

# Vom Alkoholrausch zum Farbenrausch

**K**nut Schulz (61) aus Hürth, Leiter der Kreuzbund-Gruppe Zülpich 1, hat als Jugendlicher schon gern gezeichnet und gemalt und wollte eigentlich Kunst studieren – doch daraus wurde nichts. Seine Eltern hielten das für brotlos, und weil der Vater seiner damaligen Freundin eine eigene Druckerei hatte, machte Knut dort eine Lehre zum Farblithografen. Schon nach zwei Jahren beendete er die Ausbildung und schloss eine innerbetriebliche Weiterbildung zum Scanner-Operator an. Hier hatte er zwar viel mit Farben und Formen zu tun, musste jedoch die Ideen und Entwürfe anderer umsetzen, für Kreativität war hier kaum Platz.

Schließlich stieg er zum Betriebsleiter auf – und damit fing eine schwierige Zeit an. Stress und das Gefühl von Überforderung führten dazu, dass er immer öfter Alkohol trank. Diese Zeit fiel zusammen mit der „Computerisierung“ vieler Arbeitsbereiche in der Druckerei, einige ältere Mitarbeiter wurden entlassen, stattdessen wurden jüngere Mitarbeiter mit PC-Kenntnissen eingestellt. Von ehemals 40 Beschäftigten blieben nur noch sieben übrig. In dieser Umbruchphase brach Knut sich einen Fuß und war sechs Wo-



Knut Schulz

chen außer Gefecht – als er zurückkam, lag die Kündigung auf dem Tisch. Es folgten erfolglose Bewerbungen und mehrere Weiterbildungsmaßnahmen zu PC-Programmen im grafischen Gewerbe.

Dabei wurde offenbar das pädagogische und organisatorische Talent von Knut entdeckt – eine berufliche Bildungseinrichtung für Erwachsene beförderte ihn zum Schulleiter. Damit war er nicht nur für den grafischen Bereich verantwortlich, sondern musste sich z.B. auch um den Deutschunterricht für Russen kümmern und passende Lehrer finden.



Vier Jahre hielt er dem Druck stand – zur Entspannung hatte er ja den Alkohol....

Schließlich wurde die Schule teilweise geschlossen, und Knut war wieder arbeitslos. Er schaffte es eine Zeit lang, zu Hause kontrolliert zu trinken – bis gegen 14 Uhr seine Frau, eine Lehrerin, nach Hause kam. Irgendwann ging das nicht mehr. Im September 2009 erklärte er zunächst seiner Familie und dann seinem Hausarzt, er wolle etwas gegen seine Depressionen unternehmen. Der Hausarzt erkannte wohl, dass es sich stattdessen um eine Alkoholabhängigkeit handelte. Er wies ihn in die Klinik Marienborn in Zülpich ein, eine Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zu deren Versorgungsschwerpunkten auch Abhängigkeitserkrankungen gehören.

Nach drei Wochen gestand er sich schließlich selbst ein, dass er alkoholabhängig ist. Zur Behandlung gehörte auch eine Beschäftigungs- bzw. Ergotherapie. „Ich hatte aber keine Lust Körbe zu flechten und habe mir stattdessen Pastellkreide besorgt. Aus dem Aufenthaltsraum holte ich mir dann eine Sonnenblume und malte sie ab.“ Am Anfang konzentrierte er sich in erster Linie auf Blüten und Pflanzen, die er fotografierte und später malte. „Ich war fasziniert von den farbigen Dingen um mich herum, bin ich doch vorher blind durch die Gegend gelaufen“. Die Therapie hat nicht nur seine



Kreativität wieder zum Vorschein gebracht, er ist dadurch auch ruhiger und überlegter geworden und hat sein „Schubladen-Denken“ abgelegt.

Während der anschließenden einjährigen ambulanten Therapie entdeckte er die Acrylmalerei für sich, denn Acrylfarben kommen seinem Empfinden von Farbinintensität am nächsten. Ohne die Therapie wäre er wohl nicht zum Malen gekommen, meint er. Er malt acht bis zehn Bilder pro Jahr, das Malen ist dabei ein Prozess, der sich schnell verselbständigt. Es dauert unterschiedlich lange, bis ein Bild für ihn fertig ist. „Das letzte Bild hängt meistens in unserer Diele, wo ich jeden Tag vorbeigehe. So sehe ich dann irgendwann, was daran noch fehlt“.



Mit seinen vielfältigen Landschaftsbildern möchte er Farbe und Bewegung einfangen. „Ich kann die Natur nicht kopieren, sondern nur meine eigene Sichtweise darstellen und damit kommt auch mein Inneres zum Vorschein“, ist er überzeugt. Er hat seinen eigenen Stil gefunden, seine Bilder müssen nicht jedem gefallen. Es stört ihn nicht, dass manche seine Bilder vielleicht etwas zu bunt finden. „Ich möchte kein trauriges Bild malen, sondern ich will mit meinen Bildern etwas Positives ausdrücken. Die Menschen sollen sich wohlfühlen, wenn

sie sie ansehen, das Bild soll sie anziehen“. Und das gelingt, er hat seine Bilder schon mehrfach ausgestellt und auch schon einige Bilder verkauft, doch „Auftragsmalerei“ kann er sich absolut nicht vorstellen, er möchte ungezwungen bleiben. Das Leben als Dienstleister habe er hinter sich gelassen, jetzt geht es ihm darum, das Leben frei und bewusst zu (er)leben.

Früher ließ ihm der Beruf wenig Zeit, jetzt hat er Ruhe und Muße, verschiedene Maltechniken auszuprobieren. Das Malen hat dazu beigetragen, dass er Bestätigung findet und sein Selbstbewusstsein wieder

aufbauen konnte. Er hat wieder gelernt, an sich selbst zu glauben und auf sich selbst zu achten, z.B. spielt er regelmäßig Badminton und hat zum Austoben ein Ergometer und einen Sandsack im Keller. „Auf jeden Fall trägt das Malen zu meiner stabilen Abstinenz bei. Es stärkt meine Selbstachtung und die Achtung der anderen vor mir und meiner Leistung.“

Knut stellt sein Talent aber auch für den guten Zweck zur Verfügung. Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß hat ihn gebeten, einen Kalender 2019 für die von ihr gegründete Josef-Neumann-Stiftung mit seinen Bildern zu gestalten. So kamen über 1000 Euro für die Förderung der Sucht-Selbsthilfe zusammen.

Eine besondere Vorliebe für eine bestimmte Kunstrichtung hat er nicht. Er bewundert z.B. die gelungene Farbkomposition und das Zusammenspiel von Licht und Schatten in Rembrandts „Nachtwache“.

Für kreative Impulse sind die Gruppen durchaus zugänglich, und dabei muss es nicht zwingend die Malerei sein, meint Knut. Sich auf sich selbst konzentrieren, seine eigenen Fähigkeiten erkennen und nutzen – das ist auf jeden Fall ein Weg zur zufriedenen Abstinenz.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



# Basteln und Werken für mehr Selbstwertgefühl

Jeder Mensch hat eine künstlerische Seite – mal mehr, mal weniger. Bei einigen ist sie nur etwas verschüttet, lässt sich aber wiederbeleben. Diese Meinung vertritt Edith Scharein, seit 12 Jahren Kunst- und Gestaltungstherapeutin im St. Antonius Krankenhaus in Hörstel bei Rheine, ein Fachkrankenhaus für qualifizierte Entzugsbehandlung für alkohol-, medikamenten- und drogenabhängige Frauen und Männer. Sie erlebt es häufiger, dass suchtkranke Menschen in der Therapie ihr kreatives Talent wiederentdecken und das auch nach der Therapie fortsetzen. Gunhild Ahmann hat sich mit ihr über Möglichkeiten und Grenzen der Kunsttherapie unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE:** Was genau machen die Patienten bei der Kunsttherapie in der Fachklinik Hörstel?

**Edith Scharein:** Die Patienten können bei mir Töpfern, Gestalten mit Speckstein oder Malen mit Acrylfarben, Pastellkreide

oder auch Seidenmalerei. Einige Patienten malen Mandalas zur Entspannung oder knüpfen Armbänder. Bei meinem Kollegen, der Tischlermeister ist, können auch Holzarbeiten gefertigt werden. Die Patienten haben bei uns die Möglichkeit, viele verschiedene Materialien und Techniken kennen zu lernen, dies ist eher ergotherapeutisch ausgerichtet. Für suchtkranke Menschen sind feste Strukturen wichtig. Deshalb gibt es im Therapieplan verbindliche Gruppentermine, und zwar sind das drei Stunden pro Woche Werken und Gestalten. (Eine Gruppe besteht aus bis zu 12 Patientinnen und Patienten.)

Bei der Kunsttherapie gibt es Vorgaben, d.h. die Arbeiten werden thematisch gestaltet, z.B. ein Bild zu den Herzenswünschen. Wir sprechen dann darüber, welche Ideen und Gefühle das Thema ausgelöst hat.

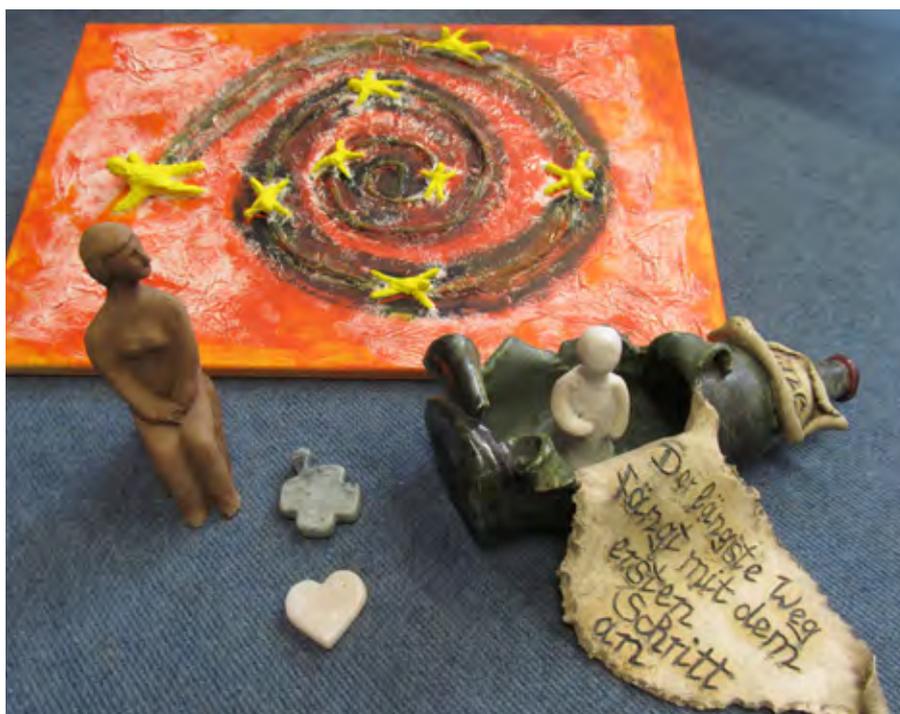
Darüber hinaus können alle auch außerhalb dieser Therapie-Termine freiwillig die Werkstätten nutzen.

**Wie reagieren die Patienten auf die Kunsttherapie? Welche Beobachtungen machen Sie?**

Insgesamt wird das Angebot sehr gut angenommen und macht vielen Freude. Ich sehe auch keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Einige Patienten brauchen allerdings etwas Zeit, um sich z.B. in der Werkstatt einzufinden. Wir üben keinen Druck aus, denn Druck erzeugt Widerstand. Wir versuchen auf Augenhöhe mit den Patienten zu sein und sie mit Geduld zu motivieren. Es kommt selten vor, dass jemand sich weigert, daran teilzunehmen. Wenn jemand Widerstände hat, erklären wir ihm oder ihr den Sinn und Zweck. Den Begriff „Kunsttherapie“ vermeiden wir möglichst, denn er macht vielen Patienten Angst. Ich höre ganz oft „Ich kann doch gar nicht malen“ oder „Ich habe zwei linke Hände“. Und doch entstehen auf einmal wunderschöne Werkstücke. Die Patienten fühlen sich in einem Werkraum wohl und Gespräche gehen leichter. Hier ist es lebendig, und man ist selten allein. Da wir als Team arbeiten, kann ich dem Bezugstherapeuten auch noch eine andere Seite des Patienten (Patient arbeitet sehr genau, Patient ist pünktlich usw.) aufzeigen. Es entsteht ein ganzheitliches Bild

**Welche positiven Auswirkungen hat die Kunsttherapie auf die Patienten? Inwieweit kann kreative Betätigung zur Bewältigung einer Suchterkrankung beitragen?**

Der Patient kann sich ohne Worte ausdrücken. Zum Beispiel steht das Bild im Vordergrund. Er kann sich damit ausdrücken, man kann darüber sprechen, und er kann erzählen, wie es ihm beim Malen ergangen ist, welche Gefühle aufkamen. Festverankerte Verhaltensmuster werden sichtbar, und wir können dafür Lösungen entwickeln.



IM BLICKPUNKT

Es ist ein Erfolgserlebnis für die Patienten, wenn das Werkstück vollendet wurde. Sie werden dann von anderen Patienten oder Angehörigen gelobt und sind stolz darauf, d.h. sie bauen ihr Selbstwertgefühl wieder auf. Oft werden vergessene Begabungen aktiviert. Die Kunsttherapie kann Ressourcen aufzeigen – die Patienten entwickeln Ideen, was sie machen können, wenn der Suchtdruck kommt, und wie sie die freie Zeit füllen können, die sie vorher für den Konsum gebraucht haben.

Das Werkstück wird von uns mit Respekt und Achtung betrachtet.

Für mich ist das Vertrauen der Patienten ein wertvolles Geschenk, und dass ich an seiner Entwicklung teilhaben darf.

### **Gibt es auch unangenehme Nebenwirkungen bzw. Begleiterscheinungen der Kunsttherapie?**

Ich würde nicht von Nebenwirkungen sprechen, aber manche Menschen brauchen andere Medien, um ihre Gefühle auszudrücken und auszuleben, z.B. Musik, Tanz und Bewegung. Wir haben ja auch eine Musikwerkstatt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, und jeder muss für sich herausfinden, was ihm guttut. Deswegen ist unser Angebot sehr vielfältig, jeder findet da etwas.

### **Wo sind die Grenzen der kreativen Betätigung bei der Krankheitsbewältigung? Was ist außerdem dafür notwendig?**

Zunächst ist es für die Patienten wichtig, ihre Suchterkrankung anzunehmen und wieder zu lernen, sich selbst zu mögen. Dazu können Erfolge im kreativen Bereich beitragen. Die Patienten sollten ihre Ziele nicht zu hoch setzen, sondern sich erreichbare Ziele vornehmen. Dabei ist es wichtig, sich helfende Strukturen bzw. praktische Hilfen aufzubauen, z.B. eine feste Tagesstruktur. Wichtig ist ein stabilisierendes soziales Umfeld, das kann auch eine Sucht-Selbsthilfegruppe sein. Die Kunsttherapie ist in diesem Zusammenhang ein Teil des helfenden Netzwerks, ein zusätzliches Hilfeangebot.



Edith Scharein

Neben der Suchterkrankung treten häufig weitere psychische Störungen auf, wie Depressionen, Psychosen u.Ä., die unbedingt fachärztlich behandelt werden sollten.

### **Haben suchtkranke Menschen einen anderen – vielleicht leichteren – Zugang zu ihrer Kreativität?**

Das glaube ich nicht unbedingt. In jedem Menschen steckt eine künstlerische Seite – mal mehr, mal weniger – manchmal ist sie ein bisschen eingeschlafen. Da braucht es die Bereitschaft, auf Entdeckungsreise zu gehen und etwas Neues auszuprobieren – und vielleicht ist diese Haltung bei suchtkranken Menschen stärker ausgeprägt.

### **Wie kann die Sucht-Selbsthilfegruppe kreative Elemente in ihren Gruppenalltag einbauen?**

Die Gruppe kann zunächst schauen, was sie selbst mitbringt. Welche Talente stecken in der Gruppe? Da gibt es vielleicht Gruppenmitglieder, die Holzarbeiten machen, die kochen oder die Musik machen. Vielleicht können sie die Gruppe motivieren, an einem Abend oder an einem Wochenende etwas gemeinsam in dieser Richtung zu machen. Das fördert das Selbstwertgefühl des Impulsgebers und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe.

Das gelingt auch in einigen Gruppen. Ich habe schon häufiger Ausstellungen in Suchtberatungsstellen gesehen. Und der Kreuzbund-Stadtverband Münster hat im Mai 2016 rund 100 Bilder und Skulpturen im Botanischen Garten in Münster ausgestellt.

### **Weitere Informationen:**

Edith Scharein  
Alexianer St. Antonius GmbH  
Krankenhausstr. 17  
48477 Hörstel  
Tel. 05459 / 91 473 29 211  
E-Mail: E.Scharein@alexianer.de  
www.alexianer.de



Das St. Antonius Krankenhaus in Hörstel bei Rheine

IM BLICKPUNKT

# Die Sucht nach immer mehr

**W**ilfried Stüven, geb. 1953 in Osten (Niedersachsen), hat schon als Kind angefangen zu schreiben. Er verließ sein Heimatdorf mit 18 Jahren und absolvierte das Wirtschaftsgymnasium in Stade. Anschließend studierte er in Marburg Sonderpädagogik. Dann hat er in Bremen 30 Jahre als Sonderschullehrer gearbeitet und nach seiner Pensionierung drei Bücher veröffentlicht. Gunhild Ahmann hat sich mit Wilfried Stüven über Suchtmittel und das Schreiben unterhalten.



Wilfried Stüven aus Bremen

**WEGGEFÄHRTE:** Welche Erfahrungen haben Sie in der Vergangenheit mit Suchtmitteln gemacht?

**Wilfried Stüven:** Dazu ist es nötig, mein Verständnis von „Suchtmittel“ zunächst zu definieren. Eine (unvollständige) Auswahl der Süchte, die mir im Leben begegnet sind, sind Kaufsucht, Arbeitssucht, Herrschsucht, Esssucht, Alkoholsucht, Sexsucht, Medikamentensucht, Spielsucht, Magersucht, Geltungssucht, Putzsucht, Geschwindigkeitssucht, Schokoladensucht, Sonnensucht, Sportsucht, Drogensucht, Handsucht....

Ich selbst habe als Kind und Jugendlicher in der Familie, im familiären Umfeld, in der dörflichen Gemeinschaft und am eigenen Leib leidvolle Alkoholerfahrungen gemacht. Komatrinken bei jungen Menschen war im Dorf nichts Ungewöhnliches. Der Zeitgeist war ein anderer: Man nahm es eher lustig, wenn Jugendliche nach einem Fest betrunken vom Deich rollten. Bier gehörte zu den Grundnahrungsmitteln und selbst 15-jährige bekamen unter den Augen des Pastors bei der Weihnachtsfeier im Altenheim starken Rumgrog eingeschenkt. Alkohol gehörte zum täglichen Leben. Zudem war ich als junger Erwachsener einige Jahre mittelstarker Raucher.

Ein einschneidendes Erlebnis hatte ich zusammen mit meiner damals 13-jährigen Tochter. Wir gingen am Vorabend des 1. Mai an der Weser spazieren und begegneten mehreren Kindern aus ihrer

Schule, die sich im betrunkenen Zustand vergeblich bemühten, die Pflützen auf dem Weg zu umgehen. Den Begriff „Komasaufen“ gab es damals nicht, aber an der Sache hat sich grundsätzlich nicht viel verändert.

**Wie gehen Sie selbst mit Suchtmitteln um?**

Ich war schon immer ein freiheitsliebender Mensch und habe als junger Erwachsener die Einsicht gewonnen, dass Suchtmittel und Freiheit sich gegenseitig ausschließen. „Sucht kennt keine Freiheit. Sie braucht keine Wachtürme, keine Schäferhunde, keinen Stacheldraht. Die Zellen brauchen keine Schlösser, keine Gitter, keine Türen. Tag für Tag, Abend für Abend, Nacht für Nacht kehren die Gefangenen zurück in ihr Gefängnis. Schier endlos schleppt sich eine zerlumpte Armee würdelos durch die Nacht, alle Träume hinter sich gelassen, längst kein Ziel mehr im Blick, nur noch den Nachschub sichernd. Nein, das sollte nicht sein Leben sein.“ (Schwebefähre S. 37)

Ich konsumiere kein Suchtmittel übermäßig, wobei die Allgegenwärtigkeit des Smartphone sicher manchmal grenzwertig ist. Der Stimme im Kopf, die mit jeder Sucht (siehe Auflistung oben) einhergeht, ist es egal, womit sie einen Süchtigen durchs Leben treibt und ihm Ruhe und Gelassenheit – und damit viel Lebensqualität – nimmt. Das macht ein erfülltes Leben schwer.

**Und wie nehmen Sie den Suchtmittelkonsum in Ihrem Umfeld wahr?**

Klassische Suchtmittel (Tabak, Drogen, Alkohol, Spielautomaten, Medikamente) spielen in meinem näheren Umfeld kaum eine Rolle, aber ich beobachte mit Sorge, dass sich in der heutigen Zeit die „Immer-mehr-Sucht“ rasant ausbreitet.

Die Begründung: Für mich ist der gesellschaftliche Umgang mit Süchten scheinheilig. Überall dort, wo Sucht geschäftlichen bzw. wirtschaftlichen Interessen dient – ich nenne hier die weitverbreitete Handsucht – wird sie bedenkenlos gefördert. Wo geschäftliche Interessen bestehen, gibt es keine Moral.

Der Unterschied: Bei den unerwünschten Süchten – Drogen, Alkohol – zeigt man auch heute noch mit dem Finger auf die Kranken. Bei der „Immer-mehr-Sucht“ zeigt man dagegen mit dem Finger auf die, die dem Wahnsinn nicht bedingungslos folgen und sich entziehen.

**Wie sind Sie zum Schreiben gekommen? Hat das etwas mit dem Thema „Sucht“ zu tun?**

Meine ersten Kurzgeschichten und Gedichte habe ich 1968/69 geschrieben. Ich war knapp 16 und hatte gerade die Volksschule abgeschlossen. Es ging um Themen, die bis heute erschreckend aktuell sind: Krieg, Hunger in der Welt, Umweltzerstörung, soziale Gerechtigkeit – und immer wieder die Frage danach, was das Leben eigentlich ausmacht.

Die Idee zu meinem ersten Roman „Im Schatten der Schwebefähre“, in dem ich meine Kindheit und Jugend aufgearbeitet habe, war schon lange in mir. Erst mit Eintritt in den Ruhestand habe ich dann die Zeit und die Kraft gefunden, an meinem ersten Manuskript zu arbeiten. Den endgültigen Startschuss gab dann der Tod eines suchtkranken Freundes vor

IM BLICKPUNKT

acht Jahren. Unsere Freundschaft war zuvor an seiner Abhängigkeit zerbrochen – er kam nicht mehr zu mir nach Hause, weil es bei mir prinzipiell keinen Alkohol gibt. Es war leidvoll, aus der Ferne mitzuerleben, wie er sich selbst durch seinen Suchtmittelkonsum zerstört hat, es war keine Rettung möglich.

**Also sind die Handlungen und Personen in Ihren Büchern nicht frei erfunden und haben Ähnlichkeiten mit realen Ereignissen und Menschen?**

Ich schreibe Romane. Die Handlungen und die handelnden Personen sind frei erfunden, was allerdings keinesfalls ausschließt, dass es an manchen Stellen Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen zu noch lebenden oder – wie im Fall Johannes – leider verstorbenen Menschen gibt.

Niemand kann etwas völlig Unbekanntes schreiben, jeder Autor kann das Bekannte nur zu neuen Figuren und Handlungen zusammenfügen, da ist es fast zwangsläufig, dass immer auch eigenes Erleben einfließt: im ersten Roman meine Kindheit am Fluss Oste, im zweiten Buch „Wattengel“ (2016) sind es eigene Erlebnisse in Barcelona, im dritten Roman „Roter Mohn verblasst nicht“ spiegelt sich meine Liebe zu Kreta. Der Roman ist Liebesroman und Krimi zugleich. Fiktive Handlung und eigenes Erleben aus mehr als vier Jahrzehnten Griechenland-Reisen gehen nahtlos ineinander über. Ende April wird es eine Verlagsreise nach Kreta geben, wo ich an Originalschauplätzen aus dem Roman lese.

**Wie fängt man es an, ein Buch zu schreiben? Entwickelt man zuerst ein vollständiges Konzept mit der Handlung und den Personen?**

Jeder Autor hat seine eigenen Methoden. Für jeden meiner Romane hatte ich eine Grundidee, aber kein fertiges Konzept. Meine Bücher entwickeln sich beim Schreiben, und meistens ahne ich morgens selber nicht, was mittags auf dem Papier steht. Es passiert einfach und führt immer wieder zu überraschenden Wendungen. Wenn ich keine anderen Termine habe, fange ich morgens um 7 Uhr mit

dem Schreiben an und schaffe ungefähr eine Seite pro Tag in Reinform. Es dauert dann ungefähr zehn Monate, bis das Manuskript fertig ist.

**Möchten Sie Ihren Lesern eine Botschaft vermitteln? Oder reicht es Ihnen, sie gut zu unterhalten?**

Gute Unterhaltung ist wichtig, ich schreibe ja keine Lehrbücher, aber da es hier um das Thema Suchtmittel geht, „Im Schatten der Schwebefähre“ enthält durchaus eine Botschaft an junge Menschen: „Eine einmal erworbene Sucht begleitet dich ein Leben lang. Es muss nicht zwangsläufig in der Katastrophe enden – es gibt Wege – aber dein Leben wird mit Sicherheit sehr viel aufwändiger. Eine einmal erworbene Sucht liegt zeitlebens auf der Lauer. Man kann sie sich später nicht wie ein unbedachtes Tattoo weglassen lassen.“

**Kann Ihrer Meinung nach kreatives Tun zur Bewältigung einer (Sucht)Krankheit beitragen? Wo sind die Möglichkeiten und die Grenzen?**

Überall in der Suchttherapie wird aus gutem Grund kreatives Tun gefördert – aber für eine abschließende Bewertung, wo die Möglichkeiten und Grenzen liegen, bin ich letztlich nicht qualifiziert genug. Das kann ich nicht beurteilen.

**Was bringt Ihnen das Schreiben? Wie wirkt sich das Schreiben auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus?**

Nach einem erfüllten Berufsleben als Sonderschullehrer konnte ich mich nicht plötzlich „nur noch“ um Haus und Garten kümmern. Das Schreiben gibt meinen Tagen eine feste Struktur, ich begreife es als selbstbestimmte Arbeit nach der Erwerbsarbeit – ein Zustand höchsten Wohlbefindens! Ich habe bei meinen Lesungen viele interessante Begegnungen mit sehr unterschiedlichen Menschen, lese gerne auch an Schulen und in Betrieben – demnächst an der Schule in Stade, wo ich vor 45 Jahren Abitur gemacht habe. Das ist eine große Freude für mich.

**Welche Rückmeldungen erhalten Sie auf Ihre Bücher?**

Ich freue mich darüber und bin auch stolz darauf, dass diverse Zuschriften betonen, wie beeindruckend ich „in den Köpfen der Menschen spazieren gehe“. Das gelingt wohl auch im Kopf von Johannes, dem Säufer, recht gut. Es gab viele Rückmeldungen von Angehörigen suchtkrank Menschen, die das Buch sehr betroffen gemacht hat, teilweise ging es ihnen so nahe, dass sie kaum weiterlesen konnten.

Ich interessiere mich grundsätzlich für andere Menschen und ihre Denk- und Verhaltensweisen. Schon als ich das Wirtschaftsgymnasium in Stade besucht habe, führte mich mein täglicher Gang in die Stadt – dort konnte ich stundenlang Menschen beobachten, das schult das Einfühlungs- und Urteilsvermögen.

**Was lesen Sie selbst am liebsten?**

Querbeet – und immer wieder mal einen Klassiker – das lehrt Demut. Zuletzt habe ich den „Faust“ gelesen, angeregt durch eine szenische Lesung im „Forum Kirche“, das in einer schönen alten Villa untergebracht ist. Dort zeigt ein Fresko Szenen aus Goethes Faust. Ich erinnere mich, dass wir in der 8. Klasse den „Osterspaziergang“ auswendig lernen mussten, ein ziemlich langer Monolog des Faust...

**Weitere Informationen:**



Wilfried Stüven  
Fesenfeld 105  
28203 Bremen  
Tel. 0421 / 70 01 90  
E-Mail: wsbre@web.de  
www.wilfried-stüven.de

# Kunst statt Kneipe

**F**rank Hübner (62), Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Erfurt und Koordinator des Lotsennetzwerks Thüringen, ist vielseitig talentiert: Er fotografiert, malt, zeichnet, schnitzt in Speckstein, modelliert in Gips und Ton und macht Airbrush-Arbeiten. Eine besondere Herausforderung ist es für ihn, Grabsteine mit ganz besonderen Motiven zu gravieren, denn das sind Unikate, die Gestaltung wird individuell abgestimmt. Seine Begabung hat sich inzwischen herumgesprochen, und er wird zum Teil auch beauftragt, Bleistift-, Öl- oder Pastell-Porträts sowie Wandbemalungen anzufertigen. Gunhild Ahmann hat sich mit ihm über den Zusammenhang von Sucht und Kunst unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE:** Seit wann hast Du dieses kreative Talent?

**Frank Hübner:** Zeichnen hat mir schon als Kind Spaß gemacht, aber meine Eltern haben das nicht unbedingt gefördert, sie waren der Meinung, Mathe und Rechtschreibung seien wichtiger. In einem Feri-



Frank Hübner

enlager sind meine „Werke“ dann zum ersten Mal gelobt worden. Der Kunstunterricht in der damaligen DDR hat allerdings immer nur bestimmte Themen aufgegriffen, z.B. das Aufeinanderprallen der politischen Systeme, die Russen waren immer die Guten, die Amerikaner die Bösen – und so einseitig wurde das auch in der Kunst dargestellt.

In der 6. Klasse bekamen wir dann einen neuen Kunstlehrer, der freier gedacht

hat und mein Potenzial erkannt hat. Er hat dann mit uns eine Nachmittags-Arbeitsgemeinschaft gegründet, und da war alles erlaubt. Er hat mir freien Lauf gelassen und mich motiviert weiterzumachen.

**Wie war es während Deiner „Trinkzeit“? Warst Du weiterhin künstlerisch aktiv?**

Während meiner Zeit in der Nationalen Volksarmee hat mir mein Talent viele Vorteile gebracht. Damals gab es in jedem Stützpunkt einen Plakatschneider, der nach den Vorgaben des Politoffiziers gearbeitet hat. Diese Aufgabe wurde mir übertragen, und dadurch bin ich anderthalb Jahre lang dem größten Drill entgangen, hatte meistens meine Ruhe und relativ viele Freiheiten. Auf meinen Suchtmittelkonsum hat sich das allerdings negativ ausgewirkt, bei der Armee habe ich angefangen, Alkohol zu missbrauchen – und das ging dann irgendwann in die Abhängigkeit über.

Später war ich dann von Beruf Maler bzw. Anstreicher. Jede Handwerker-Brigade war damals einer Patenschule zugeteilt. In diesen Patenschulen und auch in Jugendclubs habe ich dann z.B. Wandbilder gemalt. Offiziell hat das eine Woche gedauert, ich war aber meistens schon nach einem Tag fertig – und die restlichen Tage konnte ich mich dann meiner Sucht „widmen“.

**Wann und wie hast Du zurückgefunden zu Deiner künstlerischen Betätigung?**

Seit 1990 bin ich trocken, es hat aber sieben Jahre gedauert, bis ich wieder künstlerisch tätig geworden bin. Ich habe mich einfach nicht getraut. Irgendwann war das Ei in meinem Kopf ausgebrütet, und der Wendepunkt war da. Ich habe damals Tage lang exzessiv gemalt. Beim Speckstein schnitzen war es so, dass ich oft mehrere Tage ein großes Stück Speckstein angeschaut habe, bis mir klar war, was sich darin verbarg. So lange hat es gedauert, bis mein Gehirn eine Idee ent-



IM BLICKPUNKT

wickelt hat. Die Umsetzung dieser Idee ist dann mehr oder weniger ein Selbstläufer. Ich kann grundsätzlich nur Ideen entwickeln, die auch zu meinem Inneren passen. Manchmal beneide ich die Leute, die abstrakt malen können und damit ihre Gefühle ausdrücken, meine Kunst ist dagegen nah an der Realität, so wie ich sie sehe.

**Was bringt Dir das künstlerische Schaffen? Wie wirkt es sich auf Dein allgemeines Wohlbefinden aus?**

Ich vergesse Zeit und Raum und bin weg von der Welt, das ist ein sehr guter Ausgleich zu meinem Ehrenamt und zu meiner beruflichen Tätigkeit im Suchtbereich. Das künstlerische Schaffen ist etwas völlig Anderes, und es hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und trägt auf jeden Fall zum Wohlbefinden bei. Außerdem lechzen wir ja alle nach Streicheleinheiten, besonders abstinent lebende Menschen. Und ich bekomme ja sehr viele positive Rückmeldungen. Leider fehlt mir oft die Zeit, meine Ideen auf die Leinwand zu bringen.

**Haben suchtkranke Menschen einen anderen Zugang zu ihrer Kreativität?**



Viele suchtkranke Menschen haben während der Therapie ihre kreative Seite entdeckt oder wiedergefunden, trauen sich aber oft nicht, damit in die Öffentlichkeit zu gehen. Wie viel künstlerisches Potenzial suchtkranke Menschen haben, hat sich vor vielen Jahren gezeigt, als mehrere Sucht-Selbsthilfegruppen mit Hilfe eines Sponsors eine Ausstellung organisiert

haben. Die Exponate waren sehr vielfältig und ausdrucksstark. Die Veranstaltung fand 1997 in Sömmerda unter dem Titel: „AusgeSUCHT“ und ausgestellt“ statt. Wir bekamen sehr viel Aufmerksamkeit von der Bevölkerung und der Presse.

**Kann kreatives Tun zur Bewältigung einer Suchtkrankheit beitragen?**

Ja, es hilft auf jeden Fall dabei sich auszu-powern, ohne Suchtmittel zu missbrauchen. Es ist vor allem in der ersten Phase der Abstinenz sehr wichtig, eine Beschäftigung zu finden, die Spaß macht und in der man Bestätigung findet. Für den einen ist das Kunst, für den anderen Sport – oder was auch immer.

**Wie kann man den Sucht-Selbsthilfegruppen kreative Impulse geben?**

Ich glaube, wenn ich am nächsten Montag meiner Gruppe vorschlagen würde, dass wir jetzt eine Zeichenstunde einlegen, würde das nicht unbedingt mit Begeisterung aufgenommen. Es braucht Zeit und Selbstvertrauen, kreative Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Das muss längerfristig geplant werden. Wenn ich jedoch an unsere Ausstellung 1997 denke, kann ich nur dazu ermutigen!

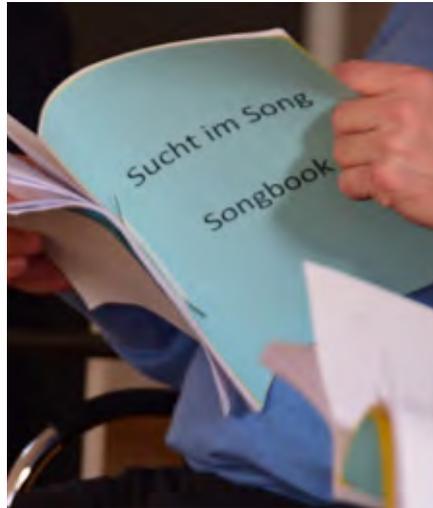


IM BLICKPUNKT

# Ein neuer Ansatz: Sucht im Song

Nur wenige wissen, dass der Song „Hotel California“ der Eagles eine Entzugsklinik meinte und Amy Winehouse mit „Rehab“ ihren Widerstand gegen eine Suchttherapie besang. Unter kundiger Anleitung von Heinz Fichter und Peter Dahm lernten 20 Teilnehmende des Seminars „Sucht im Song“ vom 22. bis 24. Februar 2019 in St. Thomas Songtexte unterschiedlicher Autoren und Interpreten kennen, in denen sich alles um den Suchtmittelkonsum drehte: Alkohol, Pillen, Kokain, Heroin, Kalter Entzug, die Einsamkeit, Angehörig- oder Zugehörigsein und nicht zuletzt doch auch: das „Willkommen im Leben“ (Ute Freudenberg).

Die Teilnehmenden lauschten in sich hinein, welche Resonanzen, welche eigenen Gedanken und Bilder kommen mir



bei diesen Songs? Welche Erinnerungen an Situationen und Personen, Gefühlslagen und Lebensthemen weckt eine Lied-

stelle in mir? In welchen Erfahrungen erkenne ich mich selbst wieder? Wie ist das für mich, wenn sich Gedanken an Partner oder Partnerin, Eltern, Arbeitsplatz, Schuldgefühle, Alkohol als Mittel meiner Selbstbehandlung und die Gemeinschaft in der Kreuzbund-Gruppe einstellen?

Aber auch „Johnny Walker“ (Marius Müller-Westernhagen) zu besingen, löst das nicht den Wunsch aus, wieder nach ‚Johnny Walker‘ auch zu greifen? Werden die Liedtexte so zum Trink-Trigger? Und was bedeutet es, wenn das Seminar im Kloster St. Thomas stattfindet und es heißt, ganz ohne Drogen gehe es nicht, denn: „Jesus sah das genauso, denn aus Wasser machte er Wein“ (Die Toten Hosen: Kein Alkohol (ist auch keine Lösung)! Solche und andere Fragen wurden heiß diskutiert.

Eine Teilnehmerin fasste das Wochenende für sich so zusammen: Das Leben ist schön, denn ich weiß, was ich gestern gemacht habe (weil der Alkohol mir nicht mehr die Erinnerung nimmt). Ein Teilnehmer sagte es so: Ich bin gerade mal ein Jahr ohne Alkohol – diese Texte sagen mir: Da willst du nicht mehr hin! Das Gespräch über diese Songs unterstützt mich in meiner Abstinenz!

Das nächste Seminar „Sucht im Song“ findet vom 1. bis 3. Mai 2020 in Hamburg statt.

*Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes*



Gruppenbild vor dem Exerzitenhaus des Bistums Trier in St. Thomas

## Ein Seminar, das emotional berührt

Viele Musiker/-innen haben die Themen Alkohol und Drogen in ihren Liedern aufgegriffen. Oft liegen dabei eigene Erfahrungen zugrunde, die sie in den Texten verarbeitet

haben. In dem Seminar „Sucht im Song“ des Kreuzbund-Bundesverbandes vom 22. bis 24. Februar 2019 in St. Thomas haben sich die 20 Teilnehmenden mit Liedtexten der verschied-

enen Musikrichtungen (Rock, Schlager, Liedermacher) beschäftigt. Oft handelte es sich um bekannte Lieder, die man auf den ersten Blick gar nicht mit Sucht in Verbindung bringt. Leiter

IM BLICKPUNKT

des Seminars waren Michael Tremmel, Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes, sowie Peter Dahm und Heinz Fichter aus dem Diözesanverband Trier. Gunhild Ahmann hat sich mit Heinz Fichter darüber unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE:** *Wie ist die Idee zu diesem Seminar entstanden?*

**Heinz Fichter:** Peter Dahm war früher selbst Sänger in mehreren Bands, und er war ein großer John-Lennon-Fan. Schon damals ist ihm aufgefallen, wie viele Liedtexte sich direkt oder indirekt mit der Suchtproblematik beschäftigen. So ist die Idee zu diesem Seminar entstanden, der DV Trier hat es im Jahr 2015 erstmals angeboten. Da es sich um einen ganz anderen Ansatz handelt, kommen diese Seminare immer ausgesprochen gut an, das war auch dieses Mal der Fall. In der Rückmelderunde hat ein langjähriger und erfahrener Seminarbesucher gesagt, dass ihn noch kein Seminar so sehr emotional berührt hat. (Wegen der positiven Resonanz wird das Seminar „Sucht im Song“ vom 1. bis 3. Mai 2020 in Hamburg wiederholt.)

**Wie ist das Seminar abgelaufen?**

Alle Seminar-Teilnehmenden haben eine Mappe mit 20 Liedtexten bekommen, deutsche und englische Lieder. Bei den englischen Liedern war die Übersetzung beigefügt. Dabei haben wir uns bemüht, auch die Slang- und umgangssprachlichen Ausdrücke richtig zu übersetzen – da reicht das herkömmliche Schulenglisch nämlich für das Verständnis meistens nicht aus. Die Teilnehmenden konnten dann auswählen und in Kleingruppen jeweils drei Stücke besprechen. Dabei ging es vor allem um die Frage, inwieweit es Übereinstimmungen mit der eigenen Suchtgeschichte und dem eigenen Suchtverhalten gibt. Hier gab es große Unterschiede, es hängt von den persönlichen Erfahrungen ab. So kann z.B. ein Spiegeltrinker nichts mit einem „Filmriss“ anfangen, weil er das nicht erlebt hat.



Heinz Fichter

**Was war die wichtigste Erkenntnis oder das Fazit des Seminars?**

Künstler/-innen sind meistens sensible Menschen, sie stehen in der Öffentlichkeit und sind einem enormen Erfolgsdruck ausgesetzt. Das führt dann bei vielen dazu, dass sie Suchtmittel konsumieren, um sich zu beruhigen, die Nervosität zu bekämpfen, locker zu werden und einfach cool zu sein – wie es von ihnen ja auch erwartet wird – oder zum Ausgleich und zum Runterkommen.

**In welcher Musikrichtung wird das Thema Sucht vorrangig behandelt?**

Es gibt keine bevorzugte Musikrichtung, in allen Genres geht es um Suchtmittelkonsum – sei es Rock, Blues, Country oder Schlager. Es ist aber nicht immer so offensichtlich, v.a. bei englischen Liedern oder bei eingängigen Melodien achten wir häufig nicht auf den Text, er steht nicht im Vordergrund. Manchmal sind die Texte auch verschlüsselt – dann hilft es, zusätzliche Erklärungen bzw. Interpretationen der Texte zu recherchieren. So wird das „Hotel California“ z.B. als Synonym für eine Suchtklinik verwendet.

**Wie stellen die Lieder den Suchtmittelkonsum dar? Was sagen die Lieder über die Songschreiber bzw. Interpreten selbst aus? Welche Botschaft wollen sie vermitteln?**

Auch das ist ganz unterschiedlich – das Faszinierende sind gerade die unterschiedlichen Sichtweisen. Alle Interpre-

ten beschreiben ihre eigenen Gefühle, aber aus verschiedenen Blickwinkeln. Die einen schildern ihren Leidensweg und wie sie ihre Sucht bewältigt haben, die anderen verherrlichen den Suchtmittelkonsum. In einigen Fällen hatten wir den Eindruck, dass das Image eines drogenabhängigen Stars geradezu gefördert wurde und erwünscht war, z.B. bei Amy Winehouse. Das würde zumindest erklären, warum ihr Management sie sturzbetrunken auf die Bühne schickte. In diesem Zusammenhang macht es Sinn, sich auch mit der jeweiligen Biografie der Künstler zu beschäftigen, um ihre persönlichen Hintergründe besser zu verstehen.

**Was sagen die Lieder über den Suchtmittelkonsum in unserer Gesellschaft aus?**

Wir leben in einer süchtigen Gesellschaft. Viele Menschen setzen ein Mittel ein, um sich in einen bestimmten Zustand zu versetzen, sei es zur Beruhigung und Entspannung oder um die Wachheit und Aufmerksamkeit zu steigern. Viele suchen ein Ventil, um dem Druck der Gesellschaft standhalten zu können und vermeintliche eigene Defizite zu kompensieren. Und es gibt ja nicht nur die stoffgebundenen Süchte, sondern daneben noch Magersucht, Kaufsucht u.Ä.

**Du machst ja selbst Musik. Hat das etwas mit Deiner Suchtkrankheit zu tun? Inwiefern trägt die Musik zu Deinem Wohlbefinden bei?**

Im Alter von 18 bis 22 habe ich in einer Band gesungen und Gitarre gespielt. Ich hatte immer großes Lampenfieber und habe Alkohol getrunken, um meine Nervosität zu bekämpfen und selbstbewusster zu werden. In der Konsequenz war ich bei unseren Auftritten aber häufig betrunken – und die Band hat mich schließlich rausgeworfen.

In der Therapie habe ich dann wieder angefangen Gitarre zu spielen. Heute bedeutet mir Musik sehr viel. Sie stärkt mich und baut mich auf – wenn ich eine halbe Stunde gespielt habe, geht es mir wieder gut.

# Das Leben ist nicht immer bunt

**M**onika Wittrich (60) war Regierungsangestellte bei der Polizeidirektion Ulm, danach lange Zeit beim Roten Kreuz als Nachbarschaftshilfe angestellt. Die freiberufliche Künstlerin hat schon immer fotografiert. Sie leitete von 2007 bis 2012 die Kreuzbund-Gruppe Neu-Ulm. Dann machte sich die Gruppe selbständig und nannte sich „Selbsthilfegruppe Leben“. Leider löste sie sich Ende 2017 auf. Gunhild Ahmann hat sich mit Monika Wittrich über ihre Fotos unterhalten.



Monika Wittrich

**WEGGEFÄHRTE: Inwiefern sind Sie selbst vom Thema Sucht betroffen?**

**Monika Wittrich:** Ich habe eine lange Suchtkarriere hinter mir. Das Trinken half mir bei der häuslichen Gewalt. Seit 2003 nach der Entgiftung in einem Krankenhaus mit anschließendem Aufenthalt in Günzburg, dort sind auch die Fotos entstanden, bin ich trocken – bis heute.

Nach dem Aufenthalt in Günzburg trat ich eine einjährige ambulante Reha in Neu-Ulm an. 2007 wurde mir eine Festigungstherapie von zehn Wochen in der Salus-Klinik bei Frankfurt bewilligt, ohne einen Rückfall gehabt zu haben. Mir ging es ziemlich schlecht in dieser Zeit. Diese Festigungstherapie und die Arbeit an

dem Bildband „Emotionen. Wege aus der Sucht“ (92 Seiten, 22 x 30 cm, 22,90 €, zzgl. Versandkosten von 1,90€, Eigenverlag 2009) halfen mir sehr.

**Wann und wie sind Sie zum Fotografieren gekommen? Was bringt es Ihnen?**

Ich habe schon immer fotografiert, so lange ich denken kann, später in einem professionelleren Rahmen. Es hilft mir, die Schönheit der Natur festzuhalten. Es macht mir Freude. Aber ich wollte auch das Negative zeigen, damit die Menschen sich mit den „Negativ-Themen“ auseinandersetzen müssen.

Außer den Suchtbildern durfte ich z.B. auch Frauen im Ulmer Frauenhaus fotografieren mit der Unterstützung der Caritas. Sie wurden im Rahmen der Eröffnung der Caritas-Woche im September 2008 im Gemeindehaus St. Georg in Ulm gezeigt.

Außerdem startete ich das Projekt „Obdachlose“. Dazu durfte ich ins Obdachlosenheim und auch in die Wohnung einer jungen drogenabhängigen Frau.

Diese Bilder wurden im Februar 2008 im Rahmen eines Benefizkonzerts zugunsten obdachloser Menschen, „Obdachlose – Gemeinsam gegen Kälte“, in Ulm mit dem berühmten Cellospieler Thomas Beckmann gezeigt. Nach dem Konzert fand die Vernissage mit meinen Bildern im Gemeindehaus St. Michael zu Wengen in Ulm statt.

**Wie ist es dazu gekommen, dass Sie einen alkoholkranken Mann begleitet und fotografiert haben?**

Diesen Mann habe ich in Günzburg kennengelernt. Wir sind dann zusammengezogen. Das war die Hölle für mich, da er

IM BLICKPUNKT





wieder anfang zu trinken. Er versteckte alles, leugnete, stahl Geld.

Als er wieder nach Günzburg musste, habe ich ihn besucht und fotografiert. Eigentlich wollte ich die Fotos nur für meine Homepage. Sie waren jedoch so gut, dass ich sie entwickeln ließ und versuchte jemanden zu finden, der mir eine Ausstellung ermöglicht. Thalia Junginger, Suchtpräventionsbeauftragte der Stadt Ulm und des Alb-Donau-Kreises, machte es dann möglich. Die Fotos waren im Juni 2007 im Landratsamt zu sehen. Es folgten noch weitere Foto-Ausstellungen in Ulm mit diesen Bildern.

Ich habe mich von ihm jedoch getrennt, da er nicht aufhören konnte zu trinken. Ich denke nicht, dass er jetzt wieder trocken ist.

**Warum sind es ausschließlich schwarz-weiß Fotos? Lieben nicht gerade suchtkranke Menschen bunte Farben?**

Schwarz-weiß drückt die Gefühle, die Tiefe, den Abgrund der Sucht besser aus. Sonnenschein, grünes Gras ist Freude, man fühlt sich glücklich. Dunkelheit, Nebel und eben auch schwarz-weiß ist der Schmerz, die Angst, man kann es fühlen ...

**Was wollen Sie damit ausdrücken? Was ist Ihre Botschaft?**

Seht her, wie es war. Seht her, wie viel Schmerz und Leid es bringt, nicht nur für sich selbst, sondern auch für Familie und Freunde. Erkennt Ihr Euch selbst darin wieder? Wollt Ihr wirklich wieder dorthin?

**Wie reagiert Ihr Umfeld auf Ihre Fotos?**

Ich kann nur von den Ausstellungen sprechen, da die Bilder ansonsten bei mir im Keller sind. Bis jetzt habe ich nur positive Rückmeldungen bekommen. Viele wollten wissen, ob es ein Buch o. Ä. gibt, wo sie die Bilder anschauen können. Das brachte mich auf die Idee für diesen Bildband.

Die erste Ausstellung war fantastisch. Es kamen Ärzte, Selbsthilfegruppen, Betroffene, ihre Angehörigen. Ich habe sie beobachtet. Sie sahen jedes einzelne Bild genau an, und sie lasen auch jedes meiner Gedichte. Das hatte ich nicht erwartet. Ich kam mit vielen ins Gespräch, und sie sagten mir alle, wie eindringlich diese Fotos auf sie wirkten, manche sogar mit Tränen in den Augen, da sie sich selbst mit den Bildern auf die eine oder andere Art identifizieren konnten.

Es wurde ein großer Stuhlkreis aufgestellt, geredet, eine Lesung ... meine Bilder auf eine Leinwand gespielt.

Auf der Ehrenamtsmesse in Neu-Ulm im Oktober 2016 kamen Menschen auf mich zu, die in dem Bildband geblättert haben, um mir zu den Bildern zu gratulieren. Selbst eine professionelle Fotografin fand die Bilder sehr bemerkenswert.

**Sie sagen, Ihre Bilder und Gedichte haben Menschen geholfen, trocken zu werden. Wie kann das sein?**

Diejenigen, die den Bildband gekauft haben, haben mir sehr positive Rückmeldungen gegeben. Auch sie erkannten sich selbst in den Bildern wieder. Sie berührten sie und erinnerten sich daran, wie sie selbst waren, als sie noch Alkohol tranken. Jemand schrieb, dass er das Buch immer bei sich tragen würde. Es würde ihm dabei helfen, nicht mehr in diese Welt zurückkehren zu wollen.

Was mir noch sehr wichtig ist: Ich möchte einer Institution meine gesamten Bilder verkaufen, damit sie meine Arbeit weiterführen kann, da ich nicht mehr dazu in der Lage bin. Diese Institution könnte in ganz Deutschland Ausstellungen organisieren und suchtbedingte Menschen erreichen.

**Weitere Informationen (und Bildband-Bestellung):**



Monika Wittrich  
Mähringer Weg 89, 89075 Ulm  
Tel. 0174 / 79 39 084  
E-Mail:  
info@emotionen-wege-aus-der-sucht.de  
Internet:  
www.emotionen-wege-aus-der-sucht.de

# Gott vermag aus Stückwerk Vollkommenes zu erschaffen

**D**enn Gott, der sprach: Aus Finsternis soll Licht aufleuchten! Er ist in unseren Herzen aufgeleuchtet, damit wir erleuchtet werden zur Erkenntnis des göttlichen Glanzes auf dem Antlitz Christi. Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt.

Von allen Seiten werden wir in die Enge getrieben und finden doch noch Raum; wir wissen weder ein noch aus und verzweifeln dennoch nicht; wir werden gehetzt und sind doch nicht verlassen; wir werden niedergestreckt und doch nicht vernichtet. Wohin wir auch

kommen, immer tragen wir das Todesleiden Jesu an unserem Leib, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib sichtbar wird. (2. Korintherbrief 4,6-10)

Durch einen Adventskalender bin ich auf die japanische Handwerkskunst „Kintsugi“ aufmerksam geworden, was übersetzt „Goldverbindung“ heißt. Japan und China sind ja bekannt für die Herstellung wertvoller Porzellan- oder Keramikgefäße. Wenn so ein Gefäß zerbricht, wirft man es nicht einfach weg, sondern fügt die Scherben wieder zusammen, wobei Risse und Bruchstellen zurückbleiben. Diese Risse werden dann nicht durch eine Übermalung retuschiert, sondern sie wer-

den mit Goldstaub, der dem Porzellankitt beigefügt wird, als goldene Verbindungslinien bewusst sichtbar gemacht und betont. Obwohl das Gefäß dasselbe geblieben ist, wirkt es auf diese Weise neu, kunstvoller und noch wertvoller als das Original.

Für den suchtkranken Menschen, dem die Einübung in ein abstinentes Leben gelungen ist, kann das heißen: Der Blick auf die von der Sucht geprägte Phase des Lebens gleicht dem Blick auf einen riesigen Scherbenhaufen. Da ist Vieles zu Bruch gegangen im eigenen Leben, aber auch in der Beziehung zu anderen Menschen und zu wichtigen Lebensinhalten. Durch die Annahme von Hilfe konnten die Scherben wieder zusammengefügt werden. Darüber hinaus konnte durch die Auseinandersetzung und einen offenen Umgang mit der Suchterkrankung ein wertvoller Erkenntnisgewinn und eine Versöhnung mit der eigenen Geschichte erzielt werden. Ich brauche die Brüche und Narben, die die Suchterkrankung auf meinem Leben hinterlassen hat, nicht zu verstecken. Ich kann zu ihnen stehen und sie als „goldene Verbindungslinien“ auf dem Gefäß meines Lebens hervorheben, dem so eine besondere Prägung verliehen wurde.

*Pfr. Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Bundesverbandes*



IM BLICKPUNKT

## Konzentration auf den Augenblick

**S**ieglinde Schuda (68) hat die gemischte Kreuzbund-Gruppe in Konz (DV Trier) besucht, jetzt geht sie in die Frauengruppe in Trier. Sie kommt aus Oldenburg – 1981 hat sich die Kinderpflegerin und Erzieherin von ihrem

suchtkranken Mann getrennt und ihre Heimat verlassen. „Ich musste möglichst weit weggehen, um diese dunkle Zeit hinter mir zu lassen.“ Sie hatte damals zusammen mit ihrem neunjährigen Sohn eine Mutter-Kind-Kur in Hessen

gemacht. Dort entstand der Kontakt zu einem Internat für behinderte Mädchen in Wetzlar, sie übernahm die Internatsleitung und wohnte mit ihrem Sohn im Kloster.

1983 begann sie, ihre Gedanken aufzuschreiben, denn sie hatte niemanden, mit dem sie darüber reden konnte. Dann reichte sie die Scheidung ein. Ihr Mann hatte die Familie verloren und seinen Betrieb – das alles reichte aber nicht, ihn zur Umkehr zu bewegen. Er ist schließlich an den Folgen seiner Alkoholabhängigkeit gestorben. Sieglinde zahlt noch heute seine Schulden zurück.

Selbstverständlich geht es in ihren Gedichten auch um das Thema Sucht, denn Sieglinde brachte ihre ganz persönlichen Gedanken und Erfahrungen als Frau eines suchtkranken Mannes zu Papier. Danach ging es ihr besser, sie fühlte sich erleichtert. „In dem Moment tritt die Situation in den Hintergrund, denn ich konzentriere mich auf das jeweilige Tun, und es gibt keinen Raum für das Schlimme“. So

konnte sie das Geschehene besser verarbeiten. „Ich möchte den Menschen Mut machen. Meine Botschaft lautet: Es gibt immer einen Weg, auch wenn es noch so schlimm aussieht.“ Es war ihr selbst gar nicht bewusst, dass der Schluss ihrer Gedichte immer voller Hoffnung und Optimismus steckt.

An eine Veröffentlichung dachte sie anfangs gar nicht. Nach einer psychosomatischen Kur 1999 begann sie dann, ihre Gedanken in Gedichtform zu formulieren. Das brauchte ihre volle Aufmerksamkeit, und sie bekam ihre Konzentrationschwierigkeiten in den Griff. Die Rückmeldungen auf ihre Gedichte waren durchweg positiv, Bekannte und Besucher von Lesungen ermunterten sie, doch einen Verlag zu suchen. Sie freute sich natürlich darüber, dass andere Menschen etwas mit ihren Gedichten anfangen konnten. „Aber wenn man nicht bekannt ist, keinen Namen und kein Geld hat, ist es schwierig, etwas zu veröffentlichen“, erinnert sich Sieglinde. Im Jahr 2002 hat es dann geklappt, der Verlag Alta Silva im Hunsrück publizierte ihre Gedichte unter dem Titel „Wie ein Vogel im Käfig“. (Das Buch ist leider nicht mehr verfügbar.)

Heute schreibt sie in jeder Stimmungslage und über ganz unterschiedliche Situationen – auch lustige Ereignisse, z.B.



Sieglinde Schuda

Kreuzbund-Seminare oder Ausflüge – alles was sie im Augenblick beschäftigt, „denn wenn es auf dem Papier steht, ist es aus dem Kopf raus“, sagt sie. Sie ist überzeugt, dass das Schreiben zu ihrem Wohlbefinden beiträgt.

Sieglinde hat außerdem andere kreative Talente, z.B. Basteln, Dekorieren, Hand-

arbeiten. „Ich glaube, dass jeder Mensch künstlerische Begabungen und Talente hat. Jeder muss herausfinden, was ihm Spaß macht und was ihm gut tut, die Bandbreite ist doch sehr groß“.

Wie kann man nun die Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes zu kreativem Tun anregen? Sieglinde hat schon mehrmals Bastelabende vorgeschlagen, aber die Resonanz war leider nur gering. „Alle finden meine Bastelarbeiten schön, aber keiner will es lernen“, bedauert sie. Auch das Gedächtnistraining „Fit im Kopf“, das der Kreuzbund in Trier einmal im Monat anbietet, findet keinen großen Zulauf. Da stellt sich die Frage: Sind die Menschen zu festgefahren und zu bequem? Oder beschäftigen sie sich vielleicht zu viel mit technischen Dingen bzw. den digitalen und sozialen Medien?

Übrigens: Sie selbst liest am liebsten Biografien über Menschen, die ihr Schicksal gemeistert haben. „Das regt zum Nachdenken an – und man kann sich inspirieren lassen“.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

### Suchtabhängigkeit

Einen Suchtkranken zu lieben heißt:

Die Krankheit akzeptieren,  
nicht ständig kontrollieren,  
was er gerade macht.  
Sondern mit Bedacht  
und ohne Vorwürfe zu erheben,  
teilnehmen an seinem Leben.  
Misch dich nicht ein, hör auf zu fragen,  
er muss die Konsequenzen selber tragen.  
Du trägst keine Schuld,  
versuch mit Geduld,  
Grenzen zu setzen,  
ohne zu verletzen.  
Halte den nötigen Abstand,  
und nimm deinen Alltag in die Hand.  
Beginn dich mit schönem zu befassen,  
auf keine „Spielchen“ mehr einzulassen,  
die er so mit dir treibt.  
Sonst bleibt,  
vor lauter Leid und Frust,  
auf der Strecke – Freud und Lust.  
Erst wenn du an dich selber denkst,  
deine Kraft nicht mehr verschenkst,  
vermag er sich den Tatsachen zu stellen,  
dann geschieht das Erwachen – in vielen Fällen.  
Gebe deshalb niemals auf,  
sondern glaube und vertraue darauf,  
dass er es schaffen kann.  
Eines Tages – irgendwann !!!

Sieglinde Schuda

Geh weiter .....

Geh weiter und bleib nicht stehn.  
Sei mutig, nur dann wirst du sehn,  
was dir das Leben schönes kann geben  
und bereithält, bei all deinem Streben.

Vertrau darauf, so schlimm's manchmal ist,  
und du dann meinst, dass Gott dich vergisst.  
Glaube daran, selbst wenn schwer es dir fällt,  
es kommt wieder Licht in deine Welt.

Vergiss, was geschehen und was einmal war.  
Vergebe, verzeihe, erst dann wird dir klar,  
dein Weg ist bestimmt, es sollte so sein,  
du wurdest beschützt, bist niemals allein.

Lern dich zu verstehen, tu endlich dir gut.  
Den Andern loslassen, erfordert viel Mut,  
doch dann bringt es Nähe, Geborgenheit, Glück.  
Es geht nicht so schnell, jeden Tag nur ein Stück.

Verfolge dein Ziel, gebe nicht auf.  
Egal, was auch kommt, es geht mal bergauf  
und eines Tages, du wirst es schon sehen,  
wird endlich dein Traum – in Erfüllung gehen.

Sieglinde Schuda

IM BLICKPUNKT