

LIEBE FREUNDE,

das Fest zu unserem 30jährigen Bestehen liegt nun ein Jahr zurück. Eine besonders schöne Erinnerung daran ist mir die Zusammenkunft am großen Tisch mit einem Rundgespräch bei freier Schrittwahl der Sprecher.

Der aktuelle 31. Geburtstag fiel dementsprechend bescheiden aus: eine Runde Sirupwaffeln von Dallmayr und eine kernige, gut besuchte Zusammenkunft. Blicken wir zurück auf das vergangene Jahr, so war es vor allem solide Gruppenarbeit, die unsere Gemeinschaft bestimmte. Die beiden bestehenden Gruppen sind stabil geblieben, die Samstaggruppe in meinen Augen schnörkellos, gediegen und die Mittwochsgruppe etwas tiefgründiger, problemorientiert. So hat jede Gruppe ihren eigenen Charakter behalten und weiter ausgebildet. Woher,

weshalb? Ich weiß es nicht. Offenbar bin ich an Samstagen auch ein anderer als Mittwochs, und beide Wesenszüge stärken meine Sauberkeit. – Probiert das Wechselspiel Eurer Persönlichkeitszüge selbst aus.

Unsere Öffentlichkeitsarbeit war überschaubar und ebenfalls grundsolide. Demnächst erscheint ein Artikel über Fährhaus im Münchner Merkur. Hoffentlich lesen ihn viele Therapeuten, und schicken uns ihre Klienten. Ruth hielt bei der großen Tagung zum 30jährigen Bestehen des Selbsthilfe-Zentrums bei dessen Festveranstaltung im Kolpinghaus im Oktober ein Spontanreferat, das ihr mit viel Applaus vergolten wurde. Beim Suchtnotruf tragen wir weiterhin dreimal im Jahr ein Bündel Programme vorbei, und es finden von dort immer wieder Neue zu uns.

Im Sommer erkundigte sich ein Wiener Suchtln über unser Programm und den Ablauf unserer Zusammenkünfte. Er wollte dann mit anderen Suchtln eine Gruppe in Wien aufmachen. Doch leider scheiterte es am fehlenden Engagement seiner Freunde, und ganz allein wollte er diese Herausforderung nicht schultern; was ich gut verstehen kann.

Fährhaus ist in München bekannt, darf aber durchaus noch bekannter werden. Jeder vermag, sofern Ihr es Euch zutraut, etwas dafür tun. Tragt zum Beispiel ein Fährhauskärtchen mit dem Zugehörigkeitsbekenntnis in Eurem Portemonnaie. Und wenn bei Eurem Arzt, oder Eurem Therapeuten das Gespräch auf Sucht kommt, überreicht es ihm. Ist er dann weiter interessiert, könnt ihr ihm beim nächsten Mal Programme mit der Liste der Zusammenkünfte bringen.

Für die nähere Zukunft planen wir nach wie vor, eine Montagsgruppe aufzubauen. Leider fehlt uns immer noch ein geeigneter Raum im Münchner Südwesten. Wer von Euch eine Idee hat, bitte ... Und weil wir alle nicht jünger werden, suchen wir einen Raum um den Rotkreuzplatz herum, um einen barrierefreien Zugang für das Samstagsmeeting zu ermöglichen.

Und zu guter Letzt noch eine Ermahnung in Zeiten wie diesen, in denen gesellschaftliche Umbrüche geschehen, die auch mit den ideologischen Grabenkämpfen ausgetragen werden: Bitte haltet Euch in Euren Redebeiträgen zurück. Sprecht weiterhin von Euch und nicht von anderen. Und falls Euch die Rede eines anderen nicht gefällt, behaltet es für Euch, denn immer noch gilt der eherne Grundsatz: Bewerte keine Redebeiträge!

Bleiben wir weiterhin sauber und reflektiert.

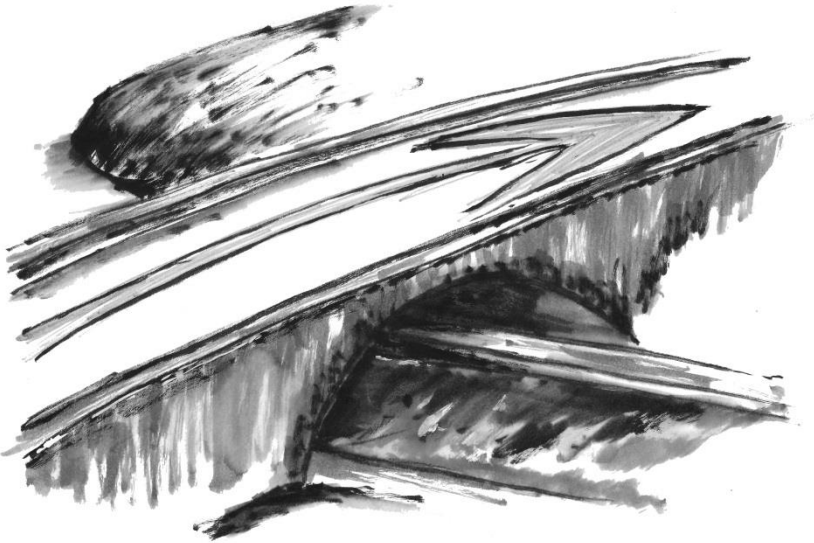
Euer Matthias

SAND IM GETRIEBE

Würde mich jemand fragen, was für mich den Sinn des Lebens - der 8. Schritt lässt grüßen - ausmacht, hätte ich bis vor kurzem noch geantwortet: so wenig Schaden wie möglich anzurichten.

Wie so oft bei den Schritten in unserem Programm könnte aber auch das genaue Gegenteil richtig sein, nämlich unserer produktiven Gesellschaft großen Schaden zuzufügen, weil die Geschichte bekanntlich lehrt, dass allzu produktive Gesellschaften auch ihren eigenen Untergang mit hoher Effizienz betreiben.

Während ich mich in diesem Sinne in meiner „aktiven Zeit“ durchaus als echten Revolutionär begriffen habe, muss ich heutzutage doch eher beschämt einräumen, dass es nicht nur dazu nicht gereicht hatte, sondern ich mich sogar meistens überangepasst verhalten habe. Weiter unbehelligt konsumieren zu können, war letztlich doch immer das einzige, was zählte.



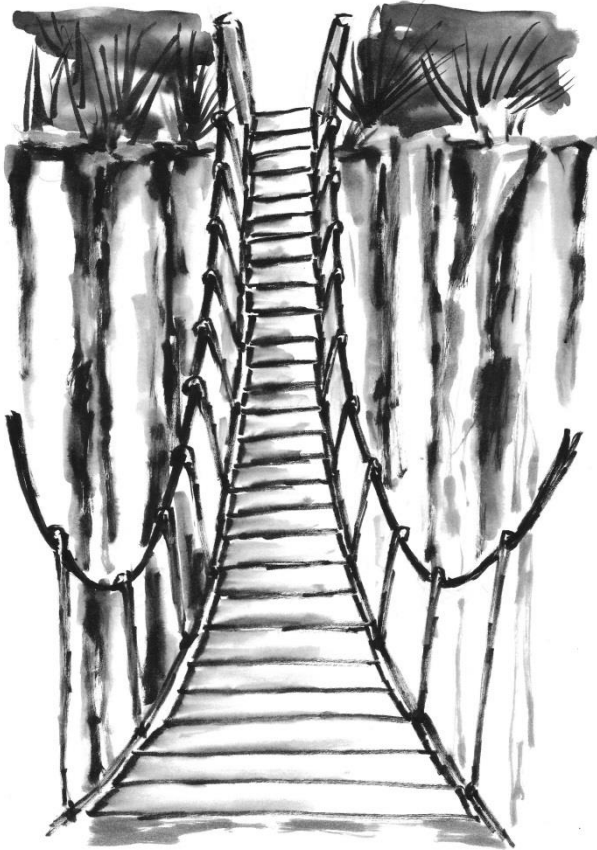
Heute versuche ich (gelingt aber nicht immer), den Mund nicht mehr ganz so voll zu nehmen. „Bei mir bleiben“, „Kleine Brötchen backen“ und „Verantwortung für mich übernehmen“ sind in erster Linie meine Aufgaben. Abgesehen davon, ist das zwar vielleicht nicht unbedingt der Sinn meines Lebens, macht mein Leben aber auf jeden Fall lebenswerter: immer ein kleines Sandkorn im Getriebe zu bleiben.

Christoph

ANNUS DIFFICILIS

Dieses Jahr war für mich recht schwer, sozusagen ein Annus difficilis. Gesundheitliche Beschwerden, alltägliche Beschwerneisse und manch andere ungunten Eintrübungen, bis hin zu schockierenden Erlebnissen, ließen mich zwischendurch nicht nur bildlich am Stock gehen.

Auf der anderen Seite standen jedoch viele stützende Gruppenbesuche, bei denen ich Kraft fand, um Aufregendes zu bewältigen. Ein klein wenig stolz bin ich auch, wenn ich daran denke, wie wir in Fährhaus über 30 Jahre diszipliniert und voller Achtung füreinander mitei-



einander auskamen. Damit meine ich insbesondere auch, dass wir einander kulturelle und spirituelle Freiräume belassen, niemanden ob mit Wort oder Tat indoktrinieren, und uns so einen gemeinsamen Raum bewahren, in dem wir Geborgenheit erfahren und wachsen können.

Hier kann eben jeder selbst entscheiden, wieviel er für sich machen will und vor allem aber auch machen kann.

Die Zerstörungen und Verletzungen der Seelchen aller in einer Gruppe Versammelten sind recht unterschiedlich, im Grad ihrer Beschädigung freilich einander durchaus ähnlich. Also bin ich nur eine von Euch und arbeite an meiner Beschränkung und für meine Sauberkeit seit nunmehr 37 Jahren Sauberkeit. So schleife ich an meinen selbstvernichtenden

Strukturen - wenn möglich immer heute -, um sie im Keim zu ersticken beziehungsweise zu lösen. Indem ich meine Beschränkung akzeptiere, kann ich sie erkennen und vermag allmählich Gesundes dagegenzusetzen und zu leben. Ich will heute leben und nicht vegetieren!

Ich weiß nicht mehr, wo ich den Satz unlängst las, "sich von einer Krankheit nicht beherrschen zu lassen", orthopädisch gelingt mir das mit Bravour, suchtmässig ist es schwieriger, mir Lebensqualität ohne Selbst- oder Fremdbeschmutzung wach und selbstbestimmt zu erhalten. Die Frage ist nie ganz klar zu beantworten: Ist das Maß schon so voll, um sich jetzt zu wehren, Nein zu sagen, auf den Tisch zu hauen oder sich selbst auf die Finger zu klopfen? Denn ließe ich mich von der Suchtkrankheit beherrschen, würde ich Destruktives suchen, das ganze kaputte Sein mit seinen selbstverletzenden und vernichtenden Strukturen ausleben, und mich verleugnen. Am Ende aber ständen der Stoff und der Tod.

DER TISCH HAT MICH DAVOR BEWAHRT!

An ihm fließt mir die Kraft zu, meinen Alltag zu bewältigen, mich nicht von Angst erschlagen zu lassen und in meinem Bettchen zur Ruhe zu finden - die Restless Legs nachts können mir die Schuhe aufblasen.

Ruth

SUPERJAHR

Liebe Freunde,
2014, habe ich gedacht, wird ein super Jahr. Zehn Jahre clean; mein Jahr in der chinesischen Astrologie; das Trennungsjahr nach langer Beziehung überstanden; also spricht alles für ein super Jahr! - War ein gutes Jahr: Geruchssinn verloren, Auseinandersetzung mit meiner Kindheit unvermeidlich geworden - PTBS ist wohl ansteckend. Clean weiter gegangen, Bereitschaft!

Und dann, 2015, ja ich war mir sicher, wird ein super Jahr. Ist ein gutes Jahr! Total dissoziiert, erneute Kapitulation. 50 Tage stationäre Therapie in Wolfsried; für mich bis dahin undenkbar. Dank Sponsor-schaft, regelmäßigem Meetingsbesuch, der Vernetzung in der 12-Schritte-Gemeinschaft und meiner Führung habe ich etwas verändert.

Wie vor kurzem im Kino im Film Mount Everest gesehen: um zu überleben, muss ich bereit sein, Verlust zu akzeptieren und Verzicht zu üben.

Was mir im Moment undenkbar erscheint ist nicht das Ende, sondern der Anfang.

Manchmal glaube ich, eine vage Vorstellung von der Zukunft zu haben. - Während ich das schreibe, muss ich lachen!

Das Leben, mit dem Zweck clean zu bleiben, dabei präsent und achtsam zu sein, funktioniert für mich nur mit und durch die Meetings.

Wenn ich diesem Weg folge, werde ich auch 2016 niemals alleine sein, und es wird ein Superjahr!

Euer Frank



LIEBE INTERESSIERTE LESER,

nun sitze ich – das dritte Mal? – hier und schreibe auf den letzten Drücker ein paar Zeilen. Meine spontane Idee war, todo-listenmäßig die Fakten der letzten Jahre überwiegender Abstinenz und Gruppenbesuche aufzuschreiben. So möchte ich es auch halten, da ich von meinem Hobby, dem Malen meines Innenlebens, her weiß, dass die erste spontane Idee das meiste ausdrückt.

- mit 22 Jahren nach ersten Tapern durch funktionierende Angebote, clean zu werden, in den Selbsthilfegruppen gelandet.

- 16 Monate, 6 Monate, 9 Monate, 2 Monate, 4 Monate clean. Zwischendurch Versuche, doch kontrolliert konsumieren zu können. Hat nicht funktioniert, doch sei's drum. Im Gegensatz zu „davor“ – davor meinte nur den nächsten Rausch, das nächste High und Geld im Kopf, Tag um Tag gespickt von Entzügen, Demütigungen und Vegetieren in meinen selbst eingerissenen Ruinen habe ich nun:

- zu 95% kein Verlangen mehr, Drogen oder Alkohol zu konsumieren. Unabhängig davon, ob es mir gut, normal oder schlecht geht, empfinde ich das als normal und habe inzwischen andere Möglichkeiten, Situationen und Gefühlen zu begegnen.

- lebe ich in einer festen Partnerschaft, die dem Gleiten in einem Segelboot auf einem See gleicht – die Stürme kommen von außen.

• gehe ich einer Arbeit nach, beziehe ein sicheres Einkommen, pflege soziale Kontakte und genieße Hobbys und Freizeitgestaltung ... ganz normal, doch für mich außergewöhnlich.

Sebastian, Alki und süchtig

DANKE

Schon wieder ein Jahr vorbei. Für mich war es ein hartes Jahr. Im April starb meine große Liebe, mein Mann. – Sucht ist eben eine tödliche Krankheit!

Selbst hatte ich entweder Verletzungen, oder war sonst wie krank. Trotzdem bin ich dankbar für mein sauberes Leben. Durch Meetings konnte ich mit allem fertig werden. Danke an alle fürs Teilen. So kann ich sauber leben lernen. Danke Fährhaus.

Ich wünsche allen ein gutes, neues und sauberes Jahr.

Gundula

VIEL RAUCH UM NICHTS

Nach drei Jahren Nikotinkaugummis kauen, kam ich vom Glimmstengel weg. Fast ein Jahr lang kaute ich normale Kaugummis. Bis der Tag kam, an dem ich mich über die Arbeit eines anderen so ärgerte, daß ich mir eine Schachtel Zigaretten kaufte und wieder zu rauchen begann. Ich bildete mir ein, damit leichter mit der Situation umzugehen. Aber eigentlich war ich nur noch nervöser und verärgerter als zuvor. Es ist egal, womit ich rückfällig werde, ich schade damit nur mir selbst. Solange ich Situationen mit irgendwas kompensieren muss, bin ich nicht bereit, mich weiter zu entwickeln.

Auch die Spielereien an Geldautomaten verwirrten mich derart, daß ich froh sein konnte, nicht mit Alkohol oder anderen Drogen wieder anfangen zu müssen.

Ich bin dankbar, in den Meetings immer wieder davon zu reden, wie es mir geht. Das kostet nichts, und ich gehe meistens mit einem sehr guten Gefühl wieder raus.

Ich laufe stets auf dünnem Eis. Der nächste Absturz könnte sehr gemein sein. – In Zukunft werde ich wieder versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Und natürlich auch mit dem Spielen ...

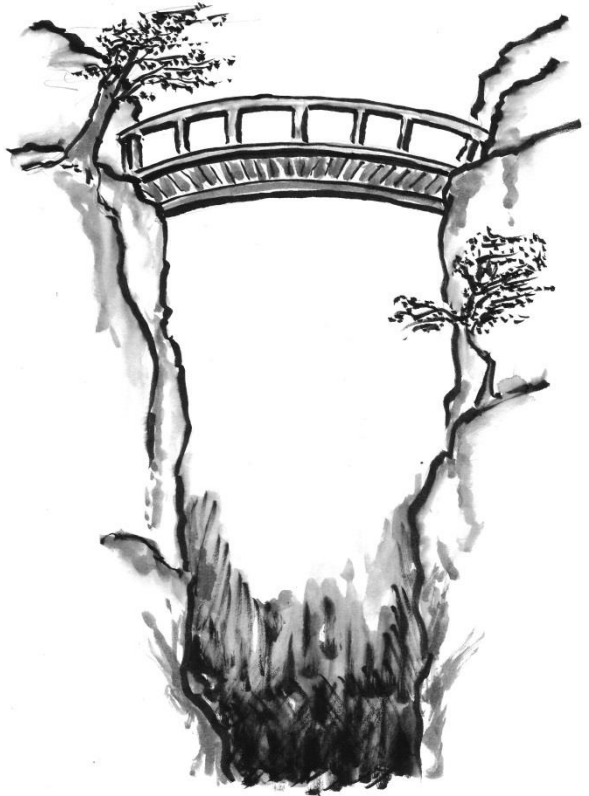
Peter

ALSO FRAGE ICH MICH ...

Das Jahr ist fast zu Ende, und es ist Zeit für mich, Resümee zu ziehen. Wieder ein Jahr ohne Drogen, also vermeintlich ein gutes Jahr. Ganz so einfach ist es aber auch nicht. Im Frühjahr habe ich das erste Mal bei einer Anstellung die Probezeit nicht bestanden. Als ich dann wieder einen Job hatte, konnte ich ihn nach wenigen Wochen wegen Depressionen nicht mehr ausüben. Krank in der Probezeit, da kennt man dann schon den Ausgang der Geschichte. Bis jetzt kam aber noch keine Kündigung. Im Moment befinde ich mich in Therapie in der Tagesklinik einer Münchner Psychiatrie.

Da es nicht der erste Aufenthalt in den letzten Jahren ist, gilt es schon genauer hinzuschauen. Im Moment sehe ich es als eine der Spätfolgen meiner Sucht. Das letzte Bier, der letzte Joint waren wohl zu viel. Auf der anderen Seite kann es auch als ein Defizit für mein Leben im Programm gewertet werden. Achtsamkeit, Demut und das im Hier und Jetzt und heute leben waren vergessen, sobald ich die Drogen los war.

Was würde ich heute anders machen? Jeder Rückfall begann mit beruflichen und sozialen Erfolgen. Nie gestand ich mir ein, krank zu sein. Ganz im Gegenteil, trotz Sucht wollte ich immer noch zu den Normalen gehören. Die Schande der Krankheit und sonstiger Defizite ließ sich vermeintlich durch absoluten Leistungswillen und den damit erreichten Zielen kompensieren. Meine Persönlichkeit jedoch nahm trotzdem Schaden. Annehmen konnte ich ja nicht mich selbst, sondern nur Handlungen und erreichten Status. Was macht mich wirklich aus? Wer bin ich? Was macht mir Spaß? Wie

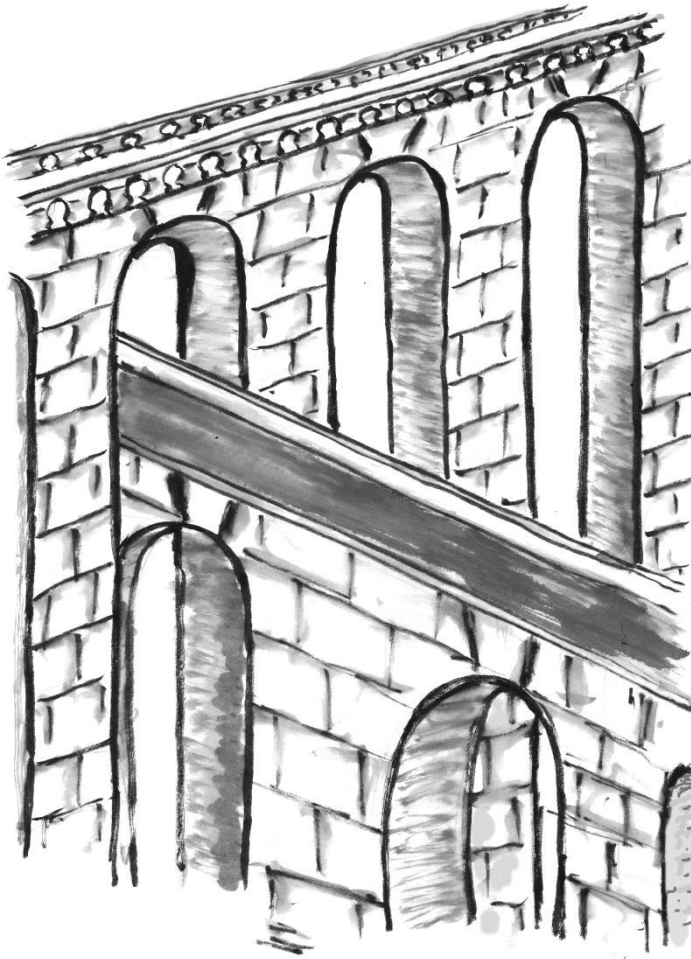


kann ich mich verwöhnen? Wie mich trösten? - All diese Fragen kann ich nur sehr schwer beantworten.

Meine fehlende geistige Gesundheit zwingt mich nun nachhaltig dazu, mich der Beantwortung dieser Fragen zu stellen. Schritte aus dem Programm lassen sich verschieben, aber nicht umgehen. Bei allem Unbill bin ich aufgrund der Sauberkeit in der Lage, mich um mich zu kümmern und mir Hilfe zu suchen. Dafür bin ich dankbar!

LG an alle

Markus



WOHLIGKEIT

Seit 1977 besuche ich regelmäßig Sucht-Selbsthilfegruppen. Sie sind für mich ein Schutzraum, in dem ich über mich reflektieren kann. Seit 1979 bin ich sauber. Das System ist einfach. Wir leiden alle an der gleichen Krankheit: Sucht. Jeder spricht von sich ..., und da hörte es, als ich in den Gruppen anfang, schon auf. Viele sprachen von sich, einige aber lieber über andere. Dazu wussten sie gar noch, was denen gut täte. Also schlugen sie mit gutem Rat auf sie ein. Ich empfand das damals schon als übergriffig; war aber noch nicht in der Lage, mir diese Schläge ins Gemüt zu verbieten. Denn unter der Knute der guten Ratschläge spielte ich meinen erlittenen Missbrauch und mein serviles Verhalten unter Drogen, gegenüber meiner mich demütigenden Mitwelt, nach. Es war eine Nachinszenierung als Opfer, nur diesmal unter dem Aspekt scheinbar erfahrener Führung und Sponsorchaft.

So spielte ich in einem perversen Spiel der kranken Helfer mit. Spielte meine eigene Erniedrigung nach und erlaubte ihnen zugleich, sich selbst zu erhöhen. Es ist ein perverses Spiel, und es ist emotionaler Missbrauch und psychische Gewalt, die hierbei ablaufen. Wohl fühlte ich mich damals nicht, auch wenn mir die Aufmerksamkeit durch die staubtrockenen AA-Heiligen - die die Droge mit der narzisstischen Sucht nach Selbsterhöhung getauscht hatten - ein wohliges Gefühl bereitete.

Richtig wohl fühlte ich mich erst im Fährhaus. Zum einen, weil ich hier meine Sucht ohne Einrede in ihrem ganzen Ausmaß benennen konnte, und zum anderen, weil hier die Gscheithaferln, die für andere stets wissen, was denen gut tut, keinen Boden unter den Füßen mehr hatten. – Ob es anders wäre, wenn Fährhaus größer wäre, bleibt dahingestellt. Es menschelt halt immer mehr und mehr, je mehr Menschen zusammenkommen.

Jedenfalls hatte ich in Fährhaus bislang stets einen geschützten Rahmen, in dem ich auch über mich beschämende Themen sprechen konnte. Auch wenn es eine verkehrte Scham ist, wenn das Opfer sich für die schamlosen Täter schämt. Dennoch bin ich zutiefst beschämt, und es gibt kaum einen Ort, außer in einer Psychotherapie – und selbst da oft nicht –, an dem ich über meine multiple Schändung als Kind und Jugendlicher sprechen kann. Hier bei Euch kann ich es, ohne schmerzende Ratschläge und ohne dümmlische Kommentare.

Deshalb fühle ich mich unter Euch wohl. Ich danke Euch dafür.

Matthias

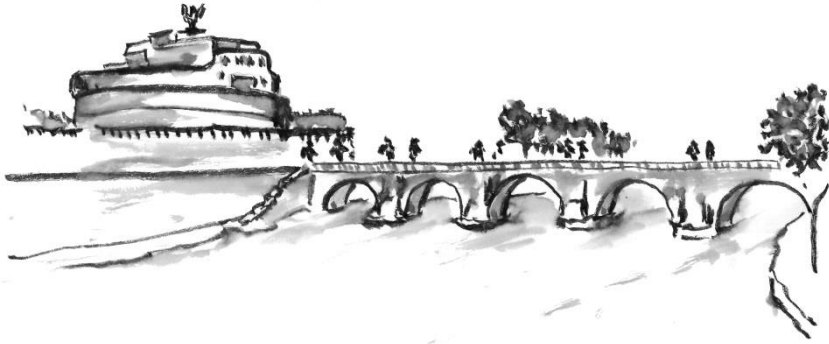
FÄHRHAUS-AKTIV KASSENBERICHT 2015

Kassenstand 2014	863,17 €
Einnahmen	
Zinseinnahmen	0,38 €
Einzahlung Mittwochsgruppe	<u>283,45 €</u>
Summe Einnahmen	<u>283,83 €</u>
	1.147,-- €
Ausgaben	
30 Jahre Jubiläum Festschmaus	384,63 €
Druck Jahresheft 2014	90,50 €
Inernetseite	19,-- €
SHZ Jahresgabe	100,-- €
Kekse Geburtstag 2015	20,-- €
Summe Ausgaben	<u>614,13 €</u>
Kassenstand November 2015	<u><u>532,87 €</u></u>

Stichtag des Kassenberichtes war der 18. Nov. 2015. 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. Ich brauche keine Blender, solange ich den Mut finde, zu sehen. Ich mag Angst davor haben, zu sehen; egal, sehe ich angstvoll, doch sehe ich!



Bilder im Heft: Brücken von Matthias
Schrift: Liberation und Fontin
Rechtschreibung: individuell
Internet: www.fährhaus.info • E-mail: kontakt@fährhaus.info
Schriftlicher Kontakt:
FÄHRHAUS Anonyme Sucht-Selbsthilfe
c/o Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68, 80339 München