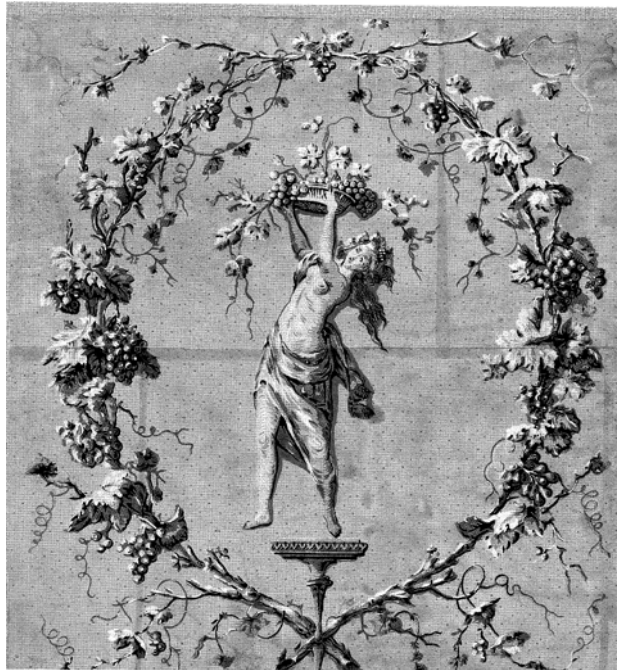




Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2009



Wieder ist ein Jahr vergangen

Wieder ist ein Jahr vergangen, und es kamen auch Neuerungen, die positives brachten. Ein 12. Schritt kam dazu, den ich bereichernd und nicht als negativ belegtes Karma empfinde, indem dass *alle* Selbsthilfegruppen 12 Schritte brauchen. Die 11 Schritte hatten auch ihren Reiz, eben den, anders zu sein. Aber das wurde ja gut überlegt und hat so, wie es ist, einen optimalen Sinn für mich.

Die andere Neuerung, der Raumverlust, das Hausverbot in der Nußbaumstraße, schien damals als entsetzlicher, schockierender Einschnitt. Es wurde ausgelöst durch zwei boshafte, intrigante Patienten, die wir nicht kannten. Sie waren nur einen Abend da und Versuche meinerseits, durch Lächeln Kontakt aufzunehmen, scheiterten. Das folgende Gespräch mit Oberarzt und Stationsärztin zeigte

mir wieder, trotz meiner starken Präsenz, sie ist da, diese abwertende Widerlichkeit gegenüber Suchtkranken und auch die Versuche, mich - den gestörten Suchtkranken - klein zu bekommen. Es gab auch die dummdreiste Unterstellung der beiden Ärzte, als könnte ich mich nicht mehr an den Ablauf des vorangegangenen Gruppenabends erinnern. Sie ärgerten sich über meine Unabhängigkeit und Unbeirrbarkeit. Ich war jemand, der ihnen nicht als Opfer diente und ihre Machtspielen ignorierte. „Ein bedrohlicher Süchtiger“, der leider auch nicht den Eindruck machte, dass er in drei Tagen vor der Türe stünde und um Hilfe beten müsste.

Kurzfristig bekam ich große Sorge, doch wie schnell hat sich alles zum Besten gewendet, mit einem neuen wunderbaren Raum, mit freundlichen Leuten im SHZ, die das Haus verwalten und von denen wir ernst genommen werden. Nun kann ich wieder entspannt sitzen, ohne meine Worte bei Fragen an Patienten sowie bei der Erläuterung meines Standpunktes zur Sauberkeit vorsichtig wählen zu müssen, da direkt nebenan Substitutionshäuser gebaut werden.

Ich pflege meine Sauberkeit in der Gruppe, heute wie früher. Am Anfang saß ich jeden Abend, da wusste ich, dass ich chancenlos bin und ohne Gruppen verrecke. Ich sitze immer noch, bin nicht gestorben, bin clean, stark, lebensfähig und pflege das in der Gruppe, in dem ich Euch zuhöre und mich tragen lasse von der Kraft der Ehrlichkeit.

Ruth

Die Schlange

Ich kann die Schlange als Synonym meiner Probleme sehen; ob es nun Lebensangst, Minderwertigkeitskomplexe oder Verzweiflung sind.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, der Schlange beziehungsweise der Problematik zu begegnen. Entweder versuche ich, sie zu fangen und zu erledigen. Doch weiß ich, dass ich sehr viel Kraft bräuchte und es immer wieder versuchen müsste. Am Ende wäre ich jedoch wieder nur der Verlierer.

Ich will die Schlange auch nicht sehen, weil ich Angst vor ihr habe. Sie ist irgendwo im Dunkeln versteckt und lauert. Ich verdränge sie, weil ich sie nicht wahrhaben will. Weil ich nicht gelernt habe, mit meiner Angst umzugehen, betäube ich mich, mache mich weg, und die Schlange wird sich tief in meinem Unterbewusstsein einnisten, wo sie mir viel größer erscheint, als sie ist.

Irgendwann erkenne ich meine Machtlosigkeit und gebe zu, dass die Schlange schneller und stärker ist als ich. Denn, wenn ich dies Problem aus dem Hier und Jetzt verschiebe, wenn ich im dunklen Keller sitze, kann ich nichts dagegen unternehmen. Ich kann darum nur meine Machtlosigkeit akzeptieren und mich jetzt mit meinem Problem konfrontieren. - Deshalb möchte ich die Schlange hier haben, wo ich sie sehen kann, und nicht dort, wo sie im Dunkeln auf mich lauert.

Peter

25

Wir schreiben das Jahr 2009. Für mich das Jahr der 5: Ich habe 5 x 10 Jahre Lebenszeit gefüllt; ich darf auf über 5 abstinente Jahre blicken; 4 x 5 Monate bin ich zudem zigarettenfrei; eine meiner beiden Gruppen ist auch schon 5; und unser Fährhaus feiert phänomenale 5x 5 Jahre! - Gratulation!

Zwar wurden wir dieses Jahr von einem verrückten Professor aus der Nußbaumstraße gemobbt, kaum zu glauben, ein unfassbarer Skandal. Schade für die vielen Patienten der Entgiftungsstation C4, denen der Weg zu uns jetzt nur noch auf Umwegen möglich ist. Aber: Nicht mit uns! Wir haben im Selbsthilfezentrum schnell wieder unseren Platz gefunden. 25 Jahre steht Fährhaus für eine wahrlich einzigartige Hilfe zur Selbsthilfe bei Süchtigen wie mir. Diese Energie kann auch der Dümme nicht entkräften. - Ich jedenfalls kann Fährhaus nur dankbar sein für die 5 Jahre, in denen ich mit vielen tröpfelnden Erkenntnissen auf meinem Weg zur Genesung begleitet werde. - Danke Ruth! Danke Matthias!

Als Fährhaus gegründet wurde, war ich 25. Jeder meiner Bekannten und meine Familie fragten sich und mich damals, warum gerade ich das Trinken nicht

beherrschte, wo ich es doch gelernt hatte von denen, die da fragten. Heute erkenne ich, dass erstens das Zweite falsch und zweitens das Erste umgekehrt war. Das Trinken hatte mich bereits längst fest im Griff. Es beherrschte mich. - Schon sind wir mitten drin im ersten Schritt.

Wenn es tatsächlich für jeden Schritt ein Jahr braucht, bleiben mir noch 7 spannende trockene Jahre Fährhaus, und danach fang ich wieder von vorn an, lasse aber das Saufen vorher weg.

Mein Leben bewusst zu führen, ohne meine trügerischen alten Freunde Sauf und Rauch, ist heute meine Aufgabe. Oft bekomme ich zu spüren, dass das Leben auch trocken nicht immer so unbeschwert, beschwingt und leicht ist, wie ich es gerne hätte. Diese ausufernde Krankheit Sucht war gegen meinen Körper, meinen Geist, meine Seele sowie mein gesamtes Umfeld in den Krieg gezogen. Da sie ein übermächtiger Gegner ist, vermeide ich den Kampf.

Paradoxerweise steht für mich die Kapitulation am Beginn meines selbstbestimmten Daseins. Also sehe ich die Krankheit mittlerweile als meinen ständigen Begleiter, als Teil von mir, den ich akzeptieren kann. Ich möchte nicht wieder so anmaßend sein, alles ohne Hilfe schaffen zu wollen und zu versuchen, Krisen allein im stillen Kämmerlein zu bewältigen. Dazu reicht meine Kraft nicht.

Ich darf mir Hilfe holen, und in der Gemeinschaft kann ich mir selbst helfen. Das ist das größte Geschenk, welches mir meine Gruppen geben! Grundlage für alles weitere.

Die Kraft von Fährhaus ist nicht wirklich erklärbar, aber sie ist stark. Unverzichtbar für mich. Hingehen, Hinsetzen, Hinhören, Sprechen. Aufmachen, Aufwachen, Auflösen. Woche für Woche. Mir gut tun. Gar nicht so schwer, oder? - Gerade wenn es mir mal nicht so gut geht. Oder ganz besonders gut. Oder dazwischen...

Auf in die kommenden 25 Jahre!

Till



Wunschzettel

Ich weiß ja nicht, an wen ich diese meine Wünsche adressieren soll. Ach ja, ich sende sie mal an das ja mittlerweile schon 25 Jahre alte Fährhaus. Auch wenn sie sich nicht erfüllen werden, so darf ich doch das sagen, was mich bewegt. - Das ist doch hier so, gell?

Ich wünsche dem Fährhaus noch viele Geburtstage! Es besteht nämlich aus vielen Bausteinen, die jeweils voneinander abhängig sind. Und das sind wir Menschen.

Ich wünsche den Menschen, dass sie sich im Umherziehen auf ihre gemeinsamen Wurzeln besinnen können.

Ich wünsche mir, in den wüsten Abschnitten des Lebens immer wieder einer vielleicht auch nur armseligen Blume begegnen zu dürfen

Ich wünsche der Karawane, dass sie, bevor sie der Wind verweht, auch immer wieder mal am Montagabend im Fährhaus anlanden kann.

Ich wünsche dem kleinen Prinzen, dass er uns noch viel zur Ermutigung verhilft. - Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz, Kapitel 18:

Der kleine Prinz durchquerte die Wüste und begegnete nur einer Blume mit drei Blütenblättern. Einer ganz armseligen Blume ...

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz.

„Guten Tag“, sagte die Blume.

„Wo sind die Menschen?“, fragte höflich der kleine Prinz.

Die Blume hatte eines Tages eine Karawane vorüberziehen gesehen.

„Die Menschen? Es gibt, glaube ich, sechs oder sieben. Ich habe sie vor Jahren gesehen. Aber man weiß nie, wo sie zu finden sind. Der Wind verweht sie. Es fehlen ihnen die Wurzeln, das ist sehr übel für sie.“

"Adieu", sagte der kleine Prinz.

"Adieu", sagte die Blume.

Erik



25 Jahre Fährhaus – eine Erfolgsstory?

Seit einem viertel Jahrhundert steht und läuft Fährhaus. Seit einem viertel Jahrhundert auch mit der immergleichen Sorge, wird Fährhaus als Angebot fortbeste-

hen oder nicht? Seit beinahe 25 Jahren auch informierten wir in der Nußbaumstraße jeden ersten Dienstag im Monat über Fährhaus. In dieser Zeit haben wir mindestens 7000 Patienten persönlich angesprochen und an sie unsere Flyers verteilt. Unsere Gruppen wurden in dieser Zeit von wenigstens 3000 Patienten besucht. Geblieben sind wenige, ein oder zwei Dutzend, die regel- oder unregelmäßig die Gruppen besuchen. Dies sagt entweder etwas über unsere Gruppe oder über die Patienten aus. Da ich ähnliche Vergleichszahlen auch von anderen Gruppierungen her kenne, dürfte es eher etwas über die aktiven Süchtigen sagen. Sie meinen wohl, sie wären noch nicht so schlimm dran, wie jene die in den Gruppen sitzen; jene, die es nötig haben regelmäßig in die Gruppen zu gehen, weil sie so gestört sind, man selbst dagegen tickt einigermaßen richtig und hat das mit den Drogen ja einigermaßen gut im Griff.

Dazu fällt mir ein Witz ein, den ich zur Feier unseres 25jährigen Bestehens hörte. Zwei Witwen reden am Friedhof über ihre verstorbenen Männer. Witwe 1: An was ist denn Ihr Mann gestorben? Witwe 2: An Leberzirrhose. Witwe 1: War er Alkoholiker? Witwe 2: Ja, schon. Witwe 1: Ist er nicht in die Gruppen gegangen? Witwe 2: Ach nein, so schlimm war es mit ihm noch nicht!

Nun brach nach beinahe ebenfalls 25jähriger guter Zusammenarbeit die Verbindung zur Psychiatrischen Klinik in der Nußbaumstraße abrupt ab. Es waren zwei Patienten, die nach der Mittwochsgruppe auf der Station berichteten, sie seien von uns beleidigt und bedroht worden. Daraufhin sah sich Oberarzt Dr. Pogarell genötigt, uns ohne Rücksprache sofortiges Hausverbot zu erteilen. Auch Ruths umgehende persönliche Intervention bei Dr. Pogarell und der Stationsärztin blieb erfolglos. Man glaubte den beiden Patienten ihre Lügen unbesehen, unser Entsetzen über die infame Anschuldigung wurde dagegen nicht ernst genommen. Das war am letzten Donnerstag im Juli. Damit stand die Mittwochsgruppe von jetzt auf nachher auf der Straße. So konnten uns also die beiden professionellen Suchthelfer ganz unverstellt zeigen, was sie von Süchtigen wirklich halten, indem sie derart skrupellos mit einer Gruppe langjährig trockener Süchtigen umgingen. Wir sind ihnen keinen Pfifferling wert. Verständlich, weil wir tun ihnen nicht mehr

den Gefallen und spazieren durch die Drehtüre auf ihre Station. Weshalb an uns zum einen nichts mehr zu verdienen ist, und wir zum anderen auch keine Studienobjekte für ihre persönliche Karriere mehr abgeben. - Ich bedanke mich für diese überzeugende Demonstration.

Wie wenig wir und auch andere Suchtselbsthilfegruppen von diesen „Profis“ respektiert wurden und werden, zeigt sich zudem an einem anderen Punkt, der uns schon länger aufstieß, dessen Missbrauchscharakter uns jedoch erst durch das rüde Verhalten der beiden Ärzte drastisch deutlich wurde. Ich meine, die Tatsache, dass man uns als Teil eines Belohnungssystems, mit dem man die Patienten konditionieren wollte, benützte. Denn jene Patienten, die zweimal in der Woche eine Suchtselbsthilfegruppe besuchten, erhielten das Wochenende „therapiefrei“ und durften es daheim verbringen. Selbsthilfegruppenbesuche als Ansparmodell für Therapiefreizeit. Doll!, mag ich da nur sagen. Vielleicht hätte man uns dazu auch fragen können?

Es ist schon bezeichnend, diese Selbstherrlichkeit, wie wir als ein Subsystem klinischer Therapien okkupiert werden. Einst haben diese Profis die nassen Süchtigen behandelt, heute handeln sie über die Köpfe der Cleanen hinweg. Und wenn uns ihr Konzept nicht mehr passt, so die Herrschaften in Weiß, dann schalten sie uns einfach ab. Basta.

Fragen müssen wir uns selbst aber auch, warum wir uns das gefallen lassen haben. Wir wussten von diesem System, ermahnten auch hin und wieder die Patienten aus der Nussi, dieses Belohnungssystem zu hinterfragen und aus freien Stücken zu uns zu kommen und nicht wegen des Freizeitbonus. Nun wieviel derlei Mahnungen nützten, zeigt uns die Statistik. Ich muss sagen, im Prinzip bin ich sogar erleichtert, dass die Zusammenarbeit aufgekündigt wurde; denn das Dreierpack, das oft wie eine dunkle Wand des Missmutes seine Zeit abhockte, war im Grunde doch eine ziemliche Zumutung. Sie hockten ihre Zeit ab, fühlten sich nicht zugehörig und hielten sich nicht an die Gruppenregeln, indem sie die Anonymität verletzten. Wir haben uns diese Art des Besuches aber nicht verboten. Es lag wohl daran, weil wir uns an diese Zumutung gewohnt haben. Heute würde

ich einem solchem verordneten Gruppenbesuch widersprechen. Er verletzte in jedem Fall, die uns selbst gegebenen Grundsätze und vor allem das Prinzip der Freiwilligkeit, dass da heißt, „die einzige Bedingung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, ohne Drogen zu leben.“ Es ist und war jedenfalls nicht der Wunsch, ein therapiefreies Wochenende zu erhalten.

Bezeichnend ist aber auch, dass sich auf Seiten der Klinik nie jemand darüber Gedanken gemacht hatte, wie so eine Suchtselbsthilfegruppe abläuft, wie sie sich organisiert hat und nach welchen selbstgegebenen Regeln sie funktioniert. Einige Schwestern nahmen im Laufe der Zeit an unseren Gruppen und Vorstellungsgesprächen teil. Die Ärzte waren sich zu gut dafür. Entsprechend erschreckt war Ruth auch über die vollkommene Ahnungslosigkeit über den Gruppenablauf bei beiden Ärzten. Zum Beispiel rügten sie unter anderem die mangelnde Moderation der Mittwochsgruppe durch Christoph. Auf welchem hohen Ross sitzen die eigentlich?

Nun gut, das Kapitel ist Vergangenheit, wir haben etwas wichtiges dazugelernt. Unser Blick sollte sich in die Zukunft richten und das bedeutet, zuerst einen Blick auf den Status quo zu richten. Da sieht es derzeit wenig gut aus. Die Montagsgruppe tagt nicht mehr regelmäßig, da sich niemand findet, der sie leiten möchte. Das ist sehr problematisch. Auf unseren Terminzetteln und bei den verschiedenen Multiplikatoren wird sie nach wie vor gelistet. Wenn also ein Neuer die Gruppe besuchen möchte, und es ist niemand da, wirft dies ein schlechtes Licht auf Fährhaus in seiner Gesamtheit. Man sollte sich deshalb zu einer Entscheidung durchringen, die Gruppe entweder ganz zu schließen oder regulär weiterzuführen. Allerdings wäre, falls die Gruppe schließt, wahrscheinlich auch der Gruppenraum auf unbestimmte Zeit verloren. Die Mittwochs-, wie die Samstagsgruppe laufen zwar, aber es setzt sich praktisch kein Nachwuchs mehr fest, der regelmäßig kommt.

Wie gering die persönliche Bindung an Fährhaus geworden ist, zeigte unser kleines Fest zum 25jährigen Jubiläum. Es fanden sich dreizehn Freunde ein. Es war ein schönes Fest, wir hatten zu Beginn eine intensive Zusammenkunft, wäh-

rend sich im Hintergrund das Wasser für die Würste allmählich erhitzte, die es anschließend mit Brezen und drei Senfsorten gab und danach eine Runde mit sehr feinen Kuchen und Kaffee. Ruth und ich hatten mit etwa 20 Personen gerechnet, die zum Jubiläum kommen.

Wir werden sehen, wie es mit Fährhaus weitergeht. Ein jeder von uns sollte sich etwas einfallen lassen, was er leisten kann, damit unsere Institution bei den entsprechenden Multiplikatoren mehr bekannt wird. Er leistet diese Hilfe nicht nur für Süchtige, die noch leiden müssen, sondern ebenso für sich ganz persönlich. Schließlich können wir an den Neuen unsere Krankheit noch in lebhafter Weise erkennen. Einen kleinen Erfolg erzielten wir bereits. Aufgrund der Pressemitteilungen, die wir anlässlich unseres Jubiläums versandten, kam es zu einem Interview, das demnächst im Gesundheitsmagazin in Bayern 5 gesendet wird.

Abschließend bleibt mir nur, Euch allen, die ihr Ruth und mich in den letzten 25 Jahren begleitet habt und mithilft, dass Fährhaus lebendig blieb, ein herzliches Dankeschön zu sagen. Gerade im letzten Jahr ging ich durch eine sehr schwierige Phase, in der ein paar Leichen aus meiner frühesten Suchtkarriere ausgegraben werden mussten, um sie endgültig und ordentlich zu bestatten. Einige große und wichtige Schritte sind in dieser Hinsicht schon getan und ich bin dabei, auch die restlichen Schritte zu gehen. Die Gruppe ist für mich dabei ein wichtiges Forum, um mir die Kraft zu holen, diese emotional wie psychisch belastende Vergangenheitsbewältigung zu bestehen und in einer weiteren Form heil zu werden.

Also hoffe ich, dass diesem Jahresbrief noch viele weitere folgen werden und uns irgendwann die anfänglich geäußerte Sorge um unseren Fortbestand nicht mehr drücken wird. In diesem Sinne, ein weiter so, bleiben wir sauber!

Matthias

FÄHRHAUS-AKTIV Kassenbericht 2009

Kassenstand 2008:		574,56 €
Zinseinnahmen		2,15 €
Einzahlung der Mittwochsgruppe		85,-- €
Einzahlung der Samstagsgruppe		<u>50,--_€</u>
Zwischensumme		711,71 €
<i>Ausgaben</i>		
Druck Jahreshaft 2008	74,97 €	
Fährhaus 25jähriges Jubiläumsfest	<u>248,59 €</u>	<u>323,56 €</u>
Kassenstand Dezember 2009		<u>388,15 €</u>

Von der Mittwochsgruppe wurden zudem für Fährhaus-Aktiv 27,75 € Fotokopierkosten für neue Programmzettel direkt bezahlt.

Stichtag des Kassenberichtes war der 22. Nov. 2009. Die Einzahlungen auf Sparbuch sind bis zum 24. Sept. erfasst. Zu diesem Datum wurde das Postspargbuch am Schalter der Postbank aktualisiert.

Von der Montagsgruppe wurden keine Beiträge an FÄHRHAUS-AKTIV überwiesen.

Matthias

Nicht mein Vorstellungsvermögen, meine Phantasie, ist mir gefährlich, sondern mein Wunschdenken, meine Illusionen. Illusionen sind jene Selbsttäuschungen, die ich festhalte, die ich wichtig und für gegeben nehme. Illusionen blenden mich. Der größte Blender war die Droge. Wir brauchen keine Blender, wenn wir den Mut finden, zu sehen. Wir können Angst davor haben, zu sehen; egal, sehen wir angstvoll, doch sehen wir!



Bilder im Heft: Die Jahreszeiten von einer französischen Tapete aus dem Rokoko

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

Schriftlicher Kontakt:

FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe

c/o Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München