

Günni

Eine Wegbeschreibung

Im Herbst und Winter braun, grau, weiß, dunkel, ungemütlich, trist und einsam gelegen,

Im Frühling erweckt zu neuem Leben,

Im Sommer warm, farbenfroh, animierend und schön,
so habe ich SÖNNEBÜLL gesehen.

Zu erreichen von Osten, Süden oder Norden.

Hier treffen sich die süchtigen Horden.

Auch von Westen kannst du es erreichen, suchst du deinesgleichen.

SÖNNEBÜLL, im Herzen Nordfrieslands, dicht bei Bredstedt.

Was ist das hier?

Ein Kurhaus, ein Sanatorium, eine Freizeitanlage?

Oder eine Versuchsfarm? Oder eine Anstalt? Ich weiß es nicht!

Teich, Garten, ein Hügel, Laubengang, Sitzecken, Sportfeld, Spielwiese,
Fahrradpark, Tischtennisraum, Bastelstube, so der äußere Eindruck.

Und auch innen: Rezeption (Glaskasten), Speisesaal, Waschsalon, Küche,
Konferenzzimmer, Rauchersalon, Spiegelsaal, Löwenzimmer, Dachkammer,
Blauer Salon, eine Suite, Gästehaus, Sauna.

Verdammt! Wo bin ich hier und was mache ich hier??

Die Antwort lässt nicht lange auf sich warten:

Dies ist kein Hotel, kein Sanatorium, du bist hier nicht zur Kur.

Das hier ist KNALLHARTE THERAPIE !!!

O O P S

Moin Moin, ich bin der Neue.

Herzlich willkommen, komm herein, hier wird für die nächste Zeit dein
Zuhause sein.

Wo früher ein Schulmeister sein Unwesen trieb, da haben dich heute
Mitpatienten und Therapeuten lieb.

Antonia, Boris, Clara, Diethelm, Erika, Fridolin, Guntram, Heini, Ingeborg, Julius, Kurt, Ludwig, Mathilde, Norbert, Ottilie, Paul, Quax, Rosinante, Sigurd, Theodora, Urban, Violetta, Willi, Xaver und Zita waren auch schon hier. Sie alle und auch wir, standen schon vor dieser Tür.

Im Glaskasten (Rezeption) gibst du dein altes Leben ab.

Regeln und Hausordnung, Küchendienst, Bettwäsche wechseln, Hausputz, Garten- und Körperpflege, Sport, Basteln, Geistestraining, Protokoll führen, deckeln und noch vieles mehr.

Tränen wurden hier vergossen, manche Leiche im Keller entdeckt, manchmal wurde einfach dicht gemacht, weil einfach nichts mehr ging, mal wurde feinfühlig nachgefragt, mal wurde man zusammengestaucht, richtiggehend fertig gemacht.

Einzelgespräche, Gruppentherapie, suchtspezifische Gruppen, Probleme Malerisch darstellen, Entspannungstherapie zur falschen Zeit, therapeutisches Werken, Hausgruppen, Außengruppen, Wochenberichte, Lebensgeschichte, Problembewältigung in der Freizeit, nach Feierabend keine Aufsicht und keine Kontrolle.....

Es hatte alles einen Sinn.

Die Sonne wurde hier nicht erfunden. Aber, wenn du die Sonne wieder in vollen Zügen genießen willst, musst du den nicht immer einfachen Weg über SÖNNEBÜLL gehen.

Verona würde sagen: " Da werden sie geholfen !"

Ich bin süchtig. --Hans-Günther, 52 Jahre alt, Alkoholiker--

Na und? Sagen viele Menschen, die zwar keine Ahnung von Suchtkrankheiten haben, aber selbst süchtig sind.

Es gibt meiner Meinung nach zwei Gruppen von Suchtkranken:

Die Bedrohlichen und die Lebensbedrohlichen. Bedrohlich sind die Kauf-, Putz-, Streit-, Ordnungs-, Sex-, Computer-, Fernseh- und Sportsüchtigen. Lebensbedrohlich sind die Drogen-, Alkohol- und Spielsüchtigen.

Therapierbar sind sie wohl alle. Mann muss nur den festen Willen und die Kraft haben, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden. Und das ist nicht leicht !

Warum bin ich süchtig geworden??? Ich weiß es nicht. War da etwas in der Kindheit, während der Jugend, beim Erwachsenwerden, im Beruf oder in der Ehe ? War oder ist es eine schwere Krankheit, der Verlust eines geliebten Menschen ? Viele Fragen, die ich nicht beantworten kann.

DER GRIFF ZUM SUCHTMITTEL IST EINE FLUCHT!!!

Man wird einsam, man will vergessen, man will verdrängen, nüchtern ist man unzufrieden mit sich und der Umwelt und alle anderen sind daran Schuld. Man wird einsam und bemerkt es nicht, denn alles dreht sich nur um das betäubende Suchtmittel. Und es wird immer schlimmer, wo bekomme ich es, wie komme ich an den Nachschub, reicht mein Geld, wenn kann ich anpumpen?

Mein Problem darf keiner merken, ich darf nicht auffallen!

Wir Süchtigen sind die besten Schauspieler der Welt, Gott sei Dank bekommen wir dafür keinen Oscar.

Oftmals kommen wir von rechten Weg ab (Beschaffungskriminalität).

Und alles wird weniger: Gedächtnis, Gesundheit, Potenz, Geld, Freunde, Lust am Leben, Familie, Ehe u.s.w..

Was wird mehr? Ausprobieren, Geschmack und Lust wird Gewohnheit, Sucht bis hin zum Exzess. Den Kopf benötigt man nur noch zum Saufen, für immer neue Ausreden und ab und zu mal zum Waschen.

Es hat viel Kraft gekostet: Beschaffung, Verstecken, Flüchten und nicht aufzufallen.

Ich bin zwar schon einige Zeit trocken, aber ich bin süchtig und bleibe süchtig. Heute gehe ich mit der Sucht anders um.

Mir gegenüber gilt nur ein Wort: ICH

ICH bin wachsam und aufmerksam

ICH bin offen und ehrlich zu mir selbst

Meiner Sucht zum Trotz muss ich Egoist sein

ICH besuche regelmäßig Selbsthilfegruppen

ICH kaufe Lebensmittel bewusst ein

ICH tue etwas für meinen Geist und Körper

ICH bin mir selbst der Nächste

ICH mache viele kleine Schritte um ans Ziel zu gelangen

Therapie und Abstinenz kosten genau so viel Kraft, wie das Leben vorher im Suff und im Rausch.

ES HAT SICH WIRKLICH GELOHNT!!!

Der Grundstein für mein trockenes Leben, mein neues Leben, wurde in SÖNNEBÜLL gelegt. Ich brauchte nur die vielen kleinen Steine aufzusammeln, die dort verstreut sind und irgendwann ist mein Haus fertig und von Innen trocken und sauber.

Es war und ist verdammt schwer, aber gemeinsam haben wir es gepackt.

DANKE an meine ehemaligen Mitpatientinnen und Mitpatienten,
DANKE an das Therapeutenteam.
DANKE an meine Familie, die zu mir gehalten hat.
DANKE an die Selbsthilfegruppen, hier besonders
dem Freundeskreis Treff 90.

Das waren und sind Gedanken nach über 6-monatiger Trockenheit.
Heute bin ich über 60, und immer noch trocken.

Hans-Günther, Alkoholiker