

Kornblume e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Hilfe
für Suchtkranke und Angehörige



HAUS DER BEGEGNUNG

Einladung und Information Juli bis Oktober `08

- Alkohol-Selbsthilfegruppen
- Lebenshilfe
- MPU-Vorbereitungskurse
- Prävention an Schulen
- Freizeitgestaltung
- Informationen und mehr

Ulmer Str. 186 - 86156 Augsburg

Haltestelle „Kriegshaber“

Telefon: **0821- 444 28 01**

Fax: 0821-444 28 02

Internet: www.kornblume-ev.de

E-Mail: kornblume.ev@web.de



Unser Angebot zur Hilfe:

Geöffnet jeweils 30 Minuten vor Beginn.
Zu den Gruppen sind auch Angehörige
herzlich eingeladen!
Anmeldung ist nicht erforderlich.
Sie bestimmen Ihre eigene Anonymität.

⇒ Gruppenstunden:

Montag und Dienstag: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag Vormittag: 09.30 Uhr - 11.00 Uhr
„1-Jährigen-Gruppe“
jeden 1. und 3. Mittwoch: 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

⇒ Beratungsstelle:

Beratungs-, Einzel- und Familiengespräche:
Montag, Mittwoch und Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Ansprechpartner: Horst Wieser, Tel. 0821- 444 28 01

⇒ Kontakttelefon für alle Fragen:

Kornblume e.V. 0821 - 444 28 01
Horst Wieser 0821 - 5429867
Toni Leierseder 0821 - 992484
Günter Möckl 0821 - 86801
Lee-Roy Mayr 0170 52 89 840

⇒ „Treff“ am Donnerstag:


Gemütliches Beisammensein mit Brotzeit!
Donnerstag, 19.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr
- Jeder ist herzlich Willkommen! -

⇒ MPU-Vorbereitungskurs:

Für alkoholauffällige Kraftfahrer - laufend neue Kurse
Anmeldung erforderlich!
Kursstunde Montags, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

⇒ Prävention an Schulen:

Kontakt und Informationen:
Manuela Cailliet 0821 - 4507599
Lee-Roy Mayr 0170 52 89 840



Lesen, **Mitdenken,** **Diskutieren**

Wer schon einmal selbst versucht hat ein Thema knapp zu formulieren und verständlich zu Papier zu bringen, der weiß, dass das gar nicht so einfach ist, wie es für den Leser vielleicht den Eindruck macht:

Schnell sind die Sätze zu lang und oft für einen Außenstehenden nicht ausreichend verständlich. Oft wirkt die Sprache bei weitem nicht spannend genug, um zum Lesen einzuladen und auch weiterzulesen, und zu leicht entnimmt man die Sprache abgedroschenen und langweiligen Vorlagen. Da können die Gedanken dann noch so gut sein. Wenn der Artikel nicht gelesen wird hat er seine Aufgabe verfehlt.


Nachdem es also so schwierig ist, eigene Texte mit Lesegarantie zu schreiben, ist die Versuchung schon groß, einen guten Text zu einem passenden Thema einfach aus Büchern abzuschreiben oder aus dem Internet zu kopieren. Brauchbare Vorlagen dazu würde es genug geben. Und doch wollen wir das weitestgehend vermeiden. Wir wollen aus eigener Erfahrung und Betroffenheit berichten. Unsere eigene Betroffenheit und Selbst-Erfahrung macht uns ja auch zu Fachleuten, die sich durchaus zu Gehör bringen dürfen. Diese Erfah-

rungen persönlicher Not und Schwierigkeiten, aber auch gelungenen Lebens stehen in keinem Buch. Kein Arzt oder Psychologe kann darüber so lebensnah berichten wie wir selbst das können!


Wen kümmern da noch Schreibstilfragen und Grammatik? Auf den Inhalt kommt es an! Betonen wollen wir Redakteure vom Heft an dieser Stelle aber auch: wir erheben mit unseren Beiträge nicht den Anspruch, es besser zu wissen. Es ist nur unsere persönliche Sicht. Unser Beiträge sind immer nur eine Anregung zum Weiterdenken und zum Diskutieren in unseren Selbsthilfegruppen.

Dieses Heft Juli-Oktober ist ja unser Sommerheft. Für mich persönlich ist Sommer immer auch mit Freizeit und Lesen verbunden. Der Vorstand des Kornblume e.V. und die Redakteure wollen Euch einen erholsamen Sommer wünschen und wir selbst wünschen uns, dass viele sich die kurze Zeit nehmen die wenigen Seiten unseres Vereinsheftes zu lesen und für sich weiterzudenken.

im Namen des Vorstands: Toni



Es gibt die, die sich wundern, was passiert.
Es gibt welche, die wissen, was nicht richtig und was besser wäre.
Und es gibt die, die etwas tun.



In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied . . .

Im Stillen Gedenken an Günter Oepp (1939 - 2008)

Oft wird diese Formulierung in Todesanzeigen und auf Sterbebildern eingesetzt.

Wer so der Trauer über das Weggehen eines lieben Menschen empfinden kann, der hat auch gleichzeitig für sich schon tröstende Worte gefunden. Es ist weniger die Wut im Vordergrund, darüber, dass wir allein gelassen wurden, sondern es ist dabei genauso viel Dankbarkeit für all das, was wir zu Lebzeiten erhalten haben. In diesem Sinne wollen wir hier auch weniger den Verlust beklagen, sondern das hervorheben, was uns Günter gegeben hat und wie er in uns (und auch in unserem Verein) fortleben wird.

Günter war ein Alleskönner und über sein ganz vielfältiges Engagement im Verein werden ihm auch die meisten der Kornblume-Aktiven und Kornblume-Besucher schon einmal begegnet sein:

Am öffentlichsten war er sicherlich bei unseren Festen, an denen er regelmäßig für einen besinnlichen wie auch unterhaltsamen und flotten musikalischen Rahmen auf seiner Zither sorgte. Gehört haben ihn alle, gesehen aber deutlich weniger, denn Günter hatte ein absolut bescheide-

nes Auftreten: ein kleiner Tisch irgendwo versteckt am Rande – das reichte ihm.

Für alle hörbar – wenn auch unsichtbar – wurde er über einen kleinen Verstärker mit Lautsprecher. Ihm ging es ausschließlich um die musikalische Umrahmung. Er selbst brauchte sich nicht öffentlich in Szene zu setzen. Dabei war sein musikalisches Können durchaus perfekt genug, dass er sich auch vor an-



spruchsvollem Publikum nicht hätte verstecken müssen.

Die zweite Schiene, auf der man Günter über Jahre hin hat begegnen können war sein Engagement im baulichen Erhalt unseres Hauses in der Ulmer Straße. Auch hier war er Fachmann für Alles und in einer Vielzahl von Reparaturen und Renovierungen hat er seine Spuren hinterlassen. Aber beeindruckend war Günter

nicht nur in der Vielseitigkeit handwerklichen Könnens, sondern fast mehr noch in der unglaublichen Ruhe und Bescheidenheit, in der er in unzähligen Stunden seine Arbeit erledigte.

Und noch etwas: Günter hatte trotz der vielen Arbeiten, die er im Haus erledigte immer noch Zeit für Gespräche, die auch in der Hintergrundarbeit immer wieder mal nötig sind. Auf seine väterliche und lebenserfahrene Art musste er dann schon mal die Rolle eines Supervisors einnehmen, auch wenn er mit diesem Wort nicht viel hätte anfangen können. Aber Günter konnte das: zuhören und das rechte Wort finden und Probleme mit einfachen Worten auf den Punkt bringen. Für viele von uns hatte er das, was wir als „Altersweisheit“ bezeichnen würden,

und darin wird er vielen auch ein ganz großes Vorbild bleiben.

Wir wollen mit diesem Nachruf auch zeigen, dass Günter für uns in seinen Qualitäten nicht unerreichbar abgehoben, sondern immer einer von uns war (und so sah er selbst sich auch). So wie Günter in seiner selbstverständlichen Hilfsbereitschaft war, so sehe ich auch viele von denen, die sich für die Suchtkrankenarbeit der Kornblume einsetzen und ich denke, Günter wird auch nach seinem Tod noch ein gutes Markenzeichen und Vorbild für die Qualität unseres Vereines und unserer Arbeit sein.

Im Namen aller, die Günter geschätzt haben: Toni

◇

Buchvorstellung

Ein Klassiker in der Fachwelt!

Ein Betroffener trifft Betroffene genau auf den Punkt!

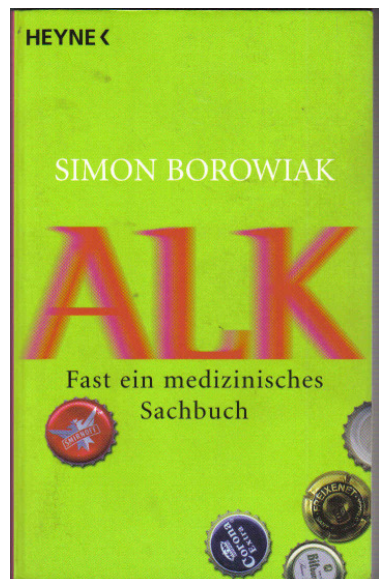
Simon Borowiak (ehemals „Titanic“-Redakteur) findet mit seiner witzigen Erzählart genau den Nerv des Leser, unterhaltsam und informativ die Alkohol-Problematik in seiner ganzen Vielfalt zu vermitteln.

Ein Wortspiel jagt das andere, dabei geht er mit der Wahrheit um wie mit einem frisch-gezapften. Sie wird einfach auf dem Tisch serviert. Schonungslos und ohne „Politikal-Korrektness.“ Fachwissen wird dabei für jeden Verständlich erklärt, Fremdwörter in Umgangssprache verwandelt.

Ein Spaß und eine Erleuchtung zugleich. Jeder, der mehr über sich und den Alkohol wissen will, sollte sich die Lektüre dieses einmaligen Werkes gönnen. Abstinenz ist nach dem Lesen garantiert, zumindest aber ein tieferes Verständnis für des Deutschen besten Freund, „König Alkohol“.

Lee-Roy

Simon Borowiak: „ALK“ Heyne, ISBN 3-8218-5644-0





BKH-Augsburg

Das „Hilfe-Netzwerk“

Wer kennt es nicht: Irgendetwas wichtiges für die Wohnungseinrichtung fehlt, das Arbeitsamt zahlt aber nicht. Eine neue Wohnung bekommen, um das alte Umfeld hinter sich zu lassen, aber kein Geld für die Kautions. Persönliche Probleme mit dem Schreibkram (Schulden etc.), Gerichtstermine, und keiner der zur Seite steht.

Vielleicht gibt es irgendwelche Probleme, die in den Gruppen nicht angesprochen werden wollen, aus welchen Gründen auch immer.

Die Schwierigkeiten, die einem aus der „nassen Zeit“ hinterherlaufen, die neuen Hürden, die sich auftun, wenn das Leben

sein, wie und wo welche Hilfe zu bekommen ist. Wenn ein Amt einen Antrag ablehnt, gibt es bestimmt noch eine andere Stelle, zu der man gehen kann.

Was einem zusteht kann z.B. im Sozialgesetzbuch nachgeschlagen werden.

Aber wichtiger ist das: Alles was ich als Mensch für mich als wichtig erachte, was ich nach meinem persönlichem Gefühl ehrlich brauche um ein zufriedenes, „normales“ Leben zu führen, das steht mir zu.

Ich habe auf meinem Weg raus aus dem Sumpf von Anfang an mit offenen Karten gespielt. Habe allen Ämtern gesagt, dass ich die Gruppen regelmäßig besuche und



Projekt



selbstbestimmt und nüchtern erlebt werden will, sind vielfach.

Für jeden einzelnen gibt es einen Weg, wie er diese Aufgaben bewältigen kann.

Zuerst: Nichts gilt für alle. Der eine hat's, der andre nicht. Dem einen fällt alles in den Schoß, und der Nachbar muß für die selbe Sache lange kämpfen.

Jeder Sachbearbeiter hat einen „Ermessensspielraum“, daher die scheinbare Ungerechtigkeit.

Auf dem Weg zu einem geordnetem Leben ist es sehr hilfreich, informiert zu

die Hilfe tatsächlich notwendig ist. Ich tue das meine, -ich trinke nichts mehr- und die Behörden sollen mir dabei mit allen Mitteln helfen. Der Name Kornblume in den Gesprächen hat mir dabei stets Pluspunkte verschafft. Wenn ersichtlich ist, dass die Unterstützung sinnvoll und dauerhaft angelegt ist, dann wird auch der strengste Amtsbüffel gerne sein O.K. geben. Immerhin haben Sie den ganzen Tag mit Hilfesuchenden zu tun, die aber nicht wirklich etwas an Ihrer Situation ändern wollen. Die Hilfe soll nur von



„außen“ kommen, Selbst etwas zum Besseren beitragen, fällt vielen gar nicht ein.

Meine persönliche Vorgeschichte ist ja von Katastrophen und Rückschlägen nur so gespickt, aber dennoch haben mir praktisch alle zuständigen Sachbearbeiter vertraut und mir, seit ich „trocken“ bin (fast) jede Unterstützung gewährt, die nötig war. Einfach war es nicht, aber eine gewisse Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen haben den Weg geebnet. Nach wie vor brauche ich die Unterstützung von Amts wegen, sei es in Schuldenfragen, oder das Arbeitsamt, das mir immer wieder Überbrückungsgeld genehmigte. Auch wenn die Rück-

ihre Hilfe und Sachkenntnis anbieten. Mit der richtigen Adresse und einem Flyer der Hilfestelle in der Hand fällt der erste Schritt zum ersten Gespräch viel leichter.

Der Kornblume e.V. ist bei allen relevanten Behörden und Organisationen bekannt. In der Kornblume sind die Flyer und Adressen vieler Sozialdienststellen erhältlich.

Also: wer nicht fragt, der nicht gewinnt. Fragt unsere Gruppenleiter nach den Info-Flyern, traut euch auch mal einen anderen Weg zu gehen um euer Recht auf ein zufriedenes Leben einzufordern!



zahlung verständlicherweise nicht gesichert ist.

Gespräche mit Angestellten in der SKM haben mich zumindest emotional vom Druck des Schuldenberges befreit. Eine Privat-Insolvenz wird demnächst ein weiterer Sprung zu mehr Lebensfreude sein.

Institutionen wie die Caritas oder die Diakonie haben ebenfalls ein breites Spektrum an Hilfsangeboten. Mit einem Vorstrafenregister wie meinem ist es beruhigend zu wissen, dass es Menschen gibt, die vorurteilsfrei und neutral

In unseren Selbsthilfegruppen gehört es genauso zum Thema „Bewältigung des Alkoholproblems“, sich zu informieren, auszutauschen und Tipps zu bekommen, was am besten zu tun ist. Das Umsetzen bleibt natürlich erst mal jedem selbst überlassen, aber ganz allein ist in der Kornblume niemand, der nicht will.

Lee-Roy



***Beim Alkoholismus gibt es einige Gesetzmäßigkeiten;
Diese sind aber von Trinker zu Trinker verschieden.***

Hinweis in eigener Sache:

Bei der Wahl des neuen Vorstandes für die nächste Wahlperiode wurden am 14.03.08 einstimmig gewählt:

1. Vorstand: Horst Wieser; 2. Vorstand: Manuela Cailliet;
Kassier: Toni Leierseder; 1. Schriftführerin: Conny Mayr;
2. Schriftführer: Lee-Roy Mayr
Beisitzer: Karin Münchau; Werner Harford-Lufcy

Wichtiger Termin, gleich anmelden!

Der nächste **MPU-Vorbereitungskurs** startet im September nach der Sommerpause !!

HERZLICHE EINLADUNG

Information für alle Mitglieder und Freunde des Kornblume e.V. !

*Am Samstag, den 05. Juli 2008
findet unser diesjähriges Sommerfest statt.*

*Wir werden im Garten bei herrlichem Wetter
in unserem neuen Pavillion
gemütliche und lustige Stunden verbringen.*

*Für das leibliche Wohl gibt es frisch vom Grill
Steaks und Würstel, selbst zubereitete Salate
Und natürlich leckere Kuchen und Kaffee.*

Beginn ist ab 16.00 Uhr !

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Kommen !

ZUM SOMMERFEST !

HERZLICHE EINLADUNG

Information für alle Mitglieder und Freunde des Kornblume e.V. !

Am 06. Sept. '08 werden wir einen gemeinsamen Ausflug in die Fränkische Schweiz zur Burg Rabenstein mit naheliegender Falknerei und den Sophienhöhlen unternehmen !



Burg „Rabenstein“



Die Falknerei

Das lohnt sich
wirklich!
Komm` mit!

Eingeladen ist jeder, der Zeit
und Lust hat !

Wir übernehmen den Großteil
der Kosten!

Unkostenbeitrag für Reisebus und Eintritte
lediglich € 7.- !



Es stehen mehrere Besichtigungsorte frei zur Verfügung, je nach Lust und Laune. z.B. ein „Keltisches Dorf“, wunderschöne Wanderwege, Burgbesichtigung, die weiträumigen Sophienhöhlen, eine Falknerei etc. Also packt die Familie ein, es geht los!

Voranmeldung im Büro mit Vorkasse !



Ausschnitt „Sophienhöhlen“

Wie gehen wir mit unseren Problemen um?

Kein Leben und kein Alltag verläuft durchwegs reibungslos und geradlinig. Wir können nicht alles in der Hand haben und das Meiste, das unser Leben bestimmt hängt von Zufällen ab oder wird uns von außen aufgezwungen. Da können wir noch so viel Vorsorge treffen oder Versicherungen abschließen – mit den großen Sorgen wie Krankheit, Trauer und Tod, Arbeitslosigkeit, Beziehungskrisen usw. wird jeder von uns irgendwann konfrontiert. Ob er das will oder nicht! Im Folgenden einige Gedanken und Möglichkeiten, auf diese Kehrseite unseres Lebens zu reagieren. Ich sehe diese Auflistung bewusst als gedankliche Anregung und möchte mich nicht tiefer in Alltagsempfehlungen vorwagen. Das im Einzelnen zu Diskutieren könnte ja Thema einer Gruppenstunde sein.

Ich kann meine **Probleme einfach ignorieren** und stecke den Kopf in den Sand. Von außen her angesprochen reagiere ich abweisend: „Ich doch nicht!“ - „Der hat doch gut reden“ . Solche verdrängende Aussagen lassen sich besonders gut aufrecht erhalten, wenn ich mich entsprechend betäube. Alkohol und Drogen sind ein wunderbares Mittel, um die eigenen Probleme nicht mehr wahrnehmen zu müssen. Alkohol ist auch für viele das erste Bekämpfungsmittel um das

Problem Alkohol nicht mehr anpacken zu müssen.

Flucht nach vorn: Jeder sieht den Balken im Auge des Anderen besser als den Splitter im eigenen Auge. „Der muss gerade reden - der soll mal sich selbst anschauen!“

Angriff ist die beste Verteidigung. Beim Vergleich mit Anderen kann ich immer gut abschneiden. Und das hängt ja von mir ab, mit wem ich mich vergleichen will. Es gibt immer welche, die ihr Leben noch weniger gut im Griff haben als ich.

Verstecken: Ich baue eine Fassade um mich herum. Meine Probleme gehen niemanden was an!

Verdrängen: Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten: Ich flüchte mich zum Beispiel in Arbeit und habe damit gar keine Zeit mehr meine Probleme wahrzunehmen. Eine Fluchtmöglichkeit ist dabei natürlich auch die Betäubung im Alkohol. Verdrängung ist aber auch, wenn ich die Lösung der Probleme immer wieder rauschiebe.

Mich frei sprechen: „Das ist halt so - da kann ich eh nichts daran ändern“. Von sich ablenken und Anderen die Schuld geben: Eltern, Lehrern, Chefs, dem lieben Gott ...

Verniedlichen: „So schlimm ist das doch gar nicht“. Jeder kennt dann wesentlich schlimmere Fälle, die einem selbst dann ausreichende Entschuldigung für das Übersehen der eigenen Probleme bieten.

Selbstmitleid: Das ist immer eine zerstörerische Kraft. Damit hat noch keiner ein Problem gelöst. Indirekt damit verbunden ist ja letztendlich immer die Aufforderung, dass Andere meine Probleme lösen sollen.

Dramatisieren: Auch das ist kein positiver Ansatz. Es macht mich ohnmächtig und hilflos, weil ich mir eine Lösung meiner Probleme gar nicht mehr zutraue und weil ich von vornherein mit einem negativen Ausgang rechne („ausgerechnet mir muss immer ...“). Eine Überbewertung macht es einem auch schwer, Hilfe von Gleichbetroffenen anzunehmen, weil ich automatisch unterstelle, dass meine Probleme ja viel schlimmer sind!

Mich den Problemen stellen: Das ist wohl die schwierigste Variante der Problemlösung. Bedeutet es doch, dass ich ehrlich mit mir umgehen muss – dass ich auch mal vom hohen Ross steigen muss - dass ich auch mal zugeben muss, versagt zu haben – dass ich nicht der King bin ...

Aber ehrlich: ist das wirklich so schlimm?

Es ist genug

„Es ist nicht genug!“ oder „Es hätte besser laufen können!“ oder „Du hättest Dich schon mehr anstrengen sollen!“ – ich kann es nicht mehr hören:

Besser – mehr – höher – weiter – schneller – länger – öfter ...

Diese antreibenden Worte kommen von außen, vielleicht vom Chef, von den Eltern, einfach vom Terminkalender, von den Kindern oder vom Partner.

Immer wieder spüre ich diese „Hetzhund“ aber auch in mir selber, ganz innen drin! Sie machen mich unruhig, sie verursachen mir Herzklopfen, sie stellen mich selbst in Frage: „Es könnte mehr sein!“, „Du könntest besser sein!“ raunen sie mir ins Ohr und ich werde unsicher und unzufrieden mit mir selbst.

Was habe ich dem entgegenzusetzen?

Vielleicht hilft mir ein Blick in die Fülle der Natur um mich herum:

Die Bäume, die sich biegen mit all ihrem Obst – genug, die Flüsse, die Jahr um Jahr unendliche Wassermengen mit sich führen - genug, die Sonne, die uns tagein und tagaus Wärme und Licht schenkt – genug.

Es ist genug – das gilt auch für mich!
Es ist genug, dass ich tue, was ich kann, es reicht, dass ich mich bemühe, das Meine zu schaffen – morgen ist auch noch ein Tag!

Es ist genug!

(Sabine Bachmeier)

Toni

um was es geht ...

Um was geht es eigentlich in unseren Gruppenstunden? Wen wollen wir ansprechen? Wer ist betroffen? Ich kann gut nachvollziehen, dass nicht jeder der z.B. vom BKH aus die verschiedenen Selbsthilfegruppen besuchen „muss“, auch wirklich für sich selbst eine Notwendigkeit dafür findet. Grundsätzlich geht es in den Selbsthilfegruppen ja nur um das abstinentes, also völlig alkoholfreie Leben. Wer für sich selbst diesen Schritt (noch) nicht für angemessen hält, tut sich natürlich schwer, die ständigen „anti-alkoholischen“ Themen nachzuvollziehen.

Manch einer mag sich selbst zwar schon als Problemtrinker, aber nicht als Abhängigen erkennen. Verständlich, denn das will niemand wirklich sein. Dennoch kann und wird in allen Gruppen nur ein abstinentes Leben und der Weg dorthin besprochen. Schließlich ist das nach millionenfacher Erfahrung von mißglückten Kontrollversuchen der einzige Weg zu einem selbstbestimmten zufriedenstellendem Leben. Jedenfalls, wenn einen die Abhängigkeit erwischt hat. Das aber kann und muss jeder für sich selbst entscheiden, Lebensgeschichten anderer können und sollen bei dieser Entscheidungsfrage helfen.

„... nichts anderes als Drogenkonsum, nur legal.“

Manch einer mag sich selbst zwar schon als Problemtrinker, aber nicht als Abhängigen erkennen. Verständlich, denn das will niemand wirklich sein. Dennoch kann und wird in allen Gruppen nur ein abstinentes Leben und der Weg dorthin besprochen. Schließlich ist das nach millionenfacher Erfahrung von mißglückten Kontrollversuchen der einzige Weg zu einem selbstbestimmten zufriedenstellendem Leben. Jedenfalls, wenn einen die Abhängigkeit erwischt hat. Das aber kann und muss jeder für sich selbst entscheiden, Lebensgeschichten anderer können und sollen bei dieser Entscheidungsfrage helfen.

Ich selbst bin auch durch die Erzählungen anderer (und z.B. das Lesen der AA-Zeitschrift „DACH“) zu der Erkenntnis gelangt, abhängig zu sein. Kontrolle über das Suchtmittel lebenslang ausgeschlossen. Unterhaltungen, die die Möglichkeit eines kontrollierten Trinkens beinhalten, lehne ich sogar rigoros ab. Ich möchte mich gar nicht erst in Versuchung bringen, gut dargebrachte Argumente für ein kontrolliertes Trinken zu verinnerlichen, es zu versuchen und wie so viele (praktisch **alle** Abhängigen) zu scheitern.



Für alle Nicht-Abhängigen können die Gruppenbesuche zumindest eine deutliche Warnung sein, seinen Alkohol-Konsum grundsätzlich zu überdenken, und weiterhin sein Trinkverhalten genau und sehr kritisch zu beobachten. Es handelt sich schließlich um nichts anderes als Drogenkonsum, nur legal.

Torkelnde Junkie`s lösen wie selbstverständlich Ablehnung und teilweise Verachtung aus, sein Zustand wird zweifelsfrei dem Konsum von Drogen zuerkannt. Betrunkene werden in der Gesellschaft immer noch nicht als Drogenkonsumenten erkannt, obwohl die Ausfallerscheinungen oft schlimmer sind. Meist wird noch wohlgefällig

lig genickt, „was‘ ein Bursche“, oder „die haben ja nur Spaß“. Ein größerer Jugendlicher ist in meinen Augen aber alles andere als lustig, er steht total unter Drogeneinfluss. Legal, aber trotzdem. Regelmäßige Stammtischbesucher, die ein und den selben Satz zehnmals hintereinander

„Es wird Zeit zum Umdenken . . .“

lallen, werden völlig unbehelligt von den Behörden akzeptiert. Arbeitskollegen

schwärmen sich gegenseitig Ihre „besten“ Rauscherfahrten vor, und niemand denkt sich etwas dabei. Wenn das ein Junkie auch nur einmal machen würde, mit Hochachtung von seinen Kollegen bräuchte er nicht zu rechnen.

Ich habe im letzten Jahr meiner Suchtkarriere Heroin geschnupft und wußte von Anfang an, dass das ein Spiel mit dem Teufel ist. Bereits nach wenigen Malen erkannte ich, dass sich mein Konsum-Verhalten in Richtung Abhängigkeit verschob, es gab ja auch keinen Zweifel, dass ich eine Droge konsumierte. Bei Alkohol hatte ich die übelsten Zustände (Delirien, ungezählte Blackouts, Depressionen, Arbeitsplatzverluste, Obdachlosigkeit, Gefängnisaufenthalte etc. Aber dass ich eine flüssige Droge zu mir nahm, habe ich nicht erkannt.

Es mag Millionen von Menschen geben, die augenscheinlich mit ihrem Alkoholkonsum klarkommen, die nicht im Elend landen. Gut. Aber ich denke mir oft, was für ein besseres Leben könnten diese Menschen haben, wenn sie nicht wöchentlich Ihr „verdientes“ Bierchen trinken würden? Familienausflüge z.B. lassen

sich eben nur schwer mit den regelmäßigen Stammtisch-Besuchen vereinen.

Es wird Zeit zum Umdenken, auch für die Nicht-Abhängigen. Denn irgendwann kann es jeden erwischen. Und es hat mit Alkohol noch niemand erkannt, wann er abhängig wurde. Anders als bei den sogenannten „harten“ Drogen wie Heroin. Viel Spaß im Leben ohne Drogen!

Definition Drogen (WHO)

Unter **Rauschmitteln** versteht man all jene Stoffe, die Menschen zu sich nehmen, um einen veränderten **Bewusstseinszustand** hervorzurufen, welche geeignet sind, sie in einen Rausch zu versetzen. Eine Veränderung der Wahrnehmung kann das Ziel der Einnahme oder eine unerwünschte Nebenwirkung sein.

Alle Rauschmittel sind gleichzeitig **psychotrope** Stoffe, jedoch sind die wenigsten psychotropen Stoffe Rauschmittel. Der Unterschied besteht in der Absicht oder Funktion, mit der der Stoff eingesetzt wird und in der Stärke seiner Wirkung. Ein fließender Übergang besteht zu den **Genussmitteln**.

Übliche Beispiele

Die weltweit am weitesten verbreiteten **Drogen** sind **Koffein** (im Kaffee), **Nikotin** (im Tabak), **Alkohol**, **Betel** sowie **Cannabis**. Tabak und Alkohol verzeichnen die meisten Todesopfer.

Ergo: Alkohol ist eine Droge !

Lee-Roy

Lebenskunst

Jeder beginnt sein Leben, ohne gefragt worden zu sein, ob er leben möchte oder nicht. Niemand hat die Entscheidung für sein Leben selbst getroffen, sie wurde ihm abgenommen. Aber die Entscheidung, wie er es gestalten will, nimmt ihm niemand ab, die hat er selbst zu treffen, da ist er ganz auf sich gestellt.

Während in allen anderen Bereichen das Wissen und die Erfahrungen anderer viel nützen können, nützen auch die noch so gut gemeinten Ratschläge der anderen für die eigene Lebensgestaltung nur wenig. Denn es geht ja nicht darum, zu erfahren, was zu tun wäre und wie man sich verhalten sollte, sondern darum, dass man sich richtig verhalten kann und die Fähigkeiten erwirbt, die dafür unentbehrlich sind: das Durchsetzungsvermögen, das Widerstände überwinden hilft; den Mut, etwas Neues zu wagen; die Ge-

schicklichkeit, heikle Situationen zu meistern; die Geduld, Probleme aufzulösen oder die Klugheit, mit schwierigen Menschen umzugehen.

Lebenskunst ist erlernbar. Das Leben gleicht gewiss nicht – wie so mancher meint - einem Tanz auf einem Seil. Jeder muss wie ein Architekt, das Material und die Talente, die ihm geschenkt wurden, nach einem Plan gestalten und aus seinem Leben etwas machen können.

Niemand sollte darüber klagen, dass ihm das Handbuch mit Anleitungen für jede Lebenslage, denen er nur zu folgen braucht, nicht mitgegeben wurde. Er trägt in sich einen Kompass, der ihm die Richtung zeigt, und eine innere Stimme, die ihn entweder warnt oder Mut zuspricht. Das muss ihm genügen.

(Walter Rupp)

Über das Leben . . .

„ . . . Nichts ist schwerer Auszuhalten als das Durchhalten . . . “

Damit meine ich nicht das Trockenbleiben, sondern meine Zeit nach dem BKH. Seit 2 Jahren lebe ich nun in einem Pflegeheim, in das mich meine Trinkerei gebracht hat und lebe mit debilen und senilen Menschen unter einem Dach.

Eine sehr lange Zeit, um nachzudenken, um zu mir zu finden und die letzten ersoffenen Gehirnzellen

aus meinem Kopf zu befördern. Der wieder gesunde Teil meines Gehirns hat lange genug hinter einem dichten Nebel verbringen müssen und vertreibt nun die letzten Schwaden und Schleier. Nach und nach, Stück für Stück klärte es sich auf.

Nüchtern lebt es sich einfacher. Und vor allen Dingen: Ich gehöre nicht mehr einem Diktator, ich gehöre mir wieder selbst!

euer Klaus

Warum eigentlich? (Toleranz mal anders)

⇒ Warum kann ein Alkoholiker bei einem Rückfall - auch nach Jahren der Abstinenz - innerhalb kürzester Zeit die selbe Menge Alkohol zu sich nehmen wie am Ende seiner Trinkerkarriere?

⇒ Warum sinkt die Toleranzgrenze nach so langem „Entzug“ nicht?

⇒ Warum also ist der alkoholabhängige lebenslang nicht in der Lage, „normale Mengen“ zu trinken?

Von etlichen psychischen Faktoren einmal abgesehen, die ein eigenes Thema bilden, ist eine Antwort im Metabolismus des Körpers zu finden. Unser Körper steckt voller Enzyme. Das klingt erst mal eklig, hat aber jeder. Einige der Enzyme haben z.B. die Aufgabe, Alkohol in seine Bestandteile zu zerlegen und für den Körper unschädlich zu machen. Das funktioniert normalerweise ganz gut, jedoch nur bei geringen Mengen, die unsereins nur die Lippen feucht machen würden.

Namentlich ADH (Alkoholdehydrogenase) gerufen, übernimmt dieses Enzym in der Leber die Zersetzung des Alkohols zu Acetaldehyd Essigsäure, weitere Enzyme spalten den Stoff weiter zu CO₂ und H₂O (Kohlenstoffdioxid und Wasser, also recht harmlos).

Das ADH erledigt ca. 90% unserer Drinks. Unterstützt wird sie hierbei von einer kleinen Truppe, genannt MEOS, die sich der restlichen 10%

annimmt. MEOS (Mikrosomales ethanol-oxidierendes System) steigert seine Arbeitskraft jedoch erheblich, wenn dem Körper mehr als zulässige (geringe) Mengen Alkohol zugeführt werden. Diese Kampftruppe ist bedeutend stärker im Alk-Abbau und kann bei einen Profi-Trinker bis zu 60% der Arbeit übernehmen.

Adieu ADH.

Prinzipiell läßt sich nichts gegen diese Verstärkung sagen, hilft sie uns doch, bei einer Party nicht gleich nach dem 3ten Glas umzukippen.

Der Haken an der Sache ist jedoch, dass sich die MEOS-Kampftruppe lebenslang nicht mehr zurückbildet! Anders als das normale ADH. Jeder Sport-Säufer kann und wird also immer wieder auf dem letzten (höchsten) Level seiner Verträglichkeit einsteigen, egal nach wie vielen Jahren der erfolgreichen Abstinenz. Bevor dieser Level nicht erreicht ist, ist der geneigte Rückfäll'ler durstig.

Und das macht keinen Spaß.

Also wird weitergetrunken.

Kontrolle?

Denkste.

Lee-Roy



... Wenn das
ADH ganz fehlt ...

Unsere Gruppenleiter:

Markus Hörmann,	Hans Laib
Günter Möckl,	Lee-Roy Mayr
Horst Wieser	Thomas Reiser
Manuela Cailliet	Franz Göppel

Gruppenstunden/Beratung In russischer Sprache:

Waldemar Stelz, Tel.: 0821 - 995640

Impressum:

Herausgeber:

Kornblume e.V. Gemeinnütziger Verein
zur Hilfe für Suchtkranke und Angehörige
Ulmer Str. 186 - 86156 Augsburg

1. Vorsitzender:

Horst Wieser

Redaktion und Satz:

Toni Leierseder, Lee-Roy Mayr

Spendenkonto:

Stadtsparkasse Augsburg;
Konto-Nr.: 0656330; BLZ: 72050000



**Dieses Heft erreicht Sie mit freundlicher Unterstützung
der Arbeitsgemeinschaft Augsburger Krankenkassen
zur Selbsthilfeförderung!**



„TREFF“ am Donnerstag:

Hier habt Ihr die Möglichkeit,
den Kornblume e.V. in ungezwungener Runde
- außerhalb der Gruppenstunden -
ganz unverbindlich kennen zu lernen, und Euch
bei einem kleinem Imbiss, Kaffee
und alkoholfreien Getränken
zu entspannen und auszutauschen.
- Im Sommer auch im Garten mit großem Pavillion! -

Als Fremder kommen ...

... Als Freund gehen