



alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr. 3

OKTOBER '79

Sinneswandel eines trockenen Alkoholikers

Seit drei Monaten sind wir Adoptiveltern eines jetzt "halbtrockenen" Katers. Er ist von meiner Lebensgefährtin und mir mit dem Namen Niko bedacht worden. Anscheinend hat er auch nichts dagegen, denn wenn meine Frau ihn ruft, kommt er sofort angelaufen.

Bislang hatte der Kater mit mir nicht besonders viel im Sinn, was mit Sicherheit meiner Holzlatschenpädagogik zuzuschreiben war. Zur Erklärung: Holzlatschenpädagogik besteht darin, den Kater bei unerlaubten Sachen zu erwischen, ihn mit "Scheißvieh" zu betiteln und mit einem Holzlatschen nach ihm zu werfen. Abgesehen von der geringen Trefferquote erscheint mir der Erziehungseffekt mittlerweile auch ansonsten zweifelhaft.

Ich will hier erzählen, daß sowohl meine Frau als auch ich alkoholkrank sind, und ich eigentlich wissen sollte, daß mit noch so roher Gewalt - wenn sie von außen kommt - keine Bullen zu melken sind (zumindest, wenn man dabei auf Milch aus ist).

Nachdem ich nun trocken bin und an mir einige handwerkliche Fähigkeiten wiederentdeckt habe, entschloß ich mich, unseren Kater zum Eigenheimbesitzer zu befördern. Ich zimmerte ihm aus Holzresten ein richtiges kleines Haus. In der Annahme, der Kater würde das von mir erstellte Häuschen ablehnen (von diesem Rohling kommt sicher nichts Gutes), stellte ich das Bauwerk im Wohnzimmer auf den Boden. Erstaunlicherweise betrat der Kater ohne zu zögern sofort seine neue Behausung, blieb einige Minuten verschwunden, fing an laut zu schnurren und kam dann wieder heraus, um sich nach Katzenart bei mir zu bedanken. So viel Zuneigung wie jetzt hatte das "Mistvieh" mir noch nie entgegengebracht. Ich kann es Euch ruhig sagen: Ich habe seit meinem Klinikaufenthalt das erste Mal vor Freude geweint.

Das Saufen habe ich aufgegeben, weil ich gelernt habe, so zu sein wie ich will, und jeden Tag sehe, daß ich auch mit meiner Krankheit anerkannt werde. Mich hat niemand wegen der Scheiße, die ich früher gebaut habe, verurteilt oder gar mit Holzlatschen beworfen. Und von jetzt an werde ich auch die Katzenstreiche als das ansehen, was sie ja eigentlich sind: nämlich die Natur und das Wesen eines Individuums.



Bernhard Schmidt

Der kleine Feind

Kindererziehung ist gar nicht so einfach. Sehr viel Liebe ist notwendig und ... Geduld.

Cherilyn heißt sie, drei Jahre alt, blonde Locken, und sie ist das des öfteren (gelinde gesagt) etwas eigenwillige Kind meiner Partnerin. "Einfach süß", sagen die Leute. Ich lächle ein wenig glücklich, ein wenig gequält, vollende dann den Satz: "Ja, süß - und laut."

Ich bin fest davon überzeugt, daß sie das mittlere Stimmvolumen einer Interpretin der New Yorker Metropolitan Opera vesitzt, und sie weiß es auch einzusetzen.

Als ich sie kennenlernte, vor etwa sieben Monaten, hatte ich Angst vor ihr. Ich, Chris, 25 Jahre und alkoholkrank, hatte Angst von einem zweieinhalb Jahre alten Wesen. Damals beschlossen meine Partnerin und ich zusammenzubleiben, und mir war klar, wozu ich "ja" gesagt hatte. Ich hatte mich entschlossen, aus dem "Nichts" in eine praktisch fertige Familie hineinzuwachsen. Die rosarote Brille haben wir gar nicht erst aufgesetzt, das mag einer der Gründe sein, warum unsere Partnerschaft heute noch - wenn auch (zum Glück) mit Schwierigkeiten - funktioniert.

Ich merkte sehr schnell, daß Cherilyn durchaus nicht von einer etwas an Konsequenz orientierten Erziehung überzeugt war, vielmehr war sie konsequent - und zwar konsequent laut, wenn sie ihren kleinen süßen Dickschädel nicht durchsetzen konnte. Wenn Mama ins Bad ging, schrie sie. Brachte Mama sie ins Bett, schrie sie. Hatten wir Besuch, und Mama (Mama, das ist meine Partnerin Püppi, 23 Jahre alt und ebenfalls alkoholkrank) fuhr einmal eine Freundin nach Hause, Cherilyn schrie. Sie stellte des öfteren derart eindrucksvoll ihre stimmlichen Fertigkeiten unter Beweis, daß meine Sorge um Porzellann und Fensterglas beängstigende Ausmaße annahm.

Ich versuchte so einiges: Ich redete ihr gut zu, ich benutzte die Gesetze von Logik und Vernunft, indem ich ihr erklärte, daß sie keinen Grund zum Schreien hätte, denn "Mama" käme ja gleich wieder, ich spielte ihr "Hänschen Klein" auf der Gitarre vor oder erzählte ihr, daß Elisabeth Flickenschild verstorben sei und der Kreuzbund fünfzehn Hauptgruppen habe. Nichts half, - Cherilyn schrie. Ich selbst übte mich im so oft zitierten "Positiven Denken", indem ich mir sagte, daß ich mir bei der eindeutigen Begabung der Kleinen, ihre Umwelt mit Hilfe ihres ausgeprägten Organs zu erfreuen, wenigstens keine Sorgen um ihr berufliches Fortkommen zu machen brauchte. Gute Sänger werden immer gesucht.

Dann, eines Tages, kam mir die Erleuchtung.

Püppi fuhr gerade eine Freundin zum U-Bahnhof, Cherilyn und ich waren allein zuhause. Kaum schloß meine Partnerin die Wohnungstür, setzte die Kleine an, um erneut eine Probe ihres Könnens darzubieten: "Mamaaahh ..." (Ich hatte es längst aufgegeben, mir die Frage zu beantworten, wo sie denn wohl die Luft hernehme, jedenfalls hätte Johnny Weissmüller mit seinem berühmten Tarzanschrei einen Vergleich mit unserem Sprößling wohl kaum überstanden.)

"Mamaaahh ..."

Ich gin zu ihr, sah sie an und sagte nur ein einziges Wort: "Lauter!"

Verblüffung überzog ihr kleines, verheultes Gesicht.

"Neeehh ...", schrie sie und hob ihre Lautstärke um einige Phon an.

"Lauter", sagte ich, "das reicht noch lange nicht."

Zwei Minuten später war sie still. Die Verblüffung war nun auf meiner Seite. Schnell die Stille ausnutzend in Befürchtung eines neuen "fortissimo", erklärte ich ihr, daß Mama nur eben ihre Freundin (ich hatte vor Schreck den Namen vergessen) Grete Weiser zur U-Bahn fahre und gleich wiederkäme.

"Ja", sagte Cheryl, "Mama kommt gleich wieder. Kind heia machen." Innerhalb von fünf Minuten lag "der kleine Feind" in seinem Bett und schlief friedlich. Ein Wunder war geschehen. Ich bin selten sprachlos, aber an diesem Abend war ich es.

Mit dieser einen positiven Erfahrung war der Kuchen natürlich noch nicht gegessen - wie ja überhaupt viele Lernprozesse im Leben einer Familie ganz einfach eine Zeitfrage sind -, aber sie hat mir gezeicht, daß sich jede Situation irgendwie bewältigen läßt. Außerdem haben wir gegenüber Nicht-Suchtkranken einen entscheidenden Vorteil: Wir haben das Gespräch mit unseren Freunden in den Gruppe, in der wir nicht nur unsere persönliche Suchtproblematik jeder für sich gemeinsam bearbeiten, sondern auch Partnerschaftsprobleme diskutieren und (wenn's nervt) Kindergeschrei wiedergeben können. Der Erfahrungsaustausch über die Bewältigung verschiedenster Situationen und Konflikte mit Minki, Antonia, Tommy, Manne, Klaus und den zahlreichen anderen Freunden, das gemeinsame Erleben der Arbeit in der Gruppe, aber auch das ständige Überprüfen meiner eigenen Verhaltensweisen, - all dies tun zu dürfen in einer Gemeinschaft, die mir irgendwo das Gefühl gibt, nicht allein zu sein, bedeutet für mich, Mut und Kraft zu tanken, um weiterzumachen.

Übrigens:

Während ich dies hier schreibe, guckt Cheryl mich an und brüllt aus vollem Hals mit einer unglaublichen Energie: "Chris, Fuuuußball spielen!"

Gelassenheit. Alles reine Nervensache.



'Alternativ' findet positives Echo

Der Anfang ist gemacht! Unsere Vorstellungen nehmen konkrete Formen an. Unser Selbsthilfe-Organ "Alternativ" spricht die Sprache aller Alkoholkranken! Das bestätigt uns auch Ernst Herhaus, der in seinen Büchern "Die Kapitulation", "Der zerbrochene Schlaf" und "Gebete in die Gottesferne" in fast beängstigender und doch auch befreiender Weise seine Auseinandersetzung mit unserer Krankheit beschrieben hat. In einem Brief an unseren Freund Klaus Funk schreibt er:

"Lieber Klaus, herzlichen Dank für "Alternativ" 2: her-vor-ragend gut! Dir geht es doch gut Mann, nicht isoliert, wie? Leider bin ich nicht im September in Berlin, aber am 27. 11. (Lesung Gedenkbibliothek). Ich melde mich in Berlin bei Euch. Darf ich an einem Meeting teilnehmen? Halte meine Schnauze, werde in Freude und Demut zuhören, jedem von Euch in liebender Aufmerksamkeit!

Bin jetzt in der Gruppe und trocken.
Mit lieben Grüßen an alle Eure Freunde,
Dein Ernst"

Herhaus hat dem Brief eine im "Playboy" erschienene Buchbesprechung beigelegt, die wir hier aber nicht abdrucken möchten. Wir sind der Ansicht, daß jeder von uns sich eine eigene Meinung über die Bücher bilden kann, über wie wir ja an dieser Stelle einmal diskutieren können.

Als ebenfalls positives Echo werten wir die Tatsache, daß sich bereits in der 2. Ausgabe von "Alternativ" Autoren zu Wort melden, die über den engen Kreis der Gruppen hinaus zu uns gehören.

"Alternativ" ist eine Zeitung "von uns", "über uns", "für uns"!

Berlin, den 29. 7. 1979

Anzeigen:

Auf diesem Wege möchte ich mich an alle Kreuzbundfreunde wenden und Euch allen klarmachen, daß ich mit keiner Frau aus dem Kreuzbund ein Verhältnis habe, und auch nie gehabt habe. Sollte ich mich in eine Frau aus unserem Kreis verlieben, so werdet Ihr es alle früh genug erfahren.

Darum bitte ich Euch alle, nicht gleich ein Verhältnis daraus zu machen, wenn ich mit einer Frau im Kreuzbund spreche, ihr behilflich bin, oder auch mal mit ihr Essen gehe, oder wenn ich mal anrufe und der Mann ist nicht zu Hause, so daß ich dann auch mit der Frau spreche, da sie ja auch zu uns gehört.

Ich muß leider feststellen, daß mir immer wieder Dinge nachgesagt werden, die nicht den Tatsachen entsprechen. Das ging schon so weit, daß mir vorgeworfen wurde, ich hätte eine Verlobung auseinandergerissen, und nun, was noch viel schlimmer ist, ich hätte was mit der Frau eines Mitgliedes aus dem Kreuzbund.

Wir sind einer Selbsthilfegruppe angeschlossen, wobei wir auch anderen helfen sollen. Als solcher habe ich mich im Kreuzbund verhalten, muß dieses aber einstellen, wenn man andere Schlüsse daraus zieht und mir Dinge vorwirft wie oben aufgeführt.

Ich mußte mir einfach mal Luft machen und hoffe auf Eure Hilfe.

Gruß

Paul Weber

1/2 l Aprikosensaft, etwas Limonensaft, 3 Stückchen Zimt, 2 Teelöffel Vanillezucker, 1 Teelöffel Mandelextrakt, im Emailletopf erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen, vom Feuer nehmen, 2 Stunden stehen lassen, durchsieben, erneut erhitzen und heiß servieren.

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

★ Helmut Schwarz putzt Fenster.
721 88 81 (ab 18 Uhr)

★ An jedem Mittwoch treffen sich um 18 Uhr die Handarbeitinteressierten im Kontaktcenter Elberfelderstr. 9, 1/21.

★ 1-Zimmer-Appartement zu vermieten. 42 qm, Waldstraße, 1/21. Miete 454,24 warm. Abstand für Kühlschrank, Waschmaschine, Auslegware, Gardinen und einige Neue Möbelstücke 5000, --; Kautions 1300, --. Kontakt über Klaus D. Funk 211 71 64

Termine:

19. - 21. 10. Wochenendschulung
Partnerschaften

2. - 4. 11. Schulung für Gruppenleiter

16. - 18. 11. Schulung für Hauptgruppenleiter

Sonntagsdienst

Kontaktcenter 15 - 20 Uhr:

14. 10. Techowpromenade

21. 10. Aug.-Vikt.-Allee

28. 10. Wilhelmsruher Damm

4. 11. Oldenburger Straße

11. 11. Samoastraße

18. 11. Alt-Lietzow

25. 11. Bahnhofstraße

2. 12. Flankenschanze

Lieber Wolfhard,

Eure Gruppeninitiative ist fabelhaft. Eine Gratulation war längst fällig. Wenn es mir nicht so schwer gefallen wäre, den Anfang zu wagen, hättest Du bestimmt schon früher von mir gehört. Doch irgendeine Scheu hielt mich davon ab. Es kann sein, daß ich meinen Schreibstil für noch nicht ausgereift halte. Der ewige Sucher von Morgen. Literarische Ergüsse eines Träumers, der sich minderwertig fühlt, weil seine Umwelt zu oft noch von Zweifeln geplagt ist, weil die Lauterkeit seiner Person untergeht in Geschwätz und unberechtigter Kritik.

Die Mäßigkeit, oder auch die Überheblichkeit, mit der sich meine Mitmenschen erkenntlich zeigen, um von ihrer eigenen Person abzulenken, mag menschlich sein, stoppt aber durch den penetranten Geruch, den es verströmt, meine Schaffenskraft. Ich bin nicht gefeit gegen Tratscherei und kleingeistiges Bürgertum, und ich fühle mich deshalb in Ketten gelegt.

Das bedeutet Persönlichkeitsarbeit, sich zu einem neuen Bewußtsein verhelfen, daß in unserer Gesellschaft, die modert und bestimmt nicht als modern bezeichnet werden kann, Entwicklungsmöglichkeit findet. Auf dem Wege der Selbsthilfe wird es letztendlich gelingen, doch haben wir nicht alle von dem uneigennütigen oder auch eigennütigen Verhalten Dritter profitiert?

Unsere Trockenheit verpflichtet zu neuem Tun, damit nicht nur der Einzelne im Bewußtsein einer ungeahnten Freiheit leben kann.

Eure kleine Zeitung "alternativ" hat mich angenehm berührt. Es ist ein Anfang, die von mir sooft angeprangerten, fehlenden Eigenschaften einer Helfer- und Selbsthilfegemeinschaft ans Tageslicht zu locken und somit einer breiten Masse von Interessenten zugänglich zu machen, damit eine optimale Hilfe über die Gruppen hinaus möglich ist.

Nur wenigen gelingt die soziale Integration. Nur wenigen ist es beschieden, sich einen Platz in Familie und Gesellschaft zu erobern, der es lohnenswert macht, ohne König Alkohol mit Konflikten und Problemen umzugehen. Die hohe Rückfallsquote beweist es immer wieder.

Schriftlich fixierte Selbsterfahrungen, Informationen und Hilfsangebote bedeuten daher vom Grad ihrer Wichtigkeit eine ungeheure Hilfe für jeden einzelnen. Damit habt Ihr eine Aufgabe übernommen, die auf Landesebene im Kreuzbund einmalig ist.

Die Kritik ist oftmals berechtigt, und wenn sie objektiv genug ist, spornt sie an zu Besserem. Gerade das Schreiben, so wie Ihr es versteht, vielmehr wie ich es herausgelesen habe, drückt nicht nur Gefühle und Gedanken zu unser aller Krankheit aus und wie man alternativ ohne Alkohol leben kann. Nein; es ist oftmals richtungsweisend, und so Du willst, ruft es auch gegen jede andere Meinung Abhängigkeit hervor.

Der Alkoholiker ist zwar mißtrauisch, weil seine Umwelt ihm selbst mißtrauisch gegenüber steht, trotzdem kann er seine Erziehung in einer alkoholorientierten Konsumgesellschaft nicht verleugnen und verhält sich oftmals so, wie es seine Umwelt von ihm erwartet. Deshalb meine Bitte, laßt Euch nicht manipulieren, weil sonst jede Hilfe zur Farce wird, und macht weiter so. Alles Gute!

Aus der Sicht des Wohlwollens wird nichts Neues geboren. Der Neider übersieht das Engagement einzelner, er huldigt wohlwollend die Idee und macht gleichzeitig zum Vorwurf, daß hier Wichtigtuerei einer ganzen Gruppe vorliegt, nämlich die der Deitmerstraße.

Ihr habt die Hierarchiestruktur eines Vereins vergessen. Maßgebliche Freunde werden es Euch bestätigen, denn sie bestimmen die Richtlinien, trotz Mitgliederversammlung und Abstimmung. Also, seid auf der Hut!

Unsere Ansprüche sind hoch,
die Erwartungen noch höher,
und unsere Gefühle werfen uns oftmals danieder.
Wo soll die Liebe bleiben?
Wer hat da noch Zeit,
sich zu ergötzen an des anderen sein?

Im Egoismus verharrend,
im Neid und der Erwartung,
Wünsche könnten sich erfüllen,
opfert man nur genügend Zeit
und bringt den anderen soweit,
daß er sich so verhalte
wie es selbst gefällt.

Deshalb gehen wir in Opposition,
deshalb treiben wir den Spott auf die Spitze,
deshalb schauen wir aus nach neuem Tun,
deshalb entstehen Kriege,
und deshalb wechseln wir die Partner.

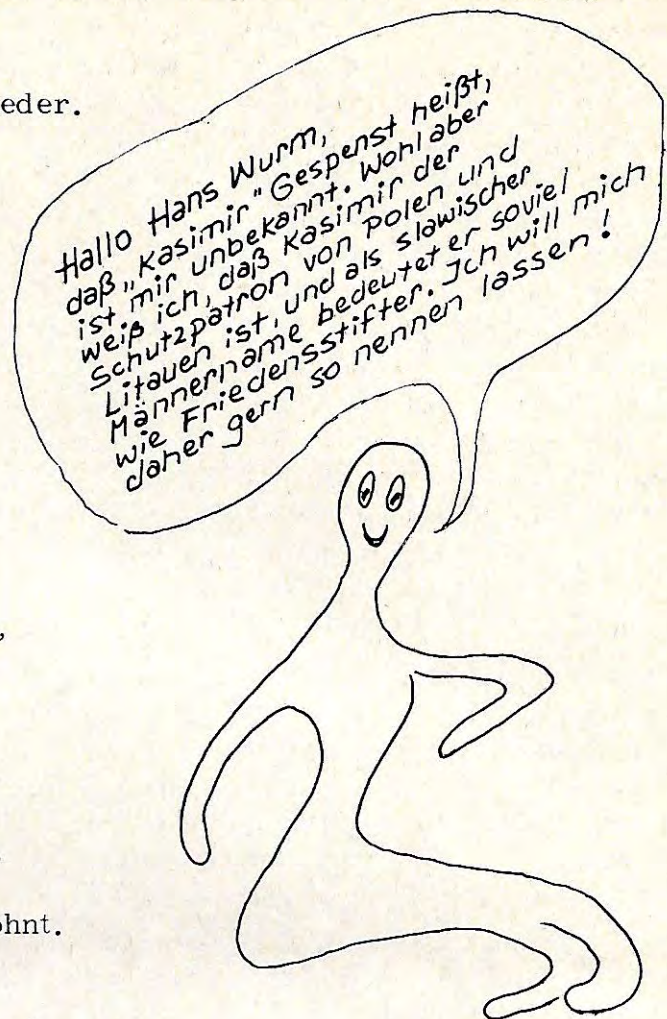
Wie allzu wahr ist doch der Spruch:
Wenn der Mensch es nicht anders versucht,
er sich im Trott des Alltags verliert
und gar nichts von dem, was er tut, sich lohnt.

Nicht destoweniger hab ich erkannt,
ohne einen neuen Anfang ist mein Leben krank.
Drum ergreife ich das Wort
und sag meinen Freunden,
was mich zerstört,
was mich bedrückt,
warum ich bin nach ihr verrückt!

Ich hoffe,
daß ich den Anfang gemacht
und daß mein Herz bald wieder lacht.

Ich hoffe, Wolfhard, Du läßt Dich in
Deiner Meinung über mich nicht beirren
durch das, was ich mit meinen Versen
aussage. Im Grunde genommen gefällt
mir mein momentanes Leben, und über
eine Gratulation sollte dieser Brief
eigentlich nicht hinausgehen. Wie dem
auch sei, ich lasse es stehen und würde
mich freuen, wenn wir uns mal sehen.

Dein Freund Fred



Für kalte Tage :

1/2 Tasse Kakaopulver, 1 Teelöffel ge-
mahlener Zimt, 1/2 Tasse Zucker,
1 Teelöffel Salz, 3 Tassen kaltes Wasser
gut verrühren, 3 Minuten kochen lassen,
2 Tassen starken heißen Kaffee und 2
Tassen heiße Milch dazugeben, mit
Schlagsahne verzieren.

1/2 l Apfel-, Hagebutten-, Brombeer-
blätter oder schwarzen Tee mit dem Sud
von 5 cm langen Zimtstengeln, 2 bis 4
Nelken, der Schale einer ungespritzten
Zitrone und 1 l rotem Traubensaft mit
dem Saft der Zitrone bis kurz vor dem
Sieden erhitzen, abseihen und sehr
heiß servieren.

Also, det ick ma nich jleich inne erste und zweete Ausjabe von det Blatt hier Vordajrund jespielt habe, hat zwee Jründe, erstma kannt' ick de Typen nich, die det hier verzappen, und denn wollt' ick ooch ma sehn, wat det übahaupt wird. Jut, jesehn ha icks, de Typen kenn ick nu ooch. Weswejen ick meene mir anjeborne Zurückhaltung uffjegeben ha, is foljendes: Mir hattet jenervt, det ma mit die Kameraden jarnich redn kann. Imma wenn ick wat sachte, meenten se, ick sollet uffschreiben. Nu isset mit de Schreiberei ja nich so jut bestellt bei mir, aber ick will ma versuchn, wie einjangs schon jesacht.

Mir hat jewundat, det sich keener ma beim Rias jemeldet hat und den da ma de Birne n bißchen zurechtjerückt hat. Irjend son Obamacka von Schultheiß hat vor einijer Zeit üban Sender jesacht, Bier is nich jesundheitsschädlich bei Jugendliche. Hat ma echt jewundat, habn villeicht nich ville jehört, war ja Mittach; und de meisten sind ja uff Schicht. Ick habs ja ooch nur zufällig in meene Blechbüchse jehört (ick darf nämich wieda beim Vakehr mitmachn, meene Pape is ausse Reinjung zurück). Aba jestutzt ha ick doch. Naja, wer ruft ooch n Rias an? Wer weeß, ob die da übahaupt uff een hörn. Da is det mit die Zeitung hier doch wat andret.

Zuerst wollt ick im Duden nachkieken, wat alternativ heeßt, habet ma denn aba doch von unsam Schefftheoretika Kutte außenandaklabüstan lassn. Nu weeß ick genau Bescheid. Und irjendwie jloob ick den det ooch, det det für uns alle is, det Blatt (aba erst so richtig, wenn se ooch meen Jeschreibsel druckn).

Zuerst dacht ick ja ooch, det laß man andre machn, und denn hat ma eener von den jesacht, wat willstest eigentlich, mit de Quatscherei klapptet doch, da vastehn wa uns, und mit de Schreiberei sollet nich jehn? Na, hatta recht, wa? Außadem, wenn det wirklich für uns is, denn könn wa ja ooch für uns schreiben. Det ha ick nu kappiert. Von andern ha ick jehört, det et ihn jenauso jejangen is, det se sich nich traun, aba wat janz varrücktet is ma an meene Horchlöffel jedrung: da sind doch n paar Freunde der Meenung, se hätten zu ville im Kopp, det wär ne Zumutung für uns Menschen aussen Leben, wenn se schreiben.

Da saje nu noch eena, wir Spritbirnen sind nich varrücktet, de eenen woll nich, weil se sich könn, de andern, weil se zu ville könn. Dabei ha ick ooch studiert, Wirtschaftspolitik, wie de Jebrüda Blattschuss sing, nur det ick keene Beweise hab, weil meen Kneipier nich jede Zeche uffnotiat hat.

Wat ma noch interessiert: Neulich wa ick spaziern in unsre jrüne Lunge, saukalt wart, det ick dachte, ick krieje Treibeis inne Blase. N scheen Jrog hätt ick vertragen. Aba jeht ja nich mehr. Ick ha jehört, det soll n Jrog ohne Stoff jehn. Weeß eena det Rezept?

Ach so, ooch wenna wat andret schreibt, freu ick ma druff, ick mach hier jetzt nämich mit. Haltet de Ohrn hoch bis zu neechste Mal.

Eua Dieter

Hallo Freunde!
Redaktionsschluß für
die Dezember-Ausgabe
ist am 15. 11. 79.
Tschüs...



Impressum:

Herausgeber: Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin
Redaktion und Kontaktadressen: Wolfhard Erdmann, Barnetstr. 68
1/49, Tel. 746 33 12 (Beiträge)
Klaus D. Funk, Arno-Holz-Str. 5a,
1/41, Tel. 211 71 64 oder 792 88 41 (Anzeigen),
Madlyn Schneider (Geist, Kasimir),
A. Kraus (Druck), Winie Jungkunz (Layout),
Heinz Klug, Kurt Niere, Uwe Jaster