einem unreflektierten Verhalten. Beide reagieren ziemlich gleich. Meine Seele zieht sich zurück, da ich sie weder schätze, noch zu Wort kommen lasse. Ich entferne mich immer weiter von mir. Die unverarbeiteten und oft traumatischen Erlebnisse wandern ins Unterbewusstsein und bewirken Automatismen. Je mehr sich dort ansammelt, desto größer ist das Potential für Depressionen. Es erscheint wie ein Teufelskreis. Das Leben in seiner Ursprünglichkeit nicht aushalten zu können, weil es zu gewöhnlich ist. Weil ich mit alltäglichen Gegebenheiten meine früheren Traumata nicht kompensieren konnte, versuchte ich auf der einen Seite, die Flucht nach vorne anzutreten und durch das Erreichen von immer neuen und höheren Zielen die Vergangenheit zu negieren. - Auf der anderen Seite drängte in Ruhephasen die Vergangenheit umso heftiger

auf mich ein, alte Traumata zogen mich in ihren Bann, und ich konnte mich ihnen nicht entziehen.

Ähnlich ist es mit meinen Mitmenschen. Je weniger ich mir Gedanken um sie mache, desto mehr laufe ich Gefahr, sie unabsichtlich zu verletzen und an ihnen nicht interessiert zu erscheinen. Ich sah es zum Teil gar nicht, und zum anderen war es mir oft egal. Die Reaktion ist klar. Ausgrenzung und Ablehnung meines Umfelds mir gegenüber, sind die Folgen. Diese nahm ich wahr. Sie bestätigten mich in der Ablehnung meiner selbst und führten wieder zu den schon weiter oben genannten Verhalten. Automatismen verstärkten sich. Ich brauchte mich gar nicht erst um die Gunst von Leuten bemühen, da sich mich ja sowieso wieder ablehnen werden.





Dagegen versuche ich nun Aufmerksamkeit zu stellen. Was brauche ich gerade im Moment? Bin ich müde? Habe ich Hunger? Wie geht es meinem Gegenüber? Was könnte ich dazu beitragen, den Moment für alle Beteiligten zu verbessern? Was ist realistisch, und würde meiner Freundin, meinem Sohn, meiner Mutter Freude machen? Wie kann ich mich selbst verwöhnen? Lästere und urteile ich schon wieder über andere? Setze ich zu hohe Ansprüche an mich und andere? Sind meine, mir selbst gesetzten Ziele, überhaupt erreichbar? Messbar? Sind sie nur von mir abhängig, oder brauche ich auch etwas Glück oder gutes Karma, um sie zu erreichen.

Diese neue Fürsorge gegenüber mir und anderen erfreut meine Seele. Ich kümmere mich um mein Selbst, also bedeute ich mir etwas. Aus der Beobachterposition heraus gelingt es mir, Distanz zwischen mir und den Herausforderungen des Alltags zu schaffen. Offen auf andere zuzugehen, birgt immer noch die Gefahr der Ablehnung; jedoch gepaart mit Aufmerksamkeit, habe ich die Möglichkeit, besser einschätzen zu können, was gerade erforderlich ist - ein Wort der Anteilnahme, der Aufmunterung, des Zuspruchs. Meine Mitmenschen reagieren auf bekundetes Interesse positiv, und darüber freue ich mich wieder, da ich besser angenommen werde; wodurch ich mich auch wieder besser akzeptieren kann und immer mehr aus den alten, ausgetretenen Pfaden herauskomme und neue beschreiten darf.

Neben der geänderten inneren Einstellung, der Aufmerksamkeit und des wirklichen Versuchs, des liebevollen Umgangs mit mir selbst, versuche ich mich wieder im Sport. Laufen ist für die Entleerung meines Gehirns vom Alltagsmüll sehr wichtig geworden. Ich zwinge mich fast nicht mehr dazu. Natürlich muss ich immer mal wieder stärker gegen meinen inneren Schweinehund ankämpfen, aber dann geht es auch nicht mehr, um 10 km in einer bestimmten Zeit zu laufen, sondern um Zeit mit mir selbst zu verbringen. Einen Körperscan in der Aktion durchzuführen, mir selbst zuzusehen wie ich laufe. Ich bewege mich, nach 10-20 Minuten beruhigt sich der Atem. Ich komme immer mehr in Einklang mit meinem Sein. Die tausenden von Gedanken pro Sekunde reduzieren sich, werden weniger, und manchmal hören Sie gar auf. Ich laufe und bin einfach nur noch. Ich tue etwas für mich. Ich nehme mir eine Auszeit. Die körperliche Kraft, welche ich dabei aufwende, wandelt sich in seelische Energie, die mir hilft, meinen Alltag besser bewältigen zu können. Ich lerne, auszuhalten und dabei nicht zu leiden. Ja, es ist schön, so einen Kurzurlaub zu erleben. „Und zweimal die Woche gönne ich es mir“, hört sich auch ganz anders an und lässt sich viel leichter halten als: „Ich muss zweimal die

Woche laufen!“. So schließt sich der Kreis wieder. Ich bleibe ja auch nicht für den Rest meines Lebens sauber, sondern nur für heute; und heute bin ich gut zu mir und anderen.

Aufmerksamkeit ist für mich derzeit der Schlüssel. Sie gibt mir die Möglichkeit, mich zu entscheiden, und verringert meine inneren Automatismen. Bis jetzt funktioniert es damit recht gut. Was sich in 45 Jahren angesammelt hat, kann nicht über Nacht vollständig aufgelöst werden. Es ist für mich ein Prozess, der Zeit braucht. - Apropos Zeit: Vielen Dank Euch allen, dass es Fährhaus gibt und ihr mit mir meine Sorgen, Ängste und Nöte ebenso wie Freude, Entwicklung und Zuversicht teilt.

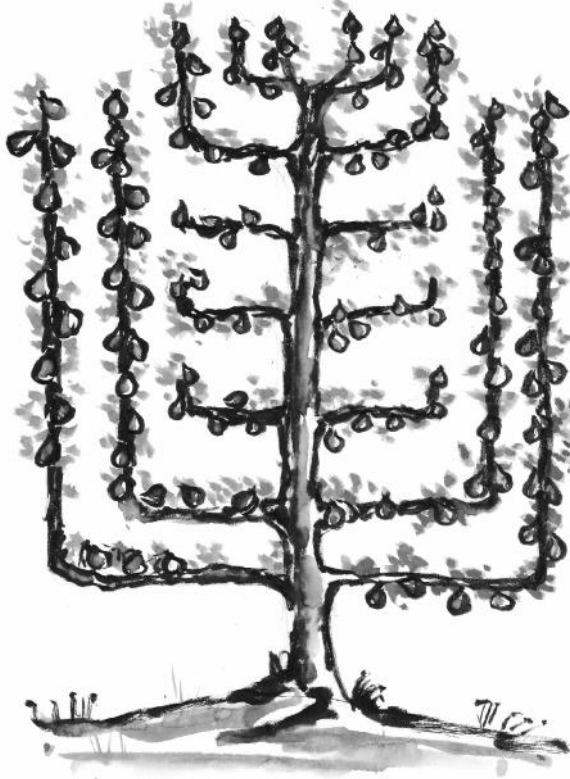
Alles Gute für die nächsten dreißig Jahre!

*Viele Grüße  
Markus*



## VERTRAUEN HEILT

Wie schnell ein Jahr vergeht ... merke ich diesmal wieder am Jahresbrief. Mein Jahr verging besonders schnell durch viele Termine, nicht alle der schönsten Art. Ein Auf und Ab der Befindlichkeiten und ein ständiges Bemühen, das Mittelmaß zu halten, sich zu verwöhnen und zu pflegen, um Kraft zu haben, zu ertragen.



Machtlosigkeiten mochte ich noch nie, das hätte mir ja schon einmal beinahe das Leben gekostet und zwar beim Stoff. Dass ich machtlos bin und etwas stärker ist als ich ist, der Stoff mich überrollt und vernichtet hat, wollte ich nicht sehen. Diese Nummer war knapp, fast tödlich. Körperliche und geistige Zerstörung machten mich zum gefürchteten Bodensatz. Das humane daran war nur, ich merkte es nur manchmal, meist hielt ich mich fast bis zum Ende für intelligent und handlungsfähig, da wirkten die größten Verdrängungsmechanismen und Überlebensstrategien. Schuld waren eh

die anderen, sofern ich etwas merkte. Ein Glück, dass ich da heraus fand ...

Ermöglicht haben mir das die ständigen Gruppenbesuche. Sitzen, hören, reden und das ohne Stoff. Früher noch mit dem Hilfsmittel Zigarette in der Hand, die 4. Zigarette taute mich dann so weit auf, um von mir und meinen Ängsten reden zu können. Inzwischen aber geht es jetzt schon viele Jahre auch ohne Zigarette.

Wenn ich versuche, ehrlich von mir zu reden, an einem anonymen Tisch, ohne Spielchen, ohne Unterhaltungswert, ohne Manipulation, geschieht Genesung, und ich werde lebensfähig. Darum sind mir Sätze, die man immer öfter hört "hier möchte oder kann ich das nicht sagen, dafür suche ich das private Gespräch" unheimlich. Sie weisen auf ein Missverständnis und Misstrauen der Gruppe gegenüber, die ja diesen anonymen und geborgenen Ort bieten sollte. Je ehrlicher jemand von sich spricht, sein Freund im Umgang mit sich ist, und so teilt, gibt mir das die Kraft, noch ehrlicher mit mir zu werden. Das ist die Kraft der Gruppe, die ich in einem privaten Gespräch nur selten finde. Das ist oft recht oberflächlich, manipulativ oder belehrend. Vor allem ist meist einer im privaten Gespräch der Stärkere. Für mich, die sich selbst entdecken will und nicht unterlegen sein möchte, ein Uding. Manipuliert wurde ich, als ich drauf war, und mir wurde es erst gestern wieder einmal schlecht, als ich an meine Hochzeit vor über 40 Jahren dachte. Mit welcher ekligen Menschen, unter welcher unguten Bedingungen, ich sturzbesoffen diesen an sich besonderen Tag verbrachte.

So etwas möchte ich nie mehr durchmachen, und darum sitze ich fleißig in Gruppen. - Voraussetzung aber, dass ehrliches Teilen in der Gruppe funktioniert, ist einmal die Anonymität und kein Tratsch über das Gesagte nach der Gruppe oder in anderen Meetings. „Was du hier hörst, wen du hier siehst, bitte, lasse es hier!“, dieser Satz wird leider oft vergessen oder für nicht so wichtig gehalten. Ihn indessen nicht zu beherzigen, gefährdet uns alle; denn dann wirkt die Saat des Misstrauens. Misstrauen aber ist das Ende heilsamer Gemeinsamkeit.

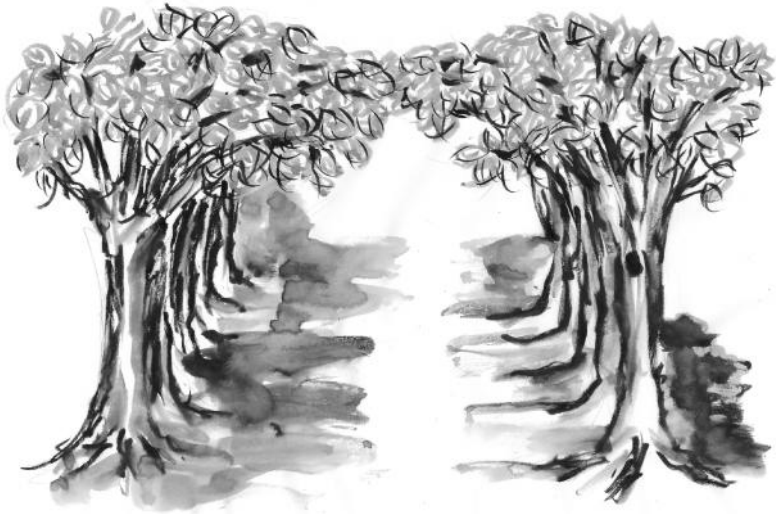
*Ruth*

## DANKE

Arte-Zuschauer durften sich letzte Woche in einer einstündigen Sendung über das Thema „Sucht“ informieren.

Natürlich kommt eine solche Sendung nicht ohne den netten Professor aus, der Süchtigen aufgrund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Hilfe eines Suchttagebuchs beibringt, wie sie

kontrolliert konsumieren können. Auch Ärzte aus der Nußbaumklinik kamen ausgiebig zu Wort, und ich wunderte mich, dass es überhaupt noch Süchtige gibt, die trotz derart fundierter Behandlungsmethoden weiterhin Stoff konsumieren.



Selbsthilfegruppen wurden dagegen gänzlich unter den Tisch gekehrt und mit keinem einzigen Wort erwähnt. Nun ja, die sucht der Süchtige schließlich nicht einmal dann regelmäßig auf, wenn 20 Nussbaum-Entgiftungen und jahrzehntelanges „kontrolliertes“ Konsumieren nichts gebracht haben. Eher geht´s nochmal ein paar Jahre ins Methadon-Programm oder in irgendeine andere Mühle.

Dass sich überhaupt jemand ins Fährhaus verirrt, ist da schon ein Wunder. Ich selbst hatte mir nach zahlreichen Entgiftungen und mehreren Therapien nur gedacht, schaden wird mir der Gruppenbesuch vermutlich auch nicht.

Als mir dann in den Gruppen Süchtige begegneten, die durch Gruppenbesuche jahre- und jahrzehntelange Sauberkeit erfahren hatten, begann auch ich, dort Lebensmut zu fassen und an die Kraft der Gruppen zu glauben. Zuvor hatte ich mir immer nur abstrakte Theorien zur Sucht zusammengereimt. Das Ergebnis war stets das Gleiche: Einmal geht noch!

Die Saubereren in den Gruppen waren aber nicht abstrakt, sondern ganz konkret, und ihre Erfahrungen waren es auch. Nur lässt sich das kaum wissenschaftlich begründen und schon gar nicht kommerziell verwerten. Wohl deshalb kommen die Gruppen bei den netten Professoren und in den Fernsehsendungen nicht vor. Wäre es anders, würde mich das vermutlich eher abschrecken.

Für mich sind die Gruppen jedenfalls unendlich wertvoll, und das Fährhaus hat mir wohl das Leben gerettet. Danke für 11 Jahre sauberes Leben und 30 Jahre saubere Süchtige.

*Christoph*

## TRAU KEINEM ÜBER 30

So sind wir also wieder an einem Punkt angelangt, an dem das Fährhaus einen Blick über den Augenblick hinaus ins Gestern und Morgen werfen kann.

1984. Die Älteren unter uns werden sich noch erinnern: Ein Kanzler namens Helmut Kohl regierte in der Bundesrepublik Deutschland, es gab noch die DDR. Gezahlt wurde mit der deutschen Mark, CDs begannen, die Langspielplatte als Tonträger zu verdrängen, die Popmusik hatte punkige Klänge, auch der HipHop begann, populär zu werden, an vielen Plätzen und Kneipen wurden Zigaretten und illegale Rauchmittel konsumiert - und die CSU herrschte in Bayern.

Was ist seitdem anders geworden? Wir, die wir auch jetzt noch - oder wieder - hier im Fährhaus sitzen, sind mittlerweile schon die Älteren geworden. Die, die mit einem süchtigen Leben noch unter uns sind, können hier sein, weil sie ihr Süchtigsein verstanden haben. Verstanden, dass wir nur dieses eine Leben haben, das uns nicht gegeben wurde, um dahinzusiechen, sondern dass in uns selbst das Potential liegt, uns aus dieser "selbstverschuldeten Unmündigkeit" namens Suchtleben herauszuarbeiten. Dies als Einsicht lässt mich auch immer wieder gerne ins Fährhaus kommen. Weil ich trotz aller Widrigkeiten, aber auch in meinen frohen Momenten erkennen durfte, dass es ein weit wertigeres Leben als das jämmerliche Suchtdasein gibt. Bin ja auch schon eine gute, lange Zeit immer wieder Gast und Freund im Fährhaus und freue mich, manch vertraute Gesichter im Wandel ihrer persönlichen Entwicklung wahrzunehmen.

Mein Gedenken an die Wegbegleiter, die jetzt nicht mehr sein können, weil verstorben:

Ein ehemaliger Kollege von mir, der im stolzen Alter von 38 trocken an Krebs verstarb und eine Frau mit vier Kindern hinterließ - inzwischen wäre er Opa.

Die gute Freundin, die mit 51 Jahren trocken schlagartig mit Herzstillstand als treue Seele das endgültige Aus der Montagsgruppe besiegelte.

Wo sind die vielen anderen, die mal da waren? Haben sie die Arbeit verloren, den Führerschein wegen Alkoholfahrt verloren, die

Familie verloren, weil sie besoffen ihre Frau schlugen, oder was machen die alle jetzt?

Sei vorsichtig, Erik, und nicht hochmütig, weil Du das Glück hast, bis zum jetzigen Zeitpunkt die vergangenen Jahre drogenfrei zu verbringen. Lasst uns froh sein, wenn es uns möglich ist, weiterhin sauber unser Leben zu gestalten.

Ich möchte allen wünschen, dass die Erfahrung der Selbsthilfegruppe Fährhaus dazu beitragen kann, dass die prächtigen Personen, die hier auftauchen, auch in Zukunft ein bisschen näher zu ihrer Mitte finden.

2014. Jetzt sitzen hier einige ältere saubere Süchtige froh im Fährhaus, die CSU herrscht in Bayern.

So wünsche ich dem Fährhaus, dass auch in weiteren 30 Jahren das Prinzip Selbsthilfegruppe Fährhaus uns wieder hier zusammenkommen lassen wird, dass dann hoffentlich ein paar noch Jüngere dabei sind; dass uns unsere süchtige Struktur erhalten bleiben wird, davon gehe ich aus. Welche Partei 2044 in Bayern herrschen wird, weiß ich nicht.

Ich empfehle auf jeden Fall: Sauber bleiben - bis dann ...

*Erik*

## O DU FRÖHLICHE

Ehre sei Gott in der Höh', und groß der Durst auf Erden.

Alle Jahre wieder kommt das Christuskind, damals im Norden der Weihnachtsmann, und der hatte immer eine etwas verwaschene Aussprache. Das kam wohl von meinem Stiefvater, denn aus unserer Wohnung konnte nicht einmal der Postbote gerade wieder herauskommen. Und dann sangen sie wieder, mit oder ohne Postboten oder ein paar Männern vom Müll ...

Als ich Kind war, bedeutete eine friedliche Weihnacht, die Saufeinheiten meines Stiefvaters zu bestimmen, und wenn die nur hoch genug waren, dann schlief er im Sessel. Dann wurde das Fest jedenfalls ruhig. - Und Frieden auf Erden.

Wenn er aufwachte und stänkerte, sagte meine Mutter in ihrer Verzweiflung: "Trink!." Und das tat er dann. Sie bevorzugte ein paar Tabletten.

Heute kommt das Christuskind immer noch, das unermüdlige - wie oft eigentlich noch? So lange Väter (und Mütter) saufen? - Vielleicht.

Vielleicht kommt es ja deshalb nicht mehr zu mir. Weil man mich nicht mehr vom Stammtisch oder den Nachbarn weg unter den Weihnachtsbaum zerren muss und auch alle Postboten heil bei ihren Familien sitzen.



Ich komme von ganz alleine. Und dann sitze ich bei meiner Tochter und ihrer Mutter, die beide gerne wollen, dass ich komme, und singe: O du fröhliche. Und das ist immer sehr nett, jedenfalls friedlich und auch meist fröhlich. Denn das ist wohl der Sinn des Lebens, des Nichtsaufens, so zu leben, dass es auch fröhlich sein kann. Nicht nur, aber immer wieder.

Das ist er wohl, der Sinn der Gruppen für Süchtige. Zu wissen, dass alle Weihnachtsmänner lallen, die Alkoholiker sind. Und nicht nur die.

Auch nach zwanzig Jahren kann das wieder passieren (oder grade dann). Jedermann wird's hier verstehen.

Glückwunsch dem Fährhaus, wo's immer wieder klar wird und bleibt. Schon dreißig Jahre lang. Dreißig Jahre - und jedenfalls weiser - und auf dem Weg zum Fährhaus-Fossil.

Nicht nur einer meiner Stiefväter meinte immer, Alkohol konserviere und erhalte ihn dadurch gesund und am Leben. Das hat nicht gestimmt. Ich meine, er konserviert nur Tote. Lebende erhält das Nichtsaufen.

In diesem Sinne fröhliche weitere dreißig Jahre.

*Lutz von den nichtsaufenden, unversteinerten Fossilien*

## KURZ UND KNAPP

November 2014. 10 Jahre clean - 10 Jahre Schrittemeetings:  
nix pathetisch, nix heldenhaft, einfach nur Schwein gehabt!  
Ein gutes Jahr wünsche ich uns!

*Euer Franky*



## 30 JAHRE FÄHRHAUS – EIN ÜBERBLICK

Am 21. November 1984 traf sich in der Birkerstraße in Neuhausen ein gutes Dutzend Süchtiger zur ersten Zusammenkunft von Fährhaus. Es war Mittwoch und Buß- und Betttag, damals noch ein bundesweiter Feiertag. Also ein guter Start, weniger symbolisch, denn als Süchtige haben wir in unserer aktiven Zeit genug gebüßt. Symbolisch ist allenfalls der Feiertag als Gründungstag, denn Süchtige sind so frei, in ihrer Freizeit etwas für ihre fortschreitende Genesung zu tun.

Zur Mittwochsgruppe kam bald die Samstagsgruppe im Werkhaus hinzu und wenige Monate später, zog die Montagsgruppe als erste Gruppe überhaupt, ins ebenfalls frisch gegründete Selbsthilfezentrum in der Auenstraße ein. Zudem wurde noch eine Sonntagsgruppe in der Birkerstraße gegründet und eine Gruppe in Aichach. Somit konnten wir nach einem Jahr in unserem ersten Rundbrief stolz von fünf bestehenden Fährhausgruppen künden.

Warum Fährhaus gegründet wurde, war, wie so häufig bei den Lebenslinien Süchtiger zu beobachten, eine Fügung. In der AA-Gruppe in der Hiltensbergerstraße trafen sich vor mehr als 30 Jahren immer mehr Drogen- und Tablettensüchtige. Diese Entwicklung missfiel verschiedenen AA aus der Citygruppe, und nachdem



mit Rainer gar noch ein Giftler Chairman der Gruppe geworden war, war es vorbei mit ihrer Toleranz. Also drängte man darauf, dass die Drogen- und Tablettensüchtigen die Gruppe verlassen sollten.

Ein Teil der Gruppe wollte jedoch einen anderen Weg gehen. Also machte sich Matthias schlau und orderte bei einer NA-Gruppe in Frankfurt Infomaterial. Als dann meinten die vier Rebellen - Ruth, Matthias, Rainer und Willy -, die AA-Gruppe einfach in eine NA-Gruppe verwandeln zu können. Nur hatten sie da die Rechnung ohne den Wirt gemacht; denn die Aufpasser aus der Citygruppe, machten klar, dass dies eine AA-Gruppe sei, und sofern man eine NA-Gruppe gründen wolle, man sich hierfür schon seinen eigenen Raum suchen sollte.

Derweil man darüber noch debattierte, ging das Informationsmaterial der Narcotics Anonymous um den Tisch herum. Eine Teilnehmerin meinte dazu – sinngemäß, nur etwas drastischer: „Das Programm ist doch derselbe Schmarrn, den wir jetzt auch haben.“ Ihr wurde breit zugestimmt. Das wiederum verstand die Viererbande als Auftrag und gründete eine eigenständige Gruppe, von der sie noch nicht wusste, wie sie heißen soll. Nur eins wussten sie, die Gruppe sollte für alle Süchtigen offen sein. Die praktizierte Situation in der Hiltensbergerstraße, nämlich dass alle Süchtigen an einem Tisch miteinander teilten und ein jeder sich im Leid und den Schwierigkeiten des anderen wiederfand, wurde somit zum stiftenden Gedanken für Fährhaus.

Der zweite stiftende Gedanke war, sich auf ein weltanschaulich strikt neutrales Programm zu einigen, das zugleich eine spirituelle Offenheit zuließ. Denn unsere Erfahrung mit dem AA-Programm war, dass Nichtgläubige immer wieder meinten, sich für ihre Haltung rechtfertigen zu müssen; ja, dass auch etliche wegen der verbrämten Behauptung: Ohne Glauben keine Genesung!, den Gruppen fernblieben.

In diesem Sinne entwarf Matthias ein Programm, das auf Ruths und seiner langjährigen Gruppenerfahrung und auf ihrem agnostisch freizügigen Umgang mit dem AA-Programm aufsetzte. Zugleich verwob er in dem Programm spirituelle Einsichten, die in beiden, dank der Lektüre und der Begegnung mit dem Philosophen Jiddu Krishnamurti (1895-1986) Widerhall, fanden.

Wer dem Einfluss Krishnamurtis auf das Programm nachgehen möchte, findet am ehesten mit dem Satz: „Wir sahen das Falsche als falsch“, aus dem 7. Schritt eine Suchoption; denn das Falsche, als falsch zu erkennen, war bei ihm eine häufige Wendung. Darüberhinaus färbten seine Gedanken auch den 2., 8., 9. und 10. Schritt. Eine Essenz seiner Philosophie ist, dass Erkenntnis allein

bereits eine wahrhaft effiziente Handlung ist. Diese Essenz spiegelt sich im gesamten Fährhausprogramm wider.

Mit dem Programmentwurf lagen nur elf statt zwölf Schritte auf dem Tisch, da auf den doppelten Inventurschritt aus dem AA-Programm verzichtet wurde. Man diskutierte den Entwurf, und da letztlich keinem der vier Fährhausgründer ein zwölfter Schritt in den Sinn kam, sich aber dennoch ein jeder im ausdiskutierten Entwurf wiederfinden konnte, wurde das Programm beschlossen.

Den Anstoß zur Namensgebung gab Rainer. Als Rheinländer kannte er die Fähre, eine Therapieeinrichtung für Süchtige in Essen. Ruth meinte, das sei eher ein evangelischer Name, und außerdem säße man in einer Fähre immer auf dem Fluss und käme nirgendwo an. Hingegen gäbe es auf beiden Seiten des Flusses ein Fährhaus, und das wäre wohl der passender Ort für Süchtige: auf der nassen Seite ablegen und auf der trockenen Seite anlegen; also ein Ort, an dem sich die Süchtigen versammeln, um in ein sauberes Leben überzusetzen.

So also entstand vor 30 Jahren die Anonyme Sucht-Selbsthilfe Fährhaus mit dem besonderen Merkmal, eine Schrittegruppe mit nur 11 Schritten zu sein. Doch nach nur 25 Jahren Fährhaus, nachdem immer mehr Fährhäusler in den Zusammenkünften ihre Dankbarkeit für ihr sauberes Leben betonten, ohne einen Schritt hierfür zu haben, hob sich der 12. Schritt quasi von selbst als Notwendigkeit aus der Taufe. Dieser 12. Schritt nimmt heute als Dankbarkeitsschritt die 11. Position in unserem Programm ein. Seitdem ist Fährhaus auch eine Zwölf-Schritte-Gruppe.

Die Entwicklung von Fährhaus war wie jedes Leben ein Auf und Ab. So beklagte Matthias zum Beispiel im Jahresbrief von 1988 den Niedergang der Mittwochsgruppe, die auf nur noch ein stetes Mitglied abgeschmolzen war. Zwischenzeitlich entstanden eine Frauengruppe und eine Freitagsgruppe. Mit sechs Gruppen war Fährhaus einmal sehr gut aufgestellt. Doch der Wandel im Selbstverständnis der Süchtigen und bei den Therapieangeboten machte sich auch an unserer Mitgliederzahl bemerkbar. Die Therapedichte und Kommerzialisierung der Suchtnachsorge machten für viele Süchtige Selbsthilfegruppen scheinbar entbehrlich. Womöglich wendet sich das Blatt wieder, da in letzter Zeit aufgrund von Budgetkürzungen etliche Therapieeinrichtungen ihr Angebot umstellen.

Jene Süchtige aber, die damals in der Hiltensbergerstraße mit ihrem Einwand vom „selben Schmarrn“, den Anstoß zur Gründung einer eigenen Gruppe gab, war übrigens nie wieder gesehen. Vielleicht war sie ein Engel, der uns extra dafür geschickt wurde.



Engel anderer Art waren auch Verena und Bertl, die bei der ersten Fährhaus-Zusammenkunft dabei waren. Ihnen missfiel unser Wagnis, sich vom AA-Programm zu lösen; also machten sie sich daran, die erste NA-Gruppe in München zu gründen. Auch ihr Vorhaben fand einen guten Grund und ist heute eine gleichermaßen große Hilfe für alle Süchtigen in der Stadt.

Über die Jahre tagte Fährhaus an verschiedenen Versammlungsorten. Der beständigste ist seit bald 30 Jahren die Samstagsgruppe im Werkhaus. Mit dem SHZ zogen wir von der Auenstraße über die Bayerstraße ins alte Tröpferbad im Westend. Die Mittwochgruppe wollte den Umzug des SHZ ins Tröpferbad wegen dem dort herrschenden Rauchverbot nicht mitmachen und tagte eine Weile im Viva Clara. Sie wurde dort jedoch nicht richtig heimisch und beugte sich darum dem Zeitgeist, wurde rauchfrei, und

fand einen Raum in der Psychiatrischen Klinik in der Nußbaumstraße. Nach circa zwei Jahren in der Nußbaumstraße kam es zu einem Eklat und wir verloren Knall auf Fall den Gruppenraum - im Jahresheft 2009 kann man die unerfreuliche Geschichte nachlesen. So zog die Mittwochsgruppe mit etwas Verspätung auch ins Westend. Die Montagsgruppe, einmal unsere stärkste Gruppe, ging indessen dort ein.

Die Kündigung des Gruppenraumes in der Nußbaumstraße war zugleich ein Anstoß, über unsere Unabhängigkeit nachzudenken. Denn wir hatten uns von der dortigen Suchtstation C4 über Jahre einen unausgesprochenen Handel aufdrängen lassen. Es war das Angebot der Station an ihre Patienten: wer unter der Woche im Dreierpack eine Selbsthilfegruppe besucht, der erhielt am Wochenende Heimaturlaub. Wie wir dazu stehen, wurden wir nie gefragt. Wir waren die Hürde für eine Belohnung. Verständlich, dass nach dem Ende der Therapie viele Patienten, um diese Hürde einen Bogen machten; schließlich gab es ja auch kein Zuckerl mehr.

Für die Zukunft werden wir deshalb besonders darauf achten, uns nicht mehr in ähnlicher Weise korrumpieren zu lassen. Unsere Unabhängigkeit ist entscheidend für unser Selbstvertrauen und das Vertrauen, das andere uns entgegenbringen. Wir wollen uns und andere dahingehend nicht enttäuschen. In diesem Sinne achten wir bei der Zusammenarbeit mit Multiplikatoren darauf, nicht wieder instrumentalisiert zu werden. - Und vielleicht beschert uns die nähere Zukunft eine dritte Gruppe. Jedenfalls sind wir wegen Räumen mit der Stadt im Gespräch.

Zum Schluss gedenken wir, den Fährhäuslern, die gestorben sind. Wir tragen sie in unseren Erinnerungen und unseren Herzen. Egal, ob sie ein Rückfall umbrachte, oder ob sie sauber hinübergegangen sind, sie leben in so manchem Redebeitrag während einer Zusammenkunft fort. Denken wir aber auch an jene Fährhäusler, die uns verlassen haben, und von denen wir nicht wissen, ob sie sauber geblieben sind. Hoffen wir für sie, dass sie es sind, und schließen wir sie in unsere Liebe und unser Gebet mit ein.

*Matthias*



## FÄHRHAUS-AKTIV KASSENBERICHT 2014

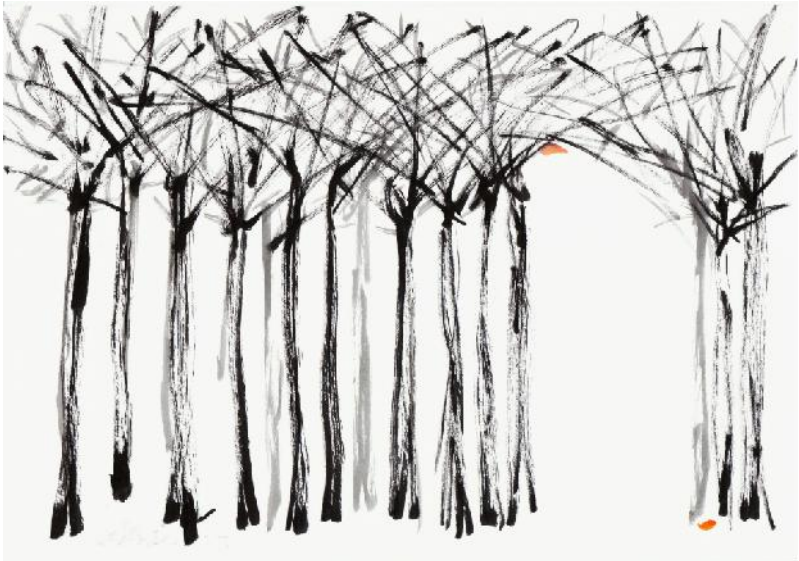
Kassenstand 2013	1.509,23 €
Einnahmen	
Zinseinnahmen	0,42 €
Einzahlung Mittwochsgruppe	<u>236,-- €</u>
Summe Einnahmen	<u>236,42 €</u>
	1.745,65 €
Ausgaben	
Druck Jahresheft 2013	63,-- €
Druck Programme	94,25 €
Fährhaustassen	590,53 €
Grafiker	100,-- €
Herdplatten	<u>34,70 €</u>
Summe Ausgaben	<u>882,48 €</u>
Kassenstand November 2014	<u><u>689,62 €</u></u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 10. Nov. 2014. Die Einzahlungen auf das Sparbuch sind bis zu diesem Tag erfasst. Zu diesem Datum wurde auch das Postspargbuch am Schalter der Postbank aktualisiert.

Die Ausgaben werden sich für die Jubiläumsfeier und den Jahresbrief noch um rund 500 € erhöhen. Die Abrechnung geschieht dann im nächsten Jahr.

Matthias

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. Ich brauche keine Blender, solange ich den Mut finde, zu sehen. Ich mag Angst davor haben, zu sehen; egal, sehe ich angstvoll, doch sehe ich!



Bilder im Heft: Bäume; Pinselzeichnungen von Matthias  
Schrift: Liberation und Fontin  
Rechtschreibung: individuell  
Internet: [www.fährhaus.info](http://www.fährhaus.info) E-mail: [kontakt@fährhaus.info](mailto:kontakt@fährhaus.info)  
Schriftlicher Kontakt:  
FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe  
c/o Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68, 80339 München