



# alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr. 17

Ein Leben

Jul. '82

Mein Leben ist schon seltsam. - Von Beginn an war es chaotisch. Geboren in Mainz. Nicht lange, kam ich zur Oma nach Berlin, anschließend ins Internat. Noch ehe ich den ersten Schluck trank, war ich süchtig: süchtig nach Liebe, süchtig nach Geborgenheit. Ich bekam Geld: ich kaufte mir Freunde, ich kaufte mir Süßigkeiten. - Ersatz für Liebe, die ich nicht bekam. -

Kaum 13 Jahre alt, bekam ich Kontakt zu Homosexuellen, erst nur so, dann für Geld. Ich brauchte nicht mehr kaufen, - ich wurde gekauft. Ich wurde kriminell, ich kam ins Gefängnis. - Ich war wenigstens nicht allein, - doch da wäre ich gerne alleine gewesen. Ich war nicht der Stärkste, aber die Schläge hielt ich aus. Einer drückte mir im Gesicht seine Zigarette aus, - einer schoß mir beinahe das Auge aus. - Ist halt wie im Hotel, sagt man jedenfalls so. Ich kam raus nach einiger Zeit, 22 Monate insgesamt, wußte nicht wohin.

Der Alkohol, er fand mich - ich fand ihn: "er half mir weiter". - Manchmal konnte ich alles vergessen, doch der Morast, um mich herum, wurde immer dichter. - Ich drohte zu ersticken, doch ich wachte wieder auf, im Krankenhaus, vollgepumpt mit Tabletten... Ich kam in die " Verrücktenanstalt ", ich wollte flüchten, da wollte ich raus!

Wie immer nahm ich den falschen Weg: hin zum Heroin und Alkohol! Die Dinge nahmen ihren Lauf, der Kreis schloß sich. Ich lag wieder im Krankenhaus, vollgepumpt mit Tabletten.

Doch diesmal wollte ich neu anfangen - von vorn. Erst schaffte ich es ein halbes Jahr, dann kamen vier Rückfälle. - Jetzt bin ich 3 Jahre und neun Monate trocken, seit dem 17. September 78.

Mein Leben, - es belastet mich noch, doch ich kann es ertragen: ohne Alkohol, ohne Drogen! Dank der vielen Unterstützung, die ich hier im Kreuzbund fand.

B. Z.



Meen Jott, is der Himmel scheen blau - un Vata ooch!  
Vatatach, ick jloob ick spinne.

Ein altberliner Spruch, dem der Kreuzbund Landesverband  
Berlin etwas entgegensetzen hatte:

Muttern + Vatern sind' mit Kind und Kegel in's " Don - Bosco " zu den Heimkindern gezogen und haben Vatertag gefeiert. So richtig mit allem Brimborium; ein toller Aufzug mit Lametta.

Anjefangen hat det allet mit ne Besinnung in de Kirche. Unsa Pata Vincens hat uns det mit die " Himmelfahrt " und mit det Erkennen vom lieben Jott in det Jesichte von den andern verkasematuckelt. - Schade, det nich mehr von die anjerückten Freunde ßu diese Besinnung erschienen sin'. Sicherlich ham'se Angst, det ihnen der liebe Jott aus de Verjangenheit noch wat übelnimmt. Is nich, hat P.V. jesacht, der liebe Jott liebt uns alle, der is nich so nachtrarend wie wia.

Sei es d'rum; wer nicht will, der hat schon; aber beim Feiern in Gottes freier Natur waren sie alle voll bei der Sache. Die Jung's von der Fußballgruppe haben um die Ehre gekämpft und da wurde an den Ständen gespielt, gequatscht und gekauft. Und für die lieben Kleinen, und für die, die sich noch nicht für zu groß hielten, gab es Theater - mit Puppen, auch wieder mit tieferem Sinn. Alles in Allem kann mit Fug und Recht behauptet werden, wir haben ordentlich einen " druff " gemacht. Hinterher war der Himmel auch so schön blau, bloß Vater und Mutter nicht!



Wir freuen uns schon auf das nächste Mal, wo wir sicherlich die tausend Himmelfahrer voll kriegen können.

Mit den schlappen achthundert Figuren in diesem Jahr haben wir, glaub' ich, auch schon ganz schön zu tun gehabt.

Bleibt uns nur noch übrig, den Machern zu danken. -

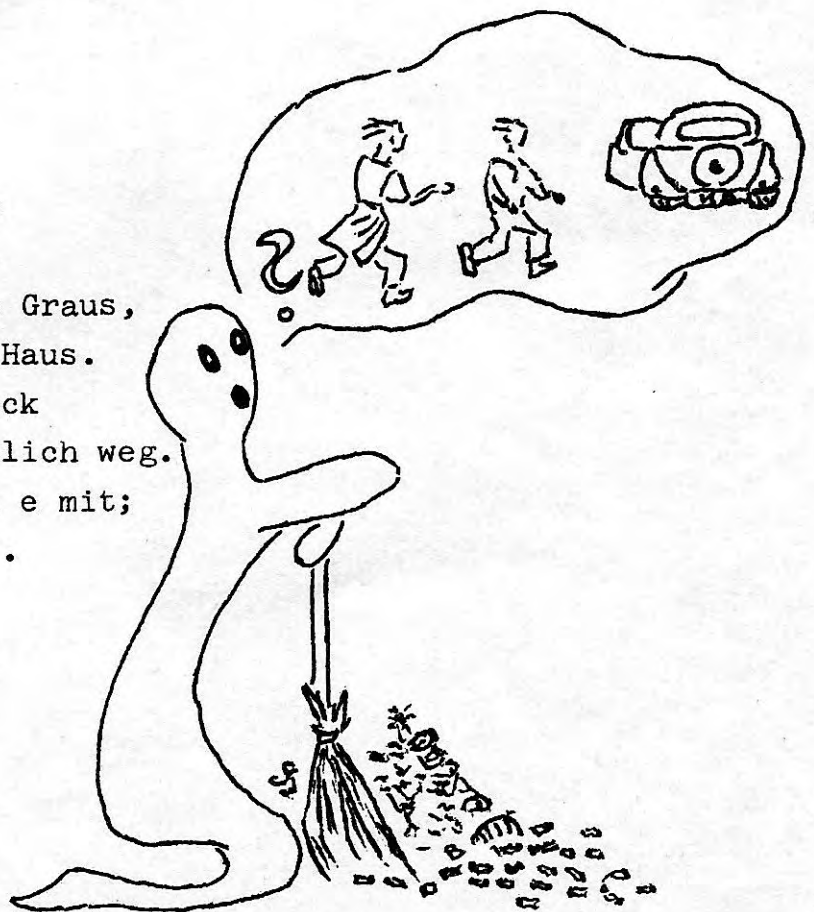
Wünsche ich uns doch für den nächsten " Vatertag " wieder so ein Wetterchen, aber mehr Freunde, die beim Aufräumen helfen ...

wie heißt es da so schön:

Lieber'n Bauch von's Schlucken, als'n Buckel von's Arbeeten...oda

Eua Dita

Jedes Jahr zu Himmelfahrt  
ist gelungen unser Start,  
doch zum Schluß, o weh, o Graus,  
rennen alle schnell nach Haus.  
Ganz allein den Kippendreck  
fegt der "Letzte" schließlich weg.  
Nächstes Jahr helft a l l e mit;  
Kasimir hätt' diese Bitt'.





## Liebe Kreuzbund - Sportfreunde

Im Februar/März waren unsere Aktivitäten durch schlechtes Wetter sehr eingeschränkt. Wir verloren 2 Punktspiele gegen "Synanon" mit 9:2 und 5:3 und einmal gegen "Familie in unserer Zeit" mit 10:2

Wir spielten einmal untereinander Kreuzbund:Guttempler, verloren ebenfalls mit 10:6. Vier weitere Spiele fielen durch schlechtes Wetter aus. Im April/Mai war unser Programm um so reichhaltiger und erstmalig auch über längere Zeit erfolgreich. Wir hatten noch 5 Punktspiele zu bestreiten, aus denen wir 8:2 Punkte und 36:13 Tore holten.

Das Spiel gegen KFC 80 ging 3:4 verloren. Dieses Spiel wurde später wieder annulliert, so wie das Hinspiel, das wir damals mit 4:1 gewannen, da die Mannschaft aus der Drogenliga ausschied, da sie keine alkoholfreie Atmosphäre garantieren kann.

Dann kam unsere Siegesserie 7:3 gegen "Tu Was", 9:2 gegen Plötzensee, 13:2 gegen Tannenhof. Diese Serie gipfelte dann in einem 4:2 Sieg gegen die Vorjahresmeister "Julateg", die damit die diesjährige Meisterschaft verspielten. Zu den stärksten Spielern in dieser Zeit zählten bei uns Uwe Schäfer und Christian Vogl.

Zwischendurch bestritten wir noch 2 Freundschaftsspiele gegen den Sozialhilfebund. Das Hinspiel verloren wir mit 5:3, das Rückspiel konnten wir mit 9:2 gewinnen. Der Sozialhilfebund ist eine in unsere Liga neu aufgenommene Mannschaft. Außerdem wurde noch der Alkoholfreizeit e.V. aufgenommen. Angesagt hat sich außerdem noch das Johanneshaus aus Kreuzberg, Rehabilitationszentrum für Alkoholabhängige, und die Guttempler, mit denen wir bisher zusammen spielten.

Wir hatten mit den Guttemplern zusammen, in relativ kurzer Zeit, eine homogene Mannschaft geformt, die menschlich gut zueinander paßte und mit Sicherheit in der neuen Saison viele Erfolge erzielt hätte.

Jedoch war es von Anfang an das Ziel gewesen, aus dieser Mannschaft zwei werden zu lassen, für jeden Verein eine.

Somit werden wir in der neuen Saison 11 Mannschaften sein, die interessante Begegnungen versprechen.

Torschützenkönig wurde wie im Vorjahr Jürgen Tobeck mit 10 Treffern, gefolgt von Bernhard Zappe mit neun Treffern. In der ewigen Torschützenliste führt Jürgen Tobeck mit 18 Treffern.

Die treuesten Spieler der Saison waren: Uwe Schäfer mit 15 Einsätzen, Jan Eigendorf, Michael Steinhauser, Bernhard Zappe und Sven Zielke mit 14, Wolfgang Zetzmann mit 12 und Jürgen Tobeck mit 11 Einsätzen. Mit nur einer gelben Karte wurden wir mit "Tannenhof" zusammen fairste Mannschaft.



<u>Tabelle:</u>	<u>Spiel</u>	<u>Tore</u>	<u>Punkte</u>
1. Familie in unserer Zeit	11	86:23	20: 2
2. Julateg	11	51:20	17: 5
3. Synanon	12	49:25	16: 8
4. Tu Was	12	47:36	11:13
5. Guttempler/Kreuzbund	12	50:58	10:14
6. Tannenhof	12	25:76	5:19
7. JVA Plötzensee	12	18:88	3:21

Außerdem bestritten wir ein Hallenturnier, wo wir mit 2 Mannschaften antraten - Guttempler und Kreuzbund. Kreuzbund wurde 3. und Guttempler 4. Beim Himmelfahrtfest, wo wir den 3. Kreuzbund-Wanderpokal ausspielten, spielten wir auch getrennt.

Die Guttempler steigerten sich von Spiel zu Spiel und erreichten das Endspiel, in dem sie der "Familie in unserer Zeit" mit 2:0 unterlagen. Wir konnten bei einem Sieg von 2:0 im Spiel um den 3. Platz diesen belegen und uns zum Vorjahr um 2 Plätze verbessern. Den Fußballmannschaften

Den Fußballmannschaften gefiel unser Fußballturnier in Zusammenhang mit dem Sommerfest ausgesprochen gut.

Dies wär es dann für diesmal, herzlichen Gruß und Dank

Bernhard Zappe  
Tel.: 402 62 02

— — — — —

Sich mit der gegenwärtigen Situation  
zufriedengeben,  
ist Glück.



## MEINE KAPITULATION

Noch in meiner nassen Phase stellte ich fest, daß ich ein gestörtes Verhältnis zum Alkohol hatte.

Vermindertes Interesse an zwischenmenschlichen Beziehungen, kulturellen Beschäftigungen, Weiterentwicklung, den moralischen Werten, gestörtes Sozialverhalten, ließen erkennen, daß ich von den geltenden Verhaltensnormen so weit abgewichen war, daß ich auffiel. Meine Verhaltensvarianten waren nicht mehr korrigierbar.

Ich war S U C H T K R A N K !

In meiner maßlosen Selbstüberschätzung wollte ich es nicht zugeben; ich war blind für Realitäten.

Meine Denkweise und Frustrationstoleranz waren nicht mehr normal.

Ich war m a ß l o s in A l l e m.

Alkohol gab mir den gesteigerten Lustgewinn.

Ich benutzte ihn zur angeblichen Konfliktbewältigung.

Lebenseinstellung, Anpassung und Kritikfähigkeit ließen nach.

Meine Bewußtseinsveränderung war offensichtlich.

Meine Psyche funktionierte nicht mehr richtig.

Das Alkoholkarussell drehte sich immer schneller; wer sollte es anhalten?

Meiner Selbstquälerei und der Zukunftsangst mußte Einhalt geboten werden!

Körperlicher, seelischer, familiärer und beruflicher Leidensdruck trieben mich zum T i e f p u n k t.

Ich mußte kapitulieren. Ich mußte zugeben, daß ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin.

Ich konnte nicht gepflegt trinken, denn ich konnte mit dem Stoff nicht umgehen!

In einer lichten Phase meines Trinkerdaseins entschloß ich mich, mir helfen zu lassen!

In der Beratungsstelle gegen die Suchtgefahren wurde ich dahingehend aufgeklärt, daß Hilfe allein nicht ausreicht, um trocken zu bleiben. Ich mußte selbst etwas dafür tun; durch Einsicht bei freier Willensentscheidung. - Ich, der Alkoholiker, mußte sich verändern. Für meine damaligen Erwartungen war ich enttäuscht.

Doch lieber war mir der Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach. Ich konnte damals noch nicht wissen, daß mein Oberarzt in der Klinik Dr. Salloch-Vogel heißen würde.

Diesem Arzt verdanke ich viel. Ihm ist es gelungen, in verhältnismäßig kurzer Zeit, in mein verlogenes Seelenleben einzudringen. Er verstand es, bei mir Gefühlsreaktionen auszulösen, denn mein Seelenzustand glich einem Trümmerhaufen.

Meine ablehnende Kraft war gebrochen!

Zu diesem Zeitpunkt war ich reif, für eine innere Bereitschaft, mit dem Trinken aufzuhören.

Ich kapitulierte jetzt endgültig, ohne den Fluchtweg in ein gesellschaftliches AUS zu wählen!

Ich zog einen Schlußstrich unter mein bisheriges Leben.

Durch einen Neubeginn und befreit von meiner Selbstisolierung arbeite ich jetzt an meiner Persönlichkeit. Ich lerne mit meinen Gefühlen umzugehen. Ich zeige sie, ich erlaube mir ein Lachen! Ich nehme meine Umwelt wieder bewußt wahr, in der Gruppe und als vollwertiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft.

Rudi



11.12.81

Ich bin Alkoholiker

Ich bin erschöpft von den Ängsten  
des Tages  
ich bin müde  
und ruhig  
und froh  
der Tag verschluckt  
Stück für Stück  
das Tageslicht  
langsam weicht die Angst  
der Freude,  
denn:  
getrunken  
habe ich nicht!

12.2.82

Ich habe dieses Gedicht noch während der Kur im Jüdischen Krankenhaus gemacht. Es war ein anstrengender Tag gewesen, ich schien nicht viel für mich erreicht zu haben. Ich lag abends mit den Zimmergenossen im Bett und freute mich plötzlich, daß ich trocken war. Ich habe das Gedicht erst "Depressionen" genannt! Erst später wußte ich, daß es so heißen muß.

Norbert Höflich



