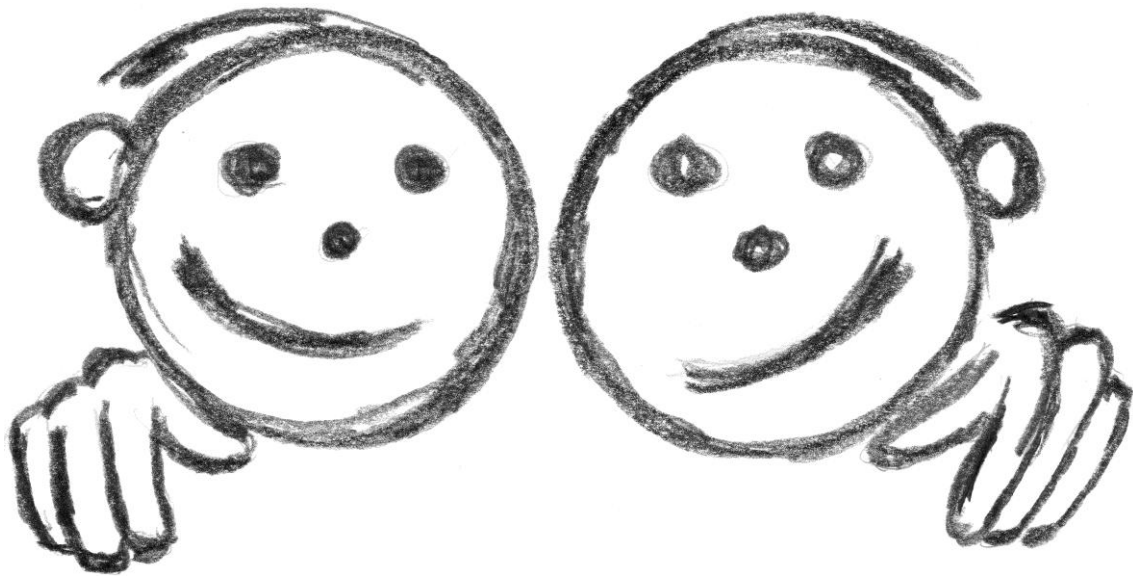




Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2010



Liebe Freunde im FÄHRHAUS,

seit nunmehr 26 Jahren treffen wir uns im FÄHRHAUS, sitzen zusammen und setzen über in ein sauberes Leben. Ein jeder von uns ist dabei sein eigener Fährmann. Und da die Fahrt im Strom des Lebens sowohl Untiefen als auch ruhige und wilde Wasser kennt, ist er auf die Erfahrung seiner Kollegen angewiesen. Deshalb machen wir kein Geheimnis daraus, wie wir, ohne buchstäblich abzusaufen, den Strom des Lebens bislang meisterten. Das ist das eigentliche Geheimnis von FÄHRHAUS: die Offenheit, unsere Erfahrungen zu teilen; dabei keine Ratschläge zu erteilen, sondern es einem jeden zu belassen, wie er sein Lebensschiff über den Fluss steuert. Es gibt darum bei uns auch keine Lotsen, die einem den Weg weisen oder zeitweilig gar das Steuer rad aus der Hand nehmen; denn der Fluss, auf dem ein jeder von uns übersetzt, ist sein eigener Lebensstrom. Jeder von uns hat seine eigene Geschich-

te, warum er im FÄHRHAUS sitzt, und ein jeder muss deshalb seinen eigenen Weg für sein Leben finden. Jeder von uns bleibt deshalb als Kapitän seines Schiffes allein dafür verantwortlich, dass es unbeschadet übersetzt. Dass ein jeder hierbei auf die Erfahrung und das saubere Wissen seiner Freunde angewiesen ist, ist selbstverständlich. Doch umsetzen muss er es für sich selbst! Dieses Prinzip der Selbstverantwortung ist das Fundament für unser Miteinander. Es führte zu unseren Grundlagen und prägte auch die Schritte unseres Programms. Es ist ein sehr hohes Prinzip, dass Anfänger auch überfordern kann, die eher darauf hoffen, geführt zu werden und Verantwortung abgenommen zu bekommen, damit sie sich leichter gehen. Dies mag als Konzept in anderen Gruppen und Therapien richtig sein, bei uns ist es unerwünscht. Das mag wohl auch daran liegen, dass die FÄHRHAUSgründer therapieresistent waren. Allerdings wussten sie auch warum, nämlich dass sie als traumatisierte Suchtkranke extrem manipulativ sein konnten. Andere unter der Bedingung der eigenen totalen Selbstverleugnung zu manipulieren, war einst ihre Überlebensstrategie in einem höllischen Umfeld. Ihre Gesundheit konnte deshalb nur gelingen, wenn sie sie von Anfang an selbstverantworten mussten; denn solange sie manipulativ blieben, blieben sie rückfällig. - Gelebte Selbstverantwortung ist deshalb unser Selbstverständnis. Sie ist es wohl auch, die uns den Ruf einbrachte, eine besonders „harte“ Selbsthilfegruppe zu sein.

Somit machen wir unter dem Motto „klein aber fein“ weiter. Es sind nach wie vor drei Gruppen, die über die Woche verteilt bestehen. Die Montagsgruppe stand wegen akutem Mitgliederschwund Anfang des Jahres beinahe vor dem aus. Peter hat sich daraufhin bereit erklärt, die Gruppe regelmäßig aufzuschließen und anwesend zu sein. Ein Geschehen, das sich offensichtlich noch nicht wirklich rumgesprochen hat. Denn noch immer finden sich nur wenige Freunde jeden Montag ein. Wir hoffen, dass sich dies ändert und die Montagsgruppe bald wieder zur alten Größe zurückfindet. – Fühlt Euch darob also angesprochen! - Die Mittwochs- und Samstagsgruppe laufen; beide ver-

fügen über einen guten Stamm. Feste neue Freunde haben sich auch eingesessen, obwohl wir derzeit keine Informations-Meetings mehr veranstalten.

Es wäre wohl auch ein paar grundsätzliche Überlegungen wert, inwieweit dieses Konzept, Aufmerksamkeit auf unsere Institution zu lenken, erfolgsversprechend ist. Ich denke, dass wir schon allein aufgrund unseres Konzeptes, eher die Aufmerksamkeit jener erreichen sollten, die bereit sind, die Verantwortung für sich und ihr sauberes Leben selbst zu übernehmen. Bislang buhlten wir wohl zu sehr um diejenigen, die sich behandeln lassen wollen, anstatt selbst zu handeln. Wenn ich daran denke, welche Freunde beispielsweise aus der



Nußbaumstraße bei uns hängen geblieben sind, so waren es überwiegend jene, die sich den angebotenen Langzeittherapien verweigert hatten oder für sich erkannten, dass noch eine weitere Therapierunde ihnen keine Hilfe mehr sein würde. Jedenfalls ist es bedenkenswert, dass nur ganz wenige Freunde nach einer Langzeittherapie zu uns kamen und blieben.

Ursächlich hierfür könnte sein, dass sich die Betreuung von Süchtigen durch professionelle Helfer verbessert hat, sprich dass über die Jahre ein Therapiemarkt mit beachtlichen Umsätzen herangewachsen ist. Hier werden Süchtige nach allen Regeln der psychiatrischen und psychologischen Kunst behandelt. Rückfälle gehören zum System, sprich ein zeitlich längerer Rhythmus zwischen Abstinenz, Rückfälligkeit und erneuter Therapie entsteht und wird von allen Beteiligten als Option der Lebensgestaltung begriffen. Dagegen werden Gruppen wie wir, die eine dauerhafte Abstinenz mit einem dauerhaften Gruppenbesuch verbinden, als einschränkende Option wahrgenommen. Auch gilt die Reduzierung von Suchtdruck durch Medikamente mittlerweile als eine therapeutische Lösung, die damit auch die Illusion von einem „medikamentenkontrollierten“ Suchtmittelgebrauch unterfüttert. Ebenso haben sich durch das

Internet die Kommunikationsstrukturen erheblich verändert. Man kommuniziert häufiger in Foren und auf sozialen Plattformen, anstatt das Haus zu verlassen und mit leibhaftigen Menschen zu sprechen. Außerdem kann man im Netz mit Multi-Identitäten seine Probleme leichter vor anderen und vor sich selbst verbergen, oder seine Schwierigkeiten nur noch in voyeuristischer Manier an der Selbstdarstellung anderer beschauen.

Fazit: wollen wir, weitere Süchtige für FÄHRHAUS erreichen, sollten wir uns überlegen, wo wir diejenigen ansprechen können, die sich selbst helfen wollen, ein sauberes Leben zu führen, anstatt sich weiterhin behandeln zu lassen. Ich meine, dass hierfür die erste Adresse die Helfer in den verschiedenen mit Süchtigen befassten Institutionen sind und weniger die Betroffenen selbst. Zum Beispiel denke ich an den Suchtnotruf im Tal. Die Freunde, die von hier zu uns kamen oder sich bei uns telefonisch informierten, waren in jedem Fall motivierter, als jene, die sich bei uns ihr therapiefreies Wochenende ersessen hatten. – Lasst uns bitte hierüber weiter im Gespräch im bleiben.

Matthias

Das Jahr 2010 war für mich voller Highlights

Ich war mir immer sicher, dass ich durch meine Suchterkrankung mein Leben einmal einsam und alleine fristen werde. Doch dieses Jahr habe ich meine große Liebe geheiratet und eine ganz wunderbare Tochter bekommen. Meine kleine Amelie ist mein Engel, eine wunderbare Erfahrung, die ich oft mit „verliebt sein“ vergleiche. Denn ich habe mit ihrer Geburt einen neuen Menschen kennen gelernt und mich auf den ersten Blick in sie verliebt. Ich will immer wissen, was sie macht, wie es ihr geht, und wenn wir getrennt sind, fehlt sie mir ganz fürchterlich. Das ist für mich eine ganz neue Art von „Rausch“, den ich aber ohne schlechtes Gewissen genießen darf. Wenn ich einen Tiefpunkt habe, sieht mich meine Tochter manchmal an und lächelt, als wollte sie sa-

gen: „Hab keine Angst, Mami! Du machst alles ganz doll, und zusammen können wir alles schaffen.“

Wieder einmal habe ich erfahren, dass der Kampf gegen die Sucht belohnt wird. Meine Familie hilft mir jeden Tag aufs neue, das Duell aufzunehmen und es am Ende eines jeden Tages zu gewinnen, meine Lieben motivieren mich immer wieder erneut.

Es gibt natürlich auch Momente, zu denen mich die Kraft verlässt, wenn ich den Mut verliere und Angst habe, dass dieser Zustand kein Ende nimmt, obwohl ich bisher immer die Erfahrung gemacht habe, dass auch die schlimmsten Gefühle früher oder später ein Ende nehmen. Nach jedem tiefen Tal fährt man doch auch wieder den Berg hinauf. Ganz wichtig für mich ist, dass ich diesen Höhenflug genießen kann und keine Angst vor der nächsten Talfahrt habe. Ich denke, ich bekomme das auch ganz gut hin.

Als ich das erste Mal im FÄHRHAUS war, hatte ich einen Entzug knapp hinter mir, und es ging mir dementsprechend schlecht. Jemand aus der Gruppe sagte mir damals, es wird jetzt mit jedem Tag besser, und das ist dann tatsächlich auch so gewesen. Das habe ich mir gemerkt und denke immer daran, wenn es mir schlecht geht. Meine Ärztin oder die Therapeutin fragen mich manchmal, was mir die Gruppe gibt oder warum sie mir hilft. Ich kann das dann oft nicht mit Worten beschreiben. Ich fühle mich nur einfach supergut, wenn ich von einem Meeting nach Hause komme, und das gute Gefühl trägt mich dann auch noch viele Tage und gibt mir Kraft und Mut. Vielleicht ist es das, was gesagt wird, oder die lieben Menschen, die meine Leiden und



Freuden verstehen und mit mir teilen. Viele Worte der anderen Mitglieder könnten auch von mir sein, und dann fühle ich mich einfach unheimlich wohl bei uns im FÄHRHAUS.

Ein schwer kranker Mensch hat mal gesagt: „Ich versuche mit den Karten, die mir gegeben wurden, jeden Tag das Spiel zu gewinnen.“ Das möchte ich nun an meine FÄHRHAUS-Freunde weitergeben. Ich denke mit den Karten, die wir in den Händen halten, können wir noch so manche schwierige Partie für uns entscheiden, wenn wir sie nur richtig ausspielen.

Es gibt viel zu gewinnen!!!

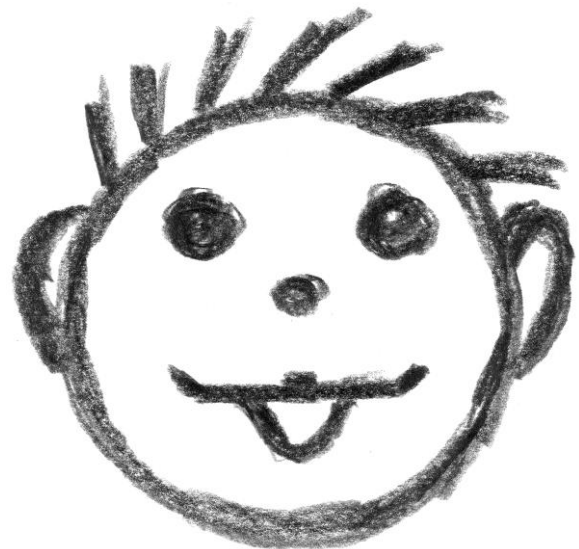
Ich wünsche uns allen ein ganz wunderbares neues Jahr, und Kraft, und vor allem viel Liebe für die Jahre, die noch auf uns zukommen. Ich hab das Gefühl uns erwartet eine glänzende Zukunft.

Eure Freundin Nina

Botschaft weitergeben

Liebe Freunde, Premiere! Mein Beitrag zum Weihnachtsheft. Premiere etwas von „mir“ zu schreiben, das andere lesen. Menschen, die mich kennen, und die ich wertschätze. Freunde, die ich regelmäßig treffe. Schon während des Schreibens verschwindet meine diffuse Angst davor - wovor?!

Schon immer habe ich gerne geredet, geschwätzt oder geplappert. Gerne berichte ich Zuhörern von Erfahrungen, Erlebnissen oder Reisen. Gerne lasse ich andere an meiner Begeisterung teilhaben. Leichter fällt es mir über „Abenteuer“ zu berichten als über Niederla-



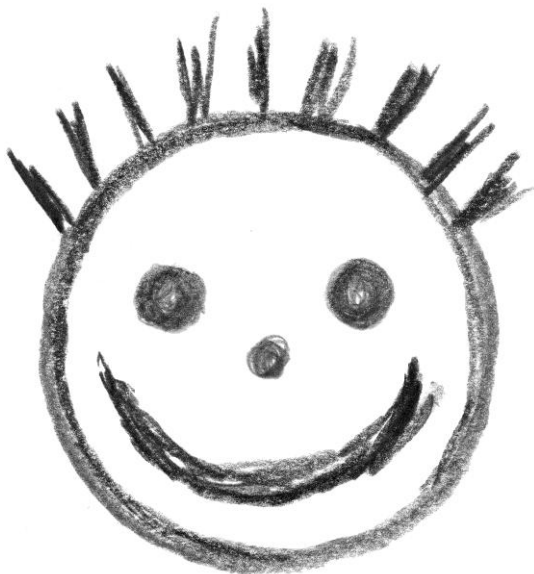
gen. Lieber spreche ich über fantastische Naturerlebnisse als über Seelenschmerz, Angst oder Wut.

In den letzten Jahren erfuhr ich - sehr langsam -, eine Veränderung der Sicht- und Erlebensweise meiner Selbst und meiner Umwelt. Ich bekam einen Wegweiser geschenkt, der wegen seiner Einfachheit unglaublich erscheint, ja mir zu Beginn meiner „Reise“ schier unmöglich vorkam: „Gehe in die Gruppe!“, wurde da am Telefon immer wieder gesagt und meine Einwände, mein Wenn und Aber einfach ignoriert!

Diese einfache Botschaft zu befolgen und weiterzugeben an die, zugegebenermaßen, winzige Zielgruppe von Mitsüchtigen, die aufgrund ihrer Erfahrungen bereit sind, sich eine Chance zu geben, soll der meinen Fähigkeiten entsprechende Beitrag zu unserer Gemeinschaft sein.

Euer Frank

Vom Sitzen und Lernen



Ich könnte einesteils weinen, wie schnell die Zeit vergeht, aber auf der anderen Seite bin ich dankbar, so vieles erleben zu dürfen. Für mich ist das wichtigste, mich erleben zu können, mit meinen positiven und negativen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Vor langer Zeit hätte ich das so nicht sagen können, denn ich war der Meinung, alles von und an mir ist nur

schlecht und ich könne nichts. Diese Selbsteinschätzung gab mir damals Sicherheit, ich wusste wo ich stand, nämlich ganz unten, und was ich zu erwarten hatte, nämlich nichts, und wenn etwas, nur Böses. Diese Denkungsart führte bedingungslos zum Stoff. In der Gruppe lernte ich peu à peu, viele

krankte Gedankenpfade zu erkennen, und allein durchs Anschauen dieser "Fehlprogrammierungen" verflüchtigte sich schon vieles. Anderes verschwand durch eine fortschreitende Sensibilisierung meinerseits, indem ich fähig wurde, meine innersten Regungen zu erkennen und zu beachten. Es war keineswegs, wie oft formuliert, nur der Überdruß, mir weiter weh zu tun, sondern vielmehr der Wandel hin zu einem gesunden, harmonischen Leben, in dem kein Raum mehr dafür war, mir weiter Schmerz und Leid zuzufügen.

Die Achtsamkeit, um dieses Leben führen zu können, schule ich in der Gruppe. Ich lerne, negative Anwandlungen bereits im Hauch zu erkennen und abzugeben, damit sie mir keine Kraft rauben. Und da gibt's viele Augenblicke an einem Tag, die mir schaden können. Dies gilt auch gegenüber meiner Mitwelt: mal habe ich wieder keine Präsenz gezeigt, mal mich nicht vertreten, mal mich angreifen, mich benützen und mir die Energie abziehen lassen. Doch wer fühlt sich dabei schlecht? Ich und nicht die anderen! Was hindert mich so häufig, in diesen Situationen zu mir ehrlich zu sein? - Zu mir und zu meiner Mitwelt! Es ist wohl meine Furcht vor Konflikt, vor Streitereien, wo ich verbal nicht bestehen kann und mich allein gelassen fühle.

Welch Glück, dass das große "schwarze Buch" seine eigene Geschichte schreibt und ich oft recht wenig tun kann, außer zu erkennen und loszulassen. Traue ich mich, kommt der entspannte Gleitflug ohne Bleischuhe, ohne Angst, Geborgensein im Annehmen und kein mehr Widerstand in mir.

Eine ziemlich verdrehte Esoterikerin, die beständig meditiert, meinte mal zu mir, sie sitze nur, und es kümmere sie nicht, die Geschichte der religiösen Tradition, der sie nachfolgt, deren Frauenfeindlichkeit und chauvinistische Ausrichtung. Mich machte diese Ignoranz so zornig wie dankbar, denn ich begriff für mich: ich sitze auch nur und gewinne durch die Gruppe genau das Gegenteil, Ehrlichkeit, Sauberkeit und Handlungsfähigkeit.

Ruth

Die Macht der leisen Töne

In der Ruhe liegt die Kraft, sagt man. Für mich ist es auch enorm wichtig, Ruhe zu finden. Den Stress in der Arbeit nehme ich einigermaßen gut hin. In letzter Zeit hatte ich davon reichlich. Jetzt kommt die Weihnachtszeit samt Besinnlichkeit. Zeit - Nachdenken – Danken – und so weiter. Ich kann dankbar sein, keine Drogen genommen zu haben. Danken statt Wanken! Immer wieder sehe ich, wie schwer es Freunden fällt, loszulassen. Mich darf so etwas nicht irritieren. Dank FÄHRHAUS bin ich mir sicherer geworden. Manchmal sitze ich am Klavier und hämmer nur wie früher als Kind, als ich mich einsam fühlte. Aber wenn ich leise und konzentriert spiele, hört sich alles viel besser an.



Peter

Mehr und immer mehr

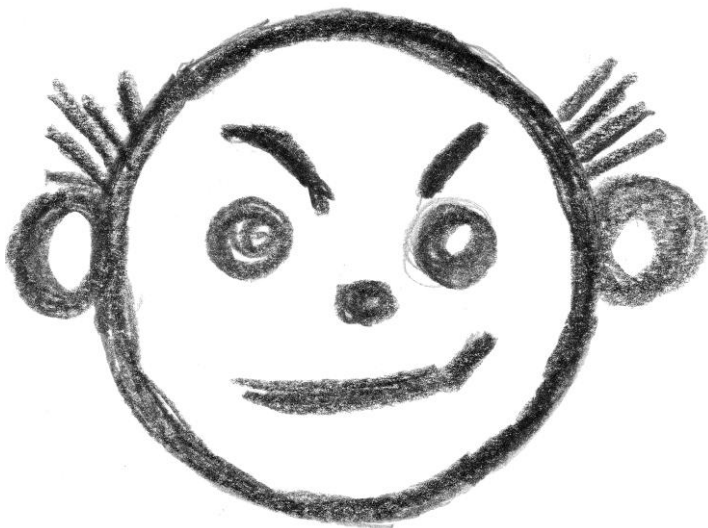
Gibt es von der Sauberkeit je genug? Einmal dachte ich, als ich mit meinem Weg begann: heute der Tag beinhaltet alle Sauberkeit, und es kann niemals mehr werden. Stimmt. Es war an diesem Tag alle Sauberkeit der Welt für mich. Doch auch das habe ich sehr bald erfahren, die Sauberkeit gewinnt - Tag für Tag - mit zunehmender Sauberkeit an Qualität. Sie wird klarer, reiner, weiter, tiefer, feiner. Sie beginnt zu duften und zu glänzen. Aber sie kann sich auch verdüstern und stürmisch werden. Sauberkeit ist jeden Tag eine neue Entdeckung, und sie ist niemals wirklich gleich. In diesem Sinn gibt es von der Sauberkeit nie genug.

Es ist jedenfalls meine Erfahrung, dass je länger ich sauber bin, die eigene Entwicklung mehr Schwung erhält. Vor 30 Jahren hatte ich nicht gedacht,

dass sich bei mir heute noch so viel bewegen und so viel klären könnte. Ich meinte wirklich, irgendwann erreicht man mit seiner Sauberkeit ein Niveau – irgendwo zwischen seriös und seltsam – und bleibt von da an in seliger Schweben. Doch das Leben eines sauberen Sucht'ls hält sich nicht an seine Vorstellungen. Es hat dafür ganz eigene Pfade.

Dachte ich zum Beispiel, ich habe meine Leichen schon alle aus meinem Keller geräumt und in der Gruppe ans Tageslicht gebracht, so heißt es heute: Wir beginnen mit der Leichenschau! Mit einem Mal werden Details sichtbar, die zuvor von einer fetten Patina verdeckt waren. Es ist bei mir speziell der Missbrauch, dem ich in meiner Kindheit und Jugend ausgesetzt war, den ich jetzt erst in seiner ganzen Schrecklichkeit betrachten kann. Da blieb über die Jahre zuvor noch sehr viel verdrängt, um mich und meine werdende Sauberkeit zu schützen. Jetzt kann ich dieses Kapitel angehen und meine Seele aus so manchem nachwirkenden Albtraum befreien.

Die alte Weisheit erweist sich wieder einmal als stimmig: auf unserem Weg der Sauberkeit erhalten wir nicht mehr aufgepackt, als wir tragen können. Of-



fenbar gibt es eine geistige Führung, die uns auf unserem Weg in die Sauberkeit lenkt und begleitet. Ich jedenfalls kann diese Annahme für mich uneingeschränkt bejahen. Was ich in diesem Zusammenhang für meine Sauberkeit tue, ist,

auf diese Führung zu lauschen, ihr zu vertrauen und ihr zu folgen. Und so erhalte ich, indem ich von alten Lasten befreit werde – denn die aufgepackten lade ich brav an der Gruppenmüllhalde ab – immer größere geistige Freiheit. Ja, von der Sauberkeit gibt es wirklich nie genug ...

Matthias

FÄHRHAUS-AKTIV Kassenbericht 2010

Kassenstand 2009:	388,15 €
Zinseinnahmen	2,12 €
Einzahlung der Mittwochsgruppe	248,06 €
Einzahlung der Montagsgruppe	<u>50,-- €</u>
Zwischensumme	688,33 €
<i>Ausgaben</i>	
Druck Jahresheft 2009	<u>34,75 €</u>
Kassenstand Dezember 2010	<u>653,58 €</u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 30. Nov. 2010. Die Einzahlungen auf das Sparbuch sind bis zu diesem Tag erfasst. Zu diesem Datum wurde auch das Postspargbuch am Schalter der Postbank aktualisiert.

Die Kassen der Montagsgruppe und der Mittwochsgruppe wurden im Schließfachraum des SHZ aus den verschlossenen Schließfächern entwendet. Der Verlust beläuft sich auf cirka 80 €. Auch andere Gruppen wurden in gleicher Weise im SHZ bestohlen. Um weitere Verluste zu vermeiden, werden die Kassensführer gebeten, die Sparschweinchen regelmäßig zu leeren

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. 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: Smileys von Matthias

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

Schriftlicher Kontakt:

FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe

c/o Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München