



*„Nur der Tag bricht an,
für den wir wach sind.“*

Henry David Thoreau

Rückblick auf 15 Jahre Abstinenz!

Ich kann es noch gar nicht glauben. 15 Jahre ohne Alkohol. Ich möchte noch einmal zurückblicken. Es hat sich viel getan.

Und es hat sich gelohnt. Ich kann mich noch gut erinnern, an die 16-wöchige Therapie in Furth im Wald. Ich war glücklich und stolz darauf, mit Hilfe meiner Therapeutin und vielen anderen Menschen in meinem Umfeld, diesen großen Abschnitt mit Erfolg zu beenden. Aber wie sollte es weitergehen? Zuhause wurde ich wieder liebevoll in meiner Familie aufgenommen und mit Respekt behandelt. Das ist nicht immer selbstverständlich. Es gab sehr viel zu reden. Dann kam der Alltag. Ich musste feststellen, dass ich mich in den eigenen vier Wänden nicht mehr auskannte. Ich begann alte Schränke und Schubfächer neu zu ordnen. Da kam einiges ans Tageslicht. So auch eine leere Wodkaflasche. Ein momentaner Schock, als mein Mann von der Arbeit nach Hause kam. Habe ihm aber alles erklärt. Um meine Gedächtnislücken wieder zu füllen, war meinem Mann keine Arbeit zu viel. Anhand von Fotos, Erzählungen usw. konnte ich mich wieder an alles erinnern. Manches war nicht so toll.

Ab jetzt ging es steil bergauf. Das habe ich auch meiner Selbsthilfegruppe im „Blauen Kreuz“ (Ortsverein) zu verdanken. Sie ist mir wie eine zweite Familie ans Herz gewachsen. Hier waren und sind Freunde, mit denen ich mich über mein Alkoholproblem, und auch andere Probleme, auseinandersetzen konnte. Es folgte mein erstes Seminar in Gunzenhausen, „Haus Bethanien“. Es wirkte auf mich wie ein Ruhepol im Alltagstrott. Hier durfte ich ein paar Jahre mit dem ersten Block des ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer beginnen. Block zwei bis fünf erlebte ich im schönen Rothenburg an der Tauber. Auch die thematischen Seminare gaben mir kostbares für's Leben mit. Die Aufgaben als Mitglied und Mitarbeiterin im Ortsverein wurden zu einer neuen Beschäftigung für mich. Vor einigen Jahren wurde ich zur 2. Vorsitzenden des Vereins gewählt. Das ehrt mich besonders. Es macht viel Freude, miteinander etwas zu unternehmen.

Zuhause habe ich mir wieder vollstes Vertrauen erarbeitet. Eines Tages wurde mir von meiner Gruppenleiterin (und 1. Vorsitzenden) angeboten, mal eine Gruppe zu leiten. Da ich sowas schon einmal in Furth im Wald machen durfte, lehnte ich natürlich nicht ab. Ich hab' mich gut darauf vorbereitet. Es ist ganz gut gelaufen. Jetzt wurde ich zur ersten Gruppenleiterschulung angemeldet. Fünf weitere folgten in den letzten Jahren. Ich fand immer mehr Erfüllung in der „BlauKreuz“-Mitarbeit. Seit 8 Jahren betätige ich mich auch in der Alkohol- und Drogenprävention in den 8. Klassen am Gymnasium, in der Berufsschule und bei der Bereitschaftspolizei.

Auch für Angehörige habe ich immer ein offenes Ohr. Denn sie waren es, die uns ertragen mussten. Mit unserer Sucht umzugehen, war nicht leicht für sie. Heute, nach 15 Jahren Abstinenz, kann ich nur sagen:

Es ist schön, dass es meine Familie gibt.
Es ist schön, dass es das „Blaue Kreuz“ OV gibt.
Es ist schön, dass es mir wieder so gut geht.
Danke, lieber Gott – es ist schön, dass es Dich gibt.

Ulrike Trudel, ehemalige Patientin

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir hoffen, Sie konnten diesen wunderbaren Spätsommer und freundlichen Herbst gut für sich nutzen und genießen. Langsam wird alles ruhiger, die stille Zeit beginnt. Ideal, um öfter einmal inne zu halten, in sich zu gehen, Stress zu reduzieren und neue Kraft zu tanken. Interessante Fakten zu Stress und hilfreiche Tipps zur Entspannung finden Sie in dieser Ausgabe unserer Gibacht.

In Furth im Wald ist in diesem Jahr viel passiert: Wir konnten das erste Bettenhaus – Haus Gibacht – sanieren und den Speisesaal renovieren. Wir haben so einiges entrümpelt, frisch gestrichen und schöner gemacht. Und es geht weiter: Die Planungen für die Sanierung von Haus Voithenberg im kommenden Frühling laufen.

In 2017 wird unsere Klinik außerdem 40 Jahre alt: Wir haben also allen Grund zu feiern. Seien Sie schon jetzt recht herzlich eingeladen zu unserem Jubiläums-Ehemaligentreffen am Samstag, den 1. Juli 2017. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und werden uns einiges für Sie einfallen lassen!

Im nächsten Jahr werden Sie eine besondere Gibacht erhalten – unser Jubiläumsmagazin. Wir möchten Sie herzlich einladen, daran mitzuwirken und uns zu schreiben. Sei es Ihre eigene Geschichte oder die eines nahen Menschen, ein Gedicht oder vielleicht einfach ein kurzer Glückwunsch. Wir hätten Sie gerne mit dabei in unserem Magazin. Denn Sie sind ein sehr wesentlicher Teil dieser Klinikgeschichte. Folgend finden Sie außerdem einen Fragebogen, den Sie einfach ausschneiden und zurückschicken können. Aus Ihren Antworten würden wir gerne eine Kollage für unser Magazin gestalten. Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme. Machen Sie mit!

Für die verbleibenden Tage in 2016 wünschen wir Ihnen viele ruhige und schöne Momente, ein friedliches, erholsames Weihnachtsfest und natürlich einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Gibacht-Redaktion

*Zu Gunsten der besseren Lesbarkeit verzichten wir nachfolgend im Text auf die männlich-weiblichen Doppelformen. Gemeint sind, sofern nicht explizit anders formuliert, immer Frauen und Männer. Wir bitten um Verständnis.

Sanierung Haus Gibacht

Im September konnte frist- und budgetgerecht die Sanierung des Wohnbereichs Gibacht fertig gestellt werden. Aus Sicht der Patienten und Therapeuten, die in diesem Gebäude untergebracht sind, kann sich das Ergebnis der Maßnahme sehen lassen. Frisch gestrichene Zimmer/Büros, neu lackierte Fenster- und Türrahmen, neue Bodenbeläge, neue Armaturen in den Sanitärbereichen, freundliche Vorhänge, bequeme Boxspring-Betten, helle, freundliche Gänge und vieles mehr: Wir hoffen, dass unsere Patienten sich wohl fühlen!

Im Rahmen dieser Maßnahme wurden auch vermehrt Einzelzimmer geschaffen, die jedoch so strukturiert sind, dass je nach Gruppenstruktur und Auslastung die Belegungsart weiterhin flexibel gehandhabt werden kann.

**Sanierung Speisesaal**

Auch unser Speisesaal, der allmählich in die Jahre gekommen war, wurde im Frühsommer grundlegend saniert. Am auffälligsten: Der neue Bodenbelag, über den die Essenswägen nun quasi gleiten, wodurch ein deutlich ruhigeres Ambiente geschaffen werden konnte. Wo systematisch renoviert wird, ist meist die letzte Maßnahme – und so auch bei uns – ein neuer Anstrich.

Systemwechsel: Blockheizkraftwerk

Im Oktober erfolgte die technische Abnahme unseres neuen Blockheizkraftwerks. Fast vier Monate dauerten die Demontage der alten sowie die Installation der neuen Heizungsanlage. Mit moderner Technik und einer ausgeklügelten Steuertechnik stehen wir nun wieder ökologisch vorbildlich da. Die kalte Jahreszeit kann kommen.

Schwimmbad-Technik

Ein großes, beheiztes Schwimmbad ist ein äußerst attraktives Angebot für unsere Patienten, natürlich aber auch für unsere Mitarbeiter. Wo sich täglich viele Menschen tummeln, sind die hygienischen Rahmenbedingungen von hoher Bedeutung. Vor diesem Hintergrund haben wir uns entschlossen, im Sommer die komplette Pumpentechnik auszutauschen und jetzt im Spätherbst die gesamte Filteranlage erneuern zu lassen. Somit sind wir in Kürze wieder hygienisch, aber auch ökologisch auf dem neuesten Stand.

Erweiterung des Therapiespektrums

Um mit der Entwicklung der Therapieansätze in der modernen Suchtmedizin Stand zu halten, haben wir uns nach intensiver interner Diskussion und objektiver Meinungsbildung für die Einführung von zwei neuen Therapieansätzen entschlossen.

Mit dem Biofeedback wird insbesondere für den Bereich der Doppeldiagnose eine moderne, digital unterstützte Technik integriert, die etablierten Therapieansätze indikationsspezifisch unterstützen soll. Mit dem Schlagwort Ohrakupunktur kann das zweite neue Therapieangebot beschrieben werden. Es basiert auf die Aktivitäten der NADA. Sie ist eine in vielen Ländern tätige gemeinnützige Organisation (National Acupuncture Detoxification Association), die sich zum Ziel gesetzt hat, ein wirkungsvolles, akupunkturgestütztes Behandlungskonzept für Menschen mit psychischen Problemen, insbesondere auch der Abhängigkeit, anzubieten (Details siehe www.nada-akupunktur.de).

In beiden Themenbereichen laufen aktuell intensive Fortbildungsmaßnahmen, so dass wir etwa ab Ende des ersten Quartals 2017 unseren Patienten ein weiteres qualifiziertes Angebot machen können.

In der letzten Ausgabe der Gibacht konnten Sie viel über akuten Stress erfahren. Sie erinnern sich sicher an den Säbelzahntiger? Akuter Stress schadet uns eigentlich nicht. Manchmal sorgt er sogar dafür, dass wir „in die Gänge kommen“. Ganz im Gegensatz zu chronischem Stress: Deshalb wollen wir uns diesem heute zuwenden.

Vielleicht kennen Sie das: Sie wachen morgens schon eine viertel Stunde vor dem Wecker auf. Dass wir in der Früh überhaupt aufwachen, liegt vor allem an einem Muntermacher und der heißt Cortisol. Morgens ist der Cortisol-Blutspiegel deshalb auch am höchsten.

Dazu hat man ein typisches Experiment gemacht: Eine Gruppe von Personen hat am Abend vor dem Zubettgehen erfahren, dass sie um 6 Uhr geweckt werden wird und eine andere durfte ausschlafen. Erstaunlich ist, dass bei der ersten Gruppe das Cortisol schon ab 5 Uhr anstieg und bei denen, die ausschlafen konnten, erst viel später. Nur die Information hat somit den Unterschied ausgemacht. Cortisol macht also wach und zwar gesteuert durch das Gehirn – fast wie durch Zauberei zum richtigen Zeitpunkt. Wie ein innerer Wecker. Blöd nur, wenn dieser Wecker nicht mehr aufhört zu klingeln.

Aber was hat das Ganze mit Stress zu tun?

Wenn ein Steinzeitmensch am Fluss auf einen Säbelzahntiger traf, hat er zuerst einmal Adrenalin ausgeschüttet – das ist die kurzfristige Stressreaktion, die zum Überleben notwendig war. Wenn der Steinzeitmensch dieses Treffen überlebt und der Säbelzahntiger sich weiterhin nahe am Dorf aufhält, dann dauerte der Stress sicher länger als 20 Minuten und der Körper schaltete um, von Adrenalin auf Cortisol. Und im Gegensatz zu Adrenalin hält Cortisol „fast ewig“. Es kann über Wochen und Monate auf hohem Niveau produziert werden.

So kommt es, dass wir schon früh aufwachen oder abends nicht einschlafen können. Immerhin ist ein Tiger im Dorf oder ganz nah! Damit wir also in Dauerbereitschaft sein können, hält Cortisol uns aber nicht nur wach, sondern mobilisiert auch enorme Kräfte. Leider auf Kosten der Gesundheit. Cortisol sorgt dafür, dass der Körper genügend Energie bekommt, um lange durchzuhalten, vor allem der Blutdruck und der Blutzucker gehen hoch. Das merkt man erst gar nicht.

Im Gehirn sorgt Cortisol für den bekannten „Tunnelblick“. Wir konzentrieren uns auf ein Thema, in unserem Fall das Projekt „Säbelzahntiger aus dem Dorf jagen“ und alles andere blenden wir aus. Darum sind wir bei Dauerstress so vergesslich. Übrigens macht Cortisol zusätzlich schlechte Laune, damit wir nicht auf die Idee kommen, den Tiger mit einem Kätzchen zu verwechseln.

Kann man also sagen, dass Cortisol irgendwie „böse“ ist?

Nein, eigentlich ist es ganz „freundlich“, es will uns helfen, mit einer Aufgabe schnell fertig werden. Aber wenn es lange gebraucht wird, dann präsentiert es dafür auch eine „gesalzene Rechnung“. Auf dieser steht: Jetzt kostet es Gesundheit.

Ist ja auch kein Wunder, wenn ständig die Reserven mobilisiert werden und es kaum Wartung und Instandhaltung im Körper gibt. Und so bekommen wir den blöden Schnupfen kurz vor der Prüfung oder in den ersten Urlaubstagen, weil das Cortisol unser Immunsystem klein hält.

Woran merken Sie eigentlich, dass Sie im Dauerstress sind?

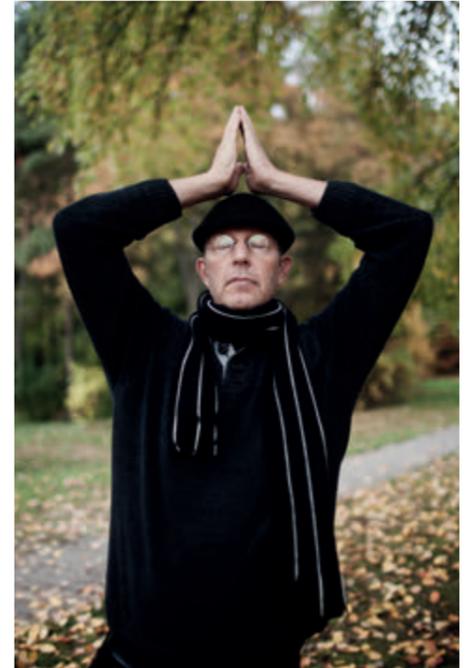
Sind wir ausgeglichen und entspannt, schlafen wir gut und kommen mit den Anforderungen an uns bestens zurecht. Anders bei erhöhtem Cortisol:

Wir bekommen Ein- oder Durchschlafstörungen, bald reicht eine Nacht nicht mehr zur Erholung. Wir „retten“ uns ins Wochenende. Und bei sehr „fiesem Stress“ reicht nicht einmal mehr ein Urlaub, um wieder „runterzukommen“.

Und was tut man dagegen?

Entspannen und das Leben genießen! Denn der Cortisol-Spiegel sinkt, wenn Sie zwischendurch abschalten, z. B. Musik hören, Sport treiben, Freunde treffen, Spazieren gehen. Auch regelmäßige Achtsamkeitsübungen senken den Cortisol-Spiegel und sie lernen besser mit Stress umzugehen. Versuchen Sie's doch mal aus!

Prof. Dr. Reinhart Schüppel



Was ist Achtsamkeit und wie kann sie helfen?

Achtsamkeit ist in Mode. Längst begegnen wir diesem Begriff nicht nur mehr in buddhistischer Literatur und auf Yoga-Magazinen, sondern fast täglich versprechen uns Übungsmethoden und Produkte mehr Glück durch Achtsamkeit. Doch was hat es eigentlich genau damit auf sich?

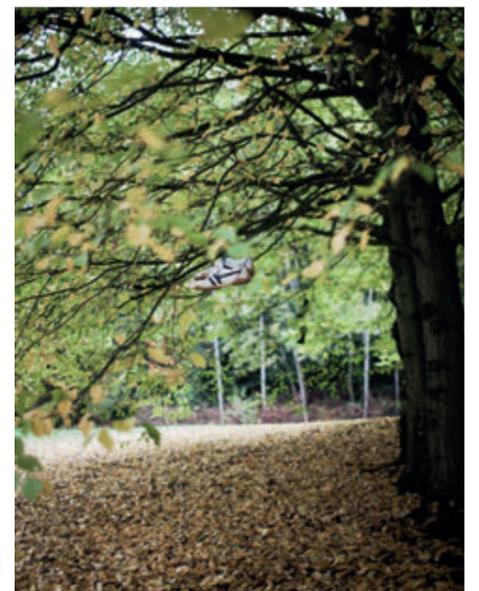
Unter Achtsamkeit versteht man eine alte buddhistische Praxis. Jedoch muss man kein Buddhist werden, um sich in dieser Praxis zu üben. Es geht vielmehr darum, zu erlernen, jedem Augenblick mehr Aufmerksamkeit zu schenken und im „Hier und Jetzt“ zu leben. Durch die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment können Gedanken und „Kopfkino“ gestoppt werden und es entstehen die Ruhe und der Raum dafür, in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Achtsamkeit bedeutet also, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst zu sein im gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen oder wie Prof. Dr. Harald Walach von der Europa-Universität Viadrina das Konzept der Achtsamkeit beschreibt: „Die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu sein, mit Wohlwollen sich selbst und allen geistigen Inhalten zu begegnen.“

Man kann über die Achtsamkeit und die Philosophie, in die sie ursprünglich eingebettet ist, sehr vieles schreiben, doch beruht das so einfache Konzept im Kern auf der praktischen Umsetzung. Wer es schafft, regelmäßig zu üben, findet nicht nur Entspannung in der eigenen Übungspraxis, sondern kann auch dauerhaft mehr Gelassenheit entwickeln und somit besser mit Stress und unangenehmen Situationen umgehen. Der Übende lernt, das Gedankenkarussell loszulassen und die Gefühle, die ihn unbewusst überwältigen sowie die eigene Haltung dazu zu hinterfragen.

Wer regelmäßig Achtsamkeitsübungen macht, lernt, dass Gedanken kommen und gehen – die Person, also man selbst, aber nicht identisch mit diesen Gedanken ist. So bedeuten z.B. starker Suchtdruck und das ständige Denken an Alkohol oder Glücksspiel noch lange nicht, dass hierauf der Griff zur Flasche oder der Gang ins Casino folgen müssen. Hingegen verfestigt sich durch eine regelmäßige Übungspraxis das Wissen darum, dass der Suchtdruck vorbeigeht, umso schneller, je mehr man nicht an ihm festhält.

Nicht für alle Menschen sind ausgiebige Achtsamkeitsübungen geeignet. Menschen mit akuten Depressionen und Psychosen, traumatisierte Menschen, Suchtkranke, die noch konsumieren, Schmerzpatienten, Selbstkritiker und Menschen, die dazu neigen, ihren Problemen auszuweichen, sollten vorher mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten sprechen.



Achtsamkeitsübungen für Ihren Alltag

Die effektivste und bekannteste Art der Achtsamkeitspraxis ist die Meditation. Um diese zu erlernen und dauerhaft in den Alltag einzubinden, ist es ratsam, einen geleiteten Kurs zu besuchen. Doch auch ohne Anleitung können Sie kurze und wirksame Achtsamkeitsübungen in Ihren Alltag einbauen und für sich üben. Wichtig ist: Machen Sie diese regelmäßig und bleiben Sie dran, auch wenn sie Ihnen am Anfang nicht leicht fallen.

Morgens

- Bleiben Sie nach dem Aufwachen noch einen Moment liegen oder verweilen sie auf der Bettkante sitzend. Werden Sie sich des Wachseins ganz bewusst: Spüren Sie in Ihren Körper hinein, beobachten Sie Ihren Atem. Beobachten Sie, wie die ersten Gedanken und Gefühle in Ihnen aufsteigen, aber bewerten Sie diese nicht. Beobachten Sie einfach nur. Besinnen Sie sich darauf, den Geschehnissen des kommenden Tages mit Achtsamkeit zu begegnen.

- Planen Sie nicht schon beim Duschen Ihren Tag oder die Bewältigung von anstehenden Aufgaben. Nutzen Sie Ihre Sinne für den Moment. Wie fühlt sich das Wasser an? Welche Geräusche macht es, wenn es auf verschiedene Oberflächen trifft? Hören Sie zu und versuchen Sie die einzelnen Klänge herauszuhören. Beobachten Sie das Wasser, beobachten Sie den Schaum Ihres Duschgels. Bleiben Sie mit Ihren Gedanken unter der Dusche. Sollten Sie abdriften, an Termine oder vergangenen Ärger denken, ärgern Sie sich nicht, sondern kehren Sie sanft wieder zurück in den Moment. Das wird Ihnen noch oft passieren. Wichtig ist, ohne Ärger und Druck auf sich selbst wieder zurück in die Konzentration zu kommen.

Zwischendurch

- Anker nutzen: Nutzen Sie Ihren Atem als Anker. Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem hin. Schließen Sie die Augen. Beobachten Sie ihren Atem, verbinden Sie sich mit ihm. Beeinflussen Sie ihn nicht, sondern spüren Sie nur seine Qualität. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Gehen Sie ihm nach bis in den Bauchraum. Ist er gleichmäßig oder abgehackt? Ist er tief und weit oder flach? Beobachten Sie einfach nur. Bewerten Sie nichts und beeinflussen Sie nichts. Verweilen Sie so für eine festgelegte Zeit oder solange Sie möchten. Kommen Sie dann langsam wieder zurück. Strecken Sie sich. Öffnen Sie langsam die Augen. Machen Sie diese Übung regelmäßig, wenn Sie es schaffen, auch länger. Wichtiger als die Dauer ist jedoch die Regelmäßigkeit Ihrer Praxis. Integrieren Sie diese Übung als Ritual in Ihren Tag und nutzen Sie sie in akuten Stresssituationen für sich.

- Minuten-Achtsamkeit: Nehmen Sie sich dreimal am Tag 1 Minute, in der Sie achtsam sind. Setzen Sie sich dazu hin und beobachten Sie Ihren Atem. Später können Sie jeweils vor- und nachmittags dreimal 1 Minute achtsam sein.

- Achtsamkeit beim Essen: Beim Essen achtsam zu sein, ist keine leichte Übung, aber man kann langsam damit beginnen. Viel zu oft schaufeln wir unbewusst in uns hinein. Versuchen Sie – zumindest einige Momente lang – langsam zu essen und wahrzunehmen, wie Geschmäcker und Konsistenz sich beim Kauen entfalten und verändern.

Abends

- Body Scan: Setzen Sie sich in eine aufrechte Position oder legen Sie sich auf eine Unterlage. Beginne Sie, den ganzen Körper in Ihrer Wahrnehmung abuscannen. Wie mit einer imaginären Taschenlampe, die Sie von innen beleuchtet:

Erst die Schädeldecke, dann die Stirn. Zeichnen Sie um jedes Auge, um Ihre Nase und Ihren Mund einen Kreis. Spüren Sie nacheinander die Ränder Ihrer Lippen, dann Ihre Zähne.

Wandern Sie den Hals herunter bis zum Schultergürtel, und hier den ganzen Schultergürtel entlangfahren. Danach umkreisen Sie die linke Brust, anschließend die rechte. Spüren Sie Ihr Herz, den Magen, die Rippenbögen. Umkreisen Sie Ihren Bauchnabel.

Scannen Sie dann Ihren ganzen Rücken von oben bis unten Stück für Stück in horizontaler Richtung ab.

Gehen Sie dann von der linken Hüfte bis zu Ihren Zehen, beleuchten Sie jeden Teil Ihres Beines. Kommen Sie dann zurück und wiederholen das Ganze auf der rechten Seite.

Wenn Sie fertig sind, bleiben Sie noch 3-4 Minuten mit Ihrer Konzentration bei Ihrer Atmung, ohne diese zu verändern. Beobachten Sie, wie Ihr Bauch sich hebt und senkt. Öffnen Sie dann Ihre Augen und schließen Sie die Übung langsam für sich ab. Achten Sie darauf, wie Ihr Schlaf sich durch diese Übung verändert.



Liebe Leserin, lieber Leser,

falls Sie selbst einmal in Furth im Wald behandelt wurden, freuen wir uns, wenn Sie sich kurz die Zeit nehmen und den folgenden Fragebogen ausfüllen und an uns zurücksenden (Johannesbad Klinik Furth im Wald GmbH & Co. KG, Redaktion Gibacht, Eichertweg 37, 93437 Furth im Wald). Natürlich freuen wir uns auch über Erfahrungsberichte, Gedichte und Gedanken, Aufzeichnungen. Gerne würden wir aus Ihren Aufzeichnungen eine Kollage in unserem Jubiläumsmagazin machen und Ihre Texte, seien es auch nur Einzeiler, darin abdrucken. Machen Sie mit und feiern Sie mit uns 40 Jahre Johannesbad Fachklinik Furth im Wald. Vielen Dank!

Einsendeschluss ist übrigens der **31. Januar 2017**

Wann waren Sie in Furth im Wald?

Was hat Sie bei der Ankunft am meisten überrascht? Gibt es etwas, womit Sie sehr schlecht klar kamen?

Hat Ihnen die Therapie geholfen?

Was hat Ihnen während Ihrer Therapie geholfen?

Welche wertvollen Tipps begleiten Sie bis heute?

Wie hat sich Ihr Leben durch die Therapie verändert?

Was würden Sie Abhängigen raten?

Würden Sie einem Freund raten, Therapie in Furth im Wald zu machen?



Der Stern

*Hätt' einer auch fast mehr Verstand
als wie die drei Weisen aus Morgenland
und ließe sich dünken, er wäre wohl nie
dem Sternlein nachgereist, wie sie;
dennoch, wenn nun das Weihnachtsfest
seine Lichtlein wonniglich scheinen lässt,
fällt auch auf sein verständig Gesicht,
er mag es merken oder nicht,
ein freundlicher Strahl
des Wundersternes von dazumal.*

Wilhelm Busch



„Nicht mehr trinken zu müssen, bedeutet für mich Freiheit!“

Ich gab zu, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin und mein Leben nicht mehr meistern konnte.

Es passierte viel, bis ich kapitulieren konnte und dann endlich bereit war zur Langzeittherapie – so wirklich wusste ich ja nicht, was da „passiert“ – doch ich musste mich entscheiden – sterben wollte ich nicht, auch hatte ich Angst, dass ich wirklich verrückt werde – konnte kaum noch klar denken – also unterschrieb ich – nicht wissend, was da wirklich auf mich zu kommt. Hab mir eingeredet – die machen was, dass ich normal trinken kann und nicht mehr besoffen werde.

Dann erhielt ich den Anruf von der Beratungsstelle – dass ich am 28.04. in die Fachklinik Furth im Wald zur Langzeittherapie kann – vorher war jedoch noch Entgiftung angesagt und zwar in der Psychiatrie – da hatte ich mich für Erlangen entschieden. Da war ich 12 Tage und anschließend fuhr mich ein Praktikant von der Beratungsstelle nach Furth im Wald. Das alles war im Jahr 1981 – das erwähne ich nicht, um damit anzugeben, ich will einfach nur sagen – he Leute, tut was, es gibt einen Weg raus aus dem Karussell, wo sich alles nur noch um Alkohol dreht.

Es hat schon gedauert, bis ich begriffen habe, dass ich mit Alkohol nicht umgehen kann, dass wenn ich das erste Glas trinke, ich nicht mehr aufhören kann, nicht kontrollieren kann, wieviel ich trinke, ich habe immer getrunken bis ich besoffen war.

Ich habe die Therapeutin gehasst wie sonst was – wieso? – sie hat mich ganz schnell „durchschaut“, hat erkannt, dass ich lüge – ich wollte doch gut dastehen, wollte glaubhaft machen, dass mein Saufen doch nicht sooo schlimm war und dass die anderen Schuld sind an meiner Trinkerei – so langsam und allmählich konnte ich annehmen, was ich hörte, konnte ehrlich zu mir werden – aber wirklich nur ganz langsam – es wurde auch über Gefühle geredet – das war ja richtig neu für mich – Gefühle, angenehme oder auch unangenehme, die wurden ja

jahrelang mit Alkohol zugeschüttet – sie zulassen und auch aushalten, das war eine ganz neue Erfahrung für mich.

Ich hab ja nicht nur Alkoholmissbrauch betrieben – ich schluckte auch alles Mögliche an Pillen in sehr, sehr großen Mengen – Schmerztabletten, Tranquilizer, Schlaftabletten – viel hilft viel, dachte ich da und nahm Schmerztabletten z. B. schon mal prophylaktisch, könnte ja was weh tun – das galt es nun auszuhalten und ich lernte in all den Jahren, dass ich einiges aushalten kann ohne gleich zu Medis zu greifen und wenn ich nervös/hibbelig bin, dann schau ich halt hin, was mal wieder „anliegt“, was stört mich, was kann ich ändern, was nicht – Dinge hinnehmen, die ich nicht ändern kann und Dinge ändern, die ich ändern kann.

Ich habe gelernt, bewusst zu leben – ich bin nicht perfekt, aber ich schau einfach bei vielem genauer hin und – ich bin für die anderen nicht mehr so bequem, ich habe auch NEIN-Sagen gelernt.

Ich hörte auch bei der Langzeit, dass es gut wäre, mir eine Selbsthilfegruppe zu suchen – das tat ich auch und ich habe da auch heute noch Kontakt. Viele Jahre ging ich da jede Woche hin, anfangs nicht wirklich wissend, was ich da soll, aber mit der Zeit merkte ich schon, dass es für mich wichtig ist zu hören, wie ich z. B. Probleme lösen kann, wie ich mit bestimmten Situationen umgehe – habe da viel ausprobiert – nicht alles war richtig für mich, aber alles war besser als saufen.

Was ich bei der Therapie hörte/lernte, war ja nur ein „Anriss“ von dem, wie ein Leben ohne Alkohol sein kann, und so war und ist mir immer noch die Gruppe eine Hilfe bei der Umsetzung von so vielem. Nach der Therapie galt es ja auch das Vertrauen meiner Familie wieder zu gewinnen – das hat ganz schön gedauert – da war ich mitunter ziemlich unzufrieden, aber längst weiß ich, dass es für den Partner schon schwierig war, mir wieder zu vertrauen – wie oft hatte ich gesagt – nein ich habe nicht

getrunken, ich höre auf damit usw. und ich konnte das doch gar nicht einhalten. Auch mit den Kindern war es ziemlich schwierig – sie waren sehr verhaltensauffällig/aggessiv. Wir machten eine ambulante Paartherapie und nahmen an Familienseminaren der Beratungsstelle teil.

Die Langzeittherapie war für mich das Beste, was ich je tun konnte – ich würde es wieder tun. Die örtliche und zeitliche Trennung (4 Monate) war für mich, für Mann und auch die Kinder einfach wichtig und richtig.

Ich fand nach der Therapie wieder Arbeit (halbtags) im erlernten Beruf – d. h. da habe ich erst einmal 9 Monate wieder die Schulbank gedrückt, ich lernte mich wieder um Mann, Kinder sowie Haushalt und Garten zu kümmern und wir gewannen neue Freunde – einige durch die Selbsthilfegruppe – die alten Saufkumpane blieben von selber weg.

Mit geht es körperlich inzwischen nicht wirklich gut und so bin ich nur einmal im Monat bei einer Selbsthilfegruppe, aber ich bin in einem Online-Meeting und schreibe und lese da täglich. Ich denke, so lange ich da Kontakt habe, werde ich daran erinnert, dass ich Alkoholikerin bin und außerdem will ich ja auch meine Erfahrung weitergeben.

Unsere beiden Jungs sind längst erwachsen und haben ihre eigenen Familien, wir haben guten Kontakt, sehen uns aber leider viel zu selten, da die Entfernungen einfach zu weit sind.

Ich will weiterhin achtsam sein und das erste Glas stehen lassen – denn eines weiß ich heute – da, wo ich am Ende der nassen Zeit war, da will ich nicht mehr hin.

Mein Name ist Gisela und ich bin Alkoholikerin.

GESUNDHEIT IST UNSER LEBEN.



Ein Haus der Johannesbad Gruppe
www.johannesbad.com

News

Geburtstag

Unsere Klinik feiert kommendes Jahr ihren 40. Geburtstag. Wir laden alle herzlich ein, mit uns zu feiern. Wir werden mit verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen über das Jahr 2017 verteilt den verschiedenen Interessensgruppen wie beispielsweise unseren ehemaligen Patienten, den ehemaligen und natürlich auch aktuellen Mitarbeitern die Möglichkeit bieten, sich zu beteiligen. Frühzeitig werden wir über unsere Homepage (www.fachklinik-furth.de), den Newsletter der Klinik sowie die sozialen Medien informieren.

Kommunikation

Möchten Sie an unsere Ehemaligentreffen per E-Mail erinnert werden? Dann melden Sie sich doch für unseren Newsletter an unter www.fachklinik-furth.de.

Zudem laden wir Sie herzlich ein auf unsere neuen Facebook-Seiten. Auch hier halten wir Sie auf dem Laufenden und interessante Inhalte für Sie bereit.

Impressum

Gibacht / Ausgabe Nr. 41 / November 2016

Herausgeber

Johannesbad Klinik
Furth im Wald GmbH & Co. KG
Eichertweg 37
93437 Furth im Wald

Auflage

12.000

Fotos

Evi Lemberger

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe

Isabella von Obstfelder, Peter Rehmann, Katrin Reithner, Prof. Dr. Reinhart Schüppel

Zuschriften an die Redaktion richten Sie bitte an:

Johannesbad Klinik Furth im Wald GmbH & Co. KG
Katrin Reithner
Eichertweg 37
93437 Furth im Wald
katrin.reithner@fachklinik-furth.de
+49 9973 502-727

Druck

Druckerei Mühlbauer GmbH, Hengersberg

Fachklinik

FURTH IM WALD

JOHANNESBAD

Was war Ihr ungewöhnlichstes Erlebnis in Furth im Wald?

Was war Ihr schönstes Erlebnis in Furth im Wald?

Woran erinnern Sie sich gerne?

Was würden Sie Ihrer Therapeutin/ Ihrem Therapeuten heute sagen?

Was würden Sie uns für die nächsten 40 Jahre raten/wünschen?

Was wünschen Sie sich für unser Ehemaligentreffen?

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Teile meine Angaben in der Jubiläums-Gibacht 2017 anonym veröffentlicht werden.

Datum: _____

Unterschrift: _____