



Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2008



Liebe Freunde,

FÄHRHAUS hat nun sein 24. Jahr hinter sich. Vieles ist Routine geworden, manches ist auch nach 24 Jahren noch neu; zum Beispiel dass beim Vorstellungsgespräch in der Nußbaumstraße ein Zuhörer demonstrativ das zuvor ausgeteilte Programm zerriss, oder dass eine Gruppe von Patienten Ruth beim Vorstellungsgespräch massiv anging, weil sie unsere Suchtkrankheit als Geisteskrankheit und sich als Süchtige als irre bezeichnet hatte, als wenn das Gespräch nicht in der Psychiatrischen Universitätsklinik stattgefunden hätte. Routine ist dagegen, dass es immer noch nicht gelungen ist, dass sich auch andere von Mal zu Mal an der Vorstellungsrunde in der Nußbaumstraße beteiligen und diesen Job nicht nur Christoph und Ruth überlassen. Routine ist mittlerweile offensichtlich auch der FÄHRHAUS-Brief; jedenfalls ist die Zahl der Beitragsschreiber auf ein sehr überschaubares Maß ge-

schrumpft, weshalb ich es mir diesmal erlaubt habe, einen längeren Beitrag in diesem Heft zu veröffentlichen. Er entstand vor rund fünfzehn Jahren als Probekapitel zu einem Buch, das danach keine Veröffentlichungschancen mehr hatte. Wahrscheinlich waren da meine Gedanken zu neu und störten die Routine eingefahrener Sichtweisen. Deshalb sollten wir alle Routinen gegenüber sehr achtsam sein, denn in den Gewohnheiten steckt die Gefahr, Gefahren zu übersehen. Dies gilt für unsere ganz persönliche Sauberkeit ebenso wie für das Zusammensein und Wirken in der Gruppe. Vielleicht sollten wir öfter mal bewusst etwas neben gewohnten Spuren gehen und hierdurch sich und die Gemeinschaft FÄHRHAUS durch neuen Schwung beleben und bereichern. Schließlich ist unsere Sauberkeit niemals eine gewohnte Spur, sondern immer wieder das Ergebnis einer erneuten Selbstbetrachtung, Prüfung und Korrektur und von daher stets ein unbegangener Pfad.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein sauberes 25. Jahr mit FÄHRHAUS und kündige jetzt schon zum 25. Jahrestag – am Buß- und Betttag 2009 - ein kleines Fest an, das wir je nach Kassenlage ausrichten werden. Ideen hierzu sind herzlich willkommen.

Matthias

Leben ohne Filter

Einfach ist es nicht. Ohne Puffer erlebe ich meine Tage und Nächte. Da gibt es diesen Schalter zum Ausknipsen nicht mehr. Und die Fernbedienung ist auch weg, mit der konnte ich so schön die Stimmungen beeinflussen. Meinte ich! Wie das in den Jahren meiner Nasszelle war? Ich kann mich nicht mehr so richtig erinnern. Obwohl das noch gar nicht so lange her ist. Das war ich und doch wieder nicht. Nun komme ich staubtrocken daher, bin sogar kompromisslos geworden. Ich kenne mich nicht mehr! Mein Leben ohne Drinks ist selbstverständlich geworden. Kein Kampf gegen die Sucht, noch nicht einmal Verzicht. Ich habe irgendwann einfach aufgegeben und konnte plötzlich Hilfe annehmen. Ich, der immer nette, freundliche, liebe, verständnisvolle, arrogante, überhebliche, besserwisserische, unglaubliche, lächerliche, gelangweilte, aggressive Till. Ich fange an, bescheiden zu werden - kaum zu glauben. Im anfänglichen Enthusiasmus wollte ich ganz München trocken legen. Das ist vorbei. Ich kann Berauschte nicht mehr ertragen. Schon Angetrunkene meide ich, nicht aus Angst, sondern weil ich sie nicht ernst nehmen kann. Dieses lächerliche Gequatsche, nie authentisch, unglaubwürdig, wie mich das langweilt und aggressiv macht. Das muss gerade ich sagen. Oder erinnere ich mich doch? Weil ich es so genau kenne?

Heute aber verändert sich ständig etwas, besonders in Momenten des Innehaltens und der Ruhe, wie in meinen Gruppen. Ein wenig mehr Kraft, ein bisschen mehr Erfahrung, die

kleinen Erkenntnisse sind wunderbar. Dennoch bleibt Leben bei einem Süchtigen wie mir im Risikobereich. Ich erinnere mich an eine Aussage, die zu mir passt: "Sicherheit ist eine Illusion." Sicherheit? Die hatte ich beim Trinken. Ich wurde betrunken. Und mit Sicherheit bin ich beinahe daran zu Grunde gegangen. Dann jedoch ist mein prall gefüllter Alkoholballon geplatzt. Dazu waren kleine und große Stiche von außen ebenso nötig wie meine innere Kapitulation. Ich war vor allem die letzten Jahre meines Trinkerlebens gepeinigt von Depression, Trennung, Freudlosigkeit, Hilflosigkeit, Scham, Schwäche, Unzuverlässigkeit, Verzweiflung. All die kleinen Annehmlichkeiten eines überzeugten Säufers. Erst ganz am Ende kam die Erschütterung, die mir Süchtigem das ermöglicht hatte, was mir Süchtigem nicht möglich ist. Aufhören.

Und was mache ich heute, um mich von meinem Gefängnis zu entfernen? Ich sitze jede Woche im FÄHRHAUS. Ja was denn sonst?

Einfach ist es nicht. Aber lebenswert.

Till



Sitzen und wachsen

Nun habe ich mich also doch noch für den Text aufgerafft, der in das kleine gesammelte Werk von Kollegen im Geiste, aufgenommen wird. Ein Heft, das Matthias jedes Jahr super gestaltet und das mir und hoffentlich allen, lange Freude bereitet.

Witzigerweise gibt's davon noch Hefte im Herbst für Nußbäumler - trotz anfänglicher Zweifel werden jedes Jahr genug gedruckt -, die während der Gruppe drin lesen und es dann oft liegen lassen. Das ist mir ein Rätsel, denn mir ist's sehr viel wert. Darüber sprach ich dieses Jahr mit einem FÄHRHAUSfreund, über meine Empörung, wenn die Gruppe abgelehnt oder das Heft nicht ernst genommen wird, und die Gründe dafür. Ich empfinde es direkt als einen persönlichen Angriff, da für mich FÄHRHAUS das größte ist. Seit ich mir darüber Gedanken machte und eben auch dies Gespräch führte, konnte ich wieder mehr davon loslassen. Meine Liebe zu irgendwas muss nicht geteilt werden und es gibt eben auch welche, die sie teilen. Auch AA ist für mich was großes, da sitzen genauso Menschen, die nüchtern leben lernen wollen. Deshalb sind die Gruppen seit langer Zeit für mich der wichtigste Ort. Sie sind der erste Punkt, wo ich sitze, alles andere entsteht über die Zeit. Und da kann ich heute schon satt betrachten, was über die Jahre entstanden ist.

Allein zu sehen, wie meine charakterlichen Störungen, Ängste und überlagerten Befindlichkeiten durch Gruppenbesuche Normalität erlangen und nicht nur erträglich werden, sondern vieles sich auch völlig gelöst hat und damit verschwunden ist. Wie? Warum? Keine Ahnung, nur in den Gruppen sitzen, zuhören, von sich reden löst Spannungen und schafft ein lebenswertes Leben. Wer nicht dort sitzt, führt ein anderes Leben, dass ich keine Minute mehr haben möchte. Für mich also überhaupt keine Frage, solange ich gehen kann, bin ich in den Gruppen.

Allein zu sehen, wie meine charakterlichen Störungen, Ängste und überlagerten Befindlichkeiten durch Gruppenbesuche Normalität erlangen und nicht nur erträglich werden, sondern vieles sich auch völlig gelöst hat und damit verschwunden ist. Wie? Warum? Keine Ahnung, nur in den Gruppen sitzen, zuhören, von sich reden löst Spannungen und schafft ein lebenswertes Leben. Wer nicht dort sitzt, führt ein anderes Leben, dass ich keine Minute mehr haben möchte. Für mich also überhaupt keine Frage, solange ich gehen kann, bin ich in den Gruppen.



Wieder ist ein Jahr vergangen, in dem wir viel Kraft getauscht haben und weiter gegangen sind, dafür bin ich dankbar.

Ruth

Nicht nur zur Weihnachtszeit

Es begab sich zu der Zeit, dass der Bischof von Augsburg eine Geliebte namens Bibiana hatte. - Und das nicht nur zur Weihnachtszeit. - Da hat ihn die Reue gepackt, ob all der Sünden mit der Bibi. Also hat er sie ersticken lassen in einer Höhle voll Rauch. Woraufhin sie starb in all dem Rauch, der war dort nicht verboten, der Rauch. Da war es aus mit der sündigen Bibi, und darüber war der heilige Mann schon froh.

Aber so ganz ohne Sünde fand er das heilige Leben doch ein wenig fad, und da hat ihn die heilige Reue gepackt. Und nach einer durchsoffenen Nacht, hat er sein Gewissen erleichtert und sie zur Heiligen gemacht.

Da aber die begehrteren Vakanzen der Heiligen schon besetzt waren, ist er nochmals in den Weinkeller gegangen und hat noch eine Flasche geöffnet und nachgedacht und dann noch eine aufgemacht und weiter nachgedacht. Das war ein langer Prozess der Reifung, aber am nächsten Morgen kam sie endlich über ihn: die Eingebung, als er versuchte seinen Weinkeller zu verlassen und sich sein Magen umstülpte. Da hat er sie zur Heiligen der Fallsucht und des Kopfschmerzes gemacht - zur Schutzpatronin der Säufer - denn so nannte man die damals.

Alle die sofften hat sie daraufhin beschützen müssen, weil die ja oft hinfielen und die Pillendreher noch kein Aspirin im Angebot hatten. Und das war gut so, dass es sie gab, auch wenn sie ein wenig nach Rauch roch, denn Schutz braucht ein Säufer ja. Und nicht nur zur Weihnachtszeit, wenn alle Jahre wieder zu den Christen das Christkind kommt und der Weihnachtsmann auch viel zu tun hat. Nein, auch zur Silvester-Prosit-und-Geburtstagsparty-Saufzeit ist so ein Schutz vonnöten, zur Starkbier- und Schwachbierzeit, der Maibock- und Biergartenzeit, der täglichen Feierabendzeit und nicht zuletzt zum Oktoberfest, der Festbierzeit, zum Frühschoppen und neuerdings zur Afterhour, wie der Bischof mit dem Bier- und Weinkeller wusste. Wo aber bleibt da das Christkind, wo der Weihnachtsmann? Die waren und sind nicht zuständig.

Das alles war endlich kein Problem mehr. Man hatte nun die Heilige Bibiana. Und der Bischof soll auch nie die Kellertreppe hinuntergefallen sein. Immer war sie für alle da, die es nötig hatten. Aber in den letzten Jahren ist ihr Dienst schwerer geworden. Etwa seit Bill und Bob, oder wie die da drüben hießen. Denn früher gab es die Säufer, die es ja auch heute

noch gibt, und die erkannte so eine Bibi sehr schnell daran, dass sie soff. Wer nicht soff, war kein Säufer. Das war damals einfach.

Heute ist das anders, wie sie neuerdings feststellen muss: Heute gibt es auch solche, die sich Säufer nennen, weil sie früher soff, aber dann plötzlich nicht mehr, und die kleine konspirative Grüppchen bilden, Zellen von Säufnern, die dann wie von einem ansteckenden Trockenheits-Virus befallen, plötzlich nicht mehr saufen, sich aber noch so nennen oder so ähnlich.

Sie musste umlernen, die Heilige, aber beim Arbeitsamt hat sie sich noch nicht in der Jobberatung melden müssen. Arbeitslos wurde sie nicht, denn immer noch findet sie genügend besoffene Säufer. Nur nennen sich die Säufer nicht mehr einfach nur so, und das ist neu, sondern Sucht- oder Alkoholranke. Aber das ist der Bibi eher wurscht, wie sich die nennen, denn für über 90% der Vollen ist sie ja immer noch voll zuständig, und sie musste auch nie Kurzarbeit einlegen, aber da gibt es immer noch diese nüchternen 10%, die so oft davon reden, dass sie schon 51% haben, was auch immer damit gemeint sein mag. Die könnten sie vielleicht arbeitslos machen, wenn es noch mehr von der Sorte gäbe, die in solche Grüppchen gingen. Gibt es aber nicht, jedenfalls nicht noch mehr, obwohl die da ja meist zu Nichtsäufnern werden, was doch auch wieder schön ist, auch wenn die keine Schutzpatronin mehr brauchen, denn die helfen sich ja selbst in ihren Selbsthilfegruppen.

Einige von ihnen haben sich auch einer neuen Höheren Göttlichen Macht übergeben, ob damit das Christkind, Jesus Christus oder der Weihnachtsmann gemeint ist, ist jedem selbst überlassen, wie Bibi erfahren haben will. Manchmal fragt sie sich, ob sie als Heilige wohl versagt hat. Und dann gibt es anscheinend noch die, die sich dem Leben überlassen, auch wenn es mal die eine oder andere Beule geben könnte. Dafür ist alles schön voller Leben. Voll das nüchterne Leben ist das dann, sagen die. Manche wollen auch gar kein Leben, und werden so trocken, dass es aus ihren Unterhosen staubt, aber das bleibt ja jedem selbst überlassen in einer Selbsthilfegruppe. Da kann auch keine Bibi mehr helfen.

Und dann hört sie sie freudig rufen: Nehmen wir das Leben, wie es kommt. Aber vor allem so, dass es uns Spaß machen kann. Nüchtern haben wir ja eh schon gewonnen. Dann rotiert sie in ihrem verräucherten Höhlengrab und hört sie pfeifen auf die Heilige Bibiana!! - Nicht nur zur Weihnachtszeit!

Oh, du fröhliche, *Lutz*



Als das Kreißen meines Wahnsinns endete

Es mußte etwas mit mir geschehen. Nur was? Jedenfalls ging es so nicht mehr weiter. Der ewige Kreislauf von Rückfall, kurzer Trockenphase und wieder Rückfall mußte durchbrochen werden. Nur wie? Drehte sich dieses Rad doch immer schneller. - Oder nicht? War nicht die letzte drogenfreie Spanne, die längste, die ich jemals durchlebte? Zehn saubere Monate.

Zehn schreckliche Monate. Jeden Tag fieberte ich nach der Droge. Alkohol, Schlafmittel, Speed, Tranquilizer, Haschisch, Heroin, egal was - jeden Tag und jede Stunde dachte ich daran. Dachte an die wenigen glücklichen Stunden mit der Droge und hoffte auf eine Gelegenheit, die es mir ermöglichte, Drogen zu nehmen. Hoffte auf ein Geschehen, das schrecklich genug war, um Verständnis für meinen Rausch in den Augen der anderen zu finden. Und so forderte ich das Schicksal heraus, mich zu schlagen, und wünschte mir jede Unbill herbei. Ja, ich spielte sogar mit Leib und Leben meines kleinen Sohnes. Setzte ihn so manches mal offenen Auges einer Gefahr aus, und verbrämte meine bitterböse Hoffnung auf ein Unglück mit der pädagogischen Bauernweisheit: Wer nicht hören will, muß fühlen.

Doch das Schicksal schlug mich nicht. Und so widerstand ich Tag um Tag meinem wütenden Suchtdruck. Und jede Nacht, die ich mich sauber zu Bett legte, empfand ich Freude darüber, widerstanden zu haben; doch zugleich verwünschte ich den vergangenen Tag, der mir nur als anhaltender Schmerz und fortwährendes Elend erschien. Und in mir wuchs die dürstende Trauer, keine Drogen mehr nehmen zu können. Doch ich widerstand.

Ja, ich widerstand, weil ich um mein Leben fürchtete. Endete doch der letzte Rückfall mit einer Überdosis auf der Intensivstation. Und ich wußte, bereits der nächste Rausch könnte tödlich sein. Also quälte ich mich angstvoll, nach der Droge fiebernd, von einem Tag zum anderen und hoffte auf einen Anlaß, einen Grund, mit dem ich den ersehnten Rausch hätte rechtfertigen können. Doch dieser Anlaß stellte sich nicht ein und zugleich erinnerte ich mich der Worte meiner Freunde in der Selbsthilfegruppe: Es gibt keinen Grund, Drogen zu nehmen, außer du willst es.

Wollte ich es? Ja, ich wollte es! Und der Suchtdruck, mein quälendes Verlangen nach Drogen, wuchs. Obwohl längst entzogen litt ich unter heftigen Entzugssymptomen. Meine Muskeln und Glieder schmerzten mir und meine Gedanken verengten sich auf die eine Frage: Holst du dir Stoff oder nicht? Auf Schritt und Tritt betete ich sie mir paternosterartig vor und schob zugleich besinnungslos die Antwort hinterher: Heute nicht! - Denn noch war meine tödliche Furcht vor der Droge um ein Quentchen größer als meine Gier.

Doch es kam der Tag, da mein unstillbares Verlangen einen Deut mächtiger war als meine Todesangst. Es war ein ganz normaler Herbsttag, mild und sonnig. Und es gab keinen Anlaß. Kein erhoffter Schrecken war eingetreten. Es gab keinen Grund, Drogen zu nehmen. Nur ich wollte es. Und so verließ ich den Weg. Bog nach links ab. Ging in den Park und kaufte mir Haschisch. Ich hatte den Kampf verloren. Doch hatte ich auch kapituliert?

Nein! - Der langersehnte Rausch war fürchterlich. Nichts von dem erträumten Genuß, nichts von der ersehnten Leichtigkeit. Scham und tiefe Niedergeschlagenheit machten mich frösteln. Grauer kalter Rausch. Ich hatte mein Leben wieder einmal aus der Hand gegeben. Jetzt führte mich erneut die Droge. Und ich saß abermals auf dem alten Karussell. Dem Haschisch folgten Tabletten, den Tabletten Heroin und dem Heroin wiederum Alkohol. Und voller Schreck griff ich wieder zum Haschisch, und eine weitere Runde begann. Und von Runde zu Runde drehte sich das Drogenkarussell schneller und schneller. Es war kein Halten mehr, längst schlitterte ich wie gehabt im Grenzbereich zwischen Leben und Tod. Und wieder hoffte ich. Hoffte, das Karussell möge niemals anhalten, und zugleich wünschte ich mir, abspringen zu können. Meine Zerrissenheit war dieselbe wie wenige Tage zuvor, als ich meine Trockenheit verwünschte. Nur war ich jetzt auf der dunklen Seite, stand ohnmächtig unter dem Diktat der Droge und hoffte, irgendwer, irgendwas möge mich erlösen. Doch nur wer oder was sollte das sein? Und wünschte ich auch wirkliche Erlösung, oder wollte ich nur eine Pause? Eine weitere qualvolle Pause, bevor das Elend seinen Fortgang nähme? Tief in mir spürte ich, daß meine Hoffnung mich trog. Verlängerte sie doch nur mein Leiden. Doch wie anders? Es mußte doch einen Ausweg geben. Ist Hoffnung denn nicht an jeder

Straßenecke wohlfeil? Hoffst nicht ein jeder auf Besserung seiner Lebensumstände? Und würde ich alle Hoffnung fahren lassen, wäre ich dann nicht gewiß gänzlich verloren?

Doch auf was hoffte ich denn wirklich? Um dies zu erkennen, mußte ich erst einige Monate sauber sein. Erst dann sollte mir klar werden, wie unberechtigt und trügerisch meine Hoffnungen waren; wie ich mir durch sie den Weg in die Sauberkeit verbaute. So wünschte ich mir, als ich Qualen mit der Droge litt, voll Inbrunst, jemand möge kommen und mich ans Licht führen. Ein guter, weiser Mann sollte es sein. Ein verständnisvoller Vater, der mich behüten und mir mit mildem Tadel die Droge aus der Hand nehmen würde, sobald ich rückfällig werden würde. Mit gütigen Augen sollte er über meine Sauberkeit wachen. Aber was wäre gewesen, hätte das Geschick mir eine solche Person an die Seite gestellt?

Ich hätte sie ebenso belogen und betrogen wie all jene, die an mich geglaubt und mit mir gehofft hatten. Und deren gab es viele im Laufe meiner Drogenkarriere. Eltern, Verwandte, Vorgesetzte, Psychologen und nicht zuletzt meine Frau. Welch traurige Geschichten etwa erzählte ich den um mich bemühten Psychologen der Drogenberatung. Wieviel Verständnis brachte er für mich auf, ja manchmal weinte er sogar mit mir. Und doch war alles nur Mache, windiges Theater meinerseits. Kaum hatte ich ihm den Rücken gekehrt, wähnte ich mich so weit geläutert, eine weitere Runde mit der Droge drehen zu können. Außerdem sah ich in ihm wie in allen anderen, die noch nicht resigniert hatten, eine Rückversicherung, mit deren Hilfe ich auch den nächsten Rückfall noch überstehen vermochte. Sie alle waren mein Joker, den ich in tiefster Not ziehen konnte. Der Funke Hoffnung in ihren Augen, wurde mir zur Gewißheit, daß ich noch nicht verloren war, daß ich noch eine Chance mit der Droge hatte.

Dabei hatte ich längst alle Chancen verspielt. Mein Hoffen war in Wirklichkeit ohne Zuversicht. Es war nur ein billiger Zauber, mit dem ich meinen Rausch bemäntelte. Im Grunde meines Herzens aber war ich hoffnungslos und zehrte nur noch von der Hoffnung der anderen. Ich war auf der Flucht vor mir selbst, und meine windigen Hoffnungen waren meine Fluchthelfer: Hoffnung auf den weisen Vater; Hoffnung auf ein mich veränderndes Geschehen; Hoffnung auf Wandlung durch Eingebung; Hoffnung, doch endlich einmal kontrolliert Drogen konsumieren zu können. All diese wirren Hoffnungen hatten nur den einen Zweck, meinen Blick von mir, von dem was jetzt war, abzulenken und ihn auf ein unbestimmtes Ziel zu richten, zu dem ich mir Mächtigkeit über die Droge zusprach. Und so verschob ich auch meine Verantwortung für mich selbst immer wieder auf einen nächsten Tag oder gab sie anderen anheim. Letztere Möglichkeit zerstob, als sich auch meine Frau, der einzige Mensch, der noch an mich und meine leeren Versprechungen glaubte, von mir abwendete. Es war in der zweiten oder dritten Woche meines Rückfalles. Ich jobte damals als Nachtwächter. Zu

mehr war ich nicht mehr fähig. Ich hatte Wochenenddienst in einer Notrufzentrale. Das bedeutete, ich mußte ein paar auflaufende automatische Alarmmeldungen entgegennehmen und weiterleiten. Dazu saß ich 60 öde Stunden allein in einem häßlichen Keller vor einigen Telefonapparaten und einem Karteikasten. Zuvor hatte ich mich reichlich mit Haschisch eingedeckt und paffte nun ein Pfeifchen nach dem anderen. Am Samstag Nachmittag besuchte mich meine Frau. Sie mußte mich nur ansehen, um zu wissen, was mit mir los war. Und als ich anhub, zu erklären und das abgenudelte Lied von "Morgen höre ich auf" zu singen, winkte sie nur mit Tränen in den Augen ab. Nein, ich mußte ihr nichts mehr vormachen. Der Funke Hoffnung, den ich bislang in Ihren Augen stets aufs neue anzufachen vermochte, war erloschen. Mach was du willst, mach weiter so und erzähle mir nichts mehr, meinte sie. Dann ging sie. Sie sagte es ohne Drohung und ohne Vorwurf. Sie sagte es ohne jegliche Hoffnung mehr für mich. - Ich war ein hoffnungsloser Fall.

Doch es gibt keine hoffnungslosen Fälle. Solange ein Süchtiger noch in den Schuhen steht, hat er auch die Chance, sauber zu werden. Auch, oder gerade dann, wenn er diese Chance offensichtlich nicht mehr hat. Dies ist gewiß paradox. Doch egal, mir widerfuhr dieses Paradoxon, so wie es Abertausenden meiner suchtkranken Schicksalsgefährten widerfuhr; ist doch die Suchtkrankheit in sich widersprüchlich. Ich will, und ich will nicht! Das ewige Gezerre, gleichgültig auf welcher Seite der Medaille ich mich just befinde. Und es gibt nur zwei Möglichkeiten, diesen Widerspruch zu tragen: Entweder drogenfrei in seliger Nüchternheit oder mit als auch ohne Drogen in bitterer Verzweiflung. Und es war abgrundtiefe Verzweiflung, die mich überkam, als ich alleine zurückblieb.

Mechanisch drehte ich mir einen Joint. Doch der Rausch brachte keine Linderung mehr. Er war nur kalt und grau. Ich weinte. Zugleich aber spürte ich, daß jede Träne eine Lüge war. Verlogenes Selbstmitleid, mit dem ich mich selbst beeindrucken wollte. Doch ich war mir ein schlechtes Publikum, schließlich durchschaute ich mein windiges Spiel. Die Verzweiflung über mich und mein Schicksal brannte mich aus. Wünschte ich mir Sauberkeit



herbei, schmerzte mich der absehbare Verlust der Droge, und sehnte ich mich nach einer Fortsetzung meines Daseins mit der Droge, litt ich unter der Aussichtslosigkeit dieser Perspektive. Es war pure, nackte Verzweiflung die mich schüttelte. Zwei verworfene Fälle. Ich kannte nur diese beiden Alternativen, Droge oder nicht Droge, und die eine wie die andere erschien mir nicht lebenswert. Es gab keinen Ausweg mehr. Ich saß in der Falle. Als ich den nächsten Joint ansteckte, wurde mir mit einem Male ganz deutlich: Das ist es! Das ist dein Leben. So wird es bleiben. Drogen, Drogen und nochmals Drogen. Vielleicht mal eine kurze, zufällige Strecke der Sauberkeit, mehr nicht. Ansonsten elender Rausch bis zum Ende. Und das Ende, auch das sah ich, war nicht mehr weit. Jedenfalls war ich gesundheitlich schwer angeschlagen. Vielleicht noch zwei, höchstens drei Jahre, schätzte ich. Sofern keine Überdosis das ganze beschleunigte. Und die Gefahr einer Überdosis war allein von den konsumierten Mengen her latent. Ja, das war es. Das ist Sucht. Und du bist süchtig. Es war so schrecklich banal und so mitleidlos gewiß. Ich hatte keine Chance mehr!

Es wurde kalt und still um mich. Ich litt nicht mehr. Meine Verzweiflung war gewichen. Ich hatte mich der dunklen Seite übergeben. Es gab nur noch diesen einen Fall, nur diese eine Möglichkeit, auch wenn sie verworfen war, ebenso verworfen wie mein Leben. Aussichtslos, kalt und dunkel.

In meiner Verlassenheit rauchte ich mehr Haschisch, als ich zu Beginn meines Wochenenddienstes abgeschätzt hatte. Sonntag mittag ging mir der Stoff aus. Ich hatte kein Geld mehr. Sollte ich an der nahen Tankstelle auf Pump Alkohol kaufen? Oder wäre es besser ihn zu stehlen? Oder sollte ich die Kasse im Büro des Geschäftsführers aufbrechen? Ich dachte nicht mehr daran, aufzuhören. Ich dachte nur noch an Stoff, tieftraurig und müde. Ich schaute auf den zertretenen Rasen vor dem Haus, der als Hundeklo diente. Starrte auf das schmutzige Herbstlaub auf dem Pflaster und spürte das Fieber des sich ankündigenden Entzuges. Alkohol? Nur keinen Alkohol, dachte ich mir, du bringst dich um damit. Doch wie sollte ich an Haschisch kommen? Ich sah, wie sich der Paternoster in meinem Kopf, die immer wiederkehrende Leier, zu drehen begann. Und ich sah mich zugleich in dem herbstfeuchten Schlamm vor dem Fenster liegen: Niedergeschlagen von der Droge, die wie ein mächtiger Schatten über mir stand. Ich wollte aufstehen, doch alle Glieder schmerzten mir. Und ich wußte, wenn ich aufstünde, würde ich wieder einen Schlag erhalten, der mich zu Boden streckte - und so würde es unablässig weitergehen, bis ich endgültig liegen bliebe. Die Außenwelt trat zurück, und nur noch dieses Bild war in aller Klarheit vor mir. Gnadenlos, Schlag um Schlag würde ich von der Droge auf die Bretter gestreckt werden ... bis ich endgültig ausgezählt werden würde. Ich war zu müde, mich noch zu wehren, und so blieb ich liegen.

Eigentlich wollte ich nur um eine kleine Verschnaufpause bitten, bevor ich den Kampf wieder aufnehmen würde. Doch ich merkte, daß ich verschont wurde, solange ich liegen blieb. Streckte ich aber meinen Kopf wieder in die Höhe und stimmte die alte Leier "Stoff, ja oder nein?" wieder an, so sah ich, wie sich der tiefschwarze Schatten, die Droge, in Positur stellte, um mir einen weiteren Niederschlag zu verpassen. Also blieb ich liegen.

Der Entzug machte sich mittlerweile deutlich bemerkbar. Ich kannte dieses Spiel zur Genüge. Was soll's, dachte ich mir, auch das wirst du überstehen. Versuchst du es halt noch einmal, und reihst dich wieder ein ans Ende der Schlange. Doch diesmal hatte ich keine Hoffnung mehr und keine Zuversicht, ich wollte einfach nur keine weitere Prügel mehr beziehen. Am Montag früh schlurfte ich zitternd, fiebernd und krumm vor Entzugsschmerzen nach Hause. Seither habe ich mich, um im Bild zu bleiben, nicht mehr von den Ringbrettern erhoben. Ich habe den Kampf verloren, die Droge ist stärker als ich. Ich habe kapituliert. Zum ersten Mal hatte ich die Verantwortung für mich selbst übernommen, indem ich das Handtuch für mich warf.

Freilich sollte ich erst einige Tage später wirklich erfahren, was an jenem Sonntag mit mir geschehen war. Es war an einem jener unvergleichlich schönen Oktobertage, zu denen die milde Sonne das bunte Laub zum glühen bringt und Blumen in lauschigen Winkeln zu später Blüte anregt. Ich ging durch ein tristes Industriegelände auf die Straßenbahn zu. Auf einer einsamen Plakatwand wuchs ein frisch eingeschenktes Pilsglas in einen gleichfalls strahlenden Oktoberhimmel. Ich sah das Plakat und im selben Moment traf mich mit ungeheurer Wucht ein so noch nie dagewesener Suchtdruck. Mir verschlug es den Atem. Die glitzernden Tauperlen auf dem abgebildeten Glas taten ihr übriges. Versprachen sie doch kühles Labsal und sanfte Linderung des mich heftig schüttelnden Fiebers. Am liebsten wäre ich mit einem Satz in die Plakatwand gesprungen, um dieses Bier in einem Zug zu leeren. Da war er also wieder der gefürchtete Suchtdruck, und schon drehte sich gebetsmühlenartig die immergleiche Frage in meinem Hirn: Holst du dir was, oder nicht? Doch in dem Augenblick, da ich beginnen wollte über eine Antwort auf diese Frage nachzusinnen, fühlte ich mich absolut hilflos und unfähig, den Gedanken aufzunehmen. Welche Antwort sollte ich finden? Gleichgültig ob Ja oder Nein, jede Antwort wäre falsch gewesen, hätte das altbekannte Karussell wieder in Bewegung gesetzt. Was hatte ich hier zu entscheiden? Nichts! Ich war knockout, hatte aufgegeben und lag nach wie vor auf den Brettern. Sollte ich etwa wieder aufstehen? Nein. Aber was sollte ich tun? Nichts - mir fiel nichts ein!

Also tat ich nichts. Ich folgte dem Gedanken nicht. Ich bemühte mich um keine Antwort. Ich tat nichts, denn ich sah, ich konnte nichts tun. Ich konnte keine Entscheidung treffen, denn ich selbst war das, was mich da umtrieb. Es war die Sucht, und ich bin süchtig.

Ich ging wie betäubt weiter. Erst als ich die Straßenbahninsel erreichte, kam ich allmählich wieder zu mir. Es fehlte mir nichts, ich fühlte mich wohl. Mit einem Male begriff ich, daß ich noch vor wenigen hundert Metern einem unglaublichen Suchtdruck ausgesetzt war, und jetzt? Jetzt war nichts. Kein Verlangen, keine in sich kreisenden Gedanken, nichts von alledem, was vormals einem Suchtdruck folgte. Es war das erste Mal, daß ich auf einen Suchtdruck hin mir keinen Stoff beschaffen mußte. Daß ich nicht die Frage "Holst du dir was, oder nicht" solange stumpfsinnig wälzte - selbst wenn es wie vordem zehn Monate währte - bis ich erschöpft nach der Droge griff und dem quälenden Suchtdruck so sein folgerichtiges Ende setzte. Der Suchtdruck, der mir noch vor wenigen Minuten, die Knie schlottern ließ, war vorbei. Aber was hatte ich dafür getan? Nichts?

Ja, in der Tat hatte ich nichts getan. Aber eben dieses Nichtstun war meine große Tat gewesen. Sie forderte viel mehr von mir als jede billige Entscheidung. Sie forderte Aufgabe. Völlige Passivität. Gleichwohl war dieses Passivsein von höchster Aktivität. In ihr war keine Trennung zwischen mir und meinem Erleben. Ich hob mich nicht mehr über mich, eilte mir nicht mehr davon, und öffnete mich so für ein Geschehen, das in mir alle Zweifel einte. Für einen Augenblick war ich heil gewesen. Und in diesem Heilsein hatte ich mich gewandelt. Es war ein Vorgang von höchster Spiritualität. Ich hatte mit meinem Herzen begriffen, was ich zuvor nur mit meinem Verstand zu fassen versuchte: Ich bin süchtig.

Dieses Geschehen, dem ich mich durch meine Aufgabe öffnete und in vollkommener Aufmerksamkeit hingab, läßt sich mit Worten eigentlich nicht beschreiben; denn es war ein Wirken, das sich jenseits meines Verstandes vollzog. Gleichwohl versuche ich an dieser Stelle, diesen Prozeß zu umschreiben. War er doch ein Damaskuserlebnis, in dem ich mich gewissermaßen vom Saulus zum Paulus wandelte, und das fortan meine Sauberkeit begründete. Es bewirkte kein bedachtes, willentliches Handeln, sondern Wahrnehmung und Handlung waren eins. Ich sah den Suchtdruck, sah meine Zwiespältigkeit, sah meinen verzweifelten Drang mich für eine Seite zu entscheiden und sah meine Hilflosigkeit keinen Ausweg zu finden. All dies einte sich in meiner Wahrnehmung und wurde zu einer Wahrheit, die zugleich die Handlung bedingte. Diese Handlung aber war nicht meine Handlung, sondern Ausdruck der durch mich wirkenden Wahrheit. - Seitdem erlebe ich mein Süchtigsein nicht mehr als Zwiespältigkeit, sondern als eine Einheit, in der Licht wie Schatten, Sauberkeit und Droge, sich zu einer sich wechselseitig durchwirkenden neuen Dimension weitem. Und seitdem lebe ich in einem nüchternen Gleichgewicht und bin sauber, ohne daß ich mir diese Sauberkeit als meinen Verdienst zurechnen möchte.

Allerdings hätte dieses Geschehen keinen großen Wert, wenn es nur ein einmaliger Vorgang geblieben wäre. Denn dann würde mir seine spirituelle Intensität zur Erinnerung,

um die ich mich bemühte, um aus ihr die geistige Kraft für meine Sauberkeit zu ziehen. Dieser erinnerten Kraft fehlte jedoch ihre Lebendigkeit, und sie würde von daher mit der Zeit verblassen, so wie in mir auch der Eindruck dieses Geschehens an Stärke verliert. Folglich bemühe ich mich darum, diesen Prozeß in meinem sauberen Alltag zu fördern, indem ich diesen Schritt der Aufgabe und Öffnung ein ums andre Mal wiederhole. Wobei es an Gelegenheiten hierfür in meinem wie auch in keinem anderen Lebensplan mangelt.

Eine erste Maßnahme hierzu ist, mich vor Enttäuschungen zu schützen. Schließlich falle ich gerade durch die verschiedensten Formen der Enttäuschung in jene gefährlich labilen Gemütslagen, in denen ich vor Trauer und Selbstmitleid am Sinn meiner Sauberkeit zu zweifeln beginne. In solch depressiver Zerrissenheit aber gewinnen die unheilvollen Strukturen meiner Suchtkrankheit wieder Oberhand, und die Möglichkeit, Trost in der Droge zu suchen, erschiene mir plötzlich wieder bedenkenswert. Freilich bedingt jede Enttäuschung auch, daß ich mich zuvor getäuscht habe beziehungsweise täuschen ließ. Folglich muß ich mich vor jeglicher Täuschung hüten, was von mir besondere Bedachtsamkeit für mein Tun und Lassen erfordert. Das bedeutet allerdings nicht, stets nur die schlechteste Möglichkeit als Folge meines Handelns anzunehmen, um womöglich später in angenehmer Weise enttäuscht zu werden. Eine solche negative Einstellung nämlich wäre für mich ebenso verhängnisvoll wie lähmend. Nein, was mir hilft, Täuschungen zu vermeiden, ist Achtsamkeit. Achtsamkeit für diesen Tag. Denn dieser Tag ist mein ganzes Leben. Nur heute kann ich gültig darüber entscheiden, ob ich mein sauberes Leben fortsetzen möchte. Nur heute kann ich das umgehen, was meiner Sauberkeit hinderlich ist, und nur heute kann ich mich aktiv um meine Sauberkeit bemühen.

Was aber über diesen Tag, diese 24 Stunden, hinausreicht, liegt nicht mehr in meiner Hand. Sicher setze ich auch heute Impulse, die in die Zukunft hineinwirken, aber Zeit zum Handeln habe ich immer nur heute. Und solange ich mir hierbei aufmerksam folge, kann ich auch erkennen, wie ich durch kleine oder große Hoffnungen und Wünsche den Keim der Täuschung setze, dessen Frucht schlußendlich der Schmerz der Enttäuschung sein wird. Und so entdecke ich auch in meinem sauberen Alltag das gleiche Prinzip wieder, das zu Beginn meiner Sauberkeit wirkende Voraussetzung war: Lasse deine Hoffnungen fahren und trage deine Verzweiflung, so einst du dich mit dem was ist und gelangst zu unzweifelbarer Handlung. Damit allerdings diese Einigung, dieses geistige Heilsein, geschehen kann, muß ich mich ein ums andere Mal von meinen Vorstellungen und meinem Wollen lösen und mich bescheiden. Dieses Bescheiden aber verlangt Demut und Aufgabe von mir, nur dann kann sich fügen, was meine Sauberkeit erhält und was ich mit aller gebotenen Scheu als spirituelle Führung bezeichnen möchte.

Mithin bemühe ich mich alltäglich um mein inneres wie äußeres Gleichgewicht, was mir freilich nur gelingt, solange ich nicht erneut vor mir und dem Was ist fliehe. Und gerade in diesem Zusammenhang, wird von Nichtbetroffenen oder noch akut erkrankten Süchtigen bemängelt, daß eine solche Lebensführung, die so gut wie alle Hoffnung negiert, wohl kaum eine tröstliche Alternative sei. Nun, ich lebe in dieser "Hoffnungslosigkeit" und muß sagen, daß ich sie heute nicht mehr gegen eine andere Lebenssicht und Lebensweise tauschen möchte. Denn nur durch ebendiese grundlegende Lebensführung fand ich zu mir und lebe heute in einem von jeder äußeren Bedingung unabhängigen inneren Frieden, von dem ich niemals zu träumen vermochte. Zugleich wäre es ein Irrtum, anzunehmen, jede Art von Hoffnung sei verwerflich, da diesen Frieden gefährdend. Es liegt also an mir, zwischen berechtigter und unberechtigter Hoffnung zu unterscheiden. Als unberechtigt empfinde ich allein jenes Hoffen, bei dem ich Hilfe und Entscheidungen für mich, die ich mir grundsätzlich nur selbst gewähren kann, von anderen erlehe; so kann mir etwa keine wirksame Hilfe von außen zuteil werden, solange ich mich vornehmlich nicht selbst um meine eigene Sauberkeit Sorge. Für berechtigt aber erachte ich all solches Hoffen, bei dem mir notwendigerweise Hilfe von außen zuteil werden muß, damit ich mein Geschick weiter formen kann. Dies mag beim erwünschten Wetter beginnen und muß nicht nur bei der Erwartung freundschaftlichen Zuspruchs in der Not enden. Aus dieser Einsicht resultiert eine meine Sauberkeit bedingende Lebensweise, die ich als "Leben mit vollem Risiko" umschreiben möchte. Damit meine ich, daß ich jederzeit für grundlegende Änderungen in meinem Leben offen bleibe. Was ich bin, was ich habe, empfinde ich nur als geliehen. Ich kann nichts davon festhalten, gleichwohl bleibe ich bemüßigt, es achtsam zu hüten. Steht es mir doch nicht an, die wertvollen Leihgaben zu meiner Sauberkeit zu verschleudern. Andererseits bewahre ich mir gerade so die Fähigkeit, mich jederzeit auch von scheinbar unverrückbaren Dingen und Werten lösen zu können, sobald ich dies als Forderung an mich und meinen weiteren Weg der Genesung erkenne. Weiß ich doch mittlerweile, das dieser Weg der Genesung, dieser Pfad der Sauberkeit ohne Ziel und ohne Ende ist. Es obliegt mir nur, auf ihm voranzuschreiten und nicht zu rasten, solange ich Rückschritte vermeiden möchte. Und so kann jeder Tag für mich zur Erfüllung werden, sobald ich mich ihm mit meinem ganzen Geschick hingebe. Gelingt es mir, bin ich dem wahren Leben nahe. Ich werde wach. In diesem wachen Sohiersein aber erwächst die Kraft zur Handlung. In ihrer Stärke liegt zugleich ein Anruf, der mir zum einigenden Impuls wird, aus dem heraus sich durch mich mein weiterer Weg formt. So handele ich aus einem tiefen übergreifenden und alles verbindenden Verständnis heraus, durch dessen Wirken sich letztlich auch jede Hoffnung erübrigt.

So geschah, was ich nicht mehr erhoffen konnte. Der Funke Sauberkeit sprang auf mich über und ich gab mich ihm zur Nahrung, auf daß er zur Flamme werden konnte. Und diese Flamme wurde mir zum Licht. Nun liegt es fürderhin an mir, dieses Licht zu hegen und zu nähren. Hierzu bin ich stets aufs neue gefordert, Ballast abzuwerfen und meine Seele seinem reinigenden Feuer auszusetzen. Unterließe ich es, würde ich diese heilsame Flamme ganz allmählich mit meiner Last ersticken.

Matthias



FÄHRHAUS-AKTIV Kassenbericht 2008

Kassenstand 2007:		195,91 €
Zinseinnahmen		3,24 €
<i>Einzahlungen der Montagsgruppe</i>		
Nov. 07	150,-- €	
Nov. 08	100,-- €	250,-- €
<i>Einzahlung der Mittwochsgruppe</i>		
Dez. 07	24,-- €	
Jan. 08	17,50 €	
März 08	20,-- €	
April 08	20,-- €	
Juni 08	25,-- €	
Juli 08	35,-- €	
Sep. 08	30,-- €	
Okt. 08	<u>20,-- €</u>	<u>191,50 €</u>
Zwischensumme		640,65 €
<i>Ausgaben</i>		
Druck Jahresheft 2007		<u>66,09 €</u>
Kassenstand Dezember 2008		<u><u>574,56 €</u></u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 28. Nov. 2008, zu dem das Sparbuch am Schalter der Postbank aktualisiert wurde.

Von der Samstagsgruppe wurden im Abrechnungsjahr zuvor 50 € für FÄHRHAUS-AKTIV überwiesen. Diese Summe war im letzten Jahresbericht nicht erwähnt worden, was hiermit nachgeholt wird.

Matthias



Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

VORSTELLUNGSTERMINE 2009 FÄHRHAUS AUF DER STATION C4

jeweils Dienstag von 18 bis 19 Uhr

3. FEBRUAR
3. MÄRZ
7. APRIL
5. MAI
2. JUNI
7. JULI
4. AUGUST
1. SEPTEMBER
6. OKTOBER
3. NOVEMBER
1. 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: Pinselzeichnungen „Fährhaus“ 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