

Kreuzbund

im Diözesanverband Berlin e.V.

Info


Aus den Gruppen für die Gruppen

2.Ausgabe

13. April 1994

DM 2.00

Trötz unken und motzen wir werden wieder ranklotzen



Für eine INFO ist es nie zu spät



WIR WOLLTEN NICHT NUR EINMAL IM JAHR ERSCHEINEN !



Leserbriefe

**Grußwort von Christian Räthel -
etwas verspätet und gekürzt...**

Bei der Nachricht, daß wir für uns ein Informationsblatt (oder gar eine eigene "Zeitung") machen wollen, kam mir sofort unsere "Alternativ" in den Sinn. Mit viel Elan gestartet, mit viel Liebe am Leben gehalten und an Blutarmut eingegangen. Doch das ist Jahre her. Jahre, in denen sich unsere Gemeinschaft gemausert hat. Jahre, die unser Inseldasein beendet haben, Jahre, die uns zu einer starken Gemeinschaft wachsen ließen.

Natürlich habe ich jetzt so meine Ideen, wie diese Kreuzbundszeitschrift aussehen könnte.

Erlebnisse und Erfahrungen gehören in dieses INFO. Denn Kreuzbund, das ist: sich mitzuteilen.

Ich denke schon, daß viel in unserer Gemeinschaft geschieht, von dem nur wenige wissen, was aber eigentlich alle wissen sollten, weil es alle angeht. Denn von dem Wissen über die Anderen leben wir, können wir Orientierung bekommen und neue Impulse spüren.

Bei der Größe unserer Gemeinschaft kann das INFO deshalb eine wichtige Rolle spielen - Verbindungen herstellen, Verbindungen erhalten, Bindungen festigen und vor allem: informieren.

Unsere Zeitung kann zu einer Brücke zwischen den Gruppen werden - jedenfalls würde ich mir genau das wünschen. Und in meiner Phantasie stelle ich mir das INFO als solches Medium vor.

Viele meiner Phantasien sind Wirklichkeit geworden. Warum nicht auch diese?

Euer
Christian

Nun ist es schon Monate her, daß das erste INFO erschienen ist und immer noch liegt es in meinem "zu-erledigen-Kasten". Es liegt da, weil ich mir gleich nach dem Lesen vornahm: "Du schreibst gleich, wie gut du das Heft fandest"...Mittlerweile bin ich im Grübeln, warum erst die Information, daß überhaupt noch kein Leserbrief bei der Redaktion ankam, mich nun an den Schreibtisch treibt. Auf jeden Fall ist da eine gehörige Portion Faulheit zu nennen, aber vielleicht ist es auch ein Stück bequeme Konsumentenhandlung. Wenn ich mir überlege, wie oft das noch nicht erschienene Blatt in aller Munde war, dann ist es erstaunlich, daß über das Resultat kaum etwas zu hören ist.

Ich glaube, daß mit diesem Infoheft etwas sehr seltenes gelungen ist, nämlich eine Synthese von liebevollen Blättchen und professionell gestalteter Zeitung. Die einzelnen Beiträge, denen man auf angenehme Art anmerkt, daß sie von einem Könnern redigiert wurden,

wechseln sich kurzweilig ab, ufern nie in Langatmigkeit aus - ohne dabei nur flaches Geplänkel zu sein. Und ich glaube, daß selbst die eifrigsten und langjährigsten Gruppenfreunde Neues erfahren konnten - denn wer hätte z.B. mit einer derart einsichtigen und gut informierten Reaktion der im Artikel "Auch unter Null ist schon zu viel" angesprochenen Brauereien gerechnet.

Die grafische Gestaltung der einzelnen Seiten ist sehr, sehr gelungen. Ich arbeite selbst in einem Institut, das in regelmäßigen Abständen Info-Hefte erstellt, und weiß demzufolge, wie viel Mühe der einzelnen Mitarbeiter, aber auch wie viel Koordinations- und Organisationstalent erforderlich ist, um irgendwann ein gebundenes Blatt in den Händen halten zu können. Das Erstaunlichste für mich ist aber, daß sich das Redaktionsteam, obwohl keiner von ihnen an Beschäftigungsmangel leidet und kaum Reaktion auf dieses erste INFO-Heft kamen, erneut dem Berg Arbeit, den so eine Ausgabe mit sich bringt, widmet. Meine abschließende Frage ist nicht rhetorisch: Warum machen die das?
M.Rückert

**Zu unserem Themenschwerpunkt
über alkoholfreies Bier:**

...besonders wichtig fand ich den Artikel zur Problematik des sogenannten "alkoholfreien" Bieres. Da hätte ich mir allerdings gewünscht, Ihr wärt etwas härter mit den Brauereien ins Gericht gegangen. Denn im Grunde ist es doch eine Frechheit, das Bier als "alkoholfrei" auszugeben, wenn immerhin bis zu 0,5% Alkohol in dem Getränk enthalten sind. Ich hoffe, daß in den nächsten INFOS noch viele brisante Themen aufgegriffen werden und bin schon neugierig, ob Ihr das Niveau in der 2. Nummer halten könnt. Bleibt bei der Stange!
Gisela

**Zu unserem Pro und Contra über
Angehörige in Heft 1:**

...ich selber bin eine Angehörige und besuche seit 7 Jahren mit meinem betroffenen Ehemann eine Gruppe, in der ich mich - übrigens als einzige übriggebliebene Mitbetroffene - wohlfühle und auch verstanden weiß. Aus Gesprächen mit Freunden, auch aus anderen Gruppen weiß ich aber, daß ich nicht die Einzige bin, die sich über ein Phänomen ärgert, das ich für mich den "Kaffeeklatsch" getauft habe. Wenn nämlich nicht höflich aufgepaßt wird, kommt es an den Gruppenabenden (viel zu) häufig vor, daß über alles Mögliche, nur nicht über unser Thema, den Alkohol, geredet wird. Gerade bei den Freunden, die schon sehr lange trocken sind, Alkoholproblematik schon so weit entrückt ist, daß sie gar kein Thema mehr für sie ist. Und das ist ja wohl nicht der Sinn des Gruppenabends.

Christina

Immer noch Leserbriefe!

EINE SEEFAHRT, DIE IST LUSTIG!

Auf geht es wieder, wie jedes Jahr, vom Kreuzbund zur Mondscheinfahrt. Es war etwas Besonderes für mich. Ich war als Ehrengast eingeladen. Mit mir kamen viele alte Freunde und neue Gruppenfreunde. Viele kamen mit Hemmungen und voller Erwartungen, wie geht es eigentlich auf einer Dampferfahrt ohne Alkohol zu?

Für Ehrengäste sollten die Plätze im Vorderdeck reserviert werden, leider war das nicht erfolgt. Endlich, nach langem Suchen gab es Plätze im Achterdeck.

Nun waren wir alten, stocktroffenen Kreuzbündler unter uns. Es wurden viele alte Geschichten und Erinnerungen ausgetauscht. Etwas enttäuscht war ich schon. Gerne hätte ich das bunte Geschehen auf der Tanzfläche beobachtet. Wir waren aber zu weit weg. Ich hätte ganz gerne den frischen Kreuzbundfreunden gezeigt, wie man über viele Jahre Trockenheit dem Kreuzbund verbunden sein kann.

Unserem 'Kreuzbundschiiff' wümsche ich allzeit gute Fahrt, in unseren 'neuen Hafen', möge jeder einen Platz finden, wo er ab und zu mal Anker werfen kann.

Schiff Ahoi wümscht Karla

"DER KREUZBUND - DIE DA OBEN" - und ich.

Oft höre ich Aussprüche von Kreuzbundfreunden:

"Der Kreuzbund müßte doch..."

"Die da oben sollten mal..."

"Warum habt Ihr nicht...?"

"Die da oben" sind ganz normale Gruppenmitglieder, mit normalem 8-12 Stundentag, mit Familie, mit Verpflichtungen usw.

Weil ich - als Angehörige von einem "da oben" weiß, wieviel Zeit alle engagierten Kreuzbündler opfern, empfinde ich diese Meckereien, was "andere" besser machen sollten, als schlichte Unverschämtheit!

Bloß: im Alltag bin ich auch nicht viel besser. Meine beiläufige Frage an meinen Mann: "Wann macht denn der Kreuzbund wieder mal eine Familienfreizeit?", wurde beantwortet: "Es hält DICH keiner ab, bei den Vorbereitungen mitzumachen!"

Deshalb - siehe oben - 'DER KREUZBUND' bin ICH!
Maria





*Ihr
Salon
mit*



MFT
Moni's Friseur Team GmbH
Stendaler Straße 152
(Neue Fußgängerzone)
1150 Berlin-Hellersdorf
Tel: 232 21 54

Es sind nur so Gedanken

Auch im KREUZBUND gibt es ein Stimmungsbarometer, das mal nach unten, mal nach oben ausschlägt. DIETER SCHALMANN, der seit einiger Zeit ein vages Unbehagen über verschiedene Entwicklungen verspürt, hat seine Gedanken fürs INFO aufgeschrieben.

Es fallen mir so Sprüche ein: 'Nichts wird wieder so, wie es einmal war,' Oder: 'Die Zeiten ändern sich, und mit ihr die Menschen'. Nun sind diese Sprüche ja nicht generell von der Hand zu weisen. Die Zeiten ändern sich wirklich.

Doch ändern sich die Menschen zwangsläufig mit ihnen? Als ich vor über einem Jahrzehnt Mitglied im KREUZBUND wurde, gab es in Spandau ganze zwei Standorte. Das Kontaktheft war noch kein Heft, und wenn man - wie ich - etwas aktiv war, kannte man nach kurzer Zeit die meisten Weggefährten und Freunde.

Der gute Ruf des KREUZBUNDES brachte es mit sich, daß immer mehr neue Standorte entstanden oder alte sich teilen mußten, weil die Gruppenfrequenz zu hoch wurde. Und als nun mit den Jahren auch noch der Kontaktladen in der Elberfelder Straße drohte, aus den Nähten zu platzen und Westberlin bis in den kleinsten Winkel vom Kreuzbund durchzogen war, kam wie eine Erlösung die große Wende.

Auf einem Schlag konnte - und sollte! - sich alles ändern, koste es was es wolle. Den Möglichkeiten waren, so schien es, buchstäblich keine Grenzen gesetzt. Alte Westberliner Gruppen konnten sich teilen und im Ostteil der Stadt neu gründen. Ein neues Kontaktzentrum wurde gesucht und gefunden. Aber das Wichtigste nach der Umwandlung vom Landesverband zum Diözesanverband war wohl die Vorstellung, nun endlich das ganze Gebiet, diese große Weite über zwei neue Bundesländer hinaus, erfassen zu können.

So große Ziele - und so viele auf einmal. So wenig Mittel, sie durchzusetzen - aber so viele Freunde, die ihre ganze Kraft, Energie und Freizeit dafür opferten. Denn nicht nur ich war hellauf begeistert und hingerissen.

Doch dann hörte ich auf einer Ausschußsitzung des KREUZBUNDES im Frühjahr 1993 die Worte unseres Bundesvorsitzenden, die mich bis heute nicht loslassen. Er sprach von der Sorge um den Menschen, und hier ganz besonders um den abhängigen, suchtkranken Freund in der Gruppe.

Seither stellt sich mir immer wieder die Frage, ob bei allen Neuerungen und allem Expansionsdenken dieser einzelne Mensch bei uns überhaupt noch im Vordergrund steht. Mir scheint es vielmehr so, als ob für diese 'Sorge um den Menschen' immer weniger Zeit vorhanden ist. Ich habe Angst, daß aus der jetzt schon beginnenden unpersönlichen Art des Umgangs miteinander mehr und mehr eine Entfremdung wird. Ich befürchte, daß die Sorge um den einzelnen Menschen vor den neu entstandenen Problemen der Organisation und Verwaltung eben dieser Menschen zurücktreten wird.

Eine Folge davon könnte sein, daß Gruppen, die sich in der immer zahlreicheren KREUZBUND-Gemeinschaft nicht mehr wahr- und ernstgenommen fühlen, sich immer mehr abkapseln und einigeln. Ganz einfach deshalb, weil für sie die Gemeinsamkeit aller KREUZBUND-Freunde gar nicht mehr erkennbar ist. Und wenn diese Vereinzelung tatsächlich eintreten sollte, dann haben wir bald einen Verein, der es gerade noch so schafft, sich selbst zu verwalten. Aus unserer KREUZBUND-Familie wird dann ein Verwaltungs-Moloch, in dem die Gruppenmitglieder

bürokratisch entsorgt werden. Da nutzen dann auch die neuen Gebiete nichts mehr, im Gegenteil, denn persönliche Kontakte untereinander werden immer schwieriger werden, und wenn es die nicht gibt, wenn keiner den Anderen mehr kennt, wird auch das Kontakt-Zentrum immer leerer werden. Unvollstellbar? Ich fürchte nicht.

Ich denke, es werden Prioritäten gesetzt, unter denen die Gemeinschaft einfach leiden muß. Was soll die ständige Suche nach noch mehr Mitteln für noch mehr Ziele, wenn dabei das ursprüngliche Ziel, der Mensch, vergessen wird? Wem nützt all dieser missionarische Expansionseifer, wenn kein Platz mehr für die Sorge der Einzelnen bleibt? Und was bergen die grenzenlosen Möglichkeiten, wenn durch Desintegration und Vereinzelung neue Grenzen entstehen?

Ich Sorge mich um die Zukunft "meines" KREUZBUNDES: Immer öfter wünsche ich mir, manches könnte wieder so werden wie am Anfang.
Und warum eigentlich nicht?

Vorahnung auf Gruppenteilung ?

von Peter Heidorn

Dieses eigenartige Gefühl, hatte ich immer, wenn ich auf dem Weg zu meiner Umschulung an dieser Kirche vorbei kam. Ich habe immer wieder im Vorbeifahren auf diese Kirche geschaut. Da waren so viele - aber warum diese ? Ich habe mir nichts dabei gedacht.

Viel später, als bei uns eine Gruppenteilung ins Haus stand, und wir nach Räumen Ausschau halten sollten, da dachte ich wieder an diese Kirche. Denn wir wollten unbedingt in den Ostteil gehen. Und wo eine Kirche ist, ist auch ein Gemeindehaus. So stand ich nun im Kirchenbüro "meiner" Kirche, und fragte nach, ob sie für eine Selbsthilfegruppe einmal in der Woche, nach Möglichkeit, drei Räume zur Verfügung stellen könnten. Sie konnten!

Dann ging es um die Miete, das mußte noch im Gemeinderat beschlossen werden. Dann hieß es, in den Räumen ist tagüber eine Kita und deshalb darf nicht geraucht werden und und und... Schließlich konnten aber doch alle Probleme gelöst werden, und dem Umzug stand nichts mehr im Wege.

So kam dann der Abend unseres ersten Gruppentreffens in den neuen Räumen. Von Dieter kamen acht, und von mir sechs Gruppenfreunde mit. So fingen wir mit 14 Leuten an, zwei Kleingruppen zu machen, und hofften auf Zuwachs.

Da kam eine, sie wohnt genau gegenüber und fand es riesig: Eine Gruppe genau vor der Tür. Und einer, der sagte, ich werde wohl nicht wiederkommen, weil ich von Gruppen und sowas nichts halte. Aber viele kamen, die alle bis heute noch dabei sind. So sind wir immerhin schon 21 Gruppenmitglieder, und werden wohl bald eine dritte Kleingruppe zusammenstellen, wenn es so weiter geht.

Inzwischen haben wir uns gut eingelebt und der Kontakt zu alten Gruppenfreunden wird auch reichlich gepflegt, so daß bei mir von "Trennungsschmerz" keine Rede sein kann. Das "eigenartige" Gefühl habe ich nicht mehr. Aber manchmal frage ich mich doch: Woher kam diese Vorahnung, die sich tatsächlich bewahrheitet hat?

Seltsame Methoden der Suchtbekämpfung

Beobachtungen von Herbert Albrecht



Zu Beginn meiner Trockenheit habe ich von einigen äußerst seltsamen Methoden erfahren, die dem Süchtigen ermöglichen sollten, wieder gepflegt trinken zu können. Diese Legende vom "GEPFLEGTEN TRINKEN" hält sich ja unausrottbar gerade in den Kreisen derjenigen, die noch relativ frisch trocken sind und Schwierigkeiten haben, sich ein Leben ganz ohne Suff vorstellen zu können. Umso gefährlicher sind die Versprechungen windiger Geschäftsmacher im Arztkittel, Alkoholikern wieder zu einem "gepflegten" Gläschen verhelfen zu können. Doch sieht man sich diese "Methoden" einmal genauer an, so erkennt jeder Mensch, der seine fünf Sinne (wieder) beisammen hat, daß er hier für dumm verkauft werden soll. Da gab es z.B. im Schwarzwald eine Klinik, in der verkündet wurde, ein trockener Alkoholiker könne das gepflegte Trinken wieder erlernen. Voraussetzung sei lediglich, behaupten die Wundertäter, daß der Alkoholiker ein halbes Jahr Trockenheit hinter sich habe. Dann wurden der Testperson drei Gläser mit einem alkoholischen Getränk vor die Nase gestellt. Nun sollte er trinken... Nach dem Genuß der ersten beiden Gläser langt er natürlich zum dritten und - Ätsch! - bekommt einen Schlag. Denn das dritte Glas steht unter Strom. So sollte dem Alkoholiker - wie dem Pawlowschen Hund - Angst vor dem dritten Glas antrainiert werden. Konditionierung nannte Pawlow das damals, doch Sucht entzieht sich solchen simplen Konditionierungen, und so wurde das fragwürdige Projekt denn auch nach einem halben Jahr erfolglosen Probierens eingestellt.

Ein anderer, ebenso seltsamer Versuch, lief dann einige Jahre später im Rudolf Virchow Krankenhaus. Dort wurden Gesprächsgruppen angeboten - und Tabletten. Aber alles ambulant. Im Klartext sah dann das so aus, daß der nasse Alkoholiker mit diesen Tabletten sich selbst überlassen wurde, nach einiger Zeit von ca. 4 Wochen trocken sein sollte und danach angeblich wieder gepflegt trinken könnte. Man glaubte es kaum - ein Fernsehbericht über diese Schildbürger-Methode wurde Anfang 1993 vom ZDF gesendet.

Das neueste irreführende Angebot wird zur Zeit in der Bonhoefer Klinik erprobt. Hier legt ein russischer Arzt die nassen Alkoholiker angeblich mit einer Spritze trocken. In den Genuß dieser Spritze kommt aber nur, wer "den festen Willen" hat, mit dem Trinken aufzuhören. Tja - wenn der "feste Wille" reichen würde, gäbe es wohl kaum Suchtkranke. Überflüssig zu sagen, daß der Alkoholiker, der so eine Spritze bekommen hat und trotzdem wieder Durst auf etwas anderes als Wasser bekommt, einen ebenso harten Rückfall erleidet wie jeder "ungespritzte" Alkoholiker. Wenn es so einfach wäre, gäbe es wohl längst nicht so viele rückfällige und Drehtürenpatienten.

Vielleicht könnte man über all diese krausen und wirren Versuche der Sucht Herr zu werden, lachen - wenn sie eben nicht so gefährlich wären. Da wird dem Süchtigen ein Rettungsseil vorgegaukelt, doch wenn er es ergreift, löst es sich auf in leere Versprechungen, und der Absturz ist tief, der Aufprall schmerzhaft.

Nein - es hilft nichts. Dem Alkoholiker kann, wenn überhaupt, nur ein richtiger und vielleicht harter Entzug mit einer vernünftigen Therapie helfen. Nur so kann man vor dem Alkohol kapitulieren und am Ende, wenn man Glück hat, ein abstinentes Leben führen. Und dazu gehört ganz klar und eindeutig, das erste Glas stehenzulassen. Ganz ohne Methode - sondern einfach nur so.

Thema "Sex" in der Gruppe: Tabu?

In der Gruppe sollen wir über alles reden, was uns bedrückt. Reden hilft, daß wissen alle regelmäßigen Gruppengänger. Woran das liegt, weiß allerdings niemand. Trotzdem ist es eine Tatsache. Deshalb wiederholen Gruppensprecher und -freunde auch immer wieder die magische Formel: "Du mußt über Deine Probleme sprechen!" Die Meisten halten sich daran, und so wissen wir bald nicht nur über Pauls kaputtes Auto, Evas Stress auf der Arbeit und Peters kranken Zeh Bescheid, sondern auch über die Unsicherheiten, Ängste und sogar Partnerschaftsprobleme unserer Gruppenfreunde. Nur über ein Thema wird (fast ?) nie gesprochen: Sexualität.

Wir haben uns die Frage gestellt, woran das liegt. Ist es etwa so, daß die KREUZBUND-Freunde überhaupt keine sexuellen Probleme haben - im Gegensatz zum Rest der Bevölkerung? Unwahrscheinlich. Sind wir zu schüchtern, über diesen intimen Lebensbereich zu sprechen, auch wenn er uns mit Problemen konfrontiert? Komisch - Schüchternheit scheint nicht gerade zum Hauptmerkmal der Gruppenfreunde zu gehören. Wird dieses Thema vielleicht als unanständig empfunden? Oder liegt es daran, daß es in den Gruppen Männlein und Weiblein traulich beisammen sitzen und dadurch eine Hemmschwelle entsteht?

In der Redaktionssitzung konnten wir das Rätsel nicht lösen. Allerdings ging es hoch her bei der Frage, ob man in der Gruppe überhaupt das Thema "Sexualität" zum Gesprächsgegenstand machen sollte. Eine Einigung konnten wir an diesem Tag nicht erzielen und beschlossen daraufhin, eine Umfrage zu starten.

Das Ergebnis war erstaunlich: Von 108 Gruppenfreunden wollte die überwältigende Mehrheit, nämlich 90, in der Gruppe über Sexualität reden können. Nur 17 fanden, daß das Thema nicht in unseren Themenkreis gehört, und einer enthielt sich der Stimme.

Geht man davon aus, daß die Stimmenverteilung in der prozentualen Verteilung auf alle Gruppen in Berlin anwendbar sei, stellt sich tatsächlich die Frage, warum in unseren Gruppen nie über dieses wichtige Thema gesprochen wird. Daß es keine sexuellen Probleme gibt, ist nicht nur unwahrscheinlich, sondern schlicht unmöglich - siehe dazu auch unseren Artikel von Dr. Arnold auf Seite 11 und Rosis Bericht auf Seite 10.

Nun würden wir gerne von unseren Lesern wissen, wie sie darüber denken: Haltet Ihr es für richtig, vielleicht sogar für notwendig, in der Gruppe darüber sprechen zu können, wenn Ihr Probleme mit der Sexualität habt, die Euch belasten? Und wenn ja: hättet Ihr Hemmungen, es zu tun? Oder findet Ihr, daß Sex unter die Bettdecke gehört und niemanden etwas angeht außer Euch selber?

Zwei Ansichten zu diesem Thema könnt Ihr jetzt gleich schon mal auf Seite 9 lesen. Vielleicht regt euch der eine oder andere Satz in unserem PRO und CONTRA ja so auf, daß ihr gleich selbst zur Feder greift, um uns EURE Meinung zu schreiben. Wir sind gespannt...



Meinungen zum Thema Sexualität

Schon bei der Redaktionskonferenz ging es hoch her: Soll in der Gruppe über Sexualität geredet werden, oder ist es zu privat? Wäre es besser, das Thema - wie Politik und Religion auszuspargen? Tabu oder nicht Tabu - das ist hier die Frage...

Pro

"Als ich noch unter Strom stand, hatte ich nie Probleme!" Oder: *"Mann, ich könnte immer!"* Unter Männern bekommt man solche Sprüche öfter zu hören. Fragt man aber einmal näher und gezielter nach, dann kommen plötzlich doch Probleme zur Sprache. Denn natürlich hat fast jeder welche. Als ich trocken wurde, hatte ich auch Probleme mit der Sexualität. Ich selber konnte es mir nicht erklären, wieso es nicht so klappte wie sonst. Also habe ich mich durchgefragt. Aber die Antworten - na ja, die kamen spärlich. Heute weiß ich, warum: Die anderen hatten die selben Probleme. Und es war ihnen wohl peinlich, das zuzugeben. Also traute sich keiner, darüber zu reden. Dabei wäre es für mich damals sehr wichtig - und eine große Erleichterung - gewesen, mit Gruppenfreunden darüber sprechen zu können. Vielleicht zu erfahren, daß andere in meiner Gruppe ähnliche Probleme hatten. Manchmal denke ich sogar, wie leicht ich in dieser Situation wieder hätte zum Glas greifen können. Denn als ich noch naß war, hatte ja alles bestens funktioniert.. Glücklicherweise habe ich stattdessen gebohrt und Fragen gestellt. Trotzdem hatte ich oft das Gefühl, an ein Tabu zu stoßen. Warum eigentlich? Es ist doch nichts peinliches daran, über ein Problem zu sprechen, zu dem die meisten in meiner Gruppe eigene Erfahrungen hätten beisteuern können. Seitdem frage ich mich immer wieder: Wieso traut sich eigentlich keiner in der Gruppe, über Sexualität zu reden? Sind wir denn so ein verklemmter Haufen, daß dieses Thema höchstens hinter vorgehaltener Hand zur Sprache gebracht werden kann, was die Probleme nur verschleiert? Sind wir vielleicht einfach nicht *"Manns"* genug, auch Unsicherheit, Schwäche oder Unwissen zuzugeben? Na dann: Gute Nacht Freunde!

Der Millionendieb



Contra

Meiner Meinung nach hat das Thema Sexualität in der Gruppe nichts zu suchen. Ich selber fühle mich jedenfalls dabei nicht sehr wohl und glaube, daß dafür speziell geschaffene Gruppen besser und intensiver arbeiten könnten.

Wenn zum Beispiel in unserer Gruppe dieses Thema öfters zur Sprache käme, würde ich mich dadurch in eine Position gedrängt fühlen, die mich verstummen ließe. Natürlich bin ich mir durchaus bewußt darüber, daß durch den Alkoholmißbrauch viele Schäden auch im Sexualbereich entstehen können. Auch bei mir gab es Probleme. Aber ich bin der Meinung, daß ich solche Probleme und Schwierigkeiten zuallererst mit meinem Partner ausdiskutieren sollte. Also mit der Person, von der ich erwarte, daß sie Verständnis und Gesprächsbereitschaft aufbringen sollte und könnte.

In Bezug auf Gespräche in der Gruppe über Sexualität denke ich außerdem, daß ich schlecht von anderen erwarten kann, sich zu öffnen, wenn ich selbst nicht bereit bin, über dieses Thema zu reden. Und da bin ich bestimmt nicht der Einzige! Aus Erfahrung weiß ich, daß viele Freunde schon Schwierigkeiten haben, überhaupt über sich und ihre Probleme zu reden. Schon aus diesem Grund bin ich dagegen, daß in der Gruppe das Thema Sexualität noch erschwerend dazu kommt.

Wenn jemand Probleme mit seiner Sexualität hat, dann bin ich dafür, spezielle Gesprächsgruppen dafür anzubieten. Eine andere Möglichkeit ist, Gespräche mit einem Therapeuten zu suchen.

Nein - ich finde, in der Gruppe hat das Thema Sexualität nichts zu suchen. Wir haben schon genug andere.

Werner

Müssen Männer immer fit sein?

von Rosi



Endlich. Mein Mann ist für 4 Monate in D. zur Langzeittherapie. Nach 2 Monaten war dann der erste Besuchstag angesagt, und natürlich fuhr ich voller Erwartung hin. Die Zugfahrt nach D. verbrachte ich mit vielen Grübeleien. Wie wird sich mein Mann geben? Was empfinde ich für ihn? In seiner nassen Zeit haben wir uns auseinandergelebt. Die Briefe, die er mir aus seiner Therapie geschrieben hat, waren allerdings sehr schön. Voller Liebe und Plänen für die Zukunft.

Endlich, nach 7 Stunden Fahrt, war ich in D.. Abgeholt wurde ich aber nicht und war ziemlich enttäuscht, daß

ich mit einem Taxi ins Hotel fahren mußte. In der Hotelhalle warteten einige Ehefrauen auf ihre Männer. Ich glaube, uns allen sah man unsere Unsicherheit an. Als um 17 Uhr dann die Männer aufgeregt ankamen, waren wir - glaube ich - alle sehr ängstlich und befangen. Die Ehemänner durften nämlich die zwei Tage im Hotel wohnen, das alles gehörte zur Therapie. Aber was würde auf uns zukommen? Wie sollten wir uns verhalten?

Später zeigte mein Mann mir die Klinik. Dann bummelten wir durch das Dorf. Viel lieber wäre ich jetzt ins Hotelzimmer gegangen und hätte mich in Ruhe mit meinem Mann unterhalten, vielleicht sogar ein bißchen geschmüst. Aber wir versuchten alle beide, rücksichtsvoll zu sein und die eigenen Wünsche zu unterdrücken. Kurzum, wir behandelten uns wie rohe Eier.

Endlich aber waren wir im Hotel dann doch alleine. In meinen Träumen hatte ich mir alles so schön ausgedacht, was jetzt alles passieren könnte. Ich hatte mich für Günter sehr schön gemacht. Aber Günter redete nur über die Klinik, über seine Hobbys und über Musik. Was sollte das alles? Den ersten Abend hatte ich mir anders vorgestellt, aber eigentlich war ich insgeheim doch ganz froh. Trotzdem versuchte ich vorsichtig, meinem Mann körperlich näher zu kommen. Doch nach mehreren vergeblichen Annäherungsversuchen von mir meinte mein Mann sehr böse: "Müssen Männer immer fit sein?".

Etwas ärgerlich schliefen wir dann ein. Am nächsten Tag saßen wir mit der Therapiegruppe und den Ehefrauen im Kreis. Wir mußten über unsere Gefühle und Gedanken in der Gruppe sprechen. Dabei kam heraus, daß fast alle Männer ein Problem mit ihrer Sexualität hatten. Wahrscheinlich war es für alle tröstlich, daß es den anderen nicht besser ging und therapeutisch war es wohl auch. Denn in der nächsten Nacht hat es dann bei uns geklappt.



BERLINER JALOUSIE-FABRIK
J. BOCKSTALLER GmbH & Co. 

PÜCKLERSTR. 24, 10997 BERLIN-KREUZBERG

Rolläden in Holz, Kunststoff u. Aluminium, wärmedämmende
Rolladen-Elemente zum nachträglichen Einbau,
Jalousien, Rolladenkästen, Markisen,
Klapppläden, Rollgitter, Elektromotore

Fax 6 18 80 50
 **6 12 40 11**

Potenzstörungen

Alkohol und die Folgen danach



In den letzten zehn bis fünfzehn Jahren ist die Bereitschaft über Potenzstörungen zu sprechen, in der Bevölkerung enorm gestiegen. Dies wundert nicht, da Schätzungen ergaben, daß mindestens vier Millionen Bundesbürger betroffen sind. Als Ursachen sind Stufe 1: psychische (seelische) und 2: organische zu nennen. Auf die psychischen Ursachen soll hier nicht näher eingegangen werden. Bei den organischen Ursachen kommen zuerst die rein mechanischen in Frage (z.B. nach Penisverletzungen großen Operationen im Beckenraum, Gefäßoperationen, Lymphknotenentfernungen bei Tumoren, Wirbelsäulenoperationen).

Es gibt auch hormonelle/neurologische Störungen bei Hodenfehlentwicklungen, Operationen am Hoden oder auch Entfernung derselben bei Krebs, Chemotherapie, Nebennierenerkrankungen und Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse. Schließlich sind Gefäßkrankungen zu erwähnen bei Diabetes mellitus. Veränderung der arteriellen Durchblutung durch starkes Rauchen, allgemeine Gefäßverkalkung etc.

Sowohl die seelische als auch die organische Ursache kommt dem Alkohol eine besondere Bedeutung zu. Alkohol ist ein Zellgift. Bevor es zu organischen Schädigungen führt, kommt es immer zu erheblichen Veränderung der Persönlichkeitsstruktur, die allein zu Erektionsstörungen führt. Es kommt zu Schädigungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Die Hormonherstellung wird dadurch gestört. Bei manifesten Organschädigungen durch Alkohol kommt es zu Haarausfall und Veränderungen des männlichen Behaarungstypes; Folge massive Einwirkung auf die Hormonproduktion.

Auch bei der Entstehung der Zuckerkrankheit kommt dem Alkohol eine große Bedeutung zu. Infolge dieser Krankheit kommt es durch das Zusammenwirken der schlechten Durchblutung und neurologischen Störungen zu Erektionsschwäche. Häufig gehen Alkoholmißbrauch und Nikotinsucht neben her. Beides verstärkt die Potenzstörung im negativen Sinn.

Diese Schäden werden natürlich erst nach längerem Alkohol- und Nikotinmißbrauch auftreten. Leider bleiben sie auch nach Ausschaltung der Schädigung bestehen. Es ist dann die Aufgabe des Arztes (Urologen oder entsprechend anderer Ärzte), die Art und den Umfang der Störung durch geeignete Untersuchungen festzustellen und entsprechende Behandlungskonzepte zu entwickeln. Neben Medikamenten stehen heute verschiedene mechanische Erektionshilfen zur Verfügung. Auf jeden Fall ist es erforderlich, dies mit dem Fachmann zu besprechen und keine Selbsthilfen zu ergreifen.

Besonders für den Alkoholkranken ist zu warnen vor zu leichtfertigen Einnehmen von Medikamenten, Salben oder Wässerchen, weil diese oft auf alkoholischer Basis zubereitet sind (bis zu 70% Anteil). Abgesehen von der Wirkungslosigkeit dieser Substanzen muß der trockene Alkoholiker eben von dieser Möglichkeit wissen und soll sich nicht scheuen, seinem Arzt von seiner Krankheit zu berichten. Leider wird in Funk, Fernsehen und Zeitung massiv für erektionsfördernde Mittel geworben. Selbst Ärzte stehen diesem Informationsbombardement hilflos gegenüber. Darüber ist es wichtig, daß der Arzt zu Rate gezogen wird, der auf Grund seiner Ausbildung oder seiner speziellen Erfahrung den richtigen Überblick besitzt.

Dr. Arnold

NOCH MAL DAVONGEKOMMEN

Was geschieht, wenn ein trockener Alkoholiker ins Krankenhaus kommt und nach einer Operation starke Schmerzmittel bekommt? Besteht die Gefahr eines Rückfalls? Unser Gruppenfreund ARTUR PANZRAM erzählt, wie es ihm ergangen ist.

Am 23. Februar 1993 schien die Welt für mich stillzustehen. Ein kleiner Schmerz in der Hüftgegend von mir als Muskelkater runtergespielt, entpuppte sich als bösartiger Nierentumor. Meine gerade erst erfolgte Krebsvorsorge und der Gesundheitscheck waren ohne Befund. Ich war also gesund - hatte ich gedacht. Umso größer war der Schock, als sich durch die Sonographie herausstellte, daß ich eine 10cm große Geschwulst auf der linken Niere hatte.

Helga, meine Frau, mußte ihr eigenes Elend, das sie empfand, und dazu noch meines aushalten und verkraften. Ich selber war vorerst unfähig, die Folgen, die sich aus dem Befund ergaben, zu begreifen und zu bewältigen. Ich war nervlich am Ende, alles schien auf mich einzustürzen, ohne daß ich selbst irgend etwas tun konnte: Auf der Urologie so hieß es, ist die Entfernung einer Niere reine Routine. Routine war dann leider auch die Vorbereitung zur Operation - nur für mich, den Patienten, waren die Ereignisse alles andere als Routine. Ich war verwirrt und verzweifelt und hatte viele Fragen. Doch der einzige Trost, der mir zuteil wurde, war der knappe Bescheid, daß man mit einer Niere sehr gut leben könne. Doch für mich kam das, was mir geschehen sollte, eher einer Amputation gleich. Ich fühlte mich sehr allein gelassen.

Seit ich trocken bin, versuche ich, mit so wenig Medikamenten wie nur möglich auszukommen. Das ist für einen 52jährigen wie mich nicht immer leicht. Die Wehwehchen häufen sich. Doch hier mußte ich Tabletten nehmen. Wofür? Die Niere wird doch sowieso entfernt. Doch wieder bekam ich keine Antworten auf meine Fragen.

Nach der Operation hatte ich einen tagelangen Blackout. Es schien, als sollte ich nicht mehr aufwachen. Als ich Tage später auf der Intensivstation doch wieder wach wurde, hing ich natürlich an diversen Flaschen und Geräten. Maschinen regulierten meine Atmung und den Herzschlag. Ein Tropf war für schmerzstillende Mittel da. Als mir schließlich klar wurde, daß ich nur durch und von Chemie lebte, wollte ich so schnell wie möglich los von all diesen Apparaten und Medikamenten.

Und dann war es so weit. Flasche für Flasche wurde entfernt und mein Körper mußte wieder selbst leben. Doch inzwischen hatte ich mich an die Schmerzmittel gewöhnt. Als sie dann reduziert wurden, kam der Entzug, ohne daß ich begriff, warum mein Körper plötzlich verrückt spielte. Obwohl ich alkoholabhängig bin, kapierte ich nicht, was los war. Vielleicht, weil ich schon so lange trocken bin. Ich bekam Schweißausbrüche, Atemnot und furchtbare Angst. Ich wollte wirklich nur noch sterben. Helga kam früh um 6 Uhr in die Klinik. Sie ist selbst medikamentenabhängig, und kannte deshalb die Symptome. An Entzüge konnte ich mich aus meiner nassen Zeit noch gut erinnern. Ich war regelrecht erleichtert, denn ich litt jetzt mit dem Gewissen und der Erfahrung, daß es irgendwann vorbei sein würde.

Aus den nachfolgenden Gesprächen mit den Schwestern erfuhr ich, daß vor allem Kinder nach Operationen sehr unter Entzügen litten. Für mich, wie wohl für alle Suchtkranken, stellt sich nun die Frage, wie man so etwas verhindern könnte. Muß einer größeren Operation zwangsläufig ein Medikamentenentzug folgen? Meine Abneigung gegen Medikamente wird nicht von allen Suchtkranken geteilt. Aber kann eine Operation nicht der Einstieg in den Rückfall sein? Ich habe in mich gehorcht und auf irgendwelche Anzeichen gewartet. Alles ist gutgegangen. Das wünsche ich jedem, der längere Zeit starke Schmerzmittel bekommt. Jeder sollte sich jedoch auch der Gefahr bewußt sein, die da ungewollt auf ihn zukommt. Bestimmt hat nicht jeder trockene Alkoholiker so viel Glück wie ich. Denn nach dieser langen dunklen Zeit kann ich mir doppelt sagen: Nochmal davongekommen...

SPRECHSTUNDE

Angeregt durch Arturs Artikel wollten wir genau wissen, was ein Krankenhausarzt zu diesem Thema zu sagen hat. Jürgen Gardiewski, Arzt in der Wannsee-Klinik gab uns ein Interview.

Frage: Wenn ein trockener Alkoholiker ins Krankenhaus kommt, kann es gefährlich werden, weil er Medikamente bekommen muß?

Antwort: Es hängt von der Krankheit ab, aber natürlich wird er Medikamente bekommen. Allerdings würde ich einen Unterschied machen, ob er Medikamente bekommt, mit denen er schon schlechte Erfahrungen gemacht hat, die also bereits vorhandene Süchte wieder neu anbahnen könnten.

F: Aber die meisten Kranken wissen doch gar nicht, welche Medikamente Süchte hervorrufen können und welche nicht?

A: Ich denke, daß alle Leute, die schon suchtkrank sind - also zum Beispiel trockene Alkoholiker - gebrannte Kinder sind und deshalb ganz gut Bescheid wissen, was ihnen schadet.

F: Klar, die meisten wissen, daß Schmerzmittel eine Sucht verursachen können. Aber was macht man, wenn die Schmerzen so stark sind, daß sie einem unerträglich erscheinen?

A: Jemand, der mit Schmerzmittel noch keine negativen Erfahrungen gemacht hat, sollte keine Scheu haben, im Krankheitsfall auch kurzzeitig starke Schmerzmittel zu nehmen. Eine ganz andere Situation besteht natürlich, wenn ich zum Beispiel alkoholhaltige Tropfen angeboten bekomme, bei denen ich schon vorher weiß, daß sie alkoholhaltig sind und also einen Rückfall auslösen können.

F: Nochmal zu den Schmerzmitteln. Ist es zwangsläufig so, daß sich bei einem trockenen Alkoholiker eine Tablettensucht einstellt, wenn er zum Beispiel über 14 Tage hinweg starke Schmerzmittel nimmt - oder kann er auch Glück haben?

A: Er kann auf jeden Fall Glück haben. Es gibt ja kaum akute Zustände, in denen jemand über einen längeren Zeitraum hinweg Schmerzmittel nehmen müßte. Anders ist es bei chronischen Schmerzen, etwa Rheumatikern, bei denen Schmerzmittel zur normalen Therapie gehören - und da kann sich auch ein trockener Alkoholiker leider nicht widersetzen.

F: Sind das denn auch Mittel, von denen man süchtig werden kann?

A: Nein, ganz sicher nicht. Suchterzeugende Mittel sind in der Regel die stark wirksamen vom Morphinumtyp. Alle Schmerzmittel, die sich vom Morphinum ableiten, bergen die Gefahr, süchtig zu werden. Eine Ausnahmesituation besteht natürlich bei Krebspatienten mit unerträglichem Schmerzen. In diesem Fall wird der Patient bis zu seinem Tod mit Morphinum behandelt werden müssen, und auch ein trockener Alkoholiker, der sich in einer solchen Situation befindet, wird dann auf eine mögliche Suchterzeugung keine Rücksicht nehmen.

F: Im Jüdischen Krankenhaus sagte einmal ein Arzt, er bewundere einen todkranken Menschen, der trocken sterben wollte.

A: Das halte ich für eine sehr merkwürdige menschenverachtende Philosophie. Sollte ich als trockener Alkoholiker krebskrank werden, dann werde ich mich ausreichend mit Morphinum versorgen lassen. Es ist ja auch oberstes ärztliches Gebot seit dem Altertum, daß man Menschen Schmerzfrei hält.

F: Gehen wir mal von einer normalen Operation aus, sollte man bei der Einlieferung ins Krankenhaus darauf hinweisen, daß man alkoholabhängig ist?

A: Das sollte man auf alle Fälle tun, denn das gehört als Krankheit hier direkt zur Anamnese. Die Ärzte können sich mögliche Alternativen überlegen und Schmerzmittel geben, die nicht suchterzeugend sind. Wobei man allerdings sagen muß, daß alle potenten Schmerzmittel auch potentiell suchterzeugend sind. Über eine längere Zeit gegeben, besteht immer die Gefahr, daß man abhängig wird. Damit meine ich einen Zeitraum von mehr als 2 Wochen.

F: Was kann man tun, wenn man befürchtet oder feststellt, daß man im Krankenhaus abhängig geworden ist?

A: Man sollte unbedingt mit dem Arzt darüber sprechen und nochmals auf die Problematik hinweisen. Allerdings sollte man auch nicht nach jeder Tablette in Panik verfallen, sondern abwägen, aus welchen Gründen das Medikament gegeben wurde. Ich glaube, es ist eine Frage, mit welchem Bewußtsein man eine Tablette zu sich nimmt.

F: Gut, aber was tut man, wenn man tatsächlich im Krankenhaus abhängig geworden ist?

A: Dann muß man sich klarerweise wieder in Hilfe begeben. Wenn man merkt, man hat wieder eine Abhängigkeit entwickelt, muß man das tun, was man auch bei einem Rückfall täte. Das heißt sich unter Umständen eben wieder, zum Beispiel, ins Jüdische Krankenhaus zu begeben.

F: Unser Fazit sieht also so aus, daß man wenig machen kann?

A: Ja, das stimmt. Außer, das man versucht, so eigenverantwortlich wie möglich zu handeln.



KIDS & SUCHT - Thema in der Kirche

Heidi Singer berichtet, wie sie sich ganz persönlich dafür einsetzt, die nächste Generation vor unseren Fehlern zu bewahren.

Gehört und gelesen haben die jungen Menschenkinder schon alle über Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Aber wie und was da wirklich passiert, wissen die wenigsten, interessiert sie aber sehr. So begleiten wir, das sind mein Mann Werner und ich, beide trockene Alkoholiker, seit vielen Jahren einen gemischten Konfirmandenkurs in unserer Gemeinde. Themen stellen die Mädchen und Jungen (ca. 13 - 14 jährig) in Gesprächen mit ihrer Pfarrerin selbst. Es sind oft mehr lebensnahe Themen, mit denen sich die jungen Leute auseinandersetzen. So ist seit Jahren das Thema "Suff und Drogen" in ihrem Programm.

Da Werner und ich diese Abhängigkeit ja selber an uns erfahren haben, begleiten wir diesen Kursus. Wir erzählen von und über uns, so wie wir es auch in unseren Gruppen machen. Berichten über unsere Trinkgewohnheiten und wie wir in die Abhängigkeit geraten sind, falls man das überhaupt zurückverfolgen kann. Die Konfirmanden hören interessiert zu und stellen Fragen, die wir dann offen und ehrlich beantworten. So manches Mal hören wir dann über Alkoholprobleme in ihren Familien und bemerken dann, daß es einige gibt, die recht gut über Alkoholkrankheit aufgeklärt sind. Wir versuchen, ihnen klarzumachen, daß es keine Schande ist, einen Abhängigen in der Familie zu haben, vielmehr, daß er Hilfe braucht. Ein anderer Programmpunkt ist, daß wir gemeinsam einen "Suchtfilm" ansehen, über den wir anschließend diskutieren. Diese Filme, die ja meistens sehr realistisch sind, gehen den zuschauenden Konfirmanden sehr unter die Haut, so daß es hinterher immer intensive Gespräche gibt.

Wir hoffen, daß durch unsere Offenheit über unseren Leidensweg, den wir zur Abhängigkeit gegangen sind, das die Jugendlichen bewußter mit den vielen Angeboten von "Suchtmitteln" umzugehen lernen.

Ehrlich gesagt, obwohl wir nun schon verschiedene Kurse mit ausgearbeitet haben, stehen wir jedes Mal wieder unter Spannung, wenn es zur ersten Begegnung mit den Konfirmanden kommt. Wie werden wir uns begegnen - wie können wir miteinander reden. Es ist ja doch ein ganz anderes Reden, als wenn ich in meiner gewohnten Gruppe sitze und mit "Meinesgleichen" über meine Alkoholkrankheit spreche. Jedesmal bin ich froh, wenn die erste Begegnung stattgefunden hat. Aber jedesmal habe ich auch das schöne Gefühl, mit meiner Offenheit dazu beigetragen zu haben, daß die Jugendlichen vielleicht vorsichtiger mit Suchtmitteln umgehen werden.



von Nina, 12 Jahre alt

Vom Betroffenen zum Mitbetroffenen



Schon mein Großvater war Alkoholiker, meine Mutter starb 1984 an dieser Krankheit. Mein Bruder kämpft immer noch mit dem Alkohol. Ich selbst habe nach jahrelangen wechselnden Abstürzen und dazwischen liegenden Trinkpausen Hilfe im Jüdischen Krankenhaus gesucht und bin seitdem trocken. Umso größer war der Schock, als ich erkennen mußte, daß nun auch meine Tochter Senta der Familientradition folgte und abhängig wurde.

War ich denn blind gewesen? Anzeichen hatte dafür es natürlich gegeben. Zum Beispiel während meines Krankenhausaufenthalts, als Senta nach dem ersten Beratungsgespräch für Angehörige einen Zusammenbruch hatte und wiederholt sagte: "Hier gehöre ICH her und nicht meine Mutter." Ich hielt diese Bemerkung für eine hilflose Sympathiekundgebung und merkte die Alarmzeichen nicht.

Meine Tochter hatte seit ihrem 16. Lebensjahr ihre eigene Wohnung in unserem Hause, so daß sich ihr Weg in die Abhängigkeit für uns hinter geschlossenen Türen vollzog, sicher aber auch, weil wir sie nicht zu öffnen vermochten.

Eine Woche nach Rückkehr aus meiner Käseglocke im Jüdischen Krankenhaus fiel meine Tochter durchs Abitur. Die folgende familiäre Auseinandersetzung war schlimm. Mein Mann verstand seine Welt nicht mehr, wollte und konnte aber vielleicht nicht über die Probleme nachdenken. Doch ein wirkliches Gespräch in der Familie war immer noch nicht möglich.

1991 bestand Senta dann doch das Abitur und beschloß, ihr Ingenieurstudium in Spanien zu beginnen. Ich hatte Angst, meine Tochter zu verlieren und warnte sie vor der fremden Umgebung, Sprache und der damit verbundenen Einsamkeit - eine Situation, die ich immer nur mit Alkohol überbrückt hatte. Aber meine Tochter setzte sich durch. Drei Monate nach ihrer Übersiedelung mußte ich erkennen, daß Senta, wie vorher schon ich, an allen möglichen Ecken ihre strategischen Weindespots angelegt hatte. Ich versuchte, mit ihr zu reden und sie zu einer Rückkehr nach Hause und zu einer Therapie zu überreden. Vergeblich. Erst, als sie alleine gar nicht mehr klar kam, wollte sie wieder heim.

Hier war unser Zusammenleben jetzt für uns alle unerträglich. Tägliche Streitereien waren an der Tagesordnung, denn Senta hatte nach einem Jahr unkontrolliertem süchtigen Leben keine Lust, sich in den Familienalltag einzupassen. Dann ging alles sehr rasch: Im März 1993 war dann die Einsicht erreicht, daß sie alleine nicht mehr von Alkohol und Drogen loskommen könnte, und so suchte sie Hilfe im Jüdischen Krankenhaus. Für mich fürchterlich und wunderbar zugleich: Verzweiflung über die eigene Unfähigkeit, meiner Tochter nicht früher geholfen zu haben und die Hoffnung auf ein neues Miteinander lösten sich ab, stritten in mir. Aber vor allem Angst, Angst, Angst.

Dann kam der nächste Schock. Eine Psychologin riet meiner Tochter in völlig unverantwortlicher Weise, nach der Therapie wieder zu Hause einzuziehen. Meine Gruppe fürchtete das Schlimmste: So lange war ich noch nicht trocken, daß ich mir als Alkoholikerin zutrauen konnte, das Richtige für meine ebenfalls abhängige Tochter zu tun. Ich fühlte mich zerrissen und dem Durchdrehen nahe. Als Mutter wollte ich ihr helfen, hatte aber gleichzeitig Angst vor einem neuerlichen Aufeinanderkleben und Streit. Natürlich fürchtete ich auch um meine eigene Trockenheit.

Erstaunlicherweise lief das Zusammenleben dann glimpflicher ab, als ich es mir vorgestellt hatte. Wir fanden eine Wohnung für Senta, und heute geht sie wieder zur Schule. Bis jetzt ist sie trocken und clean.

Nun sollte ich eigentlich durchatmen und endlich meine Trockenheit zufrieden genießen. Genau das schaffe ich aber noch nicht. Zwar kontrolliere ich Sentas Atem und ihre Pupillen nicht mehr, ertappe mich aber doch häufig bei einem Besuch in ihrer Wohnung mit einem kontrollierenden Blick auf die nicht vorhandenen Flaschen, atme fast hörbar aus, wenn nichts zu sehen ist.

Loslassen - ja, aber wie?
Name ist der Redaktion bekannt

Rezensionen

Teufels Zeug von Gunda Werner

"Der Wecker klingelt. Es ist sechs Uhr. Meine Familie schläft noch. Mir ist übel, die Hände zittern. Tausend Gründe finde ich zur Rechtfertigung meines Zustandes. Mein Körper braucht den Alkohol."



Gunda Werner
Teufels Zeug
Stationen
einer Trinkerin
Serie Piper Frauen

Die Autorin Gunda Werner beschreibt in ihrem Buch "Teufels Zeug" den Weg in die Alkoholsucht, ihren Kampf, trocken zu werden und ihre vielen Rückfälle. Von diesem Erlebnisbericht kann man sich schwer lösen, schon gar nicht, wenn man selber Betroffener

oder Angehöriger ist. Ich jedenfalls war so fasziniert von der Lektüre, daß es mir das erste Mal seit langem wieder passiert ist, ein Buch ohne Pause zu Ende zu lesen. Es hat mich einfach nicht losgelassen. Nur gut, daß die Erzählerin am Ende doch noch die Kurve kriegt: Sie schafft es, trocken zu werden. Das Buch hätte sie wohl sonst auch nicht schreiben können.

Das Happy-End in dieser grausigen Suchtgeschichte ist hart erkämpft. In dieser autobiographischen Erzählung wird nichts beschönigt, trotzdem gibt es Hoffnung. Ich halte "Teufels Zeug" nicht nur für ein packendes Buch, sondern auch für eine notwendige Lektüre, die ich allen Gruppenfreunden nur wärmstens ans Herz legen kann - man muß es einfach lesen!

"Teufels Zeug Stationen einer Trinkerin" von Gunda Werner kostet 12,80 DM und ist im Piper Verlag erschienen.

"Lieber Schlaue Als Blau"

Dieses Buch ist eine Information zur Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Die Liste Wissenschaftlicher Mitarbeiter ist schon sehr lang. Im großen und ganzen bietet dieses Buch ein interessantes Gesamtprogramm, es behandelt alle Fragen, die ich mir auch während meiner Therapie gestellt habe. Ich fühle mich am Anfang des Buches in diese Zeit zurück versetzt. Die kleinen Geschichten zwischendurch bringen uns interessante Information. Das Alkohol die älteste Droge der Menschheit ist, das Martin Luther im Jahre 1534 gegen den Sautteufel predigte, das im Jahre



800 nach Chr. es zum ersten Alkoholverbot kam.

Es wird sehr verständlich geschrieben über den Alkohol im Körper und den Schäden die er darin anrichten kann. (Folgeschäden) Es wird die Abhängigkeitsentwicklung beschrieben der Medikamentenmißbrauch und Therapieschritte. Entstehung von Trinkmotiven, Abwehrmechanismen und Ausreden. Auch das Thema "Sexualität und Alkohol" wird behandelt. Der Umgang mit Schmerzen bei Alkohol- und Medikamentenabhängiger wird in einem Kapitel behandelt.

Zum Schluß wird über den Rückfall geschrieben. Was ist ein Rückfall, wie entsteht ein Rückfall, vorbeugen. Es folgen noch eine Menge interessanter Fragebögen, die zu jedem Thema in diesem Buch sind.

Im ganzen für mich ein interessantes Buch das

Johannes Lindenmeyer
**Lieber schlau
als blau**
Informationen zur Entstehung
und Behandlung von Alkohol- und
Medikamentenabhängigkeit



Psychologie Verlags Union

durch Fachwissen aber auch in amüsanter Form geschrieben ist. Was es leicht macht, es zu lesen. Die Auflockerung durch Cartoons und Fotos trug sehr viel dazu bei. Da dieses Buch wie vom Autor beschrieben vor oder zu Beginn der Behandlung für Abhängige geeignet sei, würde ich für mich bezweifeln.

Am Anfang, oder vor meiner Therapie war ich nicht bereit so ein Buch zu lesen. Das es für Angehörige und Therapeuten eine wertvolle Hilfe ist, würde ich nicht in Frage stellen. Aber nach einigen Wochen in der Therapie, würde ich es für sehr sinnvoll halten.

"Lieber Schlaue Als Blau" von Dipl. Psychologe Johannes Lindenmeyer ist im Psychologie-Verlags Union zum Preis von 24,00 DM erschienen.

Gemeinsames Wochenende im Harz

Die Gruppenfahrt wurde angeregt und organisiert durch die Kegelfreunde der Kreuzbundgruppe Weißenburger Straße in Spandau.

Am 27.08.1993 fuhren wir in Fahrgemeinschaften in den Harz und nahmen Quartier im Jugendgästehaus Duderstadt. Da wurden wir von drei Kreuzbundfreunden aus Duderstadt herzlichst begrüßt. Wir führten Gespräche über unsere Gruppenarbeit, Freizeitgestaltung, Verbandsarbeit und Organisationen. Dabei stellten wir viele Parallelen fest. Sie erzählten von dem guten Zusammenhalt der Gruppen in und um Duderstadt, Seminargestaltung aber auch von der Mehrarbeit der Gruppen, Gruppenverantwortlichen gegenüber den Berliner, da viele Arbeit, die in den Gruppen zu leisten ist, bei uns im Diözesanverband übernommen wird. Wir versprachen gegenseitig den begonnenen Kontakt nicht abreißen zu lassen. Wir luden die Freunde zu unserer, am Samstag, gemeinsamer Harzrundfahrt ein, aber da der Termin zu kurzfristig war, konnte keiner von ihnen mitfahren.

Nach dem gemeinsamen Abendessen spielten einige UNO oder Tischtennis, die anderen sahen sich die herrliche Stadt bei Nacht an.

Am Samstag nach dem gemeinsamen Frühstück fuhren wir mit dem Bus quer durch den Harz. Unser erster Halt war an der Rhumequelle, die wir umwanderten. Anschließend fuhren wir in ein Dorfgasthaus, wo wir gut zu Mittag aßen. Es ging weiter über die Rappbodetalsperre und entlang des Stausees zu einem längeren Aufenthalt in Werningerode. Dort trennten wir uns in kleinen Gruppen, um unabhängig voneinander einen Teil der Stadt oder das Schloß zu besichtigen. Die Rückfahrt ging im Eiltempo über die schöne Stadt Bad Harzburg, den Aussichtplatz Torfhaus, mit gutem Blick auf den Brocken, und die rasante Abfahrt durch St. Andreasberg. Während der gesamten Busfahrt kam auch ohne Alkohol eine tolle Stimmung auf, die durch häufiges Plätzewechseln noch verstärkt wurde.

Am Sonntag nach dem Frühstück trafen wir uns alle zum Gruppenfoto im Garten. Dann setzten wir uns zu einem Abschlußgespräch in die Runde, um über die Eindrücke der vergangenen Stunden zu sprechen. Es wurde nicht nur gelobt und alles für schön und harmonisch befunden, sondern auch Mißverständnisse aufgedeckt. So konnte der eine oder andere kleine Zwist ausgetragen werden.

Trotz aufkommender Verstimmung war es doch ein gutes und notwendiges Gespräch, da sonst viele kleine Dinge, Unstimmigkeiten und zwischenmenschliche Reibereien nie zur Sprache gekommen wären. Durch das gemeinsame Wochenende lernten wir auch manchen Kreuzbundfreund von einer ganz anderen Seite kennen. Allgemein stellten wir dann aber doch fest, daß die positiven Anteile und Gefühle auf dieser Fahrt weit überwogen und das einer weiteren Gruppenfahrt im nächsten Jahr nichts im Wege steht.

Edeltraut Herrm; Hannelore Lachmann; Sabine Noack

Damen - Boutique Marion Größen bis 52 <i>Sonderwünsche werden gern erfüllt!</i>	
Adamstraße 14 13595 Berlin (Spandau) Tel.: (030) 361 79 00 (Fax)	

REZEPTE

ausgesucht und probiert von ROSI

Vierfruchtbowle:

1/2 Fl. Traubensaft, 1 Fl. Apfelmilch, Saft von 2 Apfelsinen, 2 Ananasscheiben oder 6 Pfirsiche in Scheiben müssen gut zuge-
deckt 2-3 Stunden ziehen. Vor dem An-
richten gibt man Zucker nach Ge-
schmack hinzu und verdünnt mit
einer 1/2 Fl. Selters.

Tomatencocktail:

1/2 L Tomatensaft, 3 Eßl. Tomatenketchup, den
Saft 1 Grapefruit und 1/2 Zitrone gut verquirlen,
mit Pfeffer und einer Prise Muskat würzen
(2 bis 3 Personen).

Mocca-Ice-Cream-Soda:

1 Kugel Vanille-Eis, 50 g Mocca (=20 ml), 1 Eßl. Sahne,
Mineralwasser zum auffüllen (1 Person).



Laßt uns und den anderen Gruppenfreunde Eure Geheimrezepte für Speisen und
Getränke wissen. Wir sind neugierig auf Euren Getränke- und Speiseplan.

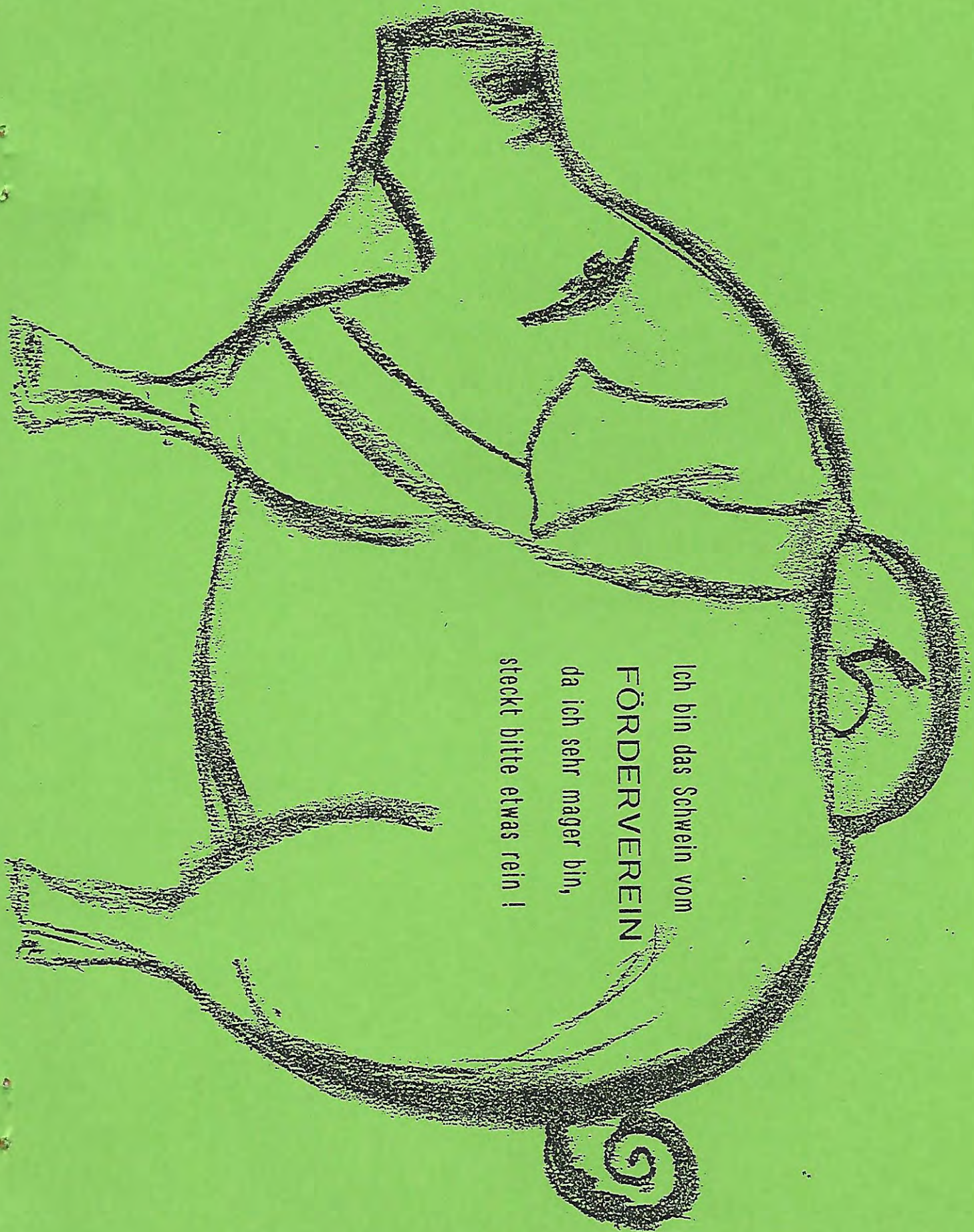
Eure "Geheimrezepte" werden streng vertraulich in der nächsten INFO den
Feinschmeckern (Gruppenfreunde) bekanntgegeben.

Also, schreibt uns, an: INFO-Kasten Kontakt-Zentrum.

Der Treffpunkt im MVZ



Senftenberger Ring 1- 13439 Berlin-Wittenau
Tel: 415 65 55



Ich bin das Schwein vom
FÖRDERVEREIN
da ich sehr mager bin,
steckt bitte etwas rein !

Übrigens, mein Name ist

“FÖRDI”

Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Leserbriefe.....	3
Leserbriefe.....	4
Es sind nur Gedanken.....	5
Vorahnung.....	6
Seltene Methoden.....	7
Sex in der Gruppe Tabu.....	8
Pro und Contra.....	9
Müssen Männer fit sein?.....	10
Potenzstörungen von Dr. Arnold.....	11
Nochmal davon gekommen.....	12
Sprechstunde mit Dr. Gardewski.....	13
Kids und Sucht.....	14
Vom Betroffenen zum Mitbetroffenen.....	15
Rezensionen.....	16
Reise nach Duderstadt.....	17
Rezepte.....	18
Förderverein.....	19
Inhaltsverzeichnis und Impressum.....	20



Impressum:

Kreuzbund **Info**

Aus den Gruppen für die Gruppen

Redaktionsteam:

Rosi Reckin - Herbert Albrecht

Werner Singer und Peter Voss

Titelphoto: Copyright Peter Voss

Kontaktadresse: Info-Kasten in der Rosa-Luxemburg-Straße 19
10178 Berlin-Mitte

Unverlangt eingesandte Manuskripte können möglicherweise zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beiliegt.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jeden Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Abdruck, auch auszugsweise, nur in Absprache mit dem Redaktionsteam.

Auflage: 1000 Stück

Preis dieser Ausgabe 2,00 DM

Kreuzbund **Info** 2/ April 1994



Diese Ausgabe wurde bei der Firma:

Xprint kopiert.

Reprografie im Wedding GmbH - Gesellschaft für reprografische Dienstleistungen, Handel und Beteiligungen.

Triftstraße 45

13353 Berlin

Tel: 453 30 24

Fax: 453 76 26