



Gilbacht 43

43. Ausgabe, Dezember 2018

*„Der Sinn des Reisens
kommen, der Sinn des
unterwegs zu sein.“*

Theodor Heuss

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren,

immer öfter erreicht uns der Wunsch, unsere Patientenzeitschrift im Kuvert zu verschicken, um sie vor den neugierigen Blicken der Nachbarn und Postboten zu verbergen. Da sich ein kuvertierter Großversand finanziell nicht darstellen lässt, hoffen wir, mit dieser neuen bildhaften Covergestaltung ein Stück weit mehr zum Schutz Ihrer Privatsphäre beitragen zu können.

Im Innenteil der Ausgabe finden Sie zwei Texte von ehemaligen Patientinnen: Eine von ihnen erst kürzlich entlassen, Besteigerin der Zugspitze, die andere seit mehr als 30 Jahren abstinent, passionierte Spaziergängerin. Beide verbindet die Leidenschaft für das Gehen, die fester Bestandteil ihres aktiven abstinenten Lebens ist.

Da das Gehen und Laufen in den verschiedensten Formen nicht nur gesund ist, sondern auch eine einfache Methode, sich achtsam zu begegnen sowie depressiven Stimmungen und winterlichem Gedankenkreisen vorzubeugen, dreht sich in dieser Ausgabe alles um die einfachste Fortbewegungsart des Menschen, das Gehen.

Und was hat Ihnen in Ihrem Alltag ohne Suchtmittel oder süchtiges Verhalten geholfen?

Vielleicht haben Sie Lust, es einmal aufzuschreiben und hier mitzuteilen. Vielleicht gibt es auch ein Thema, das Sie besonders beschäftigt oder interessiert. Lassen Sie es uns wissen! Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften, Anregungen und natürlich auch über Ihre Verbesserungsvorschläge.

Das Team der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald wünscht Ihnen und Ihren Lieben ein ruhiges und stressfrei ausklingendes Jahr 2018, erholsame und freudige Feiertage sowie einen guten Start ins Jahr 2019. Bleiben Sie gesund! Bleiben Sie in Bewegung!

Mit freundlichen 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.

*ist es, an ein Ziel zu
Wanderns ist es,*



„ACH GEH“ – WARUM NICHT MAL WIEDER „ZU FUSS“

Prof. Dr. med. Reinhart Schüppel

Wozu sich heute manche geradezu aufraffen müssen, war für die Menschen von ihrer frühesten Geschichte an selbstverständlich, ja überlebenswichtig: Eine kleinere oder größere Strecke zu Fuß zurück zu legen. Vermutlich sind die ersten Menschen relativ selten dazu gekommen, einfach spazieren zu gehen. Meistens hatten sie wohl etwas zu erledigen, wie Nahrungsmittel oder Wasser besorgen oder auch Bau- oder Brennstoff sammeln. Sicher wissen wir nur, dass die Frühmenschen barfuß gelaufen sind. Nach einer mehrtausendjährigen Geschichte von unterschiedlichem Schuhwerk erlebt diese Methode der Fortbewegung ja gerade eine „Wiedergeburt“.

Heute haben wir eher das Problem, dass wir uns zu wenig bewegen und das liegt hauptsächlich daran, dass wir einfach zu wenig gehen. Die aus heutiger Sicht eher unbequemen Fortbewegungsmittel Pferd und Kutsche sind dabei längst durch Motorrad und Auto abgelöst worden. Wenn wir ehrlich zu uns sind, werden wir jeden Tag Situationen entdecken, in denen wir das Gehen clever vermeiden. Kleine Besorgungen werden mal schnell mit dem Auto erledigt und auf dem Supermarktparkplatz steht das Fahrzeug möglichst nahe am Eingang. Ein sehr treffendes Bild im Internet zeigt ein Fitness-Studio in den USA, das oberhalb einer Straße gebaut wurde und zu dem von unten eine Rolltreppe zum Eingang führt.

Warum können wir überall hören und lesen: Leute, bewegt euch! Ganz einfach: Wir sind dafür gemacht. Wenn keine Krankheiten vorliegen, schaffen wir locker auch Strecken über zehn Kilometer pro Tag. Manche Menschen befürchten, durch zu viel Bewegung vorzeitige Verschleißerscheinungen z. B. an den Gelenken zu bekommen. Das Gegenteil trifft zu. Richtig dosierte und abwechslungsreiche Aktivität erhält die Beweglichkeit bis ins höhere Alter.

Was passiert im Körper, wenn wir gehen, walken oder joggen? Nach dem Start kommt zunächst einmal der Kreislauf in Schwung. Regelmäßiges Training schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Hier hilft auch die bessere Fettverbrennung, die sogar noch nach dem flotten Spaziergang weitergeht. Das Gehen wirkt sich

außerdem positiv auf die gesamte Muskulatur und den Bewegungsapparat aus, da Untätigkeit zu Muskelabbau führt. Das ist insbesondere für Menschen in der zweiten Lebenshälfte ein sehr wichtiger Punkt.

Und jeder, der sich gerne durch die Natur bewegt, kann das bestätigen: Das Gehen ist auch Balsam für die Psyche. Zum einen wird Stress abgebaut, zum anderen tanken wir frische Luft. Im Wald gibt es zusätzlich von den Bäumen an die Luft abgegebene Stoffe, die die Gesundheit fördern. Von regelmäßiger Bewegung ist zudem bekannt, dass sie sehr positiv auf die Stimmung und das Wohlbefinden wirkt. Wenn dabei ab und zu noch die Sonne scheint, dann ist das Ganze perfekt.

Was wäre dann zu wenig oder zu viel Bewegung? Die perfekte „Dosis“ liegt für Erwachsene bei etwa viermal pro Woche flottem Gehen für ca. 30 Minuten. Man hört immer wieder auch von der „10.000-Schritte-Regel“. Diese ist wissenschaftlich nicht so gut belegt, aber die Zahl kann man sich leicht merken. Und es geht ja darum, überhaupt einen Anreiz fürs Gehen zu haben und der ist bei manchen vielleicht ein Schrittzähler. Beim Gehen kann man nichts falsch machen, wenn man dabei noch Reden kann. Das Joggen ist ein eigenes Thema, vom Trainingsplan bis zur Pulsuhr. Und hier kommen in seltenen Fällen auch Übertreibungen bis zur Sportsucht vor.

Und die Nebenwirkungen von Gehen? Die gibt es natürlich auch. Wer ohne Aufwärmphase gleich losrennt, kann sich Muskelfasern oder Bänder zerren. Die richtigen Schuhe sind wichtig und wer schon Schäden an den Beinen hat, dem bekommt ein glatter Untergrund besser als holpriger Boden. Wer richtig mit Nordic-Walking-Stöcken umgeht, verbrennt zusätzliche Kalorien, gewinnt mehr Stabilität und schont die Gelenke. Damit das Gehen auch langfristig Freude macht, sollte daraus kein Zwang werden. Bauen Sie lieber die Bewegung so in den Alltag ein, dass sie genauso selbstverständlich ist, wie das täglich Zähneputzen. Vielleicht verabreden Sie sich einmal pro Woche mit anderen zum Gehen oder Walken. Benutzen Sie statt des Aufzugs die Treppe oder legen bei einer längeren Autofahrt einen „grünen“ Zwischenstopp mit Bewegung ein. Und dann wird niemand mehr sagen: Ach geh...!



ERFAHRUNGEN

Unsere Gruppe 364 war gut



Frau L. bei einem Besuch in Furth im Wald. Hier mit Katrin Roiger (Redaktion) im Gibacht-Garten.

Mein erster Eindruck war, ich bin fehl am Platz! Keiner, mit dem ich gesprochen habe, hat so viel Alkohol getrunken und fast die Familie zerstört und gelogen – wie ich! Das hat sich aber geändert, als wir länger in der Gruppe sprachen und das Partnerseminar stattfand – wo die Angehörigen auspackten. Bei mir gab es keine Überraschung – denn ich war immer ehrlich und offen.

Auch heute noch!

An meine Therapeutin Frau Zimdars, an Herrn Knabe und an Herrn Dr. Schön erinnere ich mich noch gut. Auch an Herrn Bertelshofer, er wollte mir das Schwimmen beibringen. Seine Aussage: „Er hat’s schon jedem gelernt“. Bei mir hat er sich die Zähne ausgebissen, war halt so. Ich kann „Heute“ noch nicht schwimmen, mancher lernt’s nie!

Als wir raus durften, hat mir mein Mann mein Fahrrad geschickt. Ich habe damit auch kleine Besorgungen gemacht, im Laden oder beim Bäcker. Nach öfterem Einkauf beim Bäcker fragte mich die Frau, ob ich zugezogen wäre und wo ich wohne. Meine Antwort: Im Eichertweg (ohne Nr.) – war ja nicht gelogen! Und nach 2 Monaten Klinik hab’ ich fast normal ausgeschaut, nicht mehr so trinkermäßig und aufgeschwemmt.

Freundschaften nach der Therapie

Die ersten Jahre beim Jahrestreffen noch viele getroffen, danach wurden es immer weniger. Obwohl meine Erfahrung ist, dass nicht jeder, der nicht kommt, wieder trinkt.

Rückmeldungen: Kein Interesse mehr, bin froh, dass ich da nicht mehr hin muss. Will von der ganzen Sache nichts mehr wissen. War doch alles „Scheiße“. Private Freundschaften verlaufen nach längerer Zeit im Sand. Ist aber das gleiche, ob man im Krankenhaus, zur Kur, Reha oder im Urlaub ist, der Alltag hat einen wieder.

Meine Erfahrung! Es gab etliche, wo ich überzeugt war, dass sie sehr stabil waren und nicht wieder trinken würden. Es waren oft die Ersten, die wieder tranken. Es waren oft die Ersten, die wieder umfielen. Leute – dazu gehöre auch ich – hatten nach Beurteilung in der Gruppe nicht so eine gute Prognose und haben durchgehalten. Ich war immer vorsichtig mit Aussagen und mir auch nicht so sicher, darum blieb ich unten und konnte nicht tief runterfallen, habe ich gedacht.

(Ist sehr wichtig! Aber es muss passen!) Selbsthilfe-Gruppen

Ich besuchte das „Blaue Kreuz“ in Neustadt. Bei Selbsthilfegruppen allgemein gibt es oft einen harten Kern, wo es schwierig ist, rein zu kommen! Nach 12 Jahren B.K.-Gruppe bin ich ausgestiegen! Gruppe – Leute, es hat nicht mehr gepasst. Die Vorstandschaftsmitglieder waren uneinig untereinander, wie es halt bei anderen Vereinen auch ist. Jeder verstand unter Glauben was Anderes. Gute und nicht so gute Christen. Ich habe mich nicht mehr so wohl gefühlt, vielleicht war es ja auch Zeit für Veränderungen! Bin danach – mit meinem Mann – zur Lebensberatungsstelle nach Neustadt gegangen. Denn die Probleme bleiben im Alltag nicht aus, auch wenn Alkohol kein Problem mehr ist. Aber bevor es eins wird. Hat mir gutgetan.

Frau Zimdars hat meinem Mann den Kontakt vermittelt als ich noch zur Therapie war. Seine Meinung war: Für die Trinker wird alles getan und wo bleiben die Angehörigen?



Alkohol nach der Therapie daheim haben? Muss jeder für sich entscheiden!

Bei mir durfte Alkohol im Haus sein, nur nicht direkt vor der Nase und mein Mann trank auch vor mir keinen Alkohol – am Anfang.

1. Wenn ich rückfällig wurde, habe ich nie Alkohol von daheim genommen, – wäre zu schnell aufgefallen – sondern vom Einkaufen mitgebracht.

2. Ich wollte niemanden bestrafen – auch meine Eltern nicht, die ihr Bier immer getrunken haben (normal) – weil ich nicht mit Alkohol umgehen kann!

3. Weil ich woanders, in vielen Situationen und bei vielen Gelegenheiten auch den „Alkohol“ aushalten muss.

Alkohol beim Einstellungsgespräch!

Ich war 1984 Küchenhilfe im Altenheim, wo mir alkoholbedingt gekündigt wurde.

Nach der Therapie im Juni 1985 habe ich mich wieder als Küchenhilfe in einem anderen Heim beworben. Ich wusste, bis ich vor dem Einstellungsstrupp stand nicht, ob ich vom Alkohol was sagen sollte oder nicht. Ich sagte es! Und es war gut so! Und sie schätzten meine Ehrlichkeit und waren auch neugierig. Es ist nämlich belastend, immer eine Ausrede zu finden. Warum man den Nachtschicht, die Soße, den Kuchenteig – früher wurde in Großküchen noch viel mit Alkohol gemacht – nicht abschmecken kann. Oder ein Spielverderber ist, weil man beim Feiern nicht wenigstens ein kleines Schlückchen Sekt trinkt. Ich habe ja die Arbeit gebraucht! Nicht so einfach! Umgehen mit Leuten muss man nach der Therapie auch lernen!

Die Meinung der Bekannten und Verwandten: Jetzt trinkst du halt eine Zeitlang nichts mehr und dann geht's schon wieder.

Keine Ahnung! Lustig! Sie wissen es halt nicht besser, auch nach 30 Jahren. Die Meinung der Leute damals: „Betty trinkt!“ Die bräuchte doch nur nichts trinken, uns tun die Angehörigen leid, vor allem ihre Tochter – mir auch! Naja, der geht's zu gut! Die will nur nichts arbeiten! Wir hätten sie schon rausgeschmissen. Dass mein Mann noch nicht gegangen ist!

Und das in einem Dorf mit 84 Einwohnern!

Nach der Therapie: Die trinkt wohl wieder?! Was kauft sie ein? Schaut sie gut oder schlecht aus? Muss mal bei den Eltern vorsichtig nachfragen usw. Aber es hat im Dorf bei uns auch Alkoholiker gegeben! Es wurde nur einfach verschwiegen, verharmlost, schöngeredet. Erst im Jahr 2003 ist ein junger Mann mit 35 Jahren am Alkohol verstorben. Heute weiß man schon mehr und es wird offener über Alkoholismus gesprochen und es gibt mehr Angebote.

Im Umgang mit Alkoholischem bin ich auch heute noch streng mit mir.

Keine Pralinen, keinen Kuchen, kein Eis oder ähnliches aus Alkohol. Beispiel für mich, ein guter Bekannter wurde nach 31 Jahren rückfällig. Nach einem Wohnwagen-Unfall auf der Fahrt in den Urlaub. Der Urlaub war gelaufen, der Frust wächst. Dann gönnt er sich ein alkoholfreies Bier, erst 1, dann 2, dann 3, dann „normales“, alles klar wie früher. Er hat aber rechtzeitig die Kurve bekommen.

Bekannte und Verwandte nehmen auch heute noch Rücksicht auf mich, was mir auch guttut. Wenn sie ihre Rezepte ändern! Wenn sie mir sagen, welchen Kuchen ich essen kann! Wenn Sie mein Essen probieren, wenn ich mir nicht sicher bin! Oder eine extra Bowle machen, ohne Alk! Ich fühle mich manchmal als was Besonderes. Im positiven Sinne.

Besonders vorsichtig muss man bei Ärzten sein!

Sie verschreiben Tabletten und Tropfen, die man als ehemaliger Abhängiger niemals nehmen darf. Immer selber gut schauen und nachfragen, die Ärzte haben oft selbst keine Ahnung. Zum Beispiel bei meinen Bandscheibenbeschwerden: Kein Muskelentspanner „Musaniil“. Er hätte sicher gutgetan! Mein Arzt wusste nicht, dass ich den nicht nehmen darf. Habe ich bei euch gelernt!!

Alkohol in unserer Familie:

Alle trinken ganz wenig! Was mich nervt! Die Debatte, ob man kontrolliert trinken kann! (Versuche). Ich wurde zu oft rückfällig damals, bei ganz kleinen Mengen Alkohol, dass ich es mir nicht zutrauen würde, auch nicht nach 30 Jahren, es zu probieren.

Ich habe einen Enkel, der 22 Jahre wird und auch seine Trinkzeit am Wochenende hatte oder manchmal noch hat, es lässt nach! Seine Mutter – meine Tochter war zu meiner Zeit 15 Jahre – hat ihm meine Geschichte erzählt – weil er nicht begreifen konnte, warum sie sich wegen des Trinkens so aufregt. Ist doch normal, seine Aussage.

Er wurde doch etwas nachdenklich, aber auch er muss lernen, damit umzugehen und seine Erfahrungen machen. Bereden bringt nichts, das weiß ich von mir.

Was ich immer noch behaupte: Frauen haben es nach der Therapie in Gaststätten, Wirtshäusern leichter!

Wenn ich mir Wasser oder Limo bestelle, bekomme ich es ohne Kommentar. Bei meinem Mann heißt es, bist du krank? Aber es ist heute vieles besser geworden, schon wegen der Alkoholkontrollen und auch gesünderen Ernährung.

Was mich in all den Jahren nicht mehr trinken ließ

war die Einstellung zu dem, was ich mitgemacht habe, wie ich mich erniedrigt habe, wie ich ganz unten war, dass mich niemand mehr mochte, dass ich ganz allein war, trotz Familie, dass ich keine Arbeit mehr hatte.

Mit mir nicht mehr! Lieber bringe ich mich um!

Babette L. ist seit über 30 Jahren trocken und geht jeden Tag spazieren. An ihrem Tempo erkennt sie, wie es ihr gerade geht. das GEHEN ist für sie eine der wichtigsten Stützen im täglichen Leben ohne Alkohol.



ZEIT FÜR MICH

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist ein effektiver Gesundheitssport. Das gut dosierbare Herz-Kreislauf-Training ist ein Ganzkörpertraining für jedermann. Es wirkt stabilisierend und zugleich mobilisierend auf den kompletten Bewegungsapparat. Es stärkt den Rücken, lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur und beruhigt durch den ruhigen Bewegungsrhythmus den Geist. Die frische Luft gibt's umsonst dazu!

Ganz entscheidend für den Erfolg ist die richtige Technik! Sie sollten sich deshalb die technischen Grundlagen auf jeden Fall von jemandem zeigen lassen, der sich wirklich auskennt. Kurse gibt es mittlerweile fast überall. Sie werden von den meisten Krankenkassen bezahlt oder bezuschusst. Fragen Sie doch einfach einmal nach. Es lohnt sich!

Die folgenden Punkte sollten Sie beim Nordic Walking unbedingt beachten:

Die richtigen Stöcke: Nordic-Walking-Stöcke haben spezielle Dämpfungseigenschaften und eine besondere Griff- und Schlaufengestaltung. Außerdem sollen sie um einiges kürzer sein als z.B. Wanderstöcke. Eine Faustregel für die Stocklänge: Körpergröße x 0,66. Wählen Sie im Zweifelsfall die kürzeren Stöcke! Sollten Sie sich hier unsicher fühlen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Sportfachgeschäftes. Dort werden Sie umfassend beraten.

Arme, Beine und Hände: Machen Sie große Schritte, etwa drei bis vier Fußlängen. Bewegen Sie sich diagonal gegengleich, d.h. linkes Bein und rechter Arm, rechtes Bein und linker Arm. Das Knie des vorderen Beines ist nie ganz durchgestreckt. Die Arme bleiben möglichst lang und gerade, nicht durchgestreckt, nicht gebeugt. Auf dem Weg des Arms nach vorne schließen Sie die Hand, wenn diese sich etwa auf Hüfthöhe befindet. Das Öffnen der Hand beim Schieben erfolgt dagegen früher oder später automatisch. Konzentrieren Sie sich darauf nicht bewusst. Die Stöcke zeigen beim Einsetzen stets schräg nach hinten.

Körperhaltung: Gehen Sie aufrecht mit Blick nach vorn. Ihre Schultern sind locker und tief nach hinten gezogen. Der Oberkörper rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken. Die Füße zeigen stets nach vorne, der Kopf bleibt in der gleichen Höhe, d.h. Sie wippen nicht beim Gehen.

Richtiges Training: Wärmen Sie sich erst auf, gehen Sie locker und langsam los, achten Sie vor allem auf die richtige Technik. Erst nach mindestens 10 Minuten können Sie das Tempo steigern.

Finden Sie Ihr eigenes Tempo: (dabei sollten Sie sich unterhalten können) und behalten Sie weiterhin Ihre Technik im Blick. Weniger ist auch hier mehr! Überfordern Sie sich nicht. Lassen Sie Ihr Training auf jeden Fall langsam ausklingen, gehen Sie die letzten Minuten langsamer, dehnen Sie hinterher Oberkörper und Beine.

Viele nützliche Tipps rund um das Nordic Walking sowie professionelle Videos zum Üben und Berichtigen der eigenen Technik finden Sie mittlerweile auch im Internet, z.B. unter

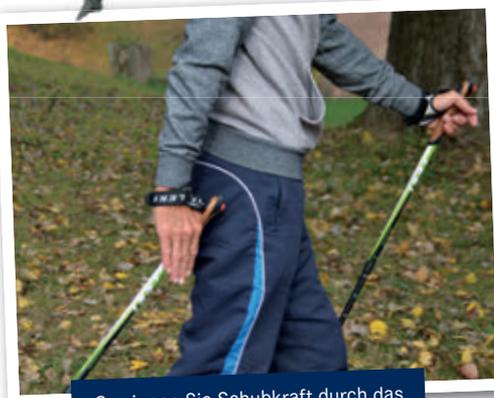
www.nordic-walking.de

oder

www.achim-achilles.de.



Halten Sie Ihren Körper aufrecht und bewegen Sie Ihren Oberkörper gegen das Becken. Lassen Sie sich von Ihrer pendelnden Armführung mitnehmen.



Gewinnen Sie Schubkraft durch das Öffnen der Hand und den Abdruck des Stockes.



Machen Sie große Schritte. Die Einstichstelle der Stöcke sollte in etwa auf Höhe der Ferse des gegenüberliegenden Fußes sein.

MODERNISIERUNG

Nach der erfolgreichen Sanierung der beiden Wohnhäuser Voithenberg und Gibacht, wurde bereits ein Teil der Patientenzimmer in Haus Hohenbogen grundüberholt. Die übrigen Zimmer sowie die restlichen Flure folgen im Frühling 2019. Derzeit bekommt unser Speisesaal eine komplett neue Lüftung, ebenso die Küche. Nebenan entsteht ein Anbau, der auf seinem Dach die komplette Technik beherbergen wird. Darunter finden Umkleiden und Duschen für unser Personal sowie eine vergrößerte und modernisierte Lehrküche Platz.

ACHTSAMKEIT ALS LEBENSHALTUNG

Zum 30. Arbeitstreffen der Selbsthilfegruppen durfte Organisatorin Isabella von Obstfelder in diesem Jahr 160 Teilnehmer aus allen Bezirken Bayerns begrüßen. Der Theologe und Sozialarbeiter Dr. Michael Tremmel, Referent Kreuzbund e.V. der Bundesgeschäftsstelle Hamm, sprach über „Achtsamkeit als Lebenshaltung“, den Weg dorthin und die Hilfe durch eine achtsame Lebensführung für Menschen mit Sucherkrankungen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen boten Mitarbeiter der Klinik Arbeitsgruppen zu den Themen „Co-Abhängigkeit – Helfer oder Zerstörer“, „Digitale Demenz“, „Sucht im Alter – Unterstützungsmöglichkeiten durch die Gruppe“, „Alkoholabhängigkeit als Familienkrankheit“ und „Selbstsuchthilfe 4.0. – Selbsthilfe vor neuen Herausforderungen“. Im Anschluss gab es bei Kaffee und Kuchen ein weiteres Mal Gelegenheit, sich auszutauschen und das Gespräch zu intensivieren.

ERSTE EHRUNG FÜR 40. JAHRE ABSTINENZ

Nachdem wir 2017 das 40-jährige Bestehen der Klinik feiern durften, konnten wir beim Ehemaligentreffen in diesem Jahr nun endlich auch die ersten ehemaligen Patienten für ihre 40-jährige Abstinenz ehren. Darüber haben wir uns in diesem Jahr ganz besonders gefreut! Viele ehemalige Patienten und Mitarbeiter kamen auch in diesem Sommer auf den Eichert, um gemeinsam zu feiern, sich in Gesprächskreisen auszutauschen, alte Freunde und Bekannte zu treffen und nicht zuletzt das Theater unserer Therapeuten zu genießen. Ein besonderes Highlight waren die musikalischen Beiträge von aktuellen und ehemaligen Patienten. Wenn auch Sie reif für die Bühne sind und am 6. Juli 2019 noch keinen Auftritt haben, melden Sie sich gerne bei Isabella von Obstfelder.

AUSGEZEICHNET!

Das Magazin focus wählte die Johannesbad Fachklinik Furth im Wald erneut unter die Top 100 Rehakliniken Deutschlands.

DER TEUFEL ALKOHOL UND MEIN WEG ZURÜCK ZU MIR

Ich spürte schon lange, dass ich alkoholabhängig bin... Aber wollte ich das wirklich wahrhaben? Ich konnte doch jederzeit damit aufhören. Doch das wollte ich gar nicht. Warum auch? Hatte ich Ziele, für die es sich lohnte, das Trinken aufzugeben? Ja, den Segelflugschein. Aber ich bin ja noch jung, den Schein kann ich auch später machen, wenn ich dann mal mit dem Trinken aufgehört habe!

Wollte ich meinen Führerschein, den mir der Alkohol nahm, wieder machen? Nein!! Warum auch? Es ging doch auch ohne! Ich war sehr gut zu Fuß, und für längere Strecken gab es ja noch meinen Freund, der meist ganz ohne Widerworte meinen Chauffeur spielte...

Warum sich mit Sachen herumärgern, die es gar nicht wert sind! Viel lieber wollte ich weiter trinken, mir das Leben schön saufen, Probleme ertränken. Über nichts nachdenken.

Der Alkohol bestimmte mein Leben, das spürte ich. Aber ich war nicht bereit, dies zu ändern, denn diese Kraft hatte ich nicht. Nicht mehr... Und ohne Alkohol ist doch alles so ernst. Ohne Alkohol kann man bestimmt nie wieder richtig lachen und Spaß haben...

Wäre dieser Vorfall am 05. März 2018 nicht passiert, würde ich auch jetzt nicht hier sitzen und diese Zeilen über meinen einstigen „Freund“ schreiben. Den Teufel Alkohol, von dem ich dachte, er würde mir helfen... Dabei nahm er mir Stück für Stück alles, was mir lieb war.

Ich erinnere mich noch genau an diesen Tag im März! Niemand mehr kam aufgrund meiner Wesensveränderung durch den Alkohol mit mir klar. Mein Freund litt, er vernachlässigte seine Arbeit durch seine Co-Abhängigkeit, er hatte keine Kraft mehr für mich, bzw. für uns zu kämpfen. Meine Eltern waren am Boden. Sicherlich wusste ich innerlich, dass ich abhängig bin, aber wie schon erwähnt, ich wollte es nicht ändern. Stattdessen verletzte ich genau diese Menschen, die sich für mich aufopferten. Ich log, verdrehte Tatsachen, und jeder, der mir

den Alkohol schlecht reden wollte, war mein Feind! So kam es, dass mein Freund Heiko Anfang März meine Eltern bat, mich wieder zu sich nach Thüringen zu holen. Er habe einfach keine Kraft mehr, für eine Beziehung zu kämpfen, die von Lügen und Verletzungen geprägt war, und die der Alkohol bestimmte.

Doch ich wollte das nicht! Meine Eltern hatten viel mehr ein Auge auf mich, sie würden mich kontrollieren, meine Verstecke finden, mir den Schnaps wegnehmen! Und um mehr ging es mir ja gar nicht. Ich wollte nur eins, und das war saufen!

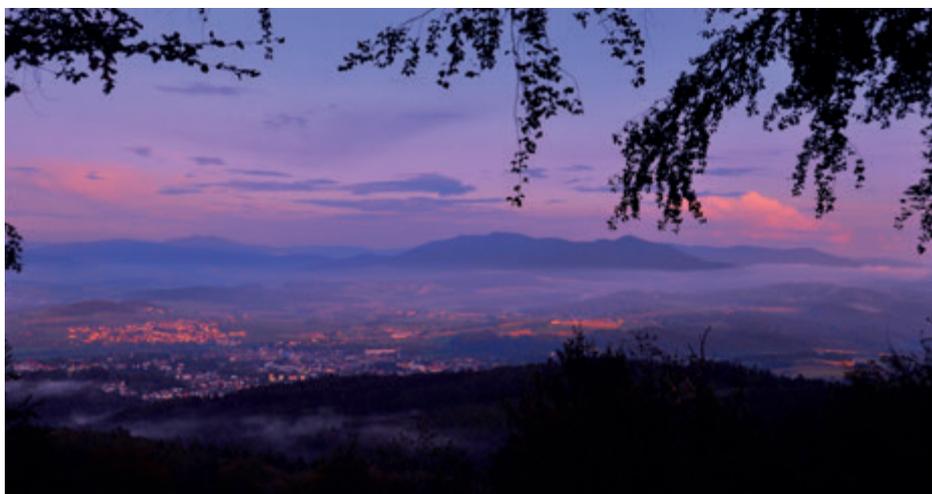
Deshalb wehrte ich mich auch mit Händen und Füßen dagegen, zurück in den Thüringer Wald zu gehen. Was fiel denen eigentlich ein, Entscheidungen einfach über meinen Kopf hinweg zu fällen? Um in diesem Moment stark zu sein, betankte ich mich mit ordentlich Alkohol. Wenn ich so zurückdenke, waren es etwa 5 Dosen Sekt und eine knappe halbe Flasche Wodka. Danach schlief ich ein. Am Mittag waren dann meine Eltern in der Wohnung von meinem Freund und mir, um mich abzuholen. Mutti weinte da bereits bittere Tränen, weil ich mich mit all meinen Kräften dagegen wehrte und Vati mich mit aller Gewalt ins Auto verfrachten musste. Wieder einmal erlebten sie ihr kleines Mädchen sturzbetrunken, und das bereits am Mittag...

Auf dem Weg von der Oberpfalz in den Thüringer Wald eskalierte die Situation. Volltrunken und rebellisch versuchte ich bei voller Fahrt aus dem Auto zu springen.

Mutti weinte, Vati versuchte mir Herr zu werden. Um ein Haar wären Papa und ich tot gewesen, da ich auf die Autobahn sprang und ein LKW in letzter Sekunde das Lenkrad herumriss um auszuweichen.

Da die Situation total außer Kontrolle geriet, rief Vati die Polizei, die mich dann mit 2,5 Promille im rebellierenden Zustand ins Bezirksklinikum Bayreuth brachte.

Mein erster Gedanke war der: „Ihr könnt mich alle mal! Ich bin um einiges schlauer als





ihr Wichser! Ich brech' hier aus und kauf mir Schnaps!*

Den brauchte ich jetzt nach diesem aufwändigen Kraftakt auch dringend! Also kletterte ich in meinem Zimmer auf die Fenster, um auszubrechen. Doch so ein Mist, die Fenster waren verriegelt! Fuck, verflucht, Kreuzifix! Ich war auf der geschlossenen Station!

Ich bettelte die Pfleger und das Personal an, mich gehen zu lassen. Ich versuchte es, nett zu sein, denn trotz meiner Trunkenheit wusste ich, dass ich mit einem Aufstand nur das Gegenteil erreiche. Aber egal was ich tat, irgendwann sah ich resigniert ein, dass ich aufgeben muss. Ich kam hier nicht raus.

Nun saß ich da, auf meinem Bett, wo sogar ein Gurt bereit lag um mich anzuschlappen, sollte ich mich wieder aufführen wie eine Sau kurz vorm Schlachten! Ich kam mir vor wie in einem Gefängnis, oder in einer Irrenanstalt.

Innerlich verfluchte ich meine Eltern und meinen Freund. Sie waren schuld daran, dass ich nun hier gefangen war. Ich war schockiert über mein Depot an Schimpfwörtern... Arschlöcher, Miststück, Drecksau... So betitelte ich diese Menschen, die mich abgöttisch liebten und eigentlich nur mein Bestes wollten. Bereit waren, alles aufzugeben, um mir zu helfen. Doch ich wollte mir nicht helfen lassen. Ich brauchte keine Hilfe! Ich empfand nur noch Hass. Hass gegen die ganze Welt!

Drei Tage wurde ich auf der geschlossenen Station festgehalten...

Erst gegen meinen Willen, denn ich wollte trinken. Nichts als Trinken. Raus hier, mich belohnen für die lange Zeit, die ich nun schon nüchtern ausgehalten hatte...

Aber irgendwann gab ich wirklich auf... Im klaren Zustand wusste ich, dass ich keine Chance

hatte, dieses sinkende Schiff hier zu verlassen! Also blieb ich... und fügte mich!

Und genau das war mein Glück! Heute, im Nachhinein, danke ich dem Bezirkskrankenhaus Bayreuth sehr dafür, dass sie mich damals nicht haben gehen lassen! Denn diese Zeit, insgesamt verbrachte ich 3 Wochen dort, vom 05.-26. März 2018, bewirkte etwas in meinem Kopf. Stück für Stück wurde ich klarer in der Birne, ganz langsam entstieg ich dem Nebel, ganz langsam fand ich wieder ein Stück weit zurück zu mir selbst. Zu diesem tollen Mädchen, das ich einmal war.

Mir wurde bewusst, dass ich diese Menschen, die ich tief in meinem Herzen sehr liebe, so verletzt habe und sie ans Ende ihrer Kräfte getrieben habe. Dass ich gelogen habe, versteckt habe, verletzt habe. Ich bekam unwahrscheinliche Schuldgefühle über das, was ich meinem Umfeld in dieser schlimmen Zeit angetan habe. Wie sie wohl gelitten haben, mir helfen wollten, und dafür eine Enttäuschung nach der anderen erlebten.

Zum anderen realisierte ich, nun mit klarem Kopf, dass ich krank bin. Ich war alkoholabhängig. Ich blickte auf die vergangenen Jahre zurück. Was war da passiert? Ich war doch gar nicht mehr ich selbst! So böse, verletzend, verlogen... Lebte in meiner eigenen, einsamen Welt, isolierte mich. Nur der Alkohol verstand mich... Doch verstand er mich wirklich?? Nein!! Krank gemacht hatte er mich. Verändert hatte er mich!! Meinen Führerschein hatte er mir genommen! Um ein Haar hätte er mir meine Familie genommen, meine Beziehung wollte er auch zerstören! Meine Gefühlswelt spielte vollkommen verrückt! Ich war wahnsinnig stolz auf mich, dass ich nun endlich zu meiner Alkoholkrankheit stehen konnte und was dagegen

unternahm. Aber diese Schuldgefühle, was ich all den Menschen angetan hatte, die ich liebte, und die mich liebten, machten mich fertig!

In den 3 Wochen, die ich in der Suchtstation in Bayreuth verbrachte und meine Entgiftung machte, führte ich viele Gespräche. Gespräche mit Therapeuten, Psychologen, Mitpatienten, die im selben Boot saßen wie ich und ebenfalls alkoholabhängig waren. Ich sprach viel mit meinem Freund und meiner Familie. Mir blieb nichts Anderes übrig, als mich für die schlimmen Jahre, die Verletzungen und Enttäuschungen zu entschuldigen. Ich tat dies sehr gern, hätte gern aber noch mehr getan. Doch leider konnte ich die Zeit nicht zurückdrehen. Aber die Zukunft, die lag nun in meiner Hand. Da konnte ich vieles besser machen. Und vor allem einiges von dem zurückgeben, was ich in den letzten Jahren bekam. Wenn ich jegliche Form von Liebe und Zuwendung auch mit Füßen trat, da ja nur der Alkohol mein einzig wahrer Freund war.

Nun blickte ich endlich wieder mit neuem Mut in die Zukunft. Mein Ehrgeiz und meine Willensstärke kamen zurück. Ich erwachte aus der Nacht, ließ das nebelige Tal hinter mir und begann meinen Weg nach oben, hinauf auf den Gipfel, um der Sonne entgegen zu gehen!

Während der 3 Wochen Entgiftung in Bayreuth fasste ich auch den Entschluss, eine Langzeittherapie zu machen. Wenn ich das Alkoholproblem schon anpacke, dann gleich richtig! So bin ich eben. So war ich früher schon... Und jetzt bin ich es auch wieder. Halbe Sachen gibt es bei mir nicht!

Zwischen Entgiftung und Therapiebeginn hatte ich 2 Monate Wartezeit. Diese Zeit überbrückte ich mit einem strukturierten Tagesplan. Ich trieb viel Sport, drückte meine Gefühle in detaillierten Zeichnungen aus, ich sprudelte nur so über vor Energie. Jeden Montag besuchte ich voller Freude meine AA- Gruppe, in der ich mich von Anfang an sehr wohl und verstanden fühlte. Ich führte viele ernste und tiefe Gespräche mit meiner Familie und meinem Freund, um gemeinsam die Zeit aufzuarbeiten. Und vor allem war ich nun eines, und zwar ehrlich. Ehrlich zu mir selbst und ehrlich zu meinem Umfeld. Ich konnte offen über meine Krankheit sprechen. Ich adoptierte einen Steinadler und war plötzlich Mama einer gefiederten Schönheit.

Und dann kam er, der Beginn meiner Therapie. Am 23. Mai reiste ich mit gemischten Gefühlen in Furth im Wald an. Brauchte ich die Therapie überhaupt? Mir ging es doch so gut ohne Alkohol... Ich hatte keinen Suchtdruck, kein Ver-

langen nach Alkohol. In meinem Leben schien Tag und Nacht die Sonne. Endlich konnte ich wieder Nähe zulassen...

Ein ganzer Sommer in einer Suchtklinik? Ich würde meinen Freund vermissen, und vor allem Steini, meinen Adler! Wer sollte sich um ihn kümmern, ihm jede Nacht ein Lied zum Einschlafen vorsingen? Machte das mein Freund auch richtig, oder würde er meinen kleinen Schatz vernachlässigen? Ein ganzer Sommer ohne Flugplatz, ohne Segelfliegen? Ich weinte bittere Tränen!

Und nun?? Nun sind diese 15 Wochen schon Geschichte, und ich bin bereits seit einem halben Jahr trocken. Zufrieden trocken und ein ganz anderer, ein besserer Mensch. Ich bin wieder das Mädchen, das ich vor meiner Abhängigkeitserkrankung war. Selbstbewusst, stolz, ehrgeizig, willensstark, ein Energiebündel, ein Sonnenschein. Dankbar bin ich für jeden einzelnen Tag, den ich hier, in Furth im Wald, erleben durfte!

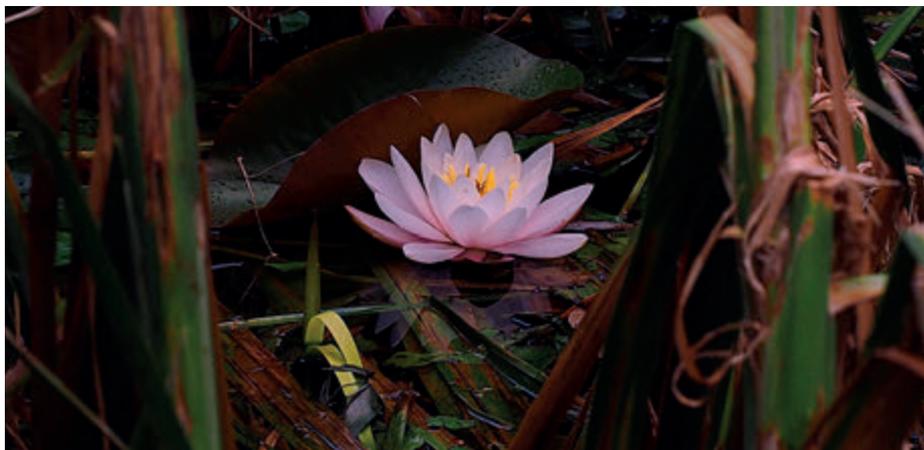
Ich habe so unwahrscheinlich viel über meine Krankheit gelernt. Begriffen, was es heißt, abhängig, suchtkrank zu sein und dennoch ein glückliches Leben zu führen. Die Vorträge in der Suchtinfo waren soooooo toll und unwahrscheinlich informativ! So wahnsinnig tolle Menschen habe ich hier kennengelernt! Die Mädels in meiner Gruppe waren einfach zauberhaft, jede auf ihre eigene Art und Weise! Ich fühlte mich verstanden, aufgehoben und rundum wohl!

Es sind hier Menschen in den Zug meines Lebens eingestiegen, wo ich hoffe, dass sie mich noch lange auf meiner Reise begleiten und nie aussteigen werden! Die Gespräche mit Mitpatienten haben unwahrscheinlich gutgetan! Ich habe noch mehr Kraft und Hoffnung geschöpft! Ein ganz besonderer Dank gilt auch meiner Bezugstherapeutin! Ich fühlte mich bei ihr so wohl, hatte oft das Gefühl, als erzähle ich meiner besten Freundin von dem Chaos in meinem Leben. Hätte nur noch gefehlt, dass wir während unseren Gesprächen Schokoladeneis essen oder Nutella aus dem Glas löffeln.

Zu ihr hatte ich sehr großes Vertrauen. Und ich bin auch ein wenig froh, dass alles so gut verlaufen ist und sie nach meiner Entlassung nicht selbst eine Therapie braucht... Denn mich 15 Wochen auszuhalten kann eine kleine Kunst sein. Gewachsen bin ich an meiner Aufgabe als Gruppensprecherin. Da spürte ich, dass ich trotz meiner kindlichen Art ernst genommen werde und die ganze Gruppe voller Vertrauen hinter mir steht!

Das hat meinem Selbstvertrauen nochmal ordentlich Aufschwung gegeben!

Sehr genossen habe ich meine Wanderungen



durch den Wald hinauf auf die Roberthütte. Bei Tag, bei Nacht, bei Hitze, bei Regen, zum Sonnenaufgang, zum Sonnenuntergang.

Eine Strecke von 3 Kilometern, in denen sich 300 Höhenmeter verstecken... Auspowern auf der Steigung, die Stöcke in die Erde preschen, sich mit aller Kraft den Berg hinaufschleppen, Tempo machen, nicht aufgeben! Sich spüren, wenn es brennt in den Oberschenkeln, die Schweißtröpfchen schmecken, wie sie von der Stirn über die Augen rinnen, die schwarze Schminke mit zu Boden reißen und in den Mundwinkel ihre Reise beenden!

Angefangen habe ich mit dieser Strecke in 48 Minuten. Mein Ziel war es einst, meine Zeit auf 35 Minuten zu reduzieren. Ich habe mit einer so unwahrscheinlichen Kraft trainiert, dass ich am Ende der Therapie nur noch 30 Minuten für den teils doch sehr steilen Aufstieg gebraucht habe!

Verdammt stolz saß ich dann an der Roberthütte, ausgepowert bis zum Letzten. Wo ich einst ein Bier und einen Schnaps getrunken hätte, habe ich nun den Ausblick genossen... Den Ausblick auf Furth im Wald, Eschlkam und die umliegenden Berge, die mir immer so viel Kraft geben. Wie sie sich majestätisch aus dem Boden heben und erhaben über den Dingen stehen! Dort oben war alles so fern, so klein. Man fühlte sich so frei. Die Höhenluft in den Lungen tat so unsagbar gut! Ich beobachtete die Sonne, wie sie die Spitzen der Osserberge in ihr sanftes Rot tauchte. Manchmal hingen kleine, rissige Wölkchen an den Berghängen fest. Es schien wie weiche Watte, in der sich die letzten warmen Grüße der untergehenden Sommer Sonne sammelten...

Ein letzter schwacher Sonnenstrahl kitzelte mich in meiner Nase, bevor sich nun endlich der Tag verabschiedete und die Nacht mit dunklen Farben Einzug hielt. Es dauerte nicht lange, bis sich die Täler in ein Lichtermeer unter dem schwarzen Gewand der Nacht verwandelten... Furth im Wald, Eschlkam, Neukirchen, alles war hell erstrahlt. Dazu diese schon fast hörbare Stille im Wald...

Diese Momente waren für mich unbezahlbar! Allein dort zu sitzen und zu genießen, nachzudenken, den Tag beim Gehen zuzusehen und

erhaben über den Kleinigkeiten des Alltags zu stehen. Neue Kraft zu schöpfen, stolz auf die eigene Leistung zu sein!

Auch beim Schwimmen konnte ich wahnsinnig gut meine Ausdauer trainieren. 200 Bahnen in eineinhalb Stunden, das entspricht einer Strecke von 3,2 Kilometern! Ich war so stolz und bin abends soooooo gut eingeschlafen!

In der Ergotherapie sind wunderschöne Werke aus Speckstein entstanden, dazu detailreiche Acrylzeichnungen! Ich fand großen Spaß daran, auch mal anderen Menschen mit meiner Kreativität eine Freude zu machen!

Gelernt habe ich, auf meinen Körper zu hören. Wenn er einmal nicht mehr kann, ihm eine Ruhepause zu gönnen und nicht mit aller Gewalt weiter zu machen! Bei Problemen zu reden, mit Menschen die man liebt! Liebe zu geben und nicht nur zu nehmen... Manchmal erst nachzudenken und dann zu handeln, und nicht umgekehrt... Ehrlich zu sein. Zu mir selbst und auch zu meinem Umfeld!

Alles in allem kann ich am Ende meiner Therapie einfach nur Danke sagen! Danke für Alles!! Ich habe es wieder gelernt zu lachen, mein Strahlen ist zurückgekommen! Ich liebe die Sonne, den Regen, den Nebel, die Nacht und den Tag. Den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter!

Ich liebe meine Familie und meine Freunde! Und was ich vor allem gelernt habe: Ich liebe meinen Freund! Er ist ein wunderbarer Mann, der es nicht verdient hat, belogen und betrogen zu werden! Der Liebe, Verständnis und Respekt verdient hat! In Zukunft möchte ich allen Menschen das geben, was sie verdient haben, ohne mich selbst dabei zu verlieren! Dankbarkeit zeigen und vor allem etwas von dem zurückgeben, was ich die letzten Jahre bekommen habe!

Meine Pläne für die Zukunft?

Als allererstes abstinent bleiben und diesen sonnigen Weg, den ich nun begonnen habe zu gehen, voller Kampfgeist weitergehen. Wenn er auch manchmal steil oder steiniger sein wird... Meinen ersten kleinen Traum habe ich mir, zusammen mit meinem Freund bereits erfüllt! Am 05. September 2018 war meine Entlassung in Furth im Wald, und bereits am 06. Sep-

tember sind wir nach Garmisch-Partenkirchen gefahren, um die Zugspitzbesteigung in Angriff zu nehmen! Das Reintal am Fuße des Hochwanner, des Schachen und der Alpspitz führte uns auf den höchsten Berg Deutschlands. Am 07. September 2018 um 13.10 Uhr war das Gipfelglück perfekt! 23 Kilometer lagen hinter uns, 2251 Höhenmeter unter uns. Gemeinsam einen Weg gehen, bei Regen, bei Nebel, bei Gewitter. Angekommen mit nassen Haaren und nassen Klamotten, bei Schneeregen mit steif gefrorenen Fingern, und dennoch wahnsinnig stolz und glücklich niederknien vor dem Gipfelkreuz! Den Willen, vom Ehrgeiz geprägt und vom Tal bis zum Gipfel getragen! Zusammen. Schritt für Schritt! Ein unvergessliches Erlebnis für uns beide, von dem wir lange zehren werden und was uns beiden gezeigt hat, welche Kraft in uns steckt. Ich werde in naher Zukunft meinen Führerschein wieder machen, denn nun bin ich Profi meiner Krankheit! Ich bin überzeugt von einem Leben ohne Alkohol, stattdessen vollgefüllt mit Sonnenschein und schönen Momenten! Diese Überzeugung ist die beste Voraussetzung für dauerhafte Abstinenz. Und da ich das nicht nur sage, sondern im Tiefsten meines Herzens fühle, ist das der erste richtige Weg zum Führerschein und dem damit verbundenen Stück Freiheit!

Ich werde meinen Segelflugschein machen! Auch dort die Freiheit spüren! Frei wie ein Adler im Wind, mit der Thermik gehen..., sich treiben lassen...

Nächstes Jahr steht die Großglockner-Besteigung an! Ich freue mich wahnsinnig darauf! Vielleicht lande ich ja wirklich irgendwann in meinem Traumland Österreich auf einer Alm, als Sennerin im Dirndl, die die Kühe melkt und dazu jodelt und Lieder von Andreas Gabalier singt...

Glücklich verheiratet mit meinem Mann, abends Hand in Hand unter der Felswand sitzend und ich spiele dazu auf der Steirischen Harmonika! Ein bisschen Träumen ist ja erlaubt! Dennoch steht einem glücklichen Leben nichts mehr im Wege, solange ich diesen Weg weitergehe, den ich im März begonnen habe zu gehen! ...

... meine Ziele verfolge und an mich glaube! Ich habe eine tolle Familie, tolle Freunde und einen tollen Partner, die alle hinter mir stehen!

Adieu Alkohol, du böser Teufel! Unsere Wege haben sich getrennt! Herzlich Willkommen Freiheit, Leben und Sonnenschein!

Text und Fotografien: Denise Hess
Weitere Bilder von Frau Hess, die während Ihres Aufenthalts in Furth im Wald entstanden sind, können Sie in einer kleinen Online-Vernissage in unserer Bildergalerie auf unserer facebook-Seite betrachten.



*Das Team der
Johannesbad Fachklinik
Furth im Wald wünscht
Ihnen von Herzen ein
frohes Weihnachtsfest und
ein gesundes neues Jahr!*

SCHENKEN

Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein.
Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So dass die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.
Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Dass dein Geschenk
Du selber bist.

Joachim Ringelnatz (1883-1934)

Zu unserem **EHEMALIGENTREFFEN** am Samstag, den **6. Juli 2019**, möchten wir Sie jetzt schon ganz herzlich einladen. Über das genaue Programm informieren wir Sie in der kommenden Gibacht, auf unserer Homepage, bei facebook und in unserem Newsletter, für den Sie sich unter **www.fachklinik-furth.de** anmelden können.



Impressum

Gibacht Nr. 43/Dezember 2018

Herausgeber

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

Ihr Kontakt zur Redaktion

Katrin Roiger, katrin.roiger@johannesbad.com

Beteiligte an dieser Ausgabe

Peter Rehermann, Katrin Roiger, Prof. Dr. Reinhart Schüppel

Auflage

12.000

Bildnachweis: Umschlagfotografie und Seite 7 bis 9 © Denise Hess,
Seite 11 © George Dolgikh/Pexels,
restliche © Johannesbad Klinik Furth im Wald

