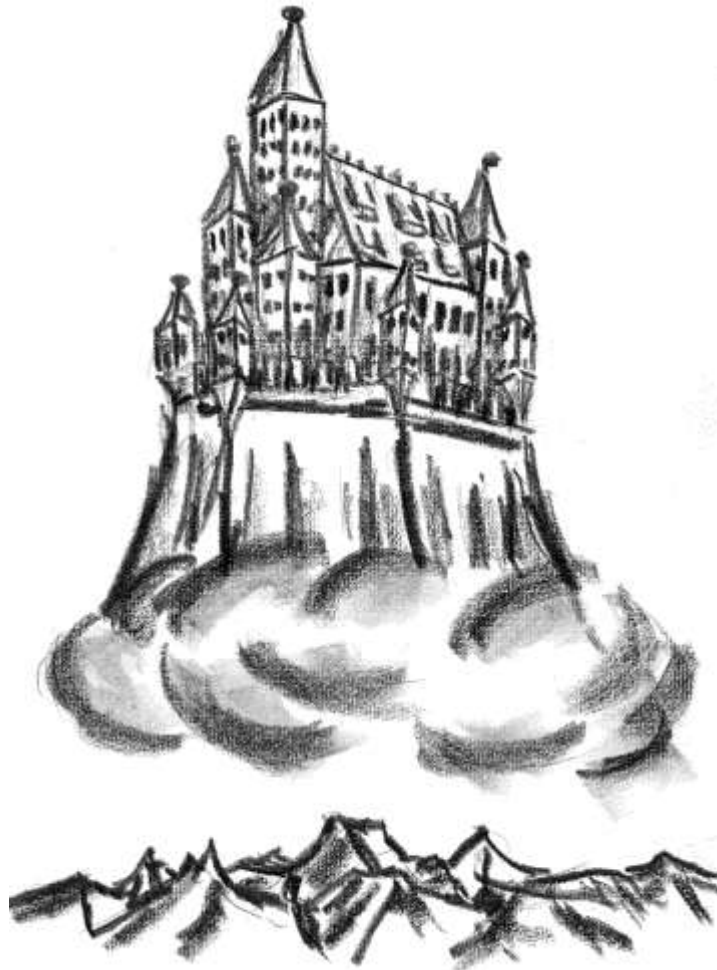




Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2011



Liebe Freunde, die Ihr mit mir im FÄHRHAUS teilt,

die erste Zusammenkunft von FÄHRHAUS fand vor 27 Jahren am Buß- und Bettag 1984 statt. Wir trafen uns damals in der Birkerstraße; cirka 15 Süchtige fanden sich zusammen. Der eigene Weg von FÄHRHAUS, der damals vorgestellt wurde, nämlich das Programm der AA abzuwandeln und weltanschaulich noch stringenter zu neutralisieren, verschreckte jedoch einige. Ein Teil von ihnen gründete deshalb eineinhalb Jahre später die NA (Narcotics Anonymous) in München. Ich erinnere mich daran, weil Ruth und ich unlängst die NA-Convention zum 25jährigen Jubi-

läum der NA München besuchten. Es war eine beeindruckende Veranstaltung und es tat gut, die alten Freunde aus unserer Gründerzeit ebenso clean wiederzusehen. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich auch an die verschiedenen FÄHRHAUS-Gruppen, die entstanden und wieder vergingen. So gab es einmal eine Sonntagsgruppe um 11 Uhr, dann eine Sonntagsgruppe am frühen Abend, auch eine Frauengruppe und eine Gruppe in Aichach. Sie alle liefen eine Weile gut und gingen dennoch ein. Nun gibt es - entgegen meiner geäußerten Hoffnungen im letzten Rundbrief - mit der Montagsgruppe eine Gruppe mehr, die zur Erinnerung geworden ist. Auch sie war einmal hervorragend besucht, doch irgendwann verliefen sich ihre Mitglieder und sie fand nur noch sporadisch statt; konsequenterweise wurde sie jetzt geschlossen. Ich finde das zwar sehr schade, da hierdurch ein zeitnaher Rhythmus von FÄHRHAUS-Gruppen über die Woche hinweg nicht mehr gegeben ist. Andererseits ist es besser so, anstatt eine nicht funktionierende Gruppe weiter zu listen und hierdurch Hilfesuchenden ein Irrlicht vorzuhalten; denn wenn jemand schon den Weg in ein Meeting findet, dann sollte er dort auch ankommen können und nicht vor verschlossenen Türen stehen; und das war in letzter Zeit montags immer häufiger der Fall.

Doch wer weiß, irgendwann, wird vielleicht die FÄHRHAUS-Woche wieder einen durchgängigen Rhythmus erhalten. Darum hier die Anforderungen für Wagemutige, die in München oder anderswo eine FÄHRHAUS-Gruppe gründen wollen:

1. Du bist wenigstens ein Jahr sauber.
2. Du hast wenigstens an 36 Zusammenkünften in FÄHRHAUS oder einer anderen 12-Schritte-Gruppe teilgenommen. Also theoretisch dreimal alle 12 Schritte durchgearbeitet.
3. Du meldest Deine neue Gruppe bei FÄHRHAUS Aktiv an (Adressat ist derzeit die Mittwochsgruppe), damit sie dort gelistet werden kann.

Außerdem, wo ich hier über Gruppengründungen schreibe: ich hatte jüngst darüber nachgedacht, wie man den ersten Schritt so verfasst, dass er auch für die ganz „normalen“ Menschen passt; schließlich sind viele von uns der Meinung, dass die

meisten Normalos eigentlich auch ganz dringend eine 12-Schritte-Gruppe nötig hätten. Und so schrieb ich: „Wir erkannten, dass wir selbstüchtig sind und uns durch Unachtsamkeit vom Leben ausgeschlossen hatten.“ Also, solltet ihr einmal unser Programm einem Normalo zustecken, könnt ihr es ihm mit dieser Empfehlung weiterreichen.

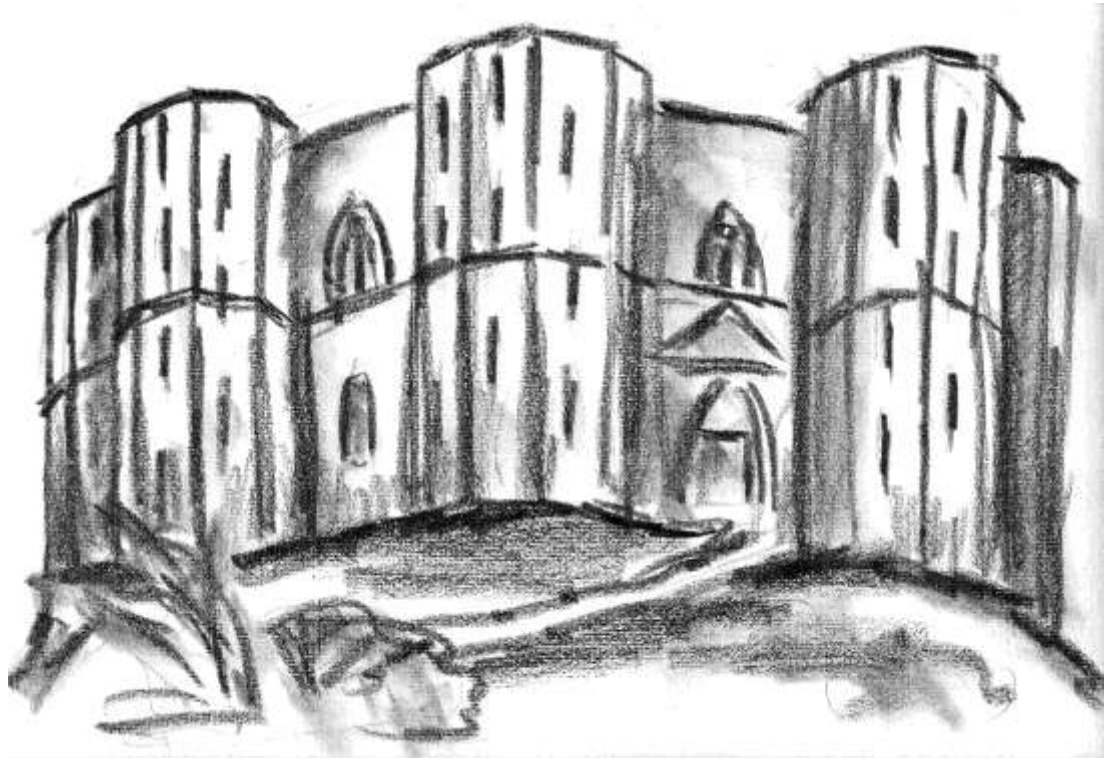
Doch zurück in die Wirklichkeit, auch wenn Traumschlösser dieses Heft illustrieren: Was geschah sonst noch im vergangenen Jahr? Ruth und ich stellten FÄHRHAUS bei Condrops in Neuperlach vor. Ruth stellte zudem FÄHRHAUS zweimal einer Gruppe von Multiplikatoren beim Suchtnotruf im Tal vor, zuletzt im Rahmen der Suchtwoche. Im Juni wurden Ruth und Matthias auf Vorschlag des Selbsthilfezentrums von der Stadt München im Rahmen des Selbsthilfetages mit einer Urkunde geehrt. Wir nahmen die Ehrung samt Blumenstrauß dankend an.

Somit starten wir mit zwei starken Gruppen in ein neues Jahr. Wer will, kann, ja sollte sich Gedanken darüber machen, wie er die Botschaft an Süchtige weitergeben und womöglich Vorstellungstermine in diversen Kliniken organisieren möchte. Allerdings sollte er dabei auch immer bedenken, dass nach den jüngsten Erfahrungen der Eifer bei den alten Fährhäuslern hierfür recht gedämpft ist. Ich persönlich bin mittlerweile der Ansicht, dass es besser ist, die Multiplikatoren zu erreichen, um neue Mitglieder durch deren Fürsprache zu gewinnen. Dementsprechend werden Ruth und ich demnächst eine Postaktion durchführen. Wir sind aber auch für andere Vorschläge und Hilfestellungen offen und dankbar. Gleichzeitig möchte ich dazu betonen, dass es hierbei neben Eurem Engagement auch auf Euren Willen und Eure Fähigkeit zur Kontinuität ankommt.

So beschließe ich meine Gedanken mit meinem Wahlspruch: „Sauberkeit ist ein Geschenk, das ich mir in der Gemeinschaft der Süchtigen durch Demut, Dankbarkeit und Achtsamkeit bewahre.“ Pflegen wir darum unsere kostbare Freundschaft weiterhin in den Gruppen.

Matthias

Hintern hoch – gerade auch am Samstag



Samstagsgruppe und Jahresheft - eigentlich ein Widerspruch in sich. Trotzdem widme ich meinen ersten Beitrag denjenigen, die gegen alles Geschriebene über die Sucht im Allgemeinen und Suchtgruppen im Speziellen ein gesundes Misstrauen hegen und denen die Anonymität nicht nur deshalb viel bedeutet, weil sich ohnehin keiner für das Häuflein „Komisch Gewordener“ interessiert.

„Der Samstag“ war meine erste freiwillig besuchte Gruppe, und ich bin dort bis heute sitzen geblieben. Einige habe ich auch dort erlebt, die ihre Sucht - dank Blitzheilung - ein für alle Mal verstanden haben und nie mehr wieder kommen mussten. Viele haben groß angekündigt, gleich nächste Woche wieder zukommen, und waren ebenfalls nicht mehr gesehen. Die Wenigen, die regelmäßig ihren Hintern am Samstag in die Gruppe tragen, sind genau genommen die, die schon vor mir da saßen. Die sagen immer noch, sie seien krank, sogar schwer krank, so schwer krank, dass sie sogar am Samstagnachmittag zu FÄHRHAUS gehen. Was dort passiert, ist für einen Nichtsüchtigen so unspektakulär wie meine ganze Sauberkeit. Für mich hat meine Sauberkeit aber einen so großen Wert, dass mich auch rosa Plastiktassen und Kaffeeflecken nicht vom Meeting abhalten können.

Die erinnern mich vielmehr daran, dass für mich Sucht auch viel mit Ansprüchen und Erwartungen an mich und meine Umwelt zu tun hat. Einfachheit. Kleine Brötchen backen.

Leider mussten wir heuer mit der Montagsgruppe und schon einmal mittwochs in der Nußbaumklinik erleben, dass Gruppen keine Selbstläufer und ein Raum für Süchtige, einer der ihn aufsperrt und Kaffee kocht (für Hartgesottene neuerdings auch Fencheltee!) keine Selbstverständlichkeiten sind. Der zwölfte Schritt steht nicht nur für „Erleuchtete“ im Programm, sondern für jeden, der seinen Hintern ins Meeting trägt. Der Rest kommt von selbst. Die Busse mit den vielen Süchtigen, auf die wir am Samstag immer noch warten, werden dagegen wohl nie kommen, und das ist wahrscheinlich auch gut so. Für mich war ein ganzes Wochenende ohne Stoff immer unvorstellbar und bleibt es auch, wenn ich nicht regelmäßig in die Gruppe gehe. Den „Komisch Gewordenen“ einschließlich mir wünsche ich deshalb, dass die Samstagsgruppe noch viele Jahreshefte erlebt, wenn auch wie bisher nur „passiv“ und vielleicht kommt sogar noch der/die ein/eine oder andere dazu.

Christoph

Fortwährendes Lernen

Letzten Mittwoch lagen immer noch Weihnachtshefte vom Dezember 2010 in der Gruppe auf, und ich hatte wieder Freude daran, sie Neuen zum Programm dazu legen zu können. Nach den wunderbaren Beiträgen in dem Heft folgt mit der letzten Seite, stets derselbe Satz, mit den beruhigenden Worten: „Egal, sehen wir mit Angst, aber sehen wir.“ Dabei fällt mir auf, daß ich kaum noch mit Angst sehe - außer bei Blutbildern in den Fernsehnachrichten -, sondern häufig mit einem Widerwillen, manches nicht sehen zu wollen, was unbestritten vor mir steht. Diese Abwehr zählt offenbar zu meiner Symptomatik, manches nicht so zu wollen oder annehmen zu können wie es ist. Es geht mir seit langem nun darum, diesen Wi-

derstand in mir möglichst klein zu halten, um nicht im Reiben am Unabänderlichen unnötig Kraft zu verlieren.



Nun im Nachdenken über mich, bemerke ich, daß mich vor langer Zeit doch viel mehr erregen konnte wie heute: allein wenn ich ans Selbsthilfezentrum in der Bayerstraße denke, Gerüche, Räume, Stühle, elende Kaffeemaschinen und verdreckte Küchenschränke beschmutzten mich damals. Aber gottseidank wuchs ich über mich selbst hinaus und saß trotzdem in der Gruppe, ließ mich nicht von miesen Gefühlen besetzen, konnte den Raum, den ich mir in mir geschaffen habe, auf mich beschränken und als Hort für meine weitere Genesung bewahren.

Es gibt ja den Spruch „das habe ich im Blut“; dorthin scheint alles bei mir gerutscht zu sein. Dementsprechend gibt es Fakten, an denen es nicht zu rütteln gilt. Ungeschriebene, bewahrenswerte Quintessenzen, die den schützenden, lebensstiftenden und -bewahrenden Raum in seiner Ganzheit erhalten. Als Beispiel: „Keine Gewalt gegen ein Mitglied der Gemeinschaft.“ Das bedeutet für mich, der sorgsame Umgang mit dem anderen Süchtigen und ihn im Bewußtsein meiner eigenen Verletzlichkeit, nicht manipulieren zu wollen, weder mit süßen Worten, fordernden Blicken oder distanzloser Körperlichkeit - was mir besonders wichtig ist. Ich konnte

mich früher nicht dagegen wehren, wenn ich in oder nach der Gruppe gedrückt, geküßt und bevormundet wurde, ich fühlte mich dabei nur schlecht. Allein die Angst, nicht mehr gemocht zu werden, ließ mich das ertragen ... Manches grenzt auch an Mißbrauch, wenn mir jemand seine Unzulänglichkeiten reindrücken will, um sie so für sich selbst zu bewältigen. Da danke ich für meine Wachheit, dies meist rechtzeitig erkennen zu können. Nur mit dem weiteren Umgang mit dem Umgang bin ich noch am lernen, da ich gerne mit mir und anderen recht unerbittlich bin und nach wie vor die Lust pflege, mich bei geringsten Dissonanzen zu entziehen. Heute allerdings eher aus Dünkelmut und nicht mehr deswegen, den verletzenden Schmerz grausamer Einsamkeit zu pflegen. - Das „arme Schweinchen-spiel“ macht mir jedenfalls keine Freude mehr.

Als ich vor ein paar Wochen den Montagsgruppenraum telefonisch aufgab, hatte ich direkt Herzstolpern. Ich habe mich so aufgeregt, daß das passierte, und da ja mein Erregungspotential keine chemische Sedation mehr erfährt, kann ich derlei histrionische Spitzen nur mit Gelassenheit kompensieren; was mir manchmal äußerst schwer fällt. Jedenfalls merkte ich in diesem Moment, wieviel mir dieser Termin bedeutet hatte, mit dem unser FÄHRHAUSangebot gleichmäßig über die ganze Woche verteilt war. Aber es war wohl nicht von Interesse, sonst gäbe es die Montagsgruppe ja noch.

Das Wort Interesse finde ich „gut“. Ich, suchtkrank, wähle aus, ob heute Kino, Theater oder Selbsthilfegruppe ansteht. Wäre es so, hätte ich nichts kapiert. Ich gäbe meinem kranken Geist die Macht, er könnte entscheiden, was hinsichtlich Sauberkeit und Sucht für mich gerade passend sei. Ließe ich dies zu, würde er mit Sicherheit bald daran wirken, mich in den Schatten zu ziehen, meine Lebensqualität zu vermiesen und mich systematisch handlungsunfähig zu machen, auf daß mir der Rausch wieder als eine erlösende und gute Alternative erschiene. Ich fürchte es! Deshalb ist meine einzige Obligation, regelmäßig in die Gruppen zu gehen; und sollte es mir schlechter gehen, in mehr Gruppen zu gehen. Ja, stur in die Gruppen gehen, weil ich nicht am Stoff verrecken will. Regelmäßiger Gruppenbe-

such hat mich ins Leben gebracht. Ich war nie mehr rückfällig. Fatal wäre es, würde ich davon lassen. - Und so weiß ich stets um Euch und Eure, unsere Kraft und sage uns allen von Herzen danke.

Ruth

Süchtig mit Vollkasko mentalität

Jetzt ist es soweit: Nach jahrelangem Dahinsiechen ist sie nun den Weg alles Irdischen gegangen:

Sie ist gestorben!

Bitte keine geheuchelten Beileidsbekundungen. Auch manche mehr oder weniger halbherzigen Maßnahmen zur Lebensverlängerung konnten das seit längerem sich abzeichnende Schicksal nicht mehr verhindern.

Die Montagsgruppe von FÄHRHAUS existiert nicht mehr!

Was fällt mir dazu ein?

Nachdem ich in den vergangenen 15 Jahren etliche Montagabende oft auch gerne im FÄHRHAUS erlebt habe, möchte ich eine gewisse Wehmut nicht bestreiten. Doch im Sinne einer angemessenen Trauerarbeit will ich aber auch eine gewisse Verbitterung darüber zum Ausdruck bringen, dass viele von uns Süchtigen - wie die meisten Menschen auch - offenbar in starkem Maße eine Verbrauchermentalität verinnerlicht haben, so dass auch die Selbsthilfegruppen nur noch wie ein x-beliebiges Angebot vom großen Markt der Gemeinschaft der Rundumversicherten mitgenommen werden.

Real existierender Konsumismus! Und nachdem die Krankenkassen in dieser Hinsicht offenbar jeden Mist finanzieren, ist darüber in vielen Köpfen das Bewusstsein für Eigeninitiative verschüttet worden.

Wenn wir nur einsehen könnten, dass wir um unser selbst willen *selbst* handeln müssen. Das heißt zugleich: ein klein bisschen Verantwortung zu übernehmen und

zu versuchen, eigene Hemmnisse zu überwinden. Dass das auch über einen längeren Zeitraum möglich ist, sehe ich besonders eindrucksvoll an unserer Samstagsgruppe.

In dem Bewusstsein, vielleicht selber nicht alles mir mögliche getan zu haben, habe ich nicht aus den Augen verloren, dass ich für meine Sauberkeit weiterhin den Austausch innerhalb eines „Kompetenzteams“ namens Selbsthilfegruppe benötige.

In diesem Sinne: Nicht dem Vergangenen nachweinen; die Toten sollen ihre Toten begraben; das Nachkommende kann besser werden.

Sauber bleiben!

Erik



Ratzfatz

Ist es nicht irre? Da geh´ ich eines Mittwochs ins FÄHRHAUS, und ratzfatz, plötzlich sind fast 20 (zwanzig!) Jahre vergangen! Einfach so! Kann mir das einer erklären?

In einem meiner ersten Jahresbriefe habe ich einst ironische Bemerkungen über das Verhalten typischer „Cleanosaurier“ geschrieben, und jetzt kann ich mich bei- nahe selbst schon dazuzählen! Doch was soll´s, es sind nur Jahre. Bin ich nun weiser? Klüger? Sauberer? Vielleicht sogar so weise, erfahren, klug und sauber, daß ich eigentlich gar nicht mehr süchtig bin? Bin ich wieder „normal“?

Was für ein abgefahrener Witz, ich war noch nie normal, noch nicht mal als Baby. Das allerdings ist nichts besonderes, denn eines hab´ ich mitbekommen in all den sauberen Jahren: Es gibt keinen normalen Menschen. Keinen einzigen!

Was ich sonst noch mitbekommen habe? Hm. Bin immer noch süchtig! Zwar sau- ber, aber ... - nun, die viel zitierte Armeslänge (oder das Fingerschnippen nach dem Kellner) zum teuflischen Glas, das *alles* zunichte machen kann, das ist ge- blieben. Tja, und meine Macken, die sind nicht nur einfach geblieben, die haben sich sogar hübsch gemausert! Also, von wegen klüger oder weiser ...

Habe ich mir was anderes erwartet? Wenn ich ehrlich bin: ich erwarte mir immer irgendetwas. Diese Es-kommt-wie-es-kommt-man-soll-nichts-erwarten/erhoffen- Haltung war noch nie mein Ding; dann bin ich eben unweise und unreif! Aber, und das ist das einzige, was zählt: Ich bin tatsächlich ich! Weil ich sauber geblie- ben bin...

Ein sauberes Jahr 2012 wünscht

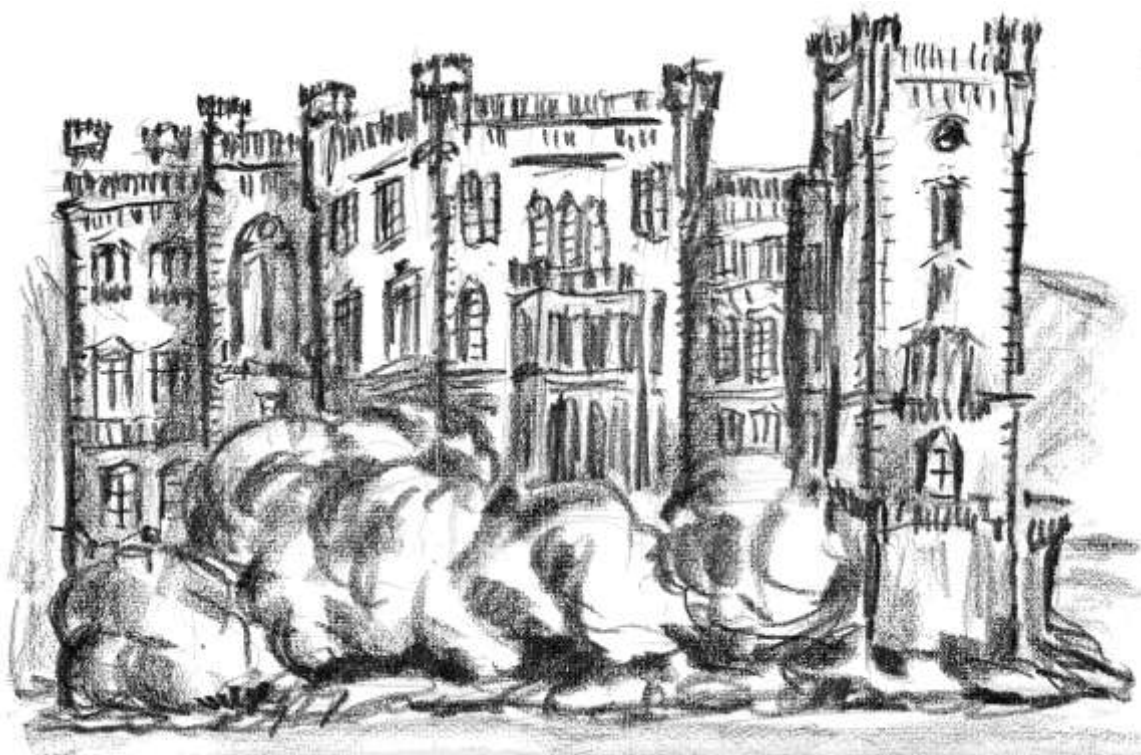
Daniel

Heute, morgen – und immer wieder schön

Besoffen las ich mal auf einem Plakat, oder vielleicht erzählte es auch jemand im Radio oder plapperte es einer grinsend in der Mattscheibe: „Lebt ihr schon, oder

sauft ihr noch?“. Ich fasste mir an den Kopf. So ein Quatsch, meinte ich, das muss doch heißen: „Sauft ihr endlich, oder seid ihr immer noch tot?“, und wer wollte schon so tot, wie die Nüchternen sein?

Aber das hörte irgendwie gar nicht mehr auf, das mit den Stimmen. Denn just, als ich den Chantré wegstellte, weil die Fernsehbilder wieder doppelt kreisten, tauchten, zum Teufel auch, nirgends war man vor denen sicher, seltsame Gestalten auf; ohne Gesichtsbalken, mit Wassergläsern, wie mir versichert wurde, und erzählten, sie seien Alkoholiker. Und das auf zwei Bildschirmen gleichzeitig.



Ich genehmigte mir noch einen, die Fernsehbilder kreisten, in meinen Ohren klingelte es: Alkoholiker mit Wassergläsern erzählten wilde Geschichten vom Saufen. Nun ja, dafür waren sie ja auch Alkoholiker. Und das mit den Wassergläsern? Das musste wohl die Strafe für ihr ausschweifendes Leben sein. Das hatten sie also davon. - Ich holte mehr Chantré aus meinem Versteck und genehmigte mir noch einen. Ich war ja kein Alkoholiker.

Aber da war einmal was. Ich erinnerte mich dunkel. Erinnerungen kamen hoch. Da war wieder diese so verdammt nüchterne Stimme des Arztes in der Notauf-

nahme, bei dem ich einmal - "natürlich" nicht wegen des Alkohols - gelandet war, dem ich aber erzählen sollte, was ich so am Tag trank: „Sie töten sich!“, sagte er. Der hatte gut reden. Darauf setzte ich den Chantré noch einmal an, meine Birne ratterte. Vielleicht sollte ich wirklich aufhören? Aber dazu war morgen ja noch reichlich Zeit, und man sollte es ja auch nicht zu eilig haben mit der Alkoholfreiheit, und den Suff wollte ich noch ein wenig feiern. Da ich morgen aufhörte, machte das ja nichts, und sowieso war das kein Problem, da ich ja kein Alkoholiker war. - Und so war jeder Tag viele Jahre lang ein großes „Abschlussfest“.

Bis es von Jahr zu Jahr immer dunkler wurde, sobald ich mal nicht feierte. Bis immer öfter diese besonders schlimmen Zeiten kamen, der Mumien, Monstren, Mutationen; der Todesangst in der eingebildeten Geisterbahn, in der ich wegen Mangel an Alkohol zu kreisen schien. Mein Körper, meine Seele, mein Geist reagierten auf Alkoholfreiheit mit Panik. Also eigentlich auf das Leben! - Also soff ich und am besten nur noch. Eine zeitlang funktionierte das. Das war das Tückische: oft schienen meine Saufmethoden zu funktionieren, bis dann alles nur noch finsterner wurde.

Bis ich kapitulierte, bis mir klar wurde, dass es immer so weitergehen würde, das mein Fest, eine Totenfeier war, eine Geisterbahn, an deren Ende ich entgleisen und abstürzen musste. Von daher war die Todesangst durchaus berechtigt. Dann machte ich mich auf. Zum Kapitulieren ging ich mit einigen Promille in eine Klinik, dort stand ich vor vielen Süchtigen auf und sagte: „Immer muss ich saufen!“ Das waren bis heute meine letzten Promille. Ein paar Tausend 24 Stunden lang.

Und plötzlich wurde alles ganz einfach, offenbar weil mir klar geworden war, dass ich auch dazu gehörte, zu den Leuten mit den Wassergläsern und den wilden Geschichten in petto, die keine Lust mehr auf einen wilden Tod oder endloses Siechtum hatten. Jedenfalls war es mein erster und einziger Wunsch, den ich hegte: nicht zu saufen! Nicht als schöne Hoffnung, sondern als Handelnder, der Schritt für Schritt ein Stückchen ins Leben will und möglichst auch mitten hindurch.

Also ging ich in Gruppen, hierhin und dorthin, auch zu FÄHRHAUS, weil es mir dort gefiel, weil man dort offenbar ins Leben fiel, und das wollte ich ja, und dort blieb ich auch hängen, löste mich mal wieder und kam dorthin zurück, alles um ohne Alkohol zu leben.

Und es funktioniert. Das Leben als Lebensanfänger. Denn im nüchternen Leben war ich zwangsläufig sehr ungeübt, da ich bis dato ja fast nie nüchtern gelebt hatte. In der ersten Zeit fand ich es zwar oft erschreckend, das nüchterne Leben, und „rettete“ mich in Kaffee und Zigaretten; aber das gehört wohl oft dazu, und eigentlich war mir längst klar: es fehlt nur die Übung. Im nüchternen Leben wird alles immer nur besser, nie schlimmer. Soweit konnte ich in meiner Birne die Gedanken immer wieder zurechtrücken, damit sie sich nicht zu sehr verrückten.

Nur zweimal, ganz kurz nach der Klinik, kam diese Stimme: „Stirbst du noch, oder säufst du schon?“ - Nein, dachte ich, es muss wirklich anders heißen: „Säufst du noch, oder lebst du schon!“.

Dann merkte ich, dass was geschah: der Frühling wurde ein Frühling, mal wärmer, mal kälter. Der Sommer ein Sommer, mal trocken, mal nass. Der Herbst ein Herbst, und auch im Winter schien immer wieder mal die Sonne. Und alles ohne „O du fröhliche“. Sogar geschneit hat es in meinen trockenen Jahren schon des öfteren, und als es besonders glatt war, habe ich mir die Schulter gebrochen, aber danach ist sie wieder zusammengewachsen. Und auch sonst hat sich das eine oder andere fügen können. Und was sich noch nicht gefügt hat, wird sich schon noch fügen oder auch nicht fügen.

Mal scheint sie, die blöde Sonne, und oft auch nicht, sie macht einfach, was sie will. Und auch ich habe viele Möglichkeiten, zu tun, was ich will. Da ich nicht mehr ständig nur saufen will. Mal mit, mal ohne Sonne. Und eines Tages werde ich vielleicht sogar auf den Wetterbericht schei...en. Und dann sing ich: O du fröhliche ...

Lutz von den trockenen Jahren

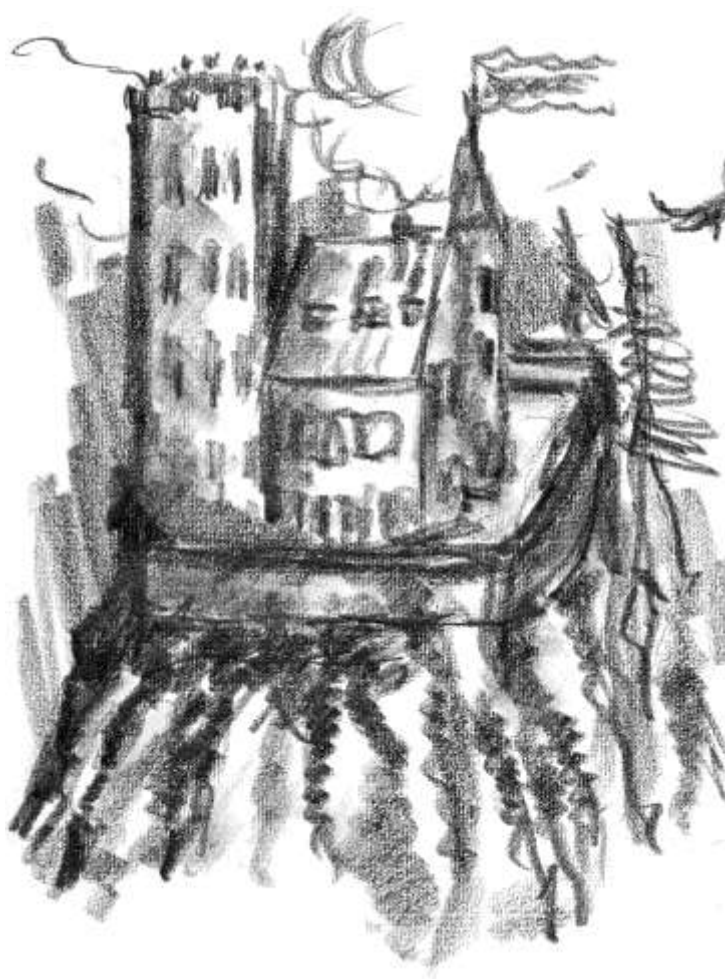
Meine Geisteskrankheit

Geisteskrank ist wer verrückt ist. Ein Verrückter steht ein wenig abseits der Wirklichkeit. Er ist aus dem Rahmen gerückt. Er sieht sich und die Welt - für Außenstehende gut erkennbar - mit einer gewissen Unvernunft. Für sich selbst ist seine Unvernunft dagegen durch und durch vernünftig, da sie doch für seine verrückte Welt stimmig ist. Deswegen kann ein Süchtiger durchaus seine Sucht bekennen und im gleichen Atemzug selbstüberzeugt erklären, dass er morgen ganz gewiss mit den Drogen aufhören werde. Dass eben diese Aussage objektiv verrückt ist, geht ihm deshalb auch nicht ein: schließlich bedeutet Suchtkrank zu sein, den Kontrollverlust über das Suchtmittel erlitten zu haben. Ergo kann der Süchtige niemals erklären, wann er aufhören wird. Tut er dies trotzdem, demonstriert er damit nur seine akute Geisteskrankheit.

Da ist zum Beispiel ein polytoxischer Süchtiger, 31 Jahre ist er sauber, ein Cleanogant also. Lassen wir ihn in der warmen Herbstsonne durch den Botanischen Garten spazieren. Und spielen wir den Diabolo und führen ihn in den Apothekergarten. Dort sieht er ausgereiften Stechapfel und Schlafmohn. Aus Neugier öffnet er die Samenkapseln und lässt den Samen in seine Hand rieseln. Nur so, sammelt er die Samenkörnchen in einem schnell gefalteten Papiertütchen, man könnte ja mal sehen, ob daraus irgendetwas wächst. – Als wenn daraus je etwas anderes wachsen könnte, als es zuvor war!

Im Frühjahr entsinnt sich der Cleanogant der Samenkörner und gibt sie in die Erde, nur um zu sehen, wie sich die Pflanzen entwickeln. Die Tage werden länger und wärmer, auf seinem Balkon blühen Schlafmohn und Stechapfel. Er sitzt daneben bei Kaffee und Kuchen und schwätzt davon, wie man die fetten Mohnkapseln anritzen muss, damit sie Opiummilch absondern. Noch ist es zu früh für die kleine Opiumernte, da kündigt ein ebenfalls süchtiger Freund seinen Besuch an. Darum beschließt der Cleanogant in seiner umfassenden Weisheit, für diesen Tag die Pflanzen in den Keller zu stellen, um den süchtigen Freund mit dem Anblick der Rauschpflanzen nicht zu verunsichern, schließlich hat man ja eine Verantwortung.

Was sagt uns diese Geschichte: Je länger die Sauberkeit, desto subtiler die Ausformungen der Geisteskrankheit! Oder anders herum, die Suchtkrankheit ist auch nach Jahren der Sauberkeit Teil unserer Seele und kann jederzeit wieder akut werden.



Einige von Euch wissen auch, dass diese Geschichte meine Geschichte ist. Und dass ich erst in der Gruppe, als ich über das Ausmaß süchtiger Geisteserkrankung reflektierte, erkannte, dass ich damit auch mich, und ganz aktuell mein Pfuschen, als lebendiges Beispiel heranziehen sollte. Erst dieses hörbare Bekenntnis zu meinem Wahnsinn während der Zusammenkunft ermöglichte es mir, die Pflanzen auf meinem Balkon sofort nach der Gruppe zu vernichten. - Ich möchte mir nicht ausdenken, wie die Geschichte ausgegangen wäre, hätte ich nicht auch noch nach 31 Jahren Sauberkeit regelmäßig die Gruppen aufgesucht. Jedenfalls ist mir doch gehörig der Schreck in die Glieder gefahren, als ich erkannte, wie feinsinnig versponnen das Gewand der „alten Suchtsau“ in mir mittlerweile gewirkt ist.

Wie notwendig die Gruppe für mich ist, erfahre ich zur Zeit besonders eindringlich, wo nach meiner öffentlich-rechtlichen Familiennamensänderung und damit auch der objektiven Lösung aus meiner Herkunftsfamilie die alten Leichen in meinem Keller wieder lebendig wurden. Die hierdurch entstandene posttraumatische Belastung traf mich gänzlich unerwartet und zeigte sich in verschiedenen psychosomatischen Leiden, weshalb ich nun endlich eine Traumatherapie begann. Zugleich ist daneben die Achtsamkeit des sauberen Süchtigen gefordert, damit ich mich nicht auf die süßen Heilsversprechen psychiatrischer Medikation einlasse; schließlich war deren Stoff auch eines meiner Suchtmittel. Also gehe ich weiterhin in die Gruppe und reflektiere hier mein durch und durch süchtiges Wesen, nicht um mich zu verstehen - denn ein Suchtler kann seinen Suchtlwahn letztlich auch nicht bis in seinen Grund verstehen, sondern nur an seinem Wirken erkennen. Diese Erkenntnis aber hilft mir, dem Wahn nicht nachzugeben, sondern ihn in Liebe anzunehmen – sprich mich selbst als krankes Wesen zu akzeptieren – und mich einer spirituellen Führung anheimzugeben, die mich auf einem sicheren Pfad leitet. Jedenfalls verstehe ich meine Sauberkeit nicht als eine Leistung, die ich aus mir heraus bewerkstellige, sondern eben als Ergebnis meines Vertrauens in diese Führung. Von daher weiß ich auch, dass ich trotz manchem aktuell heftigen Leidens nie mehr aufgebürdet bekommen werde, als ich tragen kann. So nehme ich meine Last an und trage sie mit Freuden. Denn jedes Bündel, das ich „abgetragen“ habe, klärt mein Leben und stabilisiert hierdurch meine Sauberkeit.

Matthias

FÄHRHAUS-AKTIV Kassenbericht 2011

Kassenstand 2010:	653,58 €
Zinseinnahmen	1,18 €
Einzahlung der Mittwochsgruppe	<u>209,-- €</u>
Zwischensumme	863,76€
Ausgaben	
Druck Jahresheft 2010	<u>46,20 €</u>
Kassenstand November 2011	<u>817,56 €</u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 7. Nov. 2011. Die Einzahlungen auf das Sparbuch sind bis zu diesem Tag erfasst. Zu diesem Datum wurde auch das Post-sparbuch am Schalter der Postbank aktualisiert.

Matthias

Das steht auf unserem gelben Zettel

Die Gruppe

Die Aufgabe der Gruppe ist es, Zusammenkünfte abzuhalten, sich mit dem Weg der Genesung auseinanderzusetzen und die Botschaft der Genesung weiterzugeben.

Die Gruppe sollte allfällige Dienste gemeinsam tragen. Für gewisse Aufgaben müssen Verantwortliche bestimmt werden. Dabei sollte die Gruppe ebenso, wie die von ihr Betrauten, darauf achten, daß uns selbst eine kleine Pflicht manchesmal zur unerträglichen Last werden kann.

Der Sprecher der Gruppe schließt den Raum auf und zu, eröffnet die Zusammenkunft, betraut ein Gruppenmitglied mit der Leitung der Zusammenkunft oder leitet sie nötigenfalls selbst.

Das für die Kasse verantwortliche Mitglied gibt zur Zusammenkunft Auskunft über Kassenstand, Spendeneingang und Ausgaben. Die Spenden der Hutsammlung sollten von einem zweiten Mitglied nachgezählt und gegengezeichnet werden. Die Gruppe bezahlt von dem eingenommenen Geld die Miete, Getränke u. a. Überschüsse sollten an FÄHRHAUS-Aktiv weitergereicht werden.

Die Zusammenkunft

Du kommst um Deiner selbst willen zur Zusammenkunft und nicht für andere. Unsere Zusammenkunft ist kein Redewettbewerb, hier brauchst Du nicht in schönen Reden leeres Stroh dreschen.

SPRICH AUS DEINEM HERZEN

BEWERTE KEINE REDEBEITRÄGE

SPRICH VON DIR

HÖRE ZU

Wir haben Erfahrungen gesammelt, wie der Weg der ersten Tage leichter wird, wie wir mit akutem Suchtdruck umgehen und Versuchungen begegnen. Diese Erfahrungen weiterzugeben ist unsere Pflicht.

Der Ablauf der Zusammenkunft

Durch den Sprecher wird mit Verlesen der Präambel und des Zugehörigkeitsbekenntnis die Zusammenkunft eröffnet. Das Mitglied, das die Zusammenkunft leitet, sollte seine privilegierte Stellung, ohne Wortmeldung reden zu können, nicht ausnützen. Es ist nicht der Kommentator der Redebeiträge anderer.

Es teilt mit, welcher Schritt auf dem Weg der Genesung behandelt werden soll oder überläßt es der Gruppe, einen Schritt auszuwählen.

Bevor zum Schritt das Wort erteilt wird, fragt es die Runde, ob ein Freund oder eine Freundin ein dringliches Problem vorab aussprechen möchte. Jedem, der dazu aus seiner Erfahrung sprechen möchte, wird das Wort erteilt.

Zu Beginn unseres Redebeitrages sagen wir unseren Vornamen und benennen unsere Krankheit.

Eine Zusammenkunft sollte nicht länger als zwei Stunden dauern.

Dem Neuen gehört die Zusammenkunft.

Mitglieder, die zum ersten Mal eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe besuchen, gilt die besondere Aufmerksamkeit der Gruppe. Daher sollte, neben der Aussprache unserer aktuellen Probleme, die Beschäftigung mit dem ersten Schritt selbstverständlich sein. Dem Gruppensprecher obliegt es, zu Beginn die Grundlagen der Gemeinschaft dem neuen Mitglied zu erläutern.

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: Traumschlösser von Matthias

Rechtschreibung: individuell

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

Schriftlicher Kontakt:

FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe

c/o Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München