



Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2001

EIN AUTHENTISCHES LEBEN

1. September 1939 - Deutsche Truppen überfallen Polen, der Zweite Weltkrieg beginnt. Mein Vater ist in jenem Jahr ein Knabe von 10 Jahren. Fünfeinhalb Jahre später wird er, letztes Aufgebot der Nazis, als Kanonenfutter verheizt werden. Eine vergewaltigte Generation.

1. September 1986 – Nussbaumklinik München, Station 2/2, mein erster Tag ohne Stoff.

1. September 1996 – Der zehnte Jahrestag meiner Sauberkeit, eine Woche später wird mein zweiter Sohn zur Welt kommen. Mein Vater ist drei Monaten zuvor gestorben – Leberzirrhose. Innere Auszehrung. Allgemeines vegetatives Versagen - nach 20 Jahren Alkoholismus. Er hat es nicht geschafft. Zu groß war die Angst vor einem nüchternen Leben,

vor der Selbstoffenbarung in einer Gruppe, davor, der allgemeinen Verachtung anheim zu fallen. Er hat bis zu seiner Pensionierung zuverlässig funktioniert – pünktlich wie ein Uhrwerk. Mechanisch, aber innerlich tot – ein Zombie. Kein Grund zur Überheblichkeit. Ich hatte das Glück, Menschen zu treffen, von denen ich lernen konnte, mit der Sucht zu leben – nicht gegen sie. Wenn es denn ein Geheimnis der Sauberkeit gibt, das es zu ergründen gilt, dann ist es dieses: Ich führe keinen Krieg. Nicht gegen mich, nicht gegen die Welt, nicht gegen die Sucht. Ich habe es aufgegeben, zu kämpfen. Großes Erstaunen der Umwelt, verständnisloses Kopfschütteln. Welch fatalistische, um nicht zu sagen defätistische Haltung. Mir egal – ich hätte keine Chance, müsste ich auch nur einen Tag gegen die Sucht kämpfen.

1. September 2001 – Fünfzehn Jahre. Welch magische Zahl. Habe ich es jetzt „geschafft“? Trennung, bitterer Rosenkrieg, Versöhnung, endgültige Trennung, Mutter an Krebs gestorben, demnächst Scheidung. Job geschmissen, Umschulung, Geldmangel, wieder von vorn anfangen. Kein Verlangen nach Stoff. Ich funktioniere nicht, aber ich lebe. Ich kann mich spüren, ich kann die Menschen meiner Umgebung spüren, ich kann fühlen. Ich kann meinen Zorn und meine Trauer wahrnehmen, wie auch meine Liebe und Zärtlichkeit. Neue Zuversicht. Ich kann meine Gefühle teilen und mitteilen. Nicht immer, nicht überall, aber immer leichter. Und dennoch, ich habe es noch nicht „geschafft“. Ich werde es nie „geschafft“ haben. Ein Griff zur Pille, ein Schluck aus der Pulle. Ich kann Sauberkeit nicht ansparen, kein Vermögen aus sauberen Tagen anhäufen, das sich verzinsen ließe und von dem ich zehren könnte. Jeder neue Tag ist Tag Eins. Jede FÄHRHAUS-Zusammenkunft ist anders. Manchmal vibrierend, aufregend neu, erschütternd, manchmal ruhig, gelassen, fast kuschelig. Es ist alles schon mal gesagt worden, alles ergründet, alles erkundet – und dennoch nie langweilig. Keine einzige Stunde, die ich im FÄHRHAUS gesessen bin, habe ich danach als vergeblich empfunden. Das kann ich von meiner Ehe nicht behaupten und schon gar nicht von meinem Job. Ich bin es leid, fremden

Erwartungen zu entsprechen. Mir liegt nichts am Orden „Held der Arbeit“. Ich weiß nicht, wie viel Zeit mir noch bleibt, aber ich weiß, dass ich keine Zeit mehr damit zu vergeuden habe, „sozialverträglich“ zu funktionieren. Das, was meinem tiefsten, innersten Wesen entspricht, will ans Tageslicht gehoben, gehegt und gepflegt und zum Blühen gebracht werden. Dafür, und nur dafür lohnt es sich zu leben. In diesem Sinne wünsche ich Euch eine gute Zeit und weitere 365 mal 1 Tag
nüchterne Gelassenheit. Euer
Peer.

SAUBERE MILLIONEN

Was ändert sich? Je länger die Abstinenz von Drogen, desto sauberer bin ich? Kann ich mich nach fast einem Jahrzehnt Sauberkeit im Sessel zurücklehnen und beruhigt sagen: „Ich habs geschafft“? Kann ich mich in den erlauchten Kreis der Veteranen einreihen?
So ähnlich waren meine Vorstellungen in den frühen Jahren nach meiner Entgiftung. Ich geh` mal davon aus, dass die meisten Sucht'In so denken. Ist doch auch logisch, warum soll das nicht so funktionieren; vieles im bisherigen Leben hat sich nach diesem System aufgebaut. Auch in der Sucht finden wir die grausame „je mehr, desto-Logik“: Je mehr Stoff, desto größer der Rausch. Je größer der Rausch, desto schlimmer das Erwachen. Je länger der Konsum, desto tiefer der Fall.
Binsenweisheiten.

Doch das Leben ist voller Überraschungen. Auch eine Binsenweisheit, aber: sie gilt für das realistische, das saubere Leben: das Leben nach dem Stoff.

Immer noch gibt es Situationen, denen ich wie ein Zwölfjähriger gegenüberstehe. Meist sind dies Situationen, in die ich als „aktiv-Süchtiger“ nie gekommen wäre; von denen ich früher allenfalls eine vage, verschwommene und meist völlig falsche Vorstellung hatte. So wie ich mir das auch Leben nach dem Stoff ganz anders vorgestellt hatte.

Eine der größten, wichtigsten Überraschungen war für mich, dass das saubere Leben niemals langweilig ist. Die immer härter werdenden Beschränkungen, die sich im Alltag unter dem Diktat der Droge aufbauen, fallen plötzlich weg. Ich bin frei! Und jetzt?! Wird` ich jetzt endlich Millionär? Ausgeschlossen ist auch das nicht – aber das ist nicht das wesentliche. Auch eine Million ist schnell beim Teufel, wenn ich als Sucht'l zum vielzitierten ersten Glas greife. Schon wieder eine Binsenweisheit. Genug davon!

Eine andere Überraschung: Ich werd mich nie zurücklehnen und zufrieden grinsend „die blöde Sucht-Geschichte“ abhaken können. Auch mit einer Million nicht.

Was ich mir und allen Sucht'In (nicht nur) fürs nächste Jahr wünsche, ist folgendes: sauber durchs Leben kommen und dazulernen. Dann klappt's auch mit der Million!

Ein sauberes Jahr 2002 wünscht
Daniel

ALLE JAHRE WIEDER,

wird man unter Umständen aufgefordert, einen Beitrag im hausinternen Weihnachtsblatt zu verfassen. Interessant wäre hierbei, ob irgendjemand stutzig würde, falls man einfach einen Artikel vom Vorjahr rauskramt, und sodann den eigenen Namen darunter setzt: eine Vorgehensweise, die in Universitätskreisen vor allem bei Dissertationen Methode hat. Wie dem auch sei: FÄHRHAUS ist nun einmal eine große Experimentierwiese, auf der man sich nach oft langjähriger Suchtkrankheit, so dies noch möglich ist, erholen oder noch mehr ärgern darf: denn nichts ist so erschreckend motivierend, wie die Gnade, die Krankheit Sucht erkennen zu dürfen; und nichts ist so deprimierend wie die Tatsache, sich mit den Langzeitschäden eines oft jahrzehntelangen Selbstmordes auf Raten auseinandersetzen zu müssen.

Irrtum: der von so vielen beschrittene Weg zurück in die aktive Sucht, einer in ihrem individuellen Verlauf völlig unkalkulierbaren Krankheit, deren Ende aber immer Gefängnis, Wahnsinn und Tod sind, ist mit den vergleichsweise immer harmloseren Beschwerden eines jeden Genesungsprozesses in nichts, aber auch gar nichts, zu vergleichen. Wie heißt es schon in Dantes Inferno: „...denn der Weg aus der Hölle ist lang und beschwerlich und voller Gefahren...“. Letztere (die Gefahren) entstehen auch durch die Konfrontation mit einer Kultur, die in Ihrem Wissen um die Genesung von Suchtprozessen in den Kinderschuhen steckt: auf dieser Ebene wirken FÄHRHAUS-Gruppen gelegentlich wie Geheimbünde, denn das selbst erarbeitete und gespiegelte Sucht-Knowhow überschreitet Professionalität (ganz abgesehen von der Kostenfrage: Langzeittherapien verschlingen Abermillionen Euro mit Erfolgsquoten unter 10 Prozent; in FÄHRHAUS-Gruppen verirrt sich hingegen alle Zeiten mal ein Münzlein ins Sparschwein, die regelmäßig Anwesenden sind jedoch durchgehend sauber).

Eines ist jedenfalls gewiss: solange es FÄHRHAUS gibt, muss kein Süchtiger in seiner tödlichen Isolation verharren; mit drei Treffen pro Woche konnte ich sogar schwere Krisen effizienter abfangen, als dies jemals bei professionellen Helfern möglich war. Hier kann man in einer Art eigenmotivierten Langzeittherapie die hinter der Selbstzerstörung liegenden Störungen erkennen, aussprechen und aufarbeiten. Wäre es mir nur vergönnt gewesen, diesem Kreis Mitwahnsinniger früher anzugehören: FÄHRHAUS: weiter so.

Bernd, Alkoholiker und süchtig.

SUCHTKOMPOSTHAUFEN

Hallo, willkommen bei der Suchtfolgenentsorgungsstelle. Schön, dass du da bist, komm wieder, es lohnt sich! So oder so ähnlich ging's los, zu Beginn meiner Trockenheit, hier. Mittlerweile bin ich imstande, die oben zitierte Begrüßungsfloskel – vielleicht habe ich sie ja auch woanders gehört – ohne Luftzuholen in einem Atemzug zu sagen. Also bin ich

schon etwas fortgeschritten auf meinem Weg der Genesung. Fast schon abgehoben. "I do it my way." Ich und das Verhältnis zu meinem Ego. Wirklich schon wieder ein ganzes Jahr zu Ende? Muss wohl so sein, der Sonnenstand und die Lebkuchenherzerl deuten darauf hin. Wieder ein Jahr für mich ohne Suchtmittel. Lebenserfahrung ist mir möglicherweise zugewachsen, die mir in diesem Leben verbleibende Zeit ist auf jeden Fall weniger geworden. So ist bestimmt jeder neue Tag der erste vom Rest meines Lebens. Und da möchte ich keine Drogen mehr haben.

Ist eine ganze Menge passiert, drum wunderts mich auch so, dass es schon wieder so spät ist. Ich als Süchtiger? Klar ist mir bloß: Die Lage war noch nie so ernst wie immer. Und das, obwohl ich nun doch schon einige Wochen trocken bin. Alltag ereignet sich, ich versuche, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Bloß blöd, dass andere Zeitgenossen – vielleicht sogar Nichtsüchtige – eben dasselbe auch versuchen. Und ich kann mich des Verdachts nicht erwehren, dass bisweilen sogar andere Menschen als ich ein Recht auf Selbstbestimmung haben. Womöglich sogar dann, wenn das meinen Interessen widerspricht. Und das muss ich jetzt ohne Drogen aushalten. Wahnsinn! Ich beginne zu spüren, dass das das Leben ist. Was nützt es mir, dass ich ein höchst qualifizierter Suchtgestörter bin? Deswegen habe ich noch immer niemanden gefunden, der mir den Müll runterträgt.

Und dann ist da schon auch noch die dunkle Seite des Süchtigseins. Es steht mir einfach nicht an, von meinem Turm der Trockenheit auf die im Suchtsumpf noch vegetierenden Mitmenschen hochnäsiger herab zu blicken. Ich hab halt schon auch eine gute Portion Glück – bis jetzt – gehabt. Und ich betrachte es für meine Trockenwerdung als ein unbestritten wichtiges Element, das FÄHRHAUS besuchen zu können. Ich will jetzt gar nicht die Vorzüge der Selbsthilfegruppe aufzählen; jeder, der diese Zeilen liest, weiß um die Qualitäten dieser Gemeinschaft.

Da war noch die Sache mit dem innersten Geheimnis: An dieser Stelle kann ich mich dem geneigten Leser durchaus öffnen. Ich sag's, wie ich's

empfinde: Es gibt Momente in meinem Leben – jetzt sauber -, da macht mir das Leben Spaß. Ich spreche nur für mich. Mental stark drauf.
Drogenfrei.

Danke Selbsthilfegruppe. Danke FÄHRHAUS. Saubere Grüße
Erik

ÜBER FÄHRHAUS SCHREIBT MAN NICHT

Was gibt es denn auch schon zu schreiben? Was letztes Jahr geschrieben wurde? Klar! Was vorletztes Jahr geschrieben wurde? Logisch!! Und vorletztes auch und vorvorletztes. Das könnte ich bis zum vorvorvorvorvorvorletzten verfolgen. Andere könnten damit Zeilen füllen. - Also ist FÄHRHAUS eine Totgeburt seit dem vorvorvor ...
Nein! Seit Vorvorvor...zeiten ist FÄHRHAUS. Das steht für Kontinuität, dem permanenten Angebot für alle Süchtigen. Also kann jeder kontinuierlich erscheinen, was auch vereinzelt geschieht. Und wer erscheint, redet über sich; denn was ausgesprochen wird, hat seine Gültigkeit, dreht seine gedanklichen Bahnen heraus aus dem Kopfkarussell. Und was heraus ist, muss meist nicht mehr weiterkreisen. Jedenfalls nach einiger Zeit nicht mehr, wenn's oft genug ausgesprochen wurde.
Also oft aussprechen - oft hingehen - das Ganze oft angehen - denn die Sucht bleibt und der Durst könnte sonst öfter mal kommen. Wenn man aber nun öfter mal nicht hinget und es kommt kein Durst? Ist man dann umsonst hingegangen und müsste gar nicht gehen?
Was ausgesprochen ist, ist raus! Um etwas auszuspucken, muss man es vorher ordnen, sammeln und dann spucken. Dabei nimmt man es wahr und verdrängt es nicht, bis der Rotz aus der Nase läuft und der Durst kommt, oder vielleicht auch nicht kommt, aber auf jeden Fall die Nase voll ist. Und das weiß man auch vorher nicht so genau, was dann ist ...
aber was heraus ist ...

FÄHRHAUS bietet die Möglichkeit. Seine Stärke ist sein ständiges Vorhandensein. Durch ständiges Hingehen kann man Drogen und

Alkohol sein lassen. Vielleicht kommt nicht gleich der große Durst, als schicksalhafte Rache über sündige Sucht'In, aber was raus ist, ist raus. -

Ein ständig bestehendes Angebot.

Über FÄHRHAUS schreibt man nicht, FÄHRHAUS macht man einfach.

Halleluja

Lutz

RÄUME

Vorneweg, FÄHRHAUS gibt es nun 17 Jahre. Angefangen hat es im Laden der Erlöserkirche in der Birkerstraße. Dann kamen alsbald Werkhaus und die Räume in der Auenstraße hinzu. Die Birkerstraße wurde darauf alsbald Geschichte. Mit dem Selbsthilfezentrum zogen wir später von der Auenstraße in die Gruppenräume in der Bayerstraße. Die Samstagsgruppe findet sich nach wie vor im Werkhaus zusammen.

Gruppenräume sind unheimlich, nüchtern und kalt, wie unbespielte Bühnen. Doch finden wir uns in ihnen zusammen, geben wir ihnen Atmosphäre, zaubern mit wenigen Handgriffen Kulisse, FÄHRHAUS entsteht. Für zwei Stunden rückt das Unheimliche aus unserem Gesichtsfeld. Nur wenn wir genau hinsehen, sehen wir um uns, um unseren Raum die kalte Nüchternheit eines fremden Raumes. Doch wir haben uns gefunden, haben Heimat.

Gruppenräume gehören niemanden und jeden. Deshalb fühlt sich kaum einer für sie verantwortlich. Was nicht niet- und nagelfest ist, wird geklaut. Zwei-, dreimal hat man uns das magere Sparschwein geklaut, ebenso oft die Kaffeemaschine, selbst die Aschenbecher nahmen welche mit, wenn sie mal nicht eingeschlossen waren. Ins Werkhaus haben wir schon zwei Kollektionen von Stühlen getragen, geblieben sind davon nur wenige. Irgendjemand trug sie hinaus. Doch es kamen andere, hässlichere hinzu. Die will jetzt keiner mehr haben. Süchtige tragen hinein, andere tragen hinaus.

Räume sind für mich wichtig geworden, insbesondere mein eigener Raum. Es hat lange gedauert, bis ich erkannte, dass ich meinen Raum verloren hatte, und es hat lange gedauert, bis es mir gelang, mir einen Raum zu schaffen. Lange glaubte ich, dass es mir nicht zusteht, einen eigenen Raum zu haben. Jeder konnte in meinen Raum hineingreifen, und ich hinderte kaum einen daran. Wehrte ich mich gegen diese Zumutung, bekam ich Verachtung zu spüren, wehrte ich mich nicht, spürte ich die Verachtung ebenso. Verteidigte ich meinen Raum, griff man ihn an, denn ich bewohnte meinen Raum nicht, war selber nur Gast in ihm. Heute habe ich mich eingerichtet, lebe in meinem Raum und verteidige ihn nicht. Ich muss ihn nicht mehr verteidigen, seit ich ihn fülle, seit ich nicht mehr nur Gast im eigenen Haus bin. Er ist mein Raum geworden und kann deshalb niemals mehr der Raum für andere sein. Niemand vermag mehr in ihn hineinzugreifen, dem ich es nicht gewähre. Der Raum ist mit mir, solange ich mich in ihm wiederfinde.

Ich blicke zurück auf ein vagbundierendes Leben, ohne Heimat und deshalb ohne Heimkehr. Und doch habe ich eine Heimat gefunden, bin heimgekehrt. Habe in mir einen Ort gefunden, den ich nie gesucht habe, da ich von ihm nicht wusste, dass es ihn geben könnte. Ich blicke um mich, und sehe die Freunde im FÄHRHAUS. Sehe wie sie als Vagabunden kamen und kommen, zerstörte Menschen ohne Raum, und sehe, wie sie sich einen Raum schufen und schaffen, um ihn für sich zu bewahren, um in ihm heimzukehren. Die Begegnung dieser Räume in den zwei Stunden der Zusammenkunft ist ein immer wieder erneuertes Bündnis, es ist Heimat für die, die ihre Heimat gefunden haben. Mit diesen Zeilen denke ich aber auch an jene, die ihren Raum nicht gefunden haben, da sie sich immer nur in unwirtlichen Gruppenräumen wiederfanden. Sie tragen weiter hinaus, ohne etwas in ihren Raum zu tragen.

FÄHRHAUS besteht nun seit 17 Jahren. Es hat sich verändert, ist für mein Empfinden noch härter und milder geworden. Gut für uns, womöglich schwierig für die Anfänger, wer weiß ... Darum zum Schluss, damit wir nicht nur gemeinsam älter werden, sollten wir auch den Anfängern, die

Gelegenheit belassen, in unseren Zusammenkünften ihren Raum zu entdecken, damit wir uns auch weiterhin unseren Raum in nüchternen Gruppenräumen bewahren.

Matthias