

# ARCHE

No. 85 / Dezember 2012

# WAHLEN 2013



**Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.**  
**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke**  
**und Angehörige**  
[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)



## Inhalt

Das ARCHE-Team	Seite 3	Tagesseminar Gruppe Illertissen „Nein-Sagen“ Monika	Seite 20
Adventlich Leben? Pfr. Manfred Gromer	Seite 4	Intersana 2012 Heribert	Seite 21
Jahresrückblick Peter Streichert	Seite 6	Paterzeller Eibenpfad und Bergbaumuseum in Peißenberg Frank	Seite 22
Wahlen 2013 Stellenanzeigen	Seite 8	Themenseminar „Keine Angst das Gesicht zu verlieren“ Brigit	Seite 24
Freiheit, die ich meine... Heribert	Seite 12	Kegelturnier 2012 Peter	Seite 26
Langzeittherapie Heribert und Karin	Seite 14	Frauengesprächskreis Henriette	Seite 27
Langstreckenläufer Joachim Hoier	Seite 18	In eigener Sache	Seite 27
		Besinnungstage „Mit Christus Verbunden sein“ Frank	Seite 28
		Abschied nehmen	Seite 30
		Termine	Seite 31
		Letzte Seite	Seite 32

***Eure Beiträge für die nächste ARCHE bitte bis zum 10.03.2013!***

***Vorschau: Jugend***

# *ADVENTLICH LEBEN?*



Bald singen wir wieder „Tauet Himmel den Gerechten“ und die Kinder freuen sich, wenn sie morgens am Adventskalender ein Türchen aufmachen können: es ist Advent!

Advent - die Zeit der Stille, in der wir uns auf das Fest der Geburt des Erlösers vorbereiten.

Wirklich?

Wie sehen denn unsere Vorbereitungen in dieser Zeit aus? Meist tun wir doch auch, was alle tun: wir überlegen uns, was wir einander schenken können. Dazu studieren wir Prospekte, Kataloge - und besonders unsere Kontoauszüge. Und dann wird an den „Langen Samstagen“ eingekauft; wie ruhig und besinnlich es dabei zugeht, wissen wir selbst.

Aber auch für denjenigen, der sich innerlich auf Weihnachten vorbereiten möchte, birgt diese Zeit eine Gefahr: die vielen Adventsfeiern. Das kann regelrecht zu einem Besinnungsstress ausarten, so dass man vor lauter Besinnung gar nicht mehr zur Besinnung kommt und froh ist, wenn endlich die Feiertage da sind. Heißt das „adventlich leben?“

Die Liturgie des Advents lenkt unseren Blick auf anderes.

Gleich am ersten Adventssonntag spricht sie im Evangelium von der Wiederkunft des Herrn am Ende der Zeiten. Damit ist das eigentliche Thema des Advents angegeben. Der Liturgie geht es also nicht in erster Linie darum, uns gefühlvoll auf das bereits erfolgte und Geschichte gewordene erste Kommen des Herrn als armes Kind in der Krippe vorzubereiten, sondern auf sein zweites, noch ausstehendes Kommen in Herrlichkeit. Da aber niemand weiß, wann dies sein wird, lebt der Christ in einer fortwährenden Erwartungshaltung, in einer ständigen Spannung. Die Christen des ersten

Jahrhunderts haben darunter sehr gelitten (vgl. 1. Thessalonicherbrief), - wir haben diese Spannung weitgehend in Gleichgültigkeit aufgelöst. Um uns aber wieder diese ursprüngliche Haltung nahe zu bringen, stellt die Liturgie uns am zweiten und dritten Adventssonntag den asketisch-herben Täufer Johannes vor Augen. Sein Ruf zur Umkehr gilt nicht nur den Menschen von damals, sondern auch - oder vielleicht ganz besonders? - uns heute.

Wie kann adventliches Leben aussehen?

Das Wesentliche dabei ist wohl, wieder um diese ursprüngliche Spannung zu wissen und die Vater-unser-Bitte „Dein Reich komme!“ bewusster zu beten. Die Folge ergibt sich fast von selbst: sich den Umkehr-Ruf des Täufers zu Herzen zu nehmen und sich intensiver dem zuwenden, den man erwartet: dem Herrn.

Mit **IHM** tiefere Gemeinschaft zu erhalten, ist das Ziel dieser Wochen. Das kann nur sein im Gebet, im Lesen der Hl. Schrift, in der Feier der Eucharistie, im Empfang des Sakraments der Umkehr, nämlich der Buße, aber auch in der Sorge um den Mitmenschen: im Besuch von alten oder kranken Menschen und im geschwisterlichen Teilen mit den Notleidenden.

So kann der Advent wirklich zu einer Zeit der Stille werden, die unser Leben „adventlich“ werden lässt, nämlich leben in der Erwartung des Herrn - und das nicht irgendwann, sondern täglich.

So wünsche ich Ihnen und uns allen einen gesegneten Advent und schließlich ein frohes und friedliches Weihnachtsfest!

Pfarrer Manfred Gromer  
Geistlicher Beirat  
Foto: pixelio, Rainer Sturm

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wie letztes Jahr bin ich wieder von Tanja erinnert worden, meinen Jahresrückblick zu schreiben. Danke Tanja, ansonsten müsste ich wieder unter Zeitdruck arbeiten.

Gut angefangen hat das Jahr nicht gerade. Die Sache mit Monika Wittrich beschäftigt uns immer noch. Die Lehre daraus ist, daß es nicht gut ist, wenn nur eine/einer für sich allein dahin arbeitet und kein anderer davon eine Ahnung hat. Was es heißt, jemand vollkommen ausgeliefert zu sein, haben wir damit erfahren. Die Unregelmäßigkeiten, die die ganze Sache ausgelöst hatten, bekamen wir ja nach und nach in den Griff. Nur der Internetauftritt ist noch nicht im Reinen.

Tanja und das Team Arche sind da dran, aber da sich der ganze Internetauftritt ändert bitten wir um Geduld und die Einsicht, daß wir so lange mit dem bisherigen Provisorium leben müssen.

Auch dass wir in den letzten 2 Jahren mit den internen Kassenprüfern nicht satzungsgemäß umgegangen sind wird Katrin ändern. Dieses Jahr wird es noch eine

Übergangslösung sein, ab 2014 verschieben wir die Mitgliederversammlung und es wird Zeit da sein für die interne und externe Kassenprüfung.

Irene hat wie immer Ihre Aufgabe, Zuschüsse zu bekommen, mit Bravour erledigt. Ihr Wunsch nach Entlastung in der Mitgliederverwaltung konnte leider nicht in Erfüllung gehen. Wie Ihr wisst musste Irene zwei Operationen wegen Zungenkrebs über sich ergehen lassen. Es scheint alles gut gegangen zu sein. In der Geschäftsleitung läuft es nicht gut, auch Andrea hat gesundheitliche Probleme und wird zum Jahresende aus dem Vorstand ausscheiden. Wir sind jetzt wieder da, wo wir kurz vor den letzten Wahlen standen. Irene braucht Unterstützung, jetzt nötiger denn je. Ich bitte jedes Kreuzbundmitglied nachzusehen, ob sie oder er nicht (der) diejenige ist, der diese Unterstützung geben kann. Das muss nicht bis zu den Wahlen warten, es kann sofort sein.

Alle Ämter, die im Vorstand begleitet werden, können nicht jedes für sich betrachtet werden. Da ist alles ver-



zahnt. Martin bringt die Seminarbeschreibungen, die Irene für die Bezuschussung braucht. Katrin braucht die Daten von Irene und Martin um die Abrechnung richtig zu machen.

Ich bin auf die Mitarbeit aller angewiesen, um Entscheidungen treffen zu können, die notwendig sind und die auch vertreten werden können.

Nach den Neuwahlen werden weniger Rentner im Vorstand sein. Es steht also nur noch ein begrenzter Zeitrahmen für die Kreuzbundarbeit zur Verfügung. Ausgeglichen werden kann das durch mehr Mitglieder, die bereit sind mitzuhelfen. Am wichtigsten ist das zurzeit in der Geschäftsleitung und dem geschäftsführenden Vorstand.

#### **Helft uns bitte**

Torsten und ich waren eingeladen beim Treffen der Leiter der Suchtfachambulanz (PSB). Jeder der Anwesenden war bereit zur erweiterten Zusammenarbeit. Die Initiative dafür dürfen wir aber nicht nur der Suchtfachambulanz überlassen, sondern müssen selbst mitarbeiten.

Die Möglichkeiten dafür habe ich schon in früheren Berichten geschrieben. Der Vorstand allein kann das nicht machen. Das muss in den einzelnen Dienststellen der Suchtfachambulanz passieren. Ich habe immer Kontakt mit Frau Habermann, wenn es Klärungsbedarf gibt bitte ich um Information.

Wie ich aber auch schon sagte, nicht das Wachsen des Kreuzbundes ist wichtig, sondern dass er das erfüllt, was wir in ihm suchen:

#### **Die zufriedene Abstinenz**

Damit der Kreuzbund das erfüllen kann braucht er Pflege, die müssen aber wir ihm angedeihen lassen. Alles was ungepflegt ist kümmert vor sich hin

Ich wünsche Euch,

Euren Familien und Gruppenmitgliedern eine gesegnete Weihnacht und ein frohes Neues Jahr

*Euer Vorstand Peter  
Fotos: Microsoft Clipart*



# Stellenangebote



Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## 1. Vorsitzender des Vorstandes (w/m)

*Ihre Aufgaben sind:*

Die Betreuung von Aufbaugruppen, Kontaktpflege zu den Gruppenleitern/innen, Genehmigung von Gruppen, Zusammenarbeit mit anderen Diözesanverbänden, Vertretung des DV nach innen und außen auf kirchlicher und politischer Ebene, Vertretung des DV im Bundesvorstand, Teilnahme an Bundeskonferenzen, Bundesarbeitsstagen

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

## Messehost/-ess INTERSANA

Für die Gesundheitsmesse Intersana 2014, wird eine Messehostess gesucht, die folgende Tätigkeiten ausführen soll:

Ausgabe von Flyern auf dem Messe-Gelände; täglich; in welchem Wechsel zum Standdienst steht noch nicht fest. Photos mit Messebesuchern gemeinsam.

Waren Sie schon einmal auf der AIDA? Die machen das genauso mit jedem Gast bei der Einschiffung. Deshalb sollte es eine gutaussehende und stets freundliche Dame sein, oder Herr. Mithilfe bei der Vorführung unserer Suchtbrillen und Fahrzeugen. Bei uns am Stand werden keine Speisen und Getränke angeboten.

Aussagekräftige Bewerbung mit Foto an die Presse und Öffentlichkeitsarbeit.

Sie Lachen gerne?

Sie können Andere zum Lachen bringen?

Sie kennen Atem- und Entspannungstechniken?

Wir suchen:

**Kursleiterin  
für**

**Lachyoga**

Wenn Sie sich ehrenamtlich gerne engagieren möchten, melden Sie sich beim Beirat für Seminare vom Kreuzbund DV. Augsburg.

Gesucht wird:

## Disponenten m/ w

Ihre Aufgaben:

- Versand der Arche, Seminarheft
- Beschaffung des Versandmaterials

Interessierte können sich gerne bei der Arche melden.

Telefon: 08221/2744502

## Austräger/in

gesucht für

**Flyer vom Bundesverband  
im Raum Augsburg**

gesucht..

Tel. 08221/2744502

**Sie sind aktiv,  
gesellig, abenteu-  
erlustig, kreativ?**

Wir suchen Leute 55+ für

## Senioren- gesprächs- kreis- gruppe

Anmeldungen an Frau  
Sieglinde Hoser, Senioren-  
beauftragte DV Augsburg

Für unseren  
Diözesanverband  
suchen wir:



## 2. Vorsitzender des Vor- standes (w/m)

*Ihre Aufgaben sind:*

Vertretung des(r) 1. Vorsitzenden in allen Aufgaben, Planung und Durchführung der Arbeitstagen, Organisation von Ehrungen, Behandlung von Trauerfällen.

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke  
und deren Angehörige**

Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## 3. Vorsitzender der Finanzen (w/m)



*Ihre Aufgaben sind:*

Führen des Verbandskontos, Betreuung von Gruppen in Finanzfragen, Erstellen des Jahreshaushaltes (zusammen mit den Vorstandsmitgliedern), Zusammenarbeit mit dem(r) Geschäftsführer/in, Vorbereitung der Kasse für die Kassenprüfung

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

Fotografieren Sie gerne?

Wir suchen:

# ARCHE

## Fotograf/in

Unsere Anforderungen:

- Digitalkamera
- Internetanschluss
- Engagement im Kreuzbundesvereinsleben

Reizt Sie diese Aufgabe? Dann schicken Sie uns für die Archen Ihre Fotos.

**Wir freuen uns auf Sie.**

Ihre ARCHE

# Stellenangebote

Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## 1. Geschäftsführer (w/m)



*Ihre Aufgaben sind:*

Erstellen des Jahreshaushaltes (zusammen mit Vorstandsmitgliedern) div. Schriftverkehr, Zuschüsse beantragen, Verwendungsnachweise erstellen, Zusammenarbeit mit dem Bundesverband - Teilnahme an Bundesarbeitstagungen und Geschäftsführertagungen

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige

Schreiben Sie gerne?

Wir suchen:

# ARCHE

## Autoren

Unsere Anforderungen:

- Gute Deutschkenntnisse
- Internetanschluss, Officekenntnisse
- Engagement im Kreuzbundvereinsleben

Reizt Sie diese Aufgabe? Dann schicken Sie uns für die Archen Ihre Texte.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre ARCHE-

Sie sind aktiv,  
gesellig, abenteuerlustig, kreativ?

Wir suchen

## Frauen

für die Frauengesprächskreisgruppe.

Anmeldungen an Frau  
Henriette Sturmhoebel,  
Frauenbeauftragte, DV  
Augsburg

## Hier könnte Ihre Werbung stehen

## Unternehmungslustige

Menschen gesucht für

## IGAF- Veranstaltungen

Rufen Sie Dirk Koros an.

Für unseren Diözesanverband

suchen wir:

## 2. Geschäftsführer (w/m)

*Ihre Aufgaben sind:*

Vertretung des(r) ersten Geschäftsführers(in) in allen Punkten, Protokollführung, Mitgliederverwaltung

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige



Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## Beisitzer für Öffentlichkeitsarbeit (m/w)



*Ihre Aufgaben sind:*

Teilnahme an Bundeskonferenz für Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Verteilung von Infomaterial an die Gruppen, Redaktion für „Arche“, Verteilung der „Arche“, Öffentlichkeitsarbeit in Betrieben und Schulen, Unterstützung der Gruppen bei Öffentlichkeitsarbeit, Kontaktpflege zu öffentlichen Medien, Internetauftritt

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige

# BLACKOUT?

**Der Kreuzbund hilft,  
ganz in Ihrer Nähe!  
[www.Kreuzbund-  
Augsburg.de](http://www.Kreuzbund-Augsburg.de)**

# Stellenangebote



Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## Beisitzer für Bildung (w/m)

*Ihre Aufgaben sind:*

Erstellung der Konzepte für Modul A( Fundamente 1+2) Modul B ( Aspekte der Sucht) Modul C (Persönlichkeit) sowie deren Ausführung. Enge Zusammenarbeit mit Beisitz Seminare.

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

## Chorleiter/in gesucht!

Chorgemeinschaft die Abstinenter  
suchen ab sofort Chorleiter für gemischten Gospelchor.

Sie sind aktiv, gesellig,  
abenteuerlustig, kreativ?

Wir suchen

## Männer

für die Männergesprächskreis-  
gruppe

Anmeldungen an Torsten  
Neumann. Männerbeauftragte DV

Ihr Partner/in, Ehemann/-frau  
oder Kinder haben Sucht-  
probleme?

Sie suchen Gleichgesinnte?

## Angehörige

Informieren Sie sich beim  
**Kreuzbund DV-  
Augsburg.**

Für unseren

Diözesanverband

suchen wir:



## Beisitzer für Altersspezifische Arbeit DJ Mik (w/m)

*Ihre Aufgaben sind:*

Arbeitsgebiet in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband erstellen

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## Beisitzer für Seminare u.

## Therapiehäuser (w/m)

*Ihre Aufgaben sind:*

Therapeuten bestellen, Seminarprogramm koordinieren, Häuser für Seminare buchen, Haushalt für Seminare erstellen Kontaktpflege zu den Therapeuten, Organisation der Vorstellungstermine in den BKH's und Therapiehäusern.

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**



## Egoist? Selbstdarsteller? Dummschwätzer?

Brauchen wir nicht! Die suchen wir nicht!

Menschen die was bewegen wollen.  
Sich sozial engagieren wollen?

## Dich suchen wir!

Fühlst Du Dich angesprochen? Dann melde  
Dich beim:

**Kreuzbund DV-Augsburg e.V.**

Anzeigenschluss für die ARCHE No. 86:

10.03.2013

# Stellenangebote



Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## Beisitzer für Familie als System (m/w)

*Ihre Aufgaben sind:*  
Arbeitsgebiet in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband erstellen

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

Sie kennen sich mit Internet aus?

Wir suchen:

## Helfer/in für Homepage

Unsere Anforderungen:

- Gute Deutschkenntnisse
- Interneterfahrung
- Engagement im Kreuzbundvereinsleben

Reizt Sie diese Aufgabe? Dann rufen Sie an.

**Wir freuen uns auf Sie.**

Ihre ARCHE

Sie filmen gerne?

Wir suchen:

## Kameramann/ frau

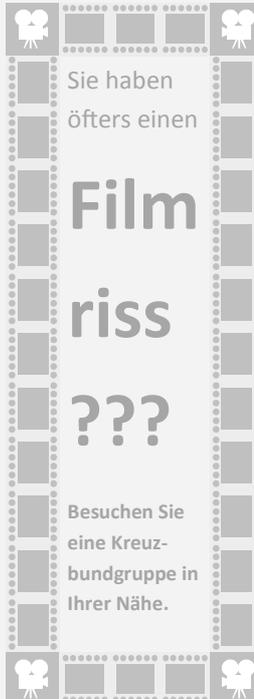
Unsere Anforderungen:

- Mobilität, Führerschein Klasse 3
- Erfahrungen Filmaufnahmen, Schnitt
- Engagement im Kreuzbundvereinsleben

Reizt Sie diese Aufgabe? Rufen Sie uns an.

**Wir freuen uns auf Sie.**

Kreuzbund DV Augsburg e.V.-



Für unseren

Diözesanverband  
suchen wir:



## Kassenprüfer /(m/w)

*Ihre Aufgaben sind:*

Prüfung der Kasse, Prüfung auf Kreuzbundgerechte Verwendung der Gelder

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

Für unseren Diözesanverband suchen wir:

## Delegierte (w/m)



*Ihre Aufgaben sind:*  
Vertreter des DV Augsburg bei der Delegiertenversammlung (Bundesebene)

*Interessierte könne sich gern bei der Vorstandschaft melden.*

**Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige**

Sie kennen Huflattich, Eisenkraut und Spitzwegerich?

Haben Erfahrung mit der heimischen Flora und Fauna?

Wir suchen:

## Kräuterhexe/r

Wenn Sie sich ehrenamtlich gerne engagieren möchten, melden Sie sich beim Beirat für Seminare vom Kreuzbund DV. Augsburg.

**Ihre Werbung  
bringt Erfolg!**

# „Freiheit, die ich meine ...“

Durch das Lesen eines Artikels in der AA-Zeitschrift "AA-Dach" wurde ich zum Nachdenken angeregt. Im gesamten Heft ging es um das Thema Freiheit.

Ein Zitat von Jean-Jacques Rousseau wurde dort genannt: "Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann was er will, sondern, dass er nicht tun muss was er nicht will." Schnell findet sich der Bezug zu einem selbst. Ich will nicht mehr trinken müssen. Und diese Freiheit, die ich bereits zu Beginn der Trockenheit damit verband, drückte sich aus durch ein fast euphorisches Empfinden, gepaart mit Neugierde und eigenem Stolz.

Heute nach einer längeren Zeit der Abstinenz ist daraus eine ehrliche, tiefe Dankbarkeit erwachsen, gerichtet an alle, die mich auf dem Weg in die trockene Zeit begleitet haben, mir diese Freiheit gezeigt haben und mich auch heute noch darin bestärken.

Die nasse Zeit war bestimmt durch Sucht, und Sucht ist Abhängigkeit, und Abhängigkeit bedeutet Unfreiheit. Mit unbegreiflichem Entsetzen

erkenne ich heute, wie viel Unfreiheit mir meine gelebte Sucht eingebracht hatte. Nicht nur dass ich trinken musste, auch wenn ich es eigentlich nicht wollte, ich musste meine Umgebung, insbesondere meine Familie für dumm verkaufen, sie belügen und betrügen, obwohl ich Liebe empfinden wollte. Ich musste morgens schon Stoff einkaufen und einnehmen, weil ich vor lauter Zittern nicht mehr Auto fahren konnte oder nicht mehr wusste, wie ich den Tag anders beginnen sollte. Ich musste während der Arbeitszeiten trinken, weil ich nicht mehr fähig war einen Stift zu führen oder eine Tastatur zu bedienen.

Ich war gezwungen mein hart verdientes und knappes Geld für einen Suchtstoff ausgeben, der meine Gesundheit ruinierte und Stück für Stück mein Selbst zerstörte. Vorratshaltung, -planung und Verstecke wurden zur unausweichlichen Bedingung, den Tag zu bestehen, über die Woche zu kommen.

Rückblickend war das Einschneidenste und Schlimmste, dass ich mir selber vorgemacht habe ich

könnte alles noch steuern, hätte alles noch im Griff. Und auch dieser Selbstbetrug, diese Fehleinschätzung waren aufgezwungen und unausweichlich geworden. Je stärker mich die Sucht gefangen nahm, desto enger wurde mein Gefängnis, umso tiefer und dunkler das Loch, das mein Verlies ausmachte.

Je mehr ich trank, desto mehr verlangte mein Körper danach. Meine Welt begann aus nicht viel mehr zu bestehen als aus Konsum und Beschaffung. Ich war nicht einmal mehr fähig zu erkennen, dass ich schon lange am Tiefpunkt angekommen war. Als mir dann auch noch der letzte Rest an Boden, an Halt, an Unabhängigkeit genommen wurde, und ich gerade für eine kurze Zeit gezwungenermaßen einen nicht vollständig eingetrübten Blick hatte, erkannte ich, dass ich so gut wie keine Luft mehr zum Atmen hatte und begriff zum ersten Mal die Mauern meines Gefängnisses.

Es war dringend notwendig zu kapitulieren. Die Kapitulation war nicht nur die Lösung, auch die Erlösung, eine Aussicht auf ein Wiedererlangen der Freiheit. Am Anfang war

zuerst Leere zu spüren, allerdings auch die Chance diese Leere nach allen Richtungen aufzufüllen, wo früher Mauern und Hindernisse waren die mich einschränkten.

Die Gruppenbesuche, die Beschäftigung mit der Krankheit, beides gab mir Halt, bedeutete Stütze, Hilfe und öffnete den Freiraum zur Neugestaltung. Ich lernte wieder laufen, mich frei zu bewegen. Anfangs erkannte ich die Chancen nur ungenau und unpräzise, die mir das trockene Leben bot. Ich war frei vom Trinken-Müssen, dennoch gab es noch so viel an Boden gut zu machen.

Schuldgefühle hatte ich weniger, Angst auch nicht. Trotzdem suchte und bevorzugte ich schützende Umgebungen. Ich lernte die Vergangenheit hinter mir zu lassen, akzeptierte, dass ich krank bin, dass mein Scheitern aus der Krankheit geboren war und ich etwas dagegen tun konnte. Mit jedem Stück Aufbauarbeit ging ein Stück Freiheit einher. Ich bekam wieder einen gestärkten Rücken, nahm eine aufrechte Haltung an, fand mein Selbstbewusst-

sein wieder. Ich begriff was "gesunder Egoismus" bedeutet, für mich ein wichtiger Schritt zur Selbstliebe. Ich lernte mich zu mögen, meinen Tag zu gestalten, meine Bedürfnisse durchzusetzen und mich anzunehmen, wie ich bin.

Ich erkannte, dass es mir gut gehen muss, um auch bei meinen noch verbliebenen Mitmenschen wieder das gut machen zu können, was zerstört war.

Seit ich im Heute lebe und meine Erwartungen an mich und meine Umgebung auf ein gesundes Maß zurück geschnitten habe, verschiedenste Empfehlungen beherzige und verantwortlich handle, seitdem kann ich Abend für Abend ruhig einschlafen und morgens unbeschwert, klar im Kopf und mit frischem Geist den Tag beginnen.

Seit ich meine Ansprüche nach unten korrigierte und Zufriedenheit mein Mittelpunkt wurde, hat sich alles wieder so eingestellt, wie es früher in der unbeschwerten Zeit war, wenn auch in anderer Konstellation. Daraus wurde Erleichterung, Zuversicht, Vertrauen und Wach-

samkeit bezüglich alter Verhaltensweisen, die heute nicht mehr so leicht gefährlich werden können. Dazu gesellt sich ein scharfes und empfindliches Bewusstsein bezüglich Enge und Druck, aber auch hinsichtlich der Freiheit, die ich genieße. Ich bestimme wieder wie mein Tag beginnt und wie er endet. Ich beeinflusse und gestalte mein Tun, der Anteil an Fremdbestimmung reduziert sich auf eine erträgliche Mindestmaß und wird von mir auch nicht als alleinig bestimmend empfunden.

In jeder Minute fühle ich mich unabhängig und kann frei entscheiden, ohne (er)drückende Last und beklemmende Angst. Dunkle bedrohende Wolken sind heute weit weg, meinen Regenschirm trage ich bei mir.

Ziel bleibt für mich diese Freiheit, die ich meine, mir zu bewahren.

*Text: Heribert  
Foto: Tanja*



## Garantiert eine Langzeittherapie dauerhafte Abstinenz? (Teil 3)

### Fragestellung

Auffallend ist, dass während der Langzeittherapie viele vermeintliche Freundschaften begonnen werden mit den Patienten und Patientinnen, die einem sympathisch sind, gleichgesinnt und ebenfalls mit derselben Zuversicht ausgestattet scheinen, für ein Leben nach der 'behüteten' Zeit in der Klinik bestens gerüstet zu sein.

Draußen, ohne den Schutz, zeigt es sich dann, ob jeder genügend Rüstzeug mitgenommen hat und bei den nächsten Ehemaligentreffen fällt dann das Urteil über diese Freundschaften gegebenenfalls ganz anders.

So stellt sich die Frage: Woran mache ich denn eigentlich den Erfolg einer Langzeittherapie fest?

Vielleicht zuerst einmal an der Anzahl der trockenen Stunden/Wochen/Jahre nach der Entlassung!

Wobei: Mancher schafft es nach

einem wochenlangen Aufenthalt in der Klinik gerade mal trocken bis zur Bahnhofsgaststätte (nicht am Zielort zu Hause, sondern am Abfahrtsbahnhof!).

Vielleicht besser am Grad der Ernsthaftigkeit, die ich messen kann in Zeiteinheiten der Trockenheit plus geplante und durchgeführte Aktionen, wie Ändern der Umgebung, der Kontakte, des Verständnisses!

Vielleicht aber auch an der konsequenten und regelmäßigen Teilnahme an der Nachsorge oder in Selbsthilfegruppen, am Verlassen alter gefährdender Muster, an der Erprobung eines neuen Bewusstseins (Wir sind Anders Als Alle Anderen; wir sind nicht auf dieser Welt, um so zu sein, wie andere es von uns verlangen oder erwarten)!

Vielleicht aber auch an notwendigen und vorbeugenden Aktionen, wie das Trockenlegen des Zuhau-

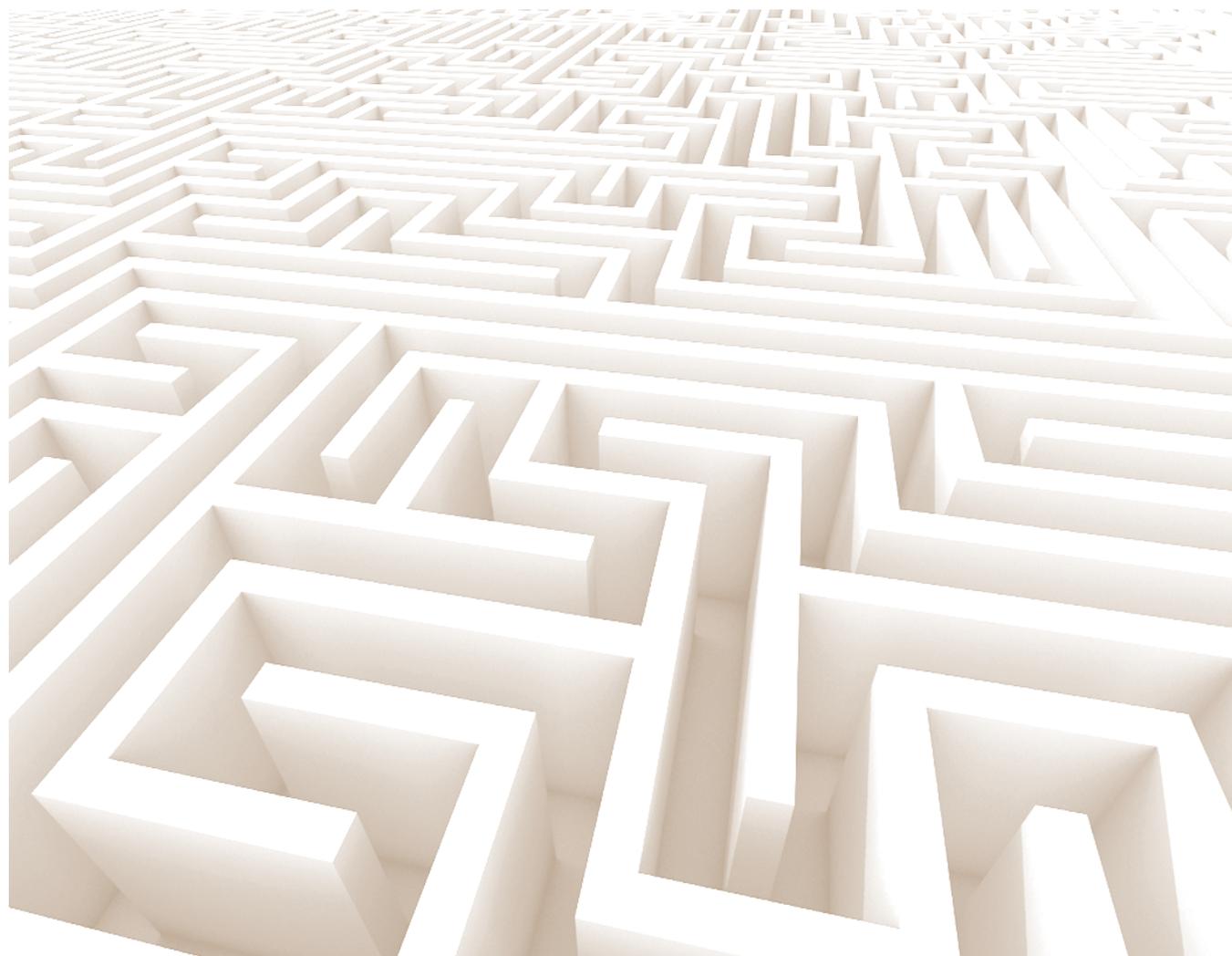
ses, die Vermeidung von Gefahrensituationen.

Vielleicht auch alles zusammen? Oder lediglich an der Stabilität, die dann für jeden ganz individuell aussieht ...?

### Untersuchungen

Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema, wie zum Beispiel der Artikel "Effektivität der stationären Suchtrehabilitation – FVS-Katamnese des Entlassjahrgangs 2009 von Fachkliniken für Alkohol- und Medikamentenabhängige", veröffentlicht in der Zeitschrift Sucht Aktuell - Heft 1/2012, nachzulesen auch im Internet unter <http://www.sucht.de/heft-12012-536.html>.

In dieser Untersuchung liegt das Augenmerk auf den Aspekten 'dauerhafte Suchtmittelabstinenz', 'stabile Erwerbs- und Arbeitssituation', 'Lebenszufriedenheit im psychischen und sozialen Bereich' und



'soziale Integration'. Ebenso wird eine differenzierte Analyse von Rückfallhäufigkeit und Rückfallgeschehen vorgenommen.

Betrachten wir die dauerhafte Suchtmittelabstinenz, so gibt es dort Aussagen hinsichtlich der Berechnungsformen 1 – 4 nach den Standards der DGSS (Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie). Ohne sich jetzt weiter in statistische Details und Abgrenzungen zu vertiefen, sind die beiden Formen DGSS 2 und DGSS 4 interessant:

- Die Berechnungsform 2 bezieht sich auf alle planmäßig entlassenen Patienten.

- Bezugsbasis für die konservativste Berechnungsform 4 sind alle entlassenen Patienten.

Personen für die keine oder widersprüchliche Informationen vorlagen, wurden hierbei als rückfällig gewertet.

#### **Auswertungen**

So ergibt sich eine Erfolgsquote nach der konservativen Berechnungsform DGSS 4 mit dem Kriterium "wenigstens 3 Monate nach Rückfall abstinent" von etwa 42 Prozent, gemessen nach einem Jahr nach Therapieende. Durchgehend abstinent waren dabei etwa 35 Prozent, d. h. circa 7 Prozent hatten mindestens einen Rückfall, der zum Erfassungszeitpunkt drei Monate und mehr zurücklag.

Für die Berechnungsform DGSS 2 ergibt sich erwartungsgemäß ein höherer Wert von etwa 46 Prozent. Planmäßige Entlassungen erhöhen also statistisch die Abstinenzwahrscheinlichkeit.

Bestätigt wird in dieser Untersuchung auch die Bedeutsamkeit ausgewählter Merkmale für den späteren Therapieerfolg. Patienten, die auf eine feste stabile Partnerschaft zurückblicken können, sind deutlich erfolgreicher als Patienten, die dies nicht können. Gleiches gilt für Erwerbstätige: Patienten, die vor bzw. nach der Behandlung erwerbslos sind, sind auch wesentlich häufiger rückfällig.

#### **Rückfallgründe**

Als häufigster Grund für rückfälliges Verhalten (mit Mehrfachnennung) wurden frustrierende Erfahrungen genannt (~46%). Es folgen Depres-

sionen (~44%), innere Spannung und Unruhe (~39%), Ärger (~38%), Einsamkeit (~33%), Angst (~30%), schwierige Lebenssituationen (~29%) und Stress (~27%), Schlafschwierigkeiten (~26%), die Überzeugung wieder kontrolliert trinken zu können (~25%), unwiderstehliches Verlangen / Suchtdruck (~24%), Langeweile (~23%) und Konflikte mit anderen Personen (~20%).

Etwa jeder fünfte Rückfall ereignete sich in guter Stimmung und in angenehmer Gesellschaft verbunden mit Glücksgefühlen.

#### **Eigene Erfahrungen**

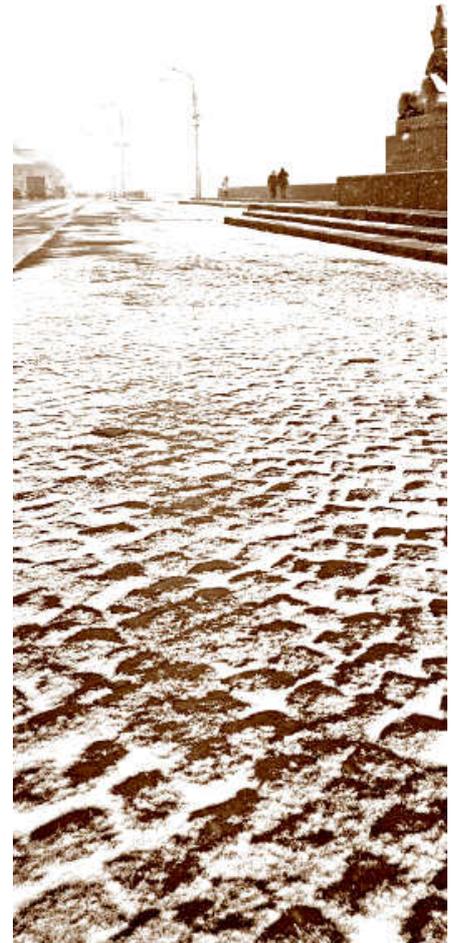
Neben solchen wissenschaftlichen Aussagen, die jetzt nicht für einen selber anwendbar sind, weil es statistische Aussagen sind, gibt es den Erfahrungsschatz der Bekannten und Freunde aus der gemeinsamen Zeit in der Langzeittherapie.

Hier kann ich von meiner Zeit berichten und beurteilen was mir selbst und meinen Freunden und Bekannten geholfen hat nach der gemeinsamen Therapiezeit erfolgreich abstinent zu bleiben. Ich meine, eine dauerhafte Abstinenz hat tatsächlich sehr viel mit der Ernsthaftigkeit zu tun, mit der wir unserer Krankheit begegnen. Es ist die auf Sicherheit ausgerichtete Änderung der Umgebung. Es ist auch die eigene Einstellung, die beschlossene Bereitschaft sich mit sich selbst und der eigenen Umgebung zu beschäftigen. Nicht zu vergessen die Bereitschaft anzunehmen was Personen, die uns verstehen, von sich geben und die Bereitschaft zielgerichtet dazu zu lernen.

#### **Selbsthilfe**

Viele meiner Freunde und Bekannten kommen ohne eine Selbsthilfegruppe aus, ich selbst besuche sogar zwei. Dass ohne Selbsthilfegruppe eine andauernde Abstinenz, ich spreche von zwei vergangenen Jahren, möglich ist, kann ich durch diese Beobachtung bestätigen. Mithilfe der Weggefährten aus einer Gruppe ist es sicherlich einfacher, sie bieten Hilfe und Stütze. Die helfenden und stützenden Personen können auch aus der direkten Umgebung sein, Angehörige, Partner/in, Kinder, Eltern, Freunde.

Gemeinsam ist allerdings bei allen



aus der Therapiezeit, die inzwischen zufrieden trocken sind, dass sie sich aktiv einen Ersatz für die damalige 'geschützte Umgebung' geschaffen haben, jeder auf seine Weise und mit seinen verfügbaren Möglichkeiten. Dies ist durchaus eine Umsetzung des Prinzips der Selbst-Hilfe.

Um den oben genannten Rückfallgründen wirksam zu begegnen, war wichtig, dass wir aktiv wurden, uns Gedanken machten und bereit waren anfänglich mit kleinen Schritten auf dem vorbereiteten Weg weiter zu gehen.

#### **Stabilität**

Heutzutage zielen die Therapieeinrichtungen darauf ab, die Eigenverantwortung der Patienten und seine Wahlfreiheit zu stärken. Sie versuchen eine wertschätzende kooperative Beziehung zu den Patienten aufzubauen und konzentrieren sich auf vorhandene Fähigkeiten in Richtung mündige Patienten. Sucht entmündigt.



Stabilität erhält der Einzelne sehr einfach von stabilen Personen aus der nahen Umgebung. Aus meiner Erfahrung heraus war der Aufbau meiner eigenen schützenden Umgebung bedeutsam und für mich erfolgreich. Viele schaffen sich neue Rituale: ein festgelegter morgendlicher Beginn des Tages, ein wiederkehrendes abendliches Auf-die-eigene-Schulter-klopfen.

Ich habe für mich erkannt, dass ich mich immer wieder die Frage stellen sollte: "Tut mir das gut, was da gerade ansteht?". Diese Fragestellung hilft selbst bei Situationen wie dem Bierzeltbesuch mit der Selbsthilfegruppe, der Teilnahme an Geburtstagsfeierlichkeiten, dem Vorbeigehen an der Stammkneipe, der Zusage zu Mehrarbeit und Überstunden, in Sachen Kontakt mit bisherigen Freunden, bei Streit und Zwist, ... Eigentlich immer!

Ich habe erkannt, dass es für mich stets wichtig ist, mich wohl zu fühlen. Dies war mein Schlüssel zu einer inneren Ausgeglichenheit, die ich wiedererlangt habe, die mir Sicherheit gibt und auch bewahrt vor einer Gefährdung von außen. Ich wähle, was mir gut tut und was nicht. Dazu ist es natürlich notwendig, erkennen zu können und bewerten zu können. Ich fühle mich wieder mündig, selbst bestimmt, unbeeinflusst, wahlfrei, nicht mehr abhängig.

Klar ist mir allerdings auch, dass meine bewusste Beschäftigung mit meiner Krankheit mir hilft stabil zu bleiben. Beschäftigung heißt für mich Engagement, Interesse, Lernbereitschaft, aber auch Genießen, Erleben, Spüren, wie sich mein damit neu gestaltetes Leben anfühlt.

### **Retrospektive**

Es gibt eine kooperative Beziehung zwischen Patient und Therapeut im Sinne von: "Nimm Hilfe an ...". Aber die Einsichten sind bei den Patienten (auch Therapeuten) ungleich verteilt. Das wesentliche Problem für einen Therapieerfolg ist aber dabei Folgendes: Der Patient muss den Therapeuten akzeptieren, die Therapeuten die Akzeptanz ermöglichen und das passende Rüstzeug vermitteln können.

Während des stationären Aufenthalts verändert sich vieles: ich kreppele mein Leben um, verändere bei nun "klarer Sichtweise" wichtige Bereiche meines Denkens. Abgeschottet von der Außenwelt habe ich nun die Zeit und die Gelegenheit vieles klar zu überdenken, mich neu zu orientieren.

### **Widerstand**

Jeder sollte sich auch gut überlegen, wer nach der Entlassung einen negativen Einfluss auf einen haben wird oder haben kann. Um nicht wieder in alte Muster hinein zu rutschen, muss ich mich von verschiedenen Menschen konsequent trennen.

Nicht nur die Betroffenen haben während der Dauer der Reha-Zeit zum Nachdenken. Auch unsere Familie, Freunde, Arbeitskollegen usw. werden sich in dieser Zeit Gedanken machen.

Wir erfahren aber nicht nur Lob über unseren Mut und unsere Tapferkeit, diesen Schritt gemacht zu haben. Das Gegenteil wird genauso passieren: die ehemals Nahestehenden wollen mit dem Betroffenen nichts mehr zu tun haben, verschiedenste Menschen wenden sich von uns ab statt uns zu.

### **... in der Familie**

Bei Freunden trifft es einen nicht so hart, da muss ich sowieso Abstriche machen. Anders sieht es bei der Familie aus. Hier ist die Enttäuschung dann sehr groß, denn es ist nur natürlich sich sicher zu sein oder es eher zu erwarten, gerade in der Familie ein sicheres und stabiles Netz vorzufinden. Auch wenn es nicht schmerzfrei ist, muss ich die Ablehnung akzeptieren.

Ich verstehe es nicht, aber es tut irgendwann nicht mehr weh. Es hört auf nicht mehr weh zu tun. Von Geschwistern kann ich mich kaum trennen. Ich selbst kann nur Türen öffnen und Gesprächsbereitschaft zu zeigen.

Angehörige können mit der Situation eines Alkoholkranken wenig bis nicht umgehen, sind unsicher, vergleichbar mit der Konfrontation mit Schwerbehinderten im Rollstuhl. Wir Betroffene geraten schnell in den Umstand uns rechtfertigen zu müssen, uns erklären zu müssen. Ein selbst auferlegter Druck.

Vielleicht hilft auch der Spruch "Die Zeit heilt alle Wunden". Aber wir sollten nicht vergessen, auch wenn Wunden heilen, bleiben oft hässliche Narben und jeder von uns weiß: Lob tut verdammt gut! Auf beides aber sollten wir vorbereitet sein!



### **Abschluss**

Karin und ich haben uns auf Anregung eines Therapeuten dieses Themas angenommen. Wir konnten hierbei nicht alle Aspekte intensiv tief genug betrachten und haben sicherlich das eine oder andere noch vergessen.

Absicht war unsere Erfahrungen und unsere Ansichten nieder zu schreiben. Einen Großteil der Ausführungen sehen wir gleichermaßen, bei einigen sind wir uns aufgrund der jeweils eigenen Geschichte uneins.

Gerade bei den Betrachtungen, was denn für den Erfolg schließlich und endlich ausschlaggebend war oder hinderlich sein möge, sind wir zu unterschiedlichen Ansichten ge-

kommen. Jeder von uns hat zum Schluss sein Augenmerk stark auf sein Erleben und Empfinden nach der Langzeittherapie gerichtet.

Eines können wir dennoch gemeinsam unterschreiben: „Trocken gestreichelt, ist noch niemand geworden!“ und „Zufriedenheit kommt von innen heraus und nicht von außen herein!“

So wünschen wir uns und allen, die uns in der Therapiezeit begleitet haben und darüber hinaus heute begleiten, weiterhin einen nachhaltigen Erfolg mit oder ohne Therapieerfahrung.

Heribert Zok und Karin  
Fotos: Microsoft Clipart



# Der Langstreckenläufer Teil 2

## **Eine schreckliche Geschichte ist die Sucht!!**

Als Extremsportler wird es im Wort verharmlost und ich verharmloste dieses extreme (oder ist extrem schon süchtig?), um mir einzureden, ich hätte ja die stoffgebundene Sucht besiegt! Ich blieb ja davon abstinert! Dass das Laufen auch eine stoffgebundene Sucht ist, konnte ich nicht formulieren, geschweige denn begreifen! Hier wird der Stoff nicht oral aufgenommen, sondern hier wird der Geist und die Gedanken dahin manipuliert, dass ich rund um mich herum alles andere aufgabe, vernachlässige, der Körper ist aufgezehrt nach diesen ständigen Überforderungen! Da steht in einem psychiatrischen Gutachten von mir: „Herr Hoier befindet sich in einem kachektischem Zustand“!

Die Erholung ich mag auch schreiben: „Der Entzug nach dem Lauf machte mir vor, es ginge ohne Laufen nicht mehr“! Tot umfallen während so eines Laufes, das wäre es noch!! Wieder im Irrsinn der Sucht. Es ist kaum zu fassen! Die langen Strecken sind die Besten, der Vollrausch ist am besten!

Ich formulierte mir ein größeres Ziel im Laufen. „Spartathlon in Griechenland 245,2 Kilometer non-stop“! Zeitlimitiert mit 36 Stunden, alle drei Kilometer eine Verpflegungsstation.

Der Lauf der Läufe, der härteste Ultramarathon der Welt! Ein Lauf aus einer Zeit um 460 Jahre vor Christi Geburt. Der Kriegsberichtserstatter Philleppides überbringt dem König Leonidas in Sparta eine Nachricht aus Athen!

Meine Vorbereitung ging fast 2

Jahre. Ich lief am Tage und in der Nacht, unvorstellbar diese Strecke und auch unvorstellbar diese Zeit. Wie sollte ich solange Laufen und wach bleiben? Was muss ich dafür tun und aufgeben? Über Monate lief ich in der Woche 150 Kilometer und mehr. Jede Woche einen Marathon, manchmal 2 – 3 Marathons in 3 Tagen. Manchmal 2 an einem Tag 24 Stundenläufe bis 190 Kilometer am Stück. Nur noch das eine Ziel im Auge und im Kopf!! Spartathlon! Hochleistungssport! Massacker gegen sich selbst? Ich dachte manchmal ich werde verrückt. Rennsteiglauf an einem Tag circa 74 Kilometer und am nächsten Tag einen Marathon um den Sulinger Stadtsee! Humpelnd lief ich den ganzen Marathon, schmerzen in den Beinen, fast eine schlaflose Nacht vorher, der Körper schreit nach Erholung, nur die gebe ich ihm nicht! Nein ich muss das schaffen, da ich sonst den Spartathlon niemals bewältigen kann! Also durchhalten, durchbeißen, durchquälen!

Meine Seele kannte nichts anderes als Schmerzen! Unerbittlich brach ich dadurch und formulierte mir nur noch große Ziele in Extrem Läufen! Ich war dann soweit bereit, mich für den Spartathlon anzumelden. Ich bin in dem Jahr vorher 52 Marathons und Ultramarathons gelaufen. Meine Kilometerleistung lag zwischen 150 Kilometer und 200 Kilometer in der Woche. Häufig war ich völlig ausgezehrt von dieser Überanstrengung, neben der Erwerbsarbeit und der Familie!

Vor der Familie und vor meiner Frau floh ich, alles zusammen konnte ich nicht mehr aushalten.



Meine Position war mir längst verloren gegangen. Da war nichts mehr mit Liebe! Was ist denn überhaupt Liebe? Mit meiner Frau lebte ich meistens im Streit um jede Kleinigkeit. Da wird so schön gesagt, wir haben uns auseinandergelebt! Die Arbeit wurde zunehmend beschissener. Häufig bin ich morgens aufgestanden und habe Wege gesucht, nicht zur Arbeit zu gehen, eine Quälerei gegen mich selbst. Ich hatte keine Wahl oder heute weiß ich, dass ich viel früher die Konsequenzen hätte ziehen müssen!

Die Entscheidungen vielen nicht mehr, mein Leben war ein Krampf, die Flucht vor der erbarmungslosen Realität steigerte ich immer weiter durch das Laufen. Bewusst war mir das nicht und ich habe das auch noch als toll empfunden. Es war ja dann auch das Einzige, was ich als mein Leben sah!

Mein Leben war das Laufen geworden, irgendwie als wäre ich selbst der Lauf. 24-Stundenlauf musste es schon sein. Nach 60 km diese schon vollkommene Erschöpfung, um damit fertig zu werden, immer weiter laufen und gehen und laufen und gehen, bis es dann wieder lief und lief.

Die Schmerzen waren nicht überwunden, aber die waren leichter zu ignorieren. Das Abhängige, die Sucht und das Verlangen nach dem euphorischen im Lauf, die Leistung zu erhöhen und immer weiter zu kommen, machte mich auch in dieser ständigen Überforderung stolz auf mich! Die richtigsten Ausdrücke fehlen mir. Das Kranke in mir konnte ich nicht sehen, geschweige denn zugeben.

Laufsüchtig heißt für mich auch, die Alten gedanklichen Vorgänge und Mechanismen waren voll im Einsatz. Die Struktur, die ich aus meinem Leben auch schon immer kannte, hatte mich darin gefangen gehalten, auch wohl um in dieser neuen Sucht irgendwann scheitern zu müssen.

Es wurde auch klarer das Ich diese enorme Strecke in Griechenland schaffe, die Sicherheit das durchzuhalten holte ich mir 3 Wochen vor her, bei einem 24-Stundenlauf in Bernau. In diesem Lauf bewältigte ich 192 Kilometer. Damit wusste ich, dass ich den Spartathlon schaffen werde!

Hat sich die Mühe gelohnt? Ich flog nun nach Athen und absolvierte den Spartathlon. Ich kam nach 33 Stunden und 40 Minuten in Sparta an! Ich war um 5,5 Kilogramm leichter geworden, im Ziel, glaubte ich zusammenzubrechen. Ist das der Lohn, den ich meinem Körper und meiner Seele angetan hatte, nur um im Kopf so eine Leistung zu erbringen? So wird es wohl gewesen sein!

Körper und Seele erledigt und der Geist triumphiert, der Schwachsinn hatte gesiegt und aus heutiger Sicht, wieder einmal gegen mich selbst! „Verstehen kann ich das heute schon, das es eines der Dinge war, die ich als Polytoxikomane wieder bis zum bitteren Ende bewältigt habe!“ Sicher ehrgeizig, voll von Euphorie, aber mit Gewissheit auch selbstschädigend. Vielleicht auch so eine Art von Borderline! Fassen kann ich es nicht anders. Rundherum war ja alles aufgegeben. Ich war LÄUFER und dafür hatte ich alles gegeben! Die Fami-

lie die Erwerbsarbeit und am schlimmsten, mich selbst! Völlig fertig mit großen Blasen unter den Füßen, mit hohem Flüssigkeitsverlust im Körper und Desorientierung im Denken, hatte ich nun den Lauf aller Läufe absolviert.

*Ich war ein Sieger und gleichzeitig ein Verlierer!*

Das große Ziel des Laufsports hatte ich erreicht. Mir kam ich vor wie ein ausgelutschter Lappen. Neue größere Laufziele mussten her. Weitere Strecken dachte ich mir aus. 48 Stundenlauf, 3 Tage Bahnläufe, Badwater in Death Valley, das wurden die Ideen! Doch, dann zwei Wochen nach dem Spartathlon kam es ganz anders.

*Ich machte einen schweren Suizidversuch!*

Das war noch nicht das Ende meiner Laufkarriere, ich hatte Angst bekommen alle Male. Durch das viele Laufen der letzten fünf Jahre hatte sich mein Herzmuskel vergrößert. Durch Abtrainieren würde das wieder besser. So lief ich zwar weniger, doch auch wieder und wieder Marathon und mehr. Ich lernte sogar meine zweite Frau, bei einem Vierundzwanzigstundenlauf kennen!

Das Laufen selbst entwickelte sich für mich dann aber als sinnlos und ich hörte allmählich damit auf! Alles in allem denke ich heute, Laufen in einem gemäßigten Rahmen ist mit Sicherheit ein schöner gesund haltender Ausgleich, nur für mich ist das fatal, weil ich daraus eine Sucht entwickelt hatte!

Text: Joachim Hoier Schriftsteller

Foto: Microsoft Clipart

