

HILFE FÜR SUCHTKRANKE

Wege durch die Hölle

Im Selbsthilfzentrum an der Westendstraße versuchen Süchtige, clean zu werden – und es auf Dauer zu bleiben

Sie ist aufgewühlt. Morgen hat sie ihren ersten Arbeitstag. Nach 14 Monaten wird sie langsam wieder in den Berufsalltag eingegliedert. Christa (*Namen geändert*) ist drogensüchtig, wenn auch derzeit clean. In der anonymen Suchtselbsthilfegruppe Fährhaus im Selbsthilfzentrum (SHZ) München erzählt sie von den Sorgen, die nicht aufhören wollen.

Das Fährhaus gibt es schon seit mehr als 30 Jahren, ebenso das SHZ. Es wurde 1984 von einem Zusammenschluss mehrerer Selbsthilfgruppen gegründet. Zunächst befand es sich an der Auenstraße in der Isarvorstadt. Heute hat es seinen Sitz an der Westendstraße. 1200 Gruppen aller Art treffen sich hier – Suchtkranke, Krebspatienten, Gehörlose, Umweltaktivisten und Bürger, die sich für Ausländer einsetzen. Jeder, der einen Ort braucht, um sich regelmäßig in einer Gruppe auszutauschen, soll hier Raum finden.

Attila war mal clean – nach 23 Jahren Heroin. Immer wieder hat er Rückfälle.

Die große Mehrheit der Gruppen, die sich hier treffen, engagiert sich aber nicht sozial, sondern steckt selbst in Schwierigkeiten. Alkohol, Tabletten, Heroin – die Drogen, die die Mitglieder der Fährhausgruppe konsumieren, sind verschieden. Ihre Schicksale aber ähneln sich. Auch die Herausforderung, jeden einzelnen Tag der Droge zu widerstehen, kennen alle Betroffenen.

Ruth, Mitgründerin von Fährhaus und selbst abhängig, sitzt Christa gegenüber. Sie leitet heute die Gruppe, hört aber wie alle anderen nur zu. Keine Ratschläge, keine Belehrungen, keine Vorwürfe. Thema heute ist der vierte von zwölf Schritten, den Suchtkranke laut den Regeln der Selbsthilfgruppe auf dem Weg zur Genesung gehen müssen: Ehrlichkeit.

Christa erzählt, dass sie heute erstmals wieder an ihrem Arbeitsplatz war. Um sich schon mal einzustimmen auf ihren ersten Arbeitstag morgen. Im Spint hing noch ihr Kittel. Als sie ihn heraus-



Alkohol, Tabletten, Heroin: Die Drogen der Fährhausgruppe sind verschieden, Schicksale und Herausforderungen dieselben.

nahm und in die Taschen griff, fühlte sie etwas. „Was war da wohl drin?“, fragt sie rhetorisch in die Gruppe. Die Spritzen und Kanülen hat sie dann entsorgt. Mittlerweile sei sie ehrlich, sagt sie. Auch zu sich selber. Der Alltag falle ihr schwer. „Ich brauche ständig Telefonate und Meetings, am besten jeden Tag.“

Attila war mal clean. Nach 23 Jahren Heroin. Immer wieder hat er Rückfälle. „Ich weiß nicht mehr weiter. Ich mache einen Schritt vor und zwei zurück.“ Er will wieder arbeiten, im Hinterkopf bleibt aber der Gedanke, diese Euphorie auszulösen, die Heroin in ihm auslöst. Er will sich auch nicht wieder vornehmen, vier Wochen lang clean zu bleiben. Das baue Druck auf. „Nur für heute“, sagt er, „nur für heute bleibe ich clean“. Das funktioniert seit zwei Wochen. Immerhin. Die Runde klopft anerkennend auf den Tisch.

„Wer regelmäßig die Gruppe besucht, der hat nach unserer Erfahrung deutlich geringere Rückfallquoten“, sagt Mirjam Unverdorben-Beil, zuständig für die Gesund-



Das Selbsthilfzentrum (SHZ) an der Westendstraße 68 wird heuer 30 Jahre alt. FOTOS: TER

heitsförderung am SHZ. „Die Selbsthilfgruppen bieten täglich Treffen an, das können professionelle Therapien gar nicht leisten“. Kreuzbund, der Bundesverband für Suchtkranke, spricht von etwa drei Vierteln, die mithilfe von Selbsthilfgruppen ihre Abhängigkeit überwinden.

Ruth, 63 Jahre alt, weiß, wie wichtig die Treffen sind. Mit 14 nimmt sie Schlaftabletten, später trinkt sie Alko-

hol. Viel Alkohol. 13 Jahre lang richtet sie sich fast zu Grunde. Bis sie beschließt, einer Selbsthilfgruppe beizutreten. Sieben Tage die Woche geht sie hin. Mittlerweile ist sie seit 36 Jahren clean. „Man muss sich und die Welt aushalten lernen, man muss Abhängigkeit überwinden“, sagt Ruth. Heute ist sie froh, auch mal wieder Schmerz zu fühlen. Den hatten Drogen lange Zeit verdrängt. Sie geht noch

immer ein- oder zweimal die Woche in die Gruppe. „Es ist wichtig, dass Leute mit Erfahrung dabei sind. Die wissen, wie es läuft und zeigen, dass man das schaffen kann.“ Ruth ist oft zu Kliniken gefahren, hat Leute eingeladen und Vorträge im Rathaus gehalten. Alles in Eigenregie. Das Thema brauche Öffentlichkeit und Verständnis. Für ihr Engagement bekam sie die Auszeichnung „München dankt“, 2012 das Bundesverdienstkreuz.

Falls gewünscht, unterstützt das SHZ die Öffentlichkeitsarbeit der Gruppen. Einst legte es mit seiner Initiative auch den Grundstein für die finanzielle Förderung durch Krankenkassen. Seit der bayrischen Gesundheitsreform 2008 fördern alle Krankenkassen die Selbsthilfe. Dieses Jahr bekommen bayernweit 356 Gruppen mehr als 450 000 Euro.

Die Fährhaus-Gruppe ist mit anderen Gruppen vernetzt, etwa den Anonymen Alkoholikern oder Narkotikern. So stoßen immer wieder neue Gesichter dazu. Oder

bekannte – Rückfällige wie Gundula, eine Trinkerin. Sie trauert seit drei Monaten um ihren Mann der bei einem Unfall ums Leben kam. Kürzlich wurde sie operiert, danach wurde ihr Ruhe verordnet. Hausarrest nennt sie das. Alles schmerze. Die Ärzte spritzten ihr das Schmerzmittel Fentanyl, obwohl sie süchtig ist. Ruth schüttelt faszungslos den Kopf. Klar, dass Gundula im Moment der Fentanyl-Spritze wieder ihre Sucht zu sich sprechen hörte. Den kleinen Mann, der hinter ihrem Ohr sitzt und ihr flüsternd Erleichterung durch Alkohol und andere Drogen

Ohne Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, schaffen Süchtige es nicht, den Drogen abzuschwören.

verspricht. Zum Glück gibt es Dinge, die Gundula helfen. Die sie ablenken. Ihr 17-jähriger Sohn zum Beispiel hat gerade einen jungen Mauersegler gefunden, der noch nicht fliegen kann. Gundula kümmert sich um den Piepmatz, bis er fliegen kann. Nicht eine Sekunde gebe er Ruhe. „Das ist mein Glück.“

Manche in der Runde haben den Weg aus der Sucht noch vor sich. Emi etwa. Sie ist die Jüngste in der Runde. Emi war alkoholabhängig. Bis die Polizei sie mit 3,8 Promille auf dem Rad anhielt. Da bekam sie Angst vor sich selbst und ging in die Gruppe. Kein Alkohol mehr, denn der mache sie kaputt. Schritt Vier: Bedingungslose Ehrlichkeit. Sie sagt: „Man muss aufhören, sich etwas vorzumachen. Ich bin trocken, aber sauber bin ich nicht.“ MATHIAS TERTIL

Informationen

und eine anonyme Beratung erhalten Interessierte und Betroffene über die Internetseite, per Telefon oder Mail: 089/53 29 56 – 11, www.shz-muenchen.de oder info@shz-muenchen.de. Informationen zur anonymen Suchthilfe Fährhaus gibt es unter www.fahrhaus.info oder kontakt@fahrhaus.info. Die anonymen Treffen finden an folgenden Terminen statt: mittwochs 20.15 Uhr, Westendstraße 68 im SHZ und samstags, 17.30 Uhr, Leonrodstraße 19 im Werkhaus.

MAXVORSTADT

Josephsplatz:
Tiefgarage wird teurer

Sorgenkind Tiefgarage: Kaum ein anderer Münchner Neubau hat derart für Ärger gesorgt wie das Projekt in der Maxvorstadt. Und jetzt droht erneut Ungemach: Denn die Kosten explodieren. Rund 800 000 Euro mehr wird die Stadt in die Hand nehmen müssen, berichtet die *tz*. Der Bauausschuss soll sich heute mit dem Thema befassen.

Kritik gab es in der Vergangenheit nicht zu knapp. Bürger hatten gegen den Bau demonstriert, Baumschützer kletterten ins Geäst, um gegen die Fällung der alten Gewächse zu kämpfen. Die Pläne wurden überarbeitet. Die Straßen wurden schmaler, und der Vorplatz vor St. Joseph wurde wieder für den Wochenmarkt hergestellt. Nach Fertigstellung soll das Baureferat Zierkirschen und Linden pflanzen. Auf Wunsch der Freunde des Josephsplatzes gibt es vier wei-

tere Bäume am Franziskusbrunnen. Ingesamt werden für die 16 gefällten 29 neue Bäume gesetzt. Auch die Hecken ringsum hat das Baureferat verkleinert, um wie gefordert mehr Platz für Rasen und einen Spielplatz zu gewinnen.

Die Gesamtkosten für das Projekt belaufen sich auf 9,5 Millionen Euro. Darin enthalten ist eine Risikoreserve für unvorhergesehene Ausgaben in Höhe von 860 000 Euro. Die wurde aber bereits aufgebracht, etwa weil wegen der Kampfmittelbeseitigung ein externer Gutachter die Aushubarbeiten überwachen musste. Jetzt kommen noch einmal 785 000 Euro Kosten hinzu – unter anderem für einen Sicherheitsdienst an der Baustelle.

Aber auch die Wünsche der Bürger gibt es nicht kostenlos: Allein für diverse Umplanungen hat die Stadt 200 000 Euro mehr ausgegeben als geplant. SASCHA KAROWSKI

**Hingucker in Ozeanblau**

Wer derzeit über die Ludwigsbrücke schlendert, wird am Eingang des Deutschen Museums vielleicht zweimal hinschauen: Dort gibt es eine kleine Veränderung – mit großer Wirkung. „Auf zu neuen Welten“ lautet das neue Motto des Deutschen Museums, das pünktlich zum 90. Geburtstag runderneuert wird. Weil trotz Umbau

die Hälfte aller Ausstellungen geöffnet bleibt, hat das Museum für einen Hingucker am Eingang an der Ludwigsbrücke gesorgt: Die dort ausgestellte Schiffschraube strahlt in knalligem Ozeanblau. Außerdem wurde eine Webseite eingerichtet, um Besuchern aktuelle Infos zur Generalsanierung zu bieten: <http://aufzu.deutsches-museum.de/>. Sie strahlt ebenfalls in Blau. MM / FOTO: MATKOVIC

AKTUELLES
IN KÜRZE**Ausstellung zum Forum Westkreuz**

Das Forum Westkreuz soll im Zuge der Stadterneuerung umgestaltet und aufgewertet werden. Dies hatte die Stadt zum Anlass genommen, mit Studierenden der Technischen Universität (TU) München in einem zweitägigen Workshop vor Ort Ideen für die Weiterentwicklung des Forums zu erarbeiten. Diese werden nun in einer Ausstellung im Stadteillauden Westkreuz präsentiert. Die Ausstellung wird am Donnerstag, 12. November, um 20 Uhr durch den Bezirksausschussvorsitzenden Sebastian Kriese, die Eigentümervertreterin Charlotte Gabler und Volker Rasp vom Referat für Stadtplanung und Bauordnung eröffnet. Studentinnen und Studenten werden ihre Ideen vorstellen und mit den Anwesenden diskutieren. Die Bandbreite der Entwürfe erstreckt sich von der Schaffung eines Treffpunktes und interkulturellen Zentrums über die Entwicklung eines Konzeptes zur Gestaltung der Wegeverbindungen bis hin zur Nutzung des öffentlichen Verkehrs als Katalysator für die Standortentwicklung. Die Ergebnisse des Studierendenworkshops sind bis zum 10. Dezember im Stadteillauden Westkreuz, Friedrichshafener Straße 11, jeweils dienstags von 9.30 bis 17 Uhr, mittwochs von 9.30 bis 19 Uhr und donnerstags von 9.30 bis 14 Uhr ausgestellt. mm

Anzeige

Ankaufsstelle
seit über 40 Jahren
Damenstiftstraße 2
Diskret und Fair
Bargeld sofort für
Rolex, Omega, IWC Breitling u.v.m.
Gold, Silber, Platin, Schmuck
Zahngold
Uhren Service
Mo.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 11-16 Uhr
Tel. 089 / 26 01 16 40
www.jwp-munich.de

Bauzentrum: Vortrag zu Wärmespeichern

Im Vorfeld der Energie-Spar-Tage, die am 14. und 15. November unter dem Motto „Clever sanieren und bauen“ stattfinden, bietet das Fachgespräch „Wärmespeicher im Überblick“ am Donnerstag, 12. November, von 15.30 Uhr bis 18 Uhr im Bauzentrum München Informationen zu aktuellen und künftigen Methoden der Wärmespeicherung. Derzeit gibt es auf dem Markt eine ganze Reihe unterschiedlicher Technologien für Schichtspeicher: Latent-Wärmespeicher und Eisspeicher verwenden beispielsweise ein spezielles Speichermedium und nutzen die Effekte der Phasenumwandlung. Sorptions-Speicher funktionieren vor allem auf Zeolithbasis unter Nutzung der chemischen Bindungsenergie. Der Eintritt zum Fachgespräch ist frei. Anmeldung erbeten: bauzentrum.rgu@muenchen.de. Das Bauzentrum befindet sich in der Messestadt Riem an der Willy-Brandt-Allee 10 und ist erreichbar mit der U2, Haltestelle Messestadt West (von dort etwa fünf Gehminuten); mit der S2 bis Riem, dort umsteigen in den Bus 190 bis Messestadt West; mit dem Auto über die A94, Ausfahrt München-Riem oder Feldkirchen-West. Ein Parkhaus befindet sich hinter dem Bauzentrum. mm