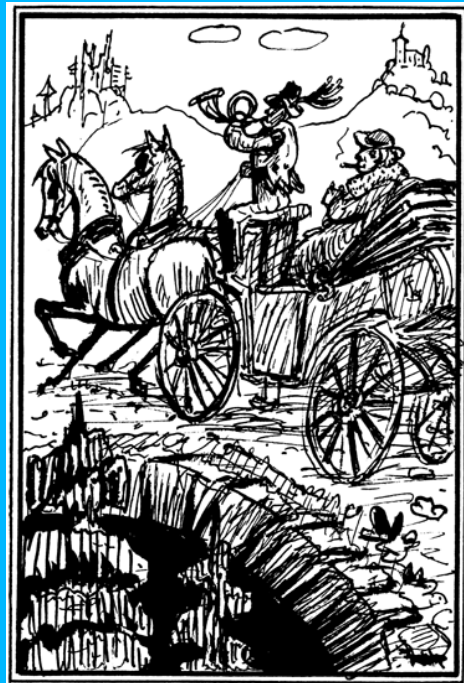




Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen



Lernen, ein guter Verlierer zu sein

Der Schlusspfeiff ertönt – ich schaue auf die Anzeigetafel und fange an zu schreien. Jedes verlorene Spiel bringt mich zur Weißglut – ich kann das einfach nicht mit meinem Ego vereinbaren. »Beim nächsten mal knacken wir die Schweine!«

Ein Spiel ist erst zu Ende, wenn es abgepfeiffen wird – bis dahin wird gefighted.

Dass ich es bereits verloren haben soll, stand für mich zu keinem Zeitpunkt zur Debatte. Doch keine meiner Strategien führte mich zum Erfolg. Ich arbeitete mich regelrecht auf. Der Sieg kostete mehrmals fast das Leben.

Heute jedoch ist es für mich in Ordnung, ein Verlierer zu sein – denn ich habe verstanden, dass ich niemals gewinnen werde.

Philipp

An meine Wunschfee

Langsam geht auch dieses saubere Jahr zu Ende; so wie viele Jahre davor auch, aber es bleibt doch immer nur der eine Tag, der dem anderen folgt. Emotionen, nervige Geschichten und Selbstkasteiungsprogramme beschäftigen uns in den Gruppen, und es ist eine wunderbare Lebenshilfe für mich, wenn ich mich in Ruhe, ohne kritisiert zu, und ohne Druck betrachten kann.

Mancher lehnt diese Betrachtung ab und geht andere Wege, stellt sich nicht dieser Eigenverantwortlichkeit. Aber ich finde, diese von außen nicht gelenkte Beobachtung bringt mich am weitesten. Auch wenn ich gewisse neurotische Züge genussvoll pflege – pflegen kann, behalte ich doch ein gutes Maß und wachse langsam, aber beständig weiter.

Meine Aggression auf die Gruppen und meine alleinige, nervige Präsenz hat sich verflogen. Es ist in diesem Jahr ein guter, neuer Zusammenhalt entstanden und ich habe einige Unterstützung erfahren. Ich, der kleine (große) Perfektionist wünschte mir für uns alle wunderbar tiefe Gruppen und einen Ort der Ruhe und Behaglichkeit in all dem Wahnsinn auf der Welt. Dass wir immer wieder zusammen finden und uns Kraft geben für ein sauberes Leben, dass ab irgendwann wunderschön wird.

Eure Ruth



Gestern war eine verdrehte, unverständliche Zeit.

Ich trank vor Glück
und wurde unglücklich;

Ich trank vor Freude
und fühlte mich miserabel;

Ich trank aus Geselligkeit
und bekam Streit;

Ich trank aus Freundschaft
und schuf mir Feinde;

Ich trank, um schlafen zu können,
und wachte übernachtigt auf;

Ich trank, um leichter sprechen zu können,
aber ich stammelte nur;

Ich trank, um mich himmlisch zu,
und hatte die Hölle;

Ich trank, um zu vergessen,
aber die Gedanken holten mich ein;

Ich trank, um frei zu werden,
und wurde abhängig;

Ich trank, um Probleme zu lösen,
aber sie wurden immer mehr;

Ich trank, um mit dem Leben fertig zu werden,
und lud den Tod ein!

Seltsam. Ein paar Verse, die mir die letzten zwei Jahre halfen, "trocken" zu bleiben. Sie erinnern mich an eine kranke Zeit, die ich nicht noch einmal leben will. Eine kleine Stütze – ein Anker!

Für mich wird es gefährlich, wenn ich vergesse was war und nicht mehr schätze was jetzt ist. Ich brauch solche Hilfen, um die unsicheren Gehversuche im "neuen" Leben gehen zu können; ohne zu sehr zu stolpern, hinzufallen und mir weh zu tun.

FÄHRHAUS ist für mich auch eine überlebenswichtige Stütze geworden. Es erinnert mich und hält mich. Hier und jetzt habe ich die Gelegenheit, mich bei allen Fährhäuslern zu bedanken. Bei all denen, die da waren, um mir zu helfen und mir die Möglichkeit gaben, mir selbst zu helfen. Bei Euch kann ich meinen krankhaften, süchtigen, intimsten, oft verwirrten Gedanken freien Lauf lassen. Kann weinen, lachen, mich mitteilen, zuhören und lernen, mit meinem Leben fertig zu werden – ohne mich schämen zu müssen. Ich bin unter Gleichgesinnten und fühle mich geborgen und verstanden.

Die Befürchtung, FÄHRHAUS könnte es irgendwann nicht mehr geben, schlich sich ab und zu in meinen Kopf. Aber mittlerweile habe ich erkannt, dass es, solange es Menschen gibt, die von Ihrer Sucht loskommen wollen, immer Gruppen geben wird. Und ich bin ein Teil davon!

Ich wünsche allen weiterhin eine schöne "trockene" Zeit.

Susanne

Gar nicht so staubtrockene Magie

Wie jedes Jahr, so hat auch in diesem das saubere Leben einige Überraschungen ganz unterschiedlicher Natur für mich bereitgehalten. Doch eines Tages seinem alten Jugendfreund und Schulkameraden, den man erstens seit X Jahren nicht mehr gesehen hatte und zweitens nie, nie, nie mit dem Begriff »Sucht« in Verbindung bringen würde, so völlig unvermutet in einer Zusammenkunft gegenüberzusitzen, nun, das ist schon ein besonderer Knaller. Die Wiedersehensfreude war groß, trotz des ungünstigen Umstands, daß mein Freund als »Nussi« kam und dementsprechend etwas indisponiert war und leider wenig Zeit hatte. Dennoch blitzten Erinnerungen an eine unendlich weit zurückliegende Vergangenheit auf, einer bunten, lustigen, ja geradezu magischen Vergangenheit. Einer Vergangenheit ohne Sucht. In meinen Tagträumen besuche ich diese Zeit hin

und wieder, trage mich manchmal mit dem Gedanken, sie zu Papier zu bringen; Harry Potter würde vor Neid zum Rumpelstilzchen mutieren!

Jedoch: wir sind im nüchternen (ähäm) Hier und Jetzt, ganz ohne Magie - oder? Oder könnte die Sucht nicht etwa doch ein hinterhältiger Dämon sein, der sich in unserer Seele eingenistet hat und uns glauben machen will, er wäre besiegbar oder nicht mehr da, um dann wieder besonders böse zuzuschlagen? Und sprechen wir nicht manchmal von einem »Wunder«, wenn ein Sucht'l sauber wird - und es auch bleiben kann? Als ich kurz nach meiner Entgiftung erstmals eine Radtour durch Wald und Wiesen machte, kam mir die ganze Landschaft mit einem mal verzaubert vor - magisch.

Leider habe ich meinen alten Freund seit jenem Zusammentreffen nicht mehr gesehen. Natürlich werde ich versuchen, Kontakt zu ihm zu finden, doch die magische Fähigkeit, einen Sucht'l von seinem Dämon zu befreien - die hat nicht mal Harry Potter. Dafür aber hat er die Möglichkeit, ein sauberes Leben trotz des Feindes in sich zu führen; er muß nur einen der zahlreichen Zirkel aufsuchen, die Hilfe für sein Selbst bieten. Unseren beispielsweise!

Damit wünsche ich ihm und uns allen ein magisch schönes Jahr 2003,

Daniel



Abenteuer Sauberkeit

Schlafstörungen, Liebeskummer und berufliche Probleme – ich könnte ein paar Tabletten nehmen, am besten immer die doppelte Menge oder magische Zahlen 3, 5, 7 ... und dazu H, Saft, Alk und Rauch oder besser ... ich glaub', mir wird schlecht.

Schnell noch auf dem letzten Drücker einen Text fürs FÄHRHAUS: Am besten einen intellektuellen, philosophisch abstrakten Bericht, das wäre wohl angepasst. Bloß nicht auffallen, am besten unter den Tisch fallen lassen. Schwarz auf weiß – shitty.

Sommer letztes Jahr hatte ich die Mitgliedschaft bei NA »für immer« gekündigt, irrte ein paar Wochen ohne Meetings durch die Gegend und lief so grad noch rechtzeitig bei FÄHRHAUS ein. Bei Ausdrücken wie »kranke Birne, sauberes Leben, Haschisch oder Fix« musste ich schmunzeln, fühlte mich, als polytoxenes Haus, aber gleich an der richtigen Stelle und Schritte bei denen nicht jedes zweite Wort "»Gott« ist, beruhigten mich ungeheuer. Klare Empfehlungen, die keine blaue Flecke hinterlassen und keine kranke Anmache, weder heiliges Geschwafel, noch sonstige schrägen Geschichten machen das FÄHRHAUS gemütlich, so dass es auch bringt.

Dass ich heute clean bin, finde ich immer noch seltsam, da es einem Teil meiner Persönlichkeit völlig widerspricht und lange anders ausgeschaut hat: Ich bin jetzt quasi das, was ich nie sein wollte, nämlich nüchtern – wie grausam. Langsam dämmert mir, dass es eigentlich viel geiler ist, sauber zu sein; denn es fallen die ganzen widerlichen Schattenseiten des Draufseins weg und ich erlebe Dinge, die auf Droge nicht vorkommen. Vor allem setzen sich die Puzzleteile des Lebens und des Ichs wieder zusammen. Auf der Reise zu mir selbst am besten cool bleiben, obwohl cool schon lang vorbei ist. Verdrängen, auf ins Land der Phantasie, Angst vor der Realität und mit Eiltempo in den Rausch. Schnell eine Kippe oder den Finger in den Hals stecken, anders sind die Gefühle wohl schwer zu ertragen, oder wie oder was? Für die entsprechende Situation die passende Droge oder was Neues? Egal welche, sie tötet. Wie war das mit der Frei-

heit, ich kann jederzeit zurück und dann? Ich weiß nicht, ob ich wieder zurückkommen werde. Alles Theorie, dann lieber doch nur für heute.

Irre Geschichten, ich kann sie selbst manchmal nicht glauben. Tatsachen, egal wie scheiße, fühlen sich gut an. Dagegen anzukämpfen, ist der Weg zur Annahme. Das nächste Lernkapitel heißt: Auch Männer sind Menschen, auch wenn der Gedanke fremd erscheint und durch zahllose Geschichten widerlegt werden wollte. Stopp.

Ich wünsche Euch ein frohes, geistreiches neues Jahr, saubere Tage, nette Stunden und glückliche Sekunden ... und danke!

Ruth zwei

Volljährig, plemplem und andere Sorgen

Mit 18 Jahren ist FÄHRHAUS nun volljährig geworden. Das heißt FÄHRHAUS ist erwachsen und kann auf eigenen Füßen stehen. Ist es so? Ich denke schon! Denn mittlerweile wissen wir, dass eine Gruppe nicht eingeht, wenn der eine oder andere nicht mehr kommt oder wenn ein Freund die Sprecherrolle niederlegt. FÄHRHAUS steht, und so kommen manche wie selbstverständlich nach Jahren wieder.

Und FÄHRHAUS ist eigen geworden. Zwar haben wir immer noch »nur« drei Gruppen, doch besitzt eine jede längst ihren unverwechselbaren Charakter. Dies zeigt, dass unsere Gemeinschaft ebenso viele Gesichter wie Mitglieder hat.

Und FÄHRHAUS ist längst auch eine Institution geworden, denn wir sind bei verschiedenen Vorsorgeeinrichtungen, die uns empfehlen, zum festen Begriff geworden.

Und selbstverständlich sind wir, obwohl mit diesem Zustand zufrieden, noch lange nicht mit FÄHRHAUS zufrieden. Es könnte noch bekannter sein; es könnte der Wechsel des Sprecheramtes in den Gruppen öfters und reibungsloser vonstatten gehen; es könnten manche Freunde öfters kom-

men, sich eher zu Wort melden und etwas freundlicher zu den Neuen sein und, und, und.

Ein jeder von uns weiß ein Dies oder Das, wie es besser werden könnte. Er sollte sein Wissen nur nicht allzusehr für sich behalten, sondern uns alle daran teilhaben lassen. Manche haben damit längst begonnen: etwa Daniel, der seit einiger Zeit mit Ruth jeden Monat FÄHRHAUS in der "Nussi" vorstellt. Oder Robert, der nach wie vor als ruhender Pol für den Zusammenhalt der Samstagsgruppe sorgt. Oder Franz, der Entkalker für die Kaffeemaschine besorgte. Oder Ruth zwei und Susanne, die Beiträge für diesen Jahresbrief lieferten. Oder Lutz, der eine Internetseite für FÄHRHAUS installierte. Ihnen und allen anderen, die sich für die Gruppen einsetzen sei hier gedankt.

Danken dürfen wir uns zudem alle gegenseitig, die wir in die Gruppen kommen, denn ohne uns und unser Gegenüber funktionierte FÄHRHAUS nicht. Danken und gedenken möchte ich auch dem Radler Dirk, der leider nicht mehr unter uns ist. Als er vor sechs Jahren zu uns stieß, besuchte er, gerade sauber geworden, am Tag oft zwei bis drei Gruppen. Seine Hartnäckigkeit und Kompromisslosigkeit, mit der er den Weg seiner Sauberkeit verfolgte, waren für mich ein Quell der Kraft. Später übernahm er für lange Zeit die Montagsgruppe. Dann, in diesem Sommer, kam er noch einmal zu uns, vom Tod gezeichnet setzte er sich an den Tisch und teilte mit uns seinen fortwährenden Willen zur Sauberkeit. Und wieder war er ein Quell sauberer Kraft. Dirk ist in Sauberkeit gestorben.

Sauberkeit kann, ja wird uns Süchtigen zum Lebenszweck werden, sobald wir den ersten Schritt aus der Hölle hinein in das andere, dieses unbekannte saubere Leben wagen. Freilich müssen wir uns dieses saubere Leben auch bewahren wollen.

Sauberkeit ist für mich ein unermesslicher Schatz. Jedenfalls betrachte ich seit meinen sauberen Anfängen die Sauberkeit als ein kostbares Geschenk, das mir zuteil wurde. Ein Geschenk, das ich oft von mir gewiesen oder achtlos beiseite gelegt habe. Doch dann wurde es mir noch einmal spendiert, und ich spürte, dies würde das letzte Mal sein, dass mir dieses

Geschenk angeboten wird. Seitdem achte ich auf dieses Geschenk, meine Sauberkeit.

Manchmal frage ich mich verwundert, wenn ich Freunde sehe, die heute so wie ich zu meiner Zeit die Sauberkeit mit Füßen treten: wie konnte ich selbst nur ebenso dumm gewesen sein und das Elend mit der Droge vorziehen? Nun, ich konnte nicht anders, weil akut süchtig zu sein, schlicht und einfach der akute Wahnsinn ist.

Dieser Wahnsinn wurde mir in seinem Ausmaß im Laufe meiner Sauberkeit immer deutlicher. Mit jedem Tag, mit dem sich mein verwirrter Geist klärte, erkannte ich ein Stück mehr vom Irrsinn, der von mir abfiel. Es war die schiere Mutation von einem Zombie zu einem Menschen. So kann ich heute mit Fug sagen: Suchtkrank zu sein, ist eine sehr, sehr schwere, ja lebensgefährliche und gemeingefährliche Geisteskrankheit. Doch das schreckt mich nicht. Ich gehe meinen Weg ins FÄHRHAUS, zu Euch, die Ihr Euch, wie ich, um Eure Sauberkeit bemüht. Nur manchmal sehe ich in Euren Augen und Ihr in meinen Augen, das diabolische Flackern des alten Wahnsinns und dann wissen wir, dass wir hier in unserer Gemeinschaft am richtigen Fleck sind.

Matthias



Fährhaus Aktiv Kassenbericht 2002

Jahr	2002	2001
Kassenstand am 17. 12. 2001	826	637
Einnahmen		
- Montagsgruppe	29	43
- Mittwochsgruppe	46	146
Zinsen	..14	16
Ausgaben (keine)	—	—
Kassenstand am 16. 12. 2002	<u>915</u>	<u>826</u>
		Ruth

Erläuterung zum Kassenbericht

Eine Gewohnheit ist gebrochen: Peer hat die FÄHRHAUS-Aktiv Kasse an Ruth weitergereicht, die sie nun führt.

Dieses Jahr sanken die Einnahmen von FÄHRHAUS-Aktiv erheblich. Grund hierfür sind weder mangelnde Spendenfreudigkeit noch kostspielige Kaffeerrunden innerhalb der Gruppen.

Bekanntermaßen kommt die Gruppe im Werkhaus von Monat zu Monat mit einer Mietbelastung von 30 Euro gerade noch so über die Runden und kann keine Beiträge an FÄHRHAUS-Aktiv überweisen.

Dafür muss jedoch die Kassenführung der Montags- und Mittwochsgruppe gerügt werden. Nicht weil sie unkorrekt gewesen wäre, sondern weil die Aufbewahrung der Hutspenden fahrlässig war. Jedenfalls fand ein notorischer Dieb, der die Kassen in den Schränken beider Gruppen mit sturer Regelmäßigkeit mehrmals übers Jahr leerte, immer wieder gefüllte Schweinchen vor und machte selbst dann, wenn die Schweine mal mager waren, vor Pfennigbeträgen nicht halt.

Darum hier nochmals die Anleitung für eine korrekte Kassenführung: Am Ende der Gruppe wird die Hutspende vom Kassenführer gezählt, ins Kassenbuch eingetragen und von einem weiteren Mitglied nachgezählt und von ihm der Eintrag im Kassenbuch gegengezeichnet. Die Kasse sollte nur in wirklichen Ausnahmefällen gefüllt in den Schrank gestellt werden. Zur nächsten Gruppenstunde werden Einnahmen und Ausgaben sowie Kassenstand vom Kassenführer vorgelesen. Die Gruppe bestreitet aus der Kasse ihre Ausgaben, das heißt Kaffee, Tassen und gelegentlicher Ersatz für gestohlene Kaffeemaschinen. Größere Überschüsse, die absehbar nicht von der Gruppe verwendet werden, werden an FÄHRHAUS-Aktiv überwiesen. Das dort angesammelte Geld wird für den Druck der Programme, Porto, Fotokopien und ähnliches verwendet und vielleicht, wenn FÄHRHAUS ein Twen wird für ein Fest. Demnächst steht aber ein Nachdruck der Programme an, was immer einen größeren Batzen verzehrt.

Matthias



**VORSTELLUNGSTERMINE 2003 FÄHRHAUS
AUF DER STATION C4**
an folgenden Dienstagen von 18 bis 19 Uhr

- 7. Januar
- 4. 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!

Zeichnungen aus "Zirkus des Lebens" Zigeunerkarten von Alfred Kubin