

SG

SuchtGlocke

Patientenzeitung
Fachkrankenhaus Vielbach

Schwerpunktthema:

Wann ist Mann ein Mann?

In dieser Ausgabe:

- Was zum Geier ist ›Kreativtherapie‹?
- Chronik einer Selbstzerstörung
- Meine Schutzengel
- Medikinet – Droge auf Rezept
- Fachtagung ›Sucht und Sexualität‹
und noch mehr Neues aus der Anstalt

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Abstinenz,

Wir hier in Vielbach sind Alkoholiker (na ja, ein paar Drogisten sind auch dabei), Patienten, Rehabilitanden und ... wir sind Männer!

In den letzten beiden Ausgaben der SuchtGlocke ging es schwerpunktmäßig um ›Sexualität und Partnerschaft‹ (Nr. 55) und um ›Liebe und Geborgenheit‹ (Nr. 56). Wenn man's nicht anders wüsste, könnte man meinen, die Themen seien von der Redaktion der Frauenzeitschrift ›Brigitte‹ ausgewählt worden. Aber bei der SuchtGlocke handelt es sich um eine Männerzeitschrift! Da hier traditionell keiner von der Klinik mitschreibt, stammen alle Beiträge nur von Männern, da in Vielbach nur männliche Alkoholiker behandelt werden. Ein Teil von uns hätte gerne, dass auch Frauen hier wären. Wenn man sich umhört, sind die meisten aber ganz zufrieden damit, dass sie hier nicht von Frauen abgelenkt werden – auch wenn der Wunsch besteht, nach der Therapie eine Partnerin zu finden.

Keiner muss sich also vor Frauen produzieren, sich verstellen, ›Süßholz raspeln‹, sich klammottenmäßig und so besonders herausputzen usw. Keine Eifersuchtsszenen um das ›Superweib‹ unter den Patientinnen. Wir können so sein, wie sind bzw. uns verhalten, wie wir gerade wollen, frei Schnauze reden – das mögen viele auf den ersten Blick denken.

Spätestens seit der Klinik-Themenwoche ›Wann ist Mann ein Mann?‹ sind wir da nicht mehr so sicher. Wir waren beeindruckt und ernüchtert (haha), wie deutlich die Vorstellungen von jedem einzelnen von uns, wie denn ein Mann so sein muss, unser Verhalten auch untereinander beeinflussen. Geprägt wurden diese Vorstellungen besonders von unseren Vätern, aber mindestens genauso von Filmen (Western (wer wollte nicht so cool sein wie John Wayne?), Krimis und Actionfilmen) und der Werbung, besonders der für Zigaretten und Tabak

(ich steck mir eine Marlboro an und schlüpfe in die Rolle des freiheitsliebenden, coolen Marlboro-Mannes).

Zum Thema ›Vater als Vorbild‹ gab es heftige Diskussionen. Während die einen (egal, was damals so war) im Wesentlichen zu ihrem Vater als Vorbild standen, haben andere das heftig abgewehrt. Zu negativ, nicht selten schmerzhaft, waren die Erinnerungen. Kaum da oder nie kennengelernt, Säufer, keine Verantwortung übernommen, die Mutter und zum Teil auch die Kinder schlecht

be- oder sogar misshandelt, Looser und viele andere schlechte Eigenschaften wurden genannt. Einer berichtete sogar, bei seiner ersten Familienheimfahrt zum ersten Mal das Grab seines Vaters besucht – und draufgepisst zu haben.

Auch die SG-Redaktion hat sich des Themas ›Mannsein‹ angenommen. Das Ergebnis könnt ihr weiter hinten lesen. Außerdem informieren wir über die Fachtagung ›Sucht & Sexualität – Mann (S)ucht Liebe‹, die hier bei uns stattgefunden hat. Was in der Werbung funktioniert (›Sex sells‹) hat auch hier funktioniert: die Hütte war voll (mit Teilnehmern). Männerspezifisches Denken, Handeln und Fühlen wird auch in den Beiträgen zur Relevanz von Auto und

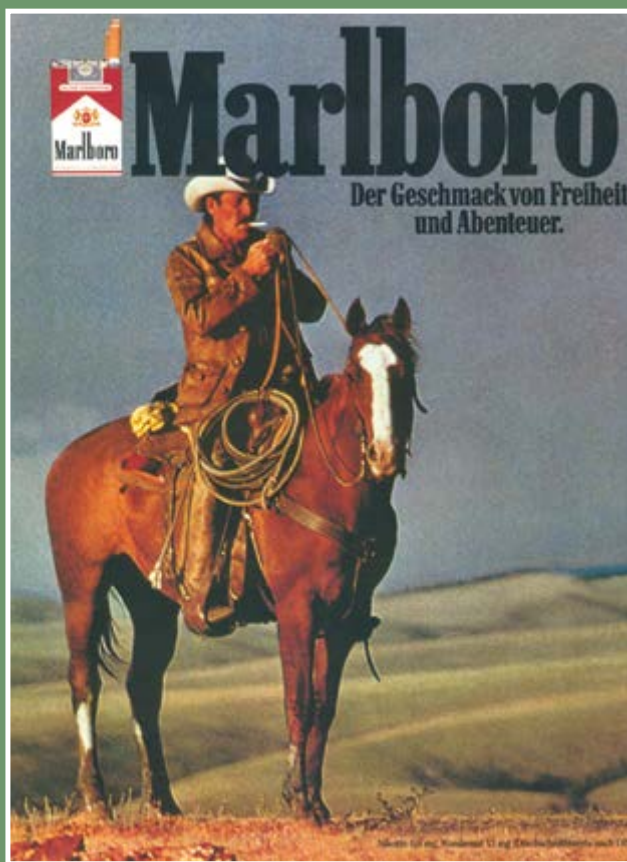
Führerschein sowie zum Erleben der Vielbacher Kreativtherapie thematisiert.

Es gibt noch mehr interessante/spannende Beiträge mitten aus dem prallen und manchmal harten (Therapie-)Leben von derzeitigen und ehemaligen Patienten. Schaut selbst!

Wir haben wieder viele interessante Beiträge von derzeitigen und ehemaligen Patienten zusammengetragen.

Wir wünschen euch eine informative und interessante Lektüre und vor allem: eine gute, nüchterne Zeit!

Eure SG-Redaktion



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

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

Adaptionshaus exklusiv 7

Chronologie einer Selbsterstörung 8
Chris

Auf der Suche – aber nach was? 12
Jo Weiser

Schwerpunktthema: Wann ist Mann ein Mann? 14
Patienten des Fachkrankenhauses Vielbach

Das Gefühl, wieder was wert zu sein 24
Marc

Wer oder was bin ich? 26
Heino Hornfeck

Verlier nicht den Mut 27
Detlef Bartsch

Mein Führerschein – mein Leben 28
H.

Zehn Jahre sind genug 31
Andreas Kaffenberger

Fachtagung ›Sucht und Sexualität‹ in der Presse 32
Redaktion der SG

Doppeldiagnose – Ein Kreislauf
von Sucht und psychischer Erkrankung 34
Gerd Brückner

Was zum Geier ist ›Kreativtherapie‹? 36
Heino Hornfeck

Foto-Impressionen vom Sommerfest 38

Medikinet – Droge auf Rezept 40
Anonym

Kooperationstagung ›Gemeinsam sind wir stark‹
mit der regionalen Sucht-Selbsthilfe 42

Vielbach – Ein paar wenige 43
Heino Hornfeck

Meine Schutzengel 44
Jan Frindt

Wie kommst du hierher? 45
Anonym

Es geht um mich 46
Günther Hofsäb

An das Therapeuten-Team

Zu meiner vierjährigen Abstinenz möchte ich Euch lieben Menschen DANKE sagen!

Ich bin seit 2010 mit der Klinik verbunden wo ich meine erste Therapie machte, aber leider durch Scheidungsstress nach einem Jahr Abstinenz rückfällig wurde.

Ich entschied mich Ende 2011 noch einen Versuch zu starten und beantragte eine zweite Therapie, die ich Anfang 2012 nach Entgiftung in Vielbach begann.

In der Therapie hatte ich viele erkenntnisreiche Gruppentherapiesitzungen mit meinem Gruppentherapeuten Herrn Becker. Ich habe aufgepasst und konnte mir Vieles in mein Gedächtnis einprägen, mit nach Hause nehmen und konnte so die Abstinenz halten.

Aber auch im arbeitstherapeutischen Bereich konnte ich vieles lernen. Meine Arbeitstherapeuten Schlosser Öttl und Schreiner Neuroth hatten immer ein offenes Ohr für mich wenn es irgendwelche Probleme gab. Herr Öttl führte selbst in seiner Kaffeepause mit mir lehrreiche Gespräche. Davon profitiere ich noch heute.

Auch bei Herrn Hilckmann konnte ich vieles lernen und habe auch da intensiv mitgewirkt.

Wichtig waren mir auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom

Bereitschaftsdienst, der Küche, der Hauswirtschaft und der Medizinischen Abteilung, nicht zuletzt der Chef, Herr Jösch. Sie standen mir alle zur Seite wenn ich Hilfe brauchte und haben dazu beigetragen, dass ich heute mein abstinentes Leben genießen kann.

Seit dem Therapieende hilft mir der regelmäßige Kontakt mit meinem ›alten‹ Gruppentherapeuten Becker sowie der Facebook-Kontakt mit der lieben Frau Hillner meine Abstinenz zu erhalten.

Liebes Vielbacher Team: Ich verspreche Euch, dass ich es nicht zulassen werde euch liebe Menschen für eure lehrreiche und gute Arbeit zu enttäuschen.

Dankbare Grüße nach Vielbach,

Markus Kofler

Im Kreis mit Freunden

Jeden Mittwoch fahre ich zum Freundeskreis-Treffen in unserem Stadtteil. Dort treffe ich auf Menschen, die ich mag, die mich mögen, mich verstehen und die mir ganz wichtig sind bei meinem Bestreben ohne Alkohol zu leben. Ohne sie fiel es mir sicher viel schwerer.

Habe in der letzten *SuchtGlocke* von der Tagung der Selbsthilfe-

gruppen, die regelmäßig in die Klinik kommen, gelesen. Ich finde das klasse, dass die Klinikleitung sich jetzt regelmäßig mit den ehrenamtlichen Helfern treffen will. Das haben die verdient!

Michael Bundsack, Bochum

Danke!

Ich war 1996 in Vielbach. Ich lebe in Nürnberg, bin trocken und arbeite als Hausmeister in einer Jugendeinrichtung. Ich danke allen, die mir geholfen haben.

Dieter Kellner, Nürnberg

Vielbach find ich ganz gut ...

Mein Betreuer hat für mich und mit mir einen Vorstellungstermin im Fachkrankenhaus Vielbach ausgemacht. Wir waren da und sind am Ende schwer beeindruckt wieder gefahren.

Freundlicher Empfang, »Kaffee, Tee, oder Wasser?«, gutes Gespräch. Ich hatte mir meine Fragen extra aufgeschrieben. Habe alle gut beantwortet bekommen. Die Klinik ›musste‹ ich mir mit einem Patienten anschauen. Man sagte zu mir, dass ich nicht denken soll, das sei eine Klinik-Werbeveranstaltung,

wo alles in rosaroten Farben erzählt würde.

Der Patient konnte frei von der Leber erzählen und auf meine Fragen antworten, ohne dass einer von der Klinik in der Nähe gewesen wäre. Das fand ich richtig gut.

Und zum Abschluss haben wir alle zusammen ein frisch gekochtes und leckeres Mittagessen zusammen gegessen.

Also, wenn Therapie dann hier. Auch wegen der vielen Tiere.

Aber noch bin ich nicht soweit. Ich dachte ich schreib schon mal was, was dann in eurer Zeitung kommt. Die habe ich mit bekommen und finde ich auch toll gemacht, nur mit Artikeln von Patienten und mit guten Fotos.

Andy Meuer, Gießen

Hallo Herr Becker!

Es ist jetzt sechs Monate her, dass ich meine Therapie erfolgreich in Vielbach absolviert habe! Großes Lob an das gesamte Team!

Meine Partnerschaft verläuft harmonisch, wir gehen achtsam miteinander um, was für mich eine stabilisierende Säule darstellt. Leider hat es mit der geplanten Arbeitsstelle nicht geklappt, da sich die Rentenversicherung dreieinhalb Monate Zeit gelassen hat um über die Übernahme der Kosten für den benötigten Schweißerkurs zu entscheiden. Abschlägig! Das hat dem Arbeitgeber zu lange gedauert. Das war zwar erst mal negativ, mit der positiven Einstellung, die in meinem Leben zurückgekehrt ist, konnte ich neue Ziele ins Auge nehmen. Ich fange jetzt eine 27monatige Umschulung zum Konstruktionsmechaniker an die mit einer IHK Prüfung endet. Kurzum ohne Vielbach wäre ich heute nicht da wo ich jetzt stehe! Dieses Jahr steht der Besuch des Sommerfestes ganz oben auf meiner Agenda.

Danke auch für die Zusendung der *SuchtGlocke*. Nochmal viele

bekannte Gesichter zu sehen und darüber zu lesen hat mir angenehme Erinnerungen bereitet! Verfolge auch regelmäßig die Beiträge um und in Vielbach in Facebook.

Ich musste mich im Februar leider von meinem treuen Vierbeiner verabschieden, er war zu krank geworden.

Mein Fotokunst-Hobby, sprich mein Ausgleich im Leben, geht voran! Habe im Dezember bei einem Wettbewerb von 3000 Mitbewerbern es immerhin unter die Top 50 geschafft. Das Bild ist zurzeit auf einer Wanderausstellung in Hessen zu sehen.

C. Schmitz

Die Seiten gewechselt

Seit neun Monaten habe ich wieder Arbeit. Ich bin Kontrolleur bei den Berliner Verkehrsbetrieben. Ja, ich, der früher, in der nassen Zeit, meistens schwarzgefahren ist. Aber ich habe ein sauberes polizeiliches Führungszeugnis, sonst hätte ich den Job nicht bekommen. Anscheinend hat sich auch mein regelmäßiges Lauf- und Krafttraining in Vielbach ausgezahlt. Lahme Weicheier haben bei dem Job keine Chance.

Viele von denen, die ich erwische, tun mir natürlich leid. Arm wie eine Kirchenmaus und oft auch noch auf Droge. Vielleicht auf dem Weg zum Jobcenter. Immer wieder drücke ich ein Auge zu, wenns mein Kollege nicht merkt. Sonst gäbs Ärger. Zum Glück bin ich neu in Berlin. Wenn ich die auch noch kennen würde, ging das gar nicht.

Ich bekomme zwar nur einen Hungerlohn, der gerade mal so zum Leben und für die Miete in Neukölln reicht, aber für den Wiedereinstieg in ein geregeltes Leben gerade noch akzeptabel. Bald will ich auf die nächste Stufe meiner Leiter nach oben. Und das alles ohne Alkohol und Speed!

Renzo, Berlin

Liebe in der SuchtGlocke

Ja, eigentlich sind doch die meisten Suchtkranken auf der Suche nach Liebe und Geborgenheit. Euer Schwerpunktthema in der letzten *SuchtGlocke* hat mich überwältigt. So viel Sehnsucht, Schmerz, Enttäuschung, Ehrlichkeit und Lüge und das ganz ungeschminkt. Man, wie habt ihr die Jungs dazu bekommen, sich bei dem Projekt so zahlreich zu beteiligen? Da könnte man fast ein Buch draus machen. Euer Redaktionsteam ist eine Klasse Truppe. Es macht mir immer wieder große Freude, wenn die Post mir die neue SuchtGlocke bringt.

Franz Wagner, Aschaffenburg

Ständig neue Frauen

Wenn ich sowas schon lese: »Meine größte Angst ist es wieder enttäuscht zu werden.« Unter der Überschrift ›Liebe und Geborgenheit‹. So ein Warmduscher-geschwätz. Wir sind nun mal Alkoholiker. Beziehungen von Alkoholikern, selbst wenn sie trocken sind, halten nie lange. Anscheinend geraten wir immer an die falschen Frauen oder sind selbst nicht so ganz richtig unterwegs.

Egal. Auch kurze Beziehungen haben, wenn der Sex stimmt, ihren Reiz. Auf diese Weise lernt man immer wieder interessante, na ja, zumindest neue Frauen kennen. Wenn man sich damit arrangiert hat, lässt sich damit doch ganz gut leben.

Th. R., Speyer

Das ist alles kein Grund

Habe meine Therapie in Vielbach im Dezember 2009 beendet. Weihnachten dann zum ersten Mal wieder komplett nüchtern mit der Familie gefeiert. Alle waren happy! Auch auf der Arbeit lief alles wieder

gut. Das Sterben meines Schwiegervaters und meines Vaters war schmerzhaft, aber beide hatten ihre Leben gelebt, waren ausreichend alt geworden. Unser Sohn ging eigene Wege, meine Frau und ich machten wieder viel zusammen, oft auch Ausflüge und Urlaube.

Dann, im Sommer 2012 bemerkte ich eine Veränderung an ihr. Häufige Telefonate außerhalb meiner Hörweite, permanente SMS-Kommunikation. Es dauerte nicht lange, bis ich herausbekam, dass sie etwas mit einem ›guten alten Freund‹ begonnen hatte. Es fühlte sich scheiße an, detektivisch gegen die eigene Frau unterwegs zu sein, aber ohne Beweise hätte sie alles abgestritten. Sogar in unserer Wohnung haben sie's miteinander getrieben, wie ich im Nachhinein feststellen musste.

Schließlich habe ich sie mit den Beweisen konfrontiert. Sie war perplex, gab die Liebesbeziehung zu. Nur das mit dem Sex wollte sie nicht zugeben: »Er war aber nicht drin!« Nach einigem Hin und Her sagte sie zu, die Beziehung zu beenden. Wir sicherten einander zu zusammenbleiben zu wollen und achtsamer miteinander umzugehen und vereinbarten, eine Paartherapie zu beginnen.

Danach dümpelte die Beziehung so vor sich hin. Ich hatte schwer an der Sache zu kauen und sie war viel dienstlich unterwegs. Wenn sie zuhause war: Handy und SMS, von mir abgeschirmt. Das gefiel mir zwar nicht, ich meckerte, doch hatte ich auch keine Idee, wie ich

allein unsere Liebe wieder entfachen sollte.

Bis dahin habe ich das alles ohne Rückfall hinbekommen. Oft dran gedacht, aber nicht gemacht!

Erst zu spät habe ich mitbekommen, dass sie die Beziehung zu dem anderen nie beendet hatte, stattdessen mit ihm ein neues Leben plante. Als ich das merkte, war es schon zu spät. Sie hatte meine ›Entsorgung‹ generalstabsmäßig geplant.

Aufgrund unglücklicher vertraglicher Regelungen war ich innerhalb weniger Monate meine Wohnung und mein Auto los. Meine Frau ja sowieso. Am Ende hatte ich ihr dann sogar noch Unterhalt zu zahlen, wie die Frauen liebende Richterin beim Familiengericht entschied.

Das war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Nach dem Gerichtstermin ging ich schnurstracks zum Aldi, holte mir zwei Flaschen Cognac und begoss das schmerzhaftende Ende einer 20jährigen Beziehung und 15jährigen Ehe zu meiner ehemals großen Liebe.

Im Moment habe ich mir den Weg zurück zu einem ›geregelten Leben‹ verbaut. Selbst ohne Alkohol wäre mir das (noch) nicht vorstellbar. Wut auf die Ungerechtigkeit der Welt und Selbstmitleid stehen im Vordergrund, sind durch den Schnaps zwar leichter erträglich, doch trübt der zugegebenermaßen den Weitblick.

Nicht zufällig kommt mir Vielbach jetzt wieder in den Sinn.

Doch die Scham über meinen großen Verlust bremst mich noch aus. Zumindest hab' ich mir jetzt schon mal was von der Seele geschrieben.

Mal schauen, was die Zeit bringt.

Sigmar R.

Vielbach, geile Zeit!

Ich war im Gefängnis, viereinhalb Jahre und im Gesicht tätowiert.

Als ich in Vielbach ankam, dachte ich: Du bist hart, keiner härter! Doch nicht nötig. Schon die erste Gesprächsgruppe mit Herrn Hilckmann ließ mich irgendwie geborgen fühlen. Bis dahin war meine Lebensdevise „Scheiß drauf, sauf, nimm Drogen, schlage Menschen. Und vergesse die Realität.“

Doch in Vielbach wurden mir die Augen geöffnet und mein Hirn mal zum Nachdenken angeregt. Über Gefühle zu reden fiel mir sehr schwer. Aber ich habe damit begonnen und es hat geholfen. Neues Denken und Fühlen hilft mir geradeaus zu leben. Ich bin jetzt nicht mehr vom Bösen zerfressen. Außerdem inzwischen verlobt mit der Frau, die ich schon vier Jahren kenne.

Danke an allen vom therapeutischen Team der Klinik Vielbach. Besonders Herrn Dr. Kurzer, der jedes Problem und jeden Patienten absolut individuell behandelt. Ein so umfangreiches Wissen, dass ich jetzt noch denke: Waaaas??? Ein Hammer, dieser Mann! Auch

Herrn Hilckmann, der uns ermutigt hat unseren Körper neu kennenzulernen, ihm zu vertrauen um dann mit neuen Einsichten und voller Tatendrang und Mut in die Welt zu stürmen.

Die Adaption in Vielbach zu machen war die richtige Entscheidung. Das Praktikum im Bauhof Selters war eine Herausforderung für mich. Neu, sehr turbulent und anstrengend, aber gut. Herr Becker, Leiter der Adaption hat dort alles im Griff. Er ist ein verdammt gut

logisch denkender Therapeut mit dem gewissen Witz.

Ich bedanke mich bei euch allen herzlich! Ich schwelge gerne in Erinnerungen an diese geile Zeit.

Marcus A.

Unvergesslich!

Ich war über acht Monate in Vielbach. Bei Frau Hillner in der Gruppe konnte ich sehr viel über

mich und meine Sucht lernen. Ich habe dort viele nette Menschen (und Tiere!) kennengelernt und habe mich sehr wohl gefühlt. Mir ist die Zeit in Vielbach unvergesslich!

Jedem, der sich für eine Suchttherapie entscheidet, kann ich Vielbach nur empfehlen.

Miles Christ

Adaptionshaus exklusiv

Kurz vor der Eröffnung des neuen Vielbacher Adaptionshauses durften wir schon einmal einen Blick hinein werfen. Phänomenal! Einzelappartements mit integriertem Bad! Wir freuen uns riesig!



Chronologie einer Selbstzerstörung

31.5.2016

Ich saufe immer noch! Man kann nicht sagen das ich es nicht versucht hätte trocken zu bleiben, aber ich sage es mit den Worten eines Mitpatienten der damals mit mir in Vielbach in einer Gruppe war: »WOFÜR? Wenn du nichts hast, wofür es sich lohnt abinent zu bleiben, fragst du dich Wieso der ganze Scheiß?«

Bei mir ist es irgendwie anders. Ich habe eine Arbeit gefunden, aber meine (inzwischen) Ex ist leider wieder ausgezogen. Ich arbeite jetzt seit über sieben Monaten in der Obdachlosenküche, aber immer zum Ersten fehle ich. Zwar krankgeschrieben, aber mein Chef ist es irgendwie leid mit mir. Ich habe neue Leute kennengelernt. Meine Brüder wohnen jetzt bei mir, aber die Erfüllung ist das nicht.

Die Arbeit macht mir eigentlich großen Spaß, aber einige um mich herum meinen, ich sollte einer anderen Arbeit nachgehen, weil das ja nicht auf Dauer eine Lösung sein kann. Ich finde schon, weil ich ja bei einem 1,50 Euro Job 150 Euro auf mein Hartz 4 bekomme.

Ich finde es lächerlich, dass Leute, denen ich eigentlich scheißegal bin, sich ein Urteil über mich erlauben wollen.

Warum ich das schreibe? Wenn ich wirklich Probleme habe wenden sich alle von mir ab! Ich bin nur gut genug um für die verdammte Scheißgesellschaft den Pausenclown zu spielen. Wenn ich wenigstens davon leben könnte, wäre es ja ganz schön!

Ich habe neue Leute kennengelernt und verstehe mich ganz gut mit ihnen. Aber ich würde noch

nicht von Freundschaft sprechen, weil ich LEIDER schon zu oft enttäuscht wurde. Ich habe jetzt vier Songs mit Ihnen aufgenommen. Leider ist einer von meinen neuen Bekannten jetzt in der JVA. Er war der, der mich zum Aufnehmen bewegt hat. Wenn ich Zeit habe, werde ich die Tracks ins Internet auf YouTube stellen.

Ich habe vor kurzem versucht dem Alkohol komplett zu entsagen. Einen Tag nachdem ich aus der Entgiftung kam, meinte mein Bruder, der so oder so nur Kontakt zu mir sucht wenn andere (meine Freunde) bei mir sind, ich wäre ein Schmetterling! Vielleicht weil er mir so oder so nie zuhört und an dem Abend mal versucht hat mich zu verstehen, aber für mich klang es wie Spott.

Ich bin kein Scheiß Schmetterling. Ich bin eine Motte die nach dem Licht sucht! Ich mag keine Schmetterlinge. Vielleicht bekomme ich deswegen auch keine Schmetterlinge mehr in den Bauch.

Ich habe das Gefühl ich werde auch diesen Sommer wieder alleine sein. Schon deshalb, weil ich bald wegen einer Geldstrafe 43 Tage sitzen muss. Aber auch weil sich keine so wirklich emotional auf mich einlässt. Meine Frau ist der Alkohol. Die betrügt mich nicht mit einer anderen ALK-Flasche. Die gibt mir immer ein gutes Gefühl und wenn die Flasche weg ist kommt schnell wieder eine neue.

Meine Kameraden sind die Zigaretten, denn die sind immer für mich da.

Auf jeden Fall schreibe ich heute, weil ich gestern wieder aus Frust getrunken habe, so wie schon am Anfang des Monats, als ich meine

2. GEBURTSTAG feiern wollte, es aber niemanden interessierte.

Ich wurde vor vier Jahren im Mai in die Brust gestochen. Wäre das Messer einen Zentimeter länger gewesen, wäre ich tot gewesen. Aber schon damals hat es kaum jemanden interessiert. Ich denke mir manchmal, dass die Menschen um mich herum mir den Tod wünschen und das, obwohl ich niemandem wirklich schade. Vielleicht bin ich nur zu gutmütig.

Auf jeden Fall habe ich Anfang des Monats wieder mal versucht mich tot zu saufen, aber **keiner** hat es verstanden. Gestern Abend habe ich angeblich zum wiederholten Mal Autospiegel abgetreten, obwohl es in Wirklichkeit zwei Türen mit **rotgefärbten** Haaren und **Anzug** waren.

Ich habe eine Bewährung offen und werde wahrscheinlich bald für längere Zeit sitzen. Ich wollte euch nur auf dem Laufenden halten und euch den **nächsten Bericht** senden. Ich genieße jetzt die Zeit die mir noch bleibt, auch wenn mir alles zu viel wird. Ich bleibe stark. Bleibt ihr das auch!

Schöne Grüße

Chris X

P.S.: Mein Psychologe, zu dem ich ein gutes Verhältnis aufgebaut habe, meint, ich soll mir keinen Kopf machen, warum die Menschen nicht sehen, dass ich mich ändern will. Es braucht eben Zeit. Nur habe ich diese Zeit einfach nicht und ich habe auch keinen Bock mehr einen Baum zu pflanzen, wenn er eh keine Früchte trägt!



Handy, wäre ich wahrscheinlich verblutet. Es war mal wieder der Alkohol der alles in Gang gebracht hat. Drei Unbekannte fingen an mich zu beleidigen und ich antwortete natürlich dementsprechend. Als dann einer ein Messer zog und zweimal auf mich einstach, war es zu spät.

Wäre das Messer länger gewesen oder hätte er eine andere Stelle getroffen, könnte ich jetzt nicht schreiben, sondern wäre TOT!

GOTT SEI DANK HABE ICH NOCH EINE WEITERE CHANCE BEKOMMEN!

Meine Mutter hat mich jetzt innigs darum gebeten mit dem Saufen aufzuhören und mein Vater auch. Ich denke, dieses Mal werde ich mir wirklich Mühe geben damit meine Eltern mich nicht jetzt schon beerdigen müssen.

P.P.S.:

Ich habe einen ehemaligen Mitpatienten in Höchst getroffen und er hat jetzt eine Frau und ein Kind. Er arbeitet und es geht ihm gut. Außerdem war ein Freund von mir in Vielbach, und er hat dort endlich gelernt mit seinem Leben klar zu kommen. Es geht also doch!

So Nahtot-Erfahrungen (von denen ich jetzt schon einige gemacht habe) können sehr einprägsam sein. Ich wünsche sie keinem, aber vielleicht ist es ja für mich so etwas wie ein Hallo-Wach-Ruf.

Aus Spaß habe ich mir gedacht: Der liebe Gott will mich nicht und selbst der Teufel scheint Angst vor mir zu haben. Oder warum bin ich dem Tod schon so oft von der Schippe gesprungen? Vielleicht weil ich noch eine Aufgabe habe? Vielleicht weil ich aus meinen Fehlern lernen und glücklich werden soll? Vielleicht ist meine Zeit

6.7.2016

Ich wurde in der Nacht von Montag auf Dienstag wieder mal gestochen und habe knapp überlebt. Hätte ich nicht mit letzter Kraft noch die Polizei rufen können mit meinem



27.8.2016

Sechs Wochen Sommer in der JVA Preungesheim! So, es ist wieder mal etwas passiert in meinem verrückten Leben. Ich hatte aus dem Jahr 2013 noch eine offene Geldstrafe von 700 Euro. Als ich zwei Wochen nach den Messerstichen aus dem Krankenhaus gekommen bin, denke ich an nichts Böses. Und was liegt da in meinen Briefkasten? Mein Haftbefehl!

Ich dachte ich lese nicht richtig! Warum muss die ganze Scheiße auf einmal passieren? Ich konnte dann noch drei Tage untertauchen, aber als dann meine Fäden gezogen wurden, beim Arzt im Krankenhaus, war zufällig die Polizei dort und der Arzt hat mir Hafttauglichkeit bescheinigt. Also?!? Direkter Weg in die JVA Frankfurt-Preungesheim.

Ich war ziemlich nervös vor meinem ersten Haftantritt. Ich habe zwar mit Freunden, die schon gegessen haben, reden können und die meinten das Preungesheim nicht so schlimm wäre, aber ich konnte mir die Situation natürlich nicht wirklich vorstellen.

Als ich dann nach einer Nacht in der Überwachungsstation in das Eingangshaus kam, kannte ich direkt schon jemanden in meinen Zellentrakt. Er hat mir dann auch den Einstieg erleichtert. Er wurde aber dann leider einen Tag später verlegt. Aber mein Zellenkollege war korrekt und wir haben uns prima verstanden. Die anderen waren auch okay.

Allerdings herrschte allgemeiner Tabakmangel, weswegen ich mein Rauchverhalten ziemlich runterschrauben musste. Einkauf war auch schon an meinen Einlieferungstag und ist nur alle zwei Wochen.

Nach zehn Tagen wurde ich auf die halboffene Station verlegt, allerdings nach Streit mit der Sozialarbeiterin schon einen Tag später wieder auf die Geschlossene zurückverlegt. Das mit dem Geld und dem Einkauf hatte sich über-

noch nicht gekommen. Oder soll ich euch noch diese Zeilen schreiben, damit ihr etwas daraus lernen könnt?

Ich weiß es nicht, aber ich mache das Beste daraus und hoffe, dass ich in Zukunft auch nicht mehr so viel fallen werde. Abgesehen davon will mir das Gericht eventuell noch eine Chance geben und mir mit Auflagen meine Bewährung erhalten. Ich denke das ist eine gute Nachricht! Falls es nicht klappt, beiße ich in den sauren Apfel und gehe halt

auch noch diesen Weg! Was soll mir jetzt noch etwas anhaben?

Ich bin IRON MAN, WOLVERINE und SUPERMAN in einer Person ;)

Vier Messerstiche insgesamt und unzählige Schläge habe ich schon ertragen, also ertrage ich das (hoffentlich) auch noch!

Euer Chris

schnitten und ich konnte auch den nächsten Einkauf nicht mitmachen, das wollte ich nicht akzeptieren.

Na ja, der geschlossene Trakt war dann auch die erste Nacht nicht so toll. Ich hatte Stress mit meinen neuen Zellenkollegen, also wollte ich verlegt werden, bevor wir uns noch fetzen. Die einzige freie Zelle war in der Isolierstation, wo man 21 Stunden alleine auf der Zelle ist (eine Stunde Hofgang und zwei bis drei Stunden Freizeit mit den Traktgenossen).

Nach drei Tagen wurde ich wieder auf den normalen Zellentrakt verlegt. Dort ging es mir dann eigentlich ganz gut. Ich habe den dritten Einkauf mitmachen können (ich habe vier Tage in der Kreativwerkstatt gearbeitet). Ich habe vier Bücher gelesen, trainiert und viel Karten gespielt.

Das Essen war auch okay und ich habe einige korrekte Leute kennengelernt. Jetzt bin ich drei Tage draußen. War am ersten Tag essen, am zweiten Tag im Kino und heute im Schwimmbad. Mal sehen wie es weitergeht?!

Ich hoffe das Beste und befürchte das Schlimmste.

Euer Chris

24.9.2016

Ich habe nach meinem Aufenthalt in der JVA Preungesheim wieder zur Flasche gegriffen und war jetzt wieder mal für elf Tage in der Entgiftung.

Ich habe vier Tage und Nächte nur hochprozentigen Alkohol getrunken und auch ziemlich viel Lärm gemacht. Ich weiß manchmal einfach nicht weiter.

Jetzt habe ich am 30.9.2016 eine Anhörung wegen dem Widerruf meiner Bewährung. Es sieht nicht gut aus für mich und ich denke, dass ich bald längere Zeit sitzen werde. Wahrscheinlich um die zwei Jahre. Ich hoffe, dass ich dann eine Ausbildung im Gefängnis machen kann und dann wenigstens etwas vorweisen kann, wenn ich wieder rauskomme.

Aber man wird sehen was jetzt passiert. Ich rede noch mal mit meinem Anwalt. Ansonsten wünsche ich allen ein schönes, zufriedenes Leben.

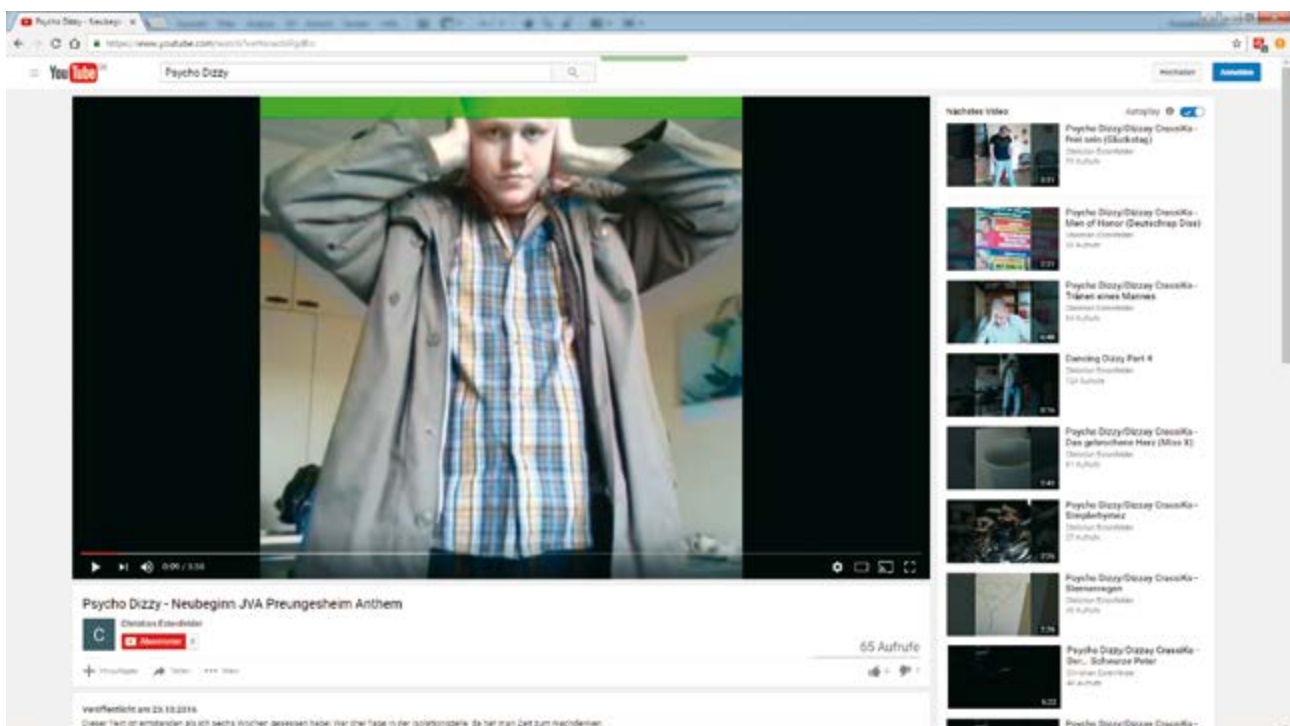
P.S.: Ich und ein Kollege haben jetzt drei neue Songs in YouTube veröffentlicht.




Hier unsere Künstlernamen und die Songtitel:
Psycho Dizzy feat. Vendetta - Lost
Psycho Dizzy - Underdogs Anthem
Psycho Dizzy feat Vendetta - Träne
im Tagebuch

Viel Spaß euch allen

Euer Chris





Auf der Suche –

Wenn ich erst mal so richtig besoffen war, damals, konnte mich niemand mehr bremsen, was das Geldausgeben betraf. Meistens waren auch jede Menge geiler Schlampen in der Bar und irgendwie liebte ich sie alle. Je mehr ich soff, umso schöner wurden sie. Ich lud sie nacheinander auf diverse Drinks ein, knutschte mit ihnen im Separee rum oder ließ mir auf dem Klo von ihnen einen blasen. Später nahm ich irgendeine von denen dann auch noch mit nach Hause. Ich krieg 'ne Gänsehaut, wenn ich heute darüber nachdenke.

Ich war ja damals schon oft erschüttert über meinen schlechten Geschmack, was das anging, am nächsten Morgen. Da lag schon so

aber nach was?

manche Grusel-Ute nackt in meinem Bett neben mir, wenn ich mit einem Brummschädel aufwachte, und der Gedanke daran, dass ich mit der was gehabt haben könnte, ekelte mich an. Überhaupt war das mit dem Ekel am nächsten Tag immer so eine Sache. Ich ekelte mich vor mir selbst und ich ekelte mich vor meinen ganzen Ausschweifungen. Wie konnte ich mich auch wieder nur so zurichten? Ganz abgesehen von der Kohle, die weg war, weil ich sie sinnlos verprasst hatte, ohne einen nennenswerten Gegenwert dafür erhalten zu haben.

Immer und immer wieder schwor ich mir anschließend, dass ich sowas in Zukunft sein lassen werde. Und immer und immer wieder warf ich kurz danach diese guten Vorsätze wieder über Bord. Ich muss damals irgendwie auf der Suche gewesen sein, nach irgendetwas, keine Ahnung wonach. Ich war auf der Suche nach irgendeiner Art von Befriedigung, die ich vermutlich vermisste. Vielleicht war

ich innerlich irgendwie leer. Bisher hat das noch kein Psychotherapeut herausfinden können. Und ich habe bis heute keine Ahnung, welcher Teufel mich damals geritten haben könnte.

Dabei hatte ich doch noch meine geliebte Heike zu jener Zeit, die beste Frau von allen, die je mit mir zusammen waren. Sie hat so fürchterlich gelitten unter meinen Eskapaden, die Gute. Aber sie hat mir immer wieder verziehen. Leider ist sie viel zu früh gestorben. Ihr Herz ist damals einfach stehen geblieben. Sie hat die „Frankfurter Rundschau“ gelesen und ist am Frühstückstisch vor meinen Augen mit dem Kopf auf die Zeitung und die Tischplatte geknallt und war sofort tot. Sekunden-Herztod nennen das die Ärzte. Ich war fix und fertig. Seither sind etliche Jahrzehnte vergangen und ich leide deswegen immer noch an den Folgen einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Es kamen dann mit der Zeit weitere Frauen in mein Leben. Und weitere Eskapaden. Ich nahm Heroin, Kokain, Alkohol, Tabletten, alles was ich kriegen konnte. Ich war immer noch auf der Suche. Aber ich wusste immer noch nicht wonach.

Die letzte Beziehung zu einer Frau war die zu einer sechsundzwanzig Jahre jüngeren Koksnutte. Das ging so eineinhalb Jahre gut. Danach war ich komplett mit meiner Gesundheit am Ende und musste mich erst mal dreieinhalb Jahre von all dem ganzen Scheiß erholen.

Inzwischen bin ich, wie man so sagt, wieder in die Gesellschaft reintegriert, habe teilweise graue Haare bekommen, einen Herzinfarkt überlebt, einen krassen Wirbelsäulenschaden und bin über sechzig. Immerhin. Es gab Zeiten da hätte ich keinen roten Heller mehr für mein Leben gegeben. Aber jetzt macht mir mein Leben wieder Spaß. Ich lebe alleine und zurückgezogen und genieße die Einsamkeit und Stille um mich herum.

Warum ich das jetzt auf der Vielbacher Facebook-Seite gepostet habe, fragt ihr euch, die ihr das gerade lest? Nun, mir war grad danach. Es kam eben so über mich, so dass ich es aufschreiben musste. Ich glaube, sowas nennt man wohl assoziatives Schreiben. Und außerdem bin ich sowieso schon immer sehr offensiv mit meiner Suchterkrankung umgegangen. Sich zu schämen ist nämlich absolut ineffizient und bringt nix.

Jo Weiser

Wann ist Mann ein Mann?

Wir hatten in der Klinik vor einiger Zeit eine Themenwoche ›Wann ist Mann ein Mann?‹. Da ging es darum, was wir Patienten denken, was ›Mannsein‹ ausmacht. Welche Vorbilder wir bei unserer Reifung zum Mann hatten, wie unser Selbstverständnis als Mann unsere Beziehung zu anderen, besonders zu Frauen, beeinflusst hat und welchen Zusammenhang es zu unserem Suchtmittelkonsum geben könnte.

Wir haben uns in den Therapiegruppen umgehört, um Beiträge von Mitpatienten zum Thema gebeten und zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe gemacht.

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

Eure SG-Redaktion

Herbert Grönemeyer – Männer

Männer nehmen in den Arm
Männer geben Geborgenheit
Männer weinen heimlich
Männer brauchen viel Zärtlichkeit

Männer sind so verletzlich
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich

Männer kaufen Frauen
Männer stehn ständig unter Strom
Männer baggern wie blöde
Männer lügen am Telefon

Männer sind allzeit bereit
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit

Männer haben´s schwer, nehmen´s leicht
Außen hart und innen ganz weich
Werden als Kind schon auf Mann geeicht
Wann ist ein Mann ein Mann

Männer haben Muskeln
Männer sind furchtbar stark
Männer können alles
Männer kriegen ´n Herzinfarkt

Männer sind einsame Streiter
Müssen durch jede Wand, müssen immer weiter

Männer führen Kriege
Männer sind schon als Baby blau
Männer rauchen Pfeife
Männer sind furchtbar schlau

Männer bauen Raketen
Männer machen alles ganz genau
Männer kriegen keine Kinder
Männer kriegen dünnes Haar

Männer sind auch Menschen
Männer sind etwas sonderbar
Männer sind so verletzlich
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich

Meine eigene Vorstellung über die Rolle als Mann von heute ist vor allem geprägt von dem Umfeld, in dem ich mich befinde und wie meine Freunde ihre Männlichkeit definieren. Eine wichtige Rolle spielte für mich mein Vater, als Vorbild und respektvoller Mensch, immer ein guter Ratgeber und Zuhörer. Aggression und Wut akzeptiere ich nicht, so etwas hat mit Mann und Männlichkeit nichts zu tun, sondern mit Unbeherrschtheit und schlechtem Benehmen: manche werden alt aber nie erwachsen!

.....
»Früher hieß es, Männer kennen keine Schmerzen, aber die Wahrheit sieht anders aus.«
.....

Ein Mann soll seine Gefühle zeigen und seine Schwächen kennen. Wahre Männer sind selbstbewusst und zeigen was sie können. Ein Mann hat Werte und lebt nach ihnen. Früher hieß es, Männer kennen keine Schmerzen, aber die Wahrheit sieht anders aus.

Ein Mann verbiegt nicht seine Meinung, um es anderen recht zu machen, sondern sagt die Dinge so, wie er sie denkt. Ein Mann übernimmt für seine Handlungen und auch für seine unterlassenen Handlungen Verantwortung und gibt nicht anderen die Schuld für etwas, was in seinem Bereich passiert. Ein Mann ist authentisch, zuverlässig und loyal. Ein Mann übernimmt die Führung in der Beziehung, aber beteiligt die Frau zu 50 Prozent. Er ist in der Beziehung weder über ihr noch unter ihr. Ein Mann äußert seine Meinung, auch wenn es ihm schwer fällt.

Alfredo Bueno Perez
.....

Mannsein bedeutet Menschsein, *Homo sapiens*.

Männer sind nicht immer stark, haben aber große Gefühle. Weil

wir soziale Wesen sind, teilen wir die Gefühle der anderen.

Krzysztof Kielbik
.....

Ein Mann ist ein Mann, wenn er sich als solcher fühlt. Natürlich wird man in eine Welt geboren, in der nach Geschlechtern getrennt schon ein Weg vorbestimmt ist. Und für die, die sich nicht entscheiden können oder wollen, gibt es noch den Mittelweg. Deutschland hat sich, was das Mannesbild betrifft, in ein Land voll verweichlichter Luschen entwickelt. Meistens haben sie zuhause nichts zu melden und kriechen ihren Partnerinnen hinterher. Mann braucht eine gewisse Härte – sich selbst und auch seiner Umwelt gegenüber. Verweicht, ängstlich, dumm, inkonsequent und faul sind nicht die Wesenszüge, die ein Mann haben sollte. Dass Rauchen und Trinken ein Ausdruck von Männlichkeit ist, denke ich schon. Ich kann mir nicht vorstellen, einen Mann, der nur Brennnesseltee trinkt und

.....
»Ein Mann, der nur Brennnesseltee trinkt und Jute statt Plastik benutzt, ist kein vollwertiger Mann.«
.....

Jute statt Plastik benutzt, als vollwertigen Mann zu sehen. Letztlich sind wir denkende Tiere, die ihren Hormonen ausgeliefert sind. Und der Rest ist Erziehung und Vorbilder.

Harald Reichenauer
.....

Der Mann von heute achtet auf getrimmte Körperbehaarung, schreckt vor Kosmetik nicht zurück und braucht morgens im Bad durchaus mal länger als seine bessere Hälfte. Ein Mann geht ins Fitnessstudio, trainiert seinen Körper und baut Muskeln auf.

Der Mann von heute ist eitel, er beschäftigt sich mit seinem Körper. Er fragt die Frau, ob er gut aussieht und der Pullover ihm steht. Ein Mann muss aber auch handwerklich was können, z.B. TV einstellen, Waschmaschine anschließen

.....
»Ein Mann muss aber auch handwerklich was können, z.B. den TV einstellen oder die Waschmaschine anschließen.«
.....

oder Schränke zusammenbauen. Mann sollte auch ein guter Zuhörer sein und seiner Frau zeigen, dass sie begehrenswert für ihn ist.

Marc Drechsler
.....

Für mich muss ein Mann ein Mann sein. Aber was macht ihn dazu? Ein paar Punkte, die ich wichtig finde:

- körperliche Größe, physische Überlegenheit
- überlegte Vorgehensweise, vielfältige Geschicke und handwerkliches Können
- beruflich erfolgreich
- Versorger, Beschützer, Vater
- seelische Stabilität
- Pragmatismus
- ehrlich interessiert
- sexuell führend

Alle weiteren Kompetenzen sind für mich nur ein ›nice to have‹.

Krzysztof Grajkowski
.....

Einen richtigen Mann macht aus, dass er gepflegt rüberkommt, bei der Arbeit genauso wie bei der Freundin usw. Ich hatte meinen Stiefvater als Vorbild. Der hatte schon Haare auf der Brust, die ich jetzt auch habe. Das macht einen richtigen Mann aus, weil man da im Winter nicht so friert. Und zu einem Mann gehört die Arbeit, Ausbildung, eine abgeschlossene

Wann ist Mann ein Mann?

Lehre, das man was im Leben vorzuweisen hat und seiner Freundin/Frau was bieten kann und sie sich auch mal freuen kann über kleine Geschenke. Denn eine Frau muss zuhause bleiben und sich ums Kind kümmern.

Mein richtiger Vater war Raucher und hat zuviel gesoffen. Das habe ich auch übernommen, weil ich so sein wollte wie er: stark, akzeptiert und viele Freunde, Arbeit usw. Aber er ist jetzt nicht mehr mein Vorbild für mich. Er hatte sieben Schlaganfälle durch den Alk. Ich gehe jetzt meinen eigenen Weg ohne Alk. Aber Rauchen gehört einfach zu einem Mann dazu, weil man sich bei Freunden besser verstanden fühlt und selbstbewusster rüberkommt in der Gesellschaft

.....
»Wie der Mann ist, so ist die Familie. Nach dem Motto: Der Fisch stinkt vom Kopf her.«
.....

und stark ist und auch mal die Klappe aufreißen kann.

Spite

.....
In einer normalen Familie lernt ein Junge von seinem Vater, wie ein Mann sein muss. In meinem Fall war das anders: Mich haben Frauen erzogen. Als ältester Sohn musste ich allein lernen was es bedeutet, ein Mann zu sein und das schon sehr früh. Als Kind konnte ich nicht spielen, ich musste Verantwortung übernehmen und arbeiten.

Für mich ist ein Mann der Kopf der Familie. Wie der Mann ist, so ist die Familie. Nach dem Motto, der Fisch stinkt vom Kopf her. Der

Mann versorgt die Familie und nicht nur das. Er ist Vorbild für die anderen Familienmitglieder. Der Mann ist selbstbewusst und er weiß, was er will und wohin er will. Männer halten ihr Wort. Was sie sagen, das tun sie und versprechen nichts, was sie nicht halten können. Männer sind empfindlich und liebevoll, sie helfen und unterstützen die Familie.

Jan Frindt

.....
Männer sollten familienbezogen sein. Sie dürfen auch mal weinen. Sie sollten gute Zuhörer sein, sensibel sein, treu sein und zu ihren Fehlern stehen. Männer müssen nicht perfekt sein, sie sollten auch mal die Meinung anderer akzeptieren. Männer sollten auch auf Frauen hören können, aber den eigenen Standpunkt klar machen. Sie sollten gute Lehrer sein und auch mal Schwäche zeigen. Männer dürfen auf keinen Fall Frauen schlagen oder missbrauchen. Männer können nicht alles schaffen, sie kriegen keine Kinder. Und Macho geht schon gar nicht.

Da sich aber die Rollenverteilung in den letzten Jahrzehnten stark verändert hat, ist es sehr schwer klar zu definieren, was heute ein Mann

.....
»Männer dürfen auch mal weinen«
.....

ist. Der Unterschied liegt vielleicht nur noch im Geschlechtsorgan.

Andreas Kaffenberger

.....
Was bedeutet Mannsein? Eigentlich nicht viel, da es kaum noch einen Unterschied gibt. Früher haben die

Männer gearbeitet und die Frauen den Haushalt und die Kinder gemacht. Heute ist es gleich verteilt.

Da ich schon mit 12 Jahren angefangen habe zu rauchen, dachte ich, dass das cool ist. Du wirst langsam erwachsen. Mit 14 habe ich angefangen zu trinken. Ja, jetzt werde ich ein Mann! Aber das war nur ein Irrglaube. Vielleicht werde ich später ein Mann. Als meine Tochter zur Welt kam, war

.....
»Der Unterschied zwischen Mann und Frau liegt vielleicht nur noch im Geschlechtsorgan.«
.....

ich immer noch nicht erwachsen. Erst mit 20, durch das Leben auf der Straße, wurde ich langsam ein Mann, da ich mich um alles selbst kümmern musste.

Mein Vater ist kein Vorbild für mich. Er ist viel fremdgegangen und hat meine Mutter geschlagen. So war ich aber auch bis 20, wofür ich mich heute noch schäme. Eifersüchtig, habe meine Freundinnen geschlagen und bin mit fast jeder Frau ins Bett.

Sind Männer immer stark? Man probiert es zu zeigen, aber das ist nicht wahr. Ich bin zwar lustig und plemplem drauf und dann kommt der Gegensatz: Ich denke oft über die Zukunft und auch die Vergangenheit nach und weine dann auch. Früher war es so, dass der Mann mehr zu sagen hatte, als die Frau. Heute ist es gleich oder auch umgekehrt. Da hat die Frau auch mal die Hosen an.

Männer schaffen nicht alles. Ohne Frauen geht das sowieso nicht. Man braucht immer eine Frau an seiner Seite, die dich unterstützt.

Dennie Noack

.....
Mann sein bedeutet für mich, nicht sich als den harten, starken

Mann darzustellen, der man vielleicht nicht ist! Mann sein heißt für mich, der zu sein, der man ist und anderen Menschen nicht eine fal-

.....
»Ein Mann sollte sich auch Fehler eingestehen, Fehler sind menschlich.«
.....

sche Fassade zu zeigen. Man sollte sich nicht verstellen, sondern immer zu 100 Prozent du selbst sein, ganz egal ob bei Freunden, Frauen oder Familie. Als Mann sollte man immer ehrlich zu sich selbst sein, wie auch zu anderen. Das bedeutet die Wahrheit zu sagen, auch wenn es dem anderen nicht gefällt. Ein Mann sollte sich auch Fehler eingestehen, da Fehler menschlich sind. Mann sein bedeutet auch vergeben zu können und anderen alles zu gönnen, auch wenn es demjenigen besser geht als einem selbst.

Im Mittelpunkt eines Mannes sollte stets die Familie stehen, dann die Arbeit und dann erst die Freunde. Als Mann muss man nicht den Harten markieren, sondern kann

.....
»Als Mann kann man auch mal Schwäche zeigen.«
.....

auch mal Schwäche zeigen, was die Gefühle angeht. Es ist völlig in Ordnung als Mann auch mal zu weinen!

Da ich schon früh ein Scheidungskind war und dadurch der Kontakt zu meinem Vater nicht so regelmäßig war, hatte ich nie wirklich ein Vorbild und ich finde es auch nicht so schlimm keins gehabt zu haben. Ich hatte stets das Motto »Versuche nie in die Fußstapfen anderer zu treten, weil man so nie seine eigenen hinterlässt«. Was das Rauchen, Trinken oder auch Drogen angeht finde ich, muss man all das nicht konsumieren um männlich zu wirken oder cool zu sein. Man zeigt eher mehr Stärke, wenn man darauf verzichten kann und

anderen, vor allem Kindern, zeigt, dass es auch ohne geht und man trotzdem Spaß am Leben haben kann.

Tobias Reger

.....
Wann ist ein Mann ein Mann? Also ich finde ja, dass diese üblichen Klischees von Mannsein nichts bedeuten. Klar war das Rauchen und Trinken in der Jugend typisch dafür ein Mann zu sein, um dazuzugehören, aber man(n) wird ja auch mit der Zeit reifer und erwachsen. Für mich sollten Männer genauso Gefühle zeigen können, den Haushalt machen und für die Familie da sein, wie es auch Frauen tun. Gerade wir Suchtkranken sind meistens sehr sensibel. Nur das würden die meisten Männer niemals zeigen, weil sie immer noch denken sie wären dann schwach, obwohl gerade diejenigen, die ihre Gefühle nicht zeigen, die Schwachen sind. Wenn ich mir z.B. einen Film wie Dirty Dancing anschau, brauche ich mindestens zwei Päckchen Taschentücher und das ist auch gut so. Meiner Meinung nach

schadet man sich selbst mehr, wenn man nach außen hin immer den Harten mimt, als wenn man auch einfach mal seine Gefühle zeigt.

Man muss auch nicht alles können als Mann. Ich kenne so viele, die immer sagen, sie würden alles können, dabei ist es gar nicht schlimm, wenn man mal was nicht kann. Nobody is perfect. Der Mann muss auch nicht immer derjenige sein, der die Familie ernährt. Da sollte man heutzutage ein bisschen flexibler sein. Auch Frauen

.....
»Meiner Meinung nach schadet man sich selbst mehr, wenn man nach außen hin immer den Harten mimt«
.....

können diesen Part übernehmen. Das finde ich persönlich überhaupt nicht schlimm. Ich finde, dass Mann und Frau sich nur noch körperlich und stylich unterscheiden, der Rest ist gleich.

Daniel Poms



Wann ist Mann ein Mann?

Wann ist ein Mann ein Mann, diese Frage sollte sich jeder Mann einmal stellen und sich ein Bild davon machen wie er sich auch selber sehen tut. Ich kann nur von mir und meiner Ansicht und Erfahrung sprechen. Ich hatte immer die schlechten Vorbilder gehabt, dass ein Mann nicht heulen darf, er nicht jammert, er keinen Schmerz und Trauer kennt und er keine Angst hat. Immer nur am arbei-



ten ist und das Geld nach Hause bringt. Es jedem versucht recht zu machen. Viele trinken oder nehmen Drogen, weil sie sich erst dann als richtiger Mann fühlen und auch dazugehörig. Das ist aber in Wirklichkeit alles FALSCH!!

Im Laufe meines Lebens habe ich erkannt, dass ein Mann sehr wohl

.....
»Viele trinken oder nehmen Drogen, weil sie sich erst dann als richtiger Mann fühlen.«
.....

auch mal heulen darf und nicht immer der Stärkste sein muss und

alles können muss. Mann muss nicht immer alles können und schaffen. Er muss nicht 16 oder 18 Stunden am Tag arbeiten und das Geld alleine nach Hause bringen. Ein Mann muss nicht trinken oder Drogen nehmen um in der Gesellschaft, Freundeskreis und Bekann-tenkreis als Mann da zu stehen.

Ein Mann sollte Hobbies haben und wenn er eine gute Familie hat (was leider nicht jeder hat), auch zu ihr stehen und für sie da sein. Seine Frau und Kinder nicht schlagen, sondern mit seinen Kindern spielen, z.B. Fußball spielen, im Winter Schlitten fahren, spazieren gehen oder auch mal in einen Erlebnispark fahren und gemeinsamen Urlaub zusammen verbringen. Er sollte auch für seine Familie da sein wenn sie jemanden brauchen und auch zärtlich und verständnisvoll mit seiner Familie umgehen. Sich nicht selber im Weg stehen und sich nicht zu viel aufladen, erzählen, was er alles zu tun und erledigen hat. Seine Ziele und Träume (auch wenn es nur kleine sind) verfolgen. Vernünftig und gut zu Tieren sein und nicht seinen angestauten Frust und Wut an ihnen auslassen. Er sollte aber auch, wenn es angebracht ist, Zivilcourage zeigen und anderen in Not helfen. Und auch so mal seine Hilfe anbieten, wenn er meint es wär angebracht.

Ein Mann muss einzigartig auf seine ganz eigene Art und Weise sein. Das muss aber jeder für sich selber herausfinden. Einen Mann zeichnet nun mal das aus, was er macht und wie er mit seinem Umfeld umgeht, er seine eigene Meinung hat und auch mal NEIN sagen kann!! (Grad in Sachen Alkohol und Drogen!!!!)

Das macht einen guten Charakter aus. Ein guter Charakter und

ein gutes Wesen, der auch mal Gefühle zeigt und zulässt, dann ist ein MANN ein MANN!!

Andreas Diehl

.....
Mann sein bedeutet: sensibel sein, gut tanzen können, sich rasieren müssen, stark heben können, auch mal weinen dürfen ...

Rauchen hat für mich keine Bedeutung in der Männerwelt. Ich wurde von einem Weib zum Rau-

.....
»Ein Mann sollte für seine Familie da sein ... wenn er eine hat«
.....

chen verführt!! Mein Vater ist kein Vorbild (gewesen)!!! Er hat Suizid begangen als ich noch ein Baby war. Männer haben alle Gefühle, die auch Frauen haben: Sehnsucht, Schmerz, Trauer, Fröhlichkeit, Zärtlichkeit, Wut, Hass. Männer sind oft viel schwächer als Frauen! Männer bestimmen nur bei den Muslimen in der Partnerschaft. Meist bestimmt die Frau!

Männer schaffen nicht alles, weil sie unterschiedliche Fähigkeiten haben. Männer bringen keine Kinder zur Welt, zeugen sie aber! Weltmeister im Motoren-Auseinanderbauen und wieder Zusammen-setzten ist z. B. eine Frau und kein Mann. Dafür sind Männer nicht so streitsüchtig wie Frauen.

Günther Hofsäß

.....
Ein Mann ist man, wenn man 18 ist. Dann geht das harte Leben los. Ich bin ein Mann, weil ich einen Schwanz habe. Ich bleibe wie ich bin: anständig und gut erzogen. In einer Partnerschaft sollten beide führen.

Mein Vater war kein Vorbild für mich, er war Alkoholiker.

Anonym

Ein Mann hat loyal zu sein gegenüber seiner Familie und seinen Mitmenschen. Mein Vater war mein Vorbild. Er hat immer hart gearbeitet und die Familie versorgt.

Männer sind nicht immer stark. Sie haben genauso Gefühle wie Frauen, sie zeigen sie nur nicht so.

Andreas Liedel

Das Thema Mannsein hat sich durch meine Erkrankung sehr verändert. Da ich Quartalstrinker bin, hat sich die Aufnahme in die Männerwelt für mich erübrigt. Bis zum 40. Lebensjahr habe ich nur wenig Alkohol getrunken, erst dann ging es los mit den Saufexzessen. Nur in meiner Armeezeit habe ich mehr getrunken und habe da auch mit 25 Jahren angefangen zu rauchen.

Mein Vater ist für mich kein Vorbild. Im Gegenteil, er ist wesentlich

»Männer sind nicht so streitsüchtig wie Frauen«

dafür verantwortlich, dass aus mir das geworden ist, was ich heute bin. Ich habe keinen Kontakt zu ihm. Das ist ok so, denn er zieht mich nur runter, schon mein ganzes Leben.

Partnerschaften hatte ich viele, sind aber nie gutgegangen. Momentan bin ich Single und habe gelernt, dass ich bei Beziehungsproblemen bessere Lösungen brauche, als bisher, damit ich nicht wieder trinken ›muss«.

Hier in Vielbach habe ich gelernt auch auf meine Gefühle zu achten.

Thomas

Ein Mann muss stark, mutig und risikobereit sein. Er sollte Schwierigkeiten und Probleme lösen können und handwerkliche Erfahrungen haben. Ein Mann sollte immer männlich wirken, sonst könnte der

Anschein entstehen, dass er schwul ist. Ein Mann schaut gerne nach schönen Frauen mit einem schönen Po, großen Brüsten und langen, schönen Haaren. Er sollte die Frauen zum Lachen bringen.

Ein Mann muss treu sein und seine Frau lieben und ihr und den Kinder beistehen und sie beschützen, auch in schlechten Zeiten. Er sollte, wenn möglich, seine Familie finanziell unterstützen.

Ein Mann hält sein Wort, »Ein Mann, ein Wort«. Er sollte ein Vorbild sein und immer für seine Fehler gerade stehen. Er sollte in jeder Lebenslage das Richtige tun.

Er muss Kraft haben und groß sein. Er soll ein guter Vater sein und es besser machen als sein Vater.

Giuseppe Lenti

Mann ist der, der in jeder Lage die volle Verantwortung übernimmt. Wenn er eine Familie hat, ist er für die zu jeder Zeit da. Er sollte ein gesundes Allgemeinwissen haben. Ein Mann sollte ein Stück weit Schwein sein. Und auf keinen Fall alleine sein.

Michael

Ein Mann ist nicht mehr von seinen Eltern abhängig. Er übernimmt für sein Handeln die volle Verantwortung – und steht zu seinen Fehlern.

Jorge Tavares-Belo

Ein Mann sollte Job, Familie und einen festen Standpunkt haben und im Leben orientiert sein. Nicht nur mein Vater war für mich Vorbild, auch der Chef meiner alten Firma und früher Freunde aus meinem alten Sportverein.

Martin Pustelnik

Mein Vater war ein ehrlicher Mensch, stark, sportlich, mit gutem Charakter. Er war kein Rau-

»Ein Mann sollte ein Stück weit Schwein sein. Und auf keinen Fall alleine sein.«

cher und kein Trinker. So muss ein Mann sein.

Nikolaus Rasskasow



Wann ist Mann ein Mann?

Ich fing mit dem Rauchen an, um von den Freunden akzeptiert zu werden. Mit dem Trinken, was dann dazu kam, hatte ich geglaubt, bei den anderen als supercool anzukommen.

Mein Vater war kein Vorbild für mich, ich wollte nicht werden

.....

»Männer haben mehr Gefühle als Frauen, dürfen sie aber nicht zeigen.«

.....

wie er. Das hat aber nicht ganz geklappt.

Männer haben mehr Gefühle als Frauen. Sie dürfen sie aber nicht zeigen, sonst gelten sie als schwach.

Männer sind keine Maschinen, sie sind nicht immer stark und schaffen nicht immer alles.

Vincenzo Soletto

.....

Von klein auf werden Jungs auf ihre Männerrolle vorbereitet. Blaue Klamotten, Feuerwehr- und andere Autos, Baufix-Kasten, Werkzeug ... anstatt rosarote Klamotten, Puppen, Puppenstube für die Mädchen.

Im Arbeitsleben haben Männer die besser bezahlten Jobs, meist die mit mehr Verantwortung.

Bei uns zuhause hatte mein Vater das Sagen, obwohl er kaum da war. Meine Mutter hatte immer nur seine Anweisungen zu befolgen.

Jörg Frahse

.....

Männer haben einen Schwanz und können Kinder (er)zeugen, zumindest geht das nicht ohne uns. Wir sind von Natur aus stärker als Frauen, weshalb wir sie zu beschützen haben.

Jetzt gibt es überall Frauenquoten, das heißt Frauen bekommen

Leitungsposten nicht vorrangig, weil sie sich dafür qualifiziert haben, sondern weil eine Quote es verlangt. Das heißt, besser qualifizierte Männer werden diskriminiert.

Ich habe das mit dem Alkohol nicht mehr unter Kontrolle halten können. Das hat mich erstmals zweifeln lassen, dass ich alles hinbekomme, wenn ich es nur will. Wenn ich das mit der Hilfe von Vielbach hinbekomme, dieses Thema zu den Akten zu legen, möchte ich gerne wieder meine alte Männerrolle zurückkehren. Ich möchte ein starker Mann sein, der bei den Frauen ankommt und auch im Beruf erfolgreich ist.

Diese neue »Achtsamkeits-Duselei geht mir auf den Sack. Männer sollen Gefühle zeigen, sich im Haushalt betätigen, mit der Frau in den Singkreis gehen ... Hör mir doch damit auf! Welche Frau fährt denn auf so einen Softie und Frauenversther mit Küchenschürze und selbstgestrickten

»Welche Frau will denn Sex mit sowas? Dann steht der Frauenversther mit Tränen in den Augen an der Spüle!«

.....

Hausschlappen ab? Welche Frau wünscht sich Sex mit sowas? Man braucht sich doch nicht wundern, dass die Geburtenrate in Deutschland so dramatisch gesunken ist. Und was ist das Ende vom Lied? Die Damen suchen sich heimlich einen richtigen Mann, meinetwegen auch mit Tendenz Macho, bei dem sie sich auch wieder als begehrenswerte Frau bestätigt fühlen. Dann steht der Frauenversther mit Tränen in den Augen an der Spüle und versteht die Welt nicht mehr.

Nicht mit mir!!!

Markus

.....



Für mich bedeutet Mannsein der Stärkere zu sein – in Gesellschaft und Partnerschaft. Wer ein Mann sein wollte, musste in unserem Dorf rauchen und richtig trinken können.

Männer können und dürfen in der Partnerschaft bestimmen. Ge-

.....
»Wer ein Mann sein wollte, musste in unserem Dorf rauchen und richtig trinken können.«
.....

meinsames Entscheiden bekommt einer Partnerschaft aber besser.

Ich bin eher der Mann fürs Grobe (schwere Arbeiten und Reparaturen). Die eigentliche Arbeit erledigt meine Frau.

Christian Götz

.....
Erzogen wurde ich von meiner Mutter, geprägt aber von meinem Vater, der mich in die Arbeitswelt eingeführt hat.

Erstes Rauchen mit 11, erster Alkohol mit 12 Jahren. Erster Vollrausch mit 14 Jahren (Jugendweiche). Die Ausbildung mit Facharbeiterbrief und die NVA haben mein Mannsein stark geprägt.

Gefühle sind für einen Mann tabu. Man zeigt sie nicht und man spricht nicht drüber.

In der Ehe ist der Mann fürs Grobe zuständig. Die Frau hält das Geld zusammen, kümmert sich um die Kinder, Verträge und den Einkauf.

Ein Mann ist ein Mann, wenn er sich seinen Problemen stellt und seine Fehler einsieht. Man ist kein Mann, wenn man sich hinter dem Alkohol versteckt.

Jan Wettengel

.....
Ein Mann entscheidet sich für ein selbst entworfenes Leben, durch das er auf einem klaren Weg geht.

Ein Mann folgt dem Pfad seines Herzens, auch wenn die ganze Welt gegen ihn ist.

Wenn ein Mann behauptet, dass seine Partnerin auf Platz 1 in seinem Leben steht, ist entweder unehrlich oder schwach.

Seine größte Herausforderung ist es, seine innere Stärke zu entwickeln, damit er sein wahres Selbst ausdrücken kann.

Anastasios

.....
Ein Mann hat Prinzipien und kämpft für seine Ideale. Er ist ehrlich und hat Respekt vor seinen Mitmenschen, besonders Frauen, Kinder und Alte, die er schützt.

In der Ehe bestimmt die Frau die wichtigen Sachen. Sie kümmert sich um die Organisation der Familie und das Geld.

Anonym

.....
Mann muss das tun, was getan werden muss, in der Zeit, in der es getan werden muss, ob es einem passt oder nicht.

Werner Grün

.....
Mann sein? Diese Frage hat mich noch nie sonderlich interessiert. Ich hatte nicht so einen Vater, der mich dazu erziehen wollte. Keine

.....
»Man ist kein Mann, wenn man sich hinter dem Alkohol versteckt«
.....

»Ein Mann darf nicht weinen«- Klischees, die ich erfüllen sollte. Er ging arbeiten, war Workaholic und kam nie vor 22 Uhr nach Hause. Er hat sich nie in die Erziehung meiner Mutter eingemischt. Und so ist bei mir, eher unbewusst, verankert: Ein Mann muss seine Familie ernähren! Mein Vater war ein Patriarch, der Chef im Haus, der

trotz seiner Abwesenheit meiner Mutter wenig Freiheiten gelassen hat. Ich wollte weder Patriarch noch Workaholic werden.

Meine Mutter hat mich nie auf meine Rolle als Mann in der Welt vorbereitet. Meine sensible, gefühlvolle Mutter hat mir aber vorgelebt, dass man Gefühle hat und diese auch zeigen/ausleben soll. Ich bin hochsensibel und möchte die

.....
»Ich fühle mich befreit von der Erwartung, wie ein Mann sein zu müssen.«
.....

positiven, wie die negativen Gefühle auch leben. Wenn ich als gefühlvoller Mann als Weichei bezeichnet werde, ist mir das egal.

Diskussionen darüber, wie Mann-Sein, wie Frau-Sein geht, interessieren mich nicht. Ich fühle mich befreit von der Erwartung, wie ein Mann sein zu müssen. In Partnerschaften war mir Gleichberechtigung wichtig. Mir über mein Selbst als Wesen Gedanken zu machen, war mir wichtiger als machomäßiges Verhalten.

Gegenüber dem, was andere dazu sagen, habe ich mich emanzipiert – meine Selbstbefreiung. Wenn mir das in punkto Sucht noch gelingt ... bin ich ein moderner Mann.

Manfred S.

.....
Mannsein bedeutet der Frau überlegen zu sein. Mein Vater war für mich als Vorbild maßgebend und Stütze. Wenn ich rauche und trinke, habe ich meinen Platz in der Männerwelt gefunden.

Ich habe zwar Gefühle, aber ich darf sie nach außen nicht zeigen. Wir sollen immer stark sein, sind es aber oft nicht. Gerade in der Partnerschaft wird von uns viel erwartet, aber ohne die Hilfe der Frau geht gar nichts.

Jörg Schäfer

Wann ist Mann ein Mann?

Film, Fernsehen und Werbung vermitteln meist das Bild des coolen, starken Mannes (z. B. Marlboro-Mann). In meiner Jugend wurden Ereignisse, wie z. B. Kirchweih, zum Anlass genommen, mit Arm-

.....
»An dem Streben, alles schaffen zu können, sind schon viele Männer gescheitert.«
.....

drücken und Wetttrinken die Stärke des Mannes zu beweisen. Stark, »Alpha-Tier« zu sein, schien für mich damals in der Natur des Mannes zu liegen. Gefühle, wie Schwäche oder Verletzlichkeit zeigen, waren verpönt und wurden deshalb unterdrückt, da sie nicht zu einem starken, selbstsicheren Mann passten.

Für mich bedeutet Mannsein, sich den Herausforderungen des

Lebens und des Alltags zu stellen. Männer können durch ihre körperlichen Voraussetzungen für manche Aufgaben besser geeignet sein, als Frauen. Doch die Zeiten, in denen die Männer in der Ehe immer »die Hosen anhaben«, sind lange vorbei.

An dem Streben, alles schaffen zu können, sind schon viele Männer gescheitert – und dann erst beim Alkohol, dann in der Sucht gelandet.

.....
Christof Simon
.....

Ein Mann muss stark und in der Arbeit erfolgreich sein und muss seine Familie versorgen können. Rauchen und trinken war nötig, um dabei sein zu können, um als Mann zu gelten. Mein Vater war kein Vorbild für mich. Zeigte ich Gefühle, war traurig oder depressiv, war ich kein Mann. Ein Mann soll sich durchsetzen können, aber das kann ich nur selten.

Männer haben auch Sehnsüchte und sind liebesbedürftig und wollen so respektiert werden. Männer müssen auf der Arbeit »ihren Mann stehen«, stehen unter Leistungsdruck, werden zu Gewaltbereitschaft herangezogen, müssen Kriege führen ...

.....
Manfred Wolf
.....

Ein Mann muss für seine Familie da sein, muss für seine Kinder ein gutes Vorbild sein und seine Familie beschützen können.

.....
Benjamin Siefelack
.....

Rauchen und trinken spielte bei der Aufnahme in die Männerwelt eine große Rolle. Man wird halt mehr als Mann angesehen, wenn man »was« (Alkohol) verträgt und raucht. Wenn man was angeboten bekommt und man weist das zurück, heißt es sofort, man sei eine Pussy (Memme).

Mein Vater war für mich als Mann ein Vorbild. Obwohl er schwerer Alkoholiker war, hatte er

.....
»Es ist schon wichtig, als Mann in der Beziehung die Richtung vorzugeben, weil sonst irgendwann die Frau die Lässigkeit zu ihrem Vorteil ausnutzt.«
.....

trotzdem immer ein offenes Ohr für mich und hat mir zugehört, wenn ich irgendwas hatte.

Es ist schon wichtig, als Mann in der Beziehung die Richtung vorzugeben, weil sonst irgendwann die Frau die Lässigkeit zu ihrem Vorteil ausnutzt.

Männer schaffen nicht alles, aber sie geben sich Mühe, alles zu schaffen.

.....
Carsten
.....



Ein Mann zu sein bedeutet für mich da zu sein für die Familie. Mein Vater war für mich ein Vorbild, aber auch ein Freund. Er war für mich ein echter Mann!

.....
»Männer sind oft schwach und lassen sich von Frauen manipulieren.«
.....

In der heutigen Welt sind Männer oft nicht mehr stark und damit sind sie auch kein Vorbild für die Familie. Die Frauen sind heute der ›Kopf‹ der Familie. Männer sind oft schwach und lassen sich von Frauen manipulieren. Als Mann bin ich gescheitert. Das bereitet mir innerlich Schmerzen, auch Angst.

Michal Kruszakin

.....
In meiner Pubertät war das Rauchen und Trinken quasi die Eintrittskarte in die männliche Gesellschaft, man zeigte, dass man dazugehört.

In der Familie war es mein Vater, der immer da war, der die Familie zusammenhielt, sie mit Rat und Tat unterstützte.

Männer bestimmen nicht immer in der Partnerschaft, die Frauen lassen uns nur in dem Glauben, es sei so.

Männer glauben, alles schaffen zu müssen. Tatsächlich müssen wir immer wieder schmerzvoll feststellen, dass das nicht immer klappt. Die Tatsache, dass wir suchtkrank geworden sind ist doch ein gutes Beispiel dafür.

Kai Stirmlinger

.....
Männer müssen sich um ihr Äußeres kümmern (Hygiene & Co.), gut aussehen. Sie sorgen für die eigene Familie, geben ihr das Gefühl, dass alle sich geborgen und sicher fühlen können.

Mein Vater war/ist für mich kein Vorbild. Ich konnte nie auf ihn zählen. Er war für mich ein Schwächling.

»Meine Frau ist meine Visitenkarte«, so lautet ein Sprichwort in Polen. Sie sollte fühlen und spüren, dass sie für ihren Mann die wichtigste Person auf der Welt ist.

Wenn ich das oben Genannte erfüllen kann und auch noch in Arbeit komme, habe ich gute Chancen trocken zu bleiben. In der ›trockenen‹ Welt werde ich mich wertvoller und als richtiger, guter Mann fühlen können.

Mariusz Juszczyk

.....
Ein Mann ist ein Mann, wenn er

- Wort hält,
- seine Eltern und die Familie ehrt,
- für das Gute kämpft,
- Respekt, Anstand, Disziplin, Verständnis und Liebe hat,
- sich für das Recht und gegen Unrecht einsetzt.

Willi

Ein Mann setzt sich ohne Wenn und Aber für seine/n Kameraden ein.

Männliche Tugenden werden immer mehr im schlechten Licht dargestellt. Nicht dass Frauen minderwertig wären – Frauen sind Frauen und Männer sind Männer,

.....
»Männliche Tugenden werden immer mehr im schlechten Licht dargestellt.«
.....

und jeder hat zumindest zeitweise andere Aufgaben in unserer Gesellschaft.

Wenn alle in ihren Fähigkeiten und Aufgaben gleichgeschaltet werden, wird das langfristig zum Untergang der menschlichen Rasse führen.

Anonym



Das Gefühl, wieder was wert zu sein

Nachdem mir im Jahr 2007 immer mehr bewusst wurde, dass ich ein Alkoholproblem habe, ging ich Ende 2009 in meine erste Entgiftung mit anschließender Kurzzeitentwöhnung. Doch war mir damals noch nicht klar, wie schwer meine Alkoholsucht war und so habe ich mich auch nicht so richtig damit befasst. In den folgenden Jahren kam es dann zu mehreren Rückfällen und damit verbundenen Straftaten. 2014 machte ich in München erneut eine Therapie.

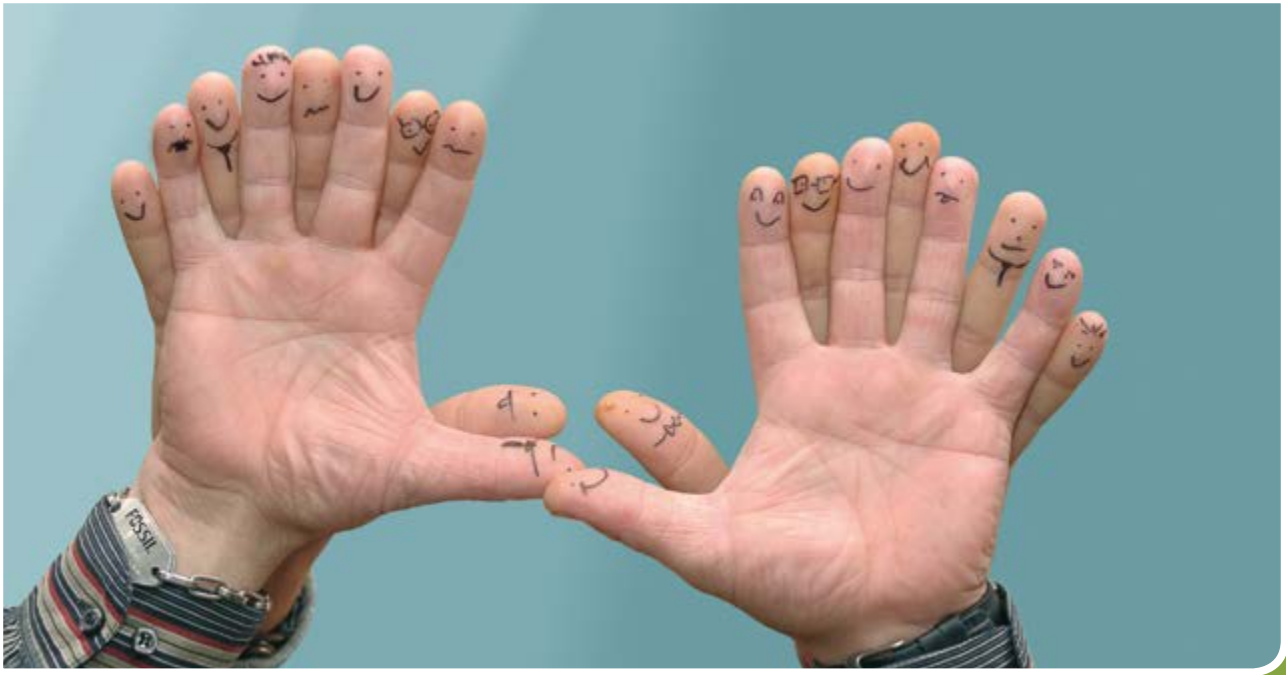
Um einen kompletten Neustart zu machen, wechselte ich von da in ein betreutes Wohnen nach Frank-

furt. Doch das war nicht wirklich trocken/clean. Ich fühlte mich in der fremden Stadt außerdem sehr alleine und einsam. Nach ca. sechs Wochen kam es zum ersten Rückfall. Weitere folgten.

Im Januar 2015 bekam ich einen Bewährungswiderruf vom Gericht aus München. Ich legte mit meiner BWG-Betreuerin Widerspruch ein, der aber einen Tag zu spät beim Gericht ankam: abgelehnt! Von da an fiel es mir immer schwerer, einen klaren Gedanken zu fassen. Ich hatte niemanden mit dem ich reden konnte. Da zuvor schon beantragt, trat ich im April 2015 nochmals eine Langzeittherapie an. Hier

schaffte ich es trotz meines vergeblichen Gnadengesuches ans Gericht zu einem regulären Therapieende zu kommen. Von da ging ich dann im August 2015 in eine soziotherapeutische Einrichtung. Doch da fühlte ich mich gar nicht wohl, da ich der einzige Alkoholkranke war und somit auch niemand zum Reden hatte. Selbst der Betreuer kannte sich mit dem Thema nicht aus. Es hat nur ein paar Tage gedauert bis zum nächsten Rückfall. Ich flüchtete mich in meine Arbeit und den Alkohol. Jedoch schaffte ich es, meinem Betreuer von meinem Rückfall zu berichten. Wieder Entgiftung. Während dieser wurde





mir der Rausschmiss aus der WG telefonisch mitgeteilt.

Da meine Gedanken überwiegend beim Gericht und der möglichen Haftstrafe waren, hat mich das auch nicht mehr geschockt. Während der nächsten Entgiftung und nach guten Gesprächen mit der dortigen Sozialarbeiterin entschied ich mich, Kontakt mit meinem Vater aufzunehmen. Es folgten sehr viele, mich nachdenklich machende Gespräche mit ihm. Ich muss dazu sagen, dass mein Vater auch alkoholkrank ist. Seine Therapie hat er erfolgreich in Vielbach gemacht. Seitdem lebt und arbeitet er in der Nähe von Vielbach – alkoholfrei.

So beschloss ich, auch diesen Weg zu gehen. Zum einen, um aus der Großstadt rauszukommen und zum anderen, um wieder in der Nähe meines Vaters zu sein, denn ich vermisste ihn sehr. Die Klinik Vielbach nahm mich auch ohne Probleme auf. Von diesem Moment an schöpfte ich wieder Hoffnung und Stärke, alleine durch die Nähe meines Vaters. Allerdings kam dann doch noch das Schreiben vom Münchner Gericht zum Haft-

antritt. Obwohl ich immer noch auf ein kleines Wunder gehofft hatte, hatte ich mich vorsichtshalber trotzdem gedanklich auf den möglichen Haftantritt vorbereitet. Der Gang durch das Gefängnistor war für mich deshalb nicht der Weltuntergang. Ich hielt mir immer wieder vor Augen, dass ich letztendlich selber schuld bin, dass es so weit gekommen ist.

Durch das Absitzen der Strafe eröffnete sich mir auch die Chance, mit dem Tag meiner Entlassung endlich ohne den Hanfantritt-Druck, der mich viel zu lang nervlich fertig gemacht hat, ein neues Leben beginnen zu können. Auf dieses Leben freue ich mich schon sehr. Jetzt sitze ich hier in meiner fünf bis sechs Quadratmeter großen Zelle, mache mir sehr viele Gedanken darüber, wie meine Vergangenheit war, meine Fehler, meine Suchterkrankung und wie ich mein neues Leben danach gestalten möchte. Die Gedanken an meine neue Zukunft ohne den Druck und ohne den Alkohol, aber auch mit meiner Freundin und deren Kindern (meine kleine neue Familie) geben mir Mut. Dadurch und auch

dadurch, dass mein Vater und meine Freundin zu mir halten, fällt es mir auch leichter, die Zeit hier rum zu bringen.

Die Gedanken an diese Menschen und die Gefühle, die zu ihnen bestehen, lassen mich mit komplett klarem Kopf merken, was mir die letzten Jahre gefehlt hat. Sie geben mir das Gefühl, gebraucht zu werden und auch wieder was wert zu sein. Jetzt sag ich mir, der eine schafft es früher, und der andere später, wichtig ist nur, dass man es schafft und die Hoffnung nicht aufgibt. Jetzt freue ich mich nur darauf, hier raus zu kommen, meine neue Familie in den Arm nehmen zu können und die Therapie in Vielbach beginnen zu dürfen.

Marc

(Anmerkung der Redaktion: Der Kollege hat seine Therapie nach beendeter Haft direkt angetreten und ganz normal abgeschlossen. Er lebt inzwischen mit seiner neuen Familie in Selters in der Nähe von Vielbach.)

Wer oder was bin ich?

Ich bin voller Gefühle und sehr sensibel, kann leicht verletzt werden und ziehe mich dann komplett zurück.

Ich achte das Leben und Gefühle anderer Menschen, solange sie mir nicht auf den Geist gehen.

Ich bin sehr hilfsbereit, gehe mit offenen Augen durch die Welt, andere Menschen sind mir nicht egal, Grenzen setze ich mir da, wo ich mich fragen muss, kann ich mir das leisten, ohne mir selber zu schaden? Die einzige Gegenleistung, die ich erwarte, ist zu sehen wie sich der andere darüber freut.

Ich mag es nicht, wenn Menschen ausgenutzt, deren Gefühle verletzt oder sie bedroht werden. Ich beurteile Menschen auch danach, wie sie sich anderen gegenüber verhalten.

Anderen Menschen gegenüber bin ich sehr zurückhaltend und misstrauisch. Vertrauen aufzubauen fällt mir sehr schwer, ich fange an und teste andere Menschen mit Dingen oder Aussagen bei denen es nicht wehtut, wenn Vertrauen missbraucht wird.

Zuverlässigkeit ist mir wichtig, wobei ich gelernt habe, es gibt so viele verschiedene Lebensbereiche und es gibt Menschen, bei denen weiß ich genau, in bestimmten Situationen kann ich mich hundertprozentig drauf verlassen, darauf baue ich dann auch, in anderen Bereichen sind sie halt unzuverlässig, damit muss ich dann halt leben und werde mich in diesen Bereichen dann auch nicht drauf verlassen.

Wenn ich oder Menschen, die mir sehr nahe stehen, bedroht werden, gibt es keine Warnung oder Androhen von Konsequenzen, falls

die Drohung wahr gemacht wird. Ich verhandle nicht, ich beseitige ohne Vorwarnung so effektiv und effizient wie möglich die Drohung, wobei die Wahl der Mittel sich nach Art und Weise der Bedrohung richtet, Grenzen nach oben offen.

Ich überschreite Grenzen, Regeln solange ich niemanden anderen mit hineinziehe, solange ich mögliche Folgen nur mit mir ausmachen muss.

Ich gehe Risiken ein, wenn ich sie einschätzen, bewerten kann, bin mir dann aber auch der Konsequenzen bewusst, wenn es schief geht und lebe dann ohne zu klagen damit. Welche Risiken ich eingehe kommt immer auf meine momentanen Lebensumstände an.

Ich hasse es, ungerecht behandelt zu werden. Ich brauche Sicherheit.

Ich handle manchmal rein aus Instinkt, nach Gefühl oder aus dem Bauch heraus, treffe dabei Entscheidungen die ich in dem Moment weder logisch noch rational erklären könnte und

stelle dann später fest, es war richtig. Oder ich höre nicht darauf und stelle oft genug später fest, hättest du doch besser auf dein Gefühl gehört.

Ich kann mich schlecht unterordnen schon gar nicht wenn ich weiß, ich kann es besser. Ich bin es gewohnt ohne Hilfe auszukommen, alles alleine hin zu bekommen.

Bei gestellten Aufgaben versuche ich nicht nur diesen Teilbereich zu sehen, sondern beleuchte auch das gesamte Umfeld, bei Entscheidungen beziehe ich auch andere Bereiche, die ineinander übergehen, mit ein.

Ich bin es gewohnt Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und dann auch dazu zu stehen.

Manchmal bin ich zu offen, zu ehrlich, zu direkt und schaffe mir dann teilweise Probleme, die ich mit ein bisschen Taktgefühl hätte vermeiden können.

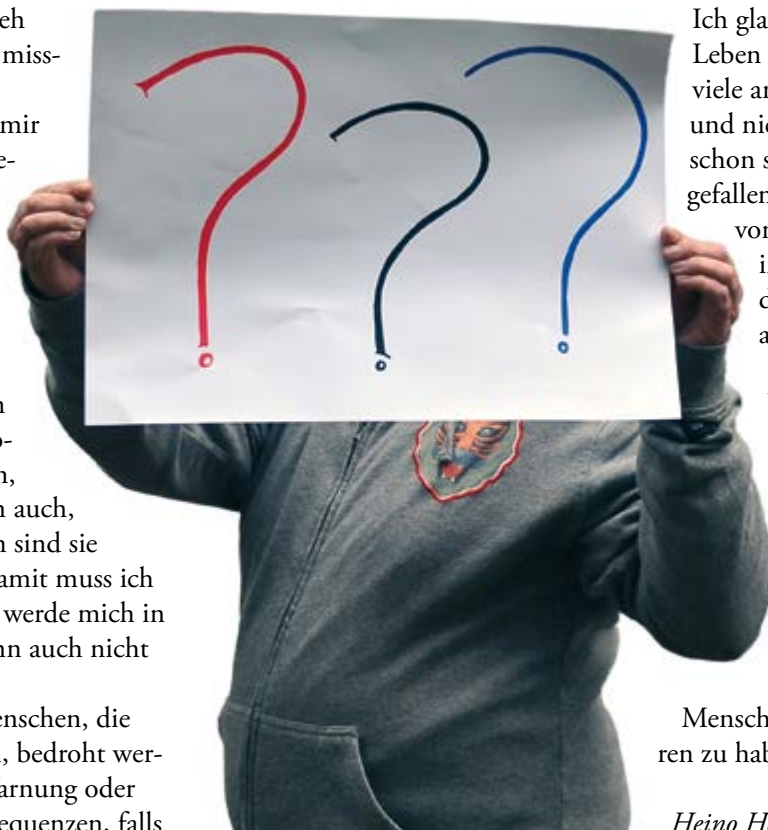
Schlusswort

Ich glaube, ich habe in meinem Leben schon mehr erlebt, als viele andere je erleben werden und nicht immer Gutes. Ich bin schon so oft auf die Schnauze gefallen, habe mit nichts wieder von vorne angefangen, bin immer wieder aufgestanden, habe (fast) niemals aufgegeben.

Ich bin stolz darauf, bei allem was ich erlebt habe, dass ich Mensch geblieben bin, niemals auf Kosten anderer gelebt habe, niemanden ausgenutzt und trotzdem immer wieder hoch gekommen bin, ohne dabei die anderen

Menschen aus den Augen verloren zu haben.

Heino Hornfeck



Verlier nicht den Mut

Wie viele Menschen gehen zu Bett allein
und schlafen vor Kummer nicht ein.
Die Zeit geht vorbei, verliere nicht den Mut,
einmal wird alles wieder gut.

Sie denken an Fehler und Verlust,
geplagt von Kummer und Frust.
Die Zeit geht vorbei, verliere nicht den Mut,
einmal wird alles wieder gut.

Wie oft gepeinigt und verstoßen wurden sie,
Freude und Liebe gab's so gut wie nie.
Die Zeit geht vorbei, verliere nicht den Mut,
einmal wird alles wieder gut.

Sie trinken Bier und Wein,
um trotzdem irgendwie glücklich zu sein.
Die Zeit geht vorbei, verliere nicht den Mut,
einmal wird alles wieder gut.

Von Drogen und Suff bist du schon krank,
verzweifelt liegst du im Park auf der Bank.
Die Zeit geht vorbei verliere nicht den Mut,
einmal wird alles wieder gut.

Drum geh in Therapie nach Vielbach rein,
dort wird dir geholfen und du bist nicht allein.
Die Zeit geht vorbei, verliere nicht den Mut,
einmal wird alles wieder gut.

Ein neuer, trock'ner Weg kommt in Sicht,
am Ende des Tunnels endlich Licht.
Die Zeit geht vorbei verliere nie den Mut,
einmal wird alles wieder gut - wenn du es willst!

Detlef Bartsch



Mein Führerschein – mein Leben

Mit 19 Jahren wurde ich nach drei Jahren Jugendhaft endlich wieder in die Freiheit entlassen. Freiheit, das Streben nach Freiheit in allen Lebenslagen, zieht sich wie ein roter Faden durch mein ganzes Leben. Mich zu bewegen wann ich will und wohin ich will, unabhängig von Fahrplänen, öffentlichen Verkehrsmitteln, tragen von Gepäck oder sonstigen Einschränkungen.

Entlassungsgeld, eine Lehrstelle und etwas finanzielle Hilfe - nach drei Monaten hatte ich meinen Führerschein und mein erstes Auto.

Die Freiheit schien grenzenlos, ich war jung, hungrig auf das Leben. Discotheken am Wochenende zu, egal, ein paar Freunde, ab ins Auto nach Paris zum Frühstück, nach Amsterdam `nen Joint rauchen, oder einfach nur Getränke, Essen eingepackt ab an die Kiesgrube, Lagerfeuer, Musik, Mädels, das Leben genießen.

Bis 35 führte ich ein wildes Leben mit absoluten Höhen und Tiefen, nicht immer, aber oft genug spielten dabei auch Drogen und Kriminalität eine Rolle, erst danach fing ich an, mich zumindest an die Gesetze zu halten.

Führerschein und Auto, kein Geld, was solls, ein paar Kumpels geschnappt, nachts mit dem Auto losgezogen irgendwo einen Zigarettenautomaten abgehängt, ins Auto, in den Wald, aufgebrochen, oder mit Hilfe eines Tricks am Wochenende einfach mal 10 Automaten leer gezogen und die Kippen verkauft. Oder eine Zeitlang Kneipen einbrüche und Geldspielautomaten geknackt. Führerschein und Auto,

egal wann oder wo ich nachts angehalten wurde, ich hatte immer eine passende Ausrede.

Dann kam eine Zeit der Ruhe, zumindestens was Kriminalität betraf. Selbständig gemacht, als selbstständiger Fahrer mit eigenem Gewerbe mit fremden Fahrzeugen gefahren, irgendwann das erste eigene. Frau kennen gelernt, geheiratet, Nachwuchs bekommen, gezeugt natürlich im Auto, Firma aufgebaut. In der Hauptsache internationale Kleintransporte, Woche für Woche tausende Kilometer selber gefahren, bis hin zu dreimal in der Woche Frankfurt-Mailand-Luzern-Paris-Frankfurt, Woche für Woche 7.500 Kilometer. Gegen

.....
»Freiheit: Mich bewegen
wann ich will und wohin
ich will, unabhängig von
Fahrplänen.«
.....

die ständige Übermüdung angefangen Amphetamine zu nehmen. In Deutschland zu teuer, also in Amsterdam geholt. Mit dem Auto dreieinhalb Stunden hin, eine Stunde fürs Geschäft, dreieinhalb Stunden zurück. Zum Schluss fünf Fahrzeuge, zwei eigene, drei finanziert und einen eigenen Hänger. Abends Zeitungen geladen, dann ab auf die Autobahn. Nach ca. 100 Kilometern fange ich erst an, mich so richtig wohl zu fühlen, die Fahrt zu genießen. Gedanken treiben lassen, Musik hören, entspanntes Dahingleiten.

Dann kam die Scheidung, finanzielle Probleme. Drogenkonsum

und dann auch -handel stiegen. Ich bin in Zeiten, die sich kein normaler Mensch vorstellen kann, mit dem Auto kreuz und quer durch Europa, über Grenzen gefahren, so dass auch kaum eine Observation möglich war. Mein Auto war mit mehr Komfort ausgestattet als mein Zuhause, das Auto *war* mein Zuhause. Einer meiner Kleintransporter war ausgestattet mit Schlafkabine, im Kombi doppelte Luftmatratze, Anlage, besser als zu Hause, Funk, erste Generation von Autotelefon, Laptop immer dabei.



Nach der Entlassung neue Freundin mit Kind kennengelernt, zusammen gezogen, auch geheiratet. Leider eine Stressbeziehung, es gab immer wieder Streit, der so eskalierte, dass sie mich raus warf, später bin ich lieber selber gegangen, bevor Schlimmeres passiert. Und immer wieder habe ich in meinem Auto Zuflucht gefunden, die Tage überbrückt, bis wir wieder zusammen waren. Arbeitslos geworden, dabei aber fast ein halbes Jahr diverse Urlaubsvertretungen als Auslieferungsfahrer gemacht, doppelter Verdienst. Ende vom Arbeitslosengeld war abzusehen, also musste wieder Arbeit her, diesmal im Fernverkehr, 7,5-Tonner mit Hänger. Schlafkabine, Standheizung, Kühlschrank, Wasserkocher, billig gelebt, durch Überstunden noch dazu gut verdient, quer durch Deutschland unterwegs.

Ich habe mich pudelwohl gefühlt, Autobahn, Landstraßen, durch die Städte, ich habe viel gesehen und nach Feierabend irgendwo 'ne Raststätte, 'nen Autohof, Duschen gehen, die Wäsche vom

.....
»Wollte wieder frei sein,
meine Ruhe haben, wieder
raus auf die Autobahn.«
.....

Tag mit der Hand durchgewaschen, fühlte mich zu Hause. Nach und nach dann von meiner Frau immer mehr Druck bekommen, sie kommt damit nicht klar, dass ich nur noch am Wochenende zu Hause bin. Mich irgendwann 14 Tage krank schreiben lassen, in dieser Zeit neue Arbeit gefunden, Auslieferungsfahrer für Tiefkühlprodukte und nur noch tagsüber unterwegs. Ein halbes Jahr später ins Büro als Disponent, dann Fuhrparkleiter, auch hier immer wieder spontane Touren gefahren, LKW's in die Werkstatt gebracht. In der Zeit, die ich mit meiner Frau zusammen war, bestimmt fünf mal umgezogen. Zuerst den Kleinkram mit den

PKW's, den Rest dann mit LKW's meiner jeweiligen Arbeitstellen.

2007, mittlerweile geschieden, kam dann der Alkohol dazu, zuerst schleichend bis hin zu jeden Abend eine Flasche Schnaps. Morgens zur Arbeit bin ich sicherlich regelmäßig mit Restalkohol gefahren, ohne mir allerdings Gedanken darüber zu machen. Nach sieben Jahren betriebsbedingte Kündigung, jetzt ging es richtig bergab. Als mir irgendwann bewusst wurde, dass ich mich völlig betrunken hinter das Lenkrad setze, um Nachschub zu holen, habe ich meine erste Entgiftung, danach Langzeittherapie gemacht.

Was nun? Im Büro keinen Anschluss mehr gefunden, gesundheitlich nicht mehr so ganz fit, 7,5-Tonner fahren ist meistens auch mit viel schwerer körperlicher Arbeit verbunden, außerdem hatte ich keinen Bock mehr auf Bürostress und Intrigen. Wollte wieder frei sein, meine Ruhe haben, wieder raus auf die Autobahn. Auf die Hinterbeine gestellt und auf eigene Kosten den großen, 2er Führerschein gemacht. Innerhalb eines Jahres drei oder vier Stellen gehabt, jeweils nur ein paar Monate, bis ich durch Zufall nach Berlin kam. Wohnung schon lange aufgegeben, nach Berlin gefahren zur Vorstellung. Die erste Nacht bei Null Grad. Wo geschlafen? Natürlich im Auto. Job bekommen, Fernverkehr, die ersten Monate Doppelbesetzung, hatte mir sehr geholfen trocken zu bleiben. Selbst in die Königsdisziplin, Brückenzug fahren, auf- und abbrücken, habe ich mich reingebissen, was mir den Respekt vieler Kollegen, die es nicht können oder wollen, eingebracht hat.

Irgendwann bekam ich Post von der obersten Führerscheinbehörde, es solle wegen der Alkoholvergangenheit geprüft werden, mir den Führerschein zu entziehen und ihn mir erst nach einem Jahr Abstinenznachweis wiederzugeben. Schock, bin doch nie unter Alko-

Aber Kriminalität geht niemals ewig gut, irgendwann hat es mich dann doch wieder erwischt. Haft!!!

Dann irgendwann Entlassung, Freigang. Viele Freigänger fanden keine normale Arbeit. Einzige Möglichkeit: Zeitarbeit. Führerschein, kein Problem, Fahrer werden immer gesucht, Arbeit als LKW-Fahrer (7,5 Tonnen) gefunden, den ich mit dem alten 3er Führerschein fahren darf. Ein Kombi aus der Selbstständigkeit war übrig geblieben, also auch gleich wieder mobil.

holeinfluss angehalten worden. Zum Gutachten bestellt, selber einen Anwalt eingeschaltet, der mir nach ein paar Wochen klar machte, ich werde keine Chance haben. Bisher hatte ich nur am Wochenende getrunken, mittlerweile auch meistens alleine unterwegs. Der Führerscheinentzug stand wie ein Damoklesschwert über mir. Schwarz weiterfahren, ins Ausland gehen, Panik, was soll werden. Fange an zu trinken, auch unterwegs beim Fahren. Nachts um zwei Uhr, fahre auf ne Raststätte, muss Pause machen, Polizei fährt neben mich, Kontrolle, die erste seit fast einem Jahr, 2,3 Promille!

..... A U S!!!

Werde noch zurück ins Zimmer gebracht, trinke eine Woche ununterbrochen, zu nichts fähig. Kümmere mich um nichts. Verlasse das Zimmer, außer ein paar warmen Klamotten, Decken, lasse ich alles zurück, lasse mich in die Heimat fahren, schneide ein Loch in die Heckklappe, kaufe einen Schlauch und Draht, den ich vom Auspuff ins Auto legen will, lasse mich zu einem unauffälligen Platz bringen. Liege noch acht Tage im Auto, versaufe mein letztes Geld,

ich kann nicht mehr, keine Kraft, eine Zukunft sehe ich nicht mehr. Mein Entschluss steht fest. Solange ich noch laufen kann, lege ich den Schlauch vom Auspuff in den Wagen, Fenster zu, letzte halbe Flasche Wodka, mache den Motor an.

Werde durch Zufall gefunden, damals leider, heute Gott sei dank, sollte wohl noch nicht sein. Ab in die geschlossene Entgiftung. Was jetzt? Wenn sie mich wieder entlassen, kein Geld, keine Wohnung, keinen Führerschein, Auto verwahrt. Auf die Straße, noch nie gewesen, das überlebe ich nicht, bleiben nur noch Bahnschienen oder der Strick, aber schaffe ich das?

Sozialarbeiter. Zuerst werde ich beim Jobcenter angemeldet, so dass ich Tagesgeld bekomme und auch wieder krankenversichert bin. Habe nach wie vor Angst wieder auf die Straße gesetzt zu werden, bis ich dann die Möglichkeit aufgezeigt bekomme nach Vielbach zu gehen. Eine Klinik, die sich auf so Fälle wie mich spezialisiert hat. Na gut, denke ich, wenigstens erst mal ein Dach überm Kopf, ein paar Wochen gewonnen.

In Vielbach angekommen übernehmen erst mal Sozialarbeiter das

Ruder. Arbeitslos melden, hey ich bekomme ja ALG1 und sogar um eine Sperre komme ich drum herum. Langzeittherapie wird genehmigt, was anfangs auch unsicher war, die letzte war erst anderthalb Jahre her. Die Nachzahlung bei der Krankenkasse wird auf ein Minimum reduziert. Geldstrafe wird in Arbeitsstunden umgewandelt, die ich bis zum Therapieende hier nach Feierabend und am Wochenende ableisten kann. Möglichkeit über betreutes Wohnen einen neuen Anfang zu machen mit dem Ziel eigene Wohnung und Führerschein wieder zu bekommen. Das Jahr bis dort hin bekomme ich auch rum, vielleicht bekomme ich sogar einen gescheiterten Job ohne Führerschein. Vor einem halben Jahr undenkbar.

Ich bin froh, dass es eine Einrichtung wie Vielbach gibt und ganz besonders möchte ich mich für die unermüdliche Hilfe der Sozialarbeiter bedanken, ohne die ich das alles nicht geschafft hätte.

Ich habe und sehe wieder eine Zukunft, auch erst mal ohne Führerschein.

H.



Zehn Jahre sind genug!

Geboren wurde ich am 22.11.1968 in Berlin. Als ich 1999 Berlin mit offenem Ziel verließ, wusste ich nicht, dass ich in Köln landen und ein Viertel meines Lebens auf der Straße verbringen würde.

Um einen Neuanfang zu starten, ging ich also zum Sozialamt, um Hilfe zu bekommen, aber statt Hilfe bekam ich die Antwort: »Hier haben Sie eine Fahrkarte, fahren Sie wieder nach Berlin. Wir brauchen hier in Köln nicht noch mehr Penner.«

Danke für das Gespräch! Also leckt mich doch, Ämter.

Zum Überleben auf der Straße blieben eigentlich nur zwei Möglichkeiten: Entweder Klauen und zwangsweise irgendwann Knast oder Betteln gehen. Dass der Alkohol dann mein allerallerbesten Freund wurde, war unumgänglich, denn den Menschen beim Betteln ins Gesicht zu sehen, ging die erste Zeit gar nicht. Dann erfuhr ich von der Kleiderkammer, wo ich neue Wäsche und einen kleinen Obolus bekam. Zum Dank dafür half ich bei der Entsorgung von zerrissener und schmutziger Wäsche und Abfall. Es wurde dann irgendwann zur Normalität, dass ich mich einband und ständig präsent war, was dazu führte, dass ich an kleinere Arbeiten kam, wie Rasenmähen

und Balkone streichen. Da lernte ich auch wieder etwas Vertrauen zu anderen Menschen, was für mich nicht leicht war, nachdem ich mit 12 Jahren missbraucht wurde und auch nie irgendjemandem etwas davon erzählt habe.

Ohne Papiere war es schwer, einen Neuanfang zu starten. Dank der Kleiderkammer bekam ich dann erst mal einen neuen Ausweis. Offenbar sahen die Leute damals mehr in mir als ich selbst. Sie rieten mir auch jahrelang zu einer Therapie, aber beim Wort »Therapie« blockte ich immer ab. Bis ich 2008/2009 zu der Erkenntnis kam, dass es nicht mein Weg sein konnte ständig besoffen zu sein. 2009 entschloss ich mich dann eine Entgiftung und eine Langzeittherapie in Vielbach zu machen. Obwohl ich die Therapie ohne Erwartungen angetreten habe, war sie doch ein voller Erfolg. Jetzt habe ich wieder eine Wohnung. Und ich bin von 2010 bis 2015 abstinent gewesen. Leider wurde ich im November 2015 rückfällig.

Zum Glück konnte ich noch einmal nach Vielbach kommen. Diese Chance will ich nutzen und arbeite jetzt intensiv an mir und meinen Schwachstellen.

Andreas Kaffenberger



Fachtagung ›Sucht und Sexualität – Mann (S)sucht Liebe‹ in der Presse

Über die Fachtagung, die hier bei uns in Vielbach stattfand, veröffentlichte die Rhein-Zeitung diesen Artikel.

Rhein-Zeitung

Sexualität und Suchttherapie im Fokus

Vielbach. Wie wichtig sind gelingende Partnerschaft und erfüllende Sexualität für ein Leben frei von Sucht? Was, wenn sich keine Partnerin findet? Diese und ähnliche Fragen beschäftigten die Teilnehmenden der Tagung ›Sucht und Sexualität - Mann (S)sucht Liebe‹ im Fachkrankenhaus Vielbach.

Etwa 200 Fachkräfte der Suchthilfe aus ganz Deutschland, der Schweiz und Luxemburg diskutierten mit Experten einen ganzen Tag lang zum Thema.

Werner Dinkelbach, Psychoanalytiker aus Andernach, referierte darüber, wie sich im frühesten Kindesalter erlebte Störungen in der Beziehung zur Mutter sowie psychischer Stress auf die Beziehungsfähigkeit

der Betroffenen auswirken. In der Folge entstände nicht selten eine Suchtmittelabhängigkeit. Die Vielbacher Aktivitäten, dieses Thema in die Behandlung ihrer Rehabilitanden zu integrieren, begrüßte er ausdrücklich.

Die Multifunktionalität der Sexualität, männerspezifische Aspekte sexuellen Verhaltens sowie Störungen desselben standen im Fokus des Vortrags von Dr. Frank Goldbeck, stellvertretender Ärztlicher Direktor der Klinik Nette-Gut für Forensische Psychiatrie in Andernach.

Was die Vielbacher Patienten zum Themenkomplex Partnerschaft, Liebe und Sexualität bewegt, war Thema verschiedener anonymer Befragungen und Untersuchungen, die während der letzten zwei Jahre in der Klinik vorgenommen wurden. Die Ergebnisse referierte Klinikleiter Joachim Jösch: 57 Prozent aller in Deutschland behandelten Suchtrehabilitanden seien allein stehend. Die Patienten seines Fachkrankenhauses



Der Psychoanalytiker Werner Dinkelbach beeindruckte die Teilnehmenden mit einem emotional aufrüttelnden Vortrag.

lebten sogar zu 80 Prozent nicht in Partnerschaft, von denen wünschten sich aber 82 Prozent eine Partnerschaft. Weniger als die Hälfte der Patienten sei bei den leiblichen Eltern aufgewachsen.

Horst Kurzer, Ärztlicher Leiter des Fachkrankenhauses, sprach über die medizinische wie die therapeutische Bedeutung, die Sexualität und der Wunsch nach Partnerschaft in der aktuellen Behandlung der Patienten hat.

Nachmittags konnten die Vortragsthemen in Arbeitsgruppen vertieft werden. In einer Gruppe ging es auch, entsprechend dem naturgestützten Therapieansatz der Klinik, um die Rolle von Tieren bei der Heilung von Bindungs- und Beziehungsstörungen. Referentin war hier Sonja Darius, Leiterin des Pflege- und Erziehungsdienst der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Altenkirchen, die mit den beiden Vielbacher Eseln Greta und Lu therapeutisch arbeitet.

Moderator Prof. Dr. Robert Frietsch von der Hochschule Koblenz stellte zum Tagungsabschluss fest: »Wenn die Suchtrehabilitation nachhaltigen Erfolg haben soll, braucht es mehr als Abstinenz und Arbeit. Wie der fehlende Aspekt Partnerschaft, Liebe und Sexualität gelingend in die stationäre Suchttherapie integriert werden kann wurde heute eindrucksvoll aufgezeigt und diskutiert. Das war eine wichtige und mutige Tagung zur Weiterentwicklung der Behandlung Suchtkranker.«



Die Diskutanten (von links). Moderator Professor Robert Frietsch, Gerhard Becker, Therapeutischer Leiter der Klinik, Dr. Frank Goldbeck, Sonja Darius und Horst Kurzer.



Klinikleiter Joachim Jösch im Pausengespräch mit Referent Werner Dinkelbach.



In der Mittagspause ließen sich die Gäste »frische Werke der Gärtnerei in einem leckeren Eintopf schmecken.

Doppeldiagnose – Ein Kreislauf von Sucht und psychischer Erkrankung

Hallo erstmal. Ich bin 36 Jahre alt und komme aus Weimar. Dies ist meine zweite Therapie in Vielbach. Neben meinem Suchtproblem habe ich noch mehrere psychische Erkrankungen. Darunter sind: ADHS, Tremor, Depressionen, Angst- und Panikattacken und eine Persönlichkeitsstörung Typ Borderline.

Da ich bis zu meinem zehnten Lebensjahr in der DDR gelebt habe, wurde ich dort als verhaltens-

z.B. die erste Klasse wiederholen müssen, sie dann aber erfolgreich abgeschlossen. Ich habe z. B. meine Mitschüler gestört oder vor mich hingeträumt. Da ich auch meine Schulsachen nicht in Ordnung halten konnte, ergab sich eine neue Diagnose. Angst und Panik kamen auf, da ich wusste, wenn du jetzt wieder im Heim ankommst, gibt es eine Bestrafung (z. B. Schläge, ins leere Zimmer eingesperrt werden, im Entengang die Holztreppe hoch

habe ich gemerkt, dass ich Milch richtig heiß trinken kann. Mir ist aufgefallen, dass Schmerz irgendwas in mir bewirkt. Ich wurde ruhiger, ich hatte das Gefühl von innerlicher Wärme, also kann man sagen, dass ich die Borderline-Symptome bereits im Alter von acht Jahren hatte. Heute ist es Kaffee, den ich richtig heiß trinke. Das Prinzip bleibt aber gleich.

Meinen ersten Alkohol habe ich mit elf getrunken. Da habe



Doppeldiagnose
Sucht + psychische
Erkrankung

gestört eingestuft. Das ADHS gab es damals als Krankheit gar nicht. Mit dem ADHS lebe ich schon seit ich denken kann. Ich habe

gehen müssen usw.). Da habe ich auch das erste Mal mitbekommen, dass ich ständig zittere und eine innere Unruhe habe. Irgendwann

ich schnell gemerkt, dass sich was verändert. Ich konnte mal richtig durchatmen, da ich so entspannen konnte. Von da an habe ich ab

und zu mal was getrunken. Mit 14 Jahren habe ich auch das erste Mal Drogen konsumiert. Der Effekt war derselbe, nur das ich auch noch eine andere Welt kennengelernt habe. Mit 19 habe ich dann richtig Gas gegeben. Ich habe mir alles reingeschmissen oder so getrunken, dass ich die Kontrolle verloren habe, da mein Kopf zu mir sagte, dass ich nichts wert bin. »Du kannst nichts, mach dich kaputt.« Da kamen auch die Depressionen und das ist keine gute Mischung, wenn man eine Borderlinestörung hat. Jetzt war die Mischung perfekt. ☺

Die Depressionen sagen wie Scheiße du bist und der Borderliner sagt: »So jetzt kannst du dich ja kaputt machen, es stört ja keinen.« Also machte ich es. Dann wurde mein Alkohol-Missbrauch zur Abhängigkeit. Wieder eine Diagnose mehr. Was gut war: Zu der Zeit spielte mein ADHS keine allzu große Rolle. Entweder war ich auf Entzug oder im Alkoholkoma. Da fiel das ADHS nicht so auf. Nur der Tremor ist von Jahr zu Jahr mehr geworden. Ich konnte z.B. früh am Tag die Flasche Schnaps nur mit zwei Händen halten. Das ließ dann nach etwa eineinhalb Flaschen Schnaps nach.

In meiner sechsjährigen alkoholabstinenten Phase kam vermehrt das ADHS wieder in den Vordergrund. Dies »behandelte« ich dann mit einem Mix aus Amphetaminen und Kokain. Also vom Regen in die Traufe, wie ich von Frau Hillner in meiner ersten Therapie in

Vielbach gelernt habe. Obwohl ich sechs Jahre keinen Alkohol getrunken habe, war ich immer drauf. Seit ich dann wieder nach Thüringen zurückgezogen bin, fing ich auch wieder zu trinken an. Ich habe auch gleich wieder Vollgas gegeben. Ich habe das nachgeholt, was ich verpasst habe. Also volles Programm. Aber ich habe daraus nichts gelernt. Da sich die Depressionen und der Borderliner wieder meldeten, fing das Spiel wieder von vorne an. »Mach dich kaputt. Was soll das? Wir wollten doch nur 30 werden. Wir haben doch gut darauf hingearbeitet. Also was soll das?«

Nach langem hin und her habe ich doch entschlossen, was zu machen. Also habe ich eine Therapie beantragt. Dies aber hat sich schwer gestaltet, da mir immer wieder geschrieben wurde, dass ich die Voraussetzungen für eine Therapie nicht erfülle. Dies zog sich dann ein Jahr hin. Nach meiner ersten Therapie habe ich schnell gemerkt, als ich wieder zu Hause war, dass ich nicht daran gearbeitet habe, was Sache ist. In meinem Kopf hat sich festgesetzt, dass Bier für mich kein Alkohol ist. Also trank ich erstmal eine ganze Weile vier Bier am Abend. Irgendwann habe ich mir gesagt: »Naja... Drogen gehen ja auch. Da sehe ich auch keine Probleme.«

Aber aus vier Bier wurden 12 Bier, dazu kamen Flachmänner und mehr Drogen. Aus Flachmännern wurden dann wieder große Flaschen Schnaps. Da war es wie-

der. »Ich habe dir doch gesagt, du kannst nichts, du bist es nicht wert. Du wirst es nie schaffen trocken zu leben.« Totaler Absturz, ich verlor völlig den Halt und habe mich fast jeden Tag ins Koma getrunken.

Ich wusste, dass ich eine böse alte Geschichte »aufmachen« musste. Das fiel mir unendlich schwer, da ich schon so festgefahren war. Ich hatte so große Angst davor, es jemandem zu erzählen, dass ich gedacht habe, jetzt helfen sie dir nicht mehr. Was dann kam, hat mich sehr überrascht. Es war genau das Gegenteil, von dem, was ich gedacht hatte. Sie hatten Verständnis für mein langes Zögern, auch wenn ich lange gewartet hatte. Am Ende konnte ich es aber nicht mehr aus- und aufhalten.

Anschließend habe ich mich entschlossen, noch mal nach Vielbach zu gehen. In dieser Therapie habe ich bis jetzt gelernt, alles aufmerksamer zu machen, sei es Laufen, Essen, Arbeiten. Das Thema Achtsamkeit, was ein sehr großer Teil der Borderline-Behandlung ist, habe ich jetzt viel mehr im Blick. Es fällt mir nicht immer einfach, da es viel Kontrolle, Geduld, Aufmerksamkeit, Energie und Kraft kostet. Das, was ich lernen musste, ist, dass Bier und Drogen tabu sein müssen, denn sonst komme ich nicht aus diesem Kreislauf heraus. Klar ist: Ich muss mein persönliches Ziel formulieren.

Wichtig ist mir den Weimarer Entzugsstationen zu danken, die mich nie aufgegeben haben. Egal wie es mir ging, sie haben mich immer wieder aufgebaut, vor allem Schwester Annett, Schwester Katrin, Schwester Simone, Schwester Anke und Schwester Eva-Maria.

Und ein großer Dank geht auch an Frau Hillner, denn ohne sie wäre ich noch nicht so weit, wie ich jetzt bin.

Danke! Danke! Danke!!!

Gerd Brückner



Was zum Geier ist »Kreativtherapie«??



Vielbach. Angekommen im Übergangshaus »Neue Wege«, direkt aus der Entgiftung, kaputt, fertig, will einfach nur meine Ruhe haben. Bekomme ich aber nicht, ständig will jemand was von mir, muss ich hier hin, dort hin, da hin, werde einfach nicht in Ruhe gelassen und dann kommen sie mir auch noch mit KREATIVTHERAPIE!!!

In den KT-Räumen stehen ja tolle Sachen rum, Figuren, Gegenstände aus Ton, Körbe, Tablettis in sämtlichen Formen und Größen aus Peddigrohr, tolle farbenprächtige Bilder, Seidenmalerei, Bilder aus Seide, leicht, anschmiegsam, Figuren, Plastiken aus Speckstein, glänzend poliert, ach und was es sonst noch so alles gibt.

Alles nichts für mich, kann ich nicht, brauch ich nicht, will ich nicht. Was will ich mit dem Kram nachher anfangen? Verschenken? Wem denn?

Irgendwas muss ich aber machen, Knotentechnik kenne ich noch nicht, kann ich ja mal probieren. Mit irgendwelchen Schnüren blöde Knoten flechten, auch nix Gescheites, aber die Zeit geht rum.

Endlich Therapiebeginn. Komme in meine neue Gruppe und – wieder Kreativtherapie! Und das jetzt drei Monate, ach du Kacke! Komme wieder in die Werkräume und denke so bei mir, irgendwas muss ich hier für mich finden; nichts ist anstrengender als sinnlose Arbeit oder sich ständig drücken. Gehe in aller Ruhe durch die beiden Räume, schaue mir alles ganz genau an, was meine Vorgänger so alles gezaubert haben, mache jeden Schrank auf. Ich muss doch irgendetwas finden, mit dem ich mich beschäftigen kann. Finde dann ein angefangenes, geknüpftes Sitzkissen auf einer gedruckten Vorlage. Sitzkissen, da kann ich was

mit anfangen, könnte ich ja fertig machen und verschenken. Habe meine Ruhe, was zu tun. Fäden für Fäden, Knoten für Knoten, mal hier ein Stück, dann dort, immer wieder andere Farben, das Bild wächst. Ich bin beschäftigt und habe meine Ruhe. Fängt langsam an, mir Spaß zu machen. Schneller als gedacht bin ich einige Zeit später fertig und jetzt?

Genug Fäden und Farben sind noch da, teilweise ein heilloses Durcheinander verteilt auf vielleicht 30, 40 Tüten, einige volle Knäuel sind auch noch da. Bestelle mir ein neues Netz, ziemlich groß. Es kommt und scheint riesig zu sein, voll bekomme ich es sicher nicht, also fange ich mal so an, dass ich jederzeit Schluss machen kann und trotzdem ein Quadrat habe. Malen kann ich nicht - also Linien, Streifen, Rechtecke. Noch keine genaue Vorstellung. Zuerst will ich die ganzen Reste der verschiedenen Farben verarbeiten, fange ganz links unten mit dem ersten kleinen Quadrat an. 20 oder mehr Tüten mit Fäden liegen immer um mich herum und ich bin ständig am Überlegen, wie ich weitermache.

Nie zu große Flächen auf einmal anfangen, immer so, dass ich aufhören kann, wenn mir

nach hinten die Zeit fehlt oder ich keine Lust mehr habe. 14 Tage vor Ende der Therapie will ich die Kanten umnähen. Mittlerweile arbeite ich auch in der Freizeit dran und beschließe das Knüpfen als Hobby mit nach Hause zu nehmen. Ich lasse etwas wachsen, immer neue Formen, andere Farbkombinationen, es wird nie langweilig und der Teppich wächst und wächst, wird zu meinem ständigen Begleiter. Manche machen sich schon drüber lustig, andere wiederum staunen, wie schnell er wächst, wie schön er von der Gestaltung und den Farben ist, sie hätten nicht die Geduld für so eine Arbeit. Aber ich habe etwas für mich gefunden. Finde Ruhe dabei, freue mich über jeden kleinen Fortschritt. Langeweile gibt es keine mehr.

Und auf einmal bin ich fertig. Von den vielen Tüten mit tausenden von Fäden mit den verschiedensten Farben ist lediglich ein einziges Tütchen mit vielleicht 50 Fäden übrig gebliebenen. In meinem Teppich aber sind es:

25.000!

Heino Hornfeck





Live-Musik wird von den Besuchern des Sommerfestes sehr geschätzt.



Frau Machwitz, die Sporttherapeutin, moderierte professionell durch den Tag.

Foto-Impressionen vom Sommerfest



Das Beachvolleyballturnier hat für eine Superstimmung gesorgt.



Herr Kurzer freut sich immer, wenn er uns was erzählen kann. Wir haben uns über seinen Beitrag 'Ein gutes Leben, frei von Sucht, braucht mehr als Glück!' auch sehr gefreut.



In Vielbach treiben sich schon wirklich komische Vögel rum! (Kunst-Werk von zwei Patienten aus der Schlosserei)



Wir hatten nicht zu viele Stühle aufgestellt: Der Besucherandrang war groß.



Die Begrüßung der Gäste nahm Patientensprecher Michael Prang vor.



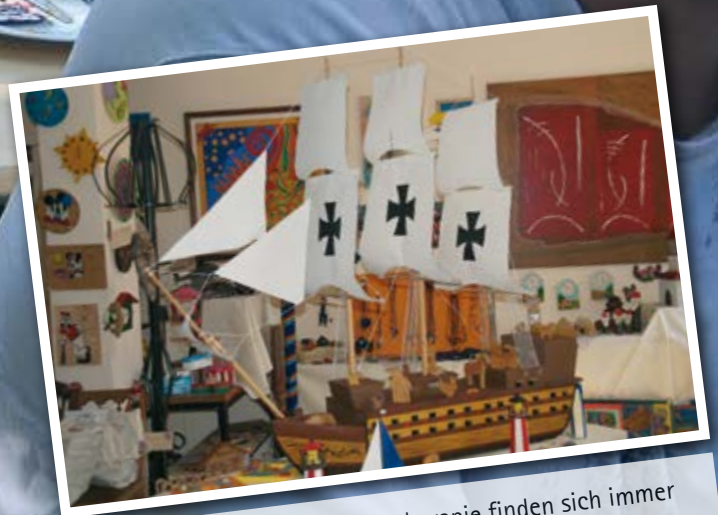
Die Sporthalle eignet sich für Veranstaltungen wie das Sommerfest hervorragend.



Vielbacher Sommerfest ohne Grill wäre wie Hochzeit ohne Hochzeitstorte.



Frau Hillner ohne Kamera wäre wie Küchenchef Schäfer ohne Bratpfanne.



In der Ausstellung der Kreativtherapie finden sich immer wieder ganz besonders schöne Patienten-Werke.

Medikinet – Droge auf Rezept

Ich habe vor fünf Jahren schon mal eine Therapie hier in Vielbach gemacht und erfolgreich beendet. In dem ersten Jahr nach der Therapie habe ich meinen Führerschein und einen Lehrgang gemacht. Nach etwa einem Jahr habe ich eine sehr nette Frau kennengelernt, wir

worten. Am Schluss wurde der Test ausgewertet und das Ergebnis war, dass ich hochgradiges ADHS habe. Daraufhin meinte mein Psychologe, dass ich auf jeden Fall Medikinet nehmen soll, weil es mein Leben zum Positiven verändern würde.



sind dann auch nach einiger Zeit zusammengekommen und nach drei Monaten war unser Sohn unterwegs ☺. Während der Schwangerschaft habe ich gearbeitet und nebenbei meinen Schulabschluss in der Abendschule nachgeholt. Es lief eigentlich alles sehr gut. Nach ein paar Monaten sagte mir ein Freund, der selbst ADHS hat, dass er den Verdacht hat, dass ich auch ADHS haben könnte, weil ihm vermehrt Anzeichen dafür bei mir aufgefallen seien. Er sagte mir, falls ich wirklich eine Form von ADHS haben sollte, gäbe es dafür auch Medikamente, die einem dabei helfen würden, selbst wenn es erst

im Erwachsenenalter festgestellt würde. Allerdings wäre das ein sehr langer Weg mit sehr vielen Tests um dafür diese Medikamente zu bekommen.

Ich habe daraufhin einen Termin bei einem Psychologen gemacht, um das mal abklären zu lassen, weil ich mich mit dem Thema ADHS bis dahin noch nicht auskannte. Beim ersten Termin hatte ich ein längeres Gespräch mit dem Psychologen. Danach gab es etliche Fragen, die ich beantworten musste. Das zweite Gespräch war nur kurz und danach musste ich Fragen zum Verhalten in meiner Kindheit und noch anderer Themen beant-

Zur Erklärung: Medikinet ist quasi Ritalin (das haben viele schon einmal gehört) für Erwachsene. Der Unterschied: Ritalin hat nach der Einnahme einen sehr schnellen Wirkeintritt und verliert nach ein bis zwei Stunden seine Wirkung (dient ja auch nur dazu kleine Kinder für kurze Zeit auszuschalten wenn die Eltern grade mal genervt sind und keine Lust haben sich mit ihnen zu beschäftigen). Bei Medikinet hingegen ist es so, dass die erste Hälfte der Kapsel sehr schnell beginnt zu wirken und die Wirkung dann bis zu vier Stunden anhält. Sobald die Wirkung anfängt abzuklingen, beginnt dann die

zweite Hälfte der Kapsel zu wirken mit nochmal etwa drei Stunden Wirkung.

Zurück zum Psychologen. Er hat mir in einem längeren Vortrag davon vorgeschwärmt, wie toll dieses Medikinet doch sei und wie es mein Leben verbessern wird. Er hat mir drei Fachärzte genannt die Medikinet verschreiben, und da es seiner Meinung nach sehr dringend war bei mir, hat er mir einen der drei empfohlen, weil der es ohne große Fragen verschreiben würde, bei den anderen wäre es etwas schwieriger. Ich sollte nur noch einen Zettel von meinen Eltern ausfüllen lassen in dem es darum ging, wie ich mich als Kind verhalten habe, ohne diesen bekomme man das Medikament nicht. Ich sagte ihm, dass ich keinen Kontakt mehr mit meinen Eltern habe. Daraufhin meinte er, ich soll den Zettel einfach selbst ausfüllen und unterschreiben. Ich habe ihm dann gesagt, dass ich damals Amphetamin konsumiert habe und deswegen auch in Therapie war, weil ich wissen wollte ob das ein Problem geben könnte mit dem Medikinet. Er hat mir dann versichert, dass da überhaupt nichts passieren kann, weil es einen eingebauten Schutz gegen Missbrauch habe. Deswegen dürften es selbst ehemalige Heroin-Konsumenten nehmen.

Drei Wochen später hatte ich dann den Termin bei dem Facharzt, der mir dann zwei Päckchen Medikinet mit jeweils 50 Kapseln verschrieben hat. Die habe ich ab da jeden Monat bekommen. In der ersten Zeit habe ich das Medikinet nicht regelmäßig genommen, sondern nur bei Bedarf, weil ich Angst hatte es könnte mich in meiner Persönlichkeit verändern. So haben sich dann über die Monate die Medikamente in meinem Schrank angesammelt, weil ich diese Menge nicht benötigt habe. Dann kam mein kleiner Sohn auf die Welt und kurz danach habe ich meinen Schulabschluss gemacht und bin dann in Elternzeit gegangen weil

meine Freundin noch am Studieren war. Ab diesem Zeitpunkt fingen so langsam die Probleme an. Es gab Probleme mit meinen Eltern und meine Brüder baten mich ständig um Hilfe. Leider wohnte ich 400 Kilometer entfernt und konnte nicht so einfach mal dahin fahren, die Probleme wurden immer größer und ich war total überfordert mit der Situation: ein kleines Baby, meine Freundin am Studieren und dann die Probleme mit meiner Familie.

Ich habe dann angefangen am Wochenende ein paar Bier zu trinken und dabei Medikinet zu nehmen. Ab dann habe ich gemerkt wie positiv die Wirkung von Medikinet und Alkohol zusammen ist. Ich habe dann an den Wochenenden damit weitergemacht, weil ich dachte es würde mir helfen mal alles rauslassen zu können was sich so in mir angesammelt hat. Aber das war ein Fehler, es hat alles nur noch schlimmer gemacht. Einige Zeit später ist meine Freundin er-



neut schwanger geworden und spätestens ab diesem Zeitpunkt hätte ich schon in eine Therapie gehen müssen, wenn nicht schon früher, aber da war ich schon komplett abhängig von dem Medikament. Ich habe mir immer wieder selbst eingeredet, dass ich kein Drogenproblem habe, sondern dass ich nur belastet bin von den ganzen Problemen und das Medikinet das einzige ist, was mir hilft damit klarzukommen.

Während der zweiten Schwangerschaft meiner Freundin war ich ihr keine große Hilfe, weder mit unserem ersten Kind noch im Haushalt oder bei ihrer Bachelorarbeit. Schlimmer noch: ich bin teilweise wegen der kleinsten Dinge an die Decke gegangen und es kam oft zum Streit. Es ging so weit, dass ich sie sogar mehrfach beleidigt und beschimpft habe. An den Wochenenden war ich drauf und habe tagelang nicht geschlafen und unter der Woche war ich total kaputt und gereizt. Irgendwann war ich wie ein drittes Kind, ich habe mich benommen wie ein Vollidiot und nicht mehr wie ein erwachsener Mensch. Mich konnte man überhaupt nicht mehr ernst nehmen.

Ich habe das selbst überhaupt nicht mehr gemerkt, das Medikinet hat mir immer vermittelt: Du bist der beste und tollste Mensch auf der Welt, alles ist gut. Meine Freundin hat mir zwei Chancen gegeben meine Probleme behandeln zu lassen aber ich war so drauf, dass ich die Ernsthaftigkeit darin nicht mehr gesehen habe. Dann kam unser zweites Kind auf die Welt und es kam was kommen musste: meine Freundin hat die Beziehung beendet und ich musste aus der Wohnung ausziehen, weil mein Zustand und mein Verhalten weder für sie noch für zwei kleine Kinder weiter tragbar gewesen wäre. Jetzt sitze ich hier in Vielbach und schreibe diesen Bericht.

Ich habe in meinem Leben sehr viele Drogen kennengelernt und kenne auch das Suchtpotenzial der einzelnen Drogen. Nach meiner Therapie im Jahr 2011 dachte ich, dass ich mir genug Schutzmauern aufgebaut hätte gegen das, was kommen könnte, und das hatte ich auch in Bezug auf Alkohol und Drogen, aber nicht gegen das Medikinet. Nichts was ich in meinem Leben konsumiert habe, hat mich so manipuliert, verändert

und abhängig gemacht. Meiner Meinung nach ist sowohl Ritalin als auch Medikinet eine sehr gefährliche und unterschätzte Droge. Sie ist heutzutage schon sehr beliebt bei Studenten wegen ihrer Wirkung und ihrer angeblichen Harmlosigkeit, deshalb nennt man es auch Studentenkoks. Man muss nur zum Arzt gehen und ein paar Fragen beantworten, die ein Witz sind und schon hat man ein Rezept in der Hand und bekommt sein Leben lang Amphetamin aus der Apotheke, für fünf Euro Zuzahlung. Es wird immer mehr bekannt was Medikinet ist und deswegen finden auch immer mehr Leute Interesse daran. Ich denke, dass es in den nächsten Jahren noch viel schlimmer wird und es noch eine Menge Leute geben wird, die, so wie ich, deswegen in Therapie müssen. Mir geht es mittlerweile wieder gut und ich will nie wieder was mit diesem Mist zu tun haben. Trotzdem schäme ich mich dafür, was die Droge aus mir gemacht hatte und dafür, was ich den Menschen angetan habe die ich liebe.

Anonym

Kooperationstagung ›Gemeinsam sind wir stark‹ mit der regionalen Sucht-Selbsthilfe

Die regelmäßig in Vielbach vertretenen Selbsthilfegruppen (Anonyme Alkoholiker aus Montabaur, Freundeskreis ›Steps‹ aus Selters, Kreuzbundgruppe Limburg, Freundeskreis Westerwald) haben sich mit der Klinikleitung zum fachlichen Austausch getroffen.

Horst Kurzer, ärztlicher Leiter der Klinik, referierte dort zum Thema ›Was hält uns trocken/clean‹. Anschließend hat man sich intensiv zu allen Aspekten der Abstinenz ausgetauscht und am Ende vereinbart, sich auch im kommenden Jahr wieder zu treffen.



Vielbach – Ein paar wenige

**Ein paar wenige ...
haben noch ein Zuhause.**

**Ein paar wenige ...
haben noch Hoffnung.**

**Ein paar wenige ...
haben noch Familie oder Freunde.**

**Ein paar wenige ...
haben noch Führerschein oder gar ein Auto.**

**Ein paar wenige ...
haben noch finanzielle Sicherheit.**

**Ein paar wenige ...
begreifen nicht die Chance, die sie hier geboten bekommen und benehmen sich dementsprechend, denn:**

**Ein paar wenige ...
Regeln müssen auch hier beachtet werden.**

Aber die meisten von uns kommen im Haus ›Neue Wege‹ an, zuvor irgendwo gescheitert. Moralisch und körperlich am Ende, einfach nur froh, ein Dach über dem Kopf zu haben, regelmäßig zu essen, 20 Euro Taschengeld in der Woche, ein bisschen Leben und vielleicht doch noch eine Chance?

Mit all deinen Problemen, deinen Fehlern und deiner Krankheit, der Sucht, wirst Du hier ohne vorherige Begutachtung aufgenommen. Aufgenommen als Mensch mit Respekt, Höflichkeit und vor allem menschlicher Wärme und Hilfsbereitschaft. Ihr werdet hier nicht nur aufgenommen, ihr seid willkommen.

An dieser Stelle sage ich auch ein herzliches Dankeschön an alle, aber wirklich alle Mitarbeiter in Vielbach! Jeder auf seine Weise hat mit Wissen, Herz und Humor dazu beigetragen, dass ich wieder Hoffnung und Ziele habe.

Und für euch, noch einmal zum Schluss...

**Und sind es auch nur ein paar wenige, ...
die euch im Herzen behalten, wenn sie gehen,
es lohnt sich für jeden Einzelnen.**

Heino Hornfeck

Meine Schutzengel

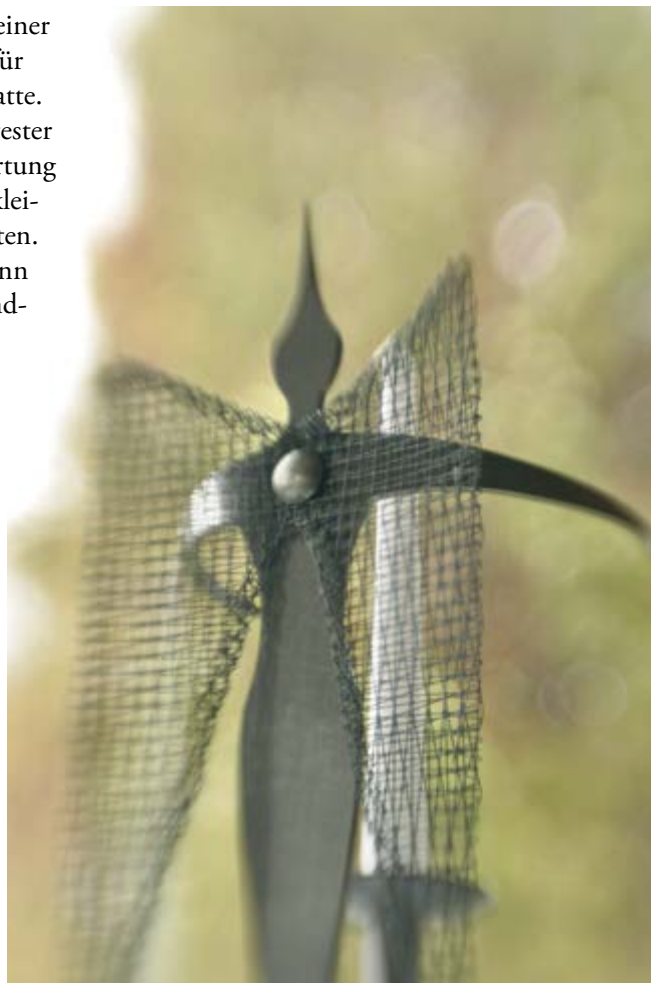
Mein Name ist Jan, ich komme aus der Slowakei und ich bin heute 34 Jahre alt. Ich bin mit meiner Hündin Benna aktuell in Therapie in Vielbach.

Als ich 20 Jahre alt war, habe ich mich entschieden meine Heimat zu verlassen, weil ich auf der Suche nach Arbeit war. Ich wollte so weit wie möglich von meiner Mutter weg, weil sie mich für ihre Zwecke missbraucht hatte. Ich musste als Kind und ältester Sohn schon früh Verantwortung übernehmen und unseren kleinen Bauernhof bewirtschaften. Freunde hatte ich keine, denn meine Familie verbot Freundschaften und Zeit hatte ich ohnehin nicht.

Mit 20 bin ich deshalb in die slowakische Hauptstadt und von dort in die Tschechische Republik und danach nach Italien gezogen. Nach drei Monaten in Italien hat mein Chef das Geld aller Mitarbeiter veruntreut und ich war plötzlich am Boden ohne einen Cent in der Tasche. Ich brauchte zu Essen und zu Trinken und deshalb habe ich zu betteln begonnen.

2004 hatte ich eine besondere Begegnung. Ich habe auf der Straße meinen ersten Schutzengel kennengelernt. Signora Carla, eine berentete Dame, sprach mich eines Tages beim Betteln an und fragte, wieso ich nicht arbeite. Nachdem ich ihr ein bisschen von mir erzählt hatte, hat sie mich jeden Tag auf der Straße besucht, mir etwas zum Essen mitgebracht und mir fünf Euro Taschengeld gegeben. Außerdem hat sie mir ein Wörterbuch geschenkt, so dass ich Italienisch

lernen konnte. Signora Carla war wohlhabend, die Häuser, vor denen ich gebettelt habe, gehörten ihr. Selbst als sie im Krankenhaus behandelt wurde, schickte sie mir ihren Mann, der mir wie jeden Tag etwas zum Essen und fünf Euro brachte. Im Herbst, als die Apfelsaison begann, suchte eine Bekann-



te von Signora Carla Erntehelfer und Signora Carla dachte sofort an mich und half mir, dass ich den Job bekam. Dank ihr konnte ich wieder auf eigenen Beinen stehen und mich selbst versorgen. Irgendwann in naher Zukunft werde ich nach Italien fahren und mich bei Signora Carla bedanken.

Insgesamt war ich dreieinhalb Jahre in Italien und bin dann nach

Slowenien und in die Schweiz weitergereist, immer auf der Suche nach Arbeit. Da ich in der Schweiz keine Arbeitserlaubnis bekommen habe, habe ich von meinem letzten Geld ein Zugticket nach Tuttlingen gekauft. Ich war wieder auf der Straße. Um an Geld zu kommen, habe ich gebettelt. Ich glaube nicht ans Stehlen, denn wer Böses tut, erntet Böses.

Als ich eines Tages beim Aldi saß und bettelte, lernte ich meinen zweiten Schutzengel kennen. Es war eine ältere Frau, die mir und meiner Hündin Benna etwas zu Essen brachte. Sie fragte mich, woher ich komme und warum ich nicht arbeite, obwohl ich doch so jung bin. Nachdem ich ihr erzählte, dass ich aus der Slowakei komme, erzählte sie mir, dass ihr Sohn eine Firma in der Slowakei hat. Da ich zu dem Zeitpunkt nur ein paar Worte Deutsch gesprochen habe, habe ich das Angebot, mich mit ihrem Sohn auf Slowakisch zu unterhalten gern angenommen. Am nächsten Tag lernte ich tatsächlich ihren Sohn kennen. Und nicht nur das: Der Sohn hatte einen Bekannten, der Mit-

arbeiter suchte und letztlich mich gefunden hat. Dank dieser Frau konnte ich wieder ein normales Leben beginnen. Ich wurde aus der Asche neu geboren und habe eines verstanden: Es begegnen einem immer wieder Schutzengel in Gestalt eines Menschen – man muss nur bereit sein ihre Hand zu ergreifen.

Jan Frindt

Wie kommst du hierher?

Die Gründe und die Geschichte warum ich hier in der Fachklinik Vielbach bin, sind bei mir wahrscheinlich dieselben oder zumindest sehr ähnliche, wie bei fast allen meiner Mitpatienten: der Missbrauch von betäubenden Mitteln, das geht über Alkohol, Drogen, Spielen und was sonst noch in die Abhängigkeit führt. Jetzt meinen persönlichen Suchtverlauf zu schildern, wäre das, was der Leser jetzt als nächstes erwartet, denke ich. Das sind in meinen Augen auch bei jedem einzelnen Betroffenen hier bestimmt einzigartige Geschichten und auf jeden Fall erzählenswert, allerdings möchte ich diesen Artikel nutzen und einmal über die Leute zu schreiben über die viel zu selten etwas geschrieben wird. Es sind die Menschen, die es mir erst überhaupt ermöglicht haben hier zu sein.

Mein Weg hierher ging von der Entgiftung in Bielefeld über die abstinenten Unterbringung ›Neue Wege‹ in Vielbach bis zur Therapie hier in der Fachklinik.

Also, zu einem Zeitpunkt in meinem Leben, an dem ich sehr weit unten gelandet war und zwar in jeder Beziehung, sprach äußerlich, gesundheitlich und seelisch, beschloss ich, diesem Zustand ein Ende zu setzen und nur der Umstand, dass ich aus verschiedensten Gründen sogar dabei versagte, brachte mich in die oben genannte Entgiftung.

Nachdem der Alkohol soweit wieder abgebaut und die Entzugserscheinungen erträglich geworden waren, saß ich nun da, vollkommen leer, starrte aus dem Fenster und grollte mit mir selbst, dass ich nicht in der Lage gewesen war, die Sache zu Ende zu bringen. So oder so, was mir dann widerfahren ist, ist nicht so ganz einfach in Worte zu fassen. Um hier nicht jeden

Rahmen zu sprengen, komme ich mal zum Kern der Sache. Mir wurde geholfen und zwar auf jede Art und Weise und der, der den Stein für mich ins Rollen gebracht hat, war der Arzt, dem ich auf diesem Weg hier DANKE sagen möchte. Es wird zwar so sein, das ihm selber nicht bewusst sein wird, in welcher positiver Weise er alle meine weiteren Entscheidungen beeinflusst hat, aber es ist nun mal so wie es ist, ohne ihn wäre ich jetzt nicht hier.

Nun komme ich mal zum Ende. Allerdings wo ich schon mal gerade dabei bin mich zu bedanken, möchte ich auch die Menschen erwähnen, die mir auf dem Weg hierher und auch hier vor Ort sehr geholfen haben. Danke! Das für mich sehr Positive an der Sache ist, dass ich jetzt weiß, wenn man um

Hilfe bittet, gibt es immer Menschen, die das ihnen Mögliche tun, man muss es nur zulassen.

Im Übrigen: Ich schreibe keinen Abspann, es werden keine Namen genannt.

Danke für die gemeinsame Zeit, bis dann mal oder besser nicht.

PS: An alle, die sich in einer ähnlichen Lage befinden wie die, in der ich damals war: Es gibt Hilfe ihr müsst es nur zulassen und Vertrauen in die Menschen, die euch helfen wollen, zu haben, kann auch nicht schaden. Ich glaube ich bin ein ganz gutes Beispiel, denn mir geht es gut. Ist auch nicht verkehrt oder?!!!!!!

Anonym



Es geht um mich!



Boah ey... schon wieder bin ich in einer Einrichtung! Warum? Ich bin doch gesund! Das ist jetzt meine dritte Therapie. Jetzt erst kommt mir die Erkenntnis: In der Therapie wird man nie geheilt – das geht nicht – sondern man erlangt eventuell die Einsicht, dass man für immer erkrankt ist und jeden Tag aufs Neue dagegen ankämpfen muss! In der Therapie bekommt man lediglich Hilfe und Denkanstöße dazu suchtfrei zu leben. Es lohnt sich!

»Mit ein, zwei, drei Bieren geht es mir doch gut. Ich bin lustig, fröhlich, ausgelassen und bekomme so nach dem siebten Bier das

schöne LMAA-Gefühl. Toll! Super! Ich bin der Größte.« Was ich aber in dieser ›Glücks‹-Phase nicht mehr gebacken bekomme, merke ich nicht.

Und bumm ... irgendetwas passiert immer:

- Man geht unachtsam über die Straße und wird umgefahren. Ist mir vor der eigenen Haustüre passiert.
- Man verliert den Job und die Beziehung und leidet sowieso.
- Man beleidigt grundlos Leute und wird schließlich zu dem, was man eigentlich nicht ist und auch nicht sein möchte.

Ja, was macht der denn da? Wieso hat der jetzt Heimfahrt? Der ist doch erst ein paar Tage da! Wieso werde ich speziell mit besonderen Aufgaben betraut? Soll ich das alles allein machen? Ach so! Weil ich das kann und der andere nicht oder besser gesagt nicht dazu geeignet ist? Jeder wird individuell behandelt. Jeder für sich. Also so ist das. Ich mache Therapie für mich und nicht für andere! Kannst dich ja auch tot saufen!!! Will ich nicht. Warum auch?

Nach etlichen Wochen merke ich, es macht Spaß seine Dinge selbst zu regeln, nüchtern alles mitzubekommen. Ich bekomme gute

und neue Ideen! Geil! Mein Tag macht wieder Sinn. »Kannste mal mit meinem Hund ...?« – »Klaro, mache ich!«. Er konnte die Frage noch nicht einmal zu Ende sprechen. Wäre mir im Suff so nicht passiert. »Keinen Bock«, hätte ich gesagt.

Bei einem Quartalssäufer weiß man wirklich nicht, wann er wieder trinkt! Es kann Monate lang ohne gehen, aber es kann auch dann unverhofft zu einem spontanen Rückfall kommen. Es ist und bleibt ein täglicher Kampf!!

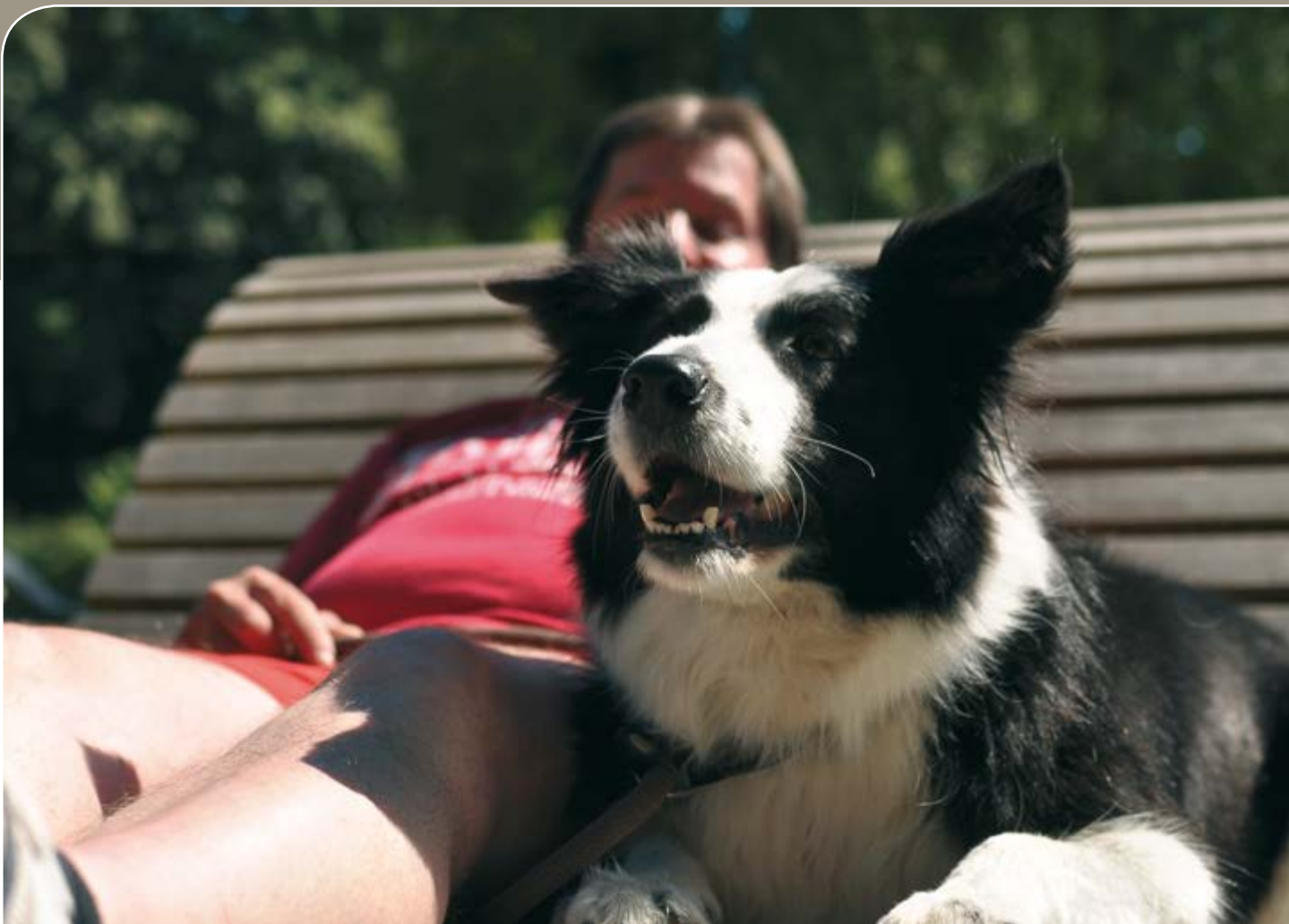
Ich halte mir vor, dass ich manchmal nicht hart genug mir selbst gegenüber bin. Aber es geht. Wo ein Wille ist ... Mir fällt auf, dass ich jetzt gesünder bin. Meine

Haut ist wieder gesund und mein Blutdruck ist auch okay - außer bei den Einzelgesprächen. Ich rede nicht gerne über mich. Durch den Scheiß-Suff ist mir schon so viel Schei... passiert. Nee, das braucht kein Mensch.

Mal ganz ehrlich: Wer eine Therapie, egal in welcher Einrichtung, anstrebt, der sollte wissen, es lohnt sich nur, wenn auch der Wille aufzuhören da ist. Ansonsten nimmt man anderen nur den Platz weg. Was will ich eigentlich? Darüber denke ich schon lange nach. Arbeit, Wohnung und meinen Führerschein wiederholen. Über Letzteres habe ich lange nicht nachgedacht, weil es mir nicht wichtig war. Es ist jetzt aber wichtig! Im nüchternen

Zustand bin ich »Ich« und nicht so ein Arschloch, wie im betrunkenen Zustand. Das ist mal eine ehrliche Aussage von mir über mich! Wow! Ich glaube ich werde mit 52 Jahren so langsam erwachsen?! Ich versuche – die Betonung liegt bei »versuchen« – endlich mal etwas Vernünftiges zu machen. Ich denke mal, es macht für mich Sinn nach vorne zu schauen und nicht immer zurück. Ich bin gespannt, was mir das Leben noch so alles bietet und was auf mich zukommt - im nüchternen Zustand.

Günther Hofsäß



In Vielbach geht keiner unter!

Sucht-Hilfe-Zentrum Vielbach

