



Der erste Sauber C 1 von 1970

## LIEBE FREUNDE,

32 Jahre Fährhaus - und es bewegt sich immer noch. Ein einschneidendes Ereignis war im Dezember 2015 der Tod vom Post-Robert aus der Samstagsgruppe. Etliche Freunde haben ihm das letzte Geleit gegeben. Zwei Nachrufe auf ihn folgen am Ende dieses Beitrages.

Ein weiteres einschneidendes Ereignis wird mit Beginn des neuen Jahres geschehen. Die Samstagsgruppe, die 30 Jahre im Werkhaus getagt hatte, wird ins LIMIT in der Emanuelstraße 16, Nahe Hohenzollernplatz, umziehen. Die Stiegen in den dritten Stock wurden für einige in dieser Gruppe älter gewordene Mitglieder leider von Mal zu Mal immer steiler. Der neue Raum ist barrierefrei und wird nicht rauch-

frei sein; was insbesondere für SuchtIn, die sich gerade auf den sauberen Pfad begeben, sicher eine angenehme Nachricht ist.



Raus aus dem Tunnel

Erwähnenswert ist noch unsere Beteiligung an einem Informationsstand während einer suchtspezifischen Tagung des SHZ im Aids-Zentrum. Wir konnten an diesem Tag mit einigen Multiplikatoren gute Gespräche führen und unsere Gruppe vorstellen.

Hierbei konnten wir aber auch einmal mehr bemerken, wie engmaschig inzwischen das Netz der professionellen und kommerziellen Suchtfürsorge gewebt ist. Eine für uns problematische Folge dieser mit öffentlichen Mitteln und durch Kranken- und Rentenkassen finanzierten Fürsorge ist, dass immer weniger Süchtige regelmäßig Selbsthilfegruppen aufsuchen. Wenn, so tun sie dies oft am Anfang ihrer Drehtürkarriere, weil sie nach dem Besuch einer Selbsthilfegruppe in ihrer Einrichtung auf Vergünstigungen hoffen können. Später folgen sie lieber angeleiteten Gruppen, die Institutionen angegliedert sind, und die sich zum Teil als Büttel verstehen, indem sie Gruppenbesu-

che für die Führerscheinstelle, den Bewährungshelfer oder den Arbeitgeber quittieren. Auch sind es durch angeleitete Gruppen viele Suchtln gewohnt, dass ihren Aussagen stets ein Feedback folgt und dass sie ihrerseits andere Beiträge kommentieren dürfen; beides Momente, um den eigenen Status innerhalb einer Therapiegruppe zu festigen. Darin zeigt sich eine Haltung und ein „Gesellschaftsspiel“, bei dem Selbsthilfegruppen wie Fährhaus nicht mithalten können.

Wir werden das nicht ändern können. Süchtige sind in unserer Gesellschaft gottlob nicht mehr Abschaum, dafür aber zu einem kommerziellen Faktor geworden. Einmal, sobald sie Drogen konsumieren; denn auch der Konsum illegaler Drogen bedingt legale Wertschöpfung. Nicht nur wenn die Einnahmen gewaschen werden, sondern auch wenn Dealer und Konsumenten verfolgt werden. Viele Menschen kommen damit in Arbeit und Brot. Noch weit mehr ist die Therapie von Süchtigen eine stetig sprudelnde Geldquelle. Und wenn man dazu noch den Drehtüreffekt ins System implementiert, schlagen die Süchtigen spätestens alle acht Jahre wieder in einer Therapieeinrichtung auf. Entweder weil sie rückfällig geworden sind, oder weil sie eine Stabilisierungskur benötigen.

Da sind Exemplare, wie sie bei Fährhaus sitzen, die 30 und mehr Jahre sauber leben und regelmäßig einmal die Woche in ihre Selbsthilfegruppen gehen, ebenso vorbildlich wie geschäftsschädigend. Mir fallen auf Anhieb sieben solcher Giganten bei Fährhaus ein, und es schicken sich einige Zwölf- und Mehrender an, ihnen nachzufolgen. Da durchwirkt schon eine besondere Wucht an erfahrener und gelebter Sauberkeit unsere Gruppen.

Und es gibt niemanden, der einem Mitglied von Fährhaus dabei mit Rat schlägt oder ihm erklärt, was er richtig oder falsch macht. Jeder geht seinen Weg und berichtet den Freunden in der Gruppe dar-

über, damit wir lernen und uns selbst korrigieren können. Unsere Heilmittel sind Zuhören, Von-sich-sprechen und Selbstreflexion. - Ich bediene mich dieser Heilmittel schon seit 37 Jahren erfolgreich und konnte damit auch zwei sehr gefährliche Situationen meistern, in denen ich mich in suchtmäßiger Umnachtung an einen Rückfall heranzupirschen wollte.

Die Bilder für dieses Heft wurden uns freundlicherweise vom Formel 1 Rennstall „Sauber F1 Team“ zur Verfügung gestellt. Es ist das Spiel mit dem Namen Sauber und unserem Begriff der Sauberkeit, die hier miteinander changieren und in ihrem jeweils eigenen Willen zur Disziplin in allen Belangen seines Tuns und seiner Entwicklung durchaus kongruent sind. Denn stellen wir unsere Disziplin infrage, stellen wir unsere Sauberkeit und damit uns selbst infrage.

*Matthias*

## ROBERT

Liebe Fährhaus-Freunde, es ist bald ein Jahr her, seit uns Robert verlassen hat und als schwarzes Schaf mit weißen Flecken auf „Wolke 13“ schwebt.

Ich durfte Robert in vielen Samstagsgruppen erleben und habe vor allem eines von ihm gelernt: das Leben ist als sauberer Süchtiger nur mit Humor zu ertragen.

Damit uns Robert, der nie „zur Anbetung freigegeben“ werden wollte, noch lange in Erinnerung bleibt, habe ich die Zitate von ihm, die mir noch eingefallen sind, niedergeschrieben.

Ein paar der Sprüche stammen sicher nicht von Robert selbst. Sie wurden aber von ihm weitergegeben und gehören sozusagen zum kulturellen Erbe der Sucht-Selbsthilfegruppen.

Vielleicht kann auch Euch der eine oder andere Spruch manchmal helfen, dem "Armen-Schweinchen-Dasein" etwas entgegenzusetzen:

- *Wenn einer über AA schimpft, dann schicke ich ihn zu Fährhaus, und wenn einer über Fährhaus schimpft, dann schicke ich ihn zur AA.*

- *Ich freue mich immer, wenn ich etwas nicht brauche.*



- *Habt Ihr schon einmal einen geduldigen Süchtigen gesehen? Ich noch nicht.*

- *Wenn sie dann immer sagen, so weit, wie beim Robert, ist es bei mir noch nicht, dann sage ich, ja, noch nicht.*

- *Die Krankheit schreitet fort, auch wenn ich nichts nehme.*

- *Ich habe jedesmal meinen Preis bezahlt.*

- *Die rote Liste habe ich auswendig gelernt, aber nicht wegen der Wirkungen, sondern wegen der Nebenwirkungen.*

- *Der Robert und der Stoff, das ist wie eine Atombombe.*

- *Ich bin hier wegen meiner Ehrlichkeit und nicht wegen der Ehrlichkeit der Anderen.*

- *Es gibt Erkenntnisse, die kann man sich nur ersitzen.*

- *Die müssen irgendetwas in mir gesehen haben.*

- *Ich freue mich jedesmal, wenn mir einer ein neues Erklärsystem beibringt.*

- *Mein Therapeut sagte dann, "Robert, ich glaube Dir, dass Du Depressionen hast; ich spüre sie aber nicht.*

- *Je älter ich werde, desto weniger habe ich im Griff. Wenn ich etwas im Griff hätte, würde ich am Samstag nicht hier sitzen. Die, die etwas im Griff haben, sitzen doch nicht am Samstag beim Fährhaus.*

- *Ich bin komisch geworden.*

- *Wenn ich gefragt werde, ob ich immer noch zu diesen Randgruppen gehe, sage ich, ja, ich gehe immer noch zu diesen Randgruppen.*

- *Ich sage dann immer, dass ich Eintrübungen habe.*

- *Manchmal gelingt es mir, mich selbst auf den Arm zu nehmen.*
- *Ich habe immer gedacht, es gibt für mich eine Abkürzung, aber es gibt keine Abkürzung.*
- *Das Einzige, was ich weiß, ist, dass ich süchtig bin.*
- *Die Sucht einer Frau ist die gleiche, wie die Sucht eines Mannes.*
- *Rede wenig, rede wahr, was Du trinkst, das zahle bar.*
- *Lustig und heiter geht 's wieder weiter.*
- *So soll es sein.*

Christoph



Sauber und trocken ins Ziel

## SAUBER GELEBT, SAUBER GESTORBEN

Letzte Woche haben wir Robert begraben. Er war 77 Jahre alt. Ich kannte Robert seit fast 40 Jahren. Robert war gewissermaßen eine Institution in den Sucht-Selbsthilfegruppen. Die ersten zehn Jahre seiner Sauberkeit stand er noch unter Vormundschaft, da die Psychiater damals nicht annehmen konnten, dass er noch zu einem selbstständigen Leben fähig sein würde. Doch Robert blieb sauber und seine geistige Gesundheit verfestigte sich immer mehr. Robert ging seit seiner Entlassung aus der Psychiatrie mehrmals in der Woche in Selbsthilfegruppen, um weiterhin ein stabiles Leben zu führen. Am Ende starb er sauber. Er war Jahrzehnte clean gewesen.

Robert war ein guter Mensch; denn er ging verdammt ehrlich mit sich um. Er stand zu seinen Schwächen. Litt an jenen, die er nicht aufgeben konnte, und freute sich über jede, die er überwand. Er war in einem mystischen Sinn gläubig und voller Demut gegenüber seiner Höheren Macht. Er wusste, dass er nicht der Meister seines Lebens war, sondern einer geistlichen Führung unterlag. Er vertraute auf diese Höhere Macht und wusste aus Erfahrung, dass sie ihn zur rechten Zeit im erforderlichen Maß befähigen würde, sein Leben weiterhin dem Heilen zuzuwenden. So schritt er stets achtsam für sich und seine Umgebung auf dem Weg der Genesung voran. Dennoch blieb er, schon aus den früher erlittenen Misshelligkeiten heraus wehrhaft für seine Person; was ihn zu einem charakterstarken Menschen machte.

In den Selbsthilfegruppen saß er für sich und seine Sauberkeit. Er missionierte nicht, beschwatzte niemanden, seine Drogensucht aufzugeben. Er war kein Retter. Er war da und sprach, wenn er teilte, über sich und seine Suchterkrankung und seine Schwierigkeiten, ein sauberes Leben zu führen. Er sprach dabei in einfachen Sätzen tiefe Wahrheiten aus. Hierdurch gab er anderen Süchtigen, die ihre ersten



Schritte auf dem Weg der Sauberkeit begannen, eine klare Orientierung. Viele erreichte er damit. Sie wurden nach ihrer Begegnung mit Robert sauber und ebenfalls wertvolle Mitglieder der Gruppen.

Es war sein schlichtes Hiersein, seine unverkennbare Sauberkeit und seine gelebte Wahrhaftigkeit in Wort und Tat, die ihn für seine Freunde zu einem Vorbild machten. In dieser Weise rettete er vielen einstmals akut süchtigen Menschen das Leben, indem er ihnen beispielhaft vorlebte, dass ein Süchtiger, trotz schwerer drogenbedingter geistiger und körperlicher Schädigungen durch die Sauberkeit seinen Frieden finden und ein glückliches Leben führen kann. – Robert war ein spiritueller Mensch und ein Seelenheiler; weit mehr als er selbst erahnt hätte, hätte er diese Anmutung für sich zugelassen. Aber um dies zu können, war er zu bodenständig und zu demütig; denn er wusste: Hochmut kommt vor dem Fall, und fallen wollte er kein weiteres Mal.

Zu seiner Beerdigung war von der Familie nur noch sein Bruder anwesend, der Rest war schon vor ihm gegangen. Dafür war die Kapelle bis auf den letzten Platz gefüllt mit gut hundert Freunden, die ihm mit dem Bruder das letzte Geleit gaben. Als ich dem Bruder kondolierte, weinte er, vor Schmerz über den Tod des Bruders, aber auch über Roberts Glück, dass er so viele Freunde besaß, denen er so viel bedeutete. So vollendete sich das Leben eines Weggefährten, dem ich ebenfalls meine Sauberkeit mit zu verdanken habe.

*Matthias*



Auch Sauberkeit ist Teamarbeit

## 12 SCHRITTE

Liebe Freunde,

nach meiner Cleanzeit und der Empfehlung „ein Jahr - ein Schritt“ bin ich jetzt durch! Ich hab's kapiert, ich komme jetzt freiwillig!

Tja, 2016, ein Superjahr hatte ich mir vorgenommen, es hat funktioniert, viel gearbeitet-zu fairen Bedingungen, Abschied genommen von meinem ehemals besten Freund im Januar und meinem Vater im August. Beide Abschiede dank meiner Führung im Frieden. Drei Wochen Urlaub mit meiner Tochter, wir durften uns kennenlernen. Fährhaus und seine Besucher, die regelmäßig kommen und die langjährigen Gelegenheitsbesucher, die Teilzeitmeetingsgänger und die Ausitzer. Ich brauche Euch, um sauber zu bleiben und um immer wieder zu mir zu finden und zu mir stehen zu können.

So wird 2017 ein Superjahr!

*Euer Frank*





Auch wenn's uns mal schleudert: Spur halten!

Rückfall. Wieso jetzt, wieso ich? Es war doch eigentlich alles in Ordnung! Florian, mein Sohn, war inzwischen 23 Jahre alt und hatte Schule und Ausbildung hinter sich. Mit Steph, meiner Verlobten, habe ich das große Los gezogen und die Frau gefunden, mit der ich bis an mein Lebensende zusammenbleiben will und die ich entgegen meiner schlechten Eheerfahrungen auch noch heiraten wollte. Die neue Stelle, die ich angenommen hatte, war weder fachlich noch technisch so anspruchsvoll, dass es nicht zu schaffen gewesen wäre. Es sollte doch ein Leichtes sein, einfach nur Leistung zu bringen. Ich war kurz vor dem Suizid, absolut verzweifelt und fragte mich: Wie soll es jetzt nur weitergehen?

Über meinen Therapeuten fand ich das Max-Planck-Institut in München. Heulend, voller Angst und Verzweiflung lief ich dort ohne Selbstbewusstsein, maximal am Ende meiner Kräfte ein. Ich entschied mich für eine teilstationäre, tagesklinische Unterbringung, weil ich das erneute doppelte Schließen der Türen nicht ertragen hätte. Trotz der

Lage, in der ich mich befand, waren Drogen nur ein Thema für den Suizid. Niemals hatte ich Suchtdruck, der kommt bei mir nur, wenn es mir (zu) gut geht.



Rechtzeitig bremsen und sauber bleiben

In der Depression war ich mir fremd geworden. Meine Persönlichkeit hatte sich fast komplett aufgelöst, das Selbstbewusstsein und alle Resilienzen hatten sich komplett verabschiedet. Ich kann mich noch gut an eine Szene erinnern, in der ich Wäsche aufhängen wollte und heulend vor dem Trockenständer stand und mit der Aufgabe einfach nur überfordert war. Über viele Entspannungsmethoden, Aufmerksamkeitserhöhung und liebevollen Umgang mit mir selbst fand ich wieder Zugang zu mir. Es dauerte ein halbes Jahr, bis ich mich wieder einigermaßen gefangen und erholt hatte.

In dieser Zeit wurde mir vom MPI ein Kurs über Persönlichkeitsfindung/bildung angeboten. Zuerst war ich verärgert. Die Maßnahme fand zu einer unpassenden Zeit, am späten Nachmittag statt. Ich musste zwei Stunden auf das Treffen warten. Nichts destotrotz, es hat

sich gelohnt. Im Kurs lerne ich viel über die Persönlichkeit im Allgemeinen und konnte Rückschlüsse auf mich selbst ziehen. Ein Abriss darüber würde das Format des Jahresbrief sprengen, aber die wesentlichen Punkte waren: Fremdbild, Eigenbild, eigene/private öffentliche und blinde Punkte der Persönlichkeit und der Unterschied zwischen Haben und Sein.

Mit letzterem versuchte ich mich schon ganz am Anfang der Depression auseinanderzusetzen, scheiterte aber. Zu Weihnachten bekam ich u.a. das Buch von Erich Fromm mit dem entsprechenden Titel. Der Einstieg war schwierig, weil mein Gehirn immer noch nur die Hälfte der Leistungsfähigkeit von einem sowieso schon recht begrenzten Niveau hergab. Auch meine Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit ließen zu wünschen übrig. Mir wurde jedoch auch mit gerafften geistigen Segeln klar, dass mir in der Sauberkeit der komplette spirituelle Unterbau fehlte. Da war kein wirklich ernsthafter Versuch, über Schritt eins hinaus zu gelangen, erkennbar. Einfach nur sauber zu sein und alles andere mit Leistung überzukompensieren, beschrieb meinen Alltag recht gut.

Es fiel und fällt mir gar nicht so leicht, vom Haben- immer mehr zum Seinsmenschen zu werden. Grundlos glücklich durch Aufmerksamkeit; Leben im jetzt, hier und heute; einen liebevollen Umgang mit mir und meinen Mitmenschen durch eine geänderte Perspektive und Lebenseinstellung anzustreben, empfinde ich als sehr schwer. Jedoch, es scheint mir alternativlos. Zwei kleine Geschichte aus einem anderen Buch mögen das verdeutlichen.

Ein Meditationsschüler saß in tiefem Schweigen mit einer Gruppe Übender zusammen. Erschreckt durch eine Vision von Blut, Tod und Dämonen stand er auf, ging zum Lehrer und flüsterte: Roshi, ich hatte eben eine furchtbare Vision. Lass sie los, sagte sein Lehrer. Ein

paar Tage später beglückten ihn phantastische erotische Phantasien, Einsichten in den Sinn des Lebens, mit Engeln und kosmischer Pracht – die Wunder der Welt. Lass sie los, sagte der Roshi, der mit seinem Stock hinter ihn getreten war und ihm einen Schlag versetzte.

In einem Traum fand sich eben jener Schüler in einem Pentagramm wieder. Von außen bedrängten ihn Dämonen. Es war ihm aus früheren spirituellen Sitzungen klar, dass er den Stern nicht verlassen dürfe. Da erschien ein wunderbares unsagbar schönes Mädchen, das durch eine Bodenklappe den Raum betrat. Sie weinte, wirkte zerbrechlich, schutzbedürftig und bat den Schüler um Hilfe. Da er den Stern nur für einen Augenblick verlassen musste, wagte der Schüler das Risiko. Kaum hatte er sie erreicht mutierte das engelsgleiche Wesen zu einem Teufel und zerfetzte seinen Retter. Erwacht vom Traum ging er zu seinem Meister, der erklärte ihm, dass das Pentagramm das Hier und Jetzt ausmache, die Dämonen wären die Vergangenheit und das Mädchen die Zukunft.

Ich gebe mich nicht der Illusion hin, noch in diesem Leben Erleuchtung zu erlangen. Jedoch ist es Fakt, dass ich die materiellen Dinge in meiner Wertung zurückdrängen und dem Spirituellen mehr Platz einräumen will. Was macht mich am Ende des Tages glücklich. Keine Drogen zu nehmen; die Wärme und Geborgenheit einer liebevollen Partnerschaft; meinem Sohn beim Erwachsenwerden zuzusehen und mich daran zu erfreuen; der atemberaubende Sonnenaufgang; das gute Gespräch mit Freunden; die Blume am Wegesrand; mich darauf einzulassen, immer wieder überrascht zu werden; nichts zu erwarten, sondern das zu nehmen, was kommt, und das Beste daraus zu machen. Hört sich wie Demut an und das von mir. Mal gucken, wie lange es hält...

*Liebe Grüße Markus*



Nur nicht vom sauberen Weg abkommen

## TOLERANZ IST KEINE EINBAHNSTRAÙE

Nicht ins Klagen verfallen, weil schon wieder ein Jahr rum ist, sondern mich freuen, dass ich es durchleben durfte, ohne schwer erkrankt zu sein, und die Kraft bekam, mich mit meinen üblichen orthopädischen Leiden dahin bewegen zu können, wo ich hin wollte. Zwei Dinge helfen mir durchs Leben: das wichtigste sind die Gruppen, und das zweitwichtigste ist für mich das Schwimmen.

In den Gruppen lausche ich nach mir, finde mich und bekomme die Kraft, schweres auszuhalten; im Wasser entlaste ich meine Gelenke, und erstaunlicherweise beruhigen sich dabei die Gedanken und Widerstände. Widerstände entstehen in mir beständig: gegen Fakten, gegen Schmerzen, gegen Gesagtes oder Ungesagtes, gegen Oberflächlichkeiten und kaltem Benehmen usw. - aber ich merke gerade, auch das hat sich verändert. Früher wären in der Liste auch der Staub, das ausgehende Toilettenpapier, der sich ständig leerende



Kühlschrank gewesen ... Derlei Sachen können mich nicht mehr einengen, darüber habe ich die Macht, die Kontrolle gewonnen.

Die Dinge, wegen denen ich heute leide oder leiden könnte, sind Dinge, die von außen auf mich einprasseln, wobei es sich meist um Sachen handelt, die ich unmittelbar, ohne zu reagieren, vergessen sollte. Und nun kommt der Satz meines Lebens: Ich leide dran, dass es passiert, und ich will nicht, dass so etwas passieren kann. Ich toleriere es nicht, jedoch es ist da. Mein Bestreben, mir Leute dann endgültig vom Hals zu halten, die mir weh tun, ist nicht die beste Lösung und noch nicht richtig frei, auch wenn es mich partiell schützt. Ich sollte einfach annehmen lernen, dass es Übergriffiges, sinnlos Frotzelndes, gewalttätiges Verhalten gibt, und parallel dazu wissen, dass so wenig Feinführendes nicht meine Art ist, und es deswegen mit mir niemals was zu tun haben kann, also ich mich nicht beschmutzt fühlen sollte. Da fällt mir gerade wieder meine Kindheit ein: Es geschieht Unrecht, und ich leide für die anderen daran. Das sollte ich auf meine alten Tage nun lassen!

Achten wir wenigstens in den Gruppen auf Toleranz und rücksichtsvolles Miteinander, weil dort können Rüpelhaftigkeit und Intoleranz unmittelbar existentiell auslöschend sein.

*Ruth*



Luíz Felipe de Oliveira Nasr

## FÄHRHAUS-AKTIV KASSENBERICHT 2016

Kassenstand 2015	532,87 €
Einnahmen	
Zinseinnahmen	0,07 €
Einzahlung Mittwochsgruppe	<u>.86,25 €</u>
Summe Einnahmen	<u>86,32 €</u>
	619,19 €
Ausgaben	
Druck Jahresheft 2015	53,91 €
Kranz für Robert	100,00
Terminflyer Druck	30,00 €
Summe Ausgaben	<u>183,91 €</u>
Kassenstand November 2016	<u><u>435,28 €</u></u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 19. Sept. 2016. Die Einzahlungen auf das Sparbuch sind bis zu diesem Tag erfasst. Zu diesem Datum wurde auch das Postsparbuch am Schalter der Postbank aktualisiert.

*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!



Sauber vorneweg

Bilder im Heft: Sauber Formel 1 2016  
Schrift: Liberation, Fontin, Lucida Calligraphy, HelveticaNeueLT  
Rechtschreibung: individuell  
Internet: [www.fahrhaus.info](http://www.fahrhaus.info) • E-mail: [kontakt@fahrhaus.info](mailto:kontakt@fahrhaus.info)  
Schriftlicher Kontakt:  
FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe  
c/o Selbsthilfzentrum München  
Westendstraße 68, 80339 München