

SG

SuchtGlocke

Patientenzeitung
Fachkrankenhaus Vielbach

Schwerpunktthema: Sucht und Sexualität



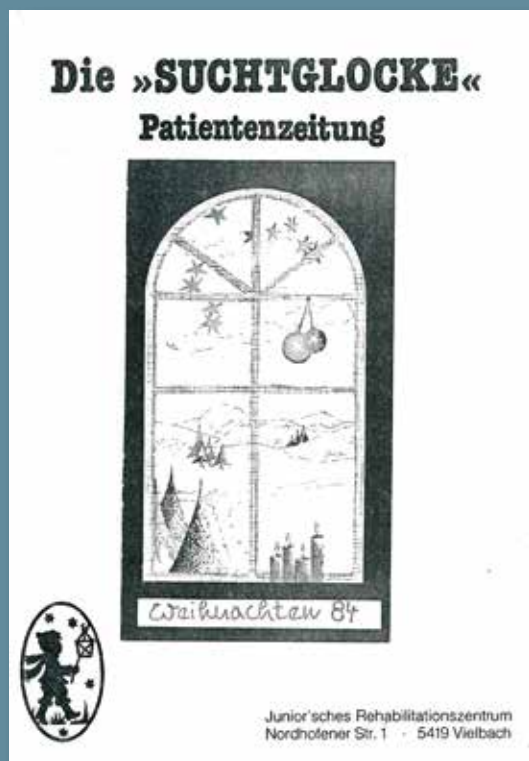
In dieser Ausgabe:

- Vielbach — viel mehr als ‚nur‘ eine Klinik!
 - Kreativtherapie als Weg zu mir selbst
 - Fachtagung „Sich das Leben nehmen“
 - Kettensägenkunst
- und noch mehr Neues aus der Anstalt

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Abstinenz,

Weihnachten 1984 erschien die erste *SuchtGlocke*. Das ist jetzt 30 Jahre her. Eine Idee des damaligen Berufsanfängers und heutigen Klinikleiters Joachim Jösch, die er trotz einiger Widerstände (so erzählt er) zusammen mit einer engagierten Truppe von Patienten in die Tat umgesetzt hat. Als wir uns mit ihm die erste Ausgabe (damals am Klinik-Kopierer vervielfältigt) anschauten, fragte er uns, ob wir auch alle noch eine Schreibmaschine und ihre Handhabung kennen würden. Mit diesen „Maschinen“, von denen die SG-Redaktion zwei besaß, seien die ersten Texte geschrieben worden. Sie seien dann mit dazu geklebten(!) Schwarzweiß(!)-Fotos, Cartoons und Zeichnungen bebildert worden. Wir danken dem Bremer Geophysiker Dr. Frank Schmieder, dass er schon 1985 als Klinik-Zivildienstleistender begonnen hat uns bei dieser Aufgabe zu unterstützen und dies 2015 immer noch tut!

Kürzlich – es war an einem Sonntag – konnten zwei von uns ein Gespräch von Besuchern unseres Klinikgeländes mithören. Es handelte sich um eine junge, wohl besser gestellte Familie aus Vielbach, die ihren Spazierweg an unseren Tiergehegen entlang genommen hatte. Ihr kleiner Sohn (in einem Matrosenanzug!) fragte, wer denn in den umliegenden Häusern



Die erste *SuchtGlocke* aus dem Jahr 1984, in schwarz-weiß und kopiert.



Passt der Kinderbuchtitel nicht irgendwie auch auf die Fachklinik?

Buchcover- und Buchtitel-Nutzung „Wo die wilden Kerle wohnen“ von Maurice Sendak (1967) mit freundlicher Genehmigung des Diogenes Verlages, Zürich

wohne und wer sich denn um die Tiere kümmere. Sein Vater antwortete ihm: „Da wohnen die wilden Kerle, die du auch schon öfter bei uns im Dorf gesehen hast.“

„Da wohnen die wilden Kerle!“? Wahrscheinlich bekommt der Kleine regelmäßig aus dem Kinderbuch „Wo die wilden Kerle wohnen“ (zwei jüngere Patienten kannten das noch aus ihrer Kindheit) vorgelesen. Wir haben uns mal mit noch ein paar anderen Patienten zusammengesetzt und überlegt, was wir denn davon halten sollen. Einige hatten sich zuvor tierisch aufgeregt von den Bewohnern im Dorf als „wilde Kerle“ bezeichnet zu werden. Das sei doch ganz nah bei „wilde Tiere“.

Dann kam von einem aus der Runde der Hinweis, dass für ihn bei dem Gehörten die Betonung nicht auf „Wilde“, sondern auf „Kerle“ läge. Das sei doch nichts Negatives, man würde doch auch, wenn von einem „ganzen Kerl“ spricht, einen „richtigen Mann“ meinen. Das wolle er gern sein. Schließlich seien wir doch auch in einer Männerklinik.

Dann erzählten Patienten, die zuvor schon mal eine Therapie in einer „normalen“ Klinik, in der auch Frauen zur Therapie waren, gemacht hatten, Interessantes darüber, was die Therapie in Vielbach von Therapien in anderen Kliniken unterscheidet.

Während das Therapieangebot „Arbeit“ dort eher was von Beschäftigungstherapie habe, gebe es in Viel-

bach viel mehr Möglichkeiten, sich mit „richtiger“ Arbeit als „richtiger“ Mann zu beweisen. Eine Schlosserei mit einem Schlossermeister, sogar ausgestattet mit Drehbank, verschiedenen Arten zu schweißen und der Möglichkeit zu schmieden. Eine Schreinerei in der man, angeleitet von einem Schreinermeister, Tische und Bänke, Fachwerkkonstruktionen, Hundehütten und vieles mehr herstellt – wie alles hier aber nur für die Klinik und die Patienten, nicht zum Verkauf! Eine Gärtnerei mit einem Gärtnermeister, der uns in Garten, Treibhaus und Park anleitet, wie man die Erde urbar macht, wie man pflanzt und wie man erntet, wie Wege angelegt werden und wie Heu und anderes Futter für unser Tiere eingebracht wird.

Zu dem Thema „Arbeit für richtige Kerle“ meldete sich ein Patient zu Wort, der kürzlich nach Baumfällarbeiten des Försters zusammen mit anderen im Klinikwald gearbeitet hatte. Begleitet vom Klinikgärtner Bäcker hätten sie dort mit mehreren Patienten drei Wochen lang Stamm- und Astholz aufgearbeitet. Abends hätten sich alle total groggy, aber zufrieden und glücklich gefühlt. Es sei schön gewesen, zu erleben, dass man, trotz der langen, vergeudeten Zeit des Trinkens und Konsumierens, doch wieder zu seiner Kraft finden und auch richtig brauchbare Leistung bringen konnte. Herr Bäcker habe die schwere Arbeit mit ihnen zusammen gemacht und habe sie am Ende sehr gelobt. Das hätte sich richtig gut angefühlt.

Auch das Füttern und Pflegen der Tiere sowie das Ausmisten der Ställe sei klassische Männerarbeit. (Wobei sich hier anscheinend eine inoffizielle Hierarchie eingeschlichen hat: anfangend bei den Pferden über die Ziegen, die Hunde, die Katzen, die Kaninchen, die Meerschweinchen, die Hühner und am Ende die Bienen.) Letztlich sei auch das Langhantel-Training in der Vielbacher Muckibude so was wie Männerarbeit.

Der nun erlebbare Wunsch vieler von uns, sich endlich wieder als ganzer, richtiger Mann zu erleben, scheint auch gut zum Schwerpunktthema dieser *SuchtGlocke* zu passen. Als wir am Trinken waren, lief bei Vielen – zumindest in sexueller Hinsicht – ein wichtiger Teil ihres Mann-Seins nur noch im Standby-Betrieb.

Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe „Sucht und Sexualität“ – und da geht es nicht nur um das Eine – passt gut dazu. Kaum einmal hat es in der Vergangenheit so viele Beiträge zu einem SG-Thema gegeben, wie dieses Mal. Darauf sind wir ganz stolz. Es lohnt sich, diese mit Ruhe und Ernsthaftigkeit durchzulesen. Wir sind sehr gespannt auf eure Rückmeldungen.

In der letzten Großgruppe (Patientenvollversammlung) wurden wir u. a. informiert, dass die Klinik in diesem Jahr sogar zwei Fachtagungen (neben dem großen Sommerfest) veranstalten wird. Zuerst – wir haben es geahnt – zum Thema „Sucht und Sexualität – Liebe, Partnerschaft, Macht und Ohnmacht“ und

die zweite wird wieder eine Ökoveranstaltung, nämlich „Tierliebe – Menschenliebe“.

Soviel zum Thema „Neues aus Vielbach“. Weiter hinten gibt es auch wieder Beiträge aus der Welt der Ehemaligen. Wir freuen uns immer wieder auf Briefe und E-Mails mit Leserbriefen und Beiträgen an die Redaktionsanschrift suchtglocke@fachkrankenhaus-vielbach.de.

Nutzt auch unsere Facebook-Seite www.facebook.com/FachkrankenhausVielbach. Eine äußerst lebendige, von Frau Hillner betreute Seite, auf der es ständig Neues und Aktuelles zu lesen gibt.

Eine interessante Lektüre dieser *SuchtGlocke* wünscht euch

Eure SG-Redaktion



Die wilden Vielbacher Kerle beim Arbeiten im Wald

Schweißen, aber richtig!



Impressum

Herausgeber und Anschrift

SUCHTGLOCKE

Patientenzeitung im
Junior'schen Reha-Zentrum
Fachkrankenhaus Vielbach
Nordhofener Str. 1
56244 Vielbach

Tel.: 02626 - 9783 - 0

E-Mail:

info@fachkrankenhaus-vielbach.de

Internet:

www.fachkrankenhaus-vielbach.de

Facebook:

www.facebook.com/Fachkrankenhaus-
Vielbach

v.i.S.d.P.: Joachim Jösch,
Fachkrankenhaus Vielbach

Redaktion

Patienten des Fachkrankenhauses Vielbach
zusammen mit Frau Hillner und
Herrn Jösch

Fotos

Anja Hillner, Joachim Jösch, Jenni Jösch

Gestaltung und Satz

Frank Schmieder, Bremen

Druck

Warlich Druck

Ahrweiler GmbH

Wilhelmstraße 8

53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Auflage: 9.000

Inhalt

Vorwort 2

Inhalt/Impressum 4

Briefe unserer Leser 5

Trennung, Absturz, Neuanfang 7

Klaus Dieter Menger

Geht nicht gibt's nicht 8

Jörg Pfeffer

Als Rentner in Vielbach 9

Ryszard Fornalik

Mein Herzenswunsch 10

Robert

Bobby geht's gut 11

Frank Bergmann

Überforderung und aufgestaute Wut 12

Murat Eryilmaz

Schwerpunktthema: Sucht und Sexualität 14

Patienten des Fachkrankenhauses Vielbach

Von Vielbach über Bonn zurück nach Frankfurt 29

Christian Estenfelder

Grüne Erneuerung der Klinik 31

Jürgen

Laatschwech für naggische Beene 32

Patienten der Gruppe 3

Gruppe 3 will's mal wieder wissen 34

Murat Eryilmaz

Fachtagung „Sich das Leben nehmen“ 36

Redaktion der SG

Foto-Impressionen vom Sommerfest 38

Vielbach – Viel mehr als „nur“ eine Klinik 40

Uwe Pohling

Lieber Glück finden als Recht behalten 42

Murat Eryilmaz

Ode an Vielbach 45

Hans Joachim Weiser

Kunst mit Kettensäge 46

Roger Malter

Über Kreativtherapie wieder zu mir gefunden 47

Heiko

Vielleicht schau ich mal vorbei

Ich habe eure Zeitung SuchtGlocke in der LVR-Klinik in Köln zum ersten Mal gesehen und gelesen. Das ist ja ein Riesenprojekt, was ihr da betreibt. Ich selbst habe schon 2 Therapien gemacht, leider nicht mit dauerhaftem Erfolg, sonst wäre ich ja nicht wieder in Entgiftung.

Nach dem, was ich in der Zeitung gelesen habe, seid ihr eine Klinik, die sich auf Außenseiter der Gesellschaft spezialisiert hat. Etliche Leute, die in der Vergangenheit ins Schleudern gekommen sind, haben auch sehr ehrlich über sich geschrieben und wenn das alles so stimmt, geht's ihnen bei euch richtig gut. Vielleicht schau ich demnächst auch mal vorbei. Wenn meine Rentenversicherung mitmacht.

Klaus Monheim, Leverkusen

Der heimliche kleine „König“

Ich war vor einem Jahr mit meinem Kater Plato in Vielbach in Therapie. Eigentlich hätte ich schon seit ein paar Jahren so etwas machen sollen. Aber ich konnte mir nicht vorstellen Plato ins Tierheim zu bringen. Aber dann kam mein Betreuer an und sagte, dass es eine Suchtklinik gibt, wo

ich Plato sogar mitnehmen kann. Ich wollte es nicht glauben, aber er hat mir die Nummer von der Klinik gegeben und ich habe dort angerufen. Dort konnte ich mit der Tierpflegerin Frau Böttcher reden. Sie hat mir supergut erklärt, wie gut es mein Kater mit mir in der Therapie hat.

Wir haben dann die Therapie beantragt und ruckzuck war ich in Vielbach. Und die Tierbetreuerin hatte nicht gelogen, Plato konnte sich voll wohl fühlen. Das lag aber auch daran, dass er in meiner Therapiegruppe der heimliche kleine „König“ war, den alle Patienten verwöhnen wollten.

Jörn Schnieter, Kaiserslautern

Wo hat euer Ex-Patient Weiser gelernt so klasse zu schreiben?

Wie ein Professioneller. Der Hammer ist aber, wie schonungslos ehrlich er über sein Saufen in der Nachsorgeeinrichtung schreibt. Im Suff im „mehrfach eingekoteten Bett“, „verklebt von Erbrochenem“. Wenn wir (mal) wieder clean sind, wollen wir uns an solche Sauereien möglichst nicht mehr erinnern. Gut, dass es einer mal so ehrlich geschrieben hat!

Günter Kaufmann, Hamburg

Danke für die SuchtGlocke

Ich lese seit vielen Jahren mit großem Interesse Ihre SuchtGlocke. Ich bekomme die Zeitschrift, weil mein Sohn Werner nach seiner Therapie in Vielbach wieder in sein Elternhaus gezogen ist. Leider hat ihm keine Therapie helfen können. Er ist vor drei Jahren gestorben. Seine Leber war kaputt und weil er nicht mit dem Trinken aufgehört hat, gab es keine neue. Ob es nur die Leber war oder andere Krankheiten, die er vom Trinken bekommen hat, weiß ich nicht genau. Er ist fast so elend gestorben wie sein Vater, sein großes „Vorbild“ im negativen Sinne. Ich hoffe es ist für Sie in Ordnung, dass Ihre Zeitschrift nur noch von der Mutter eines Ihrer Patienten gelesen wird. Ich will Ihnen dafür gerne einen kleinen Betrag überweisen. Bitte schicken Sie mir Ihre Bankverbindung.

Walburga Kramer, Trier

Götz ist tot!?

Dass Götz Neumann nicht mehr ist, ist ein großer Verlust für viele Patienten, die in Vielbach Therapie machen. Er hat als langjährig Ehemaliger für mich eine wichtige Rolle in meiner Therapie gespielt. Er

Briefe unserer Leser

hat immer ein offenes Ohr gehabt, hat sich Zeit für einen genommen. Aber er hat einem auch den Spiegel vorgehalten, selbst man das gerade gar nicht sehen wollte. Aber wer will in schwachen Momenten schon mit der Wahrheit konfrontiert werden?

Moritz aus Aachen

Erbärmliches Leben

Der Artikel „Weihnachten“ in der *SuchtGlocke* Nr. 54 von dem Trinker, der seine Mutter anlügt und es nicht mehr schafft, seine Mutter am zweiten Weihnachtstag zu besuchen, weil er vorher auf der Straße erfriert, hat mich teilweise an meine Vergangenheit erinnert und sehr traurig gemacht.

Was für ein armes, manchmal erbärmliches Leben haben wir geführt.

Pedro Chavall

Das hört sich gut an

Ich heiße Eduard, geboren in Polen, 1999 nach Deutschland gekommen, seit 2013 im Gefängnis. Da bin ich wegen Schnaps und Drogen reingekommen. Weil ich Geld gebraucht habe, habe ich Sachen gemacht, für die ich vor Gericht und dann in den Knast musste.

Vor ein paar Wochen hat mir mein Sozialarbeiter eine Zeitung

von der Klinik gegeben. Hat gemeint, ich soll mal drin lesen, vielleicht würde ich Interesse an einer Therapie bekommen. Das war eine gute Idee. Mir hat das gefallen, was ihr da schreibt. Da sind Leute bei euch, denen ist es im Leben auch nicht immer gut gegangen. Und Leute die auch Justizprobleme haben und welche, die auch aus Polen kommen. Ich habe gelesen, dass es Hilfe in Sozialarbeit und Therapie in meiner Muttersprache gibt. Auch Deutschunterricht. Da muss ich noch eine ganze Menge tun. Hier den Brief schreibt ein Kumpel, der gut Deutsch kann.

Ich habe einen Brief an die Klinikleitung geschrieben, wo ich frage ob ich nach dem Knast kommen kann. Vielleicht kann ich dann auch was früher raus. Ich habe keine Wohnung und es wartet eigentlich keiner auf mich, dann kann ich auch in die Klinik gehen. Da sagen sie, dass sie eine Garantie geben, dass keiner nachher auf die Straße geht. Das klingt gut. Bei mir können sie zeigen, ob sie auch schwere Fälle hinbekommen.

Eduard N.

Viele Ausreden

Beim letzten Mal seid ihr für neun Seiten für das Schwerpunktthema „Die Wende in meinem Leben“ gelobt worden. Das habt ihr mit den elf Seiten „Warum habe ich so lange gebraucht, mich für das Aufhören zu entscheiden?“ noch

einmal getoppt. Aus den unendlich vielen Beiträgen hättet ihr sicher ein kleines Buch machen können.

Das würde sich wahrscheinlich sogar lohnen, denn das was die Patienten so geschrieben haben, bietet eine so große Bandbreite an Ausreden, Erklärungen, Gedanken zum Thema „Warum ich meinen Arsch nicht hochgekriegt habe“, die Betroffenen und Angehörigen einmal zeigt was für kreative Geister Suchtkranke so sind. Und in vielen Fällen wird deutlich sichtbar, dass die anderen mindestens mal mitverantwortlich sind. Mindestens!

Christopher Kroner, Bad Hersfeld

Großartig!

Die Rückseite der letzten SuchtGlocke ist der Knaller! Was hat der Patient von euch bekommen, dass ihr ihn auf dem Bio-Klo fotografieren durftet. Es macht mir immer so viel Freude die Klinikzeitung zu lesen!

Arne Wagner, Fulda

Ihr seid ja locker drauf

Dass ihr auf dem Klinikgelände einen Wohnwagen habt find ich ja cool. Ich hab den Bericht von dem Ex-Patienten aus Berlin gelesen, der zu wenig Geld hatte um sich beim Besuch eures Sommerfestes ein Zimmer in einer Pension zu leisten, aber dafür die Möglichkeit bekam im Wohnwagen zu schlafen. Ihr seid ja locker drauf.

Ich bin im Moment zur Entgiftung. Leider ist mein Therapieantrag schon gestellt und genehmigt und den Aufnahmetermin in F. habe ich auch schon. Gerne hätte ich meine Therapie bei euch gemacht.

Jochen W. aus Wiesbaden



Trennung, Absturz, Neuanfang

Als ich noch mit meiner Freundin zusammen war, habe ich nicht gesoffen. Wir waren acht Jahre zusammen. Es waren schöne Jahre. Nur abends zum Essen habe ich ab und zu, wenn mir danach war, ein Glas Rotwein getrunken.

2009 haben wir uns in unserer gemeinsamen Wohnung Internet angeschafft. Meine Freundin hat schnell herausgefunden, dass man im Internet ohne Ende chatten kann. Und dann war sie ruckzuck in Köln. Sie hatte einen anderen Mann kennengelernt. Als ich von der Arbeit nach Hause kam, hat sie mir gesagt, dass Schluss ist. Da ist mir erst mal die Kinnlade runtergefallen und ich musste einen trinken gehen.

Mir ging es schlecht, ich habe mich verlassen gefühlt. Ab dann ist sie immer an den Wochenenden zu dem Neuen gefahren, hat aber wochentags weiterhin mit mir zusammengeliebt. Das war beschissen. Ich habe mit niemandem darüber gesprochen, habe alles in mich hineingefressen. Vor lauter Zorn habe ich immer mehr Rotwein getrunken. Bier und Schnaps habe ich nie

gemocht. Als ich das erste Mal Bier getrunken habe, war ich 26. Ziemlich spät eigentlich. Aber es hat mir einfach nicht geschmeckt.

Wie ich auf die Idee kam, dass mir Alkohol helfen könnte, meine Trauer und meinen Zorn zu bekämpfen, weiß ich heute gar nicht mehr. Aber es hat geholfen. Erstmals zumindest. Sie unter der Woche immer zu sehen und zu wissen, dass sie am Wochenende zu dem Neuen fährt, hat mich fertig gemacht. 5 Liter Rotwein pro Tag haben mir dabei geholfen. Wenn ich in entsprechender Stimmung war, auch mal 10 Liter.

Weil ich so viel getrunken habe, habe ich meine Arbeit als Jalousienbauer kurze Zeit später verloren. Bei der Firma war ich 30 Jahre. Und plötzlich war alles weg. Da ich kein Einkommen mehr hatte, habe ich auch meine Wohnung verloren. Absturz. Geschlafen habe ich über drei Jahre bei meinen Geschwistern. Mal da und mal da. Auch mal bei meiner Mutter. Als dann auch noch mein Vater verstorben ist, ging es bergab.

2013 habe ich mich dann bei der Diakonie in Darmstadt gemeldet,

habe dort einen Übernachtungsplatz in einem Wohnheim bekommen. Die Mitarbeiter schlugen mir irgendwann vor in eine Entgiftung zu gehen, weil das mit meinem Saufen wohl ziemlich schlimm war. Das habe ich schließlich auch gemacht. Vom Krankenhaus aus ging's ohne Zwischenstopp direkt nach Vielbach in die stationäre Vorsorge Neue Wege. Jetzt bin ich in der Fachklinik und habe es bis heute geschafft abstinent zu bleiben. Das war gar nicht so schwer, weil ich hier nach vielen Gesprächen in der Gruppe, mit Therapeuten und mit Mitpatienten vieles anders sehen kann wie vorher. Das hat mich ganz zufrieden und zuversichtlich gemacht.

Ich habe mir einiges vorgenommen, habe mir neue Ziele gesetzt. Führerschein, Wohnung, Arbeitsplatz stehen als erstes auf der Liste. Alles Ziele die (mit Abstinenz) realistisch sind. Und das Tolle ist: meine Familie steht zu 100 Prozent hinter mir.

Klaus Dieter Menger



Geht nicht gibt's nicht

Bei mir geht arbeitstechnisch immer was. Geht nicht, gibt's nicht! Die Arbeit muss fertig werden auf Teufel komm raus. Das ist mein Lebensmotto. Danach habe ich bisher immer gelebt. Aber ich muss zugeben, dass mir diese Einstellung auch schon einigen Ärger eingebracht hat. Am Anfang habe ich erst wenig Alkohol getrunken. Nur zum Dopen für die Leistung am Arbeitsplatz. Da gingen mir die Quadratmeter weg wie nichts. Später habe ich Drogen eingesetzt, vor allem Speed und Koks, um meine Leistung zu steigern. Eben nach dem Motto: Geht nicht, gibt's nicht. Das Ganze ging etliche Jahre relativ problemlos, bis ich mir schließlich eingestehen musste, abhängig zu sein. Darauf habe ich dann auch reagiert. Das mit den Drogen hatte ich eigentlich bald im Griff, ich konnte damit wieder aufhören. Aber der Alkohol holte mich immer wieder ein – bis zur totalen Abhängigkeit.

Ich habe deshalb eine Alkoholtherapie beantragt und sie auch mit Erfolg abgeschlossen. Danach lebte ich trocken. In dieser Zeit habe ich mit meiner Partnerin zusammengelebt. Ich bin kein Mensch, der gut allein leben kann. Das Ganze hielt neun Jahre, bis ich meine Arbeit verlor.

Ab da ging das Dilemma wieder von vorne los. Ich hatte permanent

Rückfälle. Ich schaffte es alleine nicht. Deshalb war ich auch bereit ins Betreute Wohnen umzuziehen. Auch in dieser Wohngemeinschaft bin ich meinem Motto „Geht nicht, gibt's nicht“ treu geblieben. Ich habe oft wie wahnsinnig geschafft und immer eine Lösung gefunden. Das ging vier Jahre gut. Vier Jahre Abstinenz. Ich war stolz und dachte ich hätte es endlich geschafft.

Als ich dann in eine eigene Wohnung gezogen bin, war ich plötzlich allein. Für mich allein, mein eigener Herr in meinen eigenen Wänden. Das was ich eigentlich auch gewollt hatte. Aber da war niemand mehr nach der Arbeit und in der Freizeit in meiner Nähe, mit dem ich sprechen konnte.

Nach ca. 3 Monaten kam der erste Rückfall. Denn von meinem Motto „Geht nichts, gibt's nicht“ bin ich nicht abgewichen. Wieder Entgiftung. Dort habe ich mich dann für eine Entwöhnungsbehandlung in Vielbach entschieden. Klar, dass mein Motto auch Thema in der Therapie war. Vom Kopf her hatte ich das auch verstanden, aber geändert habe ich mich nicht wirklich. Ich habe mir und den anderen etwas vorgemacht.

Nach der Therapie zog ich dann wieder in eine eigene Wohnung. Und das Spiel wiederholte sich. Das ging dann so ein Jahr mit ständigen Rückfällen. Es war so brutal,

dass ich öfter ins Krankenhaus musste. Ich muss erwähnen, dass ich Diabetiker bin, was die ganzen Rückfälle noch verschlimmert hat. Ich darf überhaupt nicht mehr saufen, sonst geht das tödlich für mich aus. Ich schaffte es trotz all meiner Eskapaden mit Hängen und Würgen die Wohnung zu behalten.

Irgendwann war ich am Ende, konnte nicht mehr und setzte mich wieder mit der Klinik in Vielbach in Verbindung. Ich stellte einen neuen Therapieantrag, habe nochmals eine Chance bekommen und jetzt bin ich wieder in Vielbach. Mittlerweile habe ich kapiert, dass ich noch nicht die Kraft habe allein zu wohnen. In einer eigenen Wohnung würde ich derzeit noch untergehen.

Ich musste einsehen, dass ich mein Lebensmotto „Geht nicht ...“ nicht mehr erfüllen kann. Ich habe erkannt, dass ich gesundheitlich nicht mehr so fit wie früher bin und dass es Dinge gibt, die ich einfach nicht schaffe. Das zuzugeben war schwer für mich.

Ich muss mir halt die Zeit nehmen. Früher war ich ein Schaffer und jetzt? Jetzt lerne ich langsam, dass das Leben auch noch anderes zu bieten hat, was Zufriedenheit und Erfüllung gibt. Wenn ich allein in meiner Wohnung sitzen und grübeln würde, und einsam bin, kämen mir nur immer wieder die Gedanken ans Trinken. Ich habe mich deshalb noch einmal für eine Betreute Wohngemeinschaft entschieden. Das ist die Wohnform, die sich in der Vergangenheit für mich bewährt hat. Die vier Jahre in der WG waren abstinent und gute Jahre für mich. Alleinsein tut keinem Menschen gut und Suchtkranken schon mal gar nicht. Das habe ich mittlerweile verstanden.

Mein neues Motto: „Kleine Brötchen backen, aber glücklich sein.“

Jörg Pfeffer

Als Rentner in Vielbach

Mein Name ist Ryszard Fornalik. Geboren bin ich am 10. August 1949 in Niederschlesien in Polen. Im Jahr 1966 begann mein Berufsleben. In Deutschland lebe ich seit 1980 und seit drei Jahren bin ich Rentner. Meine sympathische Therapeutin Frau Hillner hatte mich in der Gruppe 3 gebeten, mal zu berichten, wie es denn einem Rentner in der Vielbacher Therapie so ergeht. Jetzt habe ich das auch mal aufgeschrieben.

Zuerst muss ich erzählen, dass die Therapie in Vielbach meine erste Langzeittherapie wegen Problemen mit Alkohol ist. Mit immer kürzeren Abständen trinke ich seit 40 Jahren. Abstinente Phasen hatte ich, es waren so 15, allerdings dauerten diese höchstens zwei Monate. Alkohol zu trinken war für mich etwas völlig Normales. Einen Grund zum Trinken habe ich immer gefunden. Vor allem Geburtstage und Namenstage waren da sehr willkommene Gelegenheiten. Am Anfang sah ich mein Trinken nicht als Sucht, aber mit der Zeit wurde es immer mehr. Eines Tages stellte ich fest, dass ich ohne Alkohol nicht mehr klar komme. Trotzdem sah ich mich nicht als Abhängigen. Von Sucht war für mich keine Rede. Ich war der Meinung ich trinke wie alle anderen auch und habe mir nichts dabei gedacht.

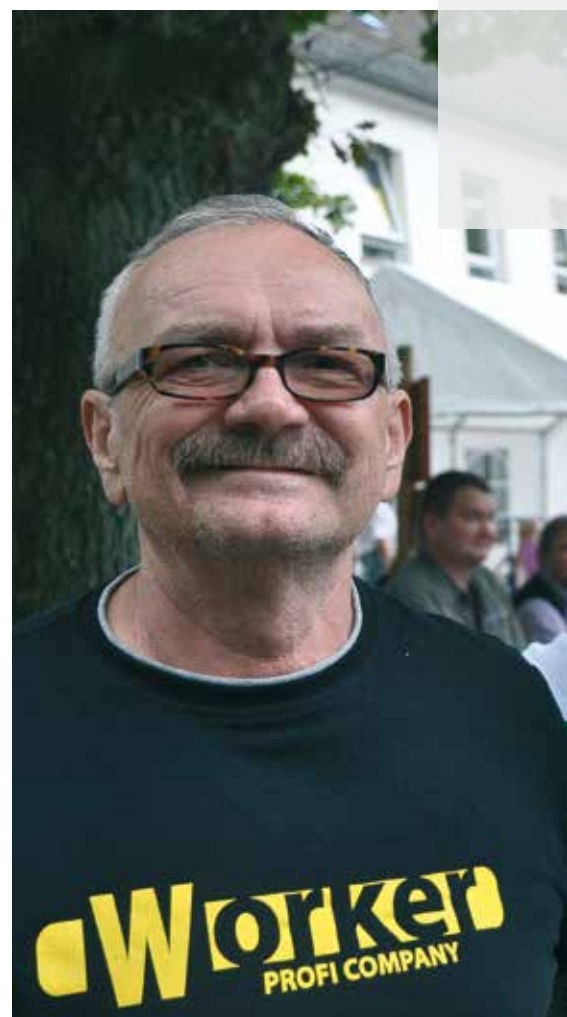
In Vielbach habe ich zum ersten Mal Menschen getroffen, die für immer abstinente leben wollen. Durch das jahrelange Trinken hat sich mein Charakter verändert. Alkohol hat mich beruhigt und (zumindest anfangs) mein Sexualleben stimuliert. Nur ungerne hat man über negative Folgen des Trinkverhaltens geredet. Man hat sich selbst etwas vorgemacht und dies ohne zu unterscheiden ob man 18 oder 60 Jahre alt ist.


Es wurde regelmäßig getrunken. Im Alter von 30 Jahren habe ich genauso viel getrunken wie mit 60, nur mit dem Unterschied, dass die Auswirkungen auf den Körper und auf die Psyche viel deutlicher zu spüren waren. Die körperlichen Unterschiede zwischen Jung und Alt sind deutlich spürbar, so sind die jungen Mitpatienten natürlich den älteren körperlich überlegen und in der Klinik in der Überzahl. Ältere Menschen brauchen länger zum Einkaufen in Selters und auch bei den sportlichen Aktivitäten sind die jüngeren den älteren überlegen. Bei Aktivitäten wie Schwimmen, Reha-Sport und Schach oder Kartenspielen fühle ich mich gleichwertig und habe das Gefühl mithalten zu können. Gerne mache ich auch Freizeitaktivitäten wie Pilze sammeln mit jüngeren Mitpatienten. Da kann ich meine jahrzehntelange Erfahrung weitergeben. Im Zusammensein mit den jüngeren Mitpatienten versuche ich deren Sprache zu verstehen und zu sprechen. Meine Lebenserfahrung scheint dabei für die Jüngeren von einigem Interesse zu sein.

In Vielbach habe ich viel gelernt, was dazu geführt hat, dass ich inzwischen viel ausgeglichener bin. Ich weiß jetzt, dass ich nicht von allen erwarten kann, dass sie auf alle meine Bedürfnisse eingehen, weil die anderen ja auch Bedürfnisse haben, die zum Teil verschieden von den meinen sind. Für mich ist die Toleranz anderen Menschen gegenüber kein Problem, für manche andere allerdings schon. Ich fühle mich auch als Rentner hier in Vielbach voll akzeptiert – von den Mitpatienten wie den Mitarbeitern. Mit meinem Humor und meinem Optimismus habe ich hier meinen Platz gefunden.

Wir haben in Vielbach gelernt und erkannt, dass wir keine Zukunft haben, wenn wir weitertrinken. Das ist die Wahrheit. In meiner alten Heimat spricht man davon, dass Wahrheit eine alte Dame sei, die jeder kennt und auch jeder zu schätzen weiß, jedoch möchte sie niemand bei sich aufnehmen. Mein Appell an alle Patienten der Fachklinik: Hört auf euch selbst zu belügen, so wie es für uns früher an der Tagesordnung war. Wir alle wissen spätestens seit der Therapie die Wahrheit. Wer sie jetzt noch verleugnet, verachtet sich selbst und das Leben. Das hat keiner verdient!

Ryszard Fornalik





Mein Herzenswunsch

Ich bin der Robert, ein Alkoholiker und drogenabhängig. Ich lebe seit sieben Monaten in einer Wohngemeinschaft in Bassenheim. Ich bin trocken und clean und fühle mich wohl dabei. Vor Kurzem hat sich ein Herzenswunsch von mir erfüllt: Ich habe endlich meinen Sohn Christopher, der mehrfach schwerbehindert ist, besucht. Ein Wiedersehen nach elf Jahren! Ich bin glücklich – die Ungewissheit hat ein Ende.

Wie kam es dazu? 1999 kam es zur Trennung von meiner Ex-Freundin. Wir lebten damals mit Christopher in einer Drei-Zimmer-Wohnung in Mannheim. Ich war seit vier Jahren trocken und hatte gerade einen Rückfall bei einer Weihnachtsfeier meines Arbeitge-

bers. Wir waren damals sieben Jahre zusammen und hatten uns auseinander gelebt. Wir trennten uns, ich zog nach Viernheim zurück und der Sucht-Kreislauf begann. Ich fing wieder regelmäßig an zu trinken, verlor die Arbeit. Den Kontakt zu meinem Sohn konnte ich aber noch halten.

Ich trank immer häufiger, fast täglich. Ich fing an zu kiffen und zu koksen. Dann kam auch noch Heroin ins Spiel. Mit dem Heroin-Konsum rutschte ich immer tiefer in den Sumpf. Bis 2003 konnte ich den Kontakt zu Christopher aufrechterhalten. Dann kam ich für 28 Monate in Haft. Als ich raus kam fing ich an zu saufen und Heroin zu spritzen. Den Kontakt zu meinem Sohn hatte ich verloren – aus

eigener Schuld. Ohne eigene Wohnung drehte sich mein Leben nur noch um die Sucht. Ein Scheißleben – Tag für die Tag tat ich alles dafür, meine Sucht zu befriedigen.

2011 kam es zu meiner dritten Entgiftung in Riedstadt. Ich war kaputt, fix und fertig. Ich hatte inzwischen nicht mehr als die Klamotten, die ich am Leib trug. Ich musste und ich wollte was an meinem aktuellen Leben ändern. Sechs Jahre auf der Straße – ich war am Ende!

Während der Entgiftung ging ich zum Sozialdienst der Station. Ich wollte unbedingt raus aus dem Teufelskreis, der mich dem Tod immer näher brachte. Deshalb habe ich nachgefragt, was ich tun kann. Die Sozialarbeiterin schlug

mir damals die Suchtklinik in Vielbach vor. Die wären dort genau die Richtigen für mich. Das war irgendwo bei Koblenz, wo ich noch nie war (außer mal über die Autobahn A 3). Aber ich hatte nichts zu verlieren. Ich hatte noch keine Erfahrung mit Therapie und wusste nicht, was mich erwartet. Aber ich wurde ganz herzlich im Übergangshaus Neue Wege aufgenommen. Nach sechs Wochen konnte ich dann endlich in die Klinik wechseln und mit der eigentlichen Therapie beginnen. Alles Neuland für mich. Ich tat mich anfangs ganz schön schwer in den Gruppen- und Einzelgesprächen etwas zu sagen.

Aber Schritt für Schritt ging es besser.

Nach dem Ende der Therapie zog ich nach Rüsselsheim in eine Wohngemeinschaft in der noch vier andere Leute gewohnt haben, die vorher eine Therapie gemacht hatten. Nach vier Wochen wurde ich rückfällig mit Heroin und Alk und landete wieder auf der Straße. Ich trank weiter, ließ jetzt aber wenigstens die Finger vom Heroin. Und schließlich reiste ich in den Norden. Es folgte das Alltagsleben eines Alkoholikers. Ein halbes Jahr habe ich dann weiter getrunken, bis ich wieder mal in der Entgiftung landete. Mal wieder war ich fix und fertig.

Dann kam ich aber zu Besinnung. War denn alles was ich gelernt hatte, um ohne Suchtmittel zu leben, umsonst gewesen? War ich denn nur zur Erholung in Vielbach? Nein Robert, sagte ich mir, du hast einen Rückfall gehabt. Nix war umsonst! Aufstehen ist angesagt. Nach der Entgiftung habe ich sechs Monate trocken und clean in einer Zwei-Mann-WG gelebt.

Dann kam wieder ein Rückfall. Ich brach meine Zelte ab und reiste nach Frankfurt. Zwei Wochen war ich auf der Straße, dann wieder Entgiftung. Wieder mal am Ende. Beim Sozialdienst kam als erstes Vielbach ins Gespräch. Ich war unsicher. Ob die mich nochmal nehmen? Außerdem schämte ich mich auch. Deshalb ließ ich die Sozialarbeiterin in Vielbach nachfragen. Dort gab es kein Zögern. Ich zögerte dann auch keine Minute länger mit meiner Zusage. Ich hatte ja nix zu verlieren. Warum nicht ein zweiter Anlauf in Vielbach? Gute Entscheidung, sage ich mir heute.

Nach meiner Therapie ging ich nach Bassenheim. Durch Zufall bekam ich Kontakt zu meiner Ex, der Mutter von Christopher. Der Kontakt war so gut, dass ich auch einen Besuch bei meinem Sohn vereinbaren konnte. Das, was ich mir schon so lange gewünscht hatte. Jetzt kann ich ihn auch regelmäßig besuchen. Ich bin glücklich! Trocken und clean ist cool.

Robert



Bobby geht's gut

Seit 2005 ist mir Hund Bobby ein wichtiger Teil meines Lebens. Ohne ihn wäre ich nicht in die Therapie gegangen. Ihn täglich aufs Neue zu versorgen, bereichert mein Leben.

Toll ist, dass hier noch etliche andere Hundehalter mit ihren Hunden sind. Wenn einer mal bettlägerig krank ist, ist das kein Problem. Wir kümmern uns gegenseitig auch um unsere Hunde.

Jetzt, wo es kalt ist, profitieren unsere Hunde von den komfortabel ausgestatteten Hundeunterkünften: jeder Hund hat eine Wärmelampe und eine Wärmematte. Das ist super!

Ich finde hier in Vielbach viele gute Argumente, in Zukunft mit Bobby suchtfrei meinen weiteren Weg zu gehen.

Frank Bergmann

Überforderung und aufgestaute Wut



Hier im Adaptionshaus in Nordhofen fängt für uns ein anderer Abschnitt des Trockenwerdens an, was gleichzeitig mehr mit Selbständigkeit und somit auch mit mehr Kontakt nach außen verbunden ist.

Ein Teil davon ist das externe Praktikum. Während der Zeit in der Klinik war ich in der Arbeitstherapie drei Monate in der Pferdebetreuung eingesetzt. Das Ganze hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich mich entschied, mein Praktikum im Tierheim in Montabaur zu machen. In den ersten Wochen ging es dort darum, die Tiere kennen zu lernen, zu gucken wie weit man belastbar ist und wie man sich mit den Arbeitskollegen versteht. Außerdem musste man die vorgegebenen Arbeitszeiten einhalten und dabei die Abfahrtszeiten der Busse im Blick haben.

Im Adaptionshaus mussten wir selbst für Einkauf, Kochen, Putzen, Waschen usw. sorgen. Die Tage vergingen schnell – kaum hatte die

Woche angefangen, stand schon das Wochenende vor der Tür.

An einem Donnerstag – etwa eine Woche vor dem Wechsel in die Adaption – merkte ich, dass mir der Kopf fast platzte wegen der vielen Fragen, die mich und die weitere Therapie betrafen. Und dazu fielen mir kaum Antworten ein. Meine üblichen Lieblingsgesprächspartner, Herr Becker (in Urlaub) und meine Therapeutin Frau Hillner (nicht aufzufinden) standen nicht zur Verfügung.

Im Übrigen unterhalte ich mich auch oft mit Frau Machwitz, unserer Sporttherapeutin oder mit Herrn Hilckmann, dem Kunsttherapeuten. Lohnenswert ist es auch immer wieder, sich mit einzelnen Mitarbeitern vom Bereitschaftsdienst zu unterhalten. Hier zu nennen sind Frau Busenbach und Herr Reusch, der es mit seiner buddhistischen Weltanschauung schafft, dass ich trotz meiner gefühlten 80 Fragen in einer Minute am Ende mit einem guten Gefühl aus dem Gespräch

gehe. An manchen Tagen ist es für uns Patienten Gold wert, dass diese netten Menschen sich immer wieder Zeit für uns nehmen, besonders wenn sie merken, dass wir unter Druck stehen.

Jetzt bat ich unsere neue Psychologin Frau Valkova um ein Gespräch. Eine mir wichtige Frage an sie lautete: „Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich bzw. wir Patienten in der Vergangenheit revoltiert haben. Ich weiß nur nicht gegen wen wir denn eigentlich waren. Ihre Antwort: „Vielleicht hat es sich um aufgestaute Wut gehandelt.“

Nach dieser Unterhaltung, bei der es auch um andere Sachen ging, verabschiedete ich mich und ging nachdenklich auf mein Zimmer. Die Frage nach der Wut oder ihrer Ursache ging mir immer wieder durch den Kopf. Doch mir fielen keine passenden Antworten ein.

Schon am Anfang meiner Therapie und auch vorher, als ich eine ganze Weile trocken war, las ich

gerne Biographien über berühmte Menschen. Das waren überwiegend Politiker, Musiker, Philosophen und Freiheitskämpfer. Am Ende war ich so bei Recherchen der Biographien von 35 Leuten angelangt. Mein ständiger Begleiter auf diesen Weg war die Internetseite Wikipedia. Ich fand beim Lesen Antworten auf viele meiner Fragen. Doch gleichzeitig kamen immer neue Fragen auf. Irgendwann entschied ich, mich auf das Jugendalter der Menschen mit denen ich mich beschäftigte zu konzentrieren. Hier interessierten mich besonders die Beziehungen dieser Personen zu ihren Eltern.

Ich verglich, wo es Gemeinsamkeiten zwischen dem Menschen, mit dem ich mich gerade beschäftige, und uns gestrandeten Suchtkranken gibt und wo ich Unterschiede feststelle. Mit der Zeit wurden für mich zwei Triebfedern für das Handeln der besonderen Leute deutlich: ihr „innerer Antrieb“ und das „Gefühl ungerecht behandelt worden zu sein“.

Man denkt sich immer die Persönlichkeiten, die man so bewundert, so wie ich es tue, wären so weit weg von uns, weil sie so vieles, was viele Menschen bewegt oder für sie von Bedeutung ist, in Gang gebracht haben. Dabei vergisst man oft, dass jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise ganz etwas Besonderes ist. Vielleicht heißt es nicht umsonst, dass Genie und Wahnsinn ganz dicht beieinander liegen können.

Ich habe den Eindruck gewonnen, dass die Zeit zwischen dem 8. und dem 10. Lebensjahr für viele berühmte Menschen eine wich-

tige war, in der Weichen gestellt wurden. Nicht selten waren die Eltern kaum da, zum Teil, weil sie immer umgezogen sind oder sich getrennt haben. Die Eltern haben geschlagen oder hatten Alkoholprobleme. Oder ein für sie wichtiger Mensch ist gestorben. Häufig war da das Gefühl ungerecht behandelt zu werden (was man manchmal erst viele Jahre später merkt). Mir sind in der Zeit, in der ich konsumiert habe, und in meinen beiden Therapien viele Menschen begegnet, die ebenfalls immer wieder von Erlebnissen berichten, die im Zusammenhang mit diesem Gefühl zu sehen sind. Immer wieder habe ich gehört, dass Überforderung dadurch entstanden ist, dass Eltern(teile) für Zeiten ihrer Abwesenheit Verantwortung an ihr Kind übertragen haben, für die das Kind noch gar nicht richtig in der Lage war. Die Kinder können sich noch nicht dagegen wehren. In diesem Alter sind die Eltern noch oberste Entscheidungsinstanz, ein (Über-)Leben ohne sie ist für das Kind nicht vorstellbar. Wer zu früh Aufgaben übernehmen muss, für die er eigentlich noch zu jung ist, dem wird ein Teil seiner Kindheit geraubt.

Das Kind muss so immer wieder über seine eigenen Grenzen hinausgehen und steht dauernd unter Stress. Irgendwann lernt es dann, dass Alkohol oder andere Suchtmittel diesen Stress schnell und wirksam abbauen. Die Erwachsenen um es herum sind hierfür „wunderbare“ Vorbilder.

Ich bin mir inzwischen sicher, dass aufgestaute Wut und besonders die aus der Kindheit, wo wir

noch keine Wahl hatten, ganz entscheidend zu unserem Weg in die Sucht beigetragen hat. Was heißt das jetzt für mich? Zum Beispiel, dass ich nur noch im Notfall Gedanken und Gefühle unterdrücken will. Dafür muss ich aber wacher und bewusster durchs Leben gehen. Muss mich mit meiner Umgebung auseinandersetzen. Muss aufhören, anderen die Schuld für meine Situation zu geben. Muss erkennen, dass ich „mein eigener Chef“ bin, dass ich selbst über den Grad meiner Lebenszufriedenheit entscheide. Ich kann meinem Leben eine neue Richtung geben. Immer, zu jeder Zeit, in jeder Minute meines Lebens. Tue ich's nicht, obwohl meine Lebensumstände mir schaden, so ist das meine eigene Entscheidung, mit der ich so lange leben muss, bis ich kapiert habe, dass endlich handeln angesagt ist.

Murat Eryilmaz



Sucht und Sexualität

Während unserer nassen Zeit hat das Thema Sexualität für viele von uns keine große Rolle gespielt. Jetzt, wo wir das Trinken aufgegeben haben und unsere Sinne wieder erwacht sind, beschäftigt uns das Thema auf vielfältige Weise. Leider sind unsere Möglichkeiten aktiv zu werden aus verschiedensten Gründen derzeit recht eingeschränkt. Da hilft auch ein Internetzugang nicht wirklich.

Die Klinikleitung hat jetzt angekündigt, das Thema Sexualität im engeren wie im weiteren Sinne in der medizinischen wie der therapeutischen Behandlung einen größeren Stellenwert einzuräumen. Gestartet wurde mit einer Informationsveranstaltung zu dem Thema für alle Patienten in der Sporthalle. Der ärztliche Leiter der Klinik, Herr Kurzer, berichtete dort weshalb es die Therapeuten für wichtig für unsere Therapie wie auch unsere Abstinenz halten. Und dass es dabei nicht nur um all das geht, was wir mit unserem Schwanz veranstalten (oder zumindest möchten), sondern auch um Liebe und Partnerschaft. Spätestens ab dem Punkt war's dann ganz ruhig im Raum.

Der nächste Schritt war dann eine schriftliche Befragung zum Thema „Zur Rolle der Sexualität in Ihrer Therapie“ an der alle Patienten aufgefordert wurden sich anonym zu beteiligen. Die ausgefüllten Fragebögen wurden von den Patienten in eine versiegelte Box mit Briefkastenschlitz geworfen. Auf diese Weise erhoffen die Therapeuten Informationen zu bekommen, was uns beim Thema Sexualität besonders wichtig ist, bzw. wo wir am ehesten Hilfe von Seiten der Klinik wünschen/brauchen.

Zu den Ergebnissen war bisher erst zu hören, dass fast die Hälfte der Patienten es für „sehr wichtig“, „wichtig“ oder „eher wichtig“ halten, „dass Sexualität generell Thema in einer Suchttherapie ist.“ Die Befragungsaktion bewerteten 67 % der Teilnehmer (insgesamt 86 aus der Klinik und Neue Wege) als „gute Idee“ (17 % „Zeitverschwendung“, 16 % „weiß nicht“). Konkrete Aussagen von den Teilnehmern wurden uns von den Therapeuten noch nicht mitgeteilt.

Da unsere Neugierde geweckt war, haben wir uns entschieden eine eigene Umfrage zu starten. Wir haben wir uns bei den Kollegen mal so umgehört und von denen, die bereit waren ehrlich ihre Meinung dazu zu sagen, Hinweise auf ganz verschiedene Themen/Fragen bekommen. Da ging es um: Sexualität, die beide Partner erfüllend erleben

- Wie finde ich eine/n Partner/in
- Partnersuche im Internet
- Sexualität und Suchtmittelkonsum
- Wie hat der Alkohol mein Interesse an Liebe und Sexualität beeinflusst?
- Pornos – hilfreiche Notlösungen?
- Fremdgehen – Befriedigung mit Schuldgefühlen
- Selbstbefriedigung
- Sexuelle Funktionsstörungen, Viagra und Co.
- Bordellbesuche
- Homosexualität und ähnliches
- Sexualität und Gewalt
- Mangel an sexuellen Erfahrungen ...

Wir haben verschiedene Beiträge dazu gesammelt und zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe gemacht. (Wir haben im SG-Archiv nachgeschaut: In den 30 Jahren, die die Klinik-Zeitung jetzt erscheint, war dem Thema Sexualität erst einmal (!!!), 1989 (!!!) ein eigener Beitrag gewidmet.)

Wie immer interessiert uns natürlich auch die Meinung unserer Leserinnen und Leser zu unserem Schwerpunktthema. Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen.

Eure SG-Redaktion

»Könnte mal wieder knattern. Im Moment schlecht möglich, werde aber bald wieder Gelegenheit dazu haben.«

U. G.

Das letzte schöne sexuelle Erlebnis hatte ich vor einem Jahr in Kasachstan im Urlaub. Ich hatte drei Wochen nicht getrunken, da ich vor meinen Verwandten einen guten Eindruck machen wollte. Meine Frau hat sich gefreut, dass ich nichts getrunken habe. Immer wenn ich getrunken habe, hat sie den Sex mit mir abgelehnt. Ich verstehe das auch.

Anonym

Meine Frau hat früher immer Verantwortung für alles übernommen. Ich musste nur ja oder nein sagen. Ich musste keine Verantwortung übernehmen. Das hat mir gefallen. Jetzt habe ich bei jedem Anruf Angst, dass sie Schluss machen will

Piotr

Ich war 17 Jahre verheiratet. Bevor wir heirateten, waren wir schon zwei Jahre zusammen. In dieser Zeit hatten wir ausgiebigen und tollen Sex. Obwohl meine Frau 27 Jahre jünger war, hatte sie damit kein Problem. Wir liebten uns sogar im LKW während der Fahrpausen und sogar während der Schwangerschaft. Nach dem Tod unserer Söhne 2004 und 2006 fing ich an zu trinken.

Ab da litt auch unserer Sexualität. Lustlosigkeit und Funktionsstörungen führten immer öfter zu Ausreden wie „Ich bin so müde oder ich muss bald wieder arbeiten (ich fuhr LKW)“. Nach einer OP wurde meine Frau auch noch inkontinent. Deshalb war mit Sex

fast nichts mehr los, weshalb es öfters auch zu Streitigkeiten kam. Um meine Funktionsstörungen zu beheben nahm ich des Öfteren das Mittel Deseo. Wir lebten uns allmählich auseinander, weshalb ich oft nach der Arbeit allein zuhause war. Ihre beste Freundin kam des Öfteren um mit mir zu reden. So kam es, wie es kommen musste: wir landeten im Bett. Auch sie war

»Ich finde Sex ist die schönste Sache der Welt«

20 Jahre jünger als ich. Anscheinend stehe ich auf jüngere Frauen. Nun, da ich abstinent leben möchte, habe ich vor mir eine Frau in meinem Alter zu suchen, da die Ehe und die Beziehung in die Brüche gingen. Jetzt im Alter von 60 Jahren suche ich keine Abenteuer mehr, sondern Geborgenheit, Sicherheit und eine Partnerin mit der man gut reden kann. Trotzdem finde ich, dass Sex die schönste Sache der Welt ist.

Dieter Mörschel

Auf der letzten Heimfahrt in Frankfurt im Puff eine schöne Nummer geschoben.

Kurt

Ich stehe auf Oralsex. Ansonsten ging es nicht ohne Viagra.

Frank

Der Alkohol hat meine Sexualität so beeinflusst, dass meine Frau keinen Sex mit mir wollte, wenn ich getrunken habe. Außerdem macht Sex im betrunken Zustand auch keinen Spaß. Ich war auch schon mal im Puff. Das zu erzählen ist

mir unangenehm. Außerdem ist es schon öfter vorgekommen, dass ich beim Masturbieren keinen Orgasmus mehr gehabt habe. Das hängt bestimmt auch mit dem Trinken zusammen. Andersherum habe ich oft zu schnell einen Orgasmus, wenn ich mehrere Tage nichts getrunken habe.

C.

Ich war in der Finca Erotica, nachdem ich 28 Monate keinen Sex mehr hatte weil ich meiner Frau (Ex) die ganze Zeit noch treu war, was völlig Quatsch ist, da wir doch getrennt sind.

Anonym

Alkohol hat mich mutig gemacht. Das letzte Mal ist 3 Jahre her mit einer 20 Jahre jüngeren Frau, da wollte „er“ nicht richtig stehen.

I. L.

Mein letztes erotisches Erlebnis war im Eroscenter. Ich will keinen Sex mehr haben, ich wünsche mir daher nichts für die Zukunft.

R. W.

Ich habe zwar sexuelles Interesse an Frauen, habe aber Angst, dass ich versage. Ich will mich einfach nicht noch einmal verbrennen. Ich will auch niemandem etwas versprechen, was ich nicht einhalten kann.

Volker

Wenn ich früher getrunken habe (da war das noch nicht so viel), war ich lockerer, enthemmter. Dann habe ich wild geflirtet. Ich hatte auch Sex mit anderen Frauen. Ich war mir aber immer bewusst, dass

Sucht und Sexualität

ich meine Frau liebe. Ich hätte sie auch nie verlassen. Ich konnte das immer trennen. Ich habe es den anderen Frauen auch immer gesagt, dass ich eine Frau und 3 Kinder habe. Ich habe immer mit offenen Karten gespielt. Wenn ich etwas getrunken habe, hat meine Frau keinen Sex mit mir haben wollen.

Anonym

Wenn ich etwas getrunken habe, schäme ich mich weniger, Ich bin dann enthemmter und lockerer und kann Frauen besser ansprechen. Wenn ich zuviel getrunken habe, war mir Sex unwichtig.

S.

Früher war Sex ein großes Thema für mich. Ich habe jede Gelegenheit genutzt. Heute ist das anders. Und das nicht leicht zu akzeptieren. In der Therapie sollte das Thema Selbstwert in Bezug auf Sexualität besprochen werden.

D. V.

Ich bin schüchtern und ich schäme mich über das Thema Sexualität zu sprechen. Vielleicht im Einzelgespräch.

Paolo

Ich finde Sex-Aufklärung für unwissende Patienten wichtig.

M.

Mein Thema ist meine extreme Eifersucht. Sex = Zuneigung!? Zuneigung=Liebe!?

Heinz

Da ich selber davon betroffen bin, sollte das Thema Homosexualität und Bi-Sexualität spezieller angegangen werden, da es bei vielen jüngeren Menschen eine doch noch verhöhte Sache zu sein scheint. Also ist eine bessere „Aufklärung“ wichtig!

Anonym

Wenn ich getrunken hatte, hatte ich wenigstens keine Hemmungen mehr.

Anonym

Ich stehe eher auf Männer. Momentan bin ich ganz doll verliebt in einen Patienten aus meiner Gruppe. Es ist ein schöner großer, starker Kerl, der in der Klinik jeden Tag Sport macht. Wir verstehen uns richtig gut und können uns klasse unterhalten. Er denkt er ist

»Die meisten denken doch, dass Schwule keine richtigen Männer sind.«

hetero, will sich fit machen für eine neue Freundin. Ihm geht es wie vielen Männern, die sich die Liebe zu einem Mann überhaupt nicht vorstellen können, die nicht ahnen, dass für sie Partnerschaft und Sexualität mit einem Mann viel erfüllender wäre – wenn sie es denn zulassen würden.

Mein derzeitiges Problem ist, dass ich nicht weiß, wie ich mit ihm über meine Liebe zu ihm reden kann. Wann ist dafür einpassender Moment? Was mach ich, wenn er sich erschreckt, mich empört zurückweist und mich in der

»Beim Thema Homosexualität kann von wirklicher Toleranz noch keine Rede sein«

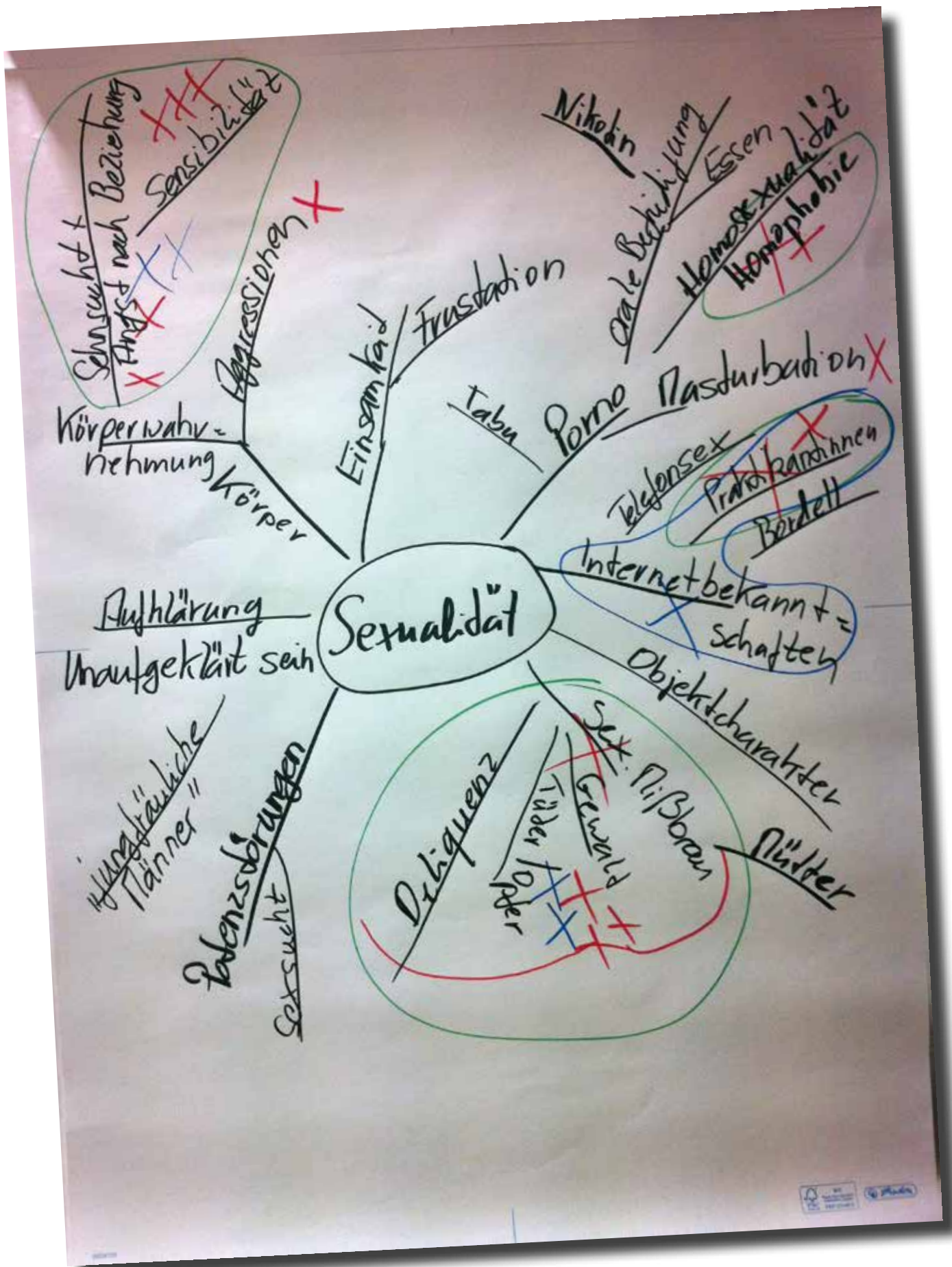
Gruppe als „Schwuchtel“ abstem-pelt. Dann bin ich zum Abschied freigegeben.

Ich bin hier nicht der einzige Schwule in der Klinik. Aber ich steh nun mal auf P, da gibt es für mich kein Ausweichen. Ich weiß von zwei anderen, dass sie sich in ihrer Gruppe geoutet haben und die Gruppe hat überraschenderweise gut darauf reagiert. Das hätte ich nicht gedacht. Ich traue mich aber nicht in meiner Gruppe darüber zu reden. In der Vergangenheit habe ich sehr schlechte Erfahrungen gemacht. Die öffentliche Meinung gegenüber Homosexuellen hat sich verbessert, aber von wirklicher Toleranz kann noch lange keine Rede sein.

Wir sind hier in einer Männer-Klinik, deshalb wollen fast alle sich wie richtige Männer geben. Die meisten denken immer noch, dass Schwule keine richtigen Männer sind. Ich habe gehört, wie Mitpatienten einem anderen Schwulen aufgefordert haben, doch in eine Frauenklinik zu wechseln. Der hat dann auch kurze Zeit später abgebrochen.

Deshalb finde ich es gut, dass es jetzt eine Initiative der Klinik gibt, mit uns Patienten zum Thema Sexualität und Partnerschaft ins Gespräch zu kommen.

Jürgen



Ein Workshop-Ergebnis: Sex mal ohne Bilder

Sucht und Sexualität

Wegen dem Saufen habe ich keine Sexualität mehr.

I.

Hatte des Öfteren Erektionsstörungen durch zu großen Alkoholkonsum.

F

Auf Drogen war es, als hätte ich Viagra genommen. Bei Alkohol hatte ich Schwierigkeiten in Erregung zu kommen. Mein Konsum von Suchtmitteln hat bei meiner Sexualität wohl einen dauerhaften Schaden hinterlassen.

Wassili

Wegen dem bekannten „Schön-saufen“ ist mir heute sehr peinlich was für „Partnerinnen“ ich früher hatte.

»Ich wäre gar nicht dazu in der Lage gewesen.«

Anonym

Mein Trinken hat mein Sexleben insofern beeinflusst, dass ich überhaupt keinen Gedanken mehr an Sex hatte. Bei meinem damaligen Alkkonsum wäre ich auch gar nicht in der Lage dazu gewesen!

M.

Mit Alkohol und Drogen habe ich immer die „richtigen“ Frauen ken-

nengelernt. Seit längerem kein Sex, ca. vier Jahre.

Anonym

Wenn ich Alkohol getrunken habe, lief beim Thema Sex gar nichts mehr.

Rolf

Wenn ich getrunken hatte, ist er schlapp geworden und nicht mehr hochgekommen.

D.

Als ich im Kinderheim war haben die Nonnen böse Sachen mit mir und den anderen gemacht. Später hat es mich aufgegeilt, selbst „böse Sachen“ zu machen.

Anonym

Totale Lustlosigkeit durch den Alkohol. Ich war nur müde.

Anonym

Ich nehme Antidepressiva. Dadurch habe ich alle Lust auf Sex verloren.

Oleg

Die Frage nach Sex in einer Männerklinik ist wohl ein Witz. Ich bin doch nicht schwul!

Gerd K.

Keine Lust auf Sex bis hin zur Impotenz.

T.

Seitdem ich Antidepressiva nehme, habe ich Beeinträchtigungen in meiner Sexualität: Ich bin nur noch schwer zu erregen. Im Moment ist Sexualität kein Thema: ich lenke mich ab, lese Bücher, surfe im Internet und lese E-Mails. Aber manchmal wache ich hier nachts

»Puff ist Scheiße, aber was will man machen, wenn man Bock auf Sex hat?«

auf und habe Erektionen. Da bin ich froh, dass es noch geht. Aber ich habe totale Angst, dass ich beim nächsten Treffen mit meiner Freundin wieder versage. Das ist auch schon zwei Mal passiert und das habe ich noch im Kopf.

Anonym

Da hier nur Männer sind, habe ich wenig Gedanken an Sex. Ich wünsche mir schon eine Frau und sehne mich danach. Am liebsten hätte ich meine Ex-Freundin zurück.

E.

Selbst ist der Mann.

Udo

Hier gibt es etliche die verhalten sich total schwul. Ich finde das eklig.

K. W.

Im Moment erlebe ich Sexualität einsam und einseitig, phantasielos und gefühllos.

Zoran

Da ich zur Zeit hier in der Therapie bin, existiert mein Sexleben nur in Gedanken. Ich „befriedige“ mich dabei selber fast täglich.

Anonym

Wegen Saufen von meinem Vater war der oft nicht daheim, auch nachts. Dann musste ich zu meiner Mutter ins Bett kommen. Ich war da grad erst so in der Pubertät. Habe trotzdem gemerkt, dass das eigentlich nicht richtig war. Mama meinte aber ich müsste meinen Vater vertreten ...

J.

Wixe mir fünf bis achtmal am Tag einen und bin zufrieden.

L. J.

»Wixe mir fünf- bis achtmal am Tag einen und bin zufrieden!«

Zurzeit gibt's halt nur Selbstbefriedigung oder Bordellbesuche.

Anonym

Habe seit 15 Jahren keine Partnerin. Gelegentlich Onanieren.

P.

Ich masturbiere regelmäßig, sonst halte ich das nicht aus.

G.

Der Mann hat halt seine Bedürfnisse in Sachen Sex, die befriedigt werden wollen. Ich suche mir meinen Partner im Internet oder über Freunde. Momentan ist das schwierig, weil man sich nicht sehen kann (habe noch keinen Ausgang).

P. H.

Hatte in den letzten 10 Jahren keinen Sex mit einer Partnerin.

Gerhard

Ich hatte noch nie eine sexuelle Beziehung. Freundschaft und Geborgenheit waren mir wichtiger.

Torsten

Seitdem ich in der Therapie bin, bekomme ich Hartz 4. Seitdem kann ich es mir erlauben 2 x im Monat in einen Puff zu gehen. Direkt in Vielbach ist nix, aber wenn man etwas weiter fährt gibt es einige Angebote. Manchmal fahren wir mit dem Auto von einem Gruppenkollegen mit bis zu vier Leuten. In einem Puff wird's dann sogar was billiger.

Puff ist eigentlich Scheiße, aber was will man machen, wenn man Bock auf Sex hat und die Hornhautschwielen die rechte Hand langsam versteifen. Natürlich hätte ich gerne eine Freundin bei der ich nicht nur nicht für Sex zahlen muss, sondern es auch Gefühle, Küssen und so gibt. Aber in der Not muss man Kompromisse machen.

H.O.

Die Frauen mit denen ich in meiner richtig nassen Zeit zusammenkam waren auch meistens abgefüllt, weshalb in Bezug auf Sex nichts

lief. Ab und an versuchte ich mich selbst zu befriedigen, mit mäßigem Erfolg.

Jetzt suche ich nicht nach einer Partnerin, das überlasse ich dem Zufall. Vor dem Versagen habe ich inzwischen keine Angst mehr. Nach einer Operation in dem Bereich, passiert das öfter. Trotzdem

»Ich verspüre Vorfriede auf „trockenen“ Sex.«

spüre ich schon jetzt eine gewisse Vorfriede auf „trocknen Sex“.

Werner Barth

Ich hatte Schuldgefühle, wenn ich die Frau nicht befriedigen konnte. Je länger ich getrunken habe, um so seltener hatte ich Sex. Ohne Alkohol oder andere Suchtmittel hatte ich noch keinen Sex.

Bernd

Sexualität und Partnerschaft haben im meinem Leben leider keine große Rolle gespielt. Verschiedene Krankheiten und teilweises Desinteresse spielten da eine Rolle. Im Internet habe ich mich in der Angelegenheit noch nie ernsthaft umgesehen.

J.

Hätte gern Sex, hab aber keine Frau!

Olaf B.

Ich hatte noch nie Sex mit einer Frau. Ich will jetzt mit 52 Jahren auch nicht mehr in die Verlegenheit kommen. Ich würde mich so behindert anstellen, dass mir allein beim Gedanken daran schon ganz schlecht wird.

Z. Ü.

Sucht und Sexualität

.....
Ich bin in Polen aufgewachsen. Das ist sehr katholisch und konservativ. Ich glaube offiziell darf Sex dort nur zum Kinderzeugen in einer Ehe angewendet werden. Sexualität war weder in der Familie noch in der

.....
»Trocken hat man viel mehr Durchhaltevermögen.«
.....

Schule Thema. Ich bin seit fast 20 Jahren verheiratet, obwohl ich jetzt seit sieben Jahren allein in Deutschland lebe. Selbst wenn ich hier was mit einer neuen Frau anfangen würde, könnte ich sie nicht heiraten, weil ich noch verheiratet bin und Scheidung bei uns zuhause immer noch kurz vor Todsünde kommt. Deshalb gehe ich nur ab und zu ins Puff, aber nur da, wo man auch das Licht ausmachen kann, weil wenn es dunkel ist, es keiner sieht.

Josef K.

.....
Ich krieg keinen mehr hoch und habe darüber noch nie mit jemand gesprochen. Wenn jetzt in der Medizin und der Therapie zum Thema Sexualität was passieren soll, finde ich das gut. Wenn es denn nicht zu spät für mich ist.

G.F.

.....
Hier gibt's viele, die erzählen was sie für tolle Hechte bei den Frauen sind. Da krieg ich richtig Minderwertigkeitsprobleme, auch wenn die bestimmt übertreiben. Ich war zwar mal verheiratet, aber das ging schief.

Anonym

.....
Auch während meiner nassen Zeit war Sex für mich wichtig. Es fehlte mir allerdings das Gefühl und das Durchhaltevermögen. Ich war halt nicht fit und nicht richtig bei Sinnen. Trocken erlebt man Sex viel intensiver, gefühlvoller und man hat mehr Durchhaltevermögen. Meine jetzige Partnerin habe ich vor acht Monaten in Weinheim kennengelernt. Wir verstehen und blind, können über alles reden und haben sehr guten Sex. Wir planen für die Zeit nach der Therapie eine gemeinsame Zukunft. Ihre Liebe zu mir ist sehr groß.

Sie hat mich dazu bewegen können noch mal eine Therapie zu machen. Sie hat mir meinen Rückfall, den ich nach 19 Monaten Abstinenz hatte, verziehen und hat mich jeden Tag in der Entgiftung besucht. Wir haben sehr guten Sex und auch alles andere für eine Therapie stimmt. Ich habe mich entschlossen abstinent zu

.....
»Zuviel Sex kann auch unglücklich machen«
.....

bleiben, weil ich ansonsten wieder alles, was ich gewonnen habe, aufs Spiel setze.

Thomas S.

.....
Ich hatte eine Freundin, die war meine große Liebe. Weil es bei mir immer mehr geworden war, wollte sie irgendwann, dass ich mit den Drogen Schluss mache. Weil ich nicht reagiert habe, hat sie dann Schluss mit mir gemacht. Für mich brach eine Welt zusammen. Ich bekam raus, dass sie regelmäßig fremdgegangen war. Der Typ

kann froh sein, dass ich ihn nicht erwischt habe. Die Schlampe hat meinen Stolz gefickt. Ich habe dann noch mehr konsumiert. Da wo ich wohne habe ich eine Nachbarin, 39 Jahre alt, Russin und ehemalige Hure. Mit ihr hatte ich regelmäßig Sex, die hat mir viel gezeigt. Was heißt regelmäßig, wir hatten jeden Tag Sex, oft 4x am Tag. Bei ihr kam ich nie zum Schlafen. Sie hat mich immer geweckt und wollte Sex. Oh Mann, so eine wollte ich nicht als Frau haben. Irgendwann war es soweit, dass ich Angst hatte nach Hause zu gehen, weil die halb nackt daheim auf mich gewartet hat. Also zuviel Sex kann auch unglücklich machen. Ich habe sogar einen Freund gefragt, ob ich bei ihm übernachten kann, damit ich mal in Ruhe schlafen kann. Er lachte mich aus. Ich fand das nicht zum Lachen. Trotzdem muss ich sagen, dass ich von ihr gelernt habe, wie man eine Frau im Bett anpacken soll.

S.V.

.....
Ich weiß nicht, wie ich einmal eine Frau bekomme aber ins Puff möchte ich auch nicht gehen. Ich will jetzt mit meinem Therapeuten mal ganz allein drüber reden.

V.F.

.....
Eigentlich gehöre ich in eine Frauenklinik. Aber weil in meinem Pass steht, dass ich ein Mann sei, sehen die Vorschriften der Kostenträger nicht vor, dass jemand wie ich, auch wenn ich mich seit 20 Jahren wie eine Frau fühle, nicht in einer Frauenklinik Therapie machen kann.

Dass ich mich im falschen Körper eingesperrt fühle, ich darunter leide, interessiert keinen. Obwohl mein Trinken und Konsumieren von vielen anderen Suchtmitteln in erster Linie mit meiner sexuellen Zerrissenheit zusammenhängt.

Ich habe meine Frauenklamotten im Koffer und seitdem ich das Zimmer für mich alleine habe, ziehe ich mich nachts, wenn die andern im Bett sind, auch gerne um und schminke mich. (Wenn die anderen mich so sehen würden, könnte ich wahrscheinlich gerade mein Zeug packen.) Aber nach der Nacht ist der kurze Rausch vorbei und die Ernüchterung kehrt ein. Es ist schrecklich. Wenn ich in der Therapie darüber nicht rede, ist sie für mich nutzlos und wenn ich drüber rede ...

Ich habe mir überlegt, dass ich mit Herrn Kurzer drüber reden werde. Der ist Arzt und hat eine Schweigepflicht. Vielleicht weiß der einen Rat.

Paul(ine)

Wenn man in der Männerklinik keine Frau für seine sexuellen Bedürfnisse zur Verfügung hat, muss man sich fürs Kopf-Kino eine vorstellen oder das Porno-„Kino“ „besuchen“ und dann in einer stillen „Minute“ losrubbeln.

Zum Glück gibt's fürs Kopfkino wenigstens Frauen als Mitarbeiterinnen, ich glaube sogar mindestens 50% des Personals. Da sind ganz leckere Schnitten dabei. Wer auf jung und knusprig steht ist mit den Praktikantinnen der Ergotherapie gut bedient. Aber bei den Therapeuten und in der Küche gibt's auch einige Highlights fürs Auge. Natürlich/leider gilt stets: Nur gucken, nicht anfassen!!!

»Hier in der Klinik kursieren eine ganze Menge entsprechende DVDs«

Zum Porno-Kino: Hier kursieren eine ganze Menge entsprechende DVDs. Darüber muss hier nicht hinter vorgehaltener Hand gesprochen werden. Ist ja zum Glück

auch keine katholische Klinik (Da wird wahrscheinlich wie früher im Kinderheim beim Nachtdurchgang geguckt, ob auch alle ihre Hände über der Bettdecke liegen haben.)

Der Internetempfang ist in Vielsbach ziemlich gruselig, zumindest wenn man sich Pornos im Internet ansehen will. Vielleicht gibt's hier auch einen extra Porno-Störsender. Wenn's beim Porno-Kino immer nur ruckelt, kann natürlich keine richtige Stimmung aufkommen.

Ludwig

Wenn mein Vater mit meiner Mutter Sex hatte, hat sie immer geschrien, aber nicht aus Lust, sondern weil sie es nicht wollte. Dann hat er sie geschlagen, sie hatte dann am nächsten Tag blaue Flecken oder hatte Wunden mit Pflaster. Wir Kinder waren mucksmäuschenstill, weil wir Angst vor dem Vater hatten. Wir waren zu klein um zu helfen.

Peter

Ich glaube ich bin nicht nur alkohol- sondern auch sexsüchtig. Mich hat eine normale „feste“ Beziehung nie wirklich gereizt. Wenn ich in

»Ich glaube ich bin nicht nur alkohol- sondern auch sexsüchtig.«

einer Beziehung war, hatte ich heimlich eigentlich immer noch zu ein bis zwei anderen Frauen sexuelle Beziehungen. Wenn die offizielle Beziehung dann irgendwann von der Frau beendet wurde, weil sie mitbekam was für ein Scheißspiel ich da aus ihrer Sicht trieb, störte mich das nicht weiter, weil ich das Gefühl hatte, dass noch viele andere Frauen darauf warten mit mir zusammen zu sein.

Irgendwann ist mir aufgegangen, dass mich diese Art Beziehung

und Sexualität zu leben, nicht satt, nicht zufrieden macht. Seit dieser Zeit wurde mir auch zunehmend klar, wofür ich den Alkohol brauchte. Er verdrängt so schön Schuldgefühle und andere belastende Gedanken.

Wenn die Klinik das Thema Sexualität jetzt wirklich so offensiv angehen will, will ich diese Hilfe für meine Person gerne in Anspruch nehmen.

R.Q.

Mir ist beim Thema Sexualität wichtig, dass ich Rücksicht auf die Wünsche meiner Partnerin nehme ohne dabei selbst zu kurz zu kommen. Ich hätte gerne wieder eine Beziehung, aber es gibt momentan wichtigeres für mich, was natürlich nicht heißt, dass ich kein sexuelles Verlangen habe.

Anonym

Weil meine Mutter getrunken hat, hatte sie immer so Scheißtypen, die sie spät abends mitbrachte. Manche haben das ausgenutzt, dass sie betrunken war und haben sie geschlagen und so. Wir waren auch schon im Kinderheim wenn sie im Frauenhaus war.

Lorenz

In meiner jetzigen Verfassung mit ohne Partnerin fällt es mir schwer über Sex nachzudenken, da mir aktuell andere wichtige Dinge durch den Kopf gehen. Zu einer Partnerin gehört natürlich Vertrauen, Respekt, Achtung und das Wichtigste ist die Liebe zueinander. Und das findet man nicht so einfach, aber da muss doch noch was gehn. Die Zeit wird es zeigen.

Stefan Kreil

Sucht und Sexualität

Ende 2007 habe ich eine Frau kennengelernt. Sie hatte mir auch gleich gesagt, dass sie eine Angst-

»Ich muss beim Sex immer an meine Ex-Frau denken.«

störung und verschiedene Zwänge hat. Mit den Jahren wurde ihre Krankheit immer schlimmer. Sie hat mich häufiger gefragt, ob ich sie bespucken würde. Das war kaum zu ertragen. Die Psycho-Tabletten hat sie selbst abgesetzt. Sie sagte dann immer häufiger, ich soll mal einen saufen gehen, damit ich wieder normal werde. Das hat mich nervlich fertig gemacht. Ich war damals 12 Jahre trocken. Und dann der Rückfall. Und die Kriminalität. Ich bin froh, dass ich im Moment keine Frau habe.

Anonym

Ich kann meine Exfrau nicht vergessen. Beim Sex mit einer neuen Partnerin muss ich immer an sie denken. Der Verlust wird mir immer wieder bewusst. Ich fange an zu vergleichen, kann mich nicht auf eine Neue einstellen und verliere dabei die Lust. Mein Körper reagiert entsprechend. Ich habe Angst in einer neuen Beziehung als Versager betrachtet zu werden.

Alexander

Mich beschäftigt Sexualität zurzeit überhaupt nicht. Weder rückblickend, aktuell, oder auf die Zukunft bezogen.

Anonym

Als „Sexualität“ erstmals in der Info-Gruppe der Klinik Thema war, bin ich erschrocken. Ich wollte dazu nichts sagen. Ich war der Meinung, dass das nur mich was angeht. Mittlerweile habe ich aber verstanden, dass genau das Thema für mich und meine Abstinenz wichtig ist. In meiner Jugend bin ich vergewaltigt worden. Die Gedanken daran haben mich fertig gemacht und ich habe angefangen zu trinken. Dann war es erträglicher. Heute verstehe ich, dass das Thema Sexualität eng mit meiner Sucht verbunden ist. Mir fällt es trotzdem sehr schwer darüber zu

»Speed wirkte wie Viagra bei mir.«

reden, aber ich bin stolz, dass ich es gleich am Anfang meinem Gruppentherapeuten sagen konnte. Das war eine Erleichterung.

Anonym

2005 bin ich am Herzen operiert worden. Die Operation kam überraschend und hat mir den Boden unter den Füßen weggerissen. Seitdem sehe ich mich selbst nur noch als krank und unnütz. Alle Themen außer der Erkrankung spielen keine Rolle mehr, auch Beziehungen und Sexualität.

T.

In der Vergangenheit war das Thema Sex während meiner Drogenzeiten allgegenwärtig. Speed wirkte wie Viagra bei mir. Worauf meine

damalige Frau mir irgendwann sagte, dass sie mit mir in diesem Zustand keinen Sex mehr will. Aber sonst war sexuell alles okay. Mittlerweile nach 12 Jahren Beziehung habe ich keine Lust mehr auf was Festes. Obwohl man das nie

»Ich teile mein Sexleben nur mit meiner Partnerin«

ausschließen kann. Wenn es funkt, dann funkt's halt. Momentan denke ich zwar ab und zu daran (man hat ja auch ein Handy) aber die Therapie ist jetzt erst mal am wichtigsten. Eine feste Partnerschaft strebe ich nicht an.

Daniel Poms

Auch in meiner nassen Zeit hatte ich regelmäßige Sex. Das Thema hat eine große Rolle für mich gespielt. Mindestens 4mal pro Woche hatte ich Sex mit meiner Partnerin. Meine Sinne waren immer wach. Ich war 18 Jahre mit meiner Frau zusammen und unser Sexleben war fantastisch. Als ich 10 Jahre in Haft in den USA war, habe ich mein Sexverlangen bewusst unter Kontrolle gehalten, trotz meinem Wunsch nach Sex. Denn ich teile mein Sexleben nur mit meiner Partnerin. Ein Jahr nachdem meine Frau gestorben ist, habe ich eine neue Partnerin gefunden. Ich bin insgesamt mit meinen sexuellen Erfahrungen sehr weit gekommen in meinem Leben. Die Internetpartnersuche ist mir zu riskant, deshalb ist es Zeitverschwendung. Ich liebe es eine Frau persönlich kennenzulernen. Bis ich eine passende Frau finde, muss ich asexuell leben und das ist okay für mich.

Andy Ellis

Ich hatte in meiner nassen Zeit mehr sexuelle Gedanken als zu der Zeit als ich trocken gelebt habe.

Lust hatte ich auf Sex fast immer. Sehr oft konnte ich mein Verlangen auch ausleben. Die daraus entstandenen Beziehungen waren aber rein sexuelle.

Für die Zukunft wünsche ich mir eine richtige Beziehung zu einer Frau mit Treue, Ehrlichkeit und Respekt. Ohne Verlustängste zu haben, auch nüchtern Lust zu haben und dies sagen zu können.

Mir fällt es schwer mich fallen zu lassen, wenn ich mit einer Frau zusammen bin. Das liegt daran, dass ich mich ausschließlich auf die Bedürfnisse der Partnerin konzentriere, sie beachten und befriedigen will (streicheln, massieren etc.). Erst später denke ich an mich. Dafür bleibt jedoch oft keine Zeit mehr.

Heiko

Sexualität spielt für mich seit einiger Zeit nur eine untergeordnete Rolle, da ich ein „Beziehungsmensch“ bin und ich es keiner Frau zumuten wollte, mich betrunken ertragen zu müssen. Ich habe mir vorgenommen, mich erst wieder auf eine Beziehung einzulassen, wenn ich trocken und mit mir im Reinen bin. Denn erst wenn ich mich selbst wieder lieben kann,

.....
»Wenn man trocken ist kriegt man eine Beziehung eher hin.«
.....

kann ich einen anderen Menschen lieben. Im Moment mache ich mir über Sex also keine Gedanken.

Dirk

.....
Wenn ich gesoffen habe, war Sexualität für mich Nebensache. Da ich bis zum Umfallen gesoffen habe, war es mehr eine Hinrichtung. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man einen Partner in der nassen

Phase nicht halten kann, allein wegen der Lüge. Das macht keine normale Frau auf Dauer mit (es sei denn, sie säuft mit). Das führte bei mir oft zu Partnerwechseln.

Jeder, der Suchtmittel konsumiert, lügt sich einen vor und redet es sich schön. Das Ganze ist nicht mehr schön, wenn man als hilflose Person in die Entgiftung gebracht wird. Die Einsamkeit schlägt zu. Um das Ganze auszuhalten, kann man nur saufen. Anders geht das gar nicht. Wenn man trocken ist, kriegt man eine Beziehung eher hin. Aber der Partner muss Verständnis für den Süchtigen haben. Diese Partner sind nicht leicht zu finden. Frauen können einen Süchtigen auch in den Wahnsinn treiben. Das Ende vom Lied: Rückfall, Saufen bis zum Umfallen. Und das Spiel geht von vorne los. Das habe ich selber oft erlebt.

Ich selbst werde mit keiner Partnerin mehr zusammenziehen. Tut mir nicht gut. Das ging zu oft in die Hose. Jeder braucht seinen eigenen Rückzugsort. Das ist besser für mich. Das werde ich in Zukunft so beibehalten. Der Sex im nüchternen Zustand ist ganz was anderes als besoffen, viel intensiver, mehr Gefühl.

Partner im Internet kennenzulernen, finde ich nicht gut. Ich gehe lieber unter Menschen, gehe auf Menschen zu und habe damit zum Glück kein Problem. Ich brauche halt dauerhaft einen abstinenten Rahmen, den ich mir jetzt geschaffen habe und neue Ziele. Partnerschaft ergibt sich mit der Zeit. So ist meine Erfahrung, die ich in den Zeiten meiner Abstinenz gesammelt habe. Ich war ja nicht mein ganzes Leben nur besoffen.

Jörg Pfeffer

.....
Meine Frau ist während der letzten zehn Jahre unserer Ehe fast durchgängig fremdgegangen. Eigentlich gar nicht „fremd“, denn die meiste Zeit handelte es sich um meinen

ehemals besten Freund. Mit mir hatte es nicht mehr geklappt und ich hatte daran wohl am meisten Schuld. Sagte sie zumindest. Da ich sie nicht verlieren wollte, habe ich anfangs gute Miene zum bösem

.....
»Ich habe entschieden, dass Selbstbefriedigung ausreichend ist.«
.....

Spiel gemacht, wie man so sagt, irgendwann war es mir dann aber auch egal. Wichtig war mir nur, dass sie es nicht in unserer Wohnung trieben, wenn ich auch da war. Das hätte ich nicht ertragen. Irgendwann war dann trotzdem Schluss mit Scheidung und neuer Heirat von meinem Ex-Kumpel. Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich mir die Schande ersparen können. Ich habe mich entschieden, dass für den Rest meiner Tage Selbstbefriedigung ausreichend ist und mir Versagen erspart.

Walter

.....
Ich bin froh, dass wir hier in einer Männerklinik sind und uns Frauen hier nur als Mitarbeiterinnen begegnen. In der letzten Klinik in der ich war, waren auch Frauen. Das war zwar zum Kucken ganz schön, aber es war auch Stress pur, zumin-

.....
»Ich bin froh, dass hier in der Klinik nur Männer als Patienten sind.«
.....

dest für die „Gockel“ unter den Patienten und die Frauen, die viel weniger waren.

Da gab es verschiedene Pärchen, die sich dort zusammengefunden hatten und die sich stolz den anderen Patienten zeigten. In der Therapie von denen lief aber dann nichts mehr, weil sie frisch verliebt und glücklich waren. Verliebte ha-

Sucht und Sexualität

ben bekanntlich keine Probleme, weshalb sie auch keine Therapie nötig hatten. Zwei Mal habe ich erlebt, dass ein solches Pärchen dann auch abgebrochen hat. Mit Sicherheit haben die schnell wieder getrunken und waren auch schnell auseinander.

Holger

Ich habe immer wieder Frauen verloren, weil sie mit meinem speziellen sexuellen Bedürfnis Probleme hatten. Ich kann Befriedigung nur erleben, wenn mir von einer Frau Schmerz zugefügt wird. Nur ein

.....
»Erst hat er sich's selbts gemacht, dann musste ich ihm „helfen“«
.....

Mal hatte ich eine Freundin, die da total drauf stand. Die hat mich aber sogar mal fast krankenhaureif geschlagen.

Dieter

Meine Freundin war abends meistens betrunkenener als ich. Sie roch dann aus dem Mund nach Wein und Schnaps. Das war total unerotisch. Wenn sie dann Sex wollte bin ich raus und habe auf der Couch geschlafen. Manchmal hat sie auch ihre Freundin und deren Freund in die Wohnung mitgebracht. Sie haben es dann zu dritt gemacht.

K. A. Roth

Als ich Kind war hat mich ein Nachbar aus der Wohnung oben drüber immer zum Filmgucken

eingeladen. Am Anfang Filme mit Tieren, dann immer mehr Pornofilme. Erst hat er sichs selbst gemacht, dann musste ich ihm

.....
»Erst hat er sich's selbts gemacht, dann musste ich ihm „helfen“«
.....

„helfen“. Irgendwann hat er es mit mir gemacht. Ich habe dann kleine Geschenke und Süßigkeiten bekommen, durfte aber keinem unser Geheimnis verraten. Später habe ich das auch so mit Jungs gemacht, bin aber verpiffen worden. Dafür bin dann in den Bau gegangen. Ich will das nicht mehr tun.

O.

Ich habe seit 15 Jahren keinen Sex mehr, außer mit mir selbst. Im Gedanken ist Sex aber allgegenwärtig. Ich möchte mal eine Frau haben, die einfühlsam ist wie ich und beim Sex probierfreudig

K.

Zur Zeit nur Selbstbefriedigung und Bordellbesuche. In einer Partnerschaft bin ich aber treu.

Vas

Viele Patienten sagen es wäre nicht nötig, das mit der Sexualität in die Therapie reinzubringen. Ich glaube die haben nur Angst davor sich mit einem unschönen Kapitel ihres Trinkerlebens zu beschäftigen.

Robert

Im Suff war mir der Alkohol das Zweitwichtigste nach meinen Kin-

.....
»Beim Sex kam meine Partnerin meistens zu kurz.«
.....

dern, oft aber sogar das Wichtigste. Beim Sex kam meine Partnerin meistens zu kurz. Wenn sie keine Lust hatte, machte ich es mir selbst. Für die Zukunft wünsche ich mir eine liebevolle Partnerin, mit der es auch mit dem Sex stimmt.

D. N.

.....
Ich stehe drauf Schwänze zu blasen. Das hat sich immer so ergeben ob mit oder ohne Suchtmittel.

B. G.

.....
Zum Thema „Sexualität und Partnerschaft“ führte ich beim letzten Sommerfest ein Gespräch mit meiner ehemaligen Psychologin aus der Abstinenten Unterbringung, die jetzt Neue Wege heißt, Frau Isabel Hostert, mit der mich von Anbeginn an ein sehr freundschaftliches Verhältnis verbindet. Ich konnte ihr ein erfreuliches und informatives Update auf mein ganz spezielles Liebesleben anbieten und sie teilte mit mir die Freu-

.....
»Zum Glück dieses Mal keine kokainsüchtige Prostituierte!«
.....

de hierüber und beglückwünschte mich, obwohl es für mich zunächst nicht danach aussah, wirklich wieder eine neue Freundin gefunden zu haben.

Zum Glück ist es dieses Mal auch keine methadonsubstituierte Ehefrau, wie die letzte, von der

ich glücklich geschieden bin und keine kokainsüchtige Prostituierte, wie meine letzte Freundin, die mit mehr als dreißig Jahren Altersunterschied auch viel zu jung und unreif für mich war, sondern endlich eine „ganz normale“ Frau, Ende Vierzig, mit beiden Beinen im Leben stehend, eine in England gebürtige Pharmazeutin, die ich zufällig in einem Taunus-Dörfchen beim Einkaufen im Supermarkt kennen gelernt habe und die mich mit all meinen Fehlern und meiner Vergangenheit dennoch liebt, worauf ich übrigens sehr stolz bin. Es kam völlig überraschend und war wohl Liebe auf den ersten Blick. Von beiden Seiten. Aber sicher bilde ich unter den Suchtkranken nur eine mögliche Variante ab, was dieses Thema angeht.

Viele sind tatsächlich mit Fünfzig noch eine männliche Jungfrau, was sie nur ungern zugeben werden. Und viele können mit Sexualität und Partnerschaft nicht viel anfangen. Dies mag unterschiedliche Hintergründe haben, wenn jedoch der Faktor Sucht noch erschwerend hinzu kommt, ist es vielen Betrof-

.....
»Viele Patienten können mit dem Thema nicht viel anfangen«
.....

fenen nicht oder nur sehr schwer möglich, erfüllte und glückliche Partnerschaften einzugehen. Für umso wichtiger halte ich es, dass sich diesem Themenkomplex nun im Fachkrankenhaus Vielbach intensiver gewidmet wird. In der Vergangenheit ist diese Thematik sicher zu kurz gekommen.

Aber Vielbach bemüht sich immer wieder noch ein bisschen besser zu werden und ist meiner Ansicht nach mit seinen therapeutischen Erfolgskonzepten führend unter den Suchtkliniken, die ich kenne. Waren es in den letzten Jahren noch Themen aus dem Bereich „Tiergestützte und naturnahe The-

rapie“, so liegt der jetzt gewählte Schwerpunkt nun auch im zwischenmenschlichen Bereich. Nicht nur das Streicheln eines Hundes kann Glücksgefühle hervorrufen, auch das Streicheln der eigene Partnerin oder des Partners.

Sexualität und Partnerschaft sind, und das weiß ich aus eigener Erfah-

.....
»Ein Alkoholiker ist eher mit der Bierdose verheiratet als mit seiner Frau.«
.....

.....
rung, gerade unter Suchtkranken ein Tabuthema. Wenn ein Mensch erst mal einer Droge verfallen ist, und von ihr abhängig geworden, so steht diese Droge stellvertretend für eine zwischenmenschliche Beziehung, seine größte Liebe und das Wichtigste überhaupt in seinem Leben, was er hat. Kein Orgasmus kann schöner sein als so ein geiler Koks-Kick im Kopf, der Allmachtsphantasien auslöst und kurzfristigen Größenwahn und nichts und niemand kann so manchem Opiatabhängigen die fehlende Liebe so gut ersetzen, als ein Heroin-Törn.

Alkoholiker sind ohnehin mehr mit ihrer Bierdose verheiratet, als mit der Frau, die zu Hause sitzt und immer nur Vorwürfe deswegen macht und bei den Polytoxikomanen oder Tablettenabhängigen ist es nicht anders. Ein Partner hat neben der Droge keinen Platz mehr im Leben eines Süchtigen. Und wenn ein Süchtiger dennoch Partnerschaft und Sexualität auszuleben im Stande ist, wie das bei mir der Fall war, ist es doch nur Mittel zum Zweck.

Ein Mädchen kann anschaffen und leichter zu Geld kommen, als ein Mann. Also kümmert man sich wie ein guter Kurator um dieses Mädchen und sie verkauft ihren Körper an andere Männer zum Zwecke der Drogenfinanzierung. Es ist dann mehr eine unheilige Allianz, die man als Mann eingeht,

als eine wirkliche Beziehung. Sexualität verkommt hier zur Handelsware, sie wird losgelöst von emotionalen Bindungen und die Liebe, die man eventuell empfindet, ist eher eine Symbiose, eine Zweckgemeinschaft, die ein gemeinsames Ziel verfolgt, nämlich möglichst kostengünstig an Stoff zu kommen.

Auf die Ergebnisse einer verstärkten Beschäftigung mit dem Verhältnis der Vielbacher Patienten zu Sexualität, Liebe und Partnerschaft darf man gespannt sein und es bleibt zu hoffen, dass die Aha- und Lerneffekte bei den Betroffenen nicht ausbleiben.

Ich selbst weiß ja erst seit 2012, dass ich suchtkrank bin. Dieses Wissen wurde mir in Vielbach vermittelt. Vorher glaubte ich virtuos mit Suchtmitteln umgehen zu können, bis ich meinen persönlichen Super-GAU erlebte und alles verlor. Wohnung weg, Frau weg, Führerschein weg und dann noch einen Herzinfarkt.

Hans Joachim Weiser



Sucht und Sexualität

Hier kommen jetzt noch Auszüge aus interessanten Beiträgen aus der SuchtGlocke von 1989. Ihr werdet sehen, dass wenn wir's nicht in den Vorspann geschrieben hätten, wahrscheinlich keiner drauf gekommen wäre, dass die Texte schon mehr als 25 Jahre alt sind.

Er beginnt mit folgenden einleitenden Sätzen:

Umfrage zum Thema „Sexualität“

Jeder der endlich, oder auch leider, hier in Vielbach ist, wusste, dass für die nächsten sechs Monate Abstinenz angesagt ist. Nicht nur vom Alkohol, sondern auch von vielem anderen, was dazu dient Leib und Seele zu erfreuen, also auch vom Sex.

Nun mag so mancher sagen: Ist doch gar nicht so wild, beim Bund oder in der „Kiste“ gib es ja auch nix.

Stimmt ja auch in etwa, nur mit dem Unterschied, dass es hier unter verschärften Bedingungen abgeht, wenn wir's mal so nennen wollen. Sehen wir mal die Sache so wie sie ist: Wir sind nun nach mehr oder weniger langer Odyssee durch die Welt der Räusche, mehr oder minder an Geist und Körper entgiftet und mal wieder seit langem in der Lage, 'nen klaren Gedanken zu fassen und stellen fest, dass sich da, wo die ganze Zeit ein toter Fisch lag, sich mal wieder was tut. Ist ja auch irgendwie verständlich, wir haben es ja auch hier mit allem möglichen weiblichen Personal zu tun, zumindest für die Optik erfreulich.

Nur was machen wir nun mit den wiedergewonnenen Möglichkeiten? Mit dieser und anderen Fragen zum Thema wollen wir uns nun mal etwas näher befassen. Zu diesem Zweck machen wir, von der Redaktion Suchtglocke, nun mal 'ne kleine Befragung unter den Patienten und gucken mal, was dabei rauskommt!

Bei den wenigen, die den Mut aufbrachten, überhaupt was zum Thema „Sexualität“ zu sagen, kam Folgendes heraus:

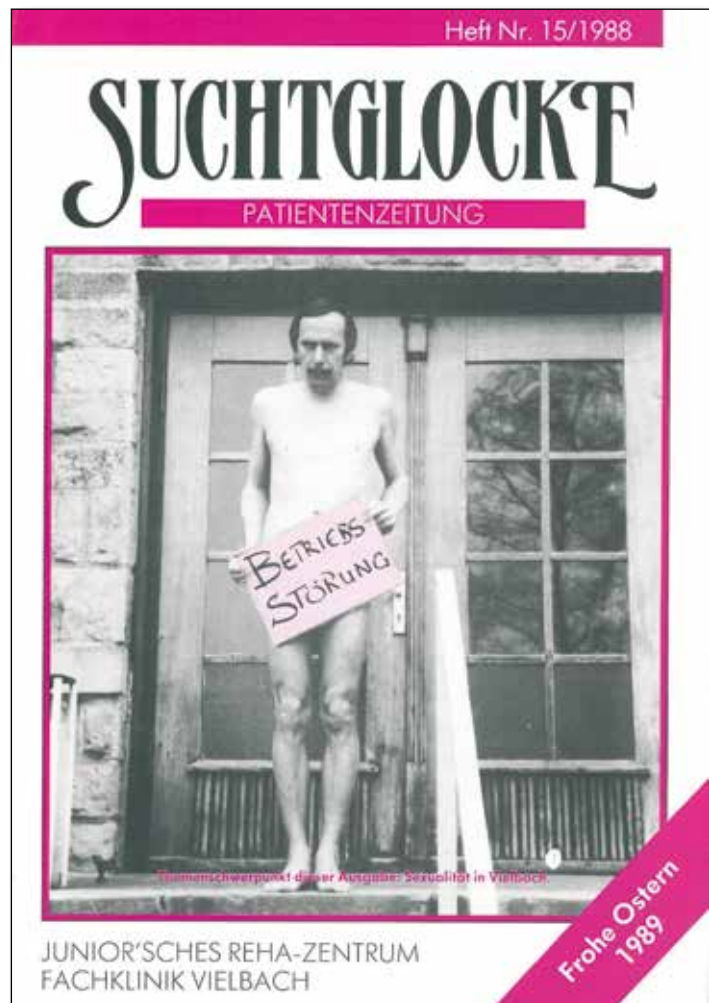
Therapie und Sexualität, ein auf den ersten Blick brisantes Thema. Ich möchte allerdings darauf hinweisen, dass es sich hierbei nicht um einen Beitrag mit pornographischem Beigeschmack handelt, sondern ich bin mir sicher, dass gerade auch die Sexualität bei der Bewäl-

tigung unserer Suchtprobleme eine relativ wichtige Rolle spielt.

Ich denke, das Thema Sexualität nimmt hier in diesem Fachkrankenhaus einen einer Männerwelt entsprechenden Stellenwert ein; soll heißen, die Sexualität und das, was der Einzelne darunter versteht,

wird vielfach zum Problem hochstilisiert. Vordergründig sind es allerdings ganz andere Dinge die vielen von uns Sorgen bereiten.

Man muss, so glaube ich, zunächst unterscheiden zwischen Sexualität auf der einen und der partnerschaftlichen Zweierbezie-



hung, die auch die Sexualität mit einschließt (allerdings auch eine andere Gefühlsebene voraussetzt), auf der anderen Seite.

Viele nehmen, wenn sie mit einem Partner schlafen, billigend in

.....
»Mir kann niemand
erzählen er hätte
gesoffen und ein erfülltes
Liebesleben gehabt«
.....

Kauf, dass das mit der „Liebe“ oft Selbstbetrug ist, auf reine Triebbefriedigung hinausläuft und zum biologischen Vorgang degradiert wird.

Viele von uns haben noch - oder hatten – eine feste Partnerin und stehen vor der Frage: „Wie geht es nach meiner Therapie mit meiner Partnerschaft weiter?“

Nun weiß jeder von uns, dass ab einer bestimmten Trinkphase das Thema Partnerschaft und somit auch die Sexualität eine untergeordnete Rolle spielten, weil sich zunehmend die Wertmaßstäbe zugunsten des Alkohols verschoben haben. Die Partnerin, die man einmal sehr geliebt hat, wird vernachlässigt, in manchen Fällen kommt es im Rausch sogar zur Anwendung körperlicher Gewalt gegen die Partnerin.

Es kann mir niemand erzählen, er hätte bis zur Entgiftung gesoffen und trotzdem ein harmonisches, erfülltes Beziehungs- und Liebesleben gehabt. Das eine schließt das andere aus.

Patienten, die sich hier in der Therapie z.B. über mangelnde sexuelle Bestätigungen auslassen, sollten sich daher selbst fragen, was es denn eigentlich ist, was man vermisst: Den Sex oder die absolute Steigerung davon, nämlich den Wunsch nach Zärtlichkeit, Liebe und Geborgenheit einer Partnerin.

Ich persönlich vermisse in der Therapie nicht den Sex als das einzig Seligmachende – ich vermisse das Gefühl, von jemanden

aufrichtig geliebt zu werden und die Gewissheit, dass mich nach der Beendigung der Therapie jemand erwartet und aus meiner Einsamkeit herausführt; denn e i n s a m sind sehr viele von uns.

Vielleicht suchen wir Liebe und Zärtlichkeit, sprechen aber bloß von Sexualität, weil wir uns häufig damit schwer tun uns zu unseren Gefühlen zu bekennen.

Hans A.

.....
Sexualität in Vielbach, ein heikles Thema hier. Es scheint ein stilles Abkommen zu bestehen unter den Leuten. Man redet über alles, über manch' Peinliches und Unangenehmes, man vertraut der Gruppe tiefste Geheimnisse an, alles nur nicht das Thema Sexualität oder Probleme mit Frauen.

Da ist bei den meisten John Wayne – Gehabe angesagt oder ein verschmitztes Lächeln; auch der wissende Blick, etwas, na du weißt schon! Bei vielen auch ein mieser

.....
»Man redet hier über
alles – nur nicht über
Sexualität oder Probleme
mit Frauen.«
.....

Pornoslang. Dies alles verschließt auch mir zuweilen die Lippen für so ein sensibles Thema. Deshalb möchte ich nun einmal meine Meinung zur „Sexualität“ kundtun. Ich denke bei Sexualität an etwas Weiches, Warmes, Geborgenes und Vertrautes. Nicht diese gefühllose Gegrabsche- und 3-Minuten-Rein-Raus-Nummer, sondern das vertraute, harmonische Sich-Hingeben, geistig und körperlich.

Ich muss aber auch dazu sagen, dass auch meine Beziehungen zu Frauen durch die Sucht schwieriger geworden sind. Ich glaube, man kann schon an diesen wenigen Beispielen erkennen, dass hier etwas oberfaul ist. Bei nicht wenigen Suchtkranken gibt es Fehlverhalten

und Störungen im Bereich Sexualität. Hier kann das gestörte Frauenbild vieler Alkoholiker durchaus Nährboden für ihre Suchtkrankheit sein.

Letztlich muss man auch den Therapeuten Vorwürfe machen, denn sie fördern die Bereitschaft der Patienten ihre Sexualität zu durchleuchten nicht besonders. Vielleicht sollte man auch einmal die Frage stellen, warum es hier keine gemischte Therapie gibt. Was spricht dagegen, was dafür?

Meines Erachtens kommen die Leute, die verheiratet sind, etwas ins Hintertreffen. Was ist mit den Leuten, die eben durch den Alkohol ärgste Konflikte mit ihrer Frau haben? Auch für die Leute, die ein gestörtes Verhältnis zur Frau haben? Zusammen mit betroffenen Frauen, die ebenfalls Probleme mit ihrer Sexualität haben, in einer Gruppe gemeinsam zu sprechen würde Männern wie Frauen helfen.

Thomas H.

.....
Also die ersten sechs Wochen ist alles ziemlich weit weg, denn da hat man wahrhaft andere Sorgen. Erst mal wieder zu sich selbst finden, gucken was hier wie abgeht und mit was für Leuten man es zu tun hat. Hat man sich dann mal wieder soweit im Griff, gibt es, falls die finanzielle Möglichkeit gegeben wäre, das Ausgangsprogramm (3er Ausgang)! Sollen dann etwa zwei Mann so lange vorm Haus Sabrina [laut langjähriger Mitarbeiter damals existierendes Bordell, ganz in der Nähe; Anmerkung der Redaktion] warten?

Hat man dann den 1er Ausgang und die Knete, und ist keine Ehefrau oder feste Freundin vorhanden, so kann man nach Frankfurt fahren, wo das auch einigermaßen erschwinglich ist. Das geht aber auch nur, wenn man eine Heimfahrt genehmigt bekommt. Falls das nicht möglich ist, bleibt einem nur noch eines: Onanieren! Dar-

Sucht und Sexualität

über sollten sich die Therapeuten auch mal Gedanken machen.

Dieter N.

.....
Meine Frau war zwar schon zu Besuch hier, aber da ist nichts gelaufen. Wir müssen erst wieder richtig zusammenkommen.

Wenn mich hier die Lust packt, dann hole ich mir ganz einfach einen runter. Beim nächsten Seminar wird es mit meiner Frau sicher wie

.....
»Nachts spüre ich manchmal ein Kribbeln und Krabbeln.«
.....

der funktionieren Sie geht zu Hause auch zu einer Selbsthilfegruppe. Wir sind beide seelisch stark belastet. An den Frauen hier habe ich kein Interesse.

Dieter F.

.....
Ich denke hier oft an meine Freundin, und nachts spüre ich manchmal ein Kribbeln und Krabbeln. Dann muss ich schon viel Körperbeherrschung zeigen und unterdrücken. Den letzten Geschlechtsverkehr hatte ich, bevor ich zur Entgiftung kam, das war im Dezember letzten Jahres.

Die Frauen hier sind ja leider alle verheiratet.

Manfred N.

.....
Tja Knete ham wir nicht, an die Frauen hier kommste eh nicht ran, also Handbetrieb.

Klaus B.

Also meine Meinung als Verheirateter: Leute, die verheiratet sind oder eine feste Freundin haben, sollten auch für die, die noch keinen Urlaub oder Einzelausgang haben, sollten auch die Möglichkeit haben gemeinsam zu übernachten.

Friedel W.

.....
Meinen letzten Geschlechtsverkehr hatte ich 1981. Zwischendurch war ich nochmal im Puff gewesen. Hier in Vielbach entwickle ich bei verschiedenen weiblichen Angestellten enorme sexuelle Phantasien. Aber es bleibt einem ja nichts anderes übrig sich mit Onanieren abzureagieren.

Uwe A.

.....
Seit circa drei Jahren hatte ich kaum noch die Möglichkeit mit einer Frau Sex zu haben, demzufolge fällt es mir auch nicht so schwer damit fertig zu werden.

Jürgen E.

.....
Meine ersten sexuellen Erfahrungen hatte ich mit 15 Jahren. Da war eine Cousine von einem Klassenkameraden; sie war ein paar Jahre älter. Aufgeklärt wurde ich nie. Es wurde zu Hause nie darüber gesprochen – es war tabu. Und so hatte man dann auch Angst, aber die Neugierde war doch da. Nun, es war ein Fiasko und ich fand es damals nicht schön. Aber, mit der Zeit kommt der Appetit. Man wurde freier, lockerer und es wurde mehr darüber geredet.

Heute nehme ich jede Chance wahr, natürlich muss mir die Partnerin gefallen. Dann darf es

keine Hemmungen geben. Es darf dabei aber kein Egoismus entstehen. Man muss sich intensiv mit der Partnerin beschäftigen, die da neben einem im Bett liegt. Ich finde es nicht schön, gleich zum Geschlechtsverkehr zu kommen. Man sollte auf die Wünsche der

.....
»Zu Hause wurde nie darüber gesprochen, das war tabu.«
.....

Partnerin eingehen, und sich Zeit nehmen. Ich versuche das, es ist aber nicht immer leicht. Aber wenn man sich intensiv miteinander beschäftigt schöne Worte sagt, den Körper der Partnerin erforscht, da reichen manchmal nur Streichelheiten und man ist selig. Ich habe keine Hemmungen meiner Partnerin zu sagen, wie ich es gerne hätte. Schön ist, wenn man hinterher sagt: „Es war schön, ich sehne mich nach deinem Körper.“

Kurt S.

.....
Meine Meinung ist: Das Thema Sex wird von den Terrys meist totgeschwiegen, weil sie da vielleicht was ausplaudern könnten, was mal eine andere Seite von ihnen zum Vorschein bringen könnte. Denn so puritanisch, wie sie meist tun sind die gar nicht. Ich schäme mich nicht, über Sex zu sprechen, da ich ein sehr bewegtes Sexualleben hatte. Auch meine ich, dass es in Spießbürgerkreisen verpönt ist, über Sex zu sprechen, wie man an der Reaktion der Terrys sieht.

Bernd B.

Von Vielbach über Bonn zurück nach Frankfurt!

Also ich bin Chris. Ich bin im Februar erfolgreich aus Vielbach aufgebrochen um nach bestandener siebenmonatiger Therapie (drei Monate „Neue Wege“ und vier Monate Therapie in der Klinik) in Bonn meinen Weg in eine neue, bessere Zukunft weiterzugehen.

Ich bin dann in Bonn in einer sozialen Wohngruppe angekommen, aber es ist nicht so verlaufen, wie ich es mir erhofft hatte. Mit meinem Weggang aus Vielbach endete auch mein Arbeitslosengeld und ich hatte keine Reserven mehr. Als ich dann, völlig erschöpft, das Erstgespräch führte, sagte man mir, dass ich dort auf mich alleine gestellt bin. Das heißt: Ich sollte mein Arbeitslosengeld selbst beantragen, selbst nach Arbeit schauen und es gab keine Unterstützung.

Als ich dann sagte, dass ich ohne Geld da stehe, sagte mir der Sozialarbeiter, dass ich etwa drei Wochen warten müsse, bis ich Zahlungen erhalte. Die Einrichtung sah sehr heruntergekommen aus und im Haus nebenan war eine „nasse“ Einrichtung.

Das alles hat sich negativ ausgewirkt, also habe ich dem Mann gesagt, dass ich das alles Scheiße finde! Es war eigentlich nur beiläufig gesagt, aber daraufhin meinte er, dass er mich jetzt nicht mehr aufnehmen will. Da es für mich noch keine Kostenzusage gab, war er im Recht. Ich habe dann noch gewartet, bis die Polizei kam, weil ich nicht

gehen wollte (habe mich aber friedlich verhalten). Die Polizei sagte mir dann, dass er das Recht hat mich rauszuwerfen und ich gehen müsse.

Ich habe dann erst einmal in Vielbach angerufen. Dort hat mir Herr Schrameyer dann gesagt, dass meine Therapie beendet ist und ich nicht einfach zurückkommen könne. Ich war total verzweifelt und hatte Tränen in den Augen. Zu meinen Eltern konnte ich auch nicht, weil sie keinen Platz hatten. Was nun?



Ich bin dann zur Bahnhofsmision am Bonner Hauptbahnhof. Die teilten mir mit, dass es in Bonn ein Obdachlosenheim gebe. Ich bin nun dort hin, ohne einen Cent in der Tasche und geblendet vom Bonner Betonfeeling und habe das Beste gehofft!

Zum Glück sagte man mir, dass sie noch EINEN freien Platz hätten und ich bin in einem Drei-Bett-Zimmer untergekommen. Ich habe sofort gemerkt, dass in diesem Haus viel „konsumiert“ wird. Vor der Tür haben sehr viele Leute mit

Bier und Schnaps gegessen. Meine Zimmerkollegen waren ein 30-jähriger Heroinabhängiger aus Bonn und ein 45-jähriger, alkoholkranker Ex-Boxer (kein Profi, aber er sagte mir, er hätte geboxt. Ich habe auch mal geboxt, so kamen wir auf das Thema). Es war ein Ort, wo ich auf keinen Fall hin wollte, aber was sollte ich machen? Unter der Brücke schlafen? Ging auch nicht!

Es gab für einen kleinen Betrag zwei Mahlzeiten täglich. Ich hatte Glück und mein Vater hat mir noch Geld auf mein Konto überwiesen. So war ich wenigstens nicht völlig blank.

Ich hatte mir fest vorgenommen hier nicht zu saufen und auch sonst die Füße still zu halten bis die Sozialarbeiterin im Haus etwas für mich gefunden hat. Aber wie es halt so ist. Ich bin in einer fremden Stadt, total frustriert, in einem Obdachlosenheim, wo auch noch getrunken und konsumiert

wird. Am zweiten Tag habe ich mit meinem Zimmergenossen das erste Bier getrunken. Eine Stunde später war auch schon der Schnaps dort. Ich habe zum Glück nicht zu viel getrunken und die Kontrolle bewahrt.

Am dritten Tag habe ich dann „Speed“ genommen und bin total „druff“ durch die Stadt gelaufen. Ich war kurz vor dem Zusammenbruch, aber habe dann an meine Familie und das, was ich schon erreicht hatte gedacht und den Rest von dem „Dreck“ weggeworfen! Am vierten Tag hatte ich endlich das Gespräch beim Sozialdienst. Da sagte man mir, da ich nicht aus Bonn komme, müsse ich in zwei Tagen raus. Als Nicht-Bonner durfte man höchstens sechs Nächte in dem Obdachlosenheim verbringen.

Meine Unruhe stieg noch mehr. Ich wusste nicht wohin. Ich verbrachte noch zwei Tage mit Saufen. In der vorletzten Nacht, kugelte meine Schulter wieder mal aus und ich konnte sie nicht wieder einrenken. Im Krankenhaus lernte ich ein Mädels kennen, damit hellte sich meine Stimmung wenigstens etwas auf.

Wir haben die halbe Nacht zusammen verbracht und uns dann am Tag meiner Abreise, aus Bonn, noch einmal getroffen. Ich habe mich entschieden, nach Frankfurt zurück zu kehren. Sie gab mir Ihre Nummer und wir blieben noch eine Weile im Kontakt, aber das war es dann auch.

In Frankfurt angekommen, wusste ich nicht wohin. Ich wusste nur, dass morgen das Sozialamt geöffnet hat und ich dann vielleicht etwas Neues bekommen könnte. Ich beschloss, mich nicht mehr zulaufen zu lassen und blieb stark. Ich habe die Nacht in einem Treppenhaus im Stadtteil Gallus verbracht.

Am nächsten Tag hatte ich Glück. Man sagte mir, dass ich in ein Rehasentrum in Kalbach könne. Als ich dort ankam, merkte ich, dass das Haus eher für psychisch Kranke ausgelegt war. Es gab nur

wenige, mit denen man richtig reden konnte. Aber es gab dreimal am Tag zu essen und ich hatte ein Dach über dem Kopf. Und wenigstens wurde hier nicht getrunken oder konsumiert!

Ich blieb trocken, aber die Perspektivlosigkeit, die ich hatte, ging mir auf die Nerven. Ich fragte überall nach Arbeit und bewarb mich in abstinenten Wohngruppen.

Nach zwei Monaten bekam ich Depressionen, Appetitlosigkeit und ich lag meistens im Bett. Da ich das irgendwann nicht mehr aushielt, habe ich mich in der Psychiatrie angemeldet. Ich blieb dort einen Monat, bis ich mich besser fühlte, aber den Platz in diesem Rehasentrum habe ich leider verloren.

Ich fing noch mal zu überlegen an was ich tun könnte! Ich rief überall an, aber alle erteilten mir eine Absage. Ich bekam dann vom Sozialamt ein Hotelzimmer in Offenbach finanziert, da nirgends sonst etwas frei gewesen ist. Es war der niedrigste Standard, den man sich vorstellen kann. Ein kleiner Fernseher in einem vier mal drei Meter großen Zimmer. Das Bett war unbequem, aber ich hatte wenigstens ein Dach über dem Kopf. In der ganzen Zeit, als ich dort wohnte, habe ich keinen Schluck getrunken! Während der ganzen Fussball-Weltmeisterschaft nicht!

Anschließend wohnte ich einen Monat lang bei meinen Brüdern, die mittlerweile eine eigene Wohnung hatten. Ich ging in eine Selbsthilfegruppe (die meine Mutter mir empfohlen hatte) und bewarb mich für eine Ausbildung beim Trainings- und Ausbildungszentrum. Dort habe ich den Einstellungstest bestanden.

Über die Selbsthilfegruppe bekam ich die Nummer einer betreuten Einrichtung, die ich bis dahin noch nicht angeschrieben hatte. Ich hatte Glück, sie zogen mich „in Erwägung“, aber ich musste eine Zeit lang warten, bis die Hilfeplankonferenz stattgefunden hat. Eine Sozialarbeiterin, die ich kennen-

gelernt habe, hat mich in der Zeit etwas unterstützt. Am Ende ging alles gut. Ich konnte in die soziale Wohngemeinschaft einziehen, habe die Ausbildung als Kaufmann für Bürokommunikation bekommen und mit meiner Familie verstehe ich mich mittlerweile auch wieder.

Ich beschäftige mich auch viel mit der Bibel (ein Freund liest oft mit mir darin), denn der Glaube gibt mir Kraft. Ich habe meine Leidenschaft zur Musik beibehalten und sogar noch gesteigert. Ich habe sehr viele neue Texte geschrieben und mit einem DJ, den ich kennengelernt habe, arbeite ich an einem Mixtape. Meine Tracks sollen Leuten die, wie ich, ganz unten waren, aus der Seele sprechen und ihnen wieder etwas Hoffnung geben. Wenn die Songs fertig sind, stelle ich sie in Youtube unter DizzayCrassiko oder DizzayCrassiko-Stylez online!

Ansonsten hoffe ich, dass meine Odyssee endlich ein Ende hat und dass alles, was jetzt noch an Problemen da ist, nach und nach verschwindet und ich dann auch bald wieder in einer eigenen Wohnung wohnen kann. Aber das hat keine Eile. Ich komme im Haus gut zu recht und ich habe mittlerweile gelernt, dass alles seine Zeit braucht.

Ich habe mein Leben in knapp zwei Jahren zerstört, also dauert es sicher mehr als zwei Jahre, bis alles wieder OK ist! Ich bin Vielbach auf jeden Fall immer noch dankbar, dass ich dort wieder laufen gelernt habe und ich dort den ersten, wichtigen Teil meines Weges genommen habe. Ohne die Vielbacher Therapie wäre ich vielleicht nicht so ehrgeizig gewesen (obwohl ich schon immer ein Dickkopf war).

Ich wünsche allen, die nun auch auf dem richtigen Weg sind, viel Erfolg.

Christian „Dizzay“ Estenfelder

P.S. Ihr könnt mir auch auf Facebook mal schreiben!

Grüne Erneuerung der Klinik



Die Vielbacher Fachtagung „Natur heilt Sucht“ fand innerhalb und außerhalb der Klinik großen Anklang. Sie war für die Klinik eine Art Auftaktveranstaltung für die Anwendung des naturnahen Behandlungsansatzes in möglichst allen Bereichen der Therapie. Die Klinikleitung hatte uns in einer Großgruppe eingeladen, an der Vorbereitung und der Umsetzung dieser „grünen“ Klinik-Erneuerung aktiv mitzuwirken.

In einem ersten Schritt wurden wir zu sogenannten Workshops zum Thema eingeladen. Zuerst gab es ein sogenanntes Impulsreferat von Klinikleiter Joachim Jösch. Er berichtete uns, wie es dazu kam, Tiere, Garten, Landschaft und Natur allgemein verstärkt zielgerichtet in der Therapie einzusetzen. Dann erklärte er, dass es den Therapeuten wichtig ist, unsere Gedanken und Ideen aufzunehmen, weil wir schließlich diejenigen seien, für die das Ganze gedacht sei. Das hörte sich gut an und machte für die anschließende Veranstaltung Laune.

Frau Vasa aus der Kreativtherapie übernahm danach die Moderation des Workshops. Sie teilte Filzstifte und Pappkärtchen aus und forderte uns auf, alle Ideen, Wünsche,

Vorschläge und Kritikpunkte zum Thema aufzuschreiben. Originell war, dass wir unsere Schildchen nicht auf einmal an die Pinnwand heften sollten, sondern, so, wie sie entstanden. So brachten einen die Ideen der anderen wieder auf weiterführende oder neue Ideen. Wenn einer unsicher war, wurde er von der Moderation beraten.

Am Ende haben wir die Vorschläge noch gemeinsam thematisch zu Schwerpunktthemen geordnet und abschließend unsere Meinung zu der Mitmach-Aktion rückgemeldet. Es gab keinen, der die Idee nicht gut fand, auch wenn sich nicht alle gleich engagiert beteiligt haben.

Am Ende der Workshops bekamen wir Fragebogen zum Thema ausgeteilt. Diese wurden dann nach dem Wochenende eingesammelt und anschließend von der Projektgruppe „Naturnahe Therapie“ ausgewertet.

Die Therapeuten haben sich übrigens auch in Workshops getroffen und sich auf das Thema vorbereitet.

Ich bin gespannt, was aus unseren Vorschlägen wird. Beim nächsten Sommerfest schaue ich's mir an.

Jürgen





Laatschweech für naggische Beene

(hochdeutsch: Laufweg für nackte Beine)

Unser Gruppenprojekt „Barfußpfad“

Im Frühjahr entschloss sich unsere Gruppe (die Gruppe 3) im Rahmen eines arbeitspädagogischen Projektes der Ergotherapie einen mobilen Barfußpfad zu bauen. „Mobil“, weil nur vorläufig, als Modell für den endgültigen, dann deutlich größeren Barfußpfad. Die vorgegebene Grundfläche hierfür betrug 16 m². Da das Projekt naturnah angelegt sein sollte, war klar, dass die Baumaterialien aus dem angrenzenden Wald sowie an Wegrändern und Bachufern gesammelt werden sollten.

Anfangs hielt sich die Begeisterung bei einigen noch in Grenzen. Doch das änderte sich schnell.

Erste Aufgabe zu Beginn des Projekts war es, ein Modell auf vier

Leinwänden anzufertigen. Dies gestaltete sich zuerst schwierig, da es an klaren Vorstellungen und Orientierung fehlte. Einigen von uns fehlte es auch an Erfahrung in und mit einer Gruppe zu arbeiten. Nachdem wir uns endlich geeinigt hatten, wie die Leinwände gestaltet werden sollen, konnte es richtig losgehen. Wir teilten die Aufgaben so auf, dass wir die Leinwände in guter Zusammenarbeit wie geplant erstellen konnten.

Danach erkundeten wir Wald, Wiesen, Bäche und Bachufer um geeignete Werkstoffe für das Projekt zu finden. Jetzt wurde die Planung des Barfußpfades konkret. Durch die Initiative von Willi, der in seiner Freizeit einen Entwurf gezeichnet hatte, konnten wir uns schnell auf seine Idee einigen. Im Anschluss sammelten wir Vor-





Planung – Umsetzung – Nutzung,
bei diesem Gruppenprojekt hat alles prima gepasst!

schläge, welche Materialien infrage kämen. Wir wurden uns recht schnell einig darüber, womit der Barfußpfad gefüllt werden sollte. Dann übertrugen wir die Skizze auf das 16 m² große Segeltuch. Die Anordnung der Rohstoffe auf dem Segeltuch machte uns auch keine Probleme.

Dann gingen wir in den Wald, um einen Teil der benötigten Materialien zu begutachten und zu sammeln. Wir waren überrascht, was wir in kurzer Zeit alles zusammengetragen hatten. Was noch fehlte fanden wir auf dem weitläufigen Klinikgelände.

Jetzt, da der manchmal eher trockene theoretische Teil abgeschlossen war, konnten wir endlich zur Tat schreiten und mit der konkreten Erstellung des Barfußpfades beginnen. Es stellte sich dann heraus, dass der Platz, den wir uns ausgeguckt hatten, nicht mit der Klinikleitung abgestimmt war. An dieser Stelle war das neue Kneipp-sche Wassertretbecken geplant. Den Vorschlag von Herrn Jösch für einen neuen Platz konnten wir aber gut akzeptieren.

Durch die gute Planung im Vorfeld und die Einhaltung der zugewiesenen Arbeiten waren wir in der Lage, den Barfußpfad in

Rekordzeit anzulegen. Auch unvorhergesehene Probleme – wie etwa eichelfressende Wildschweine – konnten uns weder stoppen noch uns die Laune verderben. Wir fanden schnell eine Alternative und organisierten Ersatz für die Eicheln sowie für einige der Steine. Bei der weiteren Umsetzung fiel uns auf, dass die Unterschiede zwischen unserer Vorstellung bei der Planung und der realen Wahrnehmung bei der Begehung der einzelnen Segmente recht groß waren. Eine interessante Erfahrung.

Die Einweihung des fertigen Barfußpfades verbanden wir mit einer kleinen Feier und einem Fotoshooting. Mitpatienten und Mitarbeiter, die den Barfußpfad bei der Gelegenheit gleich ausprobierten, lobten uns sehr. Unser Projektergebnis könne sich sehen lassen.

In der Nachbesprechung wurde deutlich, wie viel die gute Planung und die Absprachen im Vorfeld zu diesem harmonischen Ablauf und unserem schnellen Ergebnis beigetragen haben. Dass jeder von uns eigene Ideen in Planung und Ausführung einbringen konnte, hat allen gut gefallen. Erfreulich war es

zu sehen, wie gut das Projekt den Zusammenhalt der Gruppe und den Umgang miteinander gefördert hat. Davon profitierte die Gruppe noch lange. Für etliche Patienten war es auch wichtig zu sehen, dass ihr Einsatz bei dem Projekt nicht weniger wichtig war, als der der bekannten „Spielmacher“. Manche wuchsen mit ihrer Aufgabe.

Allen gemeinsam hat gefallen, dass die Klinik uns bei dem Projekt viel Freiraum und Unterstützung gegeben hat. Danke dafür!

Die Patienten der Gruppe 3



Na Tommy, Du wirst doch nicht ... ?

Gruppe 3

will's mal wieder wissen

Die Gedankenkategorie



Im Laufe meiner Therapie, die mittlerweile mit der abstinenten Vorschaltphase in Haus Eichen knapp 6 Monate läuft, haben sich meine Gedanken in vielerlei Hinsicht geändert. Mich hat interessiert, inwieweit meine Entwicklung mit der meiner Kollegen übereinstimmt. Ob es Unterschiede gibt, und wenn, welche und wie weit wir gegebenenfalls voneinander entfernt sind. Ich habe meine Gedanken dann aufgeschrieben und diese mit Erlaubnis unserer Therapeutin Frau Hillner in der Gruppe vorgestellt. Gemeinsam mit der kompletten Gruppe starteten wir das Projekt „Die Gedankenkategorie“.

Jeden Dienstag wurde an alle Gruppenmitglieder ein Fragebogen ausgeteilt und eine Woche später wieder eingesammelt. Es durften keine Namen draufgeschrieben werden sondern nur die Anzahl der

Wochen, die man schon in Vielbach ist und das Alter.

Eine für mich sehr erfreuliche Seite dieser Arbeit war, dass ich in diesen acht Wochen, die das Projekt lief, von meinen Gruppenkollegen dazu aufgefordert wurde, die einzelnen Kategorien, nach denen ich ein Blatt aufgeteilt hatte, um eine zweite Seite zu erweitern, um somit alles noch interessanter und vielseitiger zu gestalten. Außerdem konnte ich so die Zeit vor der Therapie (z. B. Vorschaltphase, Haftzeit, Wohnungslosigkeit, Entgiftung, ...), andere Krankheitsbilder und mehr mit berücksichtigen.

Mit der Zeit fiel mir auf, dass es zwar schon stimmt, dass sich die Gedanken während der Zeit in der Klinik verändern aber es zwischen den Grundeinstellungen für eine Therapie wie z. B.

„Ja, ich mache jetzt eine Therapie weil jetzt reicht es mir und ich will

mich ändern!“ oder „Ja, dann mache ich halt ne Therapie und versuche mich zu ändern, mal schauen was draus wird“ einen Unterschied gibt, und dass diese Einstellung unabhängig davon ist, ob die Therapie gut oder schlecht läuft. Von daher bin ich darauf nicht eingegangen.

Ich möchte mich herzlich bei meiner Gruppe bedanken, der ich sehr gerne angehöre. Alle haben Ideen mit eingebracht und toll mitgearbeitet. Auch ein Dankeschön an unsere Gruppentherapeutin Frau Hillner, die es mir ermöglicht hat, diese Arbeit durchzuführen.

Die Fragen, die mich interessiert haben waren:

- Welche Gedanken habe ich im nüchternen Zustand? (Plötzlich dreht sich ja nicht mehr alles um den Alkohol. Es muss also auch andere Gedanken geben.)

- An welche Themen denke ich am häufigsten?
- Gibt es Unterschiede in den Gedanken von jungen und alten Patienten?

Ich habe anhand meiner Fragen deshalb eine Art Fragebogen entwickelt. Ich habe die Gedanken, die man über den Tag verteilt am häufigsten hat, in eine Tabelle geschrieben. Letztlich bin ich auf neun Kategorien gekommen. Da waren z.B. Kategorien zu verschiedenen emotionalen Themen (wie u.a. Selbstwert, Zukunft, Partnerschaft, Konflikte) aber auch zu Körperpflege, Essen und natürlich gab es auch eine Kategorie zum Thema Gedanken an Suchtmittel.

Den Fragebogen habe ich kopiert und an meine Gruppenkollegen ausgegeben. Jeden Abend haben sie in der Tabelle notiert, welche Art von Gedanken sie über den Tag verteilt am häufigsten hatten. Es war für niemanden ein Muss, es bestand kein Druck. Die Teilnahme war freiwillig und glücklicherweise die Beteiligung sehr groß.

Jeder hat seinen Fragebogen eine Woche behalten und mir dann zurückgegeben. Dann gab es einen neuen Fragebogen. Das ging einige Wochen so.

Beim Auswerten der ersten Wochen musste ich feststellen, dass mir die Ergebnisse bekannt vorkamen. Denn auch in meiner ersten Therapie stand zu Beginn der Reha das Thema Körperhygiene, d.h. wieder Wert auf seinen Körper zu legen, Sport zu treiben und wieder fit zu werden, im Mittelpunkt. Gefolgt von Gedanken zu emotionalen Themen und erst an dritter Stelle kamen die Gedanken zu Alkohol, Zigaretten und Drogen.

Im Verlauf der Therapie wurden die Gedanken zu emotionalen Themen immer wichtiger und belegten damit Platz 1. Das Thema Körperhygiene rutschte auf den 2. Platz.

Als Ergebnis dieser Befragung lässt sich feststellen, dass das Alter keinen besonderen Einfluss auf die

Gedankenwelt von Patienten in der Therapie nimmt. Stets spielen die gleichen Themen eine Rolle und auch die Wichtigkeit der Themen ist gleich.

Durch das Auswerten der vielen Fragebögen ist mir klar geworden, dass die Gedanken, die wir uns so über den Tag machen, oft miteinander zusammenhängen und der Übergang von einer zur anderen Kategorie fließend sein kann. Das heißt aber auch, dass ein kleiner Auslöser große Wirkung haben kann und uns manchmal einfach überrollt.

Die Auswertung ergab außerdem, dass die emotionalen Themen die größte Rolle spielen. Es kann also behauptet werden, dass Alkoholismus bei vielen entstanden ist, weil es emotionale Probleme gab. Ich habe selbst oft versucht, die Probleme mit meinen Eltern, meiner Freundin, aber auch emotionale Spannungen in Beziehungen mit Alkohol runter zu spülen. Klar hätte ich auch mit jemandem darüber reden können, mich anvertrauen können. Aber wo wäre dann die Männlichkeit geblieben? Wer guckt schon gern auf seine eigenen Fehler? Einen Teufel hätte ich getan, um irgendwelche Probleme ans Tageslicht zu bringen. Schließlich will ich geliebt werden! Nur keine Konflikte, keine Angriffsfläche. Ziel ist geliebt zu werden und deshalb musste ich vermeiden, offen über die Probleme zu reden. Hauptsache geheim halten, verstecken und nicht auffallen.

Heute sehe ich das anders. Der Mensch ist ein Sender, nichts ist sichtbar als das, was versteckt werden will. Mein verändertes Denken hat hauptsächlich mit Ehrlichkeit angefangen. Alles auf den Tisch legen, zugeben was falsch war und einsehen, dass manches nicht rückgängig gemacht werden kann. Jeden Tag etwas dafür tun, damit sich das alte Gewohnungsmuster ändert. Und immer auf der Hut sein, dass es sich nicht von hinten ran schleicht.

Ich bin, auch dank vieler Gruppengespräche, zu dem Schluss gekommen, dass durch vieles Grübeln oft die einfachen Lösungen übersehen werden. Eine gute Freundin hat mir mal folgenden Spruch gesagt: „Die Arche ist von einfachen Männern und die Titanic von Fachleuten gebaut worden.“ Heute versuche ich danach zu leben, einfache Lösungen zu finden und nicht mehr pausenlos zu grübeln, denn das entstehende Gedankenchaos will ich nicht mehr mit Alkohol ertränken müssen.

Diese Auswertung, die Arbeit mit meiner Gruppe und somit auch das Begreifen meiner eigenen Abhängigkeit haben mir gut getan. Die Ergebnisse habe ich auch in einem Schaubild festgehalten. Es hat einen Ehrenplatz im Gruppenraum erhalten.

Neben den beantworteten Fragen der Auswertung ist Demut für mich zum Thema geworden. Ich bin dankbar, dass ich wieder regelmäßig Essen auf dem Tisch habe und ein Dach über dem Kopf. Deshalb habe ich mir vorgenommen, dass ich ab jetzt auch mal etwas zurückgebe. Ich will durch Arbeit meinen Beitrag zum Leben leisten. Ich will zur Schule gehen. Ich will nicht mehr, wie in der Vergangenheit, mir jahrelang Geld vom Staat in die Hand drücken lassen, sondern mein eigenes verdienen. Ich war gewohnt auf der faulen Haut zu liegen, das war ganz angenehm. Und wenn es mal nicht so lief, wie ich es wollte, konnte ich die Schuld immer auf den Staat und die Gesellschaft schieben. Schuldig waren grundsätzlich immer die anderen.

Jetzt nehme ich das Heft des Handelns wieder in die Hand. Jetzt gibt es neue Ziele für mich. Schon in der nächsten Woche wechsle ich in die Adaption in Nordhofen. Ab jetzt gehe ich einen neuen Weg.

Murat Eryilmaz

Fachtagung „Sich das Leben nehmen“ in der Presse

Über die Fachtagung „Sich das Leben nehmen“, die hier bei uns in Vielbach stattfand, entdeckten wir diesen Artikel in der Koblenzer Rhein-Zeitung.

Rhein-Zeitung

Eine Suchterkrankung muss nicht tödlich enden. Was dafür zu tun ist und wie Helfer im Fall des Scheiterns damit umgehen können, war Thema der Fachtagung „Sich das Leben nehmen“ im Fachkrankenhaus Vielbach. 250 Fachleute aus dem ganzen Bundesgebiet nahmen daran teil.

Vielbach. Dirk Holbach und Prof. Dr. Robert Frietsch von der Hochschule Koblenz stellten eingangs die Ergebnisse ihrer Studie „Zur gesundheitlichen und psychosozialen Situation von Menschen ohne Wohnung in Rheinland-Pfalz“ vor. Sie machten deutlich, in welchem großem Umfang Wohnungslose in der Region von psychischer Erkrankung und Sucht betroffen sind.

Professor Dr. med. Gerhard Trabert berichtete von seinem Einsatz als Arzt für Menschen ohne Wohnung in Mainz. Diese seien fast durchgängig durch eine Vielzahl seelischer und körperlicher Krankheiten von realistischer Teilhabe an der Gesellschaft ausgeschlossen. Sucht und Suchtfolgekrankheiten sorgten bei vielen Betroffenen für einen frühen Tod. Heftig kritisierte er das Gesundheitssystem, das arme Menschen sozial diskriminiere. Erst kürzlich wurde Trabert für sein ärztliches und soziales Engagement mit der höchsten Auszeichnung der deutschen Ärzteschaft geehrt.



Der Psychiater Dr. med. Martin Reker referierte, was Menschen dazu treibt, ihr Leben lieber im Alkohol zu ertränken als weiterleben zu wollen. Er erläuterte anhand von Beispielen, wie diese ermutigt werden können, trotz aller Widrigkeiten ihr Leben wieder hoffnungsvoll in die Hand zu nehmen. Und wie man damit umgehen kann, wenn dies einmal nicht gelingt.

Jutta Fechtig-Weinert, Theologin im Bistum Limburg berichtete von ihren Erfahrungen als Seelsorgerin, die lebensmüden Suchtkranken und Angehörigen von zu Tode gekommenen Süchtigen beisteht.

Von guten Erfahrungen im Umgang mit Suchtkranken mit einem lebensbedrohlichen Gesundheitsstatus oder mit suizidalen Absichten erzählte Dr. Marieluise Klages vom Gesundheitsamt des Westerwaldkreises. In kritischen Fällen könnten die Verantwortlichen von Gesundheitsamt, Psychiatrie, Amtsgericht und Betreuungsbehörde innerhalb ganz kurzer Zeit notwendige Entscheidungen treffen und für schnelle Hilfe sorgen.

Wie es im Fachkrankenhaus Vielbach gelingt, sozial benachteiligten Suchtkranken wieder Hoffnung zu geben, berichtete deren ärztlicher Leiter Horst Kurzer in seinem Vortrag „Ermutigung und Befähigung zum Leben“. Eine besondere Rolle spielten dabei der naturnahe Therapieansatz und die Nachbetreuung der Patienten im Anschluss an die Therapie, die für eine besondere Nachhaltigkeit der stationären Rehabilitation Sorge. Beide Angebote seien in dieser Form bundesweit einmalig und fänden in der Fachwelt große Beachtung.

Klinikleiter Joachim Jösch zeigte sich zum Abschluss der Tagung äußerst zufrieden: „Unsere Gäste haben Programm und Organisation des Kongresses eine exzellente Bewertung gegeben. Das ist uns Ansporn für die Vorbereitung der nächsten Fachtagung zum Thema ‚Zur Sexualität Alkoholkranker‘.“



Dr. Martin Reker, Prof. Gerhard Trabert, Dr. Marieluise Klages, Gerhard Becker (Fachkrankenhaus Vielbach), Prof. Robert Frietsch, Daniela Sommer (Bürgerhospital Frankfurt) und Jutta Fechtig-Weinert im Podiumsgespräch.



Jutta Fechtig-Weinert betrachtete in ihrem theologischen Vortrag Würde, Wert und Lebensrecht des Menschen.



Dr. Martin Reker war mit seinem Vortrag „Sich das Leben nehmen“ immer nah bei den Tagungsbesuchern.



Wir hatten die Freunde aus der Wohngemeinschaft Bergstraße wieder zu einem Fußballspiel eingeladen. Vielbach spielte – natürlich – in Grün.



Steaks vom Vielbacher Holzkohlegrill: immer wieder beliebt.

Foto-Impressionen vom Sommerfest



Der Ärztliche Leiter, Herr Kurzer, freut sich immer, wenn er eine Kamera sieht.



Trotz vieler Arbeit sind auch die Mitarbeiter gut gelaunt.





Der Markt der Kreativtherapie war reich und phantasievoll bestückt.



Klinikleiter Jösch begrüßt die zahlreichen Gäste.



Hat schon Tradition: das Mitarbeiter-Foto auf der Klinikterre



Mit Gitarre und Gesang sorgte Arnulf Lambach für eine tolle musikalische Atmosphäre.



KBT-Therapeut überraschte die Besucher mit einer körperorientierten Übung zum Hauptvortrag von Herrn Kurzer.



Drei vertraute Gesichter von der Selbsthilfegruppe „Perspektive“ aus Frankfurt.



Vielbach

Viel mehr als „nur“ eine Klinik!

Im Jahre 2013 war ich, Uwe, für rund acht Wochen Gast in der Übergangseinrichtung der Fachklinik Vielbach, „Abstinente Unterbringung“, die inzwischen Neue Wege heißt. Bis heute denke ich an diese Zeit gern zurück. Leider durfte ich damals keine Therapie in Vielbach machen, denn die BfA, die jetzt Deutsche Rentenversicherung Bund heißt, hatte bestimmt, dass ich meine Therapie in einer anderen Klinik machen musste und hatte sich nicht erweichen lassen mir Vielbach zu genehmigen.

Warum schreibe ich also heute einen Beitrag in der Suchtglocke? Meine Suchterkrankung bekämpfe ich nun schon seit 2002 und ich habe bis jetzt zwei Entwöhnungsbehandlungen gemacht. Die erste 2004 in der S. Klinik und zuletzt 2013 in Bad Neustadt. Zwei Kliniken, riesig, mit jeweils rund 300 Rehabilitanden. Und genau das macht den Unterschied. Auch wenn ich in beiden Kliniken eine gute Behandlung erfahren habe, war es mit Vielbach nicht zu vergleichen.

Es sind eben Großkliniken, die auch in einem Klinik-Verbund tätig sind, bei denen man immer wieder gespürt hat, dass es bei ihrem Angebot ganz stark auch ums Geschäft geht. Individualität und familiäre Atmosphäre kann in diesen großen Betrieben nicht entstehen. Auch wenn die Mitarbeiter

versucht haben auf Augenhöhe mit den Rehabilitanden zu arbeiten, konnte ich mich nie des Gefühls erwehren, dass man in diesen großen Kliniken doch mehr oder weniger nur eine Nummer ist.

Ganz anders in Vielbach. Schon die Lage der Klinik, die Natur, die Umgebung, all die Tiere lassen vor allem auch noch für einen Naturmenschen wie mich sofort ein Gefühl des Zuhause-seins entstehen. Ja, das war auch für die Bewohner in der „Abstinente Unterbringung“ deutlich spürbar und eben auch nutzbar. Jeder Patient konnte spüren und erleben, welche Herzenswärme alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Menschen entgegenbringen, die dort für kurze oder längere Zeit ein Stück Heimat gefunden haben.

Bis heute bin ich allen Mitarbeitern sehr dankbar für diese schöne Zeit, haben sie mir doch den Weg für einen Neustart ermöglicht oder besser noch: den Grundstein meiner neuen Abstinenz haben wir dort in Vielbach gemeinsam gelegt. So freue ich mich immer wieder, wenn ich Post aus der Klinik bekomme, sei es die Suchtglocke als Zeitung oder mal eine E-Mail. Aber auch ich schreibe immer wieder gern zu den Feiertagen mal eine liebe Karte in die Klinik.

Wie ist es mir nach Vielbach nun weiter ergangen? Aus der „Abstinente Unterbringung“ heraus habe ich mit Hilfe der Psychologin und der Sozialarbeiterin einen Antrag auf eine Entwöhnungsbehandlung gestellt, die ich dann im Sommer 2013 in Bad Neustadt durchgeführt habe. Dort hatte ich sicher auch eine ganz gute Zeit, aber es war eben ein riesiger Betonklotz, der den Charme eines Großhotels ausstrahlte, für mich aber viel zu wenig von einer indi-

viduellen Klinik, die ich mir für meine Therapie gewünscht hatte, hatte. Nahtlos daran anschließend bin ich im August 2013 nach Berlin in die Adaption des Tannenhofs gegangen.

Da ich in Berlin unbedingt Fuß fassen wollte, habe ich im Anschluss an die Adaption fast ein Jahr im Betreuten Wohnen vom DTZ Berlin Notrax gelebt. Ich bin immer weiter den Weg gegangen meine Leben ohne Alkohol zu meistern. Nicht immer war dieser Weg leicht, aber gerade in den schweren Momenten haben mich Gedanken an die Zeit in Vielbach motiviert meinen Weg weiter zu gehen.

Und nun seit dem 1. Oktober 2014 lebe ich in meiner kleinen eigenen Wohnung, mit einem ganz tollen Balkon (hier zu entspannen ist für mich das Größte.).

Vielbach war der Startschuss und jeder Gedanke an diese Zeit ist mit ganz vielen positiven Gefühlen und Gedanken verbunden. Die Individualität und die Herzlichkeit, die mir dort begegnet ist, hat mir gezeigt, dass man auch einen schweren Job – und das ist die Therapie von Suchtkranken die am Rand der Gesellschaft leben- mit Herz machen kann. Meine Erfahrung von dort: auch wenn's anstrengend ist kann man trotzdem Herz und gute Laune behalten.

Ich wünsche dem ganzen Team der Klinik, und das meine ich aus tiefstem Herzen, viel Kraft und Ausdauer, sich trotz aller Widrigkeiten diese tiefe Menschlichkeit in ihrem Tun zu erhalten. Bleiben sie im Herzen und im Geist bitte alle weiter auf diesem ihrem guten Weg mit den Patienten. In diesem Sinne ganz liebe Grüße aus Berlin.

Uwe Pöbling

Das Foto auf der linken Seite ist in Vielbach entstanden, es begleitet mich seitdem ich dort war. Der Regenbogen steht für mich für die Liebe und Menschlichkeit, die in Vielbach zu Hause sind und mein tiefes Vertrauen in diese Klinik.



Lieber Glück finden als Recht behalten

© Fotolia

Nach elfwöchigem Aufenthalt in der „Vorschaltphase“ in Haus Eichen im Hunsrück, ging es für mich weiter nach Vielbach. Da, wo ich schon einmal gewesen bin, aber nach kurzer Zeit abgebrochen hatte.

Ganz ehrlich gesagt, wollte ich nicht so gerne wieder hier hin, weil mir die Erinnerungen an die Zeit wo ich dort abgebrochen habe wieder hoch kamen. Da wollte ich gar nicht so genau hingucken, weil damit große Gefühle, Verletztheit, Schuld und so verbunden waren. Ich schaffte es aber dieses Hindernis zu überwinden.

Schon bald nachdem ich in Vielbach angekommen war, kamen wieder diese Gefühle hoch, die ich schon von meinem ersten Aufenthalt kannte. So ein Mischmasch aus leichtsinnig werden, ein wenig überheblich und betont locker, ist

ja alles halb so wild, lass es langsam angehen, hier wird eh alles locker genommen usw.

Wenn ein Alkoholiker solche Gedanken und Gefühle bei sich feststellt, wird er auch merken, dass seine Bereitschaft sich auf die Therapie einzulassen immer

.....
»Vorwürfe an andere –
so wie Alkoholiker
das gerne machen«
.....

mehr schwindet (wenn sie denn überhaupt noch da ist) und der Rückfall vor der Tür steht. Diese aufgekommene Arroganz fing an mir Sorgen zu machen.

Zwei Abbrüche innerhalb kurzer Zeit in meiner Gruppe führten dazu, dass ich nicht mehr gut schlafen konnte. Einen der beiden

kannte und mochte ich richtig gut, auch weil wir schon in Haus Eichen zusammen waren.

Nach einer Einkaufstour in Selters vergaß ich zum zweiten Mal meine Rückkehr im Ausgangsbuch zu vermerken. Leichtsinnigkeit? Arroganz?

Woher kommt auf einmal dieses Gefühl von Leichtsinn her?

Es machte sich Unzufriedenheit bei mir bemerkbar und zugleich Schuldzuweisungen – Vorwürfe an andere, wie Suchtkranke das gerne machen. Angefangen hatte es mit den zwei Abbrüchen und damit, dass ich mich schon zum zweiten Mal nach dem Ausgang nicht zum Alkotest gemeldet hatte. Um drei Uhr nachts fiel mir das mit dem Alkotest erst wieder ein. Dann kam mir in den Sinn, was ich bei Mitpatienten immer wieder zu hören bekommen habe. Sätze wie „Die

interessieren sich gar nicht wirklich für uns. Kaum Kontrollen vom Ausgangsbuch, keine Taschenkontrollen beim Therapieantritt oder nach dem Einkauf. Hätte man am ersten Tag nen Kasten Bier mit aufs Zimmer geschleppt, hätte es wahrscheinlich keiner bemerkt. Hier kannst du sowieso alles machen, was du möchtest und rausschmeißen tun sie dich auch nicht gleich.“

Ich habe dann festgestellt, dass es ein großer Unterschied ist, mit welchen Patienten man in der Therapie zusammen ist. Die Gespräche von Patienten die sich hier wohl fühlen sind ganz andere, wie die von denen, die mit sich und der Therapie am Hadern sind.

Aber es ist doch schon nicht ok, wenn die Therapeuten Regeln aufstellen und sie dann die Einhaltung nicht konsequent überprüfen. Ist das Leichtsinns oder Desinteresse? Sie legen immer so viel Wert auf ihre langjährigen Erfahrungen. Wenn sie wirklich alles so gut wüssten, müssten sie auch wissen, dass Menschen, für die Regeln schon seit vielen Jahren keine große Wichtigkeit hatten, diese als Voraussetzungen für ein Zurück in die Normalität besonders brauchen.

Nicht wenige der Patienten mögen selbst die wenigen Vielbacher Regeln nicht. In den letzten Jahren haben sie Regeln nur als Maßnahmen zur Einschränkung ihrer Freiheit gewertet – die sie besonders gerne umgingen oder missachteten. Wer in Vielbach so weitermacht, hat wenig Chancen vom Rand in die Mitte der Gesellschaft zu kommen. Die Therapeuten müssen uns den Sinn ihrer Regeln so erklären, dass wir sie verstehen und akzeptieren können (Das ist nicht immer der Fall.). Und dann sollen sie gut hinschauen, wer welche Probleme mit diesen Regeln hat

oder sie missachtet. (Darauf muss man dann so reagieren, dass sich die Regeleinhalter nicht blöd vornehmen.) Aber die, die sich mit den Regeln besonders schwer tun, sind keine schlechten Menschen, sondern meistens welche, die besonders lange regellos gelebt haben. Sie empfinden Regeln länger als andere als Schikane, aber wenn man mit ihnen verständnisvoll redet, werden auch sie Verständnis dafür haben, dass Regeln und Kontrollen in einem Haus für

.....
»Viele Patienten empfinden Regeln als Schikane«
.....

Menschen, die die eigene Kontrolle über den Umgang mit Alkohol und andere Suchtmittel verloren haben, besonders wichtig sind, wenn sie irgendwann einmal selbst wieder die Kontrolle über ihr Leben übernehmen wollen.

Die Beschäftigung mit diesem Thema führte mich irgendwann und merkwürdigerweise (?) in meine eigene Vergangenheit. Ich bin zwar in Deutschland geboren, wurde aber vor Beginn meiner Schulzeit in die Türkei, das Geburtsland meiner Eltern, geschickt. Nach der Grundschule holte mich meine Mutter jedoch wieder nach

Deutschland. Ich glaubte es handele sich nur um Urlaub bei den Eltern während der Ferien. Doch dann hieß es, dass ich jetzt wieder bei den Eltern bleiben und hier weiter zur Schule gehen sollte. Das war eine sehr große Umstellung für mich. Kaum Deutschkenntnisse, kaum Freunde. Meine Eltern interessierten sich nicht dafür, was ich in der Schule so mache, welche Noten ich hatte. Meine Eltern arbeiteten meistens von 7 Uhr morgens bis 7 Uhr abends und am Wochenende war für meine Mutter Putzen angesagt.

Mit der Zeit in der Türkei ging ich insgesamt sechs Jahre in die Islam-Schule, weshalb ich so ziemlich alles über die Religion wusste. Meine Eltern, meine Geschwister, meine Onkel, alle Verwandten waren hochgradig religiös.

Mir war aufgefallen, dass das, was ich bis dahin gelernt hatte, mit den Büchern teilweise, aber mit dem Alltagsleben der Familie überhaupt nicht übereinstimmte und die Einstellung gegenüber der Gesellschaft und den Mitmenschen nicht schön war. Dieser Widerspruch brachte mich dazu immer häufiger Fragen zu stellen. Fragen stellen, insbesondere meinem Vater, ging aber ganz und gar nicht. Doch je mehr ich abgeblockt wurde, desto mehr wollte ich der jeweiligen Sache nach gehen. Je mehr er und die

Familie behaupteten, sie wären im Recht, desto mehr glaubte ich daran, dass es eben gar nicht so sei, dass sie sich das alles nur ausgedacht hätten um ihre Art zu leben zu rechtfertigen.

Einer meiner schlimmsten Tage war der, an dem meine Eltern mir den Vorwurf machten, immer wieder andere Meinungen als sie zu haben und meist mit deutschen Freunden zusammen zu sein. Sie fragten mich, ob ich

Beim Sommerfest war ich Teil des Küchenteams und bediente auch den Klinikleiter.



mich nicht dafür schämen würde immer anders zu denken als die Familie.

Ich fragte sie darauf, weshalb sie noch in Deutschland seien, wenn sie sich für besser als Deutsche halten würden. Und warum sie, obwohl sie sich für so religiös halten würden, nicht dankbar für das seien, was ihnen hier in Deutschland möglich ist und das was sie haben und stattdessen andere Leute verurteilen. Mir wollten sie etwas beibringen, was sie gar nicht selbst lebten. Zu guter letzt warf ich meinem Vater vor, nur ein Mitläufer zu sein, der nicht aus seiner Rolle in der islamischen Gemeinschaft fallen möchte.

An diesen Tag war für meine Eltern vor allem meine Mutter die Welt zusammen gebrochen. Solche Sätze von ihrem einzigen Sohn zu hören ... An diesem Tag habe ich auch Tränen in den Augen meines Vaters gesehen.

Das einzige, was mir dazu einfiel war schnurstracks in den nächsten Rewe reinzumarschieren, mich mit Alkohol einzudecken und tagelang nicht nach Hause zu kommen. Zu

.....
»Mir fiel nur ein mich mit Alkohol einzudecken und tagelang nicht nach Hause zu kommen.«
.....

gerne hätte ich von meinen Eltern gehört „Hör doch mal zu Junge, wir sind alle nur Menschen und Menschen können auch Fehler machen. Wir machen uns nur Sorgen, dass du vielleicht anfängst zu trinken und das wollen wir vermeiden. Wir lieben dich doch und akzeptieren auch deine Freunde.

Mir ihrer verkorksten Art mit mir umzugehen haben sie das Gegenteil von dem bewirkt, was sie eigentlich wollten. Ich lernte das Alkoholtrinken kennen als

.....
»Therapeuten sind auch nur Menschen, die Fehler machen können.«
.....

eine Möglichkeit meinen großen Schmerz zu lindern. Der Alkohol ist deiner Meinung, wenn du ihn brauchst ist er immer zur Stelle, er versteht dich immer.

Ich liebe meine Eltern trotzdem sehr. Ich weiß auch, dass unsere Probleme nur deswegen entstanden sind, weil sie eigentlich große Angst um mich gehabt haben. Aber ihr Stolz hat sie nicht zugeben lassen, dass sie nicht immer Recht hatten.

Ich muss für mich zugeben, dass ich mir wenig Mühe gegeben habe meine Eltern zu verstehen. Hätte ich mir manche Dinge auch mal mit ihren Augen angeguckt, wäre mir, wäre uns wahrscheinlich vieles erspart geblieben. Doch spätestens als der Alkohol in mein Leben kam, unterstützte der mich massiv im meiner Rechthaberei.

Damals wie heute quält es mich keine bzw. keine mir passenden Antworten zu bekommen. Das macht mir mein Leben immer wieder unnötig schwer. So wie jetzt in der Klinik die Sache mit den Regeln.

Bei einer unsere Gruppengespräche meinte meine Gruppentherapeutin Frau Hillner: „Wenn man sich an einer Sache festklammert und nicht loslässt, dann läuft man Gefahr, all die anderen schönen Dinge und Geheimnisse die das

Leben für einen bereithält zu verpassen.“ Damit hat sie wohl vollkommen Recht.

Zum Schluss:

Es ist in Ordnung so wie es ist und die Regeln sind auch in Ordnung. Die waren Auslöser dafür, dass ich für mich feststellen konnte weshalb ich mit bestimmten Situationen immer wieder meine Probleme hatte. Ich habe jetzt die Chance, in solchen Situationen nicht mehr nur trotzig zu reagieren. Wie so oft haben aktuelle Probleme von Menschen häufig was mit deren unverarbeiteter Vergangenheit zu tun.

Ich weiß, dass meine Therapeutin immer ihr Bestes gibt und stets darauf bedacht ist, dass es uns allen gut geht. Trotzdem sind Therapeuten auch nur Menschen, die Fehler machen können. Ich stell mir das nicht leicht vor mit einem Haufen von süchtigen, teils auch sturen Chaoten Therapie machen zu wollen und die dabei anhalten zu müssen, dass in so einer Klinik bestimmte Regeln einzuhalten sind, damit nicht das Chaos ausbricht.

Ich habe für mich herausgefunden, dass ich Blockaden auf meinem Weg, die ich mir in Gedanken selbst aufgetürmt habe, in Zukunft viel früher abbauen muss. Und zwar ich selbst, ohne dass ich andere dafür verantwortlich mache. Dann finden sich neue Antworten, findet sich neue Orientierung. Dann geht es nicht mehr darum wer Recht hat, sondern ob Ideen, Argumente oder Gedanken für mich und meine Zukunft gut sind oder nicht. Das ist es, was zählt.

Ich wünsche Euch allen alles Gute auf Eurem Weg.

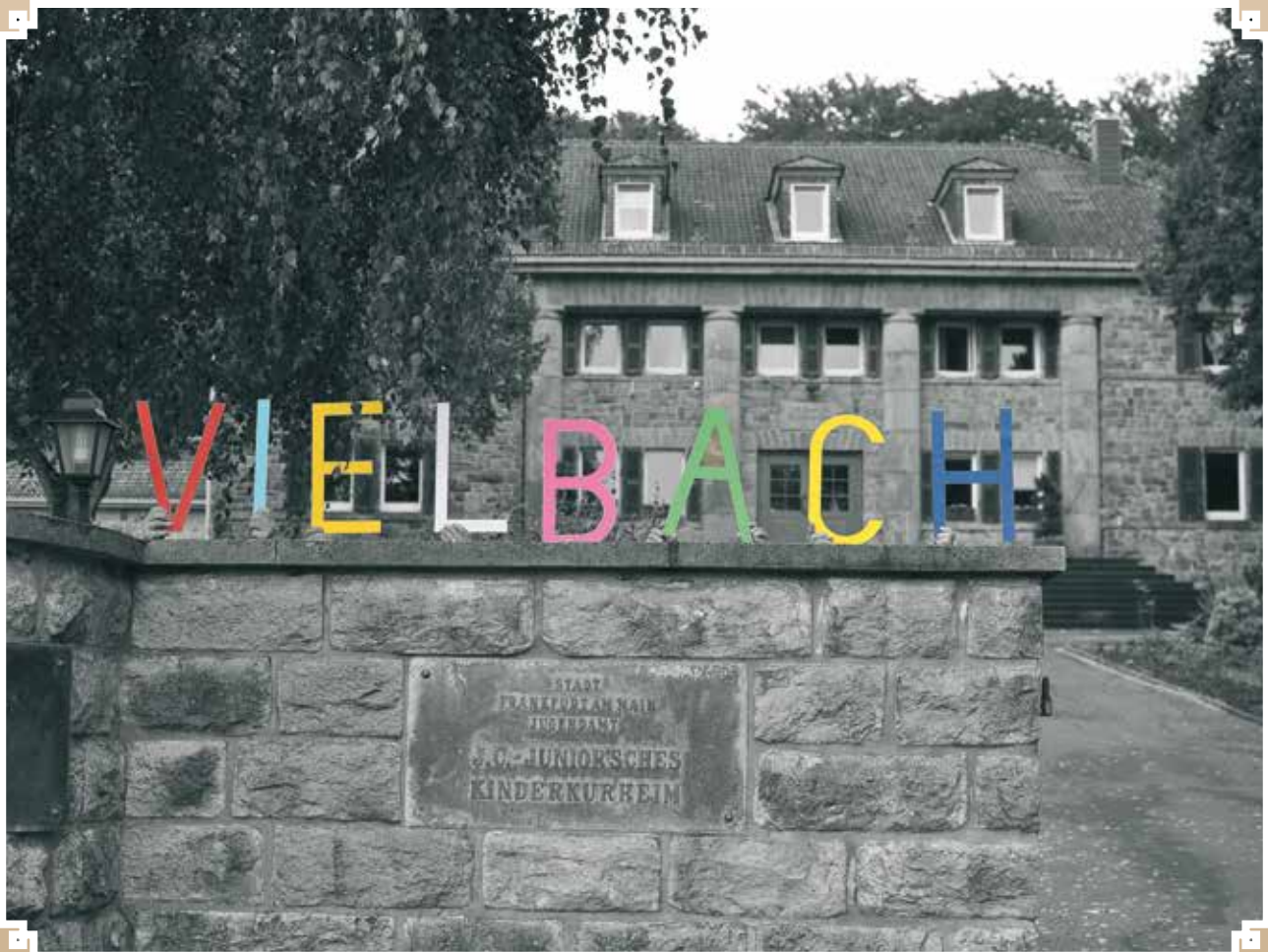
Murat Eryilmaz

Ode an Vielbach

Die Jahre fliehen pfeilgeschwind,
Bis ich als alter, kranker Mann
Mich hier in Vielbach wiederfind,
Wo nur gesund ich werden kann.
Vergessen sind der Jugend Drogen.
Vorbei der Wahn, der Rauschzustand.
Hier werd ich wieder grad gebogen,
Im grünen Kannenbäckerland.
Ich lern aufs Neue aufrecht geh'n
Und muss auch nicht ein Aug zupetzen,
Brauch nicht mehr weiter doppelt sehn
Und weiß das Leben neu zu schätzen.

Die Menschen sind mir wohl gesonnen
Und helfen gern wo Not am Mann.
Hab Würde hier zurück gewonnen
Und fang nochmal von vorne an.
Wo das Spröde mit dem Weichen
Sich wohl vereint zum guten Zeichen,
Wo Gaukler, Dichter und Artisten
Wohl unter blauem Himmel nisten.

Hans Joachim Weiser



Kunst mit Kettensäge

Mein Name ist Roger Malter. Vor 18 Jahren habe ich in Vielbach meine Therapie gemacht. Das ist lange her.

Als ich eines Tages auf Facebook gesehen habe, dass die Klinik eine eigene Seite hat, habe ich nicht lange gewartet und wieder Kontakt aufgenommen. Nach ein paar Nachrichten hatte ich mich entschieden. Ich fahre hin. Ich fahre nach 18 Jahren zum ersten Mal wieder nach Vielbach.

Und dann kam der Tag. Das war ein komisches Gefühl. Ich hatte viele Fragen im Kopf: Wie sieht es dort aus? Was hat sich verändert?

Es hat sich viel verändert! Zum Positiven. Ich bin herzlich begrüßt worden und hatte gleich ein gutes Gespräch mit Herrn Öttl. Danach bin ich mit ihm in die Abstinente Unterbringung (heißt inzwischen Stationäre Vorsorge Neue Wege) gefahren und habe dort meine damalige Therapeutin Frau Hostert wieder getroffen. Nach 18 Jahren das erste Mal in der Gruppe war schon ganz besonders und ich war sogar ein bisschen aufgeregt. Ich habe viele Männer kennengelernt, die ihren Weg erst noch finden müssen. Ich habe meinen gefunden.

Nach der Therapie habe ich damals noch einige Jahre mit meiner damaligen Freundin zusammengelebt. Dann kam alles auf einmal: Trennung, Firma insolvent und Rückfall. Nach so vielen Jahren! Mein Rückfall dauerte ein halbes Jahr. Das ist jetzt acht Jahre her. Seitdem bin ich abstinent. Die Erfahrungen, die ich in Vielbach gesammelt habe, haben mir geholfen, dass ich wieder Fuß fassen konnte. Da bin ich sehr froh drum.

Ich bin aus meinem Umfeld weggezogen in eine Region, in der Brennholz gemacht wurde. So habe ich begonnen mich mit dem Thema zu beschäftigen. Ich habe angefangen Holzbilder mit der Kettensäge zu schnitzen. Seitdem mache ich „Kettensägenkunst“. Ich habe andere Schnitzer über das Internet kennengelernt und mich mit ihnen ausgetauscht. Mittlerweile habe ich weltweite Kontakte, vor allem in die USA, Japan, Australien, Kanada und Afrika.

2010 hatte ich einen Arbeitsunfall. Das war der Start in ein neues Leben, denn seit 2011 habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und bin seitdem als freischaffender „Kettensägenkünstler“ tätig.

Meine künstlerische Ader und meine Liebe zum kreativen Gestalten habe ich damals vor 18 Jahren in Vielbach entdeckt. Das habe ich den dort erhaltenen Anregungen zu verdanken! In der ersten Zeit nach der Therapie schlummerte der kreative Geist in mir noch in Wartestellung, da ich mit dem wiedergewonnenen klaren Kopf viele andere aufgeschobene Dinge zu erledigen hatte. Doch dann bin ich auf die Kettensäge gekommen. Meistens kommt es anders als man denkt.

Heute, wenn ich zu Kettensägen-Events fahre, wird dort auch getrunken. Das stört mich aber nicht mehr. Ich stehe dann schon morgens um 7 Uhr mit der Kettensäge an meinem Holzstamm, während die anderen noch einen dicken Kopf haben. Abstinenz hat viele Vorteile!

Roger Malter



Über die Kreativtherapie wieder zu mir gefunden

Hallo, mein Name ist Heiko und ich habe meine Alkohol-Entwöhnungstherapie in Vielbach gemacht.

Der für mich wichtigster Ort der Klinik war die Kreativabteilung. Obwohl ich anfangs damit nicht so richtig „warm werden“ konnte oder wollte!? Nach einem Brennbild für meine damalige Freundin habe ich mir aus lauter Ideenlosigkeit so einen komischen Holzbausatz geben lassen. Die ausgestanzten Teile waren nicht gerade gut verarbeitet, gingen schnell kaputt und die beigefügte Bauanleitung war echt

ein Witz. Es musste also Leim her. Nach dem Leim musste ich Farbe auftragen.

Während dieser Herausforderungen, wurde unbewusst mein Ehrgeiz wieder geweckt. Ideen zum Verbessern des Modells und meine Kreativität wurden angeregt. Es war als wäre ich wieder ein Teenager, mit demselben Spaß am Modellbau, wie früher. Ich habe meine freie Zeit von da an fast ausschließlich in der KT verbracht. Ich konnte dort entspannen, basteln, malen und Radio hören. Ich hatte dort meine persönliche „Wohlfühl-

zone“. Während meiner Therapie habe ich somit ein Motorrad, einen Hubschrauber, einen Lastwagen, ein Segelschiff und einen Kreuzer gebaut.


Für ein Pferd habe ich das Grundgerüst aus Holz gefertigt, es dann mit Ton ummantelt und ausgearbeitet. Für diese Idee hat mich der Therapeut für „verrückt“ erklärt und mir viel Glück gewünscht, da er es für nicht möglich hielt. Ich habe es trotzdem versucht und der Erfolg gab mir Recht. Bei diesem Projekt waren die Reaktionen ähnlich wie auch bei den anderen: „Super“, „obergenial“, „geil“, „unglaublich“ oder „perfekt“. Solch lobende Worte tun dem Selbstbewusstsein natürlich gut und bauen auf.

Ich bin sehr froh über diese Zeit und die positiven Rückmeldungen. Ich weiß, dass ich die Kreativtherapie vermissen werde.

Deshalb möchte ich mich bedanken für die Unterstützung, die ich von Herrn Hilckmann und dem gesamten KT-Team bekommen habe. Das war gerade zu Beginn wichtig. Die Möglichkeit, abends oder auch am Wochenende die KT-Räume und die Materialien nutzen zu können, war toll. Am meisten freut mich, dass ich dort wieder zu mir gefunden habe.

Gruß, Heiko

P. S. Mit Spaß und Freude, etwas Liebe zum Detail (ja, okay – mit viel Liebe zum Detail) ist vieles, was auf den ersten Blick nicht zu bewältigen erscheint, machbar.

A photograph of a man with short grey hair, wearing a red hoodie and a dark quilted vest, looking down at a small, light-colored wooden horse sculpture he is holding in his hands. The background is a blurred outdoor setting with trees and a fence.

Bei dem Pferd handelt es sich um Nicole, unsere Haflingerstute, die ich bis zu ihrem Tod füttern und pflegen durfte. Ich wollte ihr mit der kleinen Skulptur ein würdiges Andenken schaffen. Schließlich hatten fast 30 Jahre lang ungezählte Patienten Freude mit ihr.

Wenn die wilden Kerle ...



In Vielbach können richtige Männer zeigen, was in ihnen steckt. Beim Arbeiten im Klinikwald verschmelzen Sport- und Arbeitstherapie. Die wiedergewonnenen Kräfte wollen auch unter Beweis gestellt werden. Nur das mit dem „Bäume ausreißen“ sollen wir nicht wörtlich nehmen, meint unser Arbeitstherapeut, Gärtnermeister Bäcker.