



Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2007



Entwicklungslinien

Nichts bleibt wie es ist. Banal. Wenn du drauf bist und drauf bleibst, gehst du vor die Hunde. Wenn du sauber bist und sauber bleibst, wird dein Leben reicher. Es wird reich, weil etwas wegfiel. Auch eine banale Lebensweisheit, dass wir etwas gewinnen, sobald wir etwas aufgeben. Allerdings glauben wir sie meistens nicht. Ich brauchte, um diese Weisheit anzunehmen, etliche Jahre, in denen ich mir unter Qualen die Drogen zuführen musste. Heute bin meist schneller bereit, etwas aufzugeben, was mich an meiner Entwicklung hindert.

FÄHRHAUS hat dieser Tage auch etwas aufgegeben und dafür etwas hinzugewonnen. Die Arhythmie der elf Schritte wurde aufgegeben. Ein zwölfter Schritt kam hinzu. Als FÄHRHAUS gegründet wurde, war das AA-Programm Leitlinie. Hinzu kam die Erfahrung der FÄHRHAUSgründer in den AA-Gruppen. Es waren Ruth und Matthias, Rainer und Willi. Ruth und Matthias blieben FÄHRHAUS erhalten. Rainer zog später nach

Düsseldorf und ist dort Suchttherapeut geworden. Willi stürzte ab und verschwand.

Das Programm entstand übrigens nicht aus dem Dünkel heraus, dass wir irgend etwas besser wüssten. Es war vielmehr so, dass wir damals als Polytoxe und Drogis nicht mehr in der AA gelitten waren. Also wollten wir eigentlich eine NA-Gruppe gründen, doch da gab es von anderen, die mitgehen wollten, Widerspruch. „Das sei ja das gleiche Programm wie von AA und das mit dem lieben Gott ginge ihnen auf den Senkel. Wenn was neues, dann was wirklich neues.“ Das war der Anstoß, ein eigenes Programm zu formulieren. Nachdem wir es fertig hatten, waren es elf statt zwölf Schritte, weil wir meinten, ein Inventurschritt ist genug. Andererseits hatten wir schon das Gefühl, dass ein Schritt fehlte, die magische Zwölf wirkt nun mal attraktiver. Gleichzeitig wollten wir uns keinen Schritt aus den Fingern saugen, nur um das Maß vollzumachen. Also meinten wir, die Zeit würde es schon bringen. – Übrigens wurde die NA dann doch wenige Wochen später nach FÄHRHAUS gegründet.

Nun die Zeit ließ sich Zeit, aber nachdem - jedes Jahr ein Schritt - das 22. Jahr vorüber und das Programm zweimal durchlaufen war, regte sich der Geist. Ein Dankbarkeitsschritt sollte es sein! Dankbarkeit war ein wiederkehrendes Thema der Zusammenkünfte, ohne je ein eigenes Thema gewesen zu sein. Im Herbst trafen wir uns dann zweimal, um diesen Schritt zu formulieren. Das ist das Ergebnis:

**Wir zeigten Dankbarkeit für unser sauberes Leben und wurden willens,
Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.**

Dieser Schritt wird künftig der 11. Schritt sein und der 11. Schritt wird zum 12. Schritt werden. Somit fehlte uns die ganze Zeit eigentlich nur ein 11. Schritt. - Hinzu kamen noch ein paar kleine redaktionelle Änderungen an den Grundlagen der Gemeinschaft. - Insofern war das Jahr 2007 für FÄHRHAUS sehr bedeutend.

Ansonsten die üblichen Wünsche fürs neue Jahr: Freiwillige vor, um FÄHRHAUS in der Nussbaumstraße vorzustellen! Zuletzt lastete alles wieder einzig auf Ruth. Wenn sich da nicht bald ein kleine Gruppe findet, die das übernimmt, wird es irgendwann so sein, dass keiner mehr hingehet. Dann aber trennen wir uns von unseren Wurzeln. Wir sind kein Geheimbund, sondern leben auch von den Suchtln, die neu zu uns kommen. Darum einem jeden von uns zur Erinnerung: FÄHRHAUS ist die Zusammenkunft. Eine Zusammenkunft sind wenigstens zwei Mitglieder. - Am Anfang von FÄHRHAUS erlebten wir oft solch konzentrierte Zusammenkünfte. Sie waren sehr intensiv. – Du und ich sind folglich FÄHRHAUS. Nicht Du allein, nicht ich allein. Deshalb ist FÄHRHAUS

letztlich das, was ich gebe und annehme, und das, was andere mir geben und von mir annehmen.

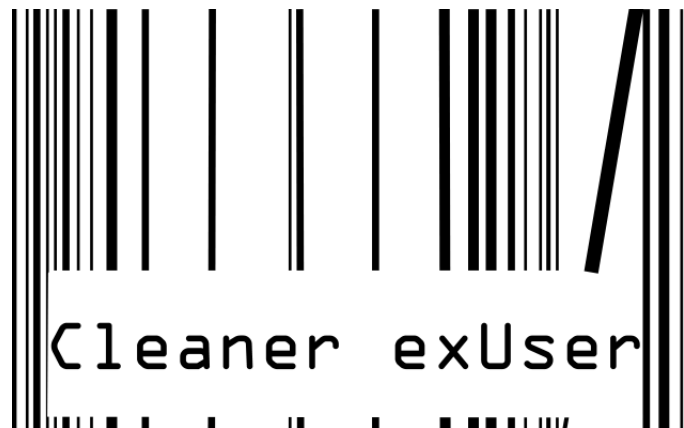
Matthias

Wundersames

Hier geht es mir so, dass ich endlich, Gott oder wem auch immer sei dank, über mich sprechen kann. Ich bin 42 Jahre. Davon habe ich mich 35 Jahre bestimmt verleugnet, oder es einfach nie gelernt zu sprechen.

Hier fühle ich mich wohl. Vom ersten Augenblick an von den Menschen um mich Dinge voller Ähnlichkeiten zu hören. Wie das? Ich dachte immer, ich sei der einzige mit solch massiven Problemen. Hier habe ich über Dinge gesprochen, wie nie zuvor in keinem meiner 43 Monate Therapieerfahrung. Ich brauche keine Tipps von irgendwelchen Therapeuten. Was vernünftig und gesund für mich wäre, weiß ich ja schon seit Jahrzehnten. Nur umgesetzt habe ich es nie. Hier im FÄHRHAUS beginne ich damit. Wenn ich mich manchmal zwingen muss, ins Meeting zu gehen, mir es sch...

geht, so stelle ich immer dasselbe Ergebnis fest: Eine tiefe Ruhe in mir am Ende jeden Meetings. Eine Geschlossenheit, wie ich sie selten in meinem Leben gespürt habe. Das trägt mich für Stunden, manchmal auch länger. Das ist ein Wunder.



Cleane Süchtige sind ein Wunder. Ich bin ein bisschen stolz. Ich bin ein „Wunder“. Ich bleibe ein Wunder.

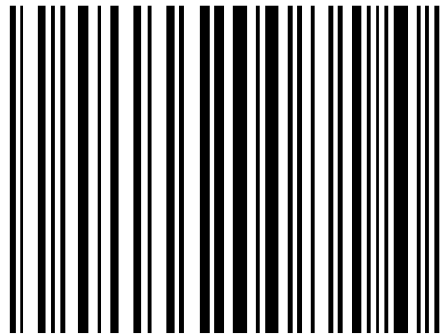
Das Wunder FÄHRHAUS – ich komme wieder.

Christian

Nicht mehr zurück

Als ich mich vor dreieinhalb Jahren nach jahrzehntelanger Sauferei am Rande eines Schwarzen Loches befand, blieb mir nur noch eine Möglichkeit: Aufhören. Hilfe annehmen. Sofort und ohne Bedingungen.

Meine Rettungsstationen: Hausärztin. Qualifizierte Entgiftung auf der C4. Therapie in Bad Tönisstein. Nachsorge. Gruppen, Gruppen, Gruppen, allen voran FÄHRHAUS!



Nass Drauf WEG

Kein Gejammer. Der Umgang mit Erwartungshaltungen anderer fällt mir leicht, ich erkenne sie meist als meine eigenen. Dieses unbefriedigende Gefühl, etwas zu versäumen, die panische Angst vor Langeweile, das erdrückende schlechte Gewissen sind nicht mehr meine ständigen Begleiter. Ich akzeptiere die suchttypischen Widersprüche in mir. Ich bin angekommen und gleichzeitig auf meinem Weg. Dort, wo ich immer gemeint hatte, mich hintrinken zu müssen!

Und meine Partnerin, die Kraft genug hatte, auf mich zu warten.

Und jetzt? Ich bekomme Anerkennung, werde respektiert und ernst genommen. Ich und andere können sich auf mich verlassen. Ich handle meinen Fähigkeiten entsprechend, kann meine Stärken nutzen und meine Schwächen ausgleichen.

Jedenfalls bin ich heute gerne der, der ich bin. Es ist gewöhnungsbedürftig, dass nicht mehr der Alkohol mein Leben beherrscht, sondern zunehmend ich selbst. Ich habe einen Point of no return überschritten. Kein Weg zurück! Es geht weiter. Das kann auch anstrengend sein. Aber es ist lebenswert. - So sitze ich also an diesen Tischen im FÄHRHAUS, höre still zu, spreche ungestört über mich. Das ist in meinem neuen Leben selbstverständlich und unentbehrlich geworden.

Till

Schritte

„Auch die größte Reise beginnt mit einem ersten Schritt“. Vor mir und den anderen Selbsthilfegruppisten fand ein gewisser Goethe zu dieser Einsicht.

Jetzt ist es also mit diesem Jahr auch amtlich geworden: Dass wir im FÄHRHAUS bislang mit unseren elf Schritten nicht so rundum genesen konnten. Aber nun steht unserer Gesundheit nichts mehr im Wege. Oder ist es nicht eher so, dass das geschätzte Fährberhaus anlässlich meines zwölften Jahres der Trockenheit den Heilungsweg verlängert hat? Kommt dann jedes Jahr ein neuer Schritt dazu? Wegen mir ist das aber nicht nötig.

Nun mal Spaß beiseite: Natürlich macht es Sinn, sich in Dankbarkeit und verantwort-

ungsvoll dem Leben zu stellen. Und das hat auch mit geistiger Gesundheit zu tun. Ich glaube aber, dass sich durch den zusätzlichen Schritt meine Haltung zur Selbsthilfegruppe kaum ändern wird.

Es ist doch letztlich egal, mit welcher Weltanschauung wir unseren Wunsch des Sauberwerdens wahr werden lassen. Humanistisch oder nihilistisch oder materialistisch oder esoterisch oder pietistisch oder atheistisch oder von irgendeiner Religion getragen, irgendein Weltbild hat wahrscheinlich ein jeder von uns.



Für mich ist besonders wichtig, dass mein Trockenwerden in ganz starkem Maße von der Selbsthilfegruppenidee geprägt ist. Darum bin ich auch jetzt noch gerne im FÄHRHAUS. Die Punkte, die in den jeweiligen Genesungsschritten angesprochen werden, haben immer wieder - mal mehr, mal weniger - mit mir zu tun. Auch Dankbarkeit und Verantwortung.

Und weil *Sieben* eine andere sehr bedeutsame Zahl ist, möchte ich mit ebenso vielen Gedanken meine Ideen zum Phänomen Selbsthilfegruppe FÄHRHAUS abrunden.

1. Ich möchte weiterhin mit der gemeinschaftlichen Erfahrung von Menschlichkeit mein Süchtigsein zu einem zufriedenen Leben reifen lassen
2. Dazu muss ich auch immer wieder ein bisschen angespornt werden. Auch die vielen Montagsfreunde dürften gerne öfter anwesend sein.
3. Regelmäßig muss ich mich pflegen. Ich sollte meine Zähne unabhängig von der Kuschhäufigkeit putzen. Gleiches gilt für meine Seele.
4. Ich will mir meines Eingebundenseins in ein größeres Ganzes bewusst sein und damit froh sein können.
5. Auch in Schmerzen will ich gerne leben wollen.
6. Es wäre schön, wenn sich auch andere dafür interessieren können.
7. Weil das Leben es wert ist, gelebt zu werden.

Wenn es jetzt noch Fragen gibt, einfach im FÄHRHAUS-Treffen vorbeischaun. Ein sauberes Vorankommen mittels der Gruppe wünscht Euch und sich

Erik

Ein normaler Traum



Mythen sterben nicht aus, im Gegenteil. Der Overkill an Informationen, mit denen wir täglich bombardiert werden, bildet den idealen Nährboden für Mythen aller Art. Auch in der Welt der Süchtigen existieren Sagen und Mythen. Einige davon beinhalten zumindest einen wahren

Kern, von den anderen ist anzunehmen, daß es sich um in Geschichten verpackte Wunschgedanken handelt. Herausragendes Beispiel ist hier der saubere Süchtige, der „gesund“ geworden ist, also „kontrolliert“ trinken kann. Wie hat man sich so etwas vorzustellen? Wie hat man sich *so jemanden* vorzustellen?

Ich stelle mir gerade eine Mittwochsguppe vor, in der sich einige neue Gesichter befinden. Drei davon gehören Nußbäumlern, entsprechend unsicher und freudlos blicken sie in die Runde. Das Antlitz des vierten jedoch strahlt; es ist ein Leuchten, das von innen kommt und seinen Gesichtszügen etwas sanftes, harmonisches verleiht. Die Präsenz unseres Gastes ist geradezu raumfüllend. Alle unsere Blicke richten sich auf ihn; ganz tief in unserem Inneren ahnen wir schon, um wen es sich handelt. Ganz klar, daß die erste Wortmeldung an ihn geht. „Ja, ich bin es tatsächlich“, sagt er und läßt seinen Blick in der Runde schweifen. „Und ihr wisst, daß es wahrhaftig ist, was ich jetzt sage: *Ich bin der Gesundete!*“ Diese vier Worte lassen die Luft vibrieren, und ein Raunen geht durch die Runde.

Der Gesundete erzählt nun, wie ein paar Jahre nach seinem Entzug bei ihm plötzlich „der Groschen gefallen“ sei und ihn der Blitz der Erkenntnis traf, jetzt wieder *normal* zu sein. In unseren Gesichtern spiegelt sich Erstaunen, in manchen gar ein Hauch von Neid. „Ich will auch wieder normal werden!“, ruft einer von den neuen, „bloß nicht!“, ein paar von den alten Hasen.

Da geht die Tür auf und zwei Weißkittel kommen herein. „Da ist ja unser Münchhausen“, sagt einer der Ärzte und entschuldigt sich bei uns für die Störung, „aber unser Lügenbaron hat schon einigen Schaden angerichtet“.

Der „Gesundete“ wirkt mit einem mal sehr unsicher und verwirrt.

„Ich...ich bbbin gesund“, stammelt er, als ihn die beiden Ärzte sanft, aber bestimmt aus dem Stuhl bugsieren und ihn hinausgeleiten.

„Normal! Ich bin wieder normal!“, ruft er aufgeregt.

Die Türe wird geschlossen. Betretenes Schweigen.

„Noch ein Normaler hier bei uns?“, fragt Matthias in die Runde.

„Nein!“, kommt es wie aus der Pistole geschossen zurück.

„Normal“ will sowieso keiner von uns werden, gesund allerdings schon. Auf dem besten Weg dahin sind wir ja auch - auf dem Weg der Genesung - solange wir in die Gruppe gehen... ähm... nächstes Jahr... vielleicht häufiger... bei mir? -

Ein sauberes Jahr 2008 wünscht

Daniel

Immer wieder mittwochs kommt die Erinnerung

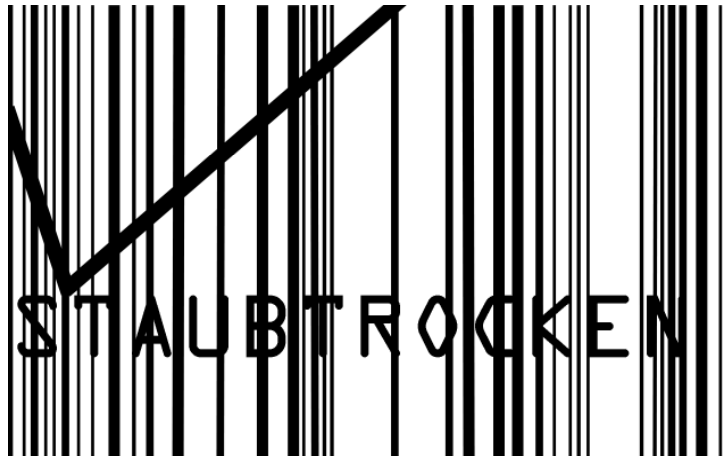


Immer wieder mittwochs, immer wieder montags, immer wieder samstags - jede Woche immer wieder neu kommt die Erinnerung.

Jetzt sind wir ja schon ein ganz schön großer fester Kern, der dazu dasitzt, denn es ist ja für die meisten nur noch Erinnerung an die alte Schlammschlacht, die im FÄHRHAUS gepflegt wird, dem Haus mit An- und Ableger zu neuen Ufern, wo dann die Fähren ablegen und die Fahrpläne aushängen mit nunmehr 12 Schritten, wie ich hörte. Wo die Erinnerung an die schlammigen Abgründe der alten Ufer gepflegt werden, damit sie nicht wieder als das Paradies auf Erden erscheinen. Denn uns Süchtigen erscheint oder erschien der Stoff immer wieder als etwas ganz Wunderbares. Bis das Elend groß genug war, und sich die Augen öffneten.

Und offene Augen kann man sich hier erhalten. In der Nußbaumstraße, wo sinnigerweise auch gleich entgiftet werden kann; oder dem Selbsthilfezentrum im Westend, der alten Heimat; oder im Werkhaus am Rotkreuzplatz, wo man die Erkenntnis haben und sich erhalten kann, süchtig zu sein. Gegen den Weg durch den Supermarkt, der gar nicht so super war, wie er sich am Morgen vor dem Einkauf noch angefühlt hatte, weil die Fähre nie am anderen Ufer anlegte, nur immer an demselben wie gestern und vorgestern und die ganzen letzten zwanzig Jahre, der immer wieder nur zu einigen Promillen führte oder sonst einer Dosis.

Und deshalb ist die Erinnerung auch immer wieder spannend, nie langweilig, weil sie noch so frisch ist, oder weil sie schon so weit weg ist und wie eine Vitaminkur mit einer Spritze wieder aufgefrischt wird, verblasst sie nicht durch die gemeinsamen Abende in der süchtigen Runde



bei stets den gleichen zwanzigjährigen Morgen-hör-ich-auf-Geschichten, den Techniken, die Sucht zu überlisten, dem selbsthypnotischen Selbstbetrug oder dem, ach, ganz neuen Übermorgen-hör-ich-auf.

Ich bevorzugte die erste Methode zwanzig Jahre lang und habe daran geglaubt, was ja eine durchaus großartige Leistung des Kopfes ist, dem ich seitdem misstrauere. Das alles geschah ja nur, um immer noch eine Runde im süchtigen Karussell zu drehen, der Achterbahn, und sich ein paar Zentimeter tiefer in den Schlamm schrauben zu können, im festen Glauben das Paradies läge im modrigen Schlamm.

Immer wieder die alten Gesichter am Montag, Mittwoch, Samstag, die immer älter werden und Bescheid wissen, sich die Erkenntnis erhalten. Jede Falte trocken erworben, ohne Ausdünstungen und Ausschwemmungen. Und nicht einmal mehr mit dem kleinen Zeh im Schlamm.

Auch immer wieder die gleichen neuen Gesichter, die mal reinschauen und selten alt werden, jedenfalls nicht mit uns, weil sie andere Gruppen gefunden haben oder lieber noch ein wenig Karussell fahren wollen, bis ihnen endlich schlecht genug, um noch eine Runde Entzug zu drehen. Dann kommen sie vielleicht wieder zu uns und bleiben sitzen, wie ich auch mal zu FÄHRHAUS kam, und können dort älter werden und zu neuen Ufern aufbrechen.

Rudern müssen wir dann selber, auch wenn es anstrengend wird. Und Zeit kostet es auch. Aber nicht so viel wie das Saufen. Darum lieber eine nette kleine Schiffspartie rudern, gemeinsam. Keine Party, sondern eine Flussfahrt mit Landschaftsbetrachtungen, damit wir sehen, wo wir leben, und mit der Möglichkeit, an den schönsten Ufern Halt zu machen, sofern die Strömungen das zulassen.

Und mittwochs kommt dann die Erinnerung an die Achterbahn, das Abkotzen, den

Selbstbetrug, die Sümpfe an längst verlassenem Ufer. - Aber da sitzen wir ja längst nicht mehr. Und das ist nun wirklich ein Grund zu feiern! Und die Tassen bleiben unten. Und oh, du Fröhliche...

Lutz

Manchmal so und manchmal so



2007 war bisher für mich ein übles Jahr, doch ich durchstand es gut, dank meiner Gruppen. So wie ich schon lange in den Gruppen sitze und in allen Lebenslagen über mich nachdenke und über mich spreche, so machte ich es auch dieses Jahr.

Vor langer Zeit hätte ich nicht geglaubt, dass wenn ich regelmäßig in Gruppen gehe, ich den Stoff stehen lassen kann und zu leben lerne. So wollte ich es damals auch gar nicht; eigentlich wollte ich ohne Stoff gar nicht leben, ich war nur müde ob der entsetzlichen Schwierigkeiten und der unerträglichen Hölle mit Stoff. Die Illusion, dass ich mit ein bisschen Stoff gut über den Tag käme, war längst geplatzt und so hatte ich die letzten drei Jahre meines "Draufseins" hoffnungslose Todesangst. Das reichte für mich aber noch nicht, um große Einsichten zu gewinnen; eben wie gesagt, ich wollte alles ändern - nur nicht den Stoff stehen lassen.

Das Geheimnis, warum es doch klappte, war, dass ich letztlich so verblödet war, dass ich den Rat nicht mehr hinterfragte, dass wenn ich regelmäßig in Gruppen säße, egal ob ich wollte oder nicht, sich Veränderung breit machen würde. Anfangs für mich eine unmerkliche Veränderung in ein anderes Sein, die sich dann Jahr um Jahr immer mehr manifestierte und in ein zufriedenes, glückliches cleanes Leben führte. Nur dasitzen, mit all meinen Störungen, die mir während eines Gruppenbesuches durch den Kopf ziehen. Manchmal höre ich zu, manchmal nicht, manchmal kapiere ich nichts und manchmal zuviel, dann kommt die Angst und ich will dazwischengröhlen. Manchmal wollte ich auch abhauen, aber ich saß bis zum Ende. Manchmal war eine Gruppe unerträglich, manchmal unheimlich schön und kompakt mit den Beiträgen. Manchmal bin ich entsetzt oder aufgeregt oder schlauer als alle anderen oder nicht so gut verbal drauf oder gelangweilt, wegen zu weniger „geist-

reicher“ Beiträge, oder betrübt, weil ich meine, es geht nichts vorwärts. Alles gute Gefühle, die ich in den Gruppen auszuhalten gelernt habe, und das ließ mich ins Leben gleiten. Ich lernte mich auszuhalten. Die Fähigkeit, mich mit all meinen Zickereien zu mögen. - Keine Tablette dieser Welt soll mich mir mehr wegnehmen. Ich habe gelernt, wach zu sein und zu handeln.

Ich sage Danke an die Gruppen, und einen besonderen Dank an alle, die auch so regelmäßig erscheinen wie ich.

Ruth



'herapieresistenter
Therapieresistent



SÜCHTIG

FÄHRHAUS-AKTIV Kassenbericht 2007

Kassenstand 2006:		674,71 €
Zinseinnahmen		2,94 €
Einzahlung der Mittwochsgruppe		
Dez. 06	22,43 €	
März 07	57,21 €	
Juni 07	93,55 €	
Sept. 07	51,00 €	
Nov. 07	<u>34,17 €</u>	<u>258,36 €</u>
Zwischensumme		936,01 €
Ausgaben		
Druck Jahreshaft 2006	80,00 €	
Druck Termin- und gelbe Zettel	46,00 €	
Grafiker für Neugestaltung Programme	150,00 €	
Druck Programmflyer und –karten	<u>464,10 €</u>	<u>740,10 €</u>
Kassenstand Dezember 2007		<u>195,91 €</u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 10. Dez. 2007, zu dem das Sparbuch am Schalter der Postbank aktualisiert wurde.

Von den beiden anderen Gruppen wurden keine Beiträge für FÄHRHAUS-Aktiv überwiesen.

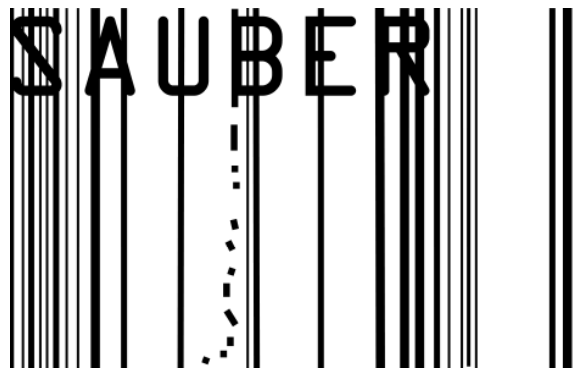
Matthias



Vorstellungstermine 2008 FÄHRHAUS auf der Station C4

an folgenden Dienstagen von 18 bis 19 Uhr

- 8. Januar
- 5. Februar
- 4. März
- 1. April
- 6. Mai
- 3. Juni
- 1. Juli
- 5. August
- 2. September
- 7. Oktober
- 4. November
- 2. 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!

Bilder im Heft „Barcodes“ von Matthias

internet: www.fährhaus.info, e-mail: kontakt@fährhaus.info