

# SG

## SuchtGlocke

Patientenzeitung  
Fachkrankenhaus Vielbach

Schwerpunktthema:  
Liebe und Geborgenheit

In dieser Ausgabe:

- Zweite Therapiechance
- SG-Themenworkshop ›Heimatlos‹
- Malen gegen die Sucht
- Tonprojekt
- Fachtagungen in Vielbach

und noch mehr Neues aus der Anstalt

# Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Abstinenz,

»Die ich rief, die Geister, werd' ich nun nicht los.«, heißt es im Gedicht ›Der Zauberlehrling‹. Goethe erzählt hier von einem verzauberten Besen, der nicht aufhört, Eimer mit Wasser ins Haus zu tragen. Wie dem Zauberlehrling in dem Gedicht ging es uns in der Redaktion kürzlich ähnlich.

Wir hatten die Mitpatienten gebeten, ihre Gedanken zum Thema ›Liebe und Geborgenheit‹ aufzuschreiben. Das scheinbar kuschelige Thema hatten wir im Rahmen einer Themenwoche zuvor in der Therapie bearbeitet. In unseren Gruppen hatten wir schon mitbekommen, dass es sich um ein für viele von uns ziemlich belastendes Thema handelt, das unschöne Erinnerungen an die Vergangenheit, besonders Kindheit und Jugend, weckt. Einer hat sich bei seinem Therapeuten beklagt, dass wenn er dazu was sagen sollte, er sich fühlen würde, wie ein Blinder, der von der Farbe berichten soll.

Wir gingen also davon aus, dass die Beteiligung eher mau sein würde, weshalb wir für das Thema nur drei bis vier Seiten eingeplant hatten. Doch es sollte anders kommen. Anscheinend war es vielen ein Bedürfnis, sich etwas von der Seele zu schreiben. Das, was ihr weiter hinten dazu lesen könnt, tut zum Teil richtig weh. Es erinnert daran, dass viele von uns in schwierigen und lieb-losen Verhältnissen aufgewachsen sind. Hier wird auch noch einmal deutlich, dass die Flucht in eine Traumwelt mithilfe von Suchtmitteln für nicht wenige von uns als einziger Ausweg erschien. Oft hat uns das unser Vater, unser ›Vorbild‹, vorgelebt. Am Ende sind fast 20 Seiten mit Beiträgen zusammengekommen. Damit brauchten wir auch nicht lange drüber diskutieren, was wir diesmal als Schwerpunktthema nehmen sollen.

Was gibt's Neues in Vielbach? Das mit den neuen zu uns gekommenen Eseln Greta und Lu, die jetzt in unmittelbarer Nachbarschaft zu den beiden Hafingern Nelly und Bubi leben, hat sich größtenteils schon rumgespro-

chen. Ganz gespannt sind wir auf die Fertigstellung des neuen Adaptionshauses in der Ortsmitte von Vielbach. Am gleichen Platz, wo die Adaption auch früher war, bis ein Brand das komplette Haus vernichtet (und etliche Patienten schwer verletzt) hat.

Wir haben uns den Neubau verbotenerweise (›Eltern haften für ihre Kinder‹) schon einmal angeschaut. Super! Lauter Einzelzimmer mit eigenem Bad! Große Gemeinschaftsräume und Küche. Mal schauen, wer von der Redaktion während seiner Therapie noch in den Genuss kommt.

Kürzlich hat hier in der Klinik wieder die Tagung ›Gemeinsam gelingt's noch besser‹ stattgefunden. Die bei uns regelmäßig vertretenen regionalen Selbsthilfegruppen haben sich zum wiederholten Mal mit Klinikleitung und den Therapeuten fortgebildet und ausgetauscht. Das findet wohl einmal jährlich statt. Wir begrüßen das. Für uns Patienten ist es wichtig, die verschiedenen Selbsthilfegruppen kennenzulernen und mit ›alten Hasen‹ der Abstinenz über die vielen Fragen zu der Zeit nach der Therapie zu sprechen.

Im September soll in der Klinik eine Fachtagung zum Thema ›Sucht und Sexualität – Mann / sucht Liebe‹ stattfinden. Wollte man wohl im Jahr zuvor machen, wurde aber nichts draus. Offensichtlich ist der Klinikleitung nach der Tagung ›Tierliebe – Menschenliebe. Von der Liebe zur Natur, zu den Menschen und zu den Tieren‹ mit fast 200 Teilnehmern (wir berichten in dieser Ausgabe darüber) die Veranstaltungs-Puste ausgegangen. Tja, meine Damen und Herren, offensichtlich den Mund mal wieder zu voll genommen.

Eine interessante Lektüre dieser *SuchtGlocke* wünscht Euch

*Eure SG-Redaktion*



Der Zauberlehrling, Illustration von Ferdinand Barth, um 1882

# 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: 8.000

# Inhalt

Vorwort 2

Inhalt/Impressum 3

Briefe unserer Leser 4

Malen gegen die Sucht 7

Ahmad Foladi

Vom Taxi auf die Couch 8

Hans Joachim Weiser

In Vielbach kann ich meine Liebe zur Kunst ausleben 11

Klaus-Dieter Arendt

Bei Nelly und Bubi fühle ich mich geborgen 12

Herr D.

Tonprojekt-Wochen in Vielbach 13

Bernard ›Balur‹ Rauch

Schwerpunktthema: Liebe und Geborgenheit 14

Patienten des Fachkrankenhauses Vielbach

Fachtagung ›Tierliebe – Menschenliebe‹ in der Presse 32

Redaktion der SG

Kooperationstagung mit der regionalen  
Sucht-Selbsthilfe 34

Redaktion der SG

Mein Lebenslauf bleibt wechselhaft wie das Wetter 35

Christian ›Chris X‹ Estenfelder

Es ist gut so, wie's jetzt ist! 37

Dirk Hamplewski

Foto-Impressionen vom Sommerfest 38

SG Themenworkshop Heimatlos 40

Redaktion der SG

Zweite Therapiechance – Mit Hündin Josi in Vielbach 46

Detlef Bartsch

### SG soll uns helfen

Bitte senden Sie mir Ihre *SuchtGlocke*. Ich habe ein Exemplar in Idar-Oberstein im Gesundheitsamt in den Händen gehabt und war total begeistert davon.

Mein Mann ist Alkoholiker, und ich denke, dass die *SuchtGlocke* uns sehr helfen wird.

*Gabriele I., Idar-Oberstein,  
per E-Mail*

### Unerträglich

Wir wollen ab sofort keine *SuchtGlocke* mehr gesendet bekommen. Von den sexuellen Fantasien Ihrer Patienten zu lesen war unerträglich. Mein Mann hat vor 14 Jahren bei Ihnen Therapie gemacht und ist seitdem trocken. Das kriegt er auch ohne Ihre Zeitschrift hin.

*Maria J., Frankfurt*

### Bis heute sauber

Es ist in eurer Zeitung immer so viel vom Arbeiten im Garten und im Wald und mit den vielen Tieren die Rede. In meiner Therapie in der Fachklinik X [Änderung der Red.] gab es so etwas nicht. Dort wurde quasi immer nur über

Arbeit und wie man sie bekommt geredet. Zum Glück hatte ich noch Arbeit (im Gegensatz zu vielen anderen), deshalb habe ich es auch geschafft bis heute sauber zu bleiben.

*Franz aus Detmold*

### Wärmematte für die Hunde

Das hab ich ja noch nie gehört, dass es eine Fachklinik gibt, die für die Hunde der Patienten Unterkünfte mit Wärmelampen und Wärmematten anbietet. Ich habe vor zwei Jahren Therapie in einer Klinik gemacht, da war im Zwinger noch nicht einmal eine richtige Hundehütte und es zog dort drin wie Hechtsuppe. Aber ich hatte damals gedacht, ich hätte keine andere Wahl. Schade, aber es ging noch einmal gut.

*Konrad Wördl, Görlitz*

### Lust nochmal nach Vielbach zu kommen

Auf der Einladung zum letzten Sommerfest waren die beiden neuen Esel, die jetzt neue Nachbarn der beiden Haflinger sind, abgebildet. Wenn ich durch die Therapie bei euch nicht schon trocken wäre,



Die beiden neuen Esel auf der Einladung zum Sommerfest 2015

hätte ich gerade Lust nochmal nach Vielbach zu kommen.

*Siegfried Werner, Siegen*

### Ferntherapie per Facebook

Ich war noch einmal zur Therapie in der Vielbacher Fachklinik. Nach fast vierjähriger Alkoholfreiheit war

ich durch private Probleme an einem Punkt angekommen, an dem ich Angst um meine Abstinenz bekommen hatte. Mit Hilfe des Therapeutischen Teams habe ich meine in der Therapie gemachten Erfahrungen auffrischen können.

Ich habe durch bei den vielen lehrreichen Therapiestunden mit meinem Gruppentherapeuten Gerhard Becker gelernt, dass ein gutes Leben ohne Alkohol durchaus möglich ist. Aber nicht nur die Therapiestunden waren ausschlaggebend für die Abstinenz. Ich konnte in Vielbach bei den Mitpatienten und unter dem Klinik-Team viele Freunde finden, was für mich gesehen auch ein Teil meines Therapieerfolges ausmacht.

Aber auch außerhalb der Therapie bin ich in der glücklichen Lage therapeutisch betreut zu werden. Der regelmäßige E-Mail Kontakt zu Herrn Becker ist etwas sehr Wertvolles für mich. Aber der für mich absolut wichtigste Kontakt nach Vielbach ist der Kontakt über Facebook mit der lieben Frau Hillner, die hat schon einige schwierige Situationen mit mir gemeinsam per Ferntherapie gemeistert.

Im familiären Bereich und im gesamten Lebensumfeld erlebe ich die Wertschätzung meiner Mitmenschen. Wenn ich auch leider durch meine langjährige Alkoholkrankheit gesundheitlich eingeschränkt bin, ist es für mich kein Grund wieder zu trinken. Ohne Alkohol lebe ich gesundheitlich stabil und genieße wieder viel mehr Lebensqualität. Es ist ein ganz anderes Leben.

Ich möchte heute mit diesem Brief dem gesamten Team DANKE sagen für die schöne und gute Zeit während meines Klinik Aufenthaltes. Ich freu mich schon darauf, wenn ich euch wieder mal besuchen komme.

Mit ganz lieben, dankbaren Grüßen in meine zweite Heimat Vielbach, Euer österreichischer Grantler

*Markus Kofler*

## Klinik hält auch Kritik aus

Ich habe den Eindruck, dass man in der *SuchtGlocke* seine Meinung schreiben kann, ohne zensiert zu werden. Ganz schön mutig von der Klinik auch Kritik von den Patienten auszuhalten. Die sind wohl überzeugt davon, dass die meisten, die etwas für die Patientenzeitung schreiben, die Therapie gut finden.

*Irmgard Vogel, Mannheim*

## Deputatrecht

Bei euch wird also ›naturgestützte Therapie‹ gemacht. Wie sieht denn sowas aus? Alle Patienten im Hopfen- und Hanfanbau? Kartoffeln, Getreide und Früchte kommen in die Klinik-Destillerie. Natürlich alles öko. Und selbstverständlich wird der gute Stoff nicht an die Patienten abgegeben! (In der Bundesdruckerei, die unsere Geldscheine druckt, dürfen die Mitarbeiter auch nur arbeiten, gucken, aber nichts anfassen/mitnehmen.) Geht wohl alles nach draußen, na ja fast alles, weil sich die Ideengeber von der Klinikleitung für die ›Naturnah-Therapie‹ mit Sicherheit ein Deputatrecht für ihre Produkte (wie bei der Deputatkohle beim uns im Bergbau) eingeräumt haben. Ganz schön clever seid ihr da im Westerwald.

*Mathias Dowerk, Recklinghausen*

## Gute Erinnerungen

In der letzten *SuchtGlocke* haben Sie daran erinnert, dass die erste SG vor 30 Jahren herauskam. Als ich die abgebildete SG-Titelseite sah, fühlte ich mich um drei Jahrzehnte zurückgebeamt. Ich war nämlich damals Patient. Gute Erinnerungen, bis heute.

*Josef Müller, Offenbach*



Titel der Suchtglocke Nr. 55

## Ganz schön mutig!

Ich habe schon viel zum Thema Sucht und ihre Behandlung gelesen und dachte, mich mit der Materie ganz gut auszukennen. Noch nirgendwo habe ich erlebt, bzw. gelesen, dass Alkoholranke (während ihrer Therapie) so klar und differenziert zum Thema Sexualität zu Wort kamen. In deutlicher Sprache, die aber beim Leser ganz ehrlich rüberkommt. Ich habe einen großen Erkenntnisgewinn. Dafür ganz herzlichen Dank.

P.S.: Den Patienten(?) mit dem Schild ›Betriebsstörung‹ auf der Titelseite fast komplett nackt abzubilden, das war von ihm und der Redaktion ganz schön mutig!

*Laurenz Fabér, Trier*

## Ganz großes Kino!

15 Seiten Sex, naja ich meine natürlich die Beiträge zum Thema ›Sucht und Sexualität‹. Das ist der Hammer, wie offen die Kumpels da ihre Erfahrungen, Wünsche und Ängste zum Thema aufgeschrieben und zur Veröffentlichung freigegeben haben, aktuell und 1989. Ganz großes Kino! Das zu lesen hat mich ganz schön nachdenklich gemacht.

### Briefe unserer Leser

Auch wieviel die Erfahrungen, die man in der Kindheit gemacht hat, einen immer noch beeinflussen.

*Jochen per E-Mail*

#### Es lohnt sich zu kämpfen

Mir geht es hervorragend in meiner WG. Habe mich gut eingelebt. Alles ist geklärt mit Ämtern und Behörden. Läuft alles bestens für mich.

Heute Abend gehe ich das erste Mal zu einer Selbsthilfegruppe vom Blauen Kreuz um meine Abstinenz noch weiter zu stärken. Von mindestens zehn angeblichen Freunden habe ich mich getrennt. Mit ihnen hätte ich nur weitersaufen können.

Mit meiner guten Perle aus der Diakonie habe ich mich auch verabredet zu einem gemütlichen Abendessen so wie mein Gruppentherapeut es mir vorgeschlagen hatte. Demnächst gehe ich wieder arbeiten als Gabelstaplerfahrer. Es wird Zeit wieder etwas zu tun, eigenes Geld zu verdienen. Nebenbei helfe ich hier noch bei dem Betreuten Wohnen als Hausmeister aus und kann mir so ein paar Euro dazuverdienen. Mit meiner Tochter läuft wieder alles bestens.

Es lohnt sich zu kämpfen für seine Sache, auch wenn's schwer fällt. Ich merke das gerade. Mir geht's einfach super ohne Alkohol.

*Mario, Kassel*

#### Spendenaktion

Ich habe auf facebook gelesen, dass die Patienten zusammen mit den Therapeuten für Flüchtlingskinder ohne Eltern gesammelt haben. 500,- EURO habt ihr zusammengekriegt. Respekt!

Gut, dass ihr ihnen das auch noch ganz in der Nähe der Klinik selbst vorbeibringen konntet.

Auch wenn man wenig hat, ist es wichtig, wenn man nicht vergisst, dass es Menschen gibt, die noch viel mehr verloren haben.

*Horst Scherer, Aachen*

#### Sommerfest

Wir haben, wie jedes Jahr, auch das letzte Sommerfest in Vielbach besucht. Wir Rudi Z., Werner und ich, wurden wieder herzlich empfangen. Wir schauten uns gleich um, weil es ja jedes Jahr Neues zu sehen gibt. Wir führten eine Menge Gespräche mit Gleichgesinnten und Therapeuten.

Es war wieder ein super Programm für die Gäste, mit leckerem Essen und Spielen, vor allen Dingen der Musiker war Spitze. Es war tolle Musik. Eine Person haben wir sehr vermisst: den leider schon 2011 nach schwerer Krankheit verstorbenen Helmut Stephan. Er war jedes Jahr der vierte im Bunde, wenn wir Richtung Vielbach aufgebrochen sind. Wir vermissen ihn sehr.



Helmut Stephan †

Wir danken dem STZ des Frankfurter Vereins, das uns jedes Jahr ein Auto für unseren Sommerfest-Ausflug zur Verfügung stellt.

*Rudolf Kindermann, Frankfurt*

#### Vielbach auf Facebook

Ich freue mich immer riesig, wenn die *SuchtGlocke* bei mir ankommt. Nach der Beinamputation und den verschiedenen anderen gesundheitlichen Problemen schaffe ich es nicht mehr zum Sommerfest in die Klinik zu kommen. Da ist die *SuchtGlocke* und – ich habe Internet! – die Facebook-Seite der Klinik für mich ganz wichtig.



Wenn ich die vielen schönen Fotos mit Vertrautem und Neuem und den verschiedenen für mich wichtig gewesenen Therapeuten aus Vielbach sehe, wird mir ganz warm ums Herz. Ich weiß nicht, ob ich ohne das noch trocken wäre. Das klingt ganz schön blöd, als wenn ich alleine keinen Willen zur Abstinenz hätte, aber die Internetverbindung zu Vielbach ist für mich ganz wichtig.

*Detlef Walm, München*

# Malen gegen die Sucht

**M**ein Name ist Ahmad, ich bin 48 Jahre alt und wurde in Afghanistan geboren. Ich liebe meine Heimat, aber 1993 musste ich mit meinen Eltern, Geschwistern und meiner Frau das Land verlassen. Der Grund dafür war der Krieg in unserem Land. Über Russland sind wir dann nach Deutschland gekommen.

Zu dieser Zeit war ich schon alkoholabhängig gewesen. In meinem Heimatland war das Trinken von Alkohol durch unsere Religion verboten. Meine Familie, besonders meine Mutter, war sehr religiös. Das hat mich sehr eingeengt und mir das Gefühl von Unfreiheit gegeben.

Schon seit meiner Kindheit hatte ich davon geträumt später mal Offizier zu werden. Ich wollte etwas erreichen und dadurch etwas verändern. Nach dem Abitur habe ich mir diesen Traum erfüllt. Doch das, was ich mir erhofft hatte, bekam ich nicht. Auch hier habe ich mich unfrei und eingeschnürt gefühlt.

Dann hatte ich aber die Chance durch mein Studium ein Auslandssemester in Russland zu machen. Das war eine sehr gute und lehrreiche Zeit. Dort habe ich mich beim Ausgehen mit den anderen Studenten das erste Mal richtig frei gefühlt. Das Korsett war plötzlich weg. Aber der Konsum von Alkohol gehörte irgendwie immer mit dazu.

Nachdem ich nach Afghanistan zurückgekommen war, litt ich mehr noch als vorher an der geistigen Enge meines Landes. Der Alkohol, den ich heimlich trank, machte mir das Aushalten leichter. Ich nahm mir damit quasi eine Art Auszeit. Nur wenn ich genug getrunken hatte, fühlte ich mich frei.

Als ich mit meiner Familie in Deutschland ankam, hatte der

Alkohol einen festen Platz in meinem Leben. Meine Frau ging arbeiten, die Kinder zur Schule und ich fasste beruflich keinen Fuß. Das frustrierte mich. Der Alkohol lenkte mich ab, hatte aber zur Folge, dass ich irgendwann meine Frau und meine Kinder verlor. Auf Dauer konnten die das mit mir nicht aushalten. Nach der Scheidung zog ich zu meiner Mutter nach Frankfurt.

Eines Tages las ich in der Fernsehzeitung eine interessante Ankündigung. Nachts sollte eine Sendung gezeigt werden, in der ein gewisser Bob Ross den Zuschauern das Malen lehrt. Ich war wie elektrisiert. Ein heimlicher Wunsch von mir könnte vielleicht doch noch in Erfüllung gehen. Ich habe mir also den Wecker gestellt und bin nachts aufgestanden, um die Sendung zu sehen. Das war der Beginn einer Art Freundschaft zwischen mir und dem Künstler Bob Ross. Er faszinierte mich, sodass ich alle Sendungen auch auf Video aufnahm.

Nach einem Jahr habe ich mich dann endlich getraut, das im Fernsehen Gesehene auch mal selbst auszuprobieren. Mein erstes Bild gefiel mir und auch meine Frau und meine Kinder, denen ich das Bild zeigte, waren beeindruckt. Also machte ich weiter. Ab da malte ich regelmäßig. Ich kaufte Pinsel, Acryl-Farbe und Leinwände und das Malen wurde mein großes Hobby, eine wichtige Zeit am Tag, in der ich außerdem keinen Alkohol getrunken habe! Das Malen bedeutete mir alles. Seitdem sind viele Bilder entstanden, vor allem



Landschaften. Bob Ross (1942 - 1995), mein Meister, malte auch Landschaften. Er hat es geschafft, mich für das Malen zu begeistern. Heute ist das Malen für mich ein fester Bestandteil meines Lebens. Es gehört zu mir dazu.

Auch in der Therapie in Vielbach nutze ich die Kreativtherapie und noch meine freie Zeit um neue Kunst-Werke zu schaffen. Das Malen gibt mir Kraft und Bestätigung. Es hilft mir, weiter gegen meine Alkohol- und Nikotinsucht zu kämpfen, meine Sucht nicht zu vergessen, sondern sie quasi in einem Abstellzimmer meiner ›Gemäldegalerie‹ zu deponieren.

*Ahmad Foladi*



# Vom Taxi auf die Couch



**K**onzert für Klavier und Orchester in A-moll, Opus 16, von Edvard Grieg, Dritter Satz, Quasi Presto und Andante maestoso. Es spielt das Rundfunksinfonieorchester des Hessischen Rundfunks. Die Ampel am Baseler Platz ist immer noch rot. Hinten sitzt ein Fahrgast drin. Ich schwitze. Es ist drückend schwül. Angst. Immer wieder kommt mir diese scheiß Angst hoch. Gestern war ich wieder die ganze Nacht um die Häuser. Ich habe Kopfweg. Und das Nervenflattern geht auch nicht weg. Drei Autos kommen grade mal über die Ampel und schon wieder rot. Der Pianist haut in die Tasten, dass es nur so scheppert. Zum Glück scheint mein Fahrgast im Fond sich nicht an meinem Musikgeschmack zu stören. Ich schmeiße meine lange Haarmähne hin und her und trommele auf dem Lenkrad rum. Dadadadamm-damm, daadamm, daa-damm! Die Streicher im Dialog mit dem Klavier. Und ich zwischen nächster Panikattacke

und dem Wahnsinn. Dadadadamm-damm, daadamm, daadamm! In meinen Herzkranzgefäßen staut sich das Blut genauso wie hier am Baseler Platz der Verkehr.

Ich werde vermutlich gleich verrecken. Ist das jetzt kalter Schweiß auf meiner Stirn oder kommt das nur von der Hitze heute? Jetzt bloß nichts anmerken lassen. Das erhöht noch den Stress. Ich zwingen mich trotzdem cool zu bleiben. Vielleicht ist mein Fahrgast da hinter mir ja ein Kontrolleur von der Taxi-Vereinigung. Oder einer von der Stadtverwaltung. Oder vom Gesundheitsamt. Wenn der jetzt auch noch merkt, dass ich unter Panikattacken leide, dann entziehen die mir am Ende noch meinen Taxischein. Das hätte mir gerade noch gefehlt. Ich kann das Geld gar nicht so schnell verdienen, wie ich es wieder für Dope ausbebe. Ich wiege meinen Oberkörper im Takt zur Musik hin und her. Es geht keinen Millimeter weiter. Kein Wunder. Ist ja erstens Messe und zweitens Berufsverkehr und zu allem Unglück haben sie

in Richtung Friedensbrücke noch eine Spur gesperrt wegen einer Baustelle.

Dadadadamm-damm, daadamm, daa-damm! Die Musik lenkt mich ein wenig ab. Mein Herz pocht und pocht und pocht. Scheiß drauf. Was mich nicht umbringt, macht mich nur härter. Und endlich. Es geht wieder ein paar Meter weiter. Der Taxameter tickt, ich schwitze und ich hoffe, dass niemand meine zittrigen Hände sieht. Ich habe Angst. Und ich habe Angst, dass jemand diese Angst entdeckt. Und ich habe Angst, dass die Angst nie mehr aufhört. Und ich habe Angst vor der Angst. Ich bin ein gottverdammter Hosenscheißer. Wieso habe ich eigentlich Angst? Wieso schreie ich im Stillen in mich hinein? Ich rede auch mit mir in Gedanken. Meine Lippen bleiben geschlossen. Niemand soll merken, was in mir vorgeht. Äußerlich sehe ich aus, wie so ziemlich jeder bekloppte Taxifahrer im Stau. Nichts Ungewöhnliches. Aber innen drin. Ganz tief in mei-

ner Seele. Da lodert ein Feuer. Da knistern die Synapsen in meinem Hirn. Entweder bin ich gerade auf Entzug oder das ist wieder so ein Flash Back oder ich krieg gleichen Herzkasper. Dadadadadamm-damm, daa-damm, daadamm! Die Musik ist auch nur ne Droge. Ich zünde mir 'ne Kippe an.

Ich inhaliere den Rauch meiner Marlboro und stelle mir vor, wie sich jetzt gleich die Gefäße noch weiter verengen werden. Ich schaue in den Rückspiegel. Mein Fahrgast liest den SPIEGEL. Ob ich es wagen kann, einen Schluck aus meinem Flachmann zu nehmen? Wenn nämlich das Rauchen die Gefäße verengt, dann muss ich als Gegenmaßnahme einen Schluck Wodka trinken, damit sie sich wieder etwas weiten. Am Halteplatz habe ich neulich einen Artikel gelesen in so einer medizinischen Fachzeitschrift über Gefäßkrankheiten. Und ich bin gerade mal 27. Das ist mir noch zu jung zum Sterben. Ich heiße ja auch nicht Jimi Hendrix. Und auch nicht Brian Jones. Mit Alkohol, Drogen und Medikamenten kenne ich mich schließlich aus. Seit ich denken kann experimentiere ich mit diesem Zeug rum. Komisch. Die Angst ist wieder weg. Aber ich trinke schnell einen Schluck Wodka. So rein prophylaktisch. Und schon allein wegen der zweiten Schachtel Kippen heute, die auch schon bald wieder leer ist. Und während der Alkohol in meiner Kehle brennt, geht es doch tatsächlich wieder ein paar Meter weiter. Warum hat dieses Arschloch da vorne vor mir jetzt seine Kiste abgewürgt? Ich stecke meinen Kopf zur Seite raus. Meine Schreie gehen im Verkehrslärm unter. Wenigstens habe ich jetzt mal Dampf abgelassen, denke ich mir. Wenn man alles in sich rein frisst, dann gibt das nur Magengeschwüre. Und meine Magenschleimhäute müssen schon so einiges aushalten. Dann besser mal aus dem Fenster gelehnt und rausgebrüllt. - Oder nicht? - Na, ist doch wahr. Entweder haben

die hier alle ihren Führerschein im Lotto gewonnen oder bei Neckermann bestellt. Ich dreh das Klavierkonzert im Radio lauter und klappe die Sonnenblende runter.

Aber was ist das jetzt? Ich fasse es nicht. Der Kerl vor mir, der seine Kiste abgewürgt hat, macht keinerlei Anstalten die abgekackte Rostschüssel wieder in Gang zu setzen. Nur die Autos auf der Spur rechts neben mir haben jetzt als einzige noch freie Fahrt. Und die machen davon auch Gebrauch. Links von mir ist gesperrt wegen Kanalarbeiten. Ich drücke auf die Hupe. Und auch hinter mir geht schon das Hupkonzert los. Mein Hintermann versucht der Situation zu entkommen und will jetzt nach rechts auszuscheren. Das lässt aber niemand von denen auf der rechten Spur zu. Die fahren dicht gedrängt im Schritttempo fast Stoßstange an Stoßstange weiter und gucken angestrengt nur geradeaus. Wenn man schon mal das Privileg hat, auf der einzigen freien von drei Fahrspuren zu sein, dann gibt man diesen Vorteil nur ungern wieder auf. Ich überlege kurz, ob ich nicht ein paar Zentimeter zurücksetzen soll, um mir dann ebenfalls die Option der rechten Spur mit rücksichtsloser Dreistigkeit zu erzwingen.

Doch rechts ziehen sie unermüdlich weiter an mir vorbei. So ganz nach dem Motto: Wer bremst verliert. Und als ich gerade den Rückwärtsgang einlegen will, merke ich, dass jetzt der Vogel vor mir, in seinem abgewürgten Rostkäfig, selbst noch anfängt zu hupen. Und zwar mit seinem Kopf auf dem Lenkrad. Krass. Ich steige aus, um mir das näher anzusehen.

Der noch halb volle Wodka-Flachmann zerschellt auf dem Asphalt. Ich sage meiner Alten seit Tagen, dass sie mir das Loch in der Westen-Innentasche mal nähen soll. Aber die vögelt sich lieber durch die Kneipen in der Altstadt während ich Taxi fahre, damit Geld reinkommt, und die ganze Hausarbeit bleibt liegen. Ich hätte sie besser damals nicht anbaggern sollen, als ich sie total auf Pillen heimgefahren hab. Seit dem sind wir zusammen. Und sie hatte ja auch diese geile Koka-Connection bei den Algeriern in Sachsenhausen und über sie bekamen wir das Dope billiger und weniger gestreckt. Vermutlich aber auch nur deshalb, weil sie ständig mit denen rumgefickt hat. Sie hat es aber immer bestritten. Trotzdem durfte ich nie mitkommen zum Dope holen. Komisch, oder? Naja, ich scheiß



verändert nach  
zak.mc.flickr.com

drauf. Wieso muss ich schon wieder an die Alte denken jetzt? Ach ja. Wegen dem Flachmann, der mir durch das Loch gefallen ist.

Ich kicke die Scherben in die Baugrube neben mir, gehe vor zu dem Wagen und reiße die Fahrertür auf. Der Schädel von diesem Kerl hängt noch immer mit der Stirn auf der Hüfte. Ich ziehe ihn nach hinten weg. An seiner linken Schläfe sickert ein dünnes Rinnsal Blut aus einem kleinen Loch. Instinktiv schaue ich mich blitzschnell um. Sowas können nur echte Profis gewesen sein. Mit Zielfernrohr. In was bin ich hier nur rein geraten?

Für einen Moment überlege ich, die Bullen zu rufen. Aber dann wird mir schlagartig klar, dass das niemand mehr etwas nutzt. Ich werde nur den Rest des Nachmittags auf der Bullerei verbringen und einer wird mit Zwei-Finger-Such-System auf seiner Triumph-Adler-Schreibmaschine rumhacken und mir das Protokoll vorlesen bevor ich es unterschreiben darf. Am Ende wird der Bulle noch meine Fahne riechen. Und vielleicht werden sie mir bescheuerte Fragen stellen, ob ich den Toten schon mal irgendwo gesehen hätte. Nein, kei-

ne Bullen! Ich sehe mich nochmal um. Keiner hat irgendwas bemerkt. Nur die Leiche hupt halt jetzt nicht mehr, sondern sitzt wieder ordentlich am Steuer. Ich zucke mit den Achseln und gebe den anderen Autofahrern Zeichen, dass es auf dieser Spur halt nicht weitergeht. Dann steige ich wieder in mein Taxi ein.

Ich lege meinen rechten Arm auf die Lehne der Beifahrerseite, drehe meinen Kopf nach hinten und will vorsichtig zurück stoßen, als mir schlagartig klar wird, dass da kein Fahrgast mehr hinten sitzt. Nur den SPIEGEL hat er mir da gelassen und sich zu Fuß aus dem Staub gemacht ohne zu bezahlen. Ich bin sowas von angepisst. Der Fuß rutscht mir von der Kupplung und ich ramme einen ziemlich neuen Daimler hinter mir. Auch das noch. Ich fasse es nicht. Jetzt sind alle drei Spuren dicht. Eine Baustelle, ein Toter, ein Unfall mit Taxi. Und plötzlich ist sie wieder da, diese scheiß Angst. Von der einen auf die andere Sekunde. Und ich weiß nicht wovor ich mich fürchte. Ich weiß nur, dass ich eine scheiß Angst habe. Und wieder will ich mir nichts anmerken lassen. Ir-

gendwas muss mich ablenken. Ich brauch nen Schnaps jetzt. Nein. Besser ne Kippe. Nein. Musik. Ich dreh am Radio und suche einen anderen Sender. Meine Hände schwitzen und zittern.

Der Typ aus dem Daimler ist ausgestiegen und kommt jetzt auf mich zu. Ich suche weiter nach einem gescheiten Sender. Verdammt. Was mach ich jetzt bloß? Scheiße! Scheiße! Scheiße! Ob ich aussteigen und wegrennen soll? Aber das ist ja dann Fahrerflucht. Am Ende schieben sie mir noch den Mord in die Schuhe. Warum haben sie denn nicht die Polizei gerufen, werden sie mich fragen. Warum sind sie weggelaufen, nachdem sie den Daimler gerammt haben? Warum hatten sie es denn plötzlich so eilig? Raus mit der Sprache! Wir kriegen dich noch zum Reden, Freundchen. Mir wird schummerig vor Augen. Dann wird es still. Und schwarz. Alles wird still und schwarz.

Schwarz war das Stichwort. Mein Psychiater, der neben der Couch sitzt, auf der ich liege, räuspert sich und meint, dass ich mir draußen bei seiner Sprechstundenhilfe einen neuen Termin geben lassen soll. Die Sitzung wäre für heute beendet. Es bestünde kein Grund zur Sorge. Ich wäre nur etwas überarbeitet, meine Nerven seien überreizt und ich sollte mal Urlaub machen. Richtig ausspannen. Spaziergänge an der frischen Luft und so. Na, ich wüsste schon, was er meint. Und ich bräuchte viel Schlaf.

So ein saudummes Psychiatergeschwätz! Der hat gut reden. Ich bin komplett pleite. Wie soll ich mir einen Urlaub leisten? Ich verlasse die Praxis und beschließe gegenüber in Oldies Kiste zu gehen und bei Peter noch schnell zwei, drei Bier zu trinken. Oder nein. Lieber nicht. Beim Kisten-Peter habe ich noch einen Deckel offen. Ich gehe nach nebenan. Das passt jetzt besser. Zur Ulmer Christa. In Stefans Bierstube.

*Hans Joachim Weiser*



verändert nach  
Brendan Riley, flickr.com

# In Vielbach kann ich meine Liebe zur Kunst ausleben



**A**m 8. November 1952 bin ich in Klötze bei Altmark geboren. Im Alter von 19 Jahren habe ich eine Ausbildung als Grafiker und Maler begonnen, die ich im Jahr 1972 beendete. Während meiner Lehrzeit habe ich meine Begeisterung für die Kunst in mir entdeckt. Es waren viele verschiedene Dinge die mich inspirierten, wie zum Beispiel die ganzen unterschiedlichen Effekte, Momente, als ob man einen bestimmten Augenblick oder ein Gesichtsausdruck einfangen könnte und es für die Ewigkeit weiter existieren würde. Wie ein Tattoo für immer.

Kunst verbindet und wir können Gefühle, Träume und sogar ganze Landschaften auf Leinwand oder Papier bringen. Ich bin in ganz Deutschland herumgereist, habe gemalt, tätowiert und Portraits gezeichnet. In Wilhelmshafen habe ich sogar den ersten Preis in der Straßen-Malerei gewonnen. Ich hatte schon ein eigenes Tattoo-Studio! Nur nach meiner Trennung bin ich in einen Sumpf aus

schwarzen Löchern gefallen. Kein roter Teppich oder kein Tattoo auf meiner Haut, konnten diese Leere füllen. Auch nicht der Alkohol.

Irgendwann entschied ich mich, endlich mit Hilfe von Fachleuten gegen meine Sucht anzugehen. Ich entschied mich für eine Therapie im Fachkrankenhaus Vielbach. Ich

weiß wie wichtig es ist, dass man Menschen hilft, die an einer Sucht erkrankt sind. Ich habe selber in meiner Laufbahn als eine Art Betreuer in einer Wetterauer Werkstatt gearbeitet. Anderen stiegen Ruhm und roter Teppich zu Kopfe. Gang und gäbe in solchen Kreisen sind Alkohol und Drogen. Anderen wurde eine Reihe von Schicksalsschlägen zum Verhängnis.

Hier in Vielbach gibt es für mich die Möglichkeit meiner Liebe zur Kunst zu frönen. Hier versteht man mich, mir wird geholfen. Ich habe viel gesehen in meinem Leben, viel als Künstler gearbeitet, sei es als Tätowierer, Straßenmaler oder vieles mehr. Ich will in der Therapie meinen Beitrag zum Gelingen leisten und Hoffnung weiter geben. Ich bin von Kopf bis Fuß tätowiert. Ich weiß, wie es ist mit Vorurteilen konfrontiert zu werden.

*Klaus-Dieter Arendt*



# Bei Nelly und Bubi fühle ich mich geborgen



Ich bin ein sehr zurückgezogener Mensch. Das merkt jeder hier in der Klinik. Mir fällt es schwer, auf andere zuzugehen und offen zu sein. Deshalb habe ich mich gefreut, als in der Arbeitstherapie eine Stelle in der Betreuung der Pferde frei wurde. Ich habe mich darum beworben, wurde genommen und kümmere mich jetzt um die beiden.

Die Pferde sind für mich so etwas wie eine Hilfe für meine Seele. Ich fühle mich bei ihnen geborgen und sicher. Es macht mir Spaß mit Nelly und Bubi. Die beiden fühlen sich bei mir sehr gut. Sie sind sehr zutraulich. Ich kann sie umarmen und knuddeln. Die beiden sind sooo lieb, aber auch sehr stürmisch. Ich fühle mich bei Nelly sicher, weil sie so zutraulich ist.

Tiere sind die besseren Menschen, weil sie ehrlich sind. Ich kann mich mit den Tieren besser unterhalten als mit Menschen, weil ich sehr schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht habe. Ich bin ein ziemlich introvertierter Typ und die beiden Pferde helfen mir dabei, mich zu öffnen und Vertrauen zu gewinnen. Ich habe als Kind auch schon immer Tiere um mich gehabt, ob Hund, Katze oder Meerschweine. Tiere haben schon immer eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Auch wegen meiner Mutter, die mir die Liebe zu den Tieren näher gebracht hatte.

Was mir in der Arbeit mit den Klinikpferden besonders viel Spaß macht, ist das Herausbringen der beiden auf die Koppel. Allerdings gibt es auch Momente, die nicht nur schön sind. Vor allem, wenn Bubi etwas wild ist.

Trotzdem mag ich die beiden sehr und freue mich jeden Tag auf sie. Die Pferde geben mir viel zurück: Ich füttere und versorge sie und dafür bekomme ich von ihnen Zuneigung und Geborgenheit.

*Herr D. ☺*



# Tonprojekt-Wochen in Vielbach

In der der Klinik sind Tonprojekt-Wochen ins Leben gerufen worden. Jede Gruppe und somit jeder Patient darf sich eine ganze Woche mit dem Thema und dem Material Ton beschäftigen. Zum einen, weil die Klinik im Westerwald liegt und der Westerwald eines der größten Tonabbaugebiete in Deutschland ist (eine Tongrube liegt ganz nahe bei der Klinik). Rund 300.000 Tonnen werden hier im Jahr so abgebaut.

Zum anderen weil Ton ein wunderbares Material ist, mit dem man ganz plastisch seinen Gedanken in eine Form bringen kann. Außerdem hatten wir Patienten das Glück, die Keramikünstlerin Anja Bogott aus Koblenz kennenzulernen. Sie hat uns langsam und mit viel Geduld gezeigt was man mit und aus Ton alles gestalten kann.

Unsere Aufgabe bestand auch darin, das Keramik-Relief an der

Außenwand der Sporthalle, das den Weg der Behandlung eines Alkoholkranken zeigt, zu vervollständigen. Es sind z. B. ein Billardtisch, die Schlosserwerkstatt, Amboss und Hammer, ein Hund, zwei Pferde und noch mehr entstanden. Wir waren in dieser Woche auch im Tonbergbaumuseum in Siershahn und haben dort gesehen, wieviel Produkte aus Ton gemacht werden (z.B. in Fliesen, WC, etc.). Und wir haben das Keramikmuseum in Höhr-Grenzhausen besucht und waren sehr überrascht, wie kreativ Künstler mit Ton sein können und welche Ideen die Kunstwerke uns gebracht haben. Das Tonprojekt war für uns eine super Erfahrung. In Zukunft werden Tonprojekt-Wochen viermal im Jahr für alle Patienten angeboten. Eine tolle Idee.

*Bernard ›Balus‹ Rauch*



# Liebe und Geborgenheit

**D**ie Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit und der Wunsch nach Nähe begleitet Menschen ihr ganzes Leben lang. Während unserer nassen Zeit galt unsere größte ›Sehnsucht‹ meist dem Alkohol oder anderen Suchtmitteln. Nun, wo wir den Kopf wieder (be)frei(t) haben, spüren wir, dass die Suchtmittel nur ein Ersatz waren, der uns hat krank werden lassen.

Jetzt stellen wir fest, wie sehr uns Liebe und Geborgenheit fehlen. Oft schon seit der Kindheit.

Wir haben uns in den Therapiegruppen mal umgehört, verschiedene Beiträge zum Thema gesammelt und zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe gemacht.

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

*Eure SG-Redaktion*

## Auf der Suche nach der Liebe

Ich weiß nicht, wie sie aussieht,  
wie sie sich anfühlt, wie sie riecht oder wie sie klingt.

Sie ist mir nie begegnet.

Wie kann mir etwas fehlen, was ich nicht kenne?

Man sagt mir, sie täte mir gut.

Vielleicht. Aber, wenn nicht?

Wenn sie mir weh tut, wenn ich versage?

Verletzt werden und versagen, das will ich nicht mehr.

Warum sollte ich gehen in unbekanntem, dunklen Wald?

Mich Angst und Gefahr aussetzen,  
um etwas zu suchen, was ich nicht kenne?

Wie sollt ich's finden?

Aber die Neugier ...

*Anonym*

Wenn ich an das Wort Liebe denke, wird mir ganz warm ums Herz. Es ist schon so lange her, dass ich mich zu einer Liebe hingezogen fühlte. Sei es zu Menschen oder zu Dingen oder Ereignissen. Ich habe eine große Sehnsucht danach und kann sie nicht stillen. Mein Herz ist kalt geworden in all dieser Zeit, die nun schon vergangen ist. Ich habe mich selbst betrogen und viel Schönes verloren. Die Gedanken kreisen in meinem Kopf, wie ich wieder daran anknüpfen kann. Ich muss erst raus aus meiner miserablen Situation. Ich muss im realen Leben wieder Fuß fassen.

Ich habe dies alles einmal besessen und mutwillig zerstört. Der Alkohol tat das seine. Nun stehe ich vor dem Scherbenhaufen meines Lebens. Ich suche einen Ausweg, doch finde keinen. Mich drückt und belastet einfach so viel.

Geborgenheit bedeutet für mich eine Familie zu haben, ein schönes Zuhause und einen guten Job, ein soziales Umfeld, Freunde, die zu

.....  
»Ich habe leider Angst mit meiner Familie wieder Kontakt aufzunehmen.«  
.....

einem stehen - all dies habe ich zur Zeit nicht. Ich habe vor 20 Jahren den Kontakt zu meiner Familie abgebrochen weil ich dachte, ich wäre das schwarze Schaf der Familie und meine Mutter würde mich nicht lieben. Das vergebe ich mir nicht und ich sehe keinen Ausweg aus dieser Situation. Es ist schon viel Zeit vergangen und man ist sich fremd geworden. Deshalb habe ich Angst mit meiner Familie wieder Kontakt aufzunehmen.

*Jürgen Rippl*

.....  
Ich hatte von 1992 bis 2011 eine große Liebe, mit der ich auch drei Kinder habe. Die drei, zwei Jungs und ein Mädchen, sind mir auch

heute noch sehr wertvoll, auch wenn sie getrennt von mir mit ihrer Mutter in Leipzig leben. Wir haben aber guten Kontakt.

Meine Tochter ist 21 Jahre alt und studiert Jura in Leipzig. Mein älterer Sohn ist 16 und geht in die 10. Klasse eines Gymnasiums. Mein jüngster Sohn ist erst 10 Jahre alt und geht in die 4. Klasse der Grundschule.

.....  
»Meinen Bruder liebe ich über alles. Er ist Bruder, Kumpel, Freund – wir sind unzertrennlich.«  
.....

Ich selbst bin der älteste Sohn einer großen Familie und habe drei Schwestern und einen Bruder. Mein Bruder ist 45 Jahre alt und arbeitet am Frankfurter Flughafen. Ihn liebe ich über alles. Er ist nicht nur mein Bruder, sondern auch mein Kumpel, mein Freund, und wir sind unzertrennlich. Meine Schwestern haben eigene Familien und leben alle in Frankfurt und Umgebung. Vor 10 Jahren ist mein Vater verstorben, den ich sehr geehrt und geliebt habe. Das war ein sehr großer Schlag in meinem Leben. Er war erst 72 Jahre alt.

Meine Mutter ist 65 und bevor ich zur Therapie nach Vielbach kam, habe ich bei ihr gewohnt. Wenn meine Therapie beendet ist, werde ich zunächst bei meiner Mutter leben und versuchen, dass mit der ganzen Familie alles wieder ohne Alkohol in Ordnung kommt.

Seit ich in Vielbach bin geht es mir viel besser. Ich habe in meiner Gruppe sehr viel über andere Menschen gelernt und mich angepasst, so gut es geht. In der Gruppe fühle ich mich wohl und möchte meine Therapie in jedem Fall erfolgreich beenden und trocken bleiben. Es ist nicht immer leicht für mich mit allen klar zu kommen, aber ich liebe eigentlich alle Menschen, die zu mir nett sind.

Liebe ist für mich ein Zauberwort und es ist heilig.

Meine Familie liebt mich, deshalb werden sie sich mit Sicherheit über meine Veränderung freuen. Ich hoffe sehr, dass alles wieder gut wird in der Zukunft. Keinen Rückfall, viel Liebe und Vertrauen von meiner ganzen Familie zu bekommen, ist mein größter Wunsch.

*A. F.*

.....  
Wer nach der Liebe sucht, ist der Filmindustrie und den Illustrierten auf dem Leim gegangen. Die verdienen Millionen damit, uns weiszumachen, dass es das große Liebesglück gibt. Jede zweite Ehe wird geschieden, die andern bleiben aus Gewohnheit oder aus finanziellen Gründen zusammen. Für Sex wird außerhäusig oder in Handarbeit gesorgt.

In der Therapie muss man sich auch dieser Wahrheit stellen. Im Therapeutenteam sind höchstens die Hälfte (noch) verheiratet. Die müssen's ja wohl wissen.

*Anonym*

.....  
In meiner Kindheit bekam ich sehr viel Liebe von meiner Familie. Meine Eltern waren sehr gut und einfühlsam zu uns Kindern. Meine Geschwister und ich haben sehr viel mit den Eltern unternommen. Jeden Sonntag fuhren wir entweder in den Zoo oder in einen Park oder zu irgendwelchen Verwandten. Mein Vater hatte zehn Geschwister und meine Mutter drei. Die waren alle eine große Familie und haben uns Kinder auch sehr geliebt.

Zu meinem Bruder hatte ich ein besonderes Verhältnis. Wir waren nicht nur Brüder, wir waren auch Kumpels, Spielkameraden, Arbeitskollegen usw. Die kleine Schwester haben wir immer beschützt und gehegt und gepflegt. Später hat sich das alles etwas auseinandergelebt. Alles wegen dem Scheiß Geld.

## Liebe und Geborgenheit

Meine eigenen Kinder Tina, Jasmin und Franziska waren in den ersten fünf Jahren ihres Lebens immer bei mir und ich denke, dass ich ein guter, liebender Vater war und bin. Aber auch das hat sich auseinandergelebt. Die Kinder sind groß, haben ihren Job und Freunde, leben aber immer noch bei meinen Eltern.

Mit meiner Frau, die ich sehr geliebt habe, bin ich seit 1998 geschieden und habe deshalb nichts mehr mit ihr zu tun. Schluss ist Schluss und aus. Seitdem ging das mit den Drogen erst richtig los, alles wurde runtergespült oder weggespritzt. Das war auch manchmal

.....  
»Durch meine Drogen- und Alkoholsucht habe ich viel kaputt gemacht.«  
.....

gut so. Ansonsten habe ich jeden Tag mit meinem Vater gearbeitet. Auch dabei waren wir ein gutes Team. Durch meine Drogen- und Alkoholsucht habe ich natürlich viel kaputt gemacht, das auch nicht mehr gut zu machen ist. Ich habe viele meiner mich Liebenden zu oft enttäuscht und immer wieder belogen, so dass mir keiner mehr glaubt. Ich hoffe, dass ich durch meine jetzige Therapie wieder mehr Kontakt zu meiner Familie bekomme. Mein Vater war schon einmal mit meiner Nichte zu Besuch und meine Mutter und meine Kinder haben mir ein Paket geschickt. Das sehe ich als großen Schritt zur Besserung.

Ich hoffe, dass ich es diesmal besser und für immer hinkriege, nicht mehr rückfällig zu werden. Dann sehe ich positiv in die Zukunft. Angst habe ich eigentlich nur davor, dass ich nicht mehr arbeiten

kann auf Grund meiner OP am Fuß. Ich hoffe für die Zukunft, dass ich wieder fit werde und eine Wohnung bekomme.

Dieter ›Ditschke‹ Kraus

.....  
Was verbinde ich mit Liebe? Sex. Und Gefühle für Menschen, die mir besonders wichtig sind oder nahe stehen. Für mich ist Liebe der Zusammenhalt der Familie. Ich beschreibe das Wort Liebe auch gern mit Harmonie. Liebe ist für mich die Natur, da fühle ich mich geborgen. Liebe ist für mich Sehnsucht nach meinem Vater, der aber leider schon verstorben ist. Ich denke auch viel an meine Tochter.

Liebe ist für mich einfach schwer zu beschreiben. Geborgenheit ist für mich ein Ort, wo ich mich wohl fühle. Ich habe Verlangen nach Zärtlichkeiten, aber ich habe dieses Gefühl schon lange nicht mehr gespürt.

Meine Angst ist es, so weiter zu leben wie bisher. Ich habe Angst meine Tochter nicht mehr in den Arm nehmen zu können. Ich habe Angst davor zu versagen, dass das, was ich mir vornehme, nicht klappt. Ich habe Angst um mein Leben. Ich kämpfe jeden Tag, so

.....  
»Was verbinde ich mit Liebe? Sex. Und Gefühle für Menschen, die mir besonders wichtig sind oder nahe stehen.«  
.....

gut ich kann. Ich wünsche mir in naher Zukunft eine Partnerin, die mich so akzeptiert, wie ich bin und mich liebt. Ich wünsche mir noch ein sehr langes Leben, frei von Sucht. Ich hoffe, dass ich die

Kraft dazu habe, alles, was mir gut tut, auch umzusetzen. Das Leben ist für mich zu kurz, um es mit der Sucht kaputt zu machen. In meiner Familie habe ich mitbekommen, was alles passieren kann. Meine Schwester und meinen Bruder habe ich bereits verloren.

Peter

.....  
Ich verbinde mit dem Wort Liebe ein starkes, angenehmes Gefühl gegenüber einem anderen. Das kann auch ein Tier sein. Ich verbinde mit dem Wort Liebe Geborgenheit, sehr starke Zuneigung, körperliche Nähe, der Wunsch einen Menschen zu berühren und mit ihm Sex zu haben. Liebe ist aber auch, über Fehler hinweg zu sehen, jemandem zuzuhören und immer für ihn da zu sein. Liebe kann so viel sein. Für

.....  
»Ich habe große Angst davor mich nicht mehr richtig zu verlieben.«  
.....

mich ist es auch Liebe, wenn man von der Arbeit nach Hause kommt, man isst zusammen mit dem Partner Abendbrot und redet über den Tag. Liebe heißt auch, sich um jemanden zu kümmern und ständig an ihn denken zu müssen, was aber auch sehr schön ist. Liebe ist so ein starkes Wort, man kann es eigentlich nicht genau beschreiben, finde ich.

Als erstes geht mir durch den Kopf, wenn ich an Liebe denke, dass ich dieses Gefühl sehr stark vermisse! Mein Wunsch nach Liebe und Geborgenheit wird, jetzt, da ich den Kopf wieder klar habe, von Tag zu Tag stärker und ich sehne mich sehr danach. Ich habe große Angst davor, dass ich mich nicht mehr so richtig verlieben werde. Ich weiß aber auch irgendwie, dass es mal passieren wird und dann habe ich Angst mich falsch zu verhalten, und dass ich Fehler

machte. Aber die meiste Angst habe ich davor, dass ich mich so richtig verliebe und die Liebe nicht erwidert wird oder ich mit jemandem zusammenkomme, der es nicht ernst mit mir meint und mich fallen lässt.

Wenn ich zurück blicke und über die Liebe nachdenke, ärgere ich mich am meisten über mich selbst! Ich konnte, glaube ich, die meiste Zeit Liebe gar nicht richtig empfinden, da ich die meiste Zeit betäubt war von Alkohol und Drogen. Ich ärgere mich auch darüber, dass ich deshalb meine Familie vernachlässigt und enttäuscht habe. Das will ich versuchen wieder gut zu machen, besonders bei meinem Bruder.

Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass ich mich, auch ohne Suchtmittel, die mir die Angst wegnehmen sollen, zu einem anderen Menschen hingezogen fühlen kann, und dass ich ihn liebe und respektiere. Ich möchte aber auch jemanden an meiner Seite, der mir zuhört, immer für mich da ist und mich so liebt, wie ich bin und mich nicht verändern will. Außerdem wünsche ich mir, dass es dazu kommt, dass ich mich mit meinem Bruder ausspreche und wir wieder so zueinander sind wie früher, uns öfter sehen und uns gut verstehen.

*Miles Christ*

Meine größte Sehnsucht galt während meiner nassen Zeit nicht dem Alkohol, sondern, da ich die letzten fünf Jahre größtenteils auf der Straße verbracht habe, einer Wohnung. Den Alkohol habe ich »nur« gebraucht. Allerdings sehnte ich mich an zweiter Stelle nach einer neuen Beziehung zu einer Frau. Naja - eigentlich steht dieser Gedanke mit an erster Stelle. Aber ohne Wohnung auch keine vernünftige Beziehung. Unter »vernünftig« verstehe ich, dass ich nicht, wie in den letzten 15 Jahren, nur noch ziemlich kaputten Frauen

begegne. Frauen, die genauso drauf waren wie ich. Ich denke sehr oft(!) an Beziehungen zu Frauen, welche ich vor meinem totalen Ein- und Abtauchen in die Sucht erfahren habe. Die - ich nenne sie mal Mädels - hatten ausnahmslos nichts mit Drogen oder extremem Alko-

.....  
»Die meiste Zeit konnte ich Liebe gar nicht richtig empfinden.«  
.....

holkonsum zu tun. Und ich denke, zu dieser Zeit so ziemlich das letzte Mal das schöne Gefühl empfunden zu haben, dass es einen Menschen in meinem Leben gibt, dem ich wichtig bin - und umgekehrt, dass auch eine Person, welche ich mag, für mich da ist. Einfach wie ein unsichtbares Band der Zuneigung, egal wie groß die geografische Entfernung auch dann und wann sein mag. Schließlich muss ja jeder auch seinen eigenen Freiraum im Leben haben. Jedenfalls ist das meine Meinung.

In den letzten Jahren hatte ich fast nur noch mit Junkies und Alkoholikern zu tun. Diese Menschen tragen alle Masken, schauspielern den ganzen Tag auf der Jagd nach der nächsten Flasche oder dem nächsten Kick! Wenn ich mal jemanden auf eine »Nase« Heroin eingeladen habe - ich bin eben so ein Trottel - dann war ich schlagartig für die nächsten paar Minuten der beste Freund. Ich musste in solchen Situationen immer an eine Parkuhr denken. Diese Dinger sind auch nur solange »gut Freund« mit einem bis die Zeit abgelaufen ist. Oder unter Junkies - »wenn's nichts mehr abzustauben gibt!«

Dieses Gefühl der Wertschätzung und dann auch noch anhaltend über einen längeren Zeitraum von Wochen oder Monaten ist erst seit letztem Jahr in meiner zweiten Therapie wieder in mein Leben gekommen. Jedoch überwiegend auf

das Team der Fachklinik Vielbach und das Team meines Praktikums im St. Josef Seniorenzentrum bezogen. Allerdings auch durch die Bewohner des Seniorenzentrums. Das ist mir im letzten Jahr ganz besonders niederschmetternd bewusst geworden, als ich mit leeren Händen wieder auf der Straße gesessen habe. Ich hatte wieder nicht nur keine Wohnung - sondern auch keinen gesunden Menschenverstand mehr um mich herum. Nur wieder Tiefflieger und Kaputte.

Wenn ich dann so zwischendrin zufällig doch mal auf einen Menschen getroffen bin, der nicht nur mit sich selbst beschäftigt war und ich das Gefühl hatte, diese Person hört mir zu und lässt sich aus echtem Interesse auf ein Gespräch mit mir ein, habe ich diese Konversation in mir aufgesogen wie ein ausgetrockneter Schwamm.

Meine Kindheit war vielleicht etwas seltsam in Bezug auf Gefühle zu meinen Eltern. Denn mir war es stets unangenehm, wenn meine Mutter mich mal umarmt hat. Körperliche Nähe zu meiner Mutter war von mir nicht erwünscht. Bei meinem Vater stellte sich dieses Problem erst gar nicht - da er wohl selber irgendwie damit ein Problem hat. Zumindest wenn es darum geht Gefühle zu zeigen. Ich erinnere mich, dass mein Bruder Dirk sich stundenlang von meiner Mutter in den Schlaf kraulen lassen konnte. Das wäre für mich unvorstellbar gewesen. Aber dafür

.....  
»Mir war es stets unangenehm, wenn meine Mutter mich mal umarmt hat, aber ich konnte mit ihr über alles reden.«  
.....

konnte ich mit meiner Mutter über ALLES reden. Sie hat mich z.B. während meiner Pubertät wirklich aufgeklärt. Sie hat die Dinge beim Namen genannt. Insbesondere das Thema Frau, z. B. dass die holde

## Liebe und Geborgenheit

Weiblichkeit in einer Beziehung zu einem Mann auf ganz andere Dinge Wert legt als der größte Teil der Männchen auch nur zu vermuten mag. Dass Frauen einfach anders ›ticken‹ als Männer!

An Wochenenden haben meine Mutter und ich die Nacht oft genug zum Tag gemacht. Vor lauter Quatschen haben wir darüber jedes Mal die Zeit vergessen. Ich habe diese Abende immer genossen mit



meiner Mutter - sie waren eine große und wichtige Bereicherung für meine Ansichten zum Leben und dem Zwischenmenschlichen. Allerdings auch die Beziehung zwischen Mensch und Tier. Oder Mensch und Natur.

Viele Menschen, auch hier bei uns, haben leider die Sensibilität

.....  
»Viele Menschen haben leider die Sensibilität für die Natur verloren.«  
.....

und Aufmerksamkeit für die Natur verloren. Sie poltern und trampeln durch das Gelände, als gäb's dafür

Preise zu gewinnen. Ich habe meine Kindheit und Jugend zum Teil auf dem Land verbracht. Hatte einen Klassenkameraden, dessen Eltern einen Bauernhof besaßen mit Kühen, Schweinen, Katzen und Hunden - und natürlich TREKKER FAAAHRN ☺. Wenn ich dann von meinem Freund nach Hause gegangen bin, war natürlich noch nicht Feierabend. Denn dann und wann habe ich meiner Mutter auch mal aus dem Nest gefallenen Jungvögel zum Aufpäppeln angeschleppt. Einmal durfte ich einem in Not geratenen Falken helfen. Dieser hatte sich in den Netzen verheddert, die zur Traubenreife über die Weinreben gespannt wurden. Und an Katzen habe ich ohnehin einen Narren gefressen - wie man so sagt.

Die Therapie momentan gibt mir auch wieder ein gutes Gefühl in Bezug darauf, dass ich es noch immer nicht verlernt habe, mich auch in anderen - für mich viel wichtigeren - ›Kreisen‹ zu bewegen und zu benehmen als nur auf der Scene. Dort fühlte und fühle ich mich nicht zugehörig. Das war eine Notwendigkeit, ein ›so tun als ob‹ für mich.

Die Therapie ist für mich nicht nur notwendig um von den Drogen wegzukommen. Auch tue ich das wegen meiner Hoffnung, diese Szenekreise ein für allemal hinter mir lassen zu können. Auch um diese lange ›Abstinenz‹ zu einer nicht-suchtkranken Frau überhaupt erst wieder möglich zu machen. Natürlich auch zu anderen Menschen. Jedoch eine (vernünftige) Beziehung ohne Drogen hatte ich seit 15 Jahren nicht mehr. Und neben meinen vielseitigen handwerklichen Fähigkeiten fehlt mir diese genauso sie auszuleben. Denn das Leben mit all seinen Hochs und

Tiefs ist etwas Kostbares - mit der Natur und all ihren Viechern. ☺

Fränkie B.W.G.

.....  
Ich verbinde mit dem Wort Liebe immer für meine Kinder da zu sein, ihnen Geborgenheit zu geben, alles mir Mögliche für sie zu tun  
.....

»Meine größte Angst ist es wieder enttäuscht zu werden, wenn ich mich verliebe.«  
.....

und ihnen jeden Wunsch von den Lippen abzulesen. Liebe ist für mich auch jemandem blind zu vertrauen, ihm Zuneigung zu geben, und dass ich mich sicher fühle.

Von meinen Eltern habe ich nie so richtig Liebe erfahren. Sie haben sich nur wenig um mich gekümmert, sie waren zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Mein Vater war Alkoholiker und meine Mutter überfordert. Die meiste Liebe habe ich gegenüber meinen Geschwistern empfunden, da sie immer für mich da waren. Ich wünschte, dass mein verstorbener Bruder noch am Leben wäre, damit er das miterleben kann. Ich vermisse und liebe ihn sehr.

Es ist schwer für mich, mich überhaupt noch mal richtig zu verlieben und zu vertrauen, da ich schon so oft enttäuscht wurde. Ich weiß aber, sollte ich mich noch mal richtig verlieben, dann werde ich versuchen all meine Liebe zu geben und nüchtern zu bleiben.

Sobald ich mich wieder richtig im Griff und eine eigene Wohnung habe, würde ich mich gern wieder richtig verlieben und mit meiner Partnerin eine Zukunft planen. Ich könnte mir sogar vorstellen, noch mal Kinder zu bekommen.

Meine größte Angst ist es wieder enttäuscht zu werden, wenn ich mich verliebe. Und natürlich, dass den Menschen, die ich liebe, etwas

Schlimmes passiert, vor allem meinen Kindern.

Ich habe sehr große Angst wieder in Haft zu kommen und dadurch meine Kinder kaum noch sehen zu können und so den Kontakt zu ihnen zu verlieren, denn im Moment läuft es mit meinen Kindern sehr gut.

*S.K. Pünny*

Liebe ist für mich Geborgenheit und Gefühle wieder zuzulassen. Aber auch, sich Menschen annähern, die man ganz vergessen hat. Zweisamkeit, körperliche Nähe und zu spüren, dass man geliebt wird, aber auch das Leben wieder zu genießen – und Liebe zu geben. Das wünsche ich mir. Ich möchte mit all meinen Stärken und Schwächen akzeptiert werden. Ich will nicht mehr verletzt werden und

»In der heutigen Zeit muss man mit der Liebe umgehen wie mit einem rohen Ei.«

auch selbst nicht mehr verletzen. Ich sehne mich nach Liebe, Geborgenheit und Zugehörigkeit.

*Anonym*

Im Elternhaus hatte ich alles, was man sich wünscht. Geborgenheit, Zuwendung, Zuneigung und Liebe. Durch meine Geschwister wurde mir erst richtig bewusst, was Liebe bedeutet. Ich war/bin der Letzte von sieben Geschwistern. Ich bin Junggeselle geblieben. Meine Geschwister haben geheiratet – und sind inzwischen wieder geschieden. Trotz alldem sind sie mit ihren Partnern immer in gutem Kontakt. Auch wenn ich Junggeselle bin, denke ich, dass Liebe eine schöne Angelegenheit ist, wenn man den richtigen Partner hat. In

der heutigen Zeit muss man mit der Liebe umgehen wie mit einem rohen Ei. Ängste habe ich erst dann, wenn ich einen Menschen kennengelernt habe und dann spüre, dass ich ihn wieder verlieren könnte. Mein Wunsch ist es, dass der Zufall mir hilft, den richtigen Partner zu finden. Ich gebe die Hoffnung für einen Lebensabend zu zweit nicht auf.

*Lothar Lauterbach*

Für mich existiert Liebe oder was man auch immer davon hält nicht. Es gab eine Zeit mit einer Freundin, aber das war eher ein Geben und Nehmen. Ich würde es nicht Liebe bezeichnen.

*Uwe Lerch*

Als ich klein war, habe ich mir immer gewünscht, dass meine Eltern mich immer so lieben, dass ich nie mit Angst zu leben brauche. Trotzdem wurde ich geschlagen und streng behandelt. Nur bei meiner Oma und meinem Opa habe ich mich wohlgefühlt. Die beiden wussten was Liebe war. Wir haben z.B. zusammen viel gelacht oder sind gemeinsam in die Kirche gegangen. Wir haben viel unternommen. Denn die Eltern meiner Mama hatten ein gutes Herz.

Nicht wie mein Vater! Er war immer sehr streng, hat mich selten in den Arm genommen und kaum was mit mir unternommen. Er hat nur selten mit mir gelacht. Er wusste nur, dass Liebe etwas ist, was sehr streng ist und dass er das genauso machen muss. Aber dann mit 16 Jahren hatte ich eine erste feste Freundin. Wir haben uns in der Schule kennengelernt. Ich habe ihr alles gegeben, was sie brauchte. Sie war ab dann nie allein, denn ich war immer bei ihr, wenn sie traurig war. Und dann war der erste Kuss da. Den habe ich sogar in meinem Herzen gespürt. Doch ei-

nes Tages ist es passiert: Sie hat sich in meinen besten Freund verliebt. Sie sagte mir nichts, denn sie wollte mit mir und mit ihm zusammen

»Ich dachte wir bleiben für immer zusammen. Aber es war doch nicht so!«

sein. Aber ich wusste schon, dass etwas nicht stimmt, denn sie lachte weniger und wollte mich nicht mehr so oft sehen.



© Fotolia, Christopher Hall

## Liebe und Geborgenheit

Danach habe ich meine Ausbildung gemacht und mit 18 Jahren meinen Führerschein und mein erstes Auto bekommen. Dann habe ich gedacht, damit finde ich die richtige Frau. Und das war auch so. Ich habe eine Frau kennengelernt und wir sind zusammengekom-

.....  
»Ich wünsche mir eine feste Beziehung, eine Frau, mit der ich mein Leben aufbauen kann.«  
.....

men. Ich war allerdings arbeiten von morgens bis spät abends. Nur am Wochenende haben wir etwas gemeinsam unternommen. Ich dachte, wir bleiben für immer zusammen. Aber es war doch nicht so! Sie wollte nur shoppen, hat irgendwann mein Konto leerge-räumt. Und sie hatte noch eine zweite Beziehung, von der ich

nichts wusste und es später erfahren habe.

Ich habe mich dann entschieden erst mal alleine zu bleiben und auf Beziehungen zu verzichten. Das war letztlich aber auch die Entscheidung fürs Trinken, um mir so meinen Frust vom Leib zu saufen.

Ich wünsche mir eine feste Beziehung, eine Frau, mit der ich mein Leben aufbauen kann. Später möchte ich heiraten und Kinder haben. Und ich will sie lieben, bis der Tod uns scheidet. Ich würde meiner Liebe alles geben und für sie alles tun.

*Alexander*

.....

In meiner Kindheit vergaß ich öfter was Liebe und Geborgenheit ist. Da meine Eltern sich scheiden ließen, gab es für mich nichts anderes, als meiner Mutter zu helfen und die Aufgaben von meinem

Vater zu übernehmen. Es gab dafür weder eine Umarmung oder etwas, das mich gefreut hätte. All das schoben sie zur Seite. Aber meine Freunde und meine Freundin, die ich sehr liebte, haben mir geholfen damit umzugehen. Ich konnte mit ihnen reden und wir haben zusammen gespielt, wenn ich Zeit hatte. Meine Freunde halfen mir bei meinen Aufgaben, die ich sonst hätte allein machen müssen, z.B. Tiere füttern, Gartenarbeiten usw.

Meine Freundin gab mir außerdem das Gefühl geliebt und gebraucht zu werden, sie war immer für mich da und wir hatten viel Spaß zusammen. Aber es gab auch bei ihr Probleme zu lösen, die ich nicht wahrhaben wollte. Ich versuchte mit ihr zu reden, aber sie meinte, es sind ihre Probleme, sie muss damit alleine klarkommen. Ich habe mich zurückgehalten und habe begonnen zu trinken, um all die Probleme zu verdrängen. Sie bemerkte es, aber auch das Gut-Zureden half mir nicht. Es wurde nicht besser. Es wurde mit der Zeit immer mehr. Da merkte ich, dass der Alkohol mir half, vieles zu vergessen. Aber erst wollten meine Freunde keinen Kontakt mehr haben und dann auch meine Freundin, die ich so geliebt habe, ging auf Distanz. Als ich es zu spät bemerkte, dass sie sich einen anderen Mann zugelegt hat, verdrängte ich es, weil mir der Alkohol inzwischen irgendwie wichtiger war als alles andere auf der Welt.

.....

»Meine Freundin gab mir das Gefühl geliebt und gebraucht zu werden, sie war immer für mich da und wir hatten viel Spaß zusammen.«  
.....

Ich merkte aber auch, dass ich ohne den Alkohol nicht mehr leben kann und trank und trank, bis alles vergessen war. Dann habe ich für mich beschlossen langsam mit



© Fotolia, Saskia Kunsehtzki

dem Konsum runter zu gehen und habe es mit Ablenkung versucht. Ich ging in die Stadt, um Leute um mich zu haben, aber der Drang nach Alkohol war so stark, dass ich es nicht aushielt und mir im Geschäft Alkohol kaufte. Aber das

.....  
»Als ich merkte, dass sie einen anderen hatte verdrängte ich es, weil mir der Alkohol inzwischen wichtiger war.«  
.....

Schlimmste kam erst noch: Eine Geburtstagsfeier. Und ich wusste nicht, was ich machen soll. Dann fingen auch schon die Lügen an, z.B. Fieber, aber auf Dauer ging es nicht und sie bemerkten es, als sie unverhofft vor meiner Tür standen. Sie bemerkten es, dass ich Alkohol getrunken habe, aber ich habe es immer und immer abgestritten und meinte, es sei Hustensaft. Eines Tages sagte meine Mutter, als sie mich mit dem Alkohol gesehen hat, dass ich entweder etwas unternehme oder ich habe keine Familie mehr. Das ging mir durch den Kopf, aber der Alkohol war stärker.

Erst jetzt habe ich es eingesehen, dass der Alkohol alles kaputt macht, die Liebe, die Freundschaft und meine Gesundheit.

*René*

.....  
Was soll das mit ›Liebe und Geborgenheit‹? Jahrhunderte, wenn nicht Jahrtausende lang lebten Mann und Frau zusammen, weil es für beide sinnvoll schien und nicht weil irgendjemand erwartet hätte, dass vor dem Zusammengehen sich erst einmal Liebesgefühle einstellen müssen. Eigentlich erst seit dem ›Liebes‹terror hat das Leiden in die Paarbeziehungen Einzug gehalten. Leute macht euch locker. Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr einen Partner getroffen habt, mit dem zusammen das Leben einfacher

und vielleicht auch angenehmer sein könnte, als ohne und der das auch so sieht, tut euch zusammen. Ansonsten lasst es besser sein.

*Tobias*

.....  
Für mich ist Liebe ein Gefühl, jemanden den ich sehr mag, nicht verlieren zu wollen. Aber kann man dazu schon Liebe sagen? Meiner Meinung nach ist Liebe eine Mischung aus unterschiedlichen Gefühlen. Wenn ich eine Freundin habe, dann suche ich die Nähe zu ihr. Aber nicht nur sexuell, sondern um einfach an ihrer Seite sein zu können. Ich kuschel auch sehr gern. Das ist für mich wichtiger als alles andere.

In meiner Kindheit habe ich nie Liebe gespürt. Oder waren vielleicht die Schläge meiner Eltern ein Zeichen von Liebe? Wenn ich an Geborgenheit denke, denke ich immer an meine Zeit im Heim, denn das war die schönste in meinem Leben. Das war für mich meine Familie.

Und ich denke an meine Ex-Freundin, da ich ihr sehr dankbar bin, da sie mir doch gezeigt hat, was Liebe ist. Durch ihre Familie habe ich gemerkt, was es heißt geborgen aufzuwachsen. Das war auch das schönste Gefühl, was ich so im Herzen hatte. Und ich spüre, dass ich dieses Gefühl echt vermisse. Aber ich versuche noch heute mir Geborgenheit bei meinen Eltern zu holen. Doch meine Mutter ist da eiskalt. Mein Vater versucht es wenigstens.

Ich habe Angst, dass ich mein Leben nicht mehr in den Griff bekomme. Ich habe Angst zu versagen, Angst, dass ich das, was ich im Kopf habe, was ich mir vornehme, nicht in die Tat umsetzen kann.

Ich habe aber auch Angst jemanden an mich ranzulassen, weil ich Angst habe, verletzt zu werden. Ich habe auch Angst, dass ich nach der Therapie in mein altes Verhalten zurückrutsche, und dass alles umsonst gewesen ist.

Ich wünsche mir sehr, dass mich meine Sucht nicht wieder einholt. Dass ich mir mein Leben so aufbauen kann, dass ich ohne Sorgen leben kann. Und ich wünsche mir, dass ich nicht mehr die Probleme anderer auf mich nehme und auch sonst alles auf mich beziehe. Außerdem wünsche ich mir, dass ich wieder arbeiten gehen kann und die Konzentration dafür habe. Und

.....  
»Ich versuche noch heute mir Geborgenheit bei meinen Eltern zu holen. Doch meine Mutter ist da eiskalt. Mein Vater versucht es wenigstens.«  
.....

erst dann wünsche ich mir eine Freundin, denn ich möchte gern eine Familie gründen und alles anders machen, als es mir angetan wurde!

*Bernard Rauch*

.....  
Liebe, die wir geben, bezieht sich auf ein Gegenüber, das auch entsprechend lieben kann. Liebe wird erst zur Liebe, wenn alle, die sich brauchen, glücklich sind. Nur wer glücklich und zufrieden ist, kann richtig lieben. Für die Zukunft ist mein Ziel wieder glücklich zu sein. Der Rest kommt mit der Zeit von selbst, so hoffe ich zumindest.

*A. M.*

.....  
Bei dem Wort Liebe denke ich an Schmetterlinge im Bauch und eine Frau an meiner Seite. Eine Partnerin könnte mich bei der Bewältigung meiner Ängste und Sorgen unterstützen. Ich habe aber Angst, dass sie mich verlässt, wenn ich das mit der Sucht nicht schaffe.

*Olaf*

## Liebe und Geborgenheit

In meinem Leben wurde ich viel verarscht. Auch von Frauen. Deshalb will ich es in Zukunft allein versuchen mein Leben neu zu ordnen und wieder auf die Gewinnerstraße zu kommen.

*Klaus Dieter Arendt*

Mit dem Wort Liebe verbinde ich Zuneigung, Geborgenheit, eine gemeinsame glückliche und zufriedene Zukunft mit meiner jetzigen Freundin, die für mich alles getan hat und noch tun wird. Ich habe zu spät gemerkt, dass sie die richtige Frau in meinem Leben ist und ich werde ihr das zurückgeben, was sie für mich getan hat. Meine Devise lautet jetzt ›Gemeinsamkeit macht stark‹.

Ängste für die Zukunft habe ich nicht und Gedanken habe ich nur

»Mit dem Wort ›Liebe‹ verbinde ich nicht materielle Sachen, wie rote Rosen oder so'n Scheiß.«

einen und der ist, dass ich in Zukunft alles besser machen werde, was ich in meiner Vergangenheit alles verbockt habe. Meine Wünsche sind ein sorgenfreies Leben mit meiner Partnerin zu führen ohne Suchtmittel oder sonstige negativen Sachen.

Mit dem Wort ›Liebe‹ verbinde ich nicht materielle Sachen, wie rote Rosen oder so'n Scheiß. Liebe bedeutet auch für mich absolutes Vertrauen gegenüber meiner Partnerin, auch umgekehrt. Man muss oder soll mit seinem Partner ›durch dick und dünn‹ gehen können und natürlich auch gemeinsam Pferde

stehlen können, wobei sie natürlich ›nur‹ Schmiere steht ☺.

Das verstehe ich unter dem Wort Liebe, das ist aber bei jedem anders.

*Ralf Kirres*

Liebe heißt für mich akzeptiert zu werden ohne Forderung! Es kann nicht sein, dass ich erst irgendwelche Bedingungen für die Partnerin erfüllen muss, um geliebt zu werden. Wenn ich mich verliebe, dann finde ich die Partnerin toll, weil einfach die Chemie stimmt und nicht weil ich sie dominieren oder nach irgendwelchen Idealen formen will. Im umgekehrten Sinn erwarte ich natürlich die gleiche Toleranz.

In der Liebe gilt es ohne Vorurteile bereit zu sein, Vertrauen und Ehrlichkeit zu investieren. Im Grunde bin ich damit immer weiter gekommen. Ich kann ich selber sein ohne mich verstellen zu müssen. Nach den ersten Schmetterlingen-im-Bauch-Gefühlen und dem Blick durch die rosarote Brille wird der graue Alltag schnell Realität. Oft wird die wahre Motivation einer Beziehung nur ganz langsam sichtbar.

Im Rückblick muss ich feststellen, dass am Anfang einer Beziehung, die Geborgenheit, Zufriedenheit und das ›Glücksgefühl‹ sehr groß sind. Nach einiger Zeit, ändert sich meistens die Erwartung, es schleicht sich so etwas wie Routine ein. Der momentane Ist-Zustand verändert sich, weil sich auch die Lebensumstände stetig ändern. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, gemeinsam über ›eingefahrene Gleise‹ zu sprechen und Kompromisse zu finden. Leider fällt das aus verschiedenen Gründen oft

aus. Ob das nun Harmoniesucht, Verlustangst oder das Verteidigen von Erreichtem ist, spielt keine Rolle. Redet man nicht miteinander, kann nichts im positiven Sinne verändert werden.

Streit, Schuldzuweisungen, Achterbahn der Gefühle, weniger bis keine Zärtlichkeiten oder Sex mehr. Beide Partner sehen zu oder arbeiten daran aus verletzter Eitelkeit, verletztem Stolz, Enttäuschung,

»In der Liebe gilt es ohne Vorurteile bereit zu sein, Vertrauen und Ehrlichkeit zu investieren.«

die einstige Liebe ganz kaputt zu machen.

Nach dem Ende der Beziehung/Ehe gibt es auf beiden Seiten einen großen Scherbenhaufen. Da gibt es nur eines: Bereit sein Neues zu wagen!

*Michael Buchsbaum*

Wenn ich an das Wort ›Liebe‹ denke, ist das nächste Wort, an das ich denken muss ›Sehnsucht‹. Das Gefühl nicht geliebt zu werden familiärerseits ist noch nicht einmal so tragisch für mich. In erster Linie beziehe ich dieses Thema komplett auf eine Partnerschaft. Eine Partnerschaft, aus der meine eigene Familie hervorgeht. Meine Ängste, was das angeht, sind vielseitig und rufen

»Wenn ich an das Wort ›Liebe‹ denke, ist das nächste Wort, an das ich denken muss ›Sehnsucht‹.«

diese Gefühle in mir hervor. Der Gedanke, dass der Partner sich von mir trennt, womöglich gerade dann, wenn alles so perfekt scheint. Wenn man Kinder hat, Haus und Hof, dann ist das ist die größte Angst.

Wenn man nur zu zweit ist, braucht eine Trennung klar Zeit, um das Ganze zu verkraften. Weil man im besten Fall ja nicht nur seinen Partner verliert, seinen ›Flügelmann‹, sondern seinen besten Freund, Kumpel, Affäre, engsten Berater und das Loyalste, was es gibt.

Wenn man seine eigene Familie geschaffen hat und das scheitert, habe ich Angst vor den Fragen danach:

- Hätte ich es ändern können?
- Gibt es in der heutigen Zeit noch Liebe bis zum Ende?
- Ist alles nur eine Frage der Zeit wie fast alles im Leben?
- Wer nimmt mir oder wie nehme ich mir die Angst vor einer neuen Beziehung/Familie?
- Muss ich den Rest meines Lebens im Hinterkopf Angst haben, dass es wieder so kommt?

Denn wie schnell Beziehungen enden sieht man jeden Tag aufs Neue.

Oder kehren wir wegen der heutigen Möglichkeiten zu unseren Ur-Instinkten zurück? Sex rein zur Fortpflanzung? Schnell mal im Internet einen Quicky klar gemacht, z.B. auf seitensprung.de. Mir wird

.....  
»Wenn man Kinder hat ist es die größte Angst, dass der Partner sich von einem trennt.«  
.....

schlecht, wenn man nachts von der TV Werbung klar gemacht bekommt, dass man ohne ein schlechtes Gewissen und Vorwürfe fremdgehen kann! So etwas löst Hassgefühle in mir aus. Ebenso wie Wut, Verzweiflung mit anzusehen, wie die Menschheit und somit die wahre Liebe vergiftet wird. Aber gleichermaßen bestärkt es mich auch, mich nicht blenden zu lassen, an den alten Werten festzuhalten! In einem kleinen Gedankengang bin ich mal mit der Kirche (ansonsten Hokuspokus!) bzw. kirch-

lichen Glauben einer Meinung: In guten sowie in schlechten Zeiten ... bis das der Tod uns scheidet!

*Tobias Bergmann*

.....  
Das Wort Liebe bedeutet für mich Gefühle zu zeigen und zu erwidern, außerdem Treue und Geborgenheit. Dass meine Partnerin mich so versteht, wie ich bin, auch in schweren Situationen, dass über alles geredet werden kann und auch Verständnis da ist. In einer Beziehung gehört Vertrauen auch zu den Grundlagen.

Wenn man merkt nicht geliebt zu werden, ist dies für mich als wäre ich kein richtiger Mensch, wäre ohne Herz und Gefühle. Das verletzt einen innerlich, man zieht sich dann meist zurück und vereinsamt, verliert jegliche Freude am Leben.

Deswegen ist meine Familie für mich das Wichtigste. Dort wo ich aufgehoben bin, auch in fast unglaublichen Lebenskrisen wieder die Kraft bekomme zu kämpfen. Da ich wegen meiner Sucht mei-

nen Kindern nicht zeigen konnte, wie sehr ich sie liebe, fühle ich mich bis heute als Versager. Doch durch den Kontakt zu meiner Tochter und dem Aussprechen meiner belastenden Gefühle kann ich ihr sagen, dass ich weiß, was für ein Fehler es war, dem Alkohol Vorrang zu gewähren. Als ich ihr sagte, was wir alles zusammen dadurch verpasst haben und ich dies nachholen will, gingen mir richtige Gefühlsschübe durch den Kopf. Als ich ihr sagte, dass ich sie liebe, was sie seit ungezählten Jahren nicht mehr gehört hatte, war ich doch über ihr Verständnis überrascht

.....  
»Liebe bedeutet für mich Gefühle zu zeigen und zu erwidern, außerdem Treue und Geborgenheit.«  
.....

und als sie dann unter Tränen erwiderte, dass sie mich vermisst hat und sie mich auch trotzdem lieb hat, musste ich seit langem auch mal wieder weinen. Das sind unglaublich glückliche Gefühle die



© Fotolia, Ramon Cami

## Liebe und Geborgenheit

einen so stärken, dass einem keiner mehr was kann.

Deswegen ist mein großes Ziel, nie wieder in solch eine Situation zu kommen, denn Liebe ist keine Spielerei, Liebe ist Gefühl und Emotion pur. Denn ich weiß, da ich selbst nie Elternliebe bekommen habe, wie weh so etwas tut.

.....  
»Da ich selbst nie Elternliebe bekommen habe, weiß ich, wie weh so etwas tut.«  
.....

Man lernt sich selbst zu hassen. Da bisher dies alles nicht in meiner Kraft gewesen war, werde ich alles dafür tun, mein großes Ziel Abstinenz zu erreichen. Ich versuche alles wieder gut zu machen. Doch die Angst zu versagen ist groß, davor habe ich richtig Schiss.

Noch eins: es heißt ja »Liebe machen«, ich finde den Ausdruck irgendwie doof. Es heißt zusammen

.....  
»Liebe machen geht auch ohne Liebe!«  
.....

ficken, denn das geht auch ohne Liebe. Nicht mit jeder Frau, mit der man ins Bett geht ist Liebe dabei. Ohne Liebe, tiefe Gefühle und Vertrauen ist Sex einfach nur Sex. Ich sag mal Liebe kann man nicht kaufen oder liebt man eine Prostituierte weil man dafür bezahlt?

**L**eben  
**I**n  
**E**iner  
**B**esonderen  
**E**inschränkung

Alex Siegl

Liebe steckt in jedem von uns, manchmal etwas versteckt. Und es gibt irgendwo immer Menschen, die das Liebenswerte in uns erkennen und die uns dafür lieben. Diese Menschen bzw. diesen Menschen müssen wir nur finden.

Wenn wir nicht mehr saufen oder sonst was nehmen, kann das auch gelingen. Da bin ich ganz fest von überzeugt.

Werner L.

.....  
Ich fühle mich von meinem Mitpatienten V. und meinem Gruppentherapeuten geliebt. Natürlich nicht sexuell oder erotisch. Aber deren Wärme mir gegenüber tut mir sehr gut.

Anonym

.....  
Das mit dem Lieben, d. h. einen Menschen lieben, fällt mir schwer. Über viele Jahre habe ich eigentlich nur mich selbst und den Alkohol geliebt. Jetzt bin ich in Vielbach, bin aber inzwischen ein alter kranker Mann. Ich bin zwar froh, dem Saufdruck entkommen zu sein, aber mich selbst lieben kann ich nicht, geschweige denn einen anderen Menschen. Ich glaube ich habe gar nicht den Mut ein solches

.....  
»Über viele Jahre habe ich nur mich selbst und den Alkohol geliebt.«  
.....

Gefühl zuzulassen, weil, wer will denn solch ein Wrack wie ich es bin lieben? Das kann ich mir wohl abschminken.

Ottmar U.

Wenn ich an Liebe denke, muss ich ganz weit in die Vergangenheit zurückblicken. In meinem aktuellen Leben begegnet mir so etwas wie Liebe, nämlich Menschlichkeit, täglich in Vielbach. Das gilt hier eigentlich für alle Therapeuten und Mitarbeiter, mit denen ich hier zu tun habe.

Anonym

.....  
Als ich im Knast gelandet war, hat mich meine Familie nicht fallen gelassen. Sie haben mich besucht und mir Hilfe für die Zeit danach an-

.....  
»Sie haben mir das Gefühl gegeben, dass sie mich trotz allem lieb haben«  
.....

geboten. Aber sie haben mir auch das Gefühl gegeben, dass sie mich, trotz allem, was passiert ist, weiter lieb haben. Es geht nichts über die Familie.

Aldo P.

.....  
Mein Vater hat mich immer geschlagen. Meine Mutter hat mich nicht beschützt. Liebe gab es bei uns zuhause nicht. Ich sehne mich nach Liebe, die ich damals nicht bekommen habe, aber ich kann andere Menschen nicht gut lieben. Woher auch? Die Menschen, die mir Liebe gegeben haben, ich meine jetzt Frauen, waren immer irgendwann enttäuscht, weil von mir nichts kam. Wahrscheinlich haben sie geglaubt, mein eingefrorenes Herz auftauen zu können.

Guido M.

.....  
Ich komme aus einer großen Familie, mit noch 12 Geschwistern. Ich habe dort nie Geborgenheit oder Zärtlichkeiten erlebt, auch Mutterliebe wie ein Kind das erleben und

fühlen müsste und sollte, habe ich überhaupt nicht kennengelernt.

Weil meine Mutter und mein Stiefvater Alkohol in rauen Mengen getrunken haben und meine Schwester und ich immer losgeschickt wurden, um den Alkohol zu holen, habe ich irgendwann selbst angefangen Alkohol zu trinken, ich glaube ich war damals erst 11 Jahre und meine Schwester (ist leider schon fast 25 Jahre tot) 13 Jahre alt. Wir mussten die erste Zeit immer Bier kaufen und so kam es, dass wir unterwegs uns irgendwo hingesetzt haben um das Bier zu probieren. So fing das alles an und mit den Jahren wurde es immer mehr, das Schlimme ist, dass das niemandem aufgefallen ist und schon gar nicht meiner Mutter.

Heute geht es mir richtig gut, ich bin froh Frau Brod, meine Sozialarbeiterin vom Betreuten Wohnen, zu kennen, denn ohne sie wäre ich nicht nach Vielbach gekommen. Mir hat die Therapie bis jetzt viel gebracht. Ich habe viel an mir erkannt, aus der Zeit, als ich noch viel Alkohol getrunken habe, so möchte ich nicht mehr sein.

Ich habe in Vielbach gelernt über meine Probleme und Gefühle offen

.....  
»Ich wünsche mir, wieder einen Menschen zu haben, bei dem ich Geborgenheit erleben kann.«  
.....

zu reden. Ich kann jetzt leichter auf Menschen zugehen und sie auch ansprechen. Ich versuche über Dinge, die mir Angst machen, zu reden, was ich vorher überhaupt nicht konnte. Ich versuche ruhiger zu werden und nicht mehr so schnell aufbrausend zu sein. Es fällt mir immer noch schwer, wenn mir jemand blöd kommt, ruhig zu bleiben, leider gelingt mir das manchmal noch nicht, aber ich arbeite noch an mir. Es ist nicht leicht für mich, weil ich leider wenig Geduld

habe, die ist im Kopf bei mir wohl abhanden gekommen.

Mein Ziel ist es wieder zur Schule zu gehen, denn ich habe das Problem, dass ich nicht richtig lesen und schreiben kann. Und das muss ich lernen, weil ich unbedingt eine Arbeit haben möchte. Nach der Therapie will ich regelmäßig eine Gesprächsgruppe besuchen, in der ich meine Probleme mit den anderen und einer Therapeutin besprechen kann. Eine Zeitlang brauche ich wahrscheinlich noch Hilfe an meiner Seite. In der Vergangenheit hatte ich schon ganz viele neben mir, aber die haben mich leider immer fallen gelassen. Wenn ich sie mal wirklich gebraucht hätte, hatten sie nie Zeit für mich. Das soll aber nicht heißen, dass ich ständig einen brauche der mir hilft, nur dann, wenn's wirklich nötig ist.

*Hans-Jürgen Steiner*

.....  
Liebe ist einem nahestehenden Menschen zu vertrauen, ihm Geborgenheit geben zu können und ihm verzeihen zu können.

Ich wünsche mir, wieder einen Menschen zu haben, bei dem ich Geborgenheit erleben kann. Warum habe ich bloß angefangen zu trinken? Wieso habe ich das mei-

.....  
»In der Vergangenheit hatte ich schon ganz viele neben mir, aber die haben mich leider immer fallen gelassen.«  
.....

nen Eltern angetan? Ich wünsche mir, vom Alkohol loszukommen und gesund zu leben.

Ohne Alkohol hoffe ich wieder einem Menschen nahe kommen zu können. Ich habe aber Angst davor zu versagen und dann wieder mit dem Trinken anzufangen.

*Peter M.*

.....  
Ich habe Sehnsucht nach meiner Freundin und meiner Familie. Ich wünsche mir, dass ich ohne Alkohol mit klarem Kopf durchs Leben gehen kann. Ich habe Angst, ohne



## Liebe und Geborgenheit

Alkohol nicht auf Menschen zugehen zu können. Als Kind hätte ich mir gewünscht mal in den Arm genommen zu werden. Als ich noch nicht so gesoffen hab, hätte ich nie gedacht, dass alles mal so endet.

.....  
»Ich habe Angst,  
ohne Alkohol  
nicht auf Menschen  
zugehen zu können.«  
.....

Aber ich habe jetzt den Mut, was daraus zu machen.

*Michael U.*

.....  
Liebe ist die starke Zuneigung zweier Menschen, die füreinander da sind, sich glücklich und sicher bei ihrem Gegenüber fühlen, auch wenn Probleme vorhanden sind.

Mich selbst beschäftigt das Thema Liebe zurzeit überhaupt nicht. Mache mir keine Gedanken darüber, weil es mich in meiner aktuellen Lebenssituation nur belasten würde. Außerdem bin ich glücklich darüber, mich zur Zeit mit keiner Partnerin auseinandersetzen zu müssen, weil dies nur unnötige Probleme mit sich bringen würde.

*Siegmar T.*

.....  
Ich sehne mich nach Liebe. Das macht mich traurig und manchmal macht es mir auch Angst.

*G. B.*

.....  
Liebe ist für mich, wenn ich für einen Menschen alles tun würde, ohne lange darüber nachzudenken. Liebe ist mich in Sicherheit zu

fühlen und vertrauen zu können. Wenn ich an Liebe und Geborgenheit denke, dann bedeutet es für mich: Zusammenhalt in der Familie, eine Partnerin, Sexualität, Vertrauen.. Aber auch: Wenn ich wieder lieben kann, kann ich auch wieder verletzt werden ... und da habe ich Angst vor, weil ich nicht weiß, ob ich damit umgehen könnte.

*Patrick Lorenz*

.....  
Wie kann ich mich nach etwas sehnen, was ich nicht kenne? Das habe ich im Elternhaus nicht kennengelernt und später dann auch nicht. Kein Grund zu heulen. Da machen nur die Therapeuten ein Drama draus. Lasst euch nicht verrückt machen.

*Anonym*

.....  
Wenn ich an das Wort ›Liebe‹ denke, fällt mir all das ein, was ich in kurzer Zeit verloren habe: Frau, Arbeit, Haus, Kontakte zu meiner Familie, sogar den kompletten Sinn meines Lebens.

Deshalb habe ich mich für die Therapie entschieden. Es ist mein Wunsch wieder wie ein normaler,

.....  
»Wenn ich an das Wort ›Liebe‹ denke, fällt mir all das ein, was ich in kurzen Zeit verloren habe.«  
.....

selbständig denkender und handelnder Mensch zu leben. Einer Arbeit nachzugehen, eine Person zu haben, die ich liebe, eine Wohnung und mir vertraute Freunde.

Alles, was ich durch den Alkohol verloren habe ist meine Schuld. Ich habe meine Sorgen mit niemandem geteilt und alles mit mir selbst ausgemacht. Der Alkohol war mir ›Ersatz‹ für Beziehungen zu Menschen. Eine dreckige, tödliche



Liebesbeziehung hatte ich da. Die Trennung hat weh getan, war und ist aber unausweichlich.

V. Z.

.....  
Ich sehne mich nach Liebe. Auch nach der für mich unbekanntem Umarmung meiner Mutter. Ich habe sowas wie Liebe noch nicht fühlen dürfen.

Ich lasse Liebe ungern an mich heran, weil ich Angst habe, sie wieder zu verlieren oder weil sie vielleicht nicht ehrlich gemeint ist. Ich will nie wieder enttäuscht werden!

Mike B.

.....  
»Liebe ist nur ein Wort.« »Liebe ist das, welches alles zusammenhält.« Und was es nicht alles an prägnanten Aussagen gibt. Will man hinter das Geheimnis schauen, so wäre ein Ansatz, die Wirkungen zu betrachten, die dem Wort zuge-

.....  
»Ich lasse Liebe ungern an mich heran, weil ich Angst habe, sie wieder zu verlieren.«  
.....

schrieben werden. Schwerkraft ist zum Beispiel permanent erfassbar, aber auch erst einmal eine kraftlose Worthülle. Doch die Beschreibung ihrer Wirkung lässt sie für uns an Dimension und Fülle gewinnen.

Und so ist es auch mit der Liebe. Sie ist eine Kraft, deren Wirkungen im geistigen Bereich angesiedelt sind. Und sie ist da, ob man an sie glaubt oder nicht. Ob man bekennt oder leugnet. Denn das Wort ist der Mantel des Inhaltes. Und ohne einen Sinn für die Bedeutung ist der Gebrauch dieses Wortes sinnlos für irgendein Wesen und ohne Kraft.

Das Wort ist meiner Beurteilung nach eng verwoben mit diesen Begriffen. Geborgenheit, Auf-

richtigkeit, Dankbarkeit, Traurigkeit, Grenzenlosigkeit, Hingabe, Sehnsucht, Kompromisslosigkeit, Demut, Verleugnung, Reue, Lebensfreude, ... Ich denke, es langt erst einmal. Die meisten hier genannten Begriffe stehen in einem positiven Zusammenhang und man sieht: Liebe ist ein Geben

.....  
»Liebe ist wie die Zutat zu einem Trank, die den Inhaltsstoffen erst ihre ureigene Kraft verleiht.«  
.....

und Nehmen. In einem mehr oder minder hohen Maße ist bei jedem einzelnen jeder Begriff im Wort verborgen. Und je nach Lebenssituation kann eine Eigenschaft, ein Verlangen dominieren.

Die Liebe ist wie die Zutat zu einem Trank, die den Inhaltsstoffen erst ihre ureigene Kraft verleiht. Es existiert etwas, was weniger als Nichts ist – ich weiß, ein Widerspruch an sich – und doch durchdringt es die Schöpfung durch und durch. Das Wirken ist überall sichtbar und doch ist die Liebe unfassbar. Erklärungen erinnern mich an die Fassung eines Diamantringes.

Wir Menschen leben in der Schöpfung, sind ein Teil davon, wir staunen vor Ehrfurcht und können uns des Eindrucks nicht erwehren, dass das Wort und Gott eine untrennbare Einheit bilden. Die Liebe ist der Schein Gottes und jedes Wesen dieser Welt erfährt das Wort im Sinne seines Lebens.

Wenn ich das Thema Liebe ganz speziell für mich beantworte, habe ich nicht viel zu schreiben. Was verbinde ich mit dem Wort Liebe? Ganz spontan fällt mir der Wunsch nach Geborgenheit und Nähe ein. Und das gilt von Anfang bis Ende. Die Erklärung dafür ist mir voll bewusst. Durch meinen Lebensstil habe ich Geborgenheit und die Nähe zu Menschen sehr zu schätzen gelernt. In meiner

Kindheit und Jugend betraf mich dies eigentlich gar nicht so. Eigentlich – weil diese Begriffe mit Teil des Inhaltes eines Buches waren, welches die Klasse im Deutschunterricht studieren musste. Horst E. Richters »Lernziel Solidarität« und ein Buch mit dem Titel »Die Kunst des Liebens«.

Doch im Alter ist dies von großer Bedeutung geworden. Es ist nicht einfach, sich den Wunsch nach Geborgenheit und Nähe zu erfüllen. Die Basis ist ja erst ein grundlegendes Vertrauen. Ein schönes Gefühl – Geborgenheit, die Nähe zu lieben Menschen – mit dem Wertmühtropfen, dass ich aus welchen Gründen auch immer nie irgendwo lange geblieben bin. Früher, naja, wie sagt man dies, konnte ich die Zukunft abschätzen. Jetzt ist durch meinen körperlichen und geistigen Zustand alles recht ungewiss. Dies erfüllt mich nicht unbedingt mit liebevollen Gedanken. Auf die Schnelle kann man nichts mehr machen. Leider wahr. Trotzdem. Demut zähle ich nicht zu meinen Stärken. Und Schicksalsergebenheit besitze ich nicht. Ich weiß, wenn nichts mehr geht. Fragen Sie den Herrn, der wird es wohl wissen. Ha Ha! Kleiner Scherz.

Zum Schluss will ich nicht stichpunktartig einige Themen und Sätze auflisten, die das Wort Liebe

.....  
»Geborgenheit und die Nähe zu Menschen habe ich sehr zu schätzen gelernt.«  
.....

zum Ausgangspunkt haben und für interessante Gespräche und Diskussionen sorgen sollen. Also Formulierungen vertiefender Fragen und natürlich auch Antworten, die den Rahmen meiner kleinen Arbeit total sprengen würden. Klar – Gedanken machen für sich selber. Dabei ist es sicherlich sehr gut, diese mit einem Partner(in) zu teilen. Denn wie heißt es? Von ver-

## Liebe und Geborgenheit

schiedenen Seiten beleuchtet merkt man, dass eine Sache vielfältiger ist, als zu Beginn der Betrachtung.

- Liebe und Ablehnungsängste – Liebe ist ein zweischneidiges Schwert – Liebe und das Böse – Liebe und die Suche nach einem

.....  
»Ich lasse Liebe ungerne an mich heran, weil ich Angst habe, sie wieder zu verlieren«  
.....

Sinn im eigenen Leben, oder allgemein nach dem Sinn des Lebens – Liebe ist eine Hure und sucht ihresgleichen – Vorstellung und Wirklichkeit der Liebe – Sünde, Reue, Liebe – Liebe und Versagensängste – Liebe als Propagandamittel.

Es ist jetzt sieben Uhr morgens und ich habe die ganze Nacht

gebraucht um meine Gedanken geordnet zu Papier zu bringen. Und mitten in der Nacht hatte ein Gruppenmitglied von uns einen schweren Asthmaanfall und musste nach Montabaur ins Krankenhaus gebracht werden.

Ich möchte mit dem Gedicht eines mir unbekanntem Verfassers enden. Es handelt von dem traurigen Wesen der Liebe:

Elend mag das Leben sein  
Es stirbt  
Den Blick zurückgewandt  
Auf das Verlorene.

*Michael Schweinfurth*  
.....

Ich kam schon mit großen Schwierigkeiten auf die Welt. Wir waren zwei, ich war also ein Zwilling. Mit sieben Monaten erblickten wir das Licht der Welt. Mein Bruder war

das Doppelte von mir an Gewicht und Größe. Er starb zehn Stunden nach der Geburt an Gehirnbluten. Ich war so schwach und klein, dass ich in den Brutkasten kam. Ich kämpfte ums Überleben und gewann den Kampf.

Mit drei oder vier Jahren fing mein trauriges und gemeines Leben an. Ich wurde für die Erziehung von einem zum anderen geschoben. Und jeder durfte mich schlagen, wenn ich »böse« war. Ich lernte von meiner Mutter und meinen Tanten (es waren viele) nur Hass und Verachtung kennen. Wenn ich mal bei meiner Mutter war, waren es die schlimmsten Zeiten, die ich als Kind erleben musste.

Ich bin in der ehemaligen DDR aufgewachsen. Ich kenne sämtliche staatlichen Einrichtungen (Heime), Arbeitslager für Jugendliche (Jugendwerkhof). In den staatlichen Einrichtungen (Schule) erhielt man keine Liebe und Anerkennung. Aber als Kind braucht man doch Liebe und eine schützende Hand!

Ich fühlte mich schon als Kind nutzlos und nicht gebraucht. Meine Mutter war brutal und gemein. Möchte ein paar Beispiele nennen: Als ich ungefähr 14 Jahre alt war, sagte sie mir, mich sollte es eigentlich gar nicht geben. Ich wäre bloß ein Unfall gewesen. »Wärs

.....  
»Ich fühlte mich schon als Kind nutzlos und nicht gebraucht.«  
.....

Du doch auch krepierst, wie Dein Bruder«, meinte sie. Ich bekam mehr Schläge als Essen. Ich fragte doch mal meine Mutter, ob ich 50 Pfennig haben kann und auch zum Bäcker gehen kann, mir ein Stück Kuchen zu holen, wie die anderen Kinder. Ich bekam einen saftigen Schlag ins Gesicht mit den Worten: Da hast Du Geld und Deinen Kuchen. Ich hatte ein Gefühl von Wut, Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit.



© Fotolia, Christopher Hall

Die meiste Zeit verbrachte ich als Kind alleine. Später verschaffte ich mir Anerkennung durch Gewalt. Gefühle wie Liebe und die Erfah-

.....  
»Ich brauchte sehr lange,  
bis ich all die schönen  
Dinge an mich ran ließ.«  
.....

rung von herzlicher Umarmung lernte ich nie kennen, obwohl ich mich danach so sehr sehnte. Ich lernte, meine Gefühle, die mich verletzen können, abzulegen und wurde stur.

Meine Einstellung zu meinen Gefühlen änderte sich schlagartig, als ich meine erste feste Freundin kennenlernte. Ich lernte von ihr, Geborgenheit, Liebe, Vertrauen und Anerkennung kennen. Ich brauchte sehr lange, bis ich all die schönen Dinge an mich ran ließ. Diese Erfahrung war für mich schön und zugleich auch beängstigend. Meine Gefühle und meine Gedanken spielten mit mir Achterbahn. Ich kannte das ja alles nicht. All die schönen Erlebnisse konnte ich genießen, bis ich das erste Mal straffällig wurde. Ich verfiel dem Alkohol und fing mit Straftaten an.

Ich wollte die DDR illegal verlassen und fing auf der Flucht an zu klauen. Ich wollte auch nicht mehr für die DDR arbeiten. Meine Frau – wir waren acht Jahre verheiratet – trennte sich von mir, als ich für lange Zeit im Knast landete. Ich stand wieder alleine da und musste mich wieder mit Gewalt durchsetzen. Nach der Haft lebte ich nur noch monoton vor mich hin. Es gab für mich nur Arbeit und Alkohol. Ich hatte mir dann die falschen sogenannten »Freunde« ausgesucht. Ich wurde ausgenutzt, verleitet und auf eine falsche Weise anerkannt (nur mit Gewalt).

1998 machte ich eine Alkoholtherapie. Ich blieb danach in der Gegend. Ich lernte eine Frau kennen. Wie sagt man, wir haben uns gesucht und gefunden. Ich ließ

das zweite Mal zu, dass jemand an mich ran kam. Sie verstand mich, liebte mich ehrlich und richtig. Wir waren unzertrennlich. Ich fühle mich im Leben das zweite Mal wohl. Ich lebte ohne Angst und Gewalt. Ich hatte das Glück, es 15 Jahre zu erleben. Meine Lebensgefährtin verstarb 2010.

Die Liebe und ähnlich intensive Gefühle sind unbeschreiblich schön. Solche Gefühle kann man – wenn überhaupt – nur beschreiben, wenn man sie selbst erlebt hat.

*Detlef Bartsch*

.....  
Man kann von Liebe auch abhängig werden. Das heißt dann Sexsucht. Hatte ein Kumpel von mir. Der hat fast jeden Tag mit 'ner

.....  
»Noch eine Pleite würde  
ich nicht überleben.  
Dann würde ich mich tot  
saufen.«  
.....

ändern rumgevögelt. Gerne hätte ich meine Sucht getauscht. Aber auch das habe ich nicht geschafft. Irgendwie bin ich der geborene Versager.

*Anonym*

.....  
Seitdem mich meine Frau verlassen hat, braucht mir keiner mehr mit »Liebe« kommen. Das hatte ich mal, das war sehr schön. Ich hätte das gerne wieder. Aber noch eine Pleite würde ich nicht überleben. Dann würde ich mich tot saufen.

*Richard*

.....  
Das erste, was mir zum Thema Liebe durch den Kopf geht, es ist Mutterliebe. Meine Mutter liebt mich mit ganzem Herzen und ich liebe auch sie. Sie hat mir das Leben geschenkt, sie hat mir alles

beigebracht. Sie hört mir immer zu und gibt mir immer die Ruhe für meine Seele. Die Mutterliebe ist immer von Anfang und bis zum Ende des Lebens in unserem Herzen. Deswegen ist sie die größte Liebe!

*Gregorij*

.....  
Ich weiß nichts von der Liebe, deshalb verbinde ich nichts, gar nichts mit diesem Wort. Bei Liebe denke ich an schlechte Filme (wie von

.....  
»Bei Liebe denke ich an  
schlechte Filme!«  
.....

Rosamunde Pilcher) also Fantasie und Quatsch. Ich will auch nicht zu dem Thema zurückblicken – vorbei ist vorbei. Was die Zukunft bringt, weiß ich nicht. Glück kann man nicht planen. Mal sehen, welchen Leuten ich begegnen werde. Ich hoffe, dass ich immer ein paar gute Freunde haben werde, die mir in der Not helfen. Wozu brauche ich anderes? Ich will nicht dem Glück, der Liebe hinterherlaufen. Wenn es passiert, passiert es. So ist das Leben. So ist mein Leben.

*Anonym*

.....  
Denke ich an Liebe, denke ich an meine Frau und die Kinder – das macht mich glücklich. Liebe zu den Kindern heißt für mich ihnen die Angst vor der Zukunft zu nehmen.

*Jakov Klaus*

.....  
Liebe ist Teil des Allmächtigen. Wer daran Teil hat, ist ein Glücklicher. Wer das Geheimnis der Liebe kennt, wird es nicht verraten.

*Anonym*

## Liebe und Geborgenheit

Wir sehnen uns alle nach DER Liebe, dieser einen Beziehung, die uns rundum glücklich und zufrieden macht. Klar – auch in Sachen Liebe gibt's keine Perfektion, aber wir wünschen uns dieser doch möglichst nahe zu kommen. Aber es gibt da etwas, was uns (be)hindert eine Liebes-Beziehung einzugehen: unsere ANGST.

Angst soll uns eigentlich nur vor Gefahren schützen. Aber wie kann es sein, dass unser Gehirn Liebesgefühle als Gefahr identifiziert? Es hat was mit den in unserer Vergangenheit gemachten Erfahrungen der Zurückweisung und des Scheiterns zu tun. Wenn wir uns dem nicht stellen, nicht Lehren aus der Vergangenheit ziehen, die warnenden Gefühle ignorieren (vielleicht sogar mit Alkohol wegschütten), haben wir große Chancen, bald wieder einen schmerzhaften Verlust zu erleben.

Manche treibt es wieder zur/ zum Ex. Man kennt sich, ist oft sogar noch vertraut miteinander. Oft ohne sich zumindest zusammen anzuschauen, was beim ersten Mal zum Scheitern der Beziehung geführt hat, stürzt man sich in das eigentlich hinlänglich bekannte »Abenteuer«. Diesmal wird es wohl gutgehen. »Wir haben ja draus gelernt!« »Es« wird nicht von allein gut. Dafür muss man was tun, und

.....  
»Wie kann es sein,  
dass unser Gehirn  
Liebesgefühle  
als Gefahr identifiziert?«  
.....

gar nicht wenig. Und möglichst, bevor man sich für die Neuauflage entscheidet! Sonst wird's ein »Augen zu und durch«.

Die Zahl der Chancen, die wir haben ein zufriedenes und glückli-

ches Leben zu zweit zu führen, ist nicht groß, denn wir haben nur ein Leben.

Ja, das Leben und die Liebe bergen Gefahren. Aber es wäre dumm,

.....  
»Es wäre ja auch dumm,  
sich aus Angst vor  
dem Tod das Leben zu  
nehmen.«  
.....

sich aus Angst vor dem Tod das Leben zu nehmen. Es gilt, optimistisch und mit offenen Augen das Leben, das uns geschenkt wurde, zu nutzen um unser Glück und das anderer zu mehren. Begegnungen, Beziehungen und Herausforderungen, an denen wir wachsen können, machen unser Leben lebenswert.

*Thomas*

.....  
Ich bin jetzt 62 Jahre alt. Meinen Vater habe ich nie kennengelernt. Ich habe meine Mutter einmal nach ihm gefragt. Sie sagte, er sei ein absoluter Loser gewesen, sie könne sich nur dran erinnern, dass er einen Riesenschwanz gehabt habe. Wenn sie nicht zugehört hätte, hätte sie ihn auch nicht an sich herangelassen. Wir könnten froh sein, dass der sich nicht mehr gemeldet habe. Da habe ich nur meine Mutter für mich gehabt. Aber eigentlich habe ich nichts von dieser Mutter gehabt. Meistens hat sie mich allein gelassen. Ich war ihr nur »ein Klotz am Bein«, wie sie mal sagte. Drogen und Alkohol waren ihr viel wichtiger. Nur Oma und Opa waren ganz nett zu mir. Ich war ja schon mit ganz wenig Aufmerksamkeit zufrieden. Liebe gab's für mich nicht.

Weder zuhause, noch woanders. Ich hab's ein paar Mal versucht, bin aber immer wieder auf der Schnauze gelandet. Abgehakt, die paar Jahre krieg ich auch noch rum. Ich muss aber zugeben, dass ich noch nicht weiß, wie ich das ohne Alkohol hinbekomme.

*Erich*

.....  
Ich hatte eine lange Beziehung von der ich Liebe und Geborgenheit erwartet habe. Und ich habe nicht aufgegeben zu hoffen. Ich wollte nicht wahrhaben, dass meine Partnerin nur wegen meiner Kohle bei mir war. Der ging's immer nur gut, wenn ich auf Montage war. Sonst hatte sie immer »Migräne«. Ich war

.....  
»Ich wollte nicht  
wahrhaben, dass meine  
Partnerin nur wegen  
meiner Kohle bei mir war.«  
.....

ein Trottel, der sich wegen seiner Sehnsucht nach Liebe hat ausnutzen und ausnehmen lassen wie eine Weihnachtsgans. Und jetzt: »Ein gebranntes Kind scheut das Feuer.«

*Dieter*

.....  
Jahrelang habe ich Liebe und Geborgenheit bei Frauen gesucht – und wurde nicht glücklich. Erst seit ich weiß, dass ich schwul bin, habe ich Liebe erfahren. Ich habe einen Freund, der mich sehr liebt und mir auch während meiner Therapie beisteht. Er trinkt nicht und er hofft, dass ich es mit der Therapie jetzt schaffe. Wir freuen uns beide sehr auf die Zeit nach der Therapie. Es ist sehr schön zu lieben und geliebt zu werden!

*Anonym*

## Warum Liebe?

Ich sehne mich nach Liebe.

Ich sehne mich nach Liebe?

Wie kann das sein?

Weil alle davon singen, davon schreiben?

Sie sei so wundervoll.

Der rote Apfel im Paradies  
schien auch begehrenswert.

Was hat er gebracht?

Die Vertreibung aus dem Paradies.

*Konrad*



© Fotolia, Dimitri Zorenkov

# Fachtagung ›Tierliebe – Menschenliebe‹ in der Presse

Über die Fachtagung ›Tierliebe – Menschenliebe‹, die hier bei uns in Vielbach stattfand, veröffentlichte die Rhein-Zeitung diesen Artikel.

## Rhein-Zeitung

### Suchtkranke profitieren von Beziehungen zu Tieren

**Vielbach.** »Es macht große Freude, zu erleben, wie gut es in dieser Klinik gelingt mit Liebe zum Menschen wie zum Tier Suchtkranke aus sozialen Randlagen wieder zurück ins Leben zu bringen.« Dieses Resümee zog Professor Erhard Olbrich, renommierter Forscher und Autor zur Psychologie der Mensch-Tier-Beziehung, zum Abschluss der Tagung ›Tierliebe – Menschenliebe‹ im Fachkrankenhaus Vielbach.

170 Fachkräfte der Suchthilfe aus ganz Deutschland, Luxemburg und Österreich waren der Einladung in den Westerwald gefolgt. Unter der Moderation von Professor Robert Frietsch gaben Vorträge, Impulsreferate und Diskussionen in Arbeitsgruppen den Gästen Einblicke in die tiergestützt-salutogenetisch ausgerichtete medizinische Rehabilitation der Suchtkranken in Vielbach.

Über die philosophischen, psychologischen und ökologischen Aspekte der Liebe zwischen Menschen und Tieren sprach Professor Dr. Hilarion Petzold. Der Leiter der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit war auch Mitveranstalter der Tagung. Er beeindruckte mit seinen Ausführungen darüber, wie unterschiedlich Liebe, Menschenliebe, Tierliebe und Nächstenliebe von Menschen in verschiedenen Kulturen und zu unterschiedlichen Zeiten definiert werden.

Die neurobiologischen, psychischen und spirituellen Quellen der Verbundenheit mit Menschen, Tieren und Natur stellte Professor Erhard Olbrich seinen Zuhörern vor. Besonders interessant war, zu erfahren, wie sich die Beziehung des Menschen zu verschiedenen Tieren im Laufe seiner Evolution verändert hat.

Horst Kurzer, ärztlicher Leiter der Klinik, machte deutlich, welchen Stellenwert das Thema Liebe gerade in der Rehabilitation von Suchtkranken hat. Wie sich Beziehungen und die Liebe von Patienten zu den Tieren in Vielbach zeigen, stellte Klinikleiter Joachim Jösch vor. Er zeigte auf, wie sehr die Rehabilitation der Patienten davon profitiert und wie beziehungsstiftend und Lebensglück fördernd Tiere als Freunde gerade auch nach dem stationären Aufenthalt sein können.



Zum Thema ›Naturgestützte Therapie‹ referierte Professor Petzold schon zum zweiten Mal in Vielbach.

Nach den Klinikführungen wurde am Nachmittag in Arbeitsgruppen weitergearbeitet. Hier konnten die Teilnehmenden zusammen mit den Referenten die Themen ›Naturliebe, Menschenliebe‹, ›Tierliebe, Tiere – Medizin für Körper und Seele‹, ›Tierliebe und Abschied nehmen‹ sowie ›Tierliebe im Therapiealltag‹ vertiefen. Im Hof der Klinik, den Altweibersommer bei Kaffee und Kuchen genießend, tauschten sich am Ende des Tages viele Gäste noch lange zum Thema aus.

Klinikleiter Jösch stellte zum Abschluss fest: »Wir hatten einem wunderbaren Tag, mit tollen Vorträgen, informativen Fachgesprächen und interessanten Begegnungen. Die vielen Rückmeldungen, die wir bekommen haben, zeigen uns, dass wir mit dem Thema und der Auswahl der Referenten genau richtig gelegen haben. Was will man als Tagungsveranstalter mehr?«



Professor Erhard Olbrich hatte an den angeregten Diskussion der Tagung sichtlich Freude.



Die Geschäftsführerin der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Bettina Ellerbrock, referierte über das Abschied-Nehmen vom geliebten Tier.



Die professionelle Moderation der Tagung hat auch Professor Frietsch hungrig gemacht.

# Kooperationstagung mit der regionalen Sucht-Selbsthilfe



Über die Kooperationstagung verschiedener regionaler Selbsthilfegruppen, die hier bei uns in Vielbach stattfand, entdeckten wir diesen Artikel im WW-Kurier ([www.ww-kurier.de](http://www.ww-kurier.de)).



›Gemeinsam gelingt´s noch besser‹ lautete das Motto des jüngst stattgefundenen Treffens der regelmäßig im Vielbacher Fachkrankenhaus vertretenen Selbsthilfegruppen mit der Klinikleitung.

Der Einladung nach Vielbach waren viele Teilnehmende gefolgt. Sie engagieren sich bei den Anonymen Alkoholikern in Montabaur, dem Freundeskreis ›Steps‹ in Selters, der Kreuzbundgruppe Limburg sowie dem Freundeskreis Westerwald. Klinikleiter Joachim Jösch begrüßte die Gäste und betonte, wie wichtig deren Enga-

gement sei, da bekannt sei, dass 80 Prozent aller Suchtkranken, die dauerhaft eine Gruppe besuchen, eine langfristige stabile Abstinenz erreichen. Somit sei der regelmäßige Besuch der Gruppen der regionalen Sucht-Selbsthilfe für die Suchtklinik ein wichtiger Teil der Behandlung ihrer Patienten. Horst Kurzer, ärztlicher Leiter der Klinik, referierte dann zum Thema ›Beziehung, Liebe, Sexualität und Sucht‹. Damit hatte er einen oft tabuisierten, aber wichtigen Aspekt der Suchtproblematik angesprochen, der auch in der Phase der Absti-

nenzzeit von erheblicher Relevanz sein kann.

Es folgte ein intensiver und sehr persönlicher Austausch der Teilnehmenden. Sichtbar wurde hierbei die große Bedeutung von zwischenmenschlichem Kontakt und Beziehung und dem Wunsch, als Mensch angenommen und akzeptiert zu werden. Ein am Suchtmittel orientiertes Leben ist im Verlauf der Suchtentwicklung häufig und immer mehr geprägt durch sozialen Rückzug und Einsamkeit. Gerade hier haben die Suchtselbsthilfegruppen ihre besondere Bedeutung: beim Ermöglichen vorurteilsfreier Kontakte, den Begegnungen und der Entwicklung von Beziehungen als eine wesentlich die Abstinenz stützende Erfahrung. Am Ende verabredeten sich die Teilnehmenden für die nächste Tagung und verabschiedeten sich herzlich.

# Mein Lebenslauf bleibt wechselhaft wie das Wetter

In meinem letzten Erfahrungsbericht in der *SuchtGlocke* hatte ich berichtet, dass ich über viele Umwege im Betreuten Wohnen in Frankfurt-Rödelheim gelandet bin. In dieser Zeit hatte ich eine geförderte Ausbildung im kaufmännischen Bereich für Büromanagement begonnen. Beides ist mittlerweile hinfällig.

Ich hatte von Anfang an eher den Wunsch gehabt eine Ausbildung im Küchenbereich zu machen. In diesem Bereich war leider schon alles belegt, genau wie die Plätze für meinen Plan B in der Gärtnerei. Also musste ich in den sauren Apfel beißen und meine Ausbildung im Bürobereich beginnen.

Am Anfang lief alles noch ganz gut. Ich habe mich mit den meisten Kollegen eigentlich gut verstanden. In der Wohneinrichtung war auch fast alles okay, zumindest am Anfang. Abgesehen davon, dass ich innerhalb kürzester Zeit drei neue Mitbewohner bekommen habe und der ältere Herr, der schon über fünf Jahre dort wohnte, mich ab und an zurechtgewiesen hat, oft ohne ersichtlichen Grund, aber okay, er wollte halt seine Position in der WG demonstrieren.

Ich war fast immer pünktlich auf der Arbeit und nur ein paar Tage in den viereinhalb Monaten

krankgeschrieben. Aber irgendwie habe ich mal wieder durch meine extrovertierte, schwierige Art zwei vielleicht auch drei Kollegen gegen mich aufgebracht. Am Anfang war es mir nicht aufgefallen, aber nach einer Weile habe ich gemerkt, dass die Reaktionen der Kollegen komisch wurden. Ich habe versucht die Ruhe zu bewahren und das irgendwie wieder zu kitten, aber es war anscheinend schon zu spät.

In der Wohneinrichtung hatte ich zeitweise ein Einzelzimmer, da während meiner siebenmonatigen Aufenthaltszeit zwei meiner Mitbe-

wohner geflogen, beziehungsweise gegangen sind. Was meint ihr passiert, wenn man dazu noch am Wochenende ohne Sozialarbeiter und Alkoholkontrollen im Haus ist. RICHTIG! Ich wurde rückfällig. Erst einmal mit wenig Alkohol, aber dann hatte ich einen kompletten Vollrausch.

Dazu muss ich sagen, dass es auch mit der Situation auf der Arbeit zu tun hatte. Außerdem habe ich eine Frau kennengelernt, mit der es, sagen wir mal schwierig war. Ich habe sie an einer U-Bahn-Haltestelle getroffen. Ich hatte spaßeshalber, und auch um Frauen kennenzulernen, Passbilder mit meinem Namen und meiner Telefonnummer versehen. Als wir dann ins Gespräch kamen und ich in meine Bahn musste (sie musste eine andere Bahn nehmen), habe ich Ihr mein Passbild in die Hand gedrückt. Sie schaute erst skeptisch, hat dann aber gelächelt.

Ich hatte ehrlich gesagt gar nicht damit gerechnet, dass sie sich melden würde. Tat sie aber dann gut einen Monat später. Wir haben erst einmal gesimst und anschließend haben wir uns getroffen und es hat (zumindest für mich) direkt gefunkt. Es waren jetzt nicht die tausend Schmetterlinge im Bauch, aber es hat mir gut getan



mit ihr zusammen zu sein. Leider durfte Sie nur jeden zweiten Tag bei mir übernachten (wenn überhaupt) weil es meinen mittlerweile dritten Mitbewohner gestört hat und die Leitung das auch nicht akzeptiert hat. Bei ihr konnte ich aus verschiedenen Gründen auch nicht schlafen und das hat mich sehr eifersüchtig gemacht.

Mein neuer Mitbewohner war eigentlich ganz ok, aber wir haben uns trotzdem regelmäßig gezoft. Noch im normalen Rahmen, aber es kam regelmäßig vor, dass wir diskutieren mussten, weil er mal länger wach bleiben wollte, wenn ich schlafen wollte und umgekehrt. Oder weil er morgens, wenn ich später Schicht hatte, zu laut war. Aber okay, das kommt ja bekanntermaßen in den besten Familien vor.

Aber jetzt mal zu meinen Komplett-Rausch. Freitags war ich arbeiten. In der Berufsschule, die auch in dieser Woche war, (ich stand in allen Fächern mündlich auf eins oder zwei, in Mathe hatte ich eine drei geschrieben.) hatten die Kollegen, die im Betrieb etwas gegen mich hatten, versucht mich schlecht zu machen. Da ich kaum Unterstützung bekam, machte mir das ziemlich zu schaffen. Aber das Schlimmste war, dass mir an dem Freitag NIEMAND (nicht einmal der Chef) mitgeteilt hat, dass Montag frei ist!

Dann habe ich meine Freundin vermisst, da wir uns in der Nacht zuvor gestritten haben und ich war eifersüchtig (obwohl das lächerlich ist, wenn Sie weg ist. Aber wenn man so lange solo war, hat MAN(N) auch etwas Angst das wieder zu verlieren! Oder nicht?

Dann kam eins zum anderen und ich bin in einer Kneipe an der Konsti gelandet, wo sich im Laufe des Abends rausgestellt hat, dass dies eine Kneipe für Homosexuelle war. Aber da die ganzen Gäste sehr korrekt zu mir waren und mich zum Glück keiner angebaggert hat, (komisch eigentlich, bin ich

so hässlich? :D) bin ich einfach dort geblieben, bis ich mein Limit erreicht hatte. Ich fühlte mich einsam und verarscht. Dass meine damalige Freundin dann im Lauf des Abends angerufen hat und wir das klären konnten, hat die Stimmung wieder aufgehellt, aber nicht das Gefühl von der gesamten Belegschaft verarscht worden zu sein.

Ich wechselte dann noch in eine andere Kneipe und bin dann in den frühen Morgenstunden total besoffen in mein Zimmer gestolpert. Meinen Mitbewohner konnte ich überzeugen nichts zu sagen, allerdings nicht die mindestens zehn anderen, die die Aktion mitbekommen haben. Am nächsten Morgen, wo ich eigentlich schon auf der Arbeit sein sollte, kam dann ein Sozialarbeiter in mein Zimmer um mich pusten zu lassen. Ich war so Hacke, dass ich ihm voll vor die Füße gekotzt habe. Meine erste Abmahnung!

Ich konnte mich dann wieder fangen, allerdings kam es auf der Arbeit zum Eklat. Die Kollegen, die im Hintergrund die Fäden gezogen hatten, haben aus einer Lapalie ein Theater gemacht. Es kam in der Mittagspause zum Streit, wobei ich der sachlichste von allen war, was die Kollegen wahrscheinlich am meisten geärgert hat! Als ich eine Aussprache mit den beteiligten Kollegen wollte, meinte mein Chef, dass das die Sache nur noch schlimmer machen würde. Ich war mal wieder der Depp!

Klar habe ich einen schwierigen Charakter, aber ich finde es einfach verlogen, wenn man über jemanden redet, hinter seinem Rücken, statt mit dem Betroffenen. Was man meinem Rücken sagt (der nicht kommunizieren kann), kann man (wenn man ein erwachsener Mensch ist) auch dem Gesicht sagen. Ansonsten ist man meiner Meinung nach ein Heuchler!

Es haben noch ein paar Kollegen zu mir gehalten, die mich zwar kaum unterstützt haben, aber so ehrlich waren, zu sagen, dass man

viele Geschichten über mich erzählt und sich halb pro, halb neutral verhalten haben. Ich wusste, das wird dort nichts mehr. Allerdings war ich zu stolz und zu dickköpfig um das Handtuch zu werfen. Was im Nachhinein eine kluge Entscheidung war, denn ich bekam durch die NOCH vorhandene Stelle eine Wohnung in Frankfurt. Unter acht Mitbewerbern setzte ich mich wegen der Ausbildungsstelle durch! Ich habe mich riesig gefreut!

Anfang Januar war dann Schluss mit meiner Freundin. Nach etwas mehr als zwei Monaten. Ende Januar hat man mich dann auch endlich aus der Beschäftigung rausbekommen. Der Chef hat einen schlechten Zwischenbericht an das Jobcenter geschrieben, wodurch die Zahlung (logischerweise) eingestellt wurde. Wer finanziert schon eine Ausbildung, die (laut Vorgesetztem) eh nicht erfolgreich abgeschlossen wird? Ich glaube, er hatte sogar recht! Unter diesen Umständen wäre ich so oder so gescheitert!

Als ich dann Anfang März meine Wohnung bezog, haben mich einige meiner damaligen Freunde hängen lassen, weil Ihnen »etwas dazwischen kam«. Ich war frustriert. Also habe ich ein Teil meines Geldes am Hauptbahnhof verprasst. Ich habe damals zum zweiten Mal in meinem Leben Crack geraucht und endlich verstanden, warum so viele Leute davon nicht wegkommen. Das Suchtpotenzial ist enorm und die Wirkung hält nicht lange an, aber macht Lust auf mehr. Nachdem ich dann zwei Tage lang vollgedröhnt war, musste ich mal wieder in die Entgiftung. Dort war ich dann mehrere Monate, bis ich mich wieder gefangen hatte.

Im Spätsommer habe ich dann meine Ex wieder getroffen. Im Bus. Ich denke es war Schicksal. Sie wusste an dem Abend nicht, wo Sie hin sollte, und ich denke auch, dass sie mich vermisst hat. Ich habe es in ihren Augen gesehen. Ich nahm sie bei mir auf und mittlerweile wohnt sie schon länger bei mir.

Wir haben aber leider gemerkt,  
dass es für eine Liebesbeziehung  
nicht reicht. Wir sind jetzt nur  
noch befreundet, und das ist viel-  
leicht mehr wert als eine schlechte  
Beziehung. Ich bin zumindest  
nicht mehr ganz sooooo alleine :)

Ich arbeite jetzt auch wieder. Ich  
habe es endlich zu einem Küchen-  
arbeitsplatz geschafft und arbeite in  
einem Zentrum für Menschen in  
Wohnungsnot. Man kann sagen,  
dass die Stelle nur auf mich gewar-  
tet hat. Ich verstehe mich mit allen  
sehr gut. Da ich selbst obdachlos  
war, finde ich die Atmosphäre und  
die Gäste gut. Es erinnert mich  
zwar an eine schwere Zeit, aber  
zeigt mir auch immer wieder, dass  
ich dort nicht mehr hin will. Ich  
habe Mitleid, aber auch Respekt  
für die meisten unserer Gäste. Ich  
überlege mir auch nach dieser Ar-  
beitsgelegenheit vielleicht eine Aus-  
bildung zum Koch zu machen.

Ich schreibe immer noch eigene  
Raptexte und sie werden immer  
tiefgründiger. Ich habe sogar Kon-  
takt zu einer Produzentin gehabt,  
die sich aber mittlerweile seit zwei  
Wochen nicht mehr gemeldet hat.  
Schade, auch wenn ich nicht glau-  
be, ein großer Star zu werden, hätte  
ich gerne mal ein oder zwei meiner  
Texte professionell aufgenommen,  
aber das kann ja noch werden. Ich  
werde demnächst ja erst 28 Jahre  
alt. Und nach all dem, was ich er-  
lebt habe, weiß wohl kein Mensch,  
was der nächste Tag für mich  
bereithält. Wer weiß, vielleicht  
finde ich, wenn ich jetzt gleich das  
Internetcafé verlasse, ein Los, das  
mich reich macht oder mir fällt ein  
Klavier auf den Kopf.

Wie auch immer, ich wünsche  
jedem, der das hier liest, das Best-  
mögliche aus seiner Situation zu  
machen und die Motivation sein  
Leben, wenn er derzeit damit un-  
zufrieden ist, zu ändern ;-)

*Christian ›Chris X‹ Estenfelder*

## Es ist gut so, wie's jetzt ist!

Zu viele Chancen blieben unerkannt  
Ließ sie verstreichen, weil ich mir selbst im Wege stand  
Zu viele Wunden entstammen meiner Hand  
Zu viel kaputtgemacht, weil ich den and'ren Weg nicht fand.

Heute weiß ich wie man Dinge bewegt  
Ohne dass dabei nur Chaos entsteht  
Heute schau' ich mir ins Gesicht  
Und spüre es ist gut so, wie es ist  
Es ist gut so, wie's jetzt ist.

Zu viele Tränen vergossen ohne Sinn  
Und viel zu oft gewesen, was ich in Wirklichkeit nicht bin  
Zu viele Nächte dagelegen ohne Schlaf  
Und ohne Regung voller Furcht vorm nächsten Tag.

Heute weiß ich, es gibt den Moment  
In dem das Leben an ‚nem Faden hängt  
Heute weiß ich, ich kriege es hin  
Heute weiß ich endlich ... wer ich bin.

Glaubt mir, es gibt Wände, die sind dicker als dein Kopf  
Und es wird nicht besser, durch den Scheiß, den man verzapft  
Im Gefühl, alles zu wissen, ohne dass man etwas weiß  
Liegt der Grund für all den Scheiß  
Für all diesen Scheiß, oh ja, oh.

Heute weiß ich es, gibt den Moment  
Oh ja  
In dem das Leben an ‚nem Faden hängt  
Yeah  
Und heute schau' ich mir ins Gesicht  
Und spüre, es ist gut so, wie es ist  
Es ist gut so, wie's jetzt ist!

*Dirk Hamplewski*



Beim Beachvolleyball gegen die Therapeuten haben sich die Patienten erfolgreich ins Zeug gelegt.



Freunde zu treffen macht gute Laune.

# Foto-Impressionen vom Sommerfest



Die Ausgabe der Gewinne ist natürlich der interessanteste Teil der Tombola.



Livemusik gehört zur guten Tradition beim Sommerfest.



Auch die Therapeuten lassen sich's beim Sommerfest richtig gut gehen.



Die Vorträge zu Beginn des Festes geben den Besuchern immer wieder wertvolle Impulse.



Kliniker Horst Kurzer referierte über das Thema 'Liebe in der Therapie'.



Hat schon Tradition: das Mitarbeiter-Foto auf der Klinikterre.



Gruppenfoto der Spieler des Beachvolleyballturniers zusammen mit Schiedsrichterin Frau Machwitz.



Der Kletterturm erfreut sich auch beim Sommerfest großer Beliebtheit.



Frisch gebackene Waffeln kommen als Nachspeise im Anschluss an den Besuch der Grillstation richtig gut.

# Heimatlos

**D**ie Vor kurzem fand der Themen-Workshop ›Heimatlosigkeit und Entwurzelung‹ statt. Frau Hillner und Herr Jösch hatten gruppenübergreifend dazu eingeladen. Wegen der großen Zahl der Patienten, die sich dazu gemeldet hatten, teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Hier konnte jeder erzählen, was ihn persönlich mit dem Thema verbindet. Dabei kamen Details auf den Tisch, die sehr betroffen machten.

Der Workshop war ein Versuch mal anders an einem Thema zu arbeiten, einem Thema, das das Leben von vielen von uns stark beeinflusst hat. Gemeinsam zusammen sitzen und mit Leuten in Kontakt zu kommen, mit denen ich noch keinen Kontakt hatte, war eine interessante und schöne Erfahrung. Spannend war, dass bei dem Thema quasi zwei Welten aufeinander getroffen sind. Es gab die einen, die die meiste Zeit ein Zuhause hatten und die, die lange Zeit umhergezogen sind, zum Teil sogar auf der Straße gelebt haben. Im zweiten Teil des Workshops haben wir unsere Berichte aufgeschrieben, manche von uns auch an den folgenden drei Tagen. Die Ergebnisse sind toll geworden. Einige davon könnt ihr hier lesen.

*Bernard ›Balu‹ Rauch*



Nach getaner Arbeit haben sich die Teilnehmer der Workshop-Gruppe ›Hillner‹ zum Abschluss-Foto getroffen: (v.l.n.r.) Bernard Rauch, Alexander Altvater, Frank Göbel, Frank Kubel, Jörg Kreuzsch, Frank Müller, Thomas Meuer, Daniel Kolar, Dieter Kraus, Miles Christ, Michael Buchsbaum

Heimat ist doch nur was für Alte. Ich will leben, frei sein und die Welt erkunden. Bis zu meinem 18. Lebensjahr war ich schon zehn mal umgezogen. Die vielen Umzüge (heute nenne ich sie Fluchten) fand ich immer spannend und fühlte mich schnell zuhause, ob in den Bergen im Allgäu, in der Großstadt Berlin, an einsamen Stränden in Indien oder in einer Industriestadt in den USA. Nur nicht für länger an einem Ort bleiben, war meine Devise.

Nur einmal durchbrach ich diesen Kreislauf, heiratete, kaufte ein Haus und bekam zwei Kinder – doch ich verlor wieder alles durch meine Süchte. Aber ich wollte es noch nicht wahrhaben, dass ich und meine Sucht die Auslöser waren. Schuld?! Nur die anderen! Bis zur Einsicht dauerte es noch zehn Jahre.

Heute, mit 50, sehne ich mich nach einem Drei-Generationen-Haus, sehne mich nach Geborgenheit im Kreise der Familie. Aber meine Familie und die Verwandtschaft verteilen sich inzwischen über ganz Deutschland. Und ich besuche schon lange keine Familienfeste mehr. Zu groß ist die Scham über mein Versagen in dieser Gesellschaft.

Seit dem 9. September 2010 trinke ich nicht mehr und nehme keine Drogen mehr. Trotzdem habe ich es immer noch nicht aus der Wohnungslosigkeit, ein System mit einer unheimlichen Sogkraft, geschafft. Zuletzt war ich kurz davor rückfällig zu werden. Ich bekam zum Glück aber noch den Tipp nach Vielbach zu gehen. Mit Hilfe der Vielbacher Therapie will ich endlich meine Ziele verwirklichen.

Das sind: Festigung meiner Abstinenz, Adaptionsbehandlung und eine Wohnung in der Nähe meiner Kinder. Außerdem wünsche ich mir, wieder eine ›Berufung‹ zu

finden, d. h. einen Job, der mich weder unter- noch überfordert sondern einen, der mich in meiner Entwicklung fördert.

Die nötige Motivation, die ich für den Weg zu meinen Zielen brauche, ist vorhanden. Die therapeutische Atmosphäre, die mir hilft, meinen Akku mit positiver Energie aufzuladen auch. So sollte es gelingen.

*Ralf Derik Wehrbahn*

Für mich ist meine Heimat der Osten, Sachsen. Eigentlich ist Heimat da, wo das Herz schlägt. Und da, wo man sich am wohlsten fühlt. Für mich ist das eindeutig in Sachsen.

Zurzeit bin ich aber 450 Kilometer von meiner Heimat entfernt. Ich habe oft Heimweh und Sorge

### Heimat mit ihr

Meine Heimat ist, wo ich mich wohl fühle.  
Meine Heimat kann auch sein,  
wo SIE sich wohlfühlt.  
Fühlen wir uns beide wohl,  
geben wir der Heimat doppeltes Gewicht.  
Verblasst die Liebe,  
verblasst auch die Heimat,  
bis hin zur Trostlosigkeit der Liebe,  
bis hin zur Öde der Heimat.  
Dann ist es an der Zeit,  
sich eine NEUE zu suchen  
eine neue Heimat auf jeden Fall.

*Frank Demant*

mich, dass ich überhaupt wieder dahin zurück komme. Über Umwege bin ich nach Hessen und nun nach Vielbach gekommen. Aber ich weiß in meinem Herzen: Ich bin Ossi. Deshalb ist es auch mein Ziel, nach der Therapie zurück in den Osten zu kommen. Ich denke oft daran und werde traurig, doch ich will die Therapie durchhalten. Aber ich gebe zu, ich freue mich auf den März, denn dann ist meine

endgültige Heimfahrt. Ich sehe meine Eltern wieder und hoffe, dass sie stolz auf mich sind, weil ich die Therapie durchgezogen habe.

Dann werde ich zurück sein in meiner Heimat.

*Herr D. ☺*

Momentan bin ich wohnungslos, weil ich mich 2012 für eine Therapie in Vielbach entschieden habe. Als ich in Vielbach war, löste mein Bruder meine Wohnung auf. Was nicht unbedingt von Vorteil war, wegen der Lagerung meiner persönlicher Sachen, wie z.B. 2500 Platten, TV, DVDs, Anlage mit zwei Paar Boxen, 1000 CDs und vieles mehr. Jetzt habe ich das Problem, dass ich an verschiedenen Orten in Berlin meine Sachen unterstellen musste. Jeder weiß, wie beschissen das ist.

Für mich ist Berlin, und da Charlottenburg, deshalb so wichtig, weil meine Kollegen dort leben, weil ich da gearbeitet habe und sonst alles gut ist. Berlin ist für alles gut wie z.B. Schwimmen gehen, Kneipe, Kino, Restaurants und und und. Berlin ist einfach meine Stadt und ich würde nirgendwo anders leben wollen. Berlin ist außerdem die Stadt, wo ich alles gelernt habe: Schule, Lehre, Arbeit.

Aber aktuell bin ich heimatlos. Ich bin hier in Vielbach, habe keine Bleibe und bin weit entfernt von Berlin. Aber ich komme zurück. Da bin ich ganz sicher.

*Frank Kubel*

Ich wurde 1982 in Rostock geboren, hatte eine nicht so schöne Kindheit. Da meine Eltern Alkoholiker waren, hatte ich bei uns im Dorf kaum Freunde und

## Heimatlos

wurde in der Schule gemobbt. Durch die Trennung meiner Eltern zogen meine Mutter, meine kleine Schwester und ich um. Aber die Probleme blieben. Da meine Mutter getrunken hat, hatten wir kein Geld, also habe ich die Schule geschwänzt, um Geld zu verdienen. Mit 16 Jahren bin ich dann freiwillig in ein Heim gegangen, weil ich wieder zur Schule gehen wollte, was allerdings auch nicht lange gut ging.

Wenn ich es mal rückblickend betrachte, hatte ich bis dahin keine Heimat. Deshalb habe ich mit 20 Jahren den Entschluss gefasst, meine Zelte abzurechen und aus dem Osten wegzugehen. Nach einiger Zeit in einer Drückerkolonne bin ich nach Frankfurt am Main gekommen. Dort habe ich meine Frau kennengelernt. Nach der Geburt meines Sohnes ist das erste Mal das Gefühl von Heimat in mir angekommen. Nach der Geburt meiner ersten Tochter habe ich mich sogar geborgen gefühlt. Und als meine zweite Tochter geboren wurde, war ich mir sicher, dass ich endlich eine Heimat gefunden habe.

Allerdings hielt das Glück nicht. Ein Jahr nach der Geburt meiner jüngsten Tochter wurden uns die Kinder vom Jugendamt weggenommen und ich bin in ein Loch gefallen. Ich fing an exzessiv Drogen und Alkohol zu konsumieren. Da meine Kinder in Hessen im Heim sind, könnte ich mir keine andere Heimat vorstellen, denn für mich heißt Heimat Familie. Und da ich von meiner Frau getrennt bin, sind meine Kinder meine Heimat, d.h. ich würde mich nirgends wohler fühlen als in der Nähe von meinen Kindern.

*D. Kolar*

Hallo, mein Name ist Miles Christ und ich bin 1975 in Mainz geboren, also bin ich waschechter ›Meenzer‹ und eingeffleischer 05er und sehr stolz darauf! Bis zu meinem 13. Lebensjahr bin ich auch recht normal aufgewachsen, bis sich meine Eltern haben scheiden lassen. Eigentlich wollte ich bei meiner Mutter bleiben, weil ich ein richtiges Mama-Kind war. Da meine Mutter einen neuen Typen hatte, den ich absolut nicht leiden konnte und sie auch noch zu ihm zog, habe ich mich entschlossen bei meinem Vater in meinem geliebten Mainz zu bleiben. Kurz darauf lachte sich mein Dad noch eine Neue an und wir zogen auch von Mainz weg. Das war für mich eine Katastrophe und ein heftiger Schlag ins Gesicht. Eine Welt brach für mich zusammen: Weg von den Freunden und meiner restlichen Familie. Zu meinem Glück war ich nicht ganz weg von Mainz und konnte die Hauptschule da fertig machen. Und von den neuen Freunden in meiner neuen ›Heimat‹ akzeptiert zu werden und Anerkennung zu kriegen, fing ich an zu dealen und zu konsumieren.

Mit 17 fing ich meine erste Lehre als Maler und Lackierer an und zog zuhause aus. Ich zog in ein noch kleineres Kaff und noch weiter weg von Mainz. Ich habe mich nie richtig eingelebt und fühlte mich fehl am Platz und fremd. Wegen meinem Konsum nahm ich die Ausbildung nicht ernst und brach ab. Ich verlor meine Wohnung und musste wieder umziehen in ein noch kleineres Kaff und noch weiter weg von Mainz. Wieder war ich der Neue und der Fremde. So ging das bis heute immer weiter. Ich habe fast überall in Rheinland-Pfalz gewohnt und kenne leider Gottes überall die Szene. Daher habe ich Angst mich wieder in meiner Heimat Rheinland-Pfalz niederzulassen. Bis heute vermisse ich meine geliebte Heimat Mainz, besonders die Menschen, den Geruch, die Sportvereine, meine Familie und meine Jugendfreunde.

Jetzt, wo ich eine Therapie in Vielbach mache, wo ich mich sehr wohlfühle, mache ich mir viele Gedanken darüber, wie es für mich weiter geht. Ich bin zu dem Entschluss gekommen besser nicht mehr in den Mainzer Raum zurückzukehren, da es für meine Abstinenz-Entscheidung pures Gift wäre. Für meine weitere Zukunft habe ich mir vorgestellt, dass ich an einen Ort komme, wo ich mich wohlfühle. Da werde ich in einen Verein beitreten und mir ein normales Umfeld ohne Suchtprobleme schaffen und irgendwann eine liebe Freundin und Arbeit haben. So kann ich mir vorstellen, ein glückliches abstinentes Leben zu führen. Irgendwann möchte ich noch mal wieder Wurzeln schlagen und mich dort, so wie damals in Mainz, heimisch fühlen.

*Miles Christ*

.....

Als ›ungewollter Sportunfall‹ bezeichnet, verbrachte ich die ersten sechs Monate meines Lebens in einem Säuglingsheim. Danach wohnte ich bis zum sechsten Lebensjahr bei der Oma mütterlicherseits in Buxtehude. Die Ehe meiner Eltern bestand nur auf dem Papier, es ging um ein uneheliches Kind. Außerdem waren Alimente fällig, ganz nebenbei wurde mein Vater totgeschwiegen. Dafür kam meine Mutter sporadisch alle paar Wochen für einen Tag zu Besuch.

Rausgeschmissen aus der damals noch dörflichen Gemeinschaft und weg von Freunden kam ich nach Hamburg. Ein halbes Jahr später zog meine Mutter mit einem neuen Mann nach Frankfurt am Main. Ich musste natürlich mit. In den folgenden zwei Jahren zogen wir in Frankfurt viermal um, jedes Mal ein anderer Stadtteil. Immer möblierte Zimmer in einer Pension, dazu eine andere Schule. Mit acht Jahren dann, wieder ein neuer Mann für meine Mutter. Heirat. Ich war nicht eingeladen.

Die erste vollmöblierte Wohnung. Sechs Monate später wurde meine Schwester geboren. Es war ein anderer Stadtteil, eine andere Schule. Der nächste Umzug fand zwei Jahre später statt, ans andere Ende von Frankfurt. Jetzt wurden allerdings einige Möbel in die Wohnung gestellt. Mit 14 Jahren bin ich aus dieser jetzt ›heilen Welt‹ ausgebrochen. Diese Lebenssituation war für mich unerträglich.

Mit Hilfe von Sozialarbeitern und dem Jugendamt gelang es mir freiwillig in ein Heim zu kommen. Dadurch wurde meiner Mutter das Sorgerecht entzogen. Für mich war das der Grundstein damit ich lernen konnte was ein wenig Selbstbewusstsein ausmacht. Unterstützung bei schwierigen Situationen zu bekommen und Eigenverantwortung in verschiedenen Lebenslagen zu üben.

Rückblickend war die schönste Zeit bei meiner Oma. Ich hatte Geborgenheit, Liebe, Freundlichkeit und Freunde. Der Bruch aus der Idylle war nachhaltig. Von jetzt auf gleich alles weg. In zweieinhalb Jahren acht mal umgezogen! Eine fast fremde Frau, die meine Mutter spielte und plötzlich noch ein fremder Mann, der mein Vater sein sollte. Niemand fragte nach meiner Meinung! Ich lernte in dieser Zeit meinen Mund zu halten, keine Gefühle zu zeigen und nur oberflächliche Beziehungen zu haben. So war ich am wenigsten verletztlich. Als Erwachsener mit ca. 30 Jahren las ich ein Buch von Alfredo Garcia Marquez.

Es heißt ›Hundert Jahre Einsamkeit‹. Darin ein passendes Gedicht, das ein Teil meiner Psyche spiegelt:

Man kann ein Kind zerbrechen  
wie eine Kristallvase  
die Scherben aber  
an denen man sich schneidet  
können tödlich sein.

*Michael Buchsbaum*

.....

Heimat war für mich immer die Familie und früher war die Familie auch noch richtig intakt. Ich habe viele Tanten, Onkels, Cousinen usw. Jedes Wochenende wurde sich bei irgendjemandem getroffen, sei es zu einer Feier oder zu einem anderen Anlass. Es war immer schön und lustig. Alle Kleinen waren immer bei mir. Is ja klar. Bei mir konnten sie ja alles machen, weil ich auch lange ein Kind geblieben bin. Vater hat zehn, Mutter drei Geschwister und die sind alle selbstständig. Ich glaube, dass auch das Geld ein Grund war, das sich alles auseinander gelebt hat.

Später hat das dann mit dem Saufen und den Drogen angefangen und dann haben sich alle von mir abgewandt, weil ich nur noch gelogen und betrogen habe. Am längsten hat es meine eigene Familie mit mir ausgehalten, aber auch das habe ich geschafft noch kaputt zu machen. Am Ende hat mein Vater mich sogar mitgenommen zum Arbeiten, aber das durften die Frauen im Haus gar nicht wissen. Vater hat mir heimlich ein Zimmer ausgebaut, ohne dass es jemand wusste. Auch das habe ich mir dann versaut. Meine Kinder haben immer noch zu mir gehalten bis ich dann auch noch in den Knast kam. Wer war zuletzt noch da? Vattern.

Ich war ja nicht oft nüchtern, aber wenn es einmal wieder war, dann habe ich am meisten meine Kinder vermisst. Und das tut weh. Meine drei Mädchen sind, bis sie arbeiten gingen bzw. Abi machten, bei mir und meiner Mutter groß geworden und haben eine sehr gute Erziehung durch meine Eltern gehabt. Ich bin eigentlich froh, dass ich das denen überlassen habe. Wer weiß, was passiert wäre, wenn ich das gemacht hätte. Als dann alles weg war, musste ich sogar drei Monate im Wald in einem alten Wohnwagen von einem Kumpel hausen und es war tiefster Winter. Später war ich so krank, dass ich zu meiner alten Gemeinde gehen musste und die haben mir dann

ein Obdach besorgt. Das war die Hölle. Da waren dann nur noch total die kaputten Typen. Die sind dann auch noch meine Freunde geworden (Sauf- und Drogenfreunde). Die meisten sind jetzt schon tot. Der Peter vom Kiosk hat mich dann aber nach Vielbach gebracht.

Nach Vielbach ging es mir besser. Wieder Aufbau der Familie, doch ich habe es wieder geschafft alles kaputt zu machen. Wieder alles weg. Zehn Jahre Totalabsturz! Dann kam meine schwere Krankheit, die ich fast nicht überlebt hätte. Aber ich bin ein Kämpfer vor dem Herrn, hat man mir auf der Intensivstation gesagt. Jetzt bin ich wieder in Vielbach. Meine Eltern kommen mich auch schon wieder besuchen und wollen mir auch weiterhin Hilfe und Unterstützung geben, wenn ich in einer WG oder so bin.

Eins will ich noch erwähnen. Aus Liebe zur Mutter meiner Kinder habe ich meine Heimat verlassen und bin mit ihr nach Thailand abgehauen. Dreieinhalb Jahre haben wir dort gelebt und dann mussten wir zurück. Dann hat sie mich fallen lassen wie eine heiße Kartoffel. Das war das Ende für mich.

*Ditschke*

.....

Für mich war die erste Heimat in Kasachstan. Da bin ich aufgewachsen bis zum neunten Lebensjahr, bin zum Kindergarten und in die Schule gegangen. Ich erinnere mich gern daran. Mein Vater war Landwirt und hat uns im kalten Winter bei -38°C, als die Busse nicht kamen, mit dem Traktor zur Schule gefahren.

Irgendwann sind meine Oma und mein Opa nach Deutschland gegangen. Da war ich sehr traurig. Aber meine Oma hat gemeint, dass wir eines Tages auch nachkommen werden. 1995 war der große Tag da. Der Brief mit dem Visum für Deutschland kam endlich. Die Entscheidung zu gehen war trotz-

## Heimatlos

dem schwer. Vor allem für meinen Vater, wegen dem Haus und den Tieren. Aber meine Eltern haben sich entschieden: Wir müssen nach Deutschland damit die Kinder eine bessere Zukunft haben.

Mein Vater hat alles verkauft und dann sind wir nach Deutschland. Ich war sehr gespannt, was uns da erwartet. Wir sind von Astana nach Hamburg mit dem Flugzeug geflogen. Und von dort aus ging es weiter mit dem Bus zu unserem Lager, sozusagen in ein Heim. Da wurden wir von meiner Oma und meinem Opa empfangen. Die haben uns erstmal geholfen mit dem Papierkram, weil meine Mama kein Deutsch verstanden hat.

Dann wurde ich eingeschult. Mir war alles fremd, weil ich keinen kannte. Ich bin auch zum Sprachkurs gegangen, damit ich schreiben gelernt habe. Als mein Vater Arbeit bekommen hat, sind wir nach Sachsen-Anhalt gezogen, raus aus dem Heim. Jetzt wohne ich in Hessen. Der Umzug von Sachsen-Anhalt nach Hessen war schwer für mich. Ich musste meine Freunde verlassen. Wieder von vorn anfangen. Ich habe die Schule beendet, eine Lehre gemacht und eine Freundin gehabt. Um dazugehören, habe ich angefangen zu trinken. Nach der Ausbildung habe ich eine Arbeit gefunden. Ich habe mich mehr auf die Arbeit konzentriert und mir wenig Zeit genommen für meine Freunde. Das hat denen nicht gepasst und ich musste mich entscheiden: Arbeit oder Trinken.

Ich bin dann den verkehrten Weg gegangen. Habe wieder getrunken und mich mit meinen Eltern verkracht. Dadurch habe ich alles verloren, meine Freundin, meinen Führerschein und den Kontakt zu meiner Familie. Ich musste sogar

von Zuhause raus, weil mich der Alkohol in der Zeit unter Kontrolle hatte. Irgendwann habe ich mich für die Therapie entschieden. Und jetzt bin ich da. Eins möchte ich sagen: Hier in Vielbach wird einem geholfen. Hier ist man gut aufgehoben. Wenn ich das schaffe, dann schafft ihr es auch.

### *Alexander Altvater*

Heimat ist Geborgenheit, Wärme, Zufriedenheit, Liebe und erfolgreich zu sein. All das habe ich durch mein eigenes Verschulden verloren.

Während meiner Kindheit, die ich bis zum Erwachsensein bei meinen Großeltern verbracht hatte, bekam ich viel Liebe und wurde gut herangezogen, um selbstständig zu sein. Meine Heimatstadt Trier hat mich in dieser Zeit positiv geprägt, denn trotz der Größe der Stadt war es familiär. Ich bin später weggezogen, mit meiner eigenen Familie, die ich mittlerweile gegründet hatte. Aber nicht weit. Durch den Verlust meiner Großeltern ist dann ein großes Loch entstanden. Meine Familie hat mich aufgefangen, dennoch habe ich mein vertrautes Umfeld und die Geborgenheit in Trier vermisst. Ab da musste ich alles allein steuern.

Mein Leben lief sehr gut bis 2006. Dann kam der Fall: die Trennung von meiner Frau. Verlust der Geborgenheit. Sehr schwer hat mich die Trennung von meinem Sohn getroffen. Das Alleinsein fiel schwer, dann kam der Alkohol ins Spiel. 2015 Verlust der Wohnung. Gelebt und gedacht nur von heute bis zum nächsten Tag. Keine Ziele gehabt. Ich fühlte mich sehr alleine gelassen. Meine Heimat ging immer mehr verloren. Der Alkohol hat mein Leben und sowie meinen Tagesablauf bestimmt. Durch den Verlust meiner Wohnung landete ich in die Obdachlosigkeit. Kein Geld. Keine Ziele usw.

Bis mein Sohn mir zeigte, es gibt doch noch Liebe, die man erfahren kann. Meine neue Heimat liegt vor

mir, mit neuen Zielen und Herausforderungen.

### *Jörg Kreuzsch*

Seit unseren ersten Schul- und Fernsehtagen träumten wir davon und sprachen über das Leben im fernen wilden Westen, wo Apachen, Cowboys und Banditen ihr Unwesen trieben. Wir unternahmen ausgedehnte Ausflüge in die nähere Umgebung des Eifeldorfes in dem ich aufgewachsen bin und wähten uns abwechselnd im Dschungel, in Steppen, Wüsten oder Gebirgen. Später sogar in Großstädten wie New York, Chicago oder Bangladesch. Alles war sehr befriedigend. Doch noch besser war es am Abend müde und hungrig zu Hause anzukommen, zu essen, noch etwas fernzusehen und dann ins warme Bett zu gehen.

Mit der Lehre fing dann der Ernst des Lebens an, und die Realität holte uns schneller ein, als uns lieb war. Der euphorische Anarchismus der letzten pubertären Schuljahre gegen die Erwachsenenwelt verwandelte sich in Frust und die Erkenntnis, dass man nun doch sehr diszipliniert sein musste, um sich das leisten zu können, was das Leben einigermaßen lebenswert macht.

In einer ländlichen Umgebung heißt das: Führerschein machen, Moped, später Auto kaufen und für Versicherung und Benzin genug Geld zu verdienen. In den achtziger Jahren war das jedenfalls noch so, auf dem Dorf. Internet gab's noch nicht um uns auf künstlichen Wegen – abgesehen von Fernsehen und VHS – aus der dörflichen Zwangsgemeinschaft und Langeweile auszuklinken. So fuhren wir in die umliegenden Kleinstädte mit ihren Kinos, Discos und Spielotheken, Fitness- und Einkaufsparadiesen. Ländliche und kleinstädtische Leute verschiedenen Alters und mit verschiedenen Musikrichtungsinteressen vermischten sich auf Grund

der erweiterten Möglichkeiten im mobilen Bereich. Mit den ersten Handys wurde auch die Kommunikation zwischen den Leuten einfacher, spontaner und umfangreicher, so dass man sich auch spontan zu Treffen verabreden konnte.

Zu solchen Treffen gehörte auch Alkohol. Und damit begann mein Weg in die Heimatlosigkeit, denn ich wurde mit der Zeit alkoholabhängig, weil dieser Stoff meine ›Medizin‹ wurde. Medizin gegen Hemmungen, Frust, Ängste, zu hohen Anforderungen im Bereich Arbeit und Perspektivlosigkeit. Auch nach gescheiterten, obwohl ernsthaft betriebenen Beziehungsversuchen mit langfristig gemeinten Lebensplanungen mit etwa gleichaltrigen Fräuleins war mir der Alkohol beim Leiden, aufgrund meines zutiefst gekränkten Egos, behilflich. Eine Konsequenz meines auch missbräuchlich betriebenen Alkoholkonsums war der wiederholte Verlust des Führerscheins. Damit war meine Mobilität letztendlich von 100 auf zehn Prozent gesunken und gleichzeitig stieg mein jetzt täglicher Promillewert. Ich wurde vom Gelegenheits- zum Quartals- und schließlich zum Spiegeltrinker. Mein sozialer Abstieg begann, und meine Suchtproblematik wurde mir immer bewusster.

Erst 1996 machte ich meine erste Entgiftung auf die noch viele folgen sollten. Bereits Ende der 1980er Jahre wurde ich straffällig. 1998 verließ ich dann konsequent die dörfliche Gemeinschaft, in der ich zuletzt nur noch mehr schlecht als recht existiert hatte und gab meine Wohnung in meinem Elternhaus auf. Ohne Geld, nur mit ein paar Klamotten im Rucksack und einem Alkoholvorrat begab ich mich auf den Weg in die nächstgrößere Stadt, nach Trier.

Dort angekommen lernte ich schnell die Leute kennen, die bereits längere Zeit wohnungslos waren und mir wertvolle Ratschläge gaben, um auf der Straße lebend zurechtzukommen. Mit der Zeit

verlor ich die störenden und bedrückenden Gedanken, die ich in meiner Dorffexistenz noch hatte, aber der Alkohol wurde zu meinem ständigen Begleiter. Ich gewöhnte mich mit der Zeit an das Leben in der Stadt, das ja auch ohne ausreichend Geld für Miete und Lebensunterhalt viele Vorteile bietet: z. B. die relativ kurzen Wege, auf denen man karitative Einrichtungen wie Armenküchen, Obdachlosenheime mit Schlaf- und Duschgelegenheit, Kleiderkammern, Supermärkte oder auch Behörden erreichen kann, wo man sich einen Tagessatz an Geld abholen kann.

Der reichte mir bei meinem ständigen Alkoholkonsum nicht aus, so dass ich weiter straffällig wurde und immer wieder zunächst kürzere, dann immer längere Haftstrafen bekam. Heimat auf Zeit! Diese Zeiten in Haft haben immerhin vom Trinken abgehalten, so dass meine körperliche und geistige Gesundheit noch relativ in Ordnung ist. Ich fühle mich seit 1998 ständig heimatlos.

Nachdem ich in Trier das Leben auf der Straße auf die Reihe bekommen hatte, wurde ich mutig und fing an herum zu reisen, so dass ich einige Städte im westlichen Bundesgebiet kennenlernte. Die soziale Grundversorgung ist überall mal mehr, mal weniger gegeben. In einigen Städten bin ich etwas länger geblieben und hab versucht Fuß zu fassen. Ich habe mich in betreute Wohnungseinrichtungen begeben, in denen Alkoholkonsum nicht erlaubt war und auch in solche, wo das Trinken geduldet wurde. Bis jetzt hat es mich letztendlich nirgendwo lange genug gehalten, weil ich immer, wenn es problematisch oder unangenehm wurde, die Option Straße gewählt habe, wo ich mich wieder relativ frei und ungebunden an Regeln bewegen konnte. Da ich dann aber auch immer wieder straffällig geworden bin, habe ich seit 1998 insgesamt zehn Jahre im Strafvollzug verbracht. Zuletzt drei Jahre am

Stück. In den letzten Jahren habe ich es immerhin zweimal geschafft eine Wohnung anzumieten. Das war 2007 in Wuppertal und 2008 in Hagen in Nordrhein-Westfalen.

In Wuppertal habe ich dann zum ersten Mal wieder so ein Gefühl von Heimat bekommen, bis ich nach eigenständiger, mal nicht durch Haft bedingter, eineinhalbjähriger Alkoholabstinenz, aufrecht erhalten durch regelmäßige Besuche der Anonyme Alkoholiker, wieder rückfällig wurde. Ich verlor meine Wohnung und bin seitdem wieder wohnungs- und heimatlos.

*Blecki*

.....

Heimatlos fühle ich mich schon seit vielen Jahren. Mit 18 zog ich zuhause aus, blieb aber im selben Ort wohnen, wie meine Eltern. Zwei Jahre später fing ich eine Ausbildung in einer anderen Stadt an. Wegen Alkohol und Drogen verlor ich den Job aber schon drei Monate später, wenig später auch die Wohnung.

Ich suchte neue Perspektiven, zog von Stadt zu Stadt, aber nirgends fühlte ich mich heimisch. Irgendwann stieß ich zur Rockerszene. In diesem Milieu fühlte ich mich geborgen, fast zuhause. Ich wurde dadurch aber auch straffällig, mit Gewalttaten und anderen kriminellen Sachen. Ich wurde immer kälter in meinem Denken und Tun. Das ging ca. vier Jahre so, dann bin ich ausgestiegen. Ich ging dann zu den ›Fleckenbühlern‹, einer Selbsthilfe-Drogeneinrichtung in Frankfurt-Niederrad. Doch mit deren strengen Regeln kam ich nicht zurecht. Ich brach nach vier Monaten den Aufenthalt ab und landete erst einmal in der Wohnungslosenhilfe. Von dort nahm ich Kontakt mit Vielbach auf und bekam dann die Chance umgehend zu kommen.

*Patrick*

# Zweite Therapiechance – Mit Hündin Josi in Vielbach



**M**ein Name ist Detlef Bartsch, ich bin 53 Jahre alt und in Berlin geboren. Meine erste Therapie wegen Alkohol machte ich 1998 in der Fachklinik Flammersfeld im Westerwald. Nach erfolgreichem Therapieabschluss blieb ich dann auch im Westerwald. Ich habe dort eine Frau kennengelernt, Arbeit und eine Wohnung gefunden. Wir lebten 13 Jahre zufrieden und glücklich, bis meine Lebensgefährtin krank wurde. Ich habe sie dann sieben Monate gepflegt, bis sie starb.

Bis dahin war ich 14 Jahre ein trockener Alkoholiker, doch dann verlor ich den Boden unter den Füßen und stürzte in ein tiefes schwarzes Loch. Nach der Beerdigung hatte ich mich mit Alkohol betäubt. Das war gleichzeitig der

Einstieg in mein altes Leben. Ich trank zuerst nur aus Frust und Verzweiflung. Ich trank immer öfter und mehr – ich brauchte das Zeug einfach. 2012 wurde ich mit 5,8 Promille ins Krankenhaus eingeliefert. Als ich nach drei Tagen aus dem Koma erwachte, sagte ich mir ›Hör auf zu saufen‹. Leider wurde da erstmal nichts draus.

Im Oktober 2014 habe ich endlich eingesehen, dass ich es aus eigener Kraft nicht schaffe. Ich beschloss noch einmal eine Alkoholtherapie zu machen. Ich trat meine Therapie dann aus freien Stücken in Vielbach an. Das hätte ich nie gemacht, wenn ich meinen Hund nicht hätte mitnehmen können. Ich hatte mir von bundesweit fünf möglichen Suchtkliniken Vielbach ausgesucht. Die Website und die anderen Informationen für Hun-

dehalter sprachen mich sehr positiv an.

Als ich dann im Frühjahr nach Vielbach kam, wechselte ich in einen Abschnitt meines Lebens, wo ich große Angst vor hatte. Meine Ängste waren: Ob ich die Herausforderungen, die auf mich zukommen, bewältige. Ich hatte Angst vor anderen Menschen, hatte kein Selbstbewusstsein mehr und war oft gereizt bis aggressiv. Ich hatte jedes Verhältnis zur Realität verloren. Aber solange man noch nicht tot ist, ist noch nicht alles vorbei. Im Gegenteil, man muss jeden Tag dran arbeiten, dass es für einen gut wird.

In Vielbach angekommen, hatte ich die Hose gestrichen voll. Ich wusste nicht, was mich hier erwartet. Die ersten sechs Wochen fand ich einfach nur idiotisch (bin aber selbst schuld gewesen). Ich lief die erste Zeit, die ich schon da war, nur rum und sagte mir: Sollen doch alle machen was sie wollen, ich gehe meine eigenen Wege. Nach einiger Zeit fing ich langsam an zu überlegen und kam zu dem Schluss, besser die Therapiegruppe zu wechseln. Obwohl das nur selten gemacht wird, bekam ich ein Ok. Meine Argumente für einen Neustart waren wohl überzeugend gewesen. Nach dem Wechsel konnte ich mit neuer Überzeugung neu starten. Ich hatte kapiert, dass ich meine Einstellung zu meiner Umwelt, den anderen, um 180 Grad ändern muss, wenn ich eine Chance auf ein besseres Leben bekommen will.

Ich fing an, mich in die Gruppe einzufügen und mich gegenüber den anderen zu öffnen. Ich habe mich etwas getraut, was mir nicht

leicht gefallen ist – und es hat sich gelohnt. Mein Hund Josi hat mir dabei sehr geholfen. Anfangs hatte ich gedacht, ich werde nur wegen Josi anerkannt, weil sie von allen geliebt und verwöhnt wurde. Ja, Josi erleichterte mir meine Einstellungsänderung. Aber die Mitpatienten haben sehr wohl erkannt, dass ich mich langsam aber sicher zum Positiven veränderte und das wurde nach und nach anerkannt. Obwohl ich immer unter meiner Kontaktangst gelitten habe, wurde ich zu guter Letzt sogar noch Gruppensprecher. Ich dachte erst, das schaffe ich nie, aber ich habe die Aufgabe glaube ich ganz gut gemeistert.

In der Therapie freute ich mich am meisten auf die Einzelgespräche mit meiner Gruppentherapeutin. Diese Gespräche bauten mich immer mehr auf und machten mich sicherer. Es wurden mir durch die Gespräche auch die Augen für Unangenehmes geöffnet. Es gab schwierige und harte Gespräche, wo mir der Schweiß lief, aber gut so, das brachte mich zum Nachdenken. Es gab aber auch Sitzungen, die locker waren und wo wir viel lachten.

Neben meiner Gruppentherapeutin hatte ich mir noch eine weitere Therapeutin als Person meines Vertrauens ausgewählt. Auch hier konnte ich mich leicht öffnen. Ich redete über meine Probleme, mein bisheriges Leben, was mich bedrückt, wie ich mich fühle und auch über ganz persönliche Sorgen. Kurzum, ich wurde so angenommen, wie ich bin, »mit all meinen Ecken und Kanten«. Ich fühlte mich hier verstanden und darum fühlte ich mich wohl.

Das Allerwichtigste, was ich in Vielbach mitbekommen habe und mitnehmen werde, ist, dass ich (wieder?) verstanden und akzeptiert habe, wie wichtig Verantwortung und Struktur für mein Leben sind. Nachdem ich langsam zu mir selber zurück gefunden hatte, übernahm ich auch wieder Verantwortung.

Ich arbeitete im Klinik-Café, aber freiwillig, das stärkte mein Selbstvertrauen und so lernte ich, wieder mit Menschen umzugehen. Ich versuchte, ohne Angst etwas falsch zu machen, auf die Menschen zuzugehen und unverkrampft mit ihnen umzugehen. Eine zweite Aufgabe für mich war, dass ich mich um die Kleintiere (Hasen und Meerschweinchen) kümmerte. Mit dieser Aufgabe bekam ich immer besser einen geregelten Tagesablauf auf die Reihe.

Das Beste bei meiner Beschäftigung war, dass ich mit den Tieren reden konnte. Sie hörten mir zu. Man kann es kaum glauben, aber wenn ich traurig war, kamen die Tiere und spendeten mir Trost. Auch wenn ich gut drauf war merkten die Tiere das. Sie waren dann übermütig und trieben ihren Schabernack mit mir. Es war einfach nur schön und tat mir sehr gut. Meine Josi war überall mit bei und kam gut an. Sogar bei den Kaninchen und Meerschweinchen. Abends saßen wir immer zusammen und ich erzählte ihr, wie für mich der Tag verlaufen war. Sie saß dann ganz aufmerksam da und hörte mir zu.


Hätte ich Josi nicht mitnehmen können, wäre ich auf keinen Fall

in Therapie gegangen. Sie ist mein einziger Bezug, den ich noch habe. Ich hatte sie bekommen als sie vier Wochen alt war. Ich musste sie mit der Flasche groß ziehen. Seitdem sind wir unzertrennlich.

Ich war knapp sieben Monate in Vielbach. In dieser Zeit ist Vielbach zu meiner Familie geworden. Das Ende meiner Erzählung ist: Ich möchte so lange wie möglich und das heißt letztendlich für den Rest meiner Tage trocken bleiben, um mein Leben wieder meistern zu können. Deshalb bin ich nach Vielbach vorübergehend in eine alkoholfreie Einrichtung gegangen, aber nur vorübergehend, betone ich. Ich werde bald in den Westerwald zurückkehren. Der Kontakt zur Klinik und ehemaligen Vielbacher die in den Nähe leben, gibt mir Halt und Heimat. Hier habe ich eine Art Ersatzfamilie gefunden, die ich in meinem Leben nicht mehr missen will. Vielbach hat mir sehr geholfen. Nun liegt es an mir, was ich aus den gewonnenen Erkenntnissen mache. Ich wünsche mir, dass es mir gelingt, ein gutes Leben zu führen.

*Detlef Bartsch*





**Nicht  
schlappmachen,  
Herr Kubel,  
da geht noch was!**

**Ihr Therapie-Kostenträger  
erwartet von uns, dass wir Ihre Leistungsfähigkeit und -ausdauer  
um mindestens 75 Prozent steigern. Bis jetzt haben Sie erst 25 Prozent  
erreicht und wir haben nur noch drei Wochen bis zum Therapieende. Die Klinikleitung  
wird mich persönlich für diese dürftige Quote verantwortlich machen. Und nur weil  
Sie sich nicht richtig anstrengen wollen, lasse ich mir meine  
Leistungsprämie nicht kürzen!**

**Also los!**