



## Anonyme Sucht-Selbsthilfe

Ein Leben ohne Illusionen

Jahresbrief 2012



Seid duldsam und läutert Euch!

Was macht Fährhaus zu so etwas besonderem, wie es immer wieder mal enthusiastisch in der Gruppe behauptet wird? Die Antwort ist recht einfach: Ihr macht es! Ihr seid das besondere an Fährhaus. Schließlich ist Fährhaus nichts weiter als eine von vielen Gruppen für Süchtige. Eine Schrittegruppe und eine ziemlich kleine Gemeinschaft. Stellt Euch Fährhaus einmal größer vor, mit so 20 Gruppen in München. Ob es dann immer noch so speziell wäre? Wahrscheinlich nicht, weil dann auch die ganzen Probleme, mit der Menschelei, wie sie an anderen Gruppen zehren, auch an unserer Gemeinschaft zehren würden. Und sind wir einmal ehrlich, sie zehren auch so schon an uns, nur eben weniger und nicht so deutlich. Das ist der Vorteil unserer bescheidenen Exklusivität.

Wir haben bei der Gründung von Fährhaus all diese Mensecheleien – ich meine damit kleinlichen Streit, persönliche Anmache, Übergriffigkeit, offene Animositäten und ähnliche Zumutungen – im Visier gehabt, als wir die knappen Regeln für unsere Gemeinschaft aufsetzten. Sie sind auf



dem gelben Zettel und auf der Rückseite der Programmflyer festgehalten. In den Gruppen, die wir zuvor besuchten, konnten wir all diese Ver-Verhaltensweisen und ihre teilweisen üblen Folgen beobachten. Ja, sie waren manchmal mit ursächlich für so manchen schlimmen Rückfall. Des-Deswegen sollte sich ein jeder immer wieder prüfen, ob sein Verhalten während der Gruppe unseren schlichten Regeln

gerecht wird. Schließlich soll die Präambel zu den Grundlagen der Gemeinschaft in der wir unsere Einigkeit beschwören keine leere Floskel bleiben.

Am ehesten stifte ich diese Einigkeit, wenn ich meine eigene Unduld-samkeit betrachte; meine Intoleranz gegenüber der Haltung eines anderen Süchtigen erkenne, der mit mir teilt. Um einige Beispiele zu geben: Sei es, weil er an Gott glaubt oder nicht; er dem linken oder rechten poli-tischen Spektrum angehört; er sexuelle Vorlieben hat oder eine Sekun-därsucht pflegt, die mir fremd sind; er sich in seinen Beiträgen stets wie-derholt; er sich einfach in einer Weise verhält, in der ich mich niemals

verhalten würde. Gestehen wir uns ein, du und ich, ein jeder von uns hat aus dem einen oder anderen Grund einen Freund, der mit ihm teilte, schon mal im Stillen einen Deppen geheißen. Das ist normal, wir sind keine Heiligen und deswegen auch dünkelhaft. Doch mit solchem Dünkel schließen wir nicht nur den Freund, sondern auch uns selbst aus der Gemeinschaft aus. Wir sind nicht mehr einig. Die ärgste Folge wäre, wir wenden uns von den Selbsthilfegruppen ab. – Was folgt, wäre ein ungewisser Pfad. Wir alle kennen genug Geschichten, wo jemand hierdurch seinen Weg verlor und tief stürzte.

Darum ist Duldsamkeit eine Tugend, die wir nicht unterschätzen sollten. Duldsamkeit bedeutet, den anderen mit all seinen Macken zu respektieren und für die Dauer der Gruppe anzunehmen. Jeder im Raum ist ein Süchtiger. Jeder im Raum sucht seinen Weg der Sauberkeit. Jeder im Raum versucht vom anderen zu lernen. Jeder im Raum teilt mit allen anderen. Jeder ist zu jedem ein Anderer. Das Anderssein ist ein Teil unserer Gemeinsamkeit. Jeder von uns will respektiert werden und erwartet Toleranz für sein Sein. Duldsamkeit bedeutet nicht, dass ich die Einstellung des anderen akzeptieren muss. Ich darf sie ablehnen. Duldsamkeit bedeutet jedoch, meine Ablehnung nicht offen zu zeigen oder ungefragt dem anderen gegenüber anzusprechen. Denn ich selbst will auch nicht für mein Sein offene Ablehnung oder Belehrung erhalten.

Zum gegenseitigen Respekt gehört aber auch, die Toleranzfähigkeit des anderen nicht unnötig zu strapazieren. Deswegen werde ich mich mit meinen politischen und religiösen Ansichten zurückhalten und niemanden missionieren; zumindest werde ich es immer wieder neu versuchen. Nur so ist es möglich, dass sich süchtige Muslime, Christen, Juden, Atheisten, Buddhisten, Linke, Liberale und Rechte an einem Tisch versammeln können und sich gemeinsam um ihr sauberes Überleben sorgen und sich dabei zu jeder Zeit gegenseitig helfen.

Was gab es in unserem 28. Jahr für Aktivitäten außerhalb der Gruppen?

Bei der 25. Tagung des Netzwerkes Sucht in Bayern im Frühjahr hatten wir einen Informationsstand, der von Ruth betreut wurde.



In der Ausgabe Einblick 1/2012 des SHZ gaben Ruth und Matthias ein Interview. Das Interview ist in diesem Brief abgedruckt.

Ebenfalls im Frühjahr wurde Ruth für ihr jahrzehntelanges Engagement der Bundesverdienstorden überreicht. Indirekt ist dieser Verdienstorden auch eine Anerkennung für unsere Gemeinschaft.

Danken möchte ich den Kassenwarten der Montagsgruppe, die ihre Hutspenden nach der Aufgabe der Gruppe an Fährhaus-Aktiv weiterleiteten. In einem Fall stammte das Inkasso noch aus der Bayerstraße. - Gut Ding will Weile haben.

*Matthias*

## Licht im Dschungel

Nach dem Meeting fragte mich Matthias vorm SHZ, ob ich für das Jahresheft schreiben möchte. Ich war überrascht, geehrt, dachte jedoch, dass ich ja an dem Tag gerademal sechs Monate hab. Doch wie ich schon im Meeting zum Schritt „ohne Ziel leben“ geteilt habe, habe ich ja nicht das Ziel, so oder so lange clean zu sein, zu bleiben oder zu werden; und falls ich das geschafft habe, noch mal so lange, sondern ich bin jetzt clean!



Als zweites fragte ich mich, was ich denn in dem „Aufsatz“ teilen sollte. Wie gesagt ich bin ja nicht so lange clean, mit 24 Jahren auch verhältnismäßig jung und blicke somit auf kein längeres, sauberes Leben zurück. Also war mein Schluss: ich schreibe einfach mal auf, wie ich das Leben ohne stofflich ausgelöste Bewusstseinsveränderung erlebe.

Da komme ich dann zum zweiten Teil des Ohne-Ziel-leben-Schritts. Ich sehe die Welt um mich herum und erkenne ihren Einfluss!

Also was wichtig für mich geworden ist, dass ich auf meine Befindlichkeit achte und mir „das Außen“ so einrichte, dass ich angenehm damit lebe, das ist mit Aufmerksamkeit verbunden. Da ich das aber für mich tue und mir niemand auf die Finger schaut, kann ich auch gelassen da weiter

machen, wo ich aufgehört habe, bevor ich mich verrannt hatte.

Als ich noch aktiv war, vertrat ich die Ansicht, ich könne jeglichen widrigen Lebensbedingungen trotzen, solange ich Alkohol beziehungsweise stecken hab. Ja, nun kann ich schon mal sagen, dass diese widrigen Bedingungen eben durch und mit dem sich einstellenden Zustand geschaffen wurden und ich dagegen jetzt in meinem kleinen sauberen Universum bei weitem nicht mit derlei widrigen Lebensumständen konfrontiert bin.

Häufig befinde ich mich noch in meinem verwirrten Inneren und brauche Überwindung zu alltäglichem Lebensmut, doch die Lichtungen, auf denen ich mich in meinem Kopf aufhalte, seit ich begonnen habe, nach einem Leben ohne bewusstseinsverändernde Drogen zu suchen, werden wohl Stück für Stück weiter gerodet und durch die Gruppenbesuche gepflegt, wenn nicht gar bestellt: Saat, Wachstum, Ernte - dies und jenes ...

*Sebastian, Alkoholiker & süchtig*

## Weitergehen und wachsen

Heute Mittag kam mein Sohn vorbei mit neuen Nachrichten von seiner Oma, von der er viel Materielles erhält. Mit dieser Frau sind für mich schlimmste Erinnerungen und Prägungen verbunden, und es packt mich dann jedes Mal wieder die Wut; wobei ich merke, dass meine Erschütterungen eher abebben. Der Wahnsinn mit ihr bekam ja nach dem Tod meines Vaters vor vier Jahren noch einmal eine anstrengende Wendung. Das Gift das meine Mutter weiter streut ist jedoch nicht mehr mein Problem. Zornig macht mich dafür die Aussichtslosigkeit, dass mit diesem Menschen, meiner Mutter, niemals mehr zu reden ist, und selbst wenn, niemals eine Einigung stattfände und sie gar nie wusste und nie wissen wird wer ich war und wer ich bin.

Schaue ich zurück, sehe ich die vielen Jahre in der Gruppe, die mich wie ein angenehmes, nicht zu enges Korsett stützten und mir so ermöglichten ins saubere Leben zu wachsen. Ein Leben, in dem ich handlungsfähig wurde - trotz meiner körperlichen Behinderung, die ich meiner Endphase verdanke. Und zwar so handlungsfähig und kraftvoll, dass ich alles ziemlich gut kaschieren kann. Naja, ich merke gerade ... auch das ein Flop aus meiner Jugend, keine Schwäche zu zeigen; der Flop hält mich aber ordentlich aufrecht.

Ich halte auch meine Wachstumsphasen und Veränderungen stets für interessant und beachtenswert, womit ich auf eine lange Sauberkeit zurückschauen kann, in der ich mich lieben gelernt habe und begann, entsprechend fürsorglicher mit mir umzugehen. In der Folge ist mir das Gestern, das am Anfang der Sauberkeit blankes Grauen war, angenehm geworden. Aber ansich bin ich kein Mensch, der viel im Gestern wühlt.



Für mich ist der heutige Tag das wichtigste. Allesamt Erfahrungen, die ich aus der Gruppe zusammengetragen habe. Nur heute kann ich die Saat für morgen ausstreuen. Gehe ich heute nicht schwimmen, werde ich morgen humpeln. So zwingt mich schon alleine meine Behinderung auf das kleinste Maß - und witziger Weise, diese Bescheidenheit macht mich glücklich.

Das kann ich heute alles schreiben. Am Anfang meiner Sauberkeit wusste ich nicht, wohin mich der allabendliche Gruppenbesuch führen wird, wusste nur den abendlichen Halt zu schätzen und die Geborgenheit, die mir andere Süchtige boten. Und dass ich den ganzen Tag über bis zum Abend keine Drogen konsumiert hatte; was ein nicht minder besonderes und ungewohntes Phänomen war.

Die Einigkeit, Toleranz in der Gruppe ist das zum Überleben wichtigste überhaupt. Ich meine damit, dass sich jeder soweit zusammennimmt, um den anderen, der ebenso verletzbar ist wie ich selbst, achtungsvoll zu begegnen, und dazu jedwedes Spielchen und Aggression vor der Tür lässt. In diesem Raum geht es ums Überleben, und dieses Prinzip sollten wir niemals gefährden. Darum bitte ich wieder fürs neue Jahr, lassen wir uns leben, wir haben nur uns ...

*Ruth*

## Geschenkte Freiheit

*Gruppenneuling:* „Was soll ich denn jetzt sagen?“

*Fährhäusler:* „Sag, was Dir auf dem Herzen liegt. Du musst aber nicht unbedingt etwas sagen.“

*Gruppenneuling:* „Könnt Ihr mich nicht etwas fragen, damit ich weiß, was ich sagen soll?“

*Fährhäusler:* „Bei uns wird niemand ausgefragt.“

Es ist noch nicht so lange her, als auch mir mit dem „therapierten Durchblick“ völlig klar war, dass nur Dialog und Feedback die Genesung voranschreiten lassen - während andere behaupten: *die Krankheit* würde voranschreiten -. Ich war deshalb reichlich irritiert, als ich feststellen musste, dass mir bei Fährhaus niemand konkret den „rechten Weg“ wies und - vielleicht noch schlimmer – auch meine guten Ratschläge für andere nicht gefragt waren. Gerade deshalb bin ich aber bei Fährhaus sitzengeblieben: weil bei Fährhaus nicht manipuliert wird.

Es gibt genügend Gelegenheiten, mich außerhalb der Gruppen an meinen Nächsten zu reiben. Dies zu lassen und meinen eigenen Weg, der nicht von anderen bestimmt wird, zu finden - oft auch, indem ich genau das Gegenteil von dem tat, was mir andere geraten hatten -, war mir bisher fremd.

Der verantwortliche Umgang mit solcher Freiheit ist für den Süchtigen, der immer nur damit beschäftigt war, Abhängigkeiten zu schaffen, erst einmal schwierig. Viele Neulinge kommen vermutlich deshalb nicht wieder zu Fährhaus, weil sie auf ihrem Weg der Genesung über den fehlenden „Führer“ enttäuscht wurden.

Ich selbst bin wohl auch nur deshalb weiter in die Gruppe gelaufen, weil mir eines klar war: alle meine bisherigen Pläne waren gescheitert, und bei Fährhaus sitzen Süchtige, die einen Weg gefunden hatten, über Jahre und Jahrzehnte sauber zu bleiben.

Auf dem Höhepunkt meines süchtigen Elends war mir klar geworden, dass ich nur sauber bleibe, wenn ich vor der Droge weggesperrt werde. Am besten auf einer „Bauernhoflangzeittherapie“ mit großem Misthaufen. In den Gruppen durfte ich erkennen, dass letztlich auch dieser Plan zum Scheitern verurteilt war. Im Gegenteil: wären die Gruppen unfreiwillig oder müsste ich mich dafür rechtfertigen, wenn ich einen Gruppenbesuch versäumt hätte, wäre für mich keine Genesung möglich. Ich könnte mich dann nur an denen reiben, die mich kontrollieren, und hätte wohl keine Chance, mich selbst mit meiner Sucht anzunehmen.

Noch etwas gehört natürlich zum Gruppenbesuch dazu: der Wunsch, ohne Drogen zu leben! Wobei ich bei „Wunsch“ eher an Weihnachten denken muss *und* deshalb „*Sehn-sucht*“ nach einem Leben ohne Drogen bevorzugen würde, schon weil mich meine *Sucht* immer begleiten wird. Überprüft wird bei Fährhaus der Wunsch ohne Drogen zu leben, allerdings nicht, sondern jedem wohlwollend unterstellt, der sich freiwillig zu den Zusammenkünften begibt.

Ansonsten kann ich bei Fährhaus sagen und denken was ich will, solange ich keinen anderen verletze. Ich kann an Gott glauben oder nicht, wenn ich will, auch an den Papst. Ich darf psychiatriefreundlich oder -feindlich sein, AA mögen oder nicht, Zigaretten und Kaffee zu den Drogen zählen oder auch nicht.

Keiner schreibt mir da etwas vor. Ich bin für mich selbst verantwortlich. Viele andere gehen weiter den Weg der Psychiatrien, Therapien und schließlich in die endstationären Langzeiteinrichtungen, wenn sie nicht vorher schon auf der Strecke geblieben sind. Ich möchte mir meine Sauberkeit und meine Freiheit bewahren. Bei Fährhaus bekomme ich dazu eine Chance, aber nur, wenn ich auch hingehe und dieses Geschenk annehme.

*Christoph*



## Draufsuchteln, Arktisfrösche und Winterhartes



Ich sah neulich aus dem Fenster, Ende Oktober, und schaute auf meinen Balkon - das trockene Leben kann ja so beschaulich sein. Vor 15 Jahren wurde mein Balkon in Beton gegossen. Der war ganz neu, als ich einzog. Da hat nie ein Glas gestanden, nie ein Aschenbecher. Da blüht es.

Es war erst Oktober, aber es schneite. Schon Schnee, dachte ich im warmen Wohnzimmer, und trank aus einer gläsernen Tasse Tee.

Das ist ja wie '99, nein 93, oder war es '01, eher '02. 1,2,3 ... Schnee gab es viel und nicht nur in diesen Jahren. Oder etwa nicht?

Dann, am nächsten Tag schon, kam Föhn, das Wasser tropfte von meinen Balkonkästen, lief über den Beton, plätscherte im Rohr, gluckste irgendwo, und da war er schon wieder weg, der Schnee. Nur noch Sonne, weit und breit. Und schöne Wolken. Alles schön. Noch ein Winter, dann würde er der vom letzten Jahr sein.

So geht's, dachte ich. Dann pflanzte ich Stiefmütterchen. Die sind gegen Schnee resistent, zumindest die Wintersorte, die blüht darunter einfach weiter. Erst mit der Frühjahrs-sonne wachsen die Blumen. Unermüdlich, resistent und winterhart sind sie. Und nie geben sie die Hoffnung auf den Frühling auf. Immer in den Startlöchern, denn der Winter ist eines Tages wieder der vom letzten Jahr.

Stiefmütterchen haben's gut, die winterharten, die brauchen nur zu warten, die Hoffnung nie aufgeben, dann kommt der Frühling. Und er kommt ... Das Gleiche gilt für Arktisfrösche, die einfach so stark dehydrieren, dass, sobald der Frost kommt, kein Eis ihr Gewebe sprengen kann. Dann frieren sie ein und tauen erst mit dem arktische Sommer wieder auf. Sie trinken ein wenig Schmelzwasser und springen quakend ihren arktischen Froschbeschäftigungen nach. Auch Wüstenfrösche gibt es, die jahrzehntelang bis zum nächsten Wüstenregen ausharren, tief unten im Sand. Und das kann dauern, bis es in der Wüste mal regnet ...

Warten habe ich können. Jahrzehntelang, in Schnee und Eis und in der Wüste. Nie schmolz das Eis. Nie kam der warme Regen. Jedenfalls immer morgen, nie heute, aber heute war immer nur heute, nie von alleine, nie durch heftiges, nahezu rauschhaftes Hoffen.

Morgen blühe ich auf, da können mich dann alle mal, dachte ich damals, als ich noch keinen Balkon hatte und mit Glas und Zigarette vor der Tür im Schnee stand, denn drinnen schlief mein Kind, und meine Frau beobachtete mich durch die Fenster. Und der Mond ging auf und unter, viele Monate und Jahre lang, und immer, wenn eine Zigarette aus, ein Glas leer war, begann das Spiel von vorne: Ausrede finden, vor mir, vor ihr, auf dem Weg in die Waschküche schnell noch zum Stüberl, zur Tanke, dann wieder in die Wäsche als Ausrede, Depot vom Klo auffüllen und schließlich wieder in den Schnee auf dem Hof. Diesmal ohne Glas, weil sie fand, dass ich seit Stunden immer dasselbe reden würde. Vorsorglich gab es die Depots. Bald ging's wieder zum Klo-Depot. Dann drinnen kurz fernsehen in der aufgewärmten Luft der Nichttrinker. Erst wenn das Bild sich verdoppelte, eine Pause machen und nicht rennen, dann wieder vom Schnee zum Klo und vom Klo in den Schnee. - Bis drinnen niemand mehr war, als ich aus dem Schnee kam.

Da zog ich in eine Besenkammer mit sehr kleinem Balkon und konnte drinnen rauchen und trinken soviel ich wollte, allein, weil es keinen mehr interessierte, was ich da tat. Und Schnaps konnte ich nun aus großen

Flaschen trinken, nicht aus den kleinen für die Taschen und Depots auf den Klos. Das ging so ungehemmt drei Wochen lang. Nur drei Wochen nach Jahrzehnten in der Arktis. Im Eis hatte ich immer gehofft, dass die warmen Föhnstürme kommen und mich wärmen würden.

Nur die großen Flaschen wurden so schnell leer wie zuvor die kleinen. Erst dachte ich noch, endlich Ruhe, endlich in Ruhe trinken und in Ruhe nicht trinken, aber nur das mit dem ruhigen Trinken klappte.

Erst wurde es unheimlich, dann grausig, schließlich gespenstisch. Im Fernsehen lief eine Gruselfilmreihe. Im Vorspann war immer von Mumi-  
en, Monstern, Mutationen die Rede, die jetzt kämen. Sie kamen!

Mai war es, und keine Schneeschmelze in Sicht. Jahraus, jahrein immer Winter. Da konnte ich unterm Schnee noch so verzweifelt versuchen, von warmen Winden zu träumen, so zäh wie ein Arktisfrosch werden. Nichts wurde besser. Mein Zustand war keine Frage der Jahreszeit. Tja, am Ende wohl gar eine Frage der Sucht! - Ja, so ist es, dachte ich.

Also zog ich los, etwas dagegen zu tun. Zwar erst nach einer größeren Menge Chantré, aber ich zog los. In die Nußbaumklinik, später in Sucht-  
gruppen.

Vorher träumte ich nur vom Frühlingserwachen ohne Alk, also war heute alles nicht so schlimm und morgen alles wunderbar. Doch nun stöhnte ich in der Klinik: "Immer muss ich saufen!" Hier sitz ich nun im arktischen Eis, mit dem Hintern auf Grund und komme nie mehr heraus. - Also war es heraus und ich war Süchtig. Das war der Anfang vom Frühling.

Kurze Zeit später zog ich in eine größere Wohnung und pflanzte Blumen. Das war der Beginn des ewigen Frühlings. Irgendwie so was, auch wenn's jetzt immer wieder mal kalt wird, aber das liegt nur an der Jah-  
reszeit.



Suchteln sind keine arktische Frösche, auch keine Wüstenkröten, kein winterhartes Gestrüpp, auch wenn sie noch so hart im nehmen sind. Kröten und Gestrüpp haben Zeit, dann kommt der Frühling. Zu Draufsuchteln kommt kein Frühling, solange sie drauf sind.

Wir sind einfach nur krank, was weder genial noch schwächlich ist, halt kränklich. Und Kranke können nun mal nicht alles. Ich kann zum Beispiel keine

Flasche Chantré in der eigenen Wohnung jahrelang verstauben lassen. Nicht mal ein paar Stunden lang. Also sollte ich sie nicht in der Wohnung haben. Auch nicht sonst irgendwo, weil ich jederzeit anfangen, aber nie aufhören kann!

Es freut sich auf den Frühling

*Lutz von der trockenen Art*

Interview

Das Gespräch führte Erich Eisenstecken (EE) vom SHZ.

**EE:** Was genau ist Fährhaus?

**Ruth:** Fährhaus ist eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke ohne therapeutische Anleitung und zwar für alle bewusstseinsverändernden Stoffe, Alkohol, Heroin, Tabletten, Schnüffler usw.

**Matthias:** Das Bild zum Namen der Gruppe ist das Fährhaus. Wir treffen uns im Fährhaus - die Fähre bringt über den Fluss ins Trockene!

**EE:** *Seit wann sind Sie in dieser Initiative engagiert?*

**Matthias:** Seit 1984 – wir haben die Gruppe gegründet. Wir sind eine der ältesten Gruppen im Selbsthilfezentrum.

**EE:** *Was waren für Sie die Motive, diese Gruppe zu gründen?*

**Ruth:** Es gab damals in München nur Gruppen, die sich auf Alkohol beschränken wollten und ich hab damals viele Tabletten genommen. Wir haben da in den Gruppen Probleme bekommen. Es war auch die Erkenntnis, dass ein Kiffer in einer reinen Alkoholikergruppe nicht offen über sein Kiffen reden kann, weil da eben nur der Alkohol das Thema des Tages ist. Wenn gewisse Stoffe niemals erwähnt werden können bei einem Gruppentreffen, kann auch keine Gesundung eintreten.

**Matthias:** In dieser Hinsicht sind wir auch nach wie vor eine einzigartige Gruppe. Es gibt einige Gruppen, in denen es geduldet wird, das auch andere Süchte Thema sind, aber bei denen das im offiziellen Konzept nicht enthalten ist. Ein anderer Punkt war, indem wir Fährhaus gegründet haben, hatten wir natürlich auch die Gelegenheit, das mitzunehmen, was wir in anderen Gruppen vorher gelernt hatten und das nochmals aus unserer speziellen Sucht neu zu konzipieren. So ist eine 12-Schritte-Gruppe entstanden, in der überhaupt nicht auf eine höhere Macht Bezug genommen wird. Sie können glauben oder ungläubig sein, sie werden nie in einen Konflikt geraten. Sie können ihre spirituelle Grundhaltung in der Gruppe formulieren, aber man wird nicht konkret darauf angesprochen.

**EE:** *Wie hat man sich nun den Ablauf eines Gruppentreffens vorzustellen?*

**Ruth:** Ungewöhnlich - für Gruppen sehr diszipliniert. Wer die Gruppe leitet, eröffnet die Gruppe, sammelt die Wortmeldungen und ruft sie der Reihe nach auf. Es gibt bei uns keine Diskussionen, keine Rückfragen und es wird darauf geachtet, dass jeder von sich spricht und möglichst in der Ich-Form. Niemand wird, wenn er redet, unterbrochen und es gibt auch niemand, der die Rede eines anderen bewertet. Sowohl negative wie positive Bewertungen sollen möglichst vermieden werden. Diese Arbeitsweise hat sich für uns bewährt. Andere Gruppen mögen es anders halten. Wir sitzen in der Gruppe, reden und hören zu. Das Reden ist das eine, aber das Zuhören ist eigentlich noch das wichtigere. Dass ich von den anderen erfahre, wie sie mit ihren Schwierigkeiten umgehen. Und das kann ich dann für mich annehmen, oder sagen, nein das ist jetzt nichts für mich. Und so kann ich lernen. Aber es ist niemand da, der weiß, wie's richtig geht. Wir sind alle Übende, Suchende, Süchtige. Wir geben auch keine Ratschläge in der Gruppe, wie etwa die beste Therapieeinrichtung oder so. Wenn sich jemand nach dem Gruppentreffen noch mit einem anderen darüber austauschen möchte, kann er das tun.

**EE:** *Wie würden Sie für sich ganz persönlich die Wirkung der Teilnahme an den Gruppentreffen beschreiben?*

**Ruth:** Es ist so, dass in den Gruppen einer vom anderen lernt, mit intimsten Ängsten, Nöten, Sorgen und defizitären Gefühlen in Einklang zu kommen. Und in dem Moment, wo er das anschauen lernt und sich nicht mehr dagegen wehrt, ist er plötzlich im Leben. Wie man mit seiner tödlichen Krankheit umgehen lernt und seinen Tag formt, darum geht's in der Gruppe. Wenn einer vor der Kraft wegläuft, sich anzuschauen, dann ist das für die anderen nicht so toll. Obwohl man davon auch lernen kann. Je tiefer einer sich einlässt, desto effektiver ist es. Ich bin meistens im Einklang mit meinen ganzen Schwächen. Ich höre auch sehr aufmerksam zu. Das ist so mein Mittelmaß, mein Weg. Es gibt auch Kraft, zu wissen, dass man nicht so allein ist mit diesen immensen Störungen. Man ist ja ein Einzelkämpfer als Süchtiger. Die Gruppe ist da eine Chan-

ce, die tiefsten Ängste zu formulieren. Eine Chance, die andere nicht haben, die nicht in eine Gruppe gehen. Das ist das eine, und das andere ist, ich werde ruhig dadurch und auch wieder handlungsfähiger. Und finde immer wieder auf den Boden zurück - es gibt ja draußen genug, worüber man sich aufregen kann. Dass man einfach weiß, was tut mir gut, was tut mir nicht gut, was muss ich unmittelbar lassen. Dass ich also in der Gruppe versuche, eine Wachheit zu erlangen, das ist für mich wichtig.



**Matthias:** Die Gruppe ist in besonderer Weise ein Schutzraum. Ich würde fast sagen, die Gruppe ist für mich ein heiliger Raum. Sie ist auch jedes Mal eine Möglichkeit, mich einzunorden, den Mittelpunkt zu finden, mich wieder zu korrigieren und den richtigen Weg zu finden. Und die Gruppe ist ein Ort des beständigen Lernens.

**EE:** *Was würden Sie jemandem sagen, der selbst betroffen ist von einer Suchterkrankung und der*

*die Option der Selbsthilfe für sich noch nicht in Betracht gezogen hat?*

**Matthias:** Wenn jemand das für sich noch nicht in Betracht gezogen hat, würde ich sagen, mach weiter so. Entweder kommt die Einsicht oder sie kommt nicht. Meine Empfehlung an jeden der „drauf ist“ ist die, zu sagen, geh in die Selbsthilfegruppe! Verlass dich nicht nur auf die Therapieangebote. Am Anfang, um überhaupt wegzukommen, sind die gut,

gar keine Frage, aber nach der Therapie bist du immer noch süchtig. Ich gehe jetzt 32 Jahre in die Gruppen. Ich müsste ja einen Vogel haben, wenn ich 32 Jahre lang ein oder zweimal in der Woche in einer Gruppe aufschlage und über meine Lebensschwierigkeiten in Zusammenhang mit der Suchtproblematik reflektiere, wenn das nichts bringen würde. Aber es bringt ja eine Menge. Ich lebe leichter und ich lebe sehr weit entfernt von irgendwelchen Nöten, wo ich irgendwann mal wieder in die Sucht abgleiten könnte. Der Zyklus, in dem Menschen rückfällig werden, ist ja unterschiedlich. Es sind so zwischen 5 bis 8 Jahren, dass die Leute durch die Drehtür wieder in die Therapie kommen, weil sie beim letzten Mal danach keine Gruppen besucht haben. Es ist tatsächlich so, wer regelmäßig in die Gruppen geht, wird sauber bleiben. 100% geben wir nicht, aber die meisten bleiben sauber. Ich habe das ganz selten erlebt, dass jemand, der regelmäßig in die Gruppe geht, rückfällig wird. Wenn das so ist, kommt jemand zuerst unregelmäßig, und wenn er nicht mehr regelmäßig kommt, kommt er auch irgendwann nicht mehr unregelmäßig, und dann ist die Distanz so groß, dass auch ein Rückfall wieder kommen kann.

**EE:** *Und Sie werden beide weiter machen!*

**Ruth:** Auf jeden Fall, solange ich laufen kann. Ich war vier Jahre drauf in den Gruppen, bin aber immer wieder hingerannt, dass mich der Weg wieder heimführt. Ich habe meinen Widerständen nie geglaubt, ich bin immer hingegangen. Das sind schmerzhafteste Prozesse, nicht mehr zu verdrängen, wieder mit sich in Einklang zu kommen, und das wollen viele überhaupt nicht. Also ich möchte es nicht missen, in die Gruppe zu gehen. Das hat nichts mit dem Stoff zu tun, ich habe keinen Suchtdruck, aber es ist einfach meine psychische Pflege, da hin zu gehen.

**EE:** *Herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute für Ihre weiteren Aktivitäten.*

## Fährhaus-Aktiv Kassenbericht 2012

Kassenstand 2011		817,56 €
Einnahmen		
Zinseinnahmen	1,45 €	
Einzahlung Mittwochsgruppe	252,--€	
Einzahlungen Montagsgruppe		
Ursel	220,-- €	
Markus	50,-- €	
Franz	<u>12,-- €</u>	
Summe Einnahmen		<u>535,45 €</u>
		1.353,01 €
Ausgaben		
Druck Jahresheft 2011	31,50 €	
Druck Terminflyer	<u>17,50 €</u>	
Summe Ausgaben		<u>49,-- €</u>
Kassenstand November 2012		<u><u>1.304,01 €</u></u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 19. Nov. 2012. Die Einzahlungen auf das Sparbuch sind bis zu diesem Tag erfasst. Zu diesem Datum wurde auch das Postsparbuch am Schalter der Postbank aktualisiert.

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: „Schreie“ von Matthias  
Schrift: Liberation und Fontin  
Rechtschreibung: individuell  
Internet: [www.fährhaus.info](http://www.fährhaus.info), e-mail: [kontakt@fährhaus.info](mailto:kontakt@fährhaus.info)  
Schriftlicher Kontakt:  
FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe  
c/o Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68, 80339 München