



alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr. 2

August '79

"alternativ" ist unser Forum, auf dem wir berichten, fragen und antworten, diskutieren und Stellung nehmen wollen, jeder einzelne von uns.

"alternativ" ist eine Zeitung von uns, für uns, über uns.

Theoretisierende, gutgemeinte und sicher auch notwendige Fremdhilfe gibt es heute schon recht zahlreich. Praxisbezogene, offene und ehrliche Selbsthilfe, das will "alternativ" sein.



- ★ Bewältige ich meine Vergangenheit?
- ★ Alkoholiker sind unzuverlässige Arbeitnehmer!
- ★ Vereinsmeierei im Kreuzbund? (Gruppenisolation)
- ★ Meine Meinung steht fest, verwirr mich nicht mit Tatsachen!
- ★ Weiß ich, wann ich lüge?
- ★ "Trockenliebe"
- ★ Arbeiter und Intellektueller: derselbe Alkoholiker?
Habe ich Perspektiven für die Zukunft?
- ★ Vom Wermut zur Demut
- ★ Ich darf, ich kann, ich will nicht trinken!
(Na, was denn nun?)
- ★ Alkoholkrank: Schicksal oder Herausforderung?!
- ★ Angst vor der Zukunft?
- ★ Ich verändere mich: Muß ich - oder will ich?

» Der Abend« 29.5.79

Von Harald Budde

Es gibt Politiker, die nicht nur Bürgernähe überzeugend demonstrieren, sondern die zugleich über die Fähigkeit verfügen, in Schwierigkeiten geratene Mitbürgern moralischen Beistand zu leisten.

Da gibt es in B. den stadtbekanntesten Politiker P., der sich als Stadtrat für das Gesundheitswesen im Kampf gegen den Alkoholmißbrauch besonders hervorgeraten hat. P. trat neulich im Werbefernsehen für eine Brauerei auf, um, das Bierglas in der Hand, einige geistreiche Worte über die unbestrittenen Vorzüge des edlen Gerstensaftes zu verlieren.

P. tat dies nicht zum Wohle der Bierfirma, versteht sich, sondern einzig und allein zum Wohle der Alkoholkranken. Denn der um die Gesundheit seiner Mitbürger zutiefst besorgte Stadtrat ließ sein Honorar auf das Spendenkonto der „Vereinigung gegen Alkoholmißbrauch“ überweisen! Da sage noch jemand, die Politiker würden nur zum Wohle ihrer Popularität wirken!

Aber auch ein Stadtrat hat ein Vorbild; in unserem Fall heißt das Vorbild August C., stellvertretender Bürgermeister von B. Der lobte unlängst in einem ärztlichen Mitteilungsblatt — und zwar in Form eines längeren Beitrages — die bereits erwähnte „Vereinigung gegen Alkoholmißbrauch“, die zur Stadt B. gehöre „wie

Molle und Korn“! Auch August C. stellte sein Honorar den organisierten Antialkoholikern zur Verfügung!

Der stellvertretende Bürgermeister hat ebenfalls ein Vorbild, nämlich seinen unmittelbaren Vorgesetzten, den Bürgermeister K. Dieser wettete unlängst auf einer Veranstaltung gegen die weitverbreitete Trunksucht — kurz bevor man ihn mit einer Alkoholvergiftung in das Krankenhaus einliefern mußte.

Aber auch der erste Mann der Stadt B. hat ein Vorbild, nämlich den bereits erwähnten Gesundheitsstadtrat P., der im Werbefernsehen wortwörtlich sagte: „Nüchtern betrachtet, gehört das Biertrinken zu den angenehmsten Seiten des Lebens. Zum Wohle!“



Wie oft habe ich mich schon gefragt, was bedeuten diese beiden Wörter, welche in unserer Gruppe so häufig ausgesprochen werden, und ich oft das Gefühl habe, sie werden nur so dahingesagt. Ist es nicht so, daß wir alle, die wir irgendwann erkannt haben, daß wir durch unsere Abhängigkeit vom Alkohol nicht mehr weiterkommen, ohne zu Grunde zu gehen, in unserem ganzen Denken die Wörter Toleranz und Freundschaft gar nicht kannten?

Die Freunde, die ich während meiner 15 unglücklichen, verpfuschten Jahre hatte, was waren das für Freunde? Sie waren da, wenn der Wilfried die Taschen voller Geld hatte und mit ihnen um die Wette soff. Aber im heulenden Elend der Stunden des Ekels vor mir selbst, da war ich einsam und allein.

Seit meiner Trockenheit und meiner Zugehörigkeit zur Gruppe weiß ich, was Toleranz und Freundschaft heißt; ich hoffe es zu wissen und auch einigermaßen erlernt zu haben.

Auch während meiner Abstinenzzeit hat mich das Schicksal schwer geprüft, und ich lernte in diesen Stunden, die für mich das Ende vom Ende waren, kennen, was Freundschaft heißt, denn in meinen schweren Stunden der Einsamkeit und des Verlassenseins mußte ich feststellen, daß ich nicht allein war. Das war für mich das schönste Gefühl, ich hatte Menschen gefunden, die mir neuen Halt und den Mut zum Weitermachen auf den Weg der Trockenheit gaben.

Nun haben wir in unserer Gruppe immer wieder Neuzugänge, und diese Freunde sind meist noch labil und auch aggressiv, weil sie die Toleranz und die Freundschaft noch erlernen und erkennen müssen, denn wenn wir zurückdenken an unsere Anfangszeit: ich zum Beispiel mußte viel lernen, um einigermaßen tolerant gegenüber meinen Mitmenschen zu sein

und andere Meinungen, die mich früher auf die Palme brachten, zu akzeptieren und ohne Groll hinzunehmen.

Jetzt gibt es in unserer Gruppe Menschen, die regelmäßig zum Nachmeeting Essen gehen, und in diesem Kreise fühlte ich mich wohl, genauso wie die anderen. Nun bleibt es nicht aus, daß auch beim Essen noch von den Problemen in der Gruppe geredet wird. Auch in diesem Kreise befindet sich ein Mensch, der noch viel lernen muß, weil er noch sehr weit am Anfang seines Weges steht. Durch Gespräche und Unterhaltung bei diesen Nachmeetings kam seine innere Unsicherheit und Aggressivität zum Ausbruch, was uns anderen auch schon öfter in der Gruppensitzung auffiel. Durch seine ihm eigene Art ist es gekommen, wie es kommen muß, wenn die Mehrheit der anderen ebenfalls noch wenig Toleranz ausüben kann, aus welchen Gründen immer. Jedenfalls wurde diesem Freund die Freundschaft gekündigt, und das finde ich falsch, denn diejenigen, die den ersten Stein warfen, sind zwar schon einige viele Tage länger trocken als der Angesprochene, aber sie haben wahrscheinlich den Wert der Freundschaft und die Toleranz ebenfalls noch nicht richtig erkannt.

Meine Meinung dazu ist diese, daß gerade die, die vielleicht etwas längere Trockenheit auf dem Buckel haben, den Freunden, die so wie hier der geschilderte Fall noch einiges zu lernen haben, nicht helfen, indem wir sie ausstoßen und auch verachten, nein, diese Freunde bedürfen erst recht die freundschaftliche Hand der anderen, und sie verdienen auch, daß bei ihnen ein anderer Maßstab der Toleranz angewandt wird. Denn so ein Ausschluß aus einer gerade geknüpften Freundschaft und das nicht Tolerieren der unglücklich gewählten Sprüche, welche oft von den anderen auch ungewollt provoziert werden, können dazu führen, daß der Ausgestoßene durch seine gemachten Fehler wieder zur Einsamkeit und nicht selten wieder zum Trinken kommt.

Diese Gefahr sollte doch berücksichtigt werden, und es sollte nicht vergessen werden, wie unsere Anfänge waren. Waren wir denn gleich fehlerfrei oder ohne Aggression? Ich jedenfalls nicht, und ich muß heute noch oft aufpassen, um nicht in den alten aggressiven eitlen Stolperweg zurückzufallen.

Manchmal frage ich mich, was einige unter Selbsthilfe und Miteinander-Für-einander verstehen. Ich verstehe darunter, daß jeder, der zu uns gehört, mag er aus noch so tiefem Abgrund kommen, das Recht auf die offene ihm dargebotene Hand der Freundschaft und der Hilfe hat, ohne daß ihm das Gebotene aus "gesuchten" Gründen wieder entzogen wird. Wir ziehen alle an einem Strang, und wir dürfen unsere Freunde, die es mit sich selbst am schwersten haben, nicht fallen lassen. Wir sind alle Menschen. Außerdem habe ich selbst die Erfahrung gemacht, daß gerade der Freund, den ich selbst am wenigsten beachtete, derjenige war, welcher mir in der Not und im Trübsinn als erster die Hand reichte, vielleicht sollten alle auch einmal daran denken.

Wilfried

Der Mensch im Menschen



Der Mensch, so glaubt man oft und nicht gerade selten,
beherrscht die Natur, die Tiere und alle Welten.

Doch ich hab darüber nachgedacht,
was nutzt dem Menschen all die Macht,
da er oft sich selbst nicht kennt und seinen Nachbarn veracht'.

Anstatt die Herrschaft über alle Welten zu erzwingen,
sollte der Mensch sich zur Menschlichkeit durchringen.

Wilfried

Lebenslauf eines Führerscheins

1969 machte ich voll Hoffen und Bangen meinen Führerschein. Auf einmal sah die Welt mit eigenem Auto viel lustiger und bunter aus. Der Führerschein hinderte mich nicht, meinen alten Gewohnheiten nachzugehen. So dauerte es noch nicht einmal ein halbes Jahr, bis ich ihn wieder los war. Die Blutprobe ergab 2,1 Prom. Fazit: 2 Monate Gefängnis ohne Bewährung und ein halbes Jahr Führerscheinentzug. Den Schein hatte ich schon wieder, ehe ich meine Strafe antrat. Nach 2 Monaten mußte ich meine Freiheit ordentlich begießen. Meine Sauffreunde freuten sich riesig, daß ich wieder da war. Das alte Leben begann von vorne, denn gelernt hatte ich nichts. Fazit: Neuer Führerscheinentzug für 1 Jahr und 4 Monate Gefängnis auf Bewährung.

Zu diesem Zeitpunkt wußte ich dann zumindest, daß nur eins geht: Saufen oder Autofahren. Ich entschied mich für's Saufen und ließ meinen Schein auf der Behörde schmoren.

Nachdem ich meine Saufkarriere beendet hatte und 1 1/2 Jahre trocken war, machte ich mich mit dem Gedanken vertraut, nochmals mein Glück mit einem neuen Führerschein zu probieren. Ein schwieriger behördlicher Dschungel tat sich vor mir auf, gepaart mit tausend kleinem alltäglichen Kram: Passbilder, Antrag, Gerichtsurteile-Nummern, Sehtest, Idiotentest, dann neuer Anfang in der Fahrschule. Die endlos lange Wartezeit machte mir das Leben doch recht sauer.

Der Idiotentest ergab, daß Otto Normalverbraucher keine Angst davor zu haben braucht. Er beschränkt sich auf Hör-, Reaktions-, Körper- und Sehtüchtigkeit.

Ich war glücklich, auch das überstanden zu haben. Inzwischen war auch ein 3/4 Jahr vergangen, dann endlich hatte ich den Führerschein wieder, und ich werde ihn durch Alkohol bestimmt nicht wieder los.

Wolfgang Giertzuch

Sag ich's - sag ich's nicht?

Immer wieder habe ich in der Gruppe dem Zweifelnden erklärt, daß er es sagen muß, zumindest seinem Arbeitgeber. Das war für mich selbstverständlich, vielleicht, weil ich mich noch nie in einer solchen Situation befand.

Aber dann kam der Tag, an dem auch ich mich um einen neuen Arbeitsplatz bewarb. Beim Vorstellungsgespräch klappte alles wunderbar, und ich war wild darauf, diese Stellung zu bekommen. Ich sagte es. Ein paar Tage danach erhielt ich die Absage, obwohl mein Gesprächspartner von mir und meinen Zeugnissen sehr angetan war. Ich beschloß, es fortan nie mehr zu sagen.

Bei dem nächsten Gespräch verneinte ich also die Frage nach eventuellen Krankheiten, aber als ich den Arbeitsvertrag unterschreiben sollte, zitterte meine Hand. Ich sagte es. Und dann unterschrieb ich.

Es dauerte nur wenige Tage, und schon gab es die erste Betriebsfeier. Aus meinem Zimmer heraus hörte ich, wie Gläser zurechtgestellt und Flaschen entkorkt wurden.

So, nun war es soweit.

"Herr Erdmann trinkt nicht", hörte ich da meinen Chef sagen. "Er trinkt nicht und er raucht nicht. Er lebt ganz gesund."

Eigentlich wäre das ja meine Sache, den Kollegen dies zu erzählen, dachte ich. Aber ich fand es schon nett, daß er sich Gedanken gemacht hatte. Als ich mich in den Kreis der Feiernenden begeben wollte, erhalte ich ein Glas Orangensaft in die Hand gedrückt.

"Sagen Sie mal", beginnt da ein Kollege, und ich denke, aha! jetzt kommt's.

"Haben Sie noch nie geraucht?"

Wolfhard



In meiner Trockenheit - 7 Monate jetzt - habe ich überwiegend Positives bei mir kennengelernt.

Jeden Tag erkenne ich bei mir Neuigkeiten, worüber ich mich jedesmal neu freue.

Jeden Morgen, 5 Uhr, wenn ich aufstehe, stehe ich mit einem Gefühl auf, das einfach herrlich ist, so, als wenn jeder Tag Sonntag wär.

Keinen dicken Kopf, kein Gefühl, du mußt gleich kotzen, kein Gefühl, du mußt schon wieder arbeiten gehen, kein Tremor, kein Denken an Alkohol, wo steht die Flasche.

Kein Gefühl, du schaffst den Alltag nicht, du bist den Situationen, dem Streß nicht gewachsen.

Wenn ich dann außer Haus gehe, dann genieße ich jeden Morgen mit klarem Verstand das Treiben um mich herum, wenn die Vögel den Tag mit ihrem Gezwitscher beginnen, wenn andere Mitläufer zur Arbeit hetzen, und es sind bestimmt einige dabei, die einen Brummschädel haben, weil sie den Tag vorher Alkohol getrunken haben.

Wenn ich dann mit dem Bus fahre, beobachte ich die Leute, und ich sehe welche, übermüdet, o total kaputte Typen. Und ich denke, es ist doch schön, trocken zu sein.

Somit genieße ich jeden Morgen die Situationen neu.

Thomas Wiesner

Während der schon traditionellen Himmelfahrtsveranstaltung im Don-Bosco-Heim beteiligte sich der ARBEITSKREIS FRAUENARBEIT erstmals mit zwei Ständen in der Öffentlichkeit. Der selbstgebackene Kuchen wurde bereits vor dem Mittagessen verkauft. Ein Basar mit zusammengetragenen Gegenständen wurde gestürmt. Vom behäkelten Taschentuch über Geschirr bis zu Kinderspielzeug und Büchern wurde alles verschauert. Der finanzielle Ertrag aus beiden Aktivitäten war überwältigend und übertraf unsere kühnsten Erwartungen. Das war ein erfolgreicher Einstand für unsere Frauenarbeit. Das Geld ist für ein Kinderfest im September bestimmt, sozusagen als unser Beitrag zum "Jahr des Kindes".

Antje K. Spring

Ein weiterer Vorschlag, wie wir unseren guten Geist nennen könnten, kommt von Hans Wurm.



*Gespenst heißt Kasimir.
Kasimir weil nun mal alle Geister aus
früheren Jahrhunderten stammen.*

*Kasimir ist keine Größe, weder des Verstandes noch
des Willens. Er ist nicht besonders aktiv, ist
keine beeindruckende Persönlichkeit, kurz, er
ist nicht unbedingt ein Ideal.*

*Aber er ist auf seine Weise sehr entschlossen,
entbehrlos, trocken zu bleiben und sein durch-
schnittliches Leben zu gestalten.*

Da bis jetzt zu wenig Vorschläge eingegangen sind, haben wir uns noch nicht festgelegt. Vielleicht hat der eine oder andere doch noch eine Idee?!!

5. 7. 79

Wußtet Ihr, daß es im Kreuzbund einen freundlichen Versicherungsvertreter gibt? Ich vermittele sämtliche Versicherungsarten wie Hausrat-, Haftpflicht-, Unfall-, Lebensversicherungen. Auch über Bausparverträge können wir miteinander reden. Reelle Beratung und Information ist selbstverständlich. Ruft einfach an: 211 71 64 oder 792 88 41
Klaus D. Funk.

Putze Fenster im südlichen Raum.
Helmut Schwarz, 721 88 81 (ab 18 Uhr)

Wer hat Interesse bei einer Handarbeitsgruppe mitzumachen? Wir stellen uns vor, einmal im Monat zusammenzukommen, um Erfahrungen auszutauschen, uns zu unterhalten etc. Ruft einfach mal an, damit wir uns über Termin usw. einigen können.
Käte Scheerschmidt, Tel.: 395 66 29

Suche 3-Zimmerwohnung. Raum Rudow-Britz - Buckow - Neukölln oder Tempelhof. Freifinanziert.
Tel. (ab 19 Uhr) 603 11 37

Am 25. August findet am Richardplatz in Neukölln von 15 - 22 Uhr das zweite alkoholfreie Straßenfest statt. Wir sind noch an aktiven Mitarbeitern interessiert (teils mit Gesundheitspaß). Wir brauchen ausrangierte weiße Laken.
Tel.: 251 92 25

Liebe Leute!

Also nun ist das Zeitungschild geboren, und wir können nun alle zu dem Baby gratulieren, ganz besonders natürlich den Machern.

Wie es sich weiter entwickelt, liegt nun auch bei uns.

Der erste Inhalt gefiel mir prima, ein Gedicht hab ich zwar nicht verstanden, aber das macht nichts, ich muß ja auch noch nicht alles verstehen.

Das Äußere könnte von mir aus etwas anders sein. Ich finde es etwas steif und streng, es könnte lockerer sein, mal handgeschrieben, Unterstrichenes oder Schräges. Ich weiß nicht, ob Ihr wißt, was ich meine, nur nicht ganz so korrekt und abgezirkelt. Kleine Ansätze macht G.G. (Guter Geist), so würde ich das süße Gespenst nennen, das übrigens so weiblich aussieht. Ist das möglich? Ich freu mich jedenfalls schon auf die nächste Ausgabe.

Vielleicht fällt mir auch mal ein Beitrag ein. Bis jetzt lese ich lieber, als selber zu denken.

Tschüs

Eure Eva Schwarz

Ich hatte mich zurückgezogen, - vom Leben und Erleben ausgeschlossen. Ich konnte nicht mehr reden und erzählen von dem, was ich erlebte. Mein Leben war Theorie, mein Reden waren Vorträge. Die Verbindung zu anderen Menschen brach ab, - es fehlte uns das Gemeinsame: das Erlebte.

Erst im Alkoholrausch glaubte ich leben zu können, in diesem Zustand erst redete ich. Ich redete von Erlebnissen im Rausch, von der Zukunft in rauschbedingten Phantasien.

Ich stand über dem, was andere an kleinen Erlebnissen zu berichten hatten, das war mir zu profan, zu einfältig, zu wenig erwähnenswert. Ich merkte nicht, daß diese Menschen von ihrem Leben und Erleben erzählten. Ich übersah, daß ich längst die Fähigkeit zu reden verloren hatte, weil ich nichts mehr erlebte. Mein Wünschen und Wollen war längst erloschen, mein Wille zu erleben vernichtet. Ich trieb nur noch dahin, mit mir geschah, ohne daß ich erlebte.

Darum konnte ich nicht mehr reden, nicht mehr erzählen, denn irgendwie fühlte ich, andere lebten und erlebten.

Und heute?

Ich fange wieder an zu reden und sehne mich danach, erzählen zu können. Ich möchte Euch erzählen, denn Ihr alle wißt diese Kleinigkeiten und Profanitäten richtig zu bewerten, zu deuten als Zeichen, daß ich wieder zu leben beginne, zu erleben.

Heinz Klug

DAS LICHT, DAS HERRLICHE LICHT

Nebel um mich herum, wohin ich sah,
es war trist, öd und einsam.
Ich suchte das Licht, es war keines da.

So ging es Jahr für Jahr, ich fand kein Licht.
Der Nebel wurde immer dunkler, und er
bedrängte mich.

Und ich sah fast nichts mehr.
Um mich herum war alles stumm.

Aber dann - ich weiß nicht wann -
sah ich DAS LICHT, DAS HERRLICHE LICHT.

Es wurde heller um mich herum,
ich fing an zu leben,
ich hörte die Vögel singen,
die Menschen sprachen mit mir,
es war nicht mehr stumm um mich herum.
DAS LICHT, DAS HERRLICHE LICHT.

Thomas Wiesner

Nachtigallen-Nacht Juni 1979

Was haben die Menschen bloß früher gedacht -
hörten sie Vogelstimmen bei Nacht?
Sie hielten für weise die Klänge
der Nachtigallen Gesänge.
Ich wart' auf die Träne, die aufsteigen soll
auf Schwermut, die aus dem Herzen quoll
meiner Ahnen, so fromm und bieder,
bei Nachtigallen-Lieder.

Nun kann man denken, was man will,
zwar hab ich Gefühl für das Schöne,
doch früher war die Nacht noch still,
jetzt ist sie voller Gedröhne!

Von fernher Zugeratter klingt,
und über mir Düsengeknalle,
ein Hund, der heult, die Grillparty swingt,
dazwischen die Nachtigalle.

Madlyn Schneider



Mein geistig Nüßlein, fürwahr,
ist nun trocken, jetzt ein Fahr,
Nicht eingetrocknet ist ihr Geist,
was sich hier an mir beweist...

Sonntagsdienst

Kontaktcenter 15 - 20 Uhr:

- 5. 8. Samoastraße
- 12. 8. Aug.-Vikt.-Allee
- 19. 8. Alt-Lietzow
- 19. 8. Gardeschützenweg
- 2. 9. Bahnhofstraße
- 9. 9. Flankenschanze und
Am Kiesteich
- 16. 9. Bandelstraße
- 23. 9. Liebfrauenweg
- 30. 9. Brunowstraße

Stimmungen



Das Leben macht wieder Freude. Frühmorgens: Ich habe Zeit für mich. Ich denke dabei auch an früher, ich denke an meine depressive, pessimistische Einstellung zum Leben. Als ich noch getrunken habe, habe ich um diese Zeit oft hier gesessen und gewartet, bis der Kiosk aufmacht und ich mir wieder Schnaps holen konnte. Damals war mir schlecht, und meine Gedanken und Gefühle waren nur darauf eingestellt, wie komme ich an Alkohol, um weiter schlafen zu können. Ich war allein mit der Flasche, und selbst in nüchternen Momenten sah ich die Zukunft nur düster, schlecht und nicht lebenswert. Ich sah mich selbst ebenso: voll Minderwertigkeitskomplexe, für die Umwelt eine Belastung und mir selbst eine Last. Wenn ich in den Spiegel gesehen habe, hätte ich am liebsten den Spiegel angespuckt.

Und heute: Gewiß, es geht mir nicht immer blendend. Ich bin immer noch nicht der wünschenswerte, aktive und vollkommen mit positiver Einstellung lebende Mensch. Es geht mir wirtschaftlich noch nicht besonders gut. Ich muß sparen und das wenige Geld, was ich habe, zusammenhalten. Aber ich bin gesund und glücklich.

Ich ver falle auch heute noch in die gleichen Stimmungen wie damals. Aber die positiven Elemente meiner Gedankenwelt sind in steigender Tendenz begriffen. Und ich weiß heute: Ich muß die



Termine:

- 25. 8. Saftladen-Straßenfest
Richardplatz Neukölln
18 - 22 Uhr
für den Kreuzbund: Gruppe
Deitmerstraße
- 29. 8. Gruppenleitersitzung
19 Uhr, Kontaktcenter
- 1./2.9. Turmstraßenfest
für den Kreuzbund: Gruppe
Oldenburger-/Bandelstraße
Näheres in der Tagespresse
- 7./9.9. Wochenendseminar für
Gruppenleiter
Leitung: Monika Deitmaring
- 22. 9. Kinderfest im St. Michaels-Heim
33, Bismarckallee 23
Beginn 14 Uhr
14.30 Uhr Puppenspiel:
Ignaz, der Tiger

kleinen Dinge, die ich erreicht habe, positiv sehen und positiv fühlen.

Ich habe eine nette, liebenswerte und für mich begehrenswerte Partnerin gefunden. Ich habe eine Arbeit gefunden, und zwar einen Dauerarbeitsplatz. Ich weiß, daß ich wieder etwas leisten kann, und zwar auf mehreren Gebieten: arbeitsmäßig, partnerschaftlich, und ich weiß, daß ich für mich abwarten kann. Ich habe einen netten Bekanntenkreis, zu denen ich auch in Notsituationen kommen kann, aber mit denen ich auch frohe und gesellige Stunden verbringen kann.

Ich kann mich über Kleinigkeiten freuen, jetzt im Moment gerade über die Vögel, die sich über das ausgestreute Futter streiten, oder über die erwachende Natur. Bin ich auch erwacht? Denn vor einem Jahr hätte ich das gar nicht bemerkt. Ich weiß zwar, daß sich diese Stimmung wieder ändern kann und wird, aber deswegen werde ich nicht von vornherein depressiv und negativ. Ich weiß, daß ich bewußt dagegen ankämpfen kann und fühle mich dann schon wohler.

Weil ich das alte Leben nicht wieder erleben will, darum will ich auch nicht wieder saufen.

Wolfgang Kunsch

Ich weiß, daß es vorbei ist. Zumindest heute. Warum sitze ich trotzdem und warte? Und - worauf warte ich? Daß die Leere verschwindet?

Vier Jahre sind vorbei. Die zwei schlimmsten meiner Saufzeit. Und die zwei schönsten bisher. Alle vier mit ihr. Nur vier Jahre, und sie sollte die Frau fürs Leben sein. Nicht nur fürs Leben in den vier Jahren.

Warum kann es nicht weitergehen?

Ich habe mich verändert, ich gehe in die Gruppen, sie nicht.

Sie hat sich auch und trotzdem geändert. Sie hat mit mir bewußter gelebt. Wir hatten soviel miteinander und voneinander gelernt. Wir waren zwei und doch eins in dem Bewußtsein, uns zu akzeptieren, zu lieben.

Irgendwann hat's aufgehört. Zuwendung und noch im Negativen. Dazwischen lagen Zeiten großer Harmonie und Zärtlichkeit im Gedankenaustausch. Ständig gingen wir nur extrem miteinander um. Ich habe gelernt, allein zu leben. Es geht. Ich kann mich "beschäftigen", ich kann mich durch Arbeit ablenken. Ich hole meine Erfolgserlebnisse von Ereignissen, die sonst zweitrangig waren.

Es befriedigt mich heute. Es muß mich befriedigen, weil sonst nichts da ist. Und das soll ich jetzt zum Inhalt meines zufriedenen Lebens machen? Es wäre schön, wenn das besser ginge.

Ist es die Gewohnheit, das vertraute Miteinander? Oder das Nicht-Wissen, was ich mit meinen Gefühlen anfangen?

Wohin damit?

Ich bin frei von einem Zwang, den ich so gern haben möchte. Ich bin frei in meinen Entscheidungen und möchte doch so gern wissen, was sie von so vielem hält.

Ich kann machen, was ich will, und ich will doch nur mit ihr und für sie und unsere Beziehung etwas tun. Eigentlich müßte ich das Gefühl und das Leben ohne sie langsam kennen. Es fand schon so häufig das Gleiche wie heute statt. Bisher haben sich unsere Wege immer wieder gekreuzt, gewollt. Aber diesmal scheint's anders.

Ich möchte sie gern wieder überreden können. Das hab ich einmal getan, zur Hochzeit. Ich glaube, es geht nicht wieder. Sie muß die Möglichkeit haben, sich ganz allein und frei zu entscheiden. Ich muß warten. Aber wie lange? Wie lange darf ich warten, ohne mich selbst aufzugeben?

Wann muß ich anfangen, an mich zu denken? Mein Leben tatsächlich ohne sie einzurichten? Oder macht es tatsächlich nur die Zeit, die alle Wunden heilt? Und wann fängt die Zeit an zu heilen? In anderen Bereichen meines Lebens pflege ich spontan und schnell zu entscheiden. Mit ihr klappt es nicht. So ganz sicher bin ich auch nicht, daß die Entscheidung, "mit ihr", richtig ist. Ist es die Unsicherheit, die mich so unruhig macht?

Aber gibt es Liebe, die auf Sicherheit basiert?

Wieder ist ein Tag mehr vergangen. Ob es morgen wieder von vorn losgeht? Diese Gedanken beschäftigen mich, und es belastet mich hin und wieder. Es wäre andererseits auch schade, wenn es nicht so wär.

Das braucht niemand zu verstehen. Ich verstehe es selbst kaum.

- Liebe?

Klaus



Für Trockene:
Das Grauen und die Auswirkungen des Alkohols müssen gegenwärtig bleiben, damit die schreckliche Vergangenheit in mir keine Zukunft hat.

Impressum

'alternativ' erscheint zunächst alle zwei Monate
Herausgeber: Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin
Redaktion: Wolfhard Erdmann, 1/49, Barnetstr. 68, Tel. 7463312
Klaus D. Funk, 1/41, Arno-Holz-Str. 5a, Tel. 7928841
Winie Jungkunz, 1/47, Köpenicker Str. 110 Tel. 6634586
Kurt Niere, 1/45, Klingsorstr. 106, Tel. 8343915
Anzeigen: Klaus D. Funk
Layout: Winie Jungkunz
Druck: A. Kraus