

## 35 Jahre Synanon Erfolgsgeschichte einer Suchtselbsthilfe

Nach einer alten medizinischen Weisheit liegt in der Krise die Chance zur Heilung. Für viele süchtige Menschen, die in den nunmehr 35 Jahren des Bestehens unserer Suchtselbsthilfe Schutz und Halt bei uns gefunden haben, war es die letzte Chance. Der Nullpunkt, die absolute Kapitulation vor der eigenen Sucht zwang sie zu einer Entscheidung auf Leben und Tod.

Nahezu die meisten der mehr als 20.000 Menschen, die in all den Jahren zu uns kamen, hatten bereits mehrere Therapien oder -anläufe hinter sich. Der Entzug, so die einhellige Meinung, ist nicht das Problem. Das, was danach kommt, ist das Schwerste. Sich selbst auszuhalten, seinen Platz in der Gemeinschaft zu finden, umzudenken, Kritik anzunehmen und an anderen zu üben, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und neue Lebensperspektiven zu entwickeln, ist die gewaltige Herausforderung, der man sich täglich neu stellen muss. Rückhalt erhält der Einzelne von einer Gemeinschaft, die ihn vorbehaltlos annimmt als einen Menschen mit Fehlern und Schwächen sowie einem Vorleben, das nicht immer leicht zu verkraften ist, aber auch mit einem Potential an Stärken und Talenten, die es zu entdecken und zu fördern gilt.

Natürlich konnte unsere Selbsthilfegemeinschaft bei weitem nicht allen Menschen helfen, die es über kurz oder lang versucht haben. Was dennoch zählt ist die Tatsache, dass der Betreffende sein Problem zumindest erkannt und etwas dagegen unternommen hat. Nur selten gelingt der Ausstieg aus der Drogensucht beim ersten Versuch. Die meisten Süchtigen brauchen mehrere Anläufe und

dies nicht selten über Monate, Jahre, Jahrzehnte. Verkrustete Suchtstrukturen müssen erkannt und aufgebrochen, selbstbewusstes und eigenverantwortliches Leben neu erlernt werden.

„Was Sucht wirklich bedeutet, weiß nur ein Süchtiger“, so die treffende Aussage eines Synanon-Bewohners. Darin liegt

Darüber hinaus geben festgelegte Tagesabläufe, Gruppengespräche und Traditionen Orientierung, Halt und Sicherheit. Sie werden bewahrt und weitergeben an die folgenden Generationen. Alles weitere aber liegt in der Sphäre derer, die gerade in Synanon leben. So bleibt Synanon ewig jung und wandelbar, am Puls der Zeit orientiert, streitbar für ein

eigenverantwortliches Leben außerhalb von Synanon führen zu können. Dabei bieten sich den Synanon-Bewohnern enorme Entwicklungsmöglichkeiten. In erster Linie gehören dazu die Übernahme von Verantwortung für sich und andere sowie die Umsetzung gesteckter Ziele. Im Mittelpunkt der Lebensschule steht die tägliche Auseinandersetzung

wieder integriert in der Gesellschaft, leisten ihren Beitrag. Viele leben nach ihrer Zeit in Synanon bewusster und dankbarer als je zuvor. Sie geben ihre Erfahrungen weiter, engagieren sich in Selbsthilfegruppen oder anderen Bewegungen.

Die Synanon-Idee, die in den USA geboren wurde, fasziniert noch immer. Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer, der Hilfe anderer bedürfen, um wieder ihren Platz in der Gesellschaft zu finden, können jederzeit auf Menschen treffen, die ihnen dabei behilflich sind. So findet (Sucht)Selbsthilfe im besten Sinne statt. Die Suchterkrankung ist nach unserer Erfahrung oft nur die Folge einer Flucht vor der Realität. Die wirklichen Ursachen zu erkennen und mit der Hilfe anderer Menschen neue Verhaltensweisen zu erlernen, ist unserer Ansicht nach eine erstrebenswerte Alternative.

Dass wir seit 35 Jahren erfolgreiche Suchtselbsthilfearbeit leisten können, die in Politik und Öffentlichkeit hohe Anerkennung erfährt, verdanken wir auch unseren langjährigen Freunden und Förderern, unserem Kuratorium, den Vereinen und Verbänden, in denen wir Mitglied sind, den Senats- und anderen öffentlichen Stellen, mit denen wir sehr gut zusammenarbeiten, und nicht zuletzt den Menschen, die uns durch Erteilung von Aufträgen an unsere Zweckbetriebe sowie mit Sach- und Geldspenden unterstützen. Ihnen und allen anderen, die uns bei unseren Vorhaben begleiten und unterstützen, gilt an dieser Stelle unser besonderer Dank.

Im 35. Jahr des Bestehens unserer Suchtselbsthilfe schauen wir nicht ohne Stolz auf das bisher Erreichte zuversichtlich nach vorn. Nach wie vor sind wir bereit, die vor uns liegenden Aufgaben und Herausforderungen anzunehmen und uns für ein Leben ohne Drogen stark zu machen.

sy



die Stärke der (Sucht)Selbsthilfe. So mancher neue Bewohner stellt fest, dass seine Sorgen, Ängste und Nöte von den anderen Menschen der Synanon-Gemeinschaft aus eigenem Erleben nur zu gut verstanden werden. Er erfährt, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt und es sich lohnt, darum zu kämpfen. Andere wiederum können sich selbst nur schwer öffnen, finden mitunter erst nach Monaten oder Jahren den Mut, über sich und ihre Erlebnisse und Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrer Drogensucht zu sprechen. Was ihnen allen hilft, ist die Gemeinschaft, das tägliche Miteinander durch Austausch, Korrektur, Reibung, Anlehnung und Ansporn. Mit der Feststellung: „Hier bei Synanon muss ich keinem etwas vormachen, sondern einfach nur ehrlich sein“, beschrieb es unlängst ein Synanon-Bewohner.

Das, was Synanon ausmacht und vorantreibt, sind die Menschen, die in Synanon leben. Als Vorbild bei der Gründung im Jahre 1971 diente zunächst das Buch „Synanon - The Tunnel Back“ des polnischen Kriminologen und Psychologen Lewis Yablonski, der darin die Entstehung und die Prinzipien der von Chuck Dederich im Jahre 1958 in den USA gegründeten gleichnamigen Suchtselbsthilfe beschreibt.

Fundament der Synanon-Gemeinschaft sind die in den Gründungsjahren aufgestellten und seitdem unverändert bestehenden und bis heute bewährten Grundregeln:

1. keine Drogen, kein Alkohol oder sonstige Suchtmittel
2. keine Gewalt oder deren Androhung
3. kein Tabak

Leben ohne Drogen und unbeirrt auf dem Königsweg der absoluten Abstinenz.

Synanon-Bewohnern eröffnen sich immense Möglichkeiten. Dies beginnt beim bundesweit einmaligen Angebot der „Aufnahme sofort“ ohne Vorbedingungen, reicht über das bewusste Erleben des körperlichen Drogenentzugs und die Eingewöhnung in die Gemeinschaft bis hin zur Aus- und Weiterbildung in verschiedenen kaufmännischen und handwerklichen Berufen in unseren Zweckbetrieben sowie in Bereichen von Verwaltung und Küche.



Synanon-Haus, Bernburger Straße 10 in Berlin-Kreuzberg

Ein Meilenstein in der Geschichte Synanons war die Entwicklung von der Lebensgemeinschaft zur Lebensschule Ende der 90er Jahre. Die Aufgaben der Lebensschule Synanon bestehen darin, die Bewohner durch gezielte Fördermaßnahmen wieder in die Lage zu versetzen, ein eigenständiges und

mit dem Thema „Sucht und Nüchternheit“. Aufbauend darauf wird der Aus- und Weiterbildung von Synanon-Bewohnern große Bedeutung beigemessen. Die Gemeinschaft nimmt Anteil an der Entwicklung des Einzelnen durch Hilfestellung, Ermunterung und Korrektur. Niemand kann seinen Weg aus den Augen verlieren, ohne dass es die Gemeinschaft nicht bemerkt. Und so manches Mal wird - da Suchtverhalten häufig lebensbedrohliche Ausmaße annimmt - Feuer mit Feuer gelöscht, wie es der Autor Lewis Yablonski beschreibt. Über die ethische Legitimation dafür verfügt niemand anderes als die Betroffenen selbst.

Menschen, die vor ihrer Zeit in Synanon von ihrem persönlichen Umfeld und der Gesellschaft aufgegeben worden waren, mitunter als nicht therapierbar aus den unterschiedlichsten Einrichtungen entlassen wurden, beschreiten hier einen Weg, der beispielhaft ist. Schritt für Schritt entwickeln sie bis dahin ungeahnte Fähig- und Fertigkeiten in vielerlei Hinsicht. Sie erfahren Anerkennung wie noch nie zuvor in ihrem Leben oder lange nicht erlebt. Mehrfach Vorbestrafte und langjährig Arbeitslose werden aufgrund ihrer hier erbrachten Leistungen Team- oder Bereichsverantwortliche, erlernen Berufe bis hin zur Meisterprüfung. Manche von ihnen gründen nach erfolgreich absolvierter Lebensschule eigene berufliche Existenzen.

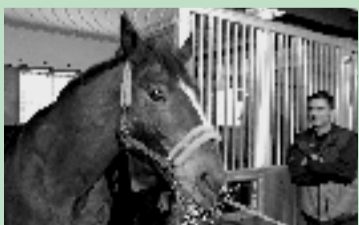
Und für sehr viele unserer zumeist jungen Bewohner werden nach ihrem Auszug aus Synanon Lebensträume wahr. Sie gründen Familien, arbeiten in erlernten Berufen oder studieren und bilden sich weiter fort, gehen Interessen und Hobbys nach, pflegen Freundschaften und Beziehungen zu Angehörigen. Sie sind

### ÜBERSICHT

#### Pferdebasispass für Synanisten

Synanon-Bewohner machen die Pferdebasispass-Prüfung in unserem Zweckbetrieb Reitschule.

Seite 2



#### Federvieh in Berlin-Karow

Hühner sollten es sein.

Seite 7



### 35 Jahre Synanon

LEBEN OHNE DROGEN

LEBENS-ERFAHRUNG  
GEBIETEN, PERSÖNLICH-  
ARBEIT UND ERLEBEN  
DES LEBENS

1971 - 2006



Die Festbroschüre „35 Jahre Synanon“ erscheint in den nächsten Wochen



# Pferdebasispass für Synanon-Bewohner – der Einstieg in die Pferdewelt



Frau Mächold, Frank, Marco, Dr. Kördel, André, Arndt, Raimund, Max, Kai und AIRLINER stehen bereit für den Pferdebasispass

**Frohnau, 11.02.2006**

Endlich war es soweit. Die Abnahme der Prüfung des Pferdebasispasses für die 7 Mitarbeiter der Synanon-Reitschule in Berlin-Frohnau (Bericht vom Zweckbetrieb Reitschule erschien in der Frühjahrsausgabe 2005) stand kurz bevor.



Kleine Sattelkunde mit Dr. Kördel

Vorangegangen war der wochenlange Unterricht jeweils Mittwochs in der Mittagspause, welcher von unserer Reitschul-Betriebsleiterin Petra Mächold in unendlicher Geduld und manches Mal im Kampf mit der Müdigkeit und der Konzentration abgehalten wurde.

Der Pferdebasispass ist der Einstieg in die Pferdewelt. Vermittelt wird unter anderem der sichere und artgerechte Umgang mit dem Pferd, das Verhalten,

bzw. das Erkennen der Körpersprache der Pferde und natürlich die Pflege und Versorgung des Pferdes. Des Weiteren wird die fachgerechte Vorbereitung des Pferdes zum Reiten oder Longieren erlernt. Abgenommen wurde die Prüfung von dem international renommierten Tierarzt und Turnier-Punktrichter Dr. Johannes Kördel, der uns von Anfang an mit seiner lockeren und kompetenten Art jegliche Angst vor der Prüfung nahm.

Geprüft wurde mit einem unserer Schulpferde. Die Wahl fiel auf den bestens ausgebildeten und gutmütigen Wallach „AIRLINER“, der die ganze Prozedur und das eine oder andere „Gezerre“ mit stoischer Ruhe über sich ergehen ließ. Nach ca. 3 Stunden und jeder Menge guter

Tipps von Dr. Kördel wurde schließlich jedem von uns eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme der Basispassprüfung überreicht.

Unser erlangtes Wissen und die damit verbundene Sicherheit beim Umgang mit Pferden lässt uns nun manche Situation gelassener und ruhiger angehen und damit den Tagesablauf zufriedener gestalten.

Nach einem langen und kalten Winter freuen wir uns auf das Frühjahr und das zu Pfingsten (2. bis 5. Mai 2006) bei uns auf dem Poloplatz stattfindende Dressurfestival der Landesmeisterschaften Berlin-Brandenburg.

**Raimund Sinnig**



AIRLINER wird von Raimund vorgeführt

## Silvester und Rock ,n' Roll in Synanon!!

Eigentlich hatte ich mir Weihnachten und Silvester ziemlich langweilig vorgestellt. Schon beim Gedanken daran hatte ich ganz schön Panik und ich konnte diesen Feiertagen absolut nichts Positives abgewinnen.



Als ich dann erfuhr, dass für unsere Silvesterfeier eine Karaoke-Maschine bestellt worden war, keimte Hoffnung in mir auf. Nach einer Zeit des Über-

legens entwickelte ich zusammen mit Lars und Marco einen Plan für „unseren Auftritt“.

Wir entschieden uns für Costa Cordalis und seinen Hit „Anita“. Die Vorbereitungen liefen auf Hochtouren und durch ein knallhartes, mehrtägiges Casting („Du, Du und Du – mitkommen!“) kristallisierte sich unser Background-Chor heraus: Frank, Ingo und Peter sollten rassistischer Rückhalt von Leadgitarrist Marko und Frontman Andreas werden. Später stieß Alois als

ren, dass „Anita“ nicht in der Karaoke-Maschine enthalten war. Wir standen vor einer schweren Entscheidung: Entweder den Plan aufgeben oder improvisieren.

Nach einigem Hin und Her entschieden wir uns einstimmig für einen anderen Titel, nämlich „Schickeria“ von der Spider Murphy Gang. Viel Zeit zum Üben blieb nicht. Unter der technischen Anleitung von Bernd probten wir am Nachmittag noch zwei Durchläufe. Auch das passende Outfit musste noch besorgt werden!

Silvesterabend, 21.38 Uhr! Die Menge tobte, denn ihr wurde bereits sichtlich eingeheizt von den anderen Interpreten: Peter M. als Frank Sinatra, Peter S. als Peter Maffay, Gunda als Marlene Dietrich und andere mehr.

Unser Auftritt dann war der Hammer! Es ging so ziemlich alles schief, was schief gehen konnte: Das Mikro fiel um, die Perücke mir ins Gesicht und Alois der selbst gebastelte BH in die Hüften. Textsicher und unter großem Beifall brachten wir unseren Auftritt doch noch über die Bühne.

Ich bin froh, dass ich an diesen Feiertagen aktiv mitwirken durfte und werde diese nüchternen Stunden nie vergessen.

**Danke an alle! Euer Andreas**

## Bruttosozialpreis 2005

Ein Bericht teilnehmender Studenten des Teams „hart aber herzlich“:

Der BruttoSozialPreis ist ein Nachwuchswettbewerb, der als studentisches Projekt vom Berliner Forum für Sozialmarketing organisiert wird. Sieben Wochen haben 50 Berliner Studierende Zeit gehabt, um Kommunikationskampagnen für gemeinnützige Organisationen zu konzipieren.

Nichts wächst von alleine. Da auch wir nicht von alleine gewachsen sind, sei die tolle Zusammenarbeit mit Synanon hervorgehoben. Unsere Ansprechpartner von Synanon standen uns für Fragen rund um die Stiftung immer zur Verfügung. Heimat für kreative Ideen wurde das gemütliche Kaminzimmer der Suchtselbsthilfe. Hier wurden unsere neuesten Vorschläge gemeinsam diskutiert, verworfen und geboren, bis schließlich



Stefanie Hoffmann, Jan van Helt, Nadine Abu-Ghoush, Susanne Glenz, Judith Reetz und unser Synanon-Projektbetreuer Peter Müller

Die teilnehmenden Studententeams wissen vor Beginn nicht, mit welcher gemeinnützigen Organisation sie später zusammenarbeiten werden. Wir, das Team „hart aber herzlich“, hatten schließlich das Glück, unseren Wunschkandidaten, Synanon, als Auftraggeber zugelost zu bekommen.

Es kann losgehen! Das Projekt beginnt. Unser Auftrag war es, unter dem Stichwort Sozialsponsoring eine Konzeption für Synanon zu entwerfen.

Mit der Wahl neuer Schwerpunkte in der Kommunikation sowie der Intensivierung der Beziehungen mit Unternehmen, wollen wir es Synanon ermöglichen, langfristige Sponsoring-Partnerschaften einzugehen, um gemeinsam mit diesen zu wachsen.

Das von uns entwickelte Kommunikationskonzept vereinigt dabei insbesondere die von Synanon vertretenen und gelebten Werte der Nachhaltigkeit, Lebenskraft und Gemeinschaft. Verdichtet werden diese in dem Leitsatz „gemeinsam wachsen“.

das Konzept „gemeinsam wachsen“ entstehen konnte.

Bei unseren regelmäßig stattfindenden Treffen im Haus konnten wir die Arbeit von Synanon auch selbst miterleben. Gemeinsam haben wir hinter die Kulissen blicken können. So wohnten wir u. a. den Vorbereitungen eines sonntäglichen Brunches bei wie auch den Arbeiten des Zweckbetriebes Reitschule in Berlin-Frohnau.

Der Abschluss. Am 10. Dezember 2005 war es soweit: In der Aula der Universität der Künste (UDK) wurden die Konzepte aller 10 beteiligten Teams im Rahmen einer Abschlusspräsentation vorgestellt. Eine Jury aus Professoren und Marketingfachleuten prämierte die einzelnen Kampagnen - gewonnen haben jedoch alle!

Was uns bleibt, sind neben diesen gemeinsamen Erfahrungen viele schöne Erlebnisse und die Erkenntnis, dass nichts von ganz alleine wächst.

**Peter Müller**

## Empfangsdienst im Synanon-Haus

Unser Empfang ist für jeden, der in unser Haus möchte, der erste Anlaufpunkt. Ob Neu- oder Wiederaufnahmen, Gäste, Lieferanten, Seminarteilnehmer, Behörden oder auch die Postbotin: alle kommen über den Empfang ins Haus. Auch alle Synanon-Bewohner melden sich beim Empfangsdienst an oder ab, wenn sie ins Haus kommen oder aus dem Haus gehen. Der Empfang ist somit die Schnittstelle zwischen dem Leben außerhalb Synanons und der Lebensgemeinschaft in Synanon.

Als ich vor 22 Monaten zu Synanon kam, begann hier mein neuer Lebensweg. Das Leben, das ich vorher geführt hatte, habe ich draußen gelassen. Hier in der Gemeinschaft Synanon, die mir nun zur Familie geworden ist, durfte ich einen neuen Weg beginnen, der mich dahin führen soll, wieder ohne Suchtmittel außerhalb des Synanon-Hauses leben zu können.

Der Empfangsdienst, den ich hier aus-

führen darf, läßt mich täglich genau die Schnittstelle zwischen drinnen und draußen erleben. Diese Schnittstelle wird auch verdeutlicht durch eine Holzbank im Empfangsraum. Wer hier sitzt, für den steht eine Entscheidung an. Zwischen drinnen und draußen, zwischen in der Gemeinschaft leben und sich seiner Sucht stellen oder der Sucht zu erliegen auf Leben und Tod.

Jeder, der ein Suchtproblem hat, wird hier jederzeit aufgenommen, wenn er es möchte. Viele gehen auch wieder in eine ungewisse Zukunft. Einige aber, die ihr Verhalten zu ändern, sind auf das tägliche Leben außerhalb der Synanon-Gemeinschaft gut vorbereitet.

Hier im Empfang also beginnt der neue Lebensweg oder eben die Rückkehr zum täglichen Wahnsinn mit der Sucht.

**Rüdiger**



## Koordinierung von Arztterminen

Seit vier Monaten arbeite ich in unserer Abteilung für Zivil- und Strafsachen. Zuerst habe ich für kurze Zeit bei der Schuldenregulierung mitgeholfen. Aufgrund meiner Ausbildung als Industriekaufmann gelang es mir relativ schnell, mich dort einzuarbeiten.

Derzeit umfasst mein Aufgabengebiet die Arzttermine, Krankenkassen- und Ausländerangelegenheiten. Anfangs kam ich überhaupt nicht damit klar, denn diese Sache war mir völlig fremd. Hatte ich doch in meinem früheren Leben nur dann mit Krankenkassen und Ärzten zu tun, wenn es um mein Methadon ging oder ich mal wieder eine Krankmeldung brauchte, weil ich nicht mehr in der Lage war, zur Arbeit zu gehen. Und jetzt sollte ich für 150 Mitbewohner in Absprache mit deren Bereichsleitern die Arzttermine koordinieren. Nicht nur das, ich prüfe erst einmal, ob überhaupt Versicherungsschutz besteht, beantrage neue Krankenkassenkarten, stelle diverse Anträge, kümmere mich um Heil- und Kostenpläne für die Zahnsanierung und vieles mehr.

So langsam finde ich mich zurecht und die Arbeit beginnt mir auch Spaß zu machen. Allerdings ist es unmöglich, es allen recht zu machen. Ich bemühe mich sehr, für meine Mitbewohner die erforderlichen Arzttermine einzuplanen,



denn das ist ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg in ein drogenfreies und

vor allem gesundes Leben. Ich kann aber auch verstehen, dass die Bereichsleiter unserer Zweckbetriebe nicht gerade begeistert sind, wenn einige Arzttermine in die Arbeitszeit fallen, weil einfach keine anderen frei waren. Schließlich finanzieren wir unseren Lebensunterhalt zu einem großen Teil aus der Arbeit in den Zweckbetrieben. Auch brauchen wir die realen Arbeitsbedingungen, die wir hier in Synanon vorfinden und die klare Strukturierung des Tagesablaufes, um für den Arbeitsmarkt und das Leben nach Synanon gerüstet zu sein.

Ich finde aber auch, dass uns dieser schon erwähnte Spagat zwischen Suchthilfe und Wirtschaftlichkeit ganz gut gelingt. Ich freue mich, ein wichtiges Bindeglied in diesem Apparat zu sein. Außerdem habe ich durch meine derzeitige Tätigkeit die Möglichkeit, die bei uns viel zitierte Gelassenheit zu üben, denn ich stoße täglich auf Dinge die ich nicht ändern kann, obwohl ich mein Bestes gegeben habe.

Andreas Brenner

## Cleangeburtstagskarten



Wenn es mal wieder richtig gekracht hat.

**Sebastian Link**  
**"Der Versicherer"**  
**3 Jahre**  
**in Synanon**

Es ist Tradition in Synanon, dass jeder, der bei uns ein oder mehrere Jahre nüchtern lebt, an seinem Cleangeburtstag eine extra für ihn gestaltete Karte im DIN-A4-Format bekommt. Diese Karte wird einige Tage vorher in unserer Speisesaal ausgelegt, damit sich jeder, der es möchte, mit oder ohne Widmung eintragen kann.

Da der bisher für diese Karten Zuständige, zufällig von Beruf auch Grafiker, diese Aufgabe abgeben musste, da er jetzt nicht mehr in unserer Druckerei, die leider aus wirtschaftlichen Gründen geschlossen werden musste, arbeitet, sondern in unserer Reitschule, stand

die Frage im Raum: „Wer gestaltet jetzt die Geburtstagskarten?“ Die Wahl fiel auf mich, Peter, 44 Jahre, süchtig und Zeit meines Lebens mehr ein Konsument von allem Möglichen, als ein kreativer Gestalter von Postkarten oder Überbringer von Geburtstagsgrüßen.

Zunächst mußte ich erst einmal die technischen Voraussetzungen checken. Kann ich mit unserem Farbdrucker überhaupt so dicken Karton bedrucken, ohne den Drucker zu beschädigen? Die trockene Antwort unseres EDV-Mannes: „Kein Problem, wenn du nicht gerade versuchst, einen Umzugskarton durchzuschicken.“ Alles klar, ich konnte loslegen.

Die Bilder bekomme ich aus dem Internet und der Entwurf für die Karten ist am PC auch kein Problem. Ich bin ja mehr ein analoger Mensch und die Möglichkeiten der elektronischen Datenverarbeitung bringen mich immer wieder zum Staunen. Das passende Motiv für eine Karte zu finden, hat sich als eine wunderbare Gelegenheit herausgestellt, mich noch einmal ganz genau mit meinen jeweiligen Mitbewohnern zu beschäftigen und zu schauen, wer ist das eigentlich, mit dem ich hier in Synanon zusammen lebe. Auch ist es eine Möglichkeit, meinen Hang zu ironischen Betrachtungen und Kommentaren auszuleben. Wie z.B. im Fall von Holger W., ein Jahr in Synanon, der bei uns durch seinen Einsatz beim Fußball unter dem Namen der Fußballgott bekannt wurde und Eugen H., der sich in seinem ersten Jahr einen Namen bei den Transportern gemacht hat. Oder Sebastian L., drei Jahre in Synanon, der eine Ausbildung zum Versicherungskaufmann macht und die leider doch hin und wieder vorkommenden Schadensfälle unserer gelegentlich auch als Bodenpiloten bezeichneten Kraftfahrer bearbeitet.



**Eugen Hilt**  
**1 Jahr**  
**Transporter**  
**in Synanon**

Das Ganze macht mir auf jeden Fall einen riesigen Spaß und es ist immer schön, wenn sich das Geburtstagskind in seiner Geburtstagskarte wiederfindet.

Peter Müller

## Eindrücke – Als Bewährungshelfer in Synanon

15. Januar 2006 – Sonntagmorgen.  
 Ein sonniger, kalter Wintertag.

Ich bin auf dem Weg zu Synanon. Was will ich in Synanon? Eigene Fragen beantworten. Was verbirgt sich hinter dem Namen, der Einrichtung? Vieles habe ich zwischenzeitlich gehört: Umerziehung, Gehirnwäsche, Sekte ... Ich will mir ein eigenes Urteil bilden, damit ich süchtigen Menschen vielleicht eine Perspektive aufzeigen kann.

Wie werde ich wohl von den Bewohnern aufgenommen werden?

Synanon – ein lichter Gebäudekomplex mitten in Berlin, unweit des Potsdamer Platzes mit seinem Medienrummel.

Keine Zigaretten, keine Drogen, keine Gewalt - Grundvoraussetzungen für die Aufnahme, die jederzeit möglich ist. Es fällt mir leicht, mich an diese Vorgaben zu halten.

Nach der Aufnahme – ein blaugrauer Overall, die persönlichen Sachen verschlossen. Kontaktsperre, kein Fernsehen.

Eine begrenzte Welt, so scheint es. Stattdessen ein geregelter Tagesablauf - angefüllt mit Arbeit, Gruppengesprächen, gemeinsamen Mahlzeiten - vom Aufstehen bis zum Einschlafen.

Rhythmus, Disziplin – von der Hausarbeit bis zur Arbeit in den eigenen Betrieben.

Das Decken der Tische, gemeinsame Mahlzeiten, die Abwäsche ... Eine Ernährung, schmackhaft und vielseitig. Ein höfliches und freundliches Miteinander.

Im täglichen Leben, meiner Arbeit, habe ich Menschen in ihrem häuslichen Bereich, im Gefängnis, auf der Straße erlebt. Habe eigene Grenzen erfahren.

Hier blicke ich im Essraum auf etwa 150 Menschengesichter. Manche noch vom unmittelbaren Entzug gezeichnet.

Im Bett die Gedanken: Ein Neubeginn für jeden, neue Kontakte. Entdecken des eigenen vergessenen Lebensgefühles. Dem Leben, sich selbst eine Form geben. Wer bin >ICH< denn eigentlich? Und wer bist >DU<? Wieder Boden unter den Füßen spüren. Arbeit für den eigenen Lebensunterhalt in einer Gemeinschaft. Ich schlafe ein.

Lebens-Zeit hat hier eine andere Dimension. Jeder kann hier (s)eine Herausforderung erleben. Es gilt, die eigene Orientierung zu finden. Synanon – eine (neue) Lebensschule. Mut für einen Neubeginn. Die Eindrücke machen mich dankbar, bescheiden.

Peter Drescher

## Freude über gespendetes Dampfbügelsystem

Telefonisch erhielten wir von der Karstadt AG die Nachricht, dass sie uns ein Dampfbügelsystem spenden möchten. Umgehend setzten wir uns mit Karstadt in Verbindung. Zu unserer großen Überraschung erfuhren wir dann,

lin-Karow ein neues Haus für jugendliche und junge Erwachsene eröffnet haben, kam uns diese Spende sehr gelegen. Die Arbeiten in der Küche, im Haushalt, im Garten, in der Töpferei und im Hühnerstall werden von den Bewohnern - wie in



dass es sich sogar um ein ultimatives System mit Hochleistungsdruck handelte, was mit einem normalen Bügeleisen überhaupt nicht vergleichbar ist, da beispielsweise die beheizbare Bügelfläche den Trocknungsprozess unterstützt und die Bildung von Feuchtigkeit in der Wäsche verhindert.

einer großen Familie auch - selbst erledigt. Natürlich fällt dann auch Bügelwäsche an. Obwohl Bügeln bekanntermaßen nicht jedermanns Sache ist, wird es mit dem neuen Dampfbügelsystem fast zum Vergnügen.

Wir danken der Karstadt AG recht herzlich für diese Spende.

Rüdiger

Da wir vor nicht allzu langer Zeit in Ber-



# Gedanken eines ehemaligen Synanon-Bewohners

Wieso Mann/Frau zu Synanon geht, brauche ich wohl nicht weiter zu erläutern. Soviel zur Vorgeschichte: Ich bin am 11.11.1997, nachdem ich ca. 1,5 Gramm Kokain und reichlich Alkohol (festgestellt wurden 3,9 Promille) zu mir genommen hatte, in die Psychiatrie der Uni-Klinik Lübeck eingeliefert worden. Später wurde ich in die geschlossene Abteilung des LKH Neustadt/Holstein verlegt. Dort wurde mir klar, dass ich mit dem Drogennehmen aufhören musste; nur wie und wo, davon hatte ich keinen blassen Schimmer.



Ulf als stolzer Vater

Im Flur der Psychiatrie hing unter anderem auch ein „Aufnahme sofort“-Plakat von Synanon. Nachdem man mir in der Klinik gesagt hatte, dass ich auf einen Therapieplatz einige Wochen warten müsste, habe ich bei Synanon angerufen und den dort üblichen Spruch: „Komm einfach vorbei!“ zu hören bekommen. Also habe ich mich am 2.12.97, dem Tag der Entlassung, in den Zug gesetzt und bin nach Berlin gefahren. Gegen 19:00 Uhr bin ich im damaligen Synanon-Haus in der Herzbergstraße angekommen. Ich bin diesen Weg ganz bewusst gegangen, weil mir klar war, dass ich nicht mehr länger warten konnte, sondern sofort etwas unternehmen musste. Jedenfalls war ich froh, abends bei Synanon im Bett zu liegen.

Nach dem Aufstehen und Frühstück am nächsten Morgen ging es ab in die Haustruppe. Ich habe dann die nächsten 3 Wochen 16 Treppenhäuser - sovielen waren es glaube ich in der Herzbergstraße - gefegt und gefeudelt. Das ging mir schon bald ganz schön auf die Nerven. Völlig ungewohnt auch die Spaziergänge zwischendurch, die am Anfang der reinsten Horror für mich waren. Manche von den älteren Synanon-Bewohnern, die diese Spaziergänge begleiteten, fand ich nicht gerade nett. Das hat sich dann aber nach einem halben Jahr auch irgendwann gelegt. Maßgeblichen Anteil daran hatte ein großes Gruppengespräch mit den Leuten aus dem Zweckbetrieb Umzüge. Es waren ungefähr 40 Leute und ich war Thema, weil ich bei der Annahme eines Umzuges richtig Mist gemacht hatte. Nach der Runde lebte ich noch und irgendwie hatte ich das Gefühl in den Tagen danach, dass alle freundlicher zu mir waren...



Nach langer Zeit wieder zu Besuch im Synanon-Haus - es gibt viel zu erzählen

Zu der Zeit war dann auch noch mein erster Zimmerältester mit dem Geld für meine neuen Schuhe „durchgebrannt“ - das war ziemlich ärgerlich, weil ich mit einem Paar sehr ausgelatschter Schuhe zu Synanon gekommen war und in der Leutekammer standen Schuhe in der Größe 46, die ich nun einmal habe, nicht gerade in rauhen Mengen herum. Das war auch so eine Sache in Synanon - ständig zusammen mit anderen und doch alleine. Mit der Zeit lernt man, seine Gefühle unter Kontrolle zu behalten. Gerade was Freundschaften angeht, kann man nie sicher sein, dass derjenige, den man als Freund wähnt, am nächsten Tag noch da ist. Mich hat das einmal fast „aus den Schuhen gehauen“. Also sieht man zu, wie man damit irgendwie umgehen kann. „...die Gelassenheit...das eine von dem anderen zu unterscheiden...“

Nun sollte man nicht glauben, dass in Synanon alles daneben ist, bloß wegen so ein paar Sachen. Das Essen ist sehr gut und wenn man hinhört, kann man eine Menge lernen. Nur, es dauert eben seine Zeit. Wunder geschehen nicht von heute auf morgen. Man darf sich von kleineren Rückschlägen (z. B. wie der Sache



Gut gelaunt - Ulf mit seinem Sohn Kjell

mit den Schuhen) nicht entmutigen lassen, auch wenn man sich mal einen Frühdienst oder Ähnliches einfängt. Nebenbei bemerkt, habe ich eine Menge Disziplin in Synanon gelernt - das war auch gut so und hilft mir heute noch.

Nach drei Wochen jedenfalls bin ich bei den Umzügen gelandet und mein erster Umzug ging in den 4. Stock ohne Fahrstuhl - irgendwann saß ich mit hochrotem Kopf auf der Treppe und konnte nicht mehr. Am nächsten Tag kam ich wegen

Muskelkater fast nicht aus dem Bett. Das fand ich damals gar nicht komisch. Aber mit der Zeit hat sich das gegeben. Später bin ich mit Kartons auf der Schultreppauf und -ab gelaufen. Es hat einfach viel Spaß gemacht, mit guten Leuten einen Umzug zu machen. Wäre das Ganze nicht so knochenmordend, ich würde es heute noch gern tun.

Einige Zeit später bin ich im Büro der Umzüge gelandet. René, der damalige Zweckbetriebsleiter, und ich konnten uns zuerst überhaupt nicht leiden. Das hat sich zwischenzeitlich ins Gegenteil verkehrt, wir sind heute noch gute Freunde. Ich bin mir gar nicht sicher, ob ich es nach der Zeit in Synanon so gut gepackt hätte, wenn ich damals nicht die Reibung mit ihm gehabt hätte. Manche Sachen weiß man erst im Nachhinein zu schätzen. Jedenfalls war die erste Zeit im Büro teilweise sehr frustrierend, auch und gerade dadurch bedingt, dass aufgrund meines früheren Alkohol- und Kokainkonsums mein Gehirn in Mitleidschaft gezogen war. Das fiel nur beim Kartontragen nicht auf! Zum Anfang steckten jede Menge kleiner gelber Zettel an meinem Bildschirm - ich



konnte mir einfach nichts merken! Mit einer Menge Kreuzwort- und ähnlicher Rätsel, also Kopftraining, bekam ich es hin, dass die gelben Zettel allmählich verschwanden, die ständigen Ermahnungen von René taten ihr Übriges dazu.

Nach 6 Monaten war die Kontaktpause vorbei, meine Mutter kam mich besuchen, eine Freundin auch - es ging langsam vorwärts. Mein Vater redete nicht mit mir, das hat er dann die darauffolgenden 2 Jahre auch nicht getan - heute verstehen wir uns besser denn je. Meine Mutter hat das Ganze eigentlich noch mehr mitgenommen, sie gab sich auch die Schuld dafür, dass ich so wurde, wie ich dann war, was ich ihr erst noch ausreden musste. Mit meinen Eltern verstehe ich mich mittlerweile sehr gut. Es ist aber bei „alles vergeben, nichts ist vergessen“ geblieben.

Ich fing dann auch an Sport zu machen: Schwimmen und (naja) Krafttraining. Irgendwie muss man ja auch einen Ausgleich finden. Für die Figur und die Kondition war es ja auch nicht das Schlechteste - und ich merkte, die Mädels schauen mir hinterher. Was für ein Schub fürs Ego!



Ulf an seinem alten Arbeitsplatz im Synanon Umzugsbüro

Dann kam der erste Cleangeburtstag, mit Torte und allem drum und dran, und ich war mächtig stolz, meine Torte essen zu können. Abends dann ein ganz komisches Gefühl - das erste Mal seit einem Jahr alleine draußen. Ich bin dann zum Strausberger Platz zu Eis Hennigs gegangen - what a feeling!!! Es hat dann übrigens nicht mehr allzu lange gedauert und ich hatte eine Freundin, die 2 Kinder hatte und auch die Kinder mochten mich - noch ein ganz komisches Gefühl...

Beim Zweckbetrieb Umzüge hatte ich mich eigentlich ganz gut eingelebt. Dort bekam ich dann einen Vertrauensbeweis schlechthin, als es bei einem Umzug nach Bulgarien hieß, daß ich den unbedingt machen müsse, da außer mir keiner die Möbel da hinbekomme. Dieser Umzug war dann auch ein Abenteuer für sich. Ich habe mich bei Synanon im Laufe der Zeit immer wohler gefühlt und an den Umzügen habe ich wirklich gehangen. Da ich in der Folgezeit mit einigen Dingen nicht einverstanden war, bin ich an einem Montagabend nach einem Umzug und vor dem Gruppengespräch von Synanon weggegangen. Es tat mir ehrlich gesagt in der Seele weh - es war später auch nur ein schwacher Trost als ich hörte, dass das eingetreten war, weswegen ich gegangen bin.

Nahtlos ging es bei einer stadtbekannteren Autovermietung an der Prenzlauer Promenade weiter. Die Arbeit hat Spaß gemacht, nur fühlte ich mich, nachdem ich meinen Arbeitsvertrag bekommen hatte, „über den Leisten gezogen“. Also bin ich, obwohl mir die Arbeit durchaus Spaß machte, nicht allzu lange dageblieben. Das habe ich auch bei Synanon für mich gelernt: Schiebt man Probleme oder unangenehme Sachen zu weit raus, läuft das irgendwann aus dem Ruder. Meiner Ansicht nach muss man Herr des Geschehens bleiben, es muss einem selbst gut gehen, sonst geht alles andere nicht. Aufgrund dieser Sicht der Dinge habe ich bei diesem Arbeitgeber gekündigt.

Ich bin dann mit meiner damaligen inzwischen schwangeren Freundin in Richtung meiner alten Heimat gezogen. Am 30.04.2001 wurde mein Sohn Kjell geboren - es war der glücklichste Tag in meinem Leben.

Bei meinem nächsten Arbeitgeber habe ich dann nach neun Monaten gekündigt. Danach habe ich als Schichtleiter in dem Auslieferungslager eines bekannten Outdoorunternehmens gearbeitet. Dort hatte ich pro Schicht die Verantwortung für bis zu 40 Kollegen.

Im September 2002 kam es dann zur Trennung von meiner mittlerweile wieder schwangeren Freundin. Meine am 30.10.2002 geborene Tochter kennt mich leider nur als Wochenend-Papa. Komischerweise habe ich in dieser Zeit nie

darin gedacht, wieder mit Drogen anzufangen. Das hat mich selbst gewundert, denn die Zeit war alles andere als schön. So wusste ich zeitweise nicht, wohin meine Kinder mit ihrer Mutter gezogen waren. In der Folgezeit haben die Mutter meiner Kinder ich einige Male einen Neuanfang unserer Beziehung versucht, was aber nicht gelang und dazu führte, dass ich in der Folgezeit meine Kinder oft nicht zu sehen bekommen habe.

Letztes Jahr war es dann ganz besonders schlimm. Erstmals seit Jahren kamen ganz komische Gedanken in mir auf. Ich bin auch das erste Mal seit Jahren aus einer Gaststätte rausgegangen, weil ich Suchtdruck bekommen habe. Diese Zeit war eine für mich sehr schwere und unangenehme. Als nichtehelicher Vater ist man in Deutschland auf ganz viel Nerven, Durchhaltevermögen und ein dickes Fell angewiesen. Dann sind gute Freunde, die ich hatte und immer noch habe, durch nichts zu ersetzen. Seit einiger Zeit sehe ich meine Kinder wieder regelmäßig. Jeden zweiten Freitag fahre ich von Hamburg nach Berlin, hole meine Kinder ab, fahre mit ihnen wieder nach Hamburg und bringe sie am Sonntag zurück nach Berlin.

Nachdem ich meine Arbeit als Schichtleiter aus verschiedenen Gründen aufgeben mußte, arbeite ich heute bei einem kleinen Pharmaunternehmen in Norddeutschland und verkaufe Drogentests. Ich habe beschlossen, noch einmal einen Neuanfang zu wagen.



Erinnerungen werden wach ...

Abschließend muss ich sagen, dass ich gerne bei Synanon gewesen bin. Schätzen gibt es überall. Wenn es Synanon für mich nicht gegeben hätte, wüsste ich nicht, was aus mir geworden wäre. Wer bereit ist zuzuhören (auch wenn Unsinniges durchaus mal dazwischen ist), um das entscheidend Wichtige für sich rauszuziehen, der hat den ersten Schritt getan. Heute noch - ich ändere den Spruch jetzt etwas um - lebe ich danach: Es sei mir die Gelassenheit gegeben, Dinge hinzunehmen die ich nicht ändern kann, der Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden. In diesem Sinne...

Ulf Grundmann



# Dr. Friedrich-Wilhelm Neubauer

Liebe Patienten, liebe Freunde von Synanon,

ich möchte Euch allen auf diesem Weg mitteilen, dass ich mit dem Ende des Jahres 2005 meine berufliche Tätigkeit als Kassenarzt aufgeben musste. Grund dafür ist eine Gesetz, das alle Ärzte zwingt, nach Vollendung des 68. Lebensjahres die Zulassung bei den Krankenkassen zurückzugeben. In den letzten 4 Monaten von 2005 war ich nur noch als Vertretung für meine Nachfolgerin Frau Riepe tätig. Es ist mir fast unglaublich, dass ich fast 35 Jahre Euer Hausarzt gewesen bin. Die lange Zeit kommt mir jetzt ziemlich kurz vor. Es ist fast genau so unglaublich, Euch in Zukunft nicht mehr zu sehen, zu untersuchen, zu beraten.

Ich kenne Synanon beinahe von Anfang an. Damals, als junger Arzt, hatte ich noch keine Ahnung, was Drogen für Menschen bedeuten. Ich hatte etwas Angst, mangels meiner Erfahrung mit Süchtigen. Angst vor Euren eventuellen Forderungen an mich, Angst, etwas falsch zu machen, Angst vor Euren Geschichten. Das aber war dann überhaupt kein Problem mehr, sobald sich herausstellte, dass Ihr nicht etwa Medikamente oder gar Drogen verschrieben haben wolltet, sondern im Gegenteil ich Euch möglichst wenig verordnen durfte. Als Arzt wird man ja irgendwie auf das Verteilen von überflüssigen Dingen gepolt: nur der ist ein geachteter Arzt, der viel verschreibt! Ich war sehr beeindruckt von Eurer Bescheidenheit in diesen Dingen. Im Gegensatz zu vielen „normalen“ Patienten hattet Ihr gelernt, Eure Ansprüche zu beschränken. Mein Impuls, Euch schon deshalb mit Medikamenten auch in banalen Fällen zu belohnen, wurde mir ziemlich schnell ausgetrieben in einigen Diskussionen.

Oft aber musste ich notwendige Medikamente begründen und standhaft verteidigen, damit wenigstens einige von Euch

durch mich kuriert wurden. So entstand langsam ein richtiges Vertrauensverhältnis zwischen uns, auf das ich heute noch ein wenig stolz bin. Ich kam zu Euch zu Besuch, hielt bis in die Zeit in Lichtenberg regelmäßige Sprechstunden ab. Meine Arzthelferinnen wurden von angelernten Kräften aus Eurem Kreis verstärkt. Wir bekamen lange Zeit von Euch ein Mittagessen und für den Weg

meist für das normale, zumindest solange man gesund ist. Ich fand aber oft, dass bei Euch selbst ganz junge Leute manchmal Erfahrungen gemacht hatten, die ich niemals würde selbst erleben. Ist das Negative vielleicht manchmal gleichzeitig das Positive? - Wenn da nicht die Leiden der Sucht wären, könnte man so denken. Ich habe die gruseligen Abgründe und die Folgen oft genug miterlebt

men. Ein Süchtiger, der noch einen Arzt in der Praxis aufsucht, ist meist doch noch nicht soweit.

In den 30 Jahren mit Euch hat sich Vieles verändert, es traten AIDS und Hepatitis C auf, Krankheiten, die den sozialen Zusammenhalt zerstören, die anfangs wenig Hoffnung ließen. Einige von Euch, die mir fast zu Freunden wur-

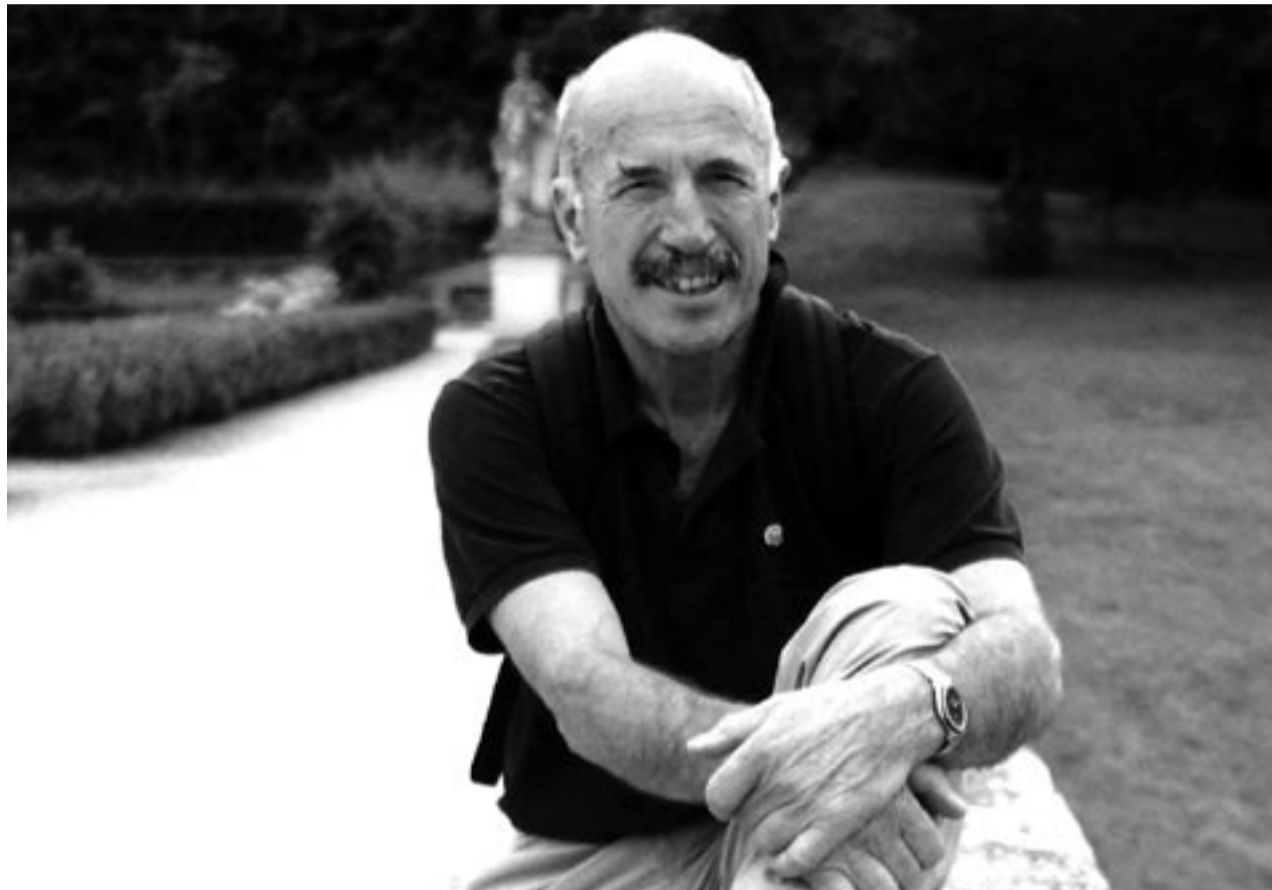
gerade angesagt. Diesmal kam die Initiative sogar von Euch.

Einmal wurde es schwierig zwischen uns, als Euer langjähriger Vorsitzender Ingo mich bedrängte, eine Therapie gegen Hepatitis C durchzuführen, deren Wirksamkeit bis heute nicht erwiesen ist. Ein m. E. wenig kompetenter und wissenschaftlich nicht akzeptierter Arzt aus Hamburg wollte Extrakte von grünen Tomaten und Mistel gegen Hepatitis C empfehlen. Ich musste das ablehnen, weil es die reine Ideologie war und auf eine Zwangstherapie hinauslaufen sollte. Ich konnte das nicht vor dem Einzelnen von Euch verantworten. Das habe ich auch allen erklärt, die mich danach gefragt haben. So war ich in der Folge seltener zu Gast bei Euch. Ich stehe auch heute zu meiner Entscheidung von damals.

Wenn wir einen so langen Weg gemeinsam gegangen sind, so sind doch sehr selten Probleme aufgetreten. Da darf man sich auch einmal gestritten haben. Das Praxisteam war immer auf Eurer Seite. Wir haben uns irgendwie gegenseitig gut getan. Vielleicht empfindet das der eine oder die andere von Euch auch so, vor allem wenn ihr an die beiden Damen Ulrike Reichelt und Connie Franz denkt. Sie bleiben weiterhin im MVZ und stehen bereit zu Diensten für Euch. Meine Nachfolgerin Frau Riepe ist eine verantwortungsvolle und anständige Ärztin, die ich sehr empfehlen kann.

Wenn ich aber mit Rat und Tat Euch irgendwann doch noch helfen kann, könnt Ihr Euch jederzeit an mich wenden unter der o.a. Adresse. Es wäre mir eine Selbstverständlichkeit und sogar eine Ehre, mich verwenden zu dürfen für einen Haufen wie Euch. Wir sind uns ganz schön nahe gekommen auf bestimmter Ebene. Alles Gute für Synanon und herzliche Grüße von Eurem

**Doktor Fritz.**



„Dr. Fritz“ Neubauer

nach Haus eins von Euren selbst gebackenen Broten. Dafür lieferte ich Atteste ohne Gebühren, eine Hand wäscht bekanntlich die andere.

Eure Geschichten waren das bunte Leben. Eigentlich wäre jede einzelne Stoff für einen Roman. Vielleicht bleibt mir das zu tun jetzt nach Ende meiner Arbeitszeit. Man hält sein eigenes Leben

und bedauert, nichts tun zu können. Bestenfalls den Rat geben, es wieder bei Synanon zu versuchen auch nach dem x-ten Rückfall. Bemerkenswert finde ich, dass ich nie einen meiner anderen Patienten je bewegt habe, zu Euch zu gehen, wenn es nötig gewesen wäre. Diese Barriere ist erstaunlich. Offenbar muss doch Einiges mehr geschehen im Leben, um Synanon in Anspruch zu neh-

den, fehlen mir heute. Aber leider sind sie früh gestorben.

Unsere letzte größere gemeinsame Aktion war ein Impfprogramm gegen Hepatitis, Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis. Das fand überwiegend Zustimmung bei Euch. Synanon ist doch erwachsen geworden in den Jahren. Früher waren derartige ärztliche Maßnahmen nicht

## Projekt – die Zweite

Nach den etwas holprigen Anfängen für unser aktuelles Beschäftigungsprojekt (s. Synanon heute 2/2005) ist ein wenig Ruhe eingetreten, man könnte fast schon von Routine sprechen. Zur Erinnerung: Seit Juni 2005 qualifizieren und beschäftigen wir 30 unserer Bewohner im Rahmen einer MAE-Maßnahme, um sie auf diese Weise aus der Arbeitslosigkeit und hin zum freien Arbeitsmarkt zu führen. Im Oktober ist ein weiteres Projekt mit 20 Plätzen dazugekommen,

was lernen. Auch wenn nicht alles immer so spannend ist, der Schwerpunkt EDV in den Schulungen ist für viele von uns die erste ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Computer. Und es ist erstaunlich zu sehen, was so mancher angebliche Computer-Muffel aus seinem Desktop gemacht hat. Spätestens in der Pause wird jedem Beobachter klar, dass die Schüler Lust haben, das Ding zu benutzen und dass der heute so lebensnotwendige Umgang mit dem Computer hier



Konzentriertes Arbeiten im Schulungsraum

und im Moment arbeiten wir daran, insgesamt die Hälfte unserer Bewohner in solchen Maßnahmen zu qualifizieren.

Warum das Ganze? Klar, zum einen natürlich zur Verbesserung des rechtlichen Status gegenüber den Behörden. Aber vor allem: Man kann da wirklich

auf jeden Fall vermittelt wurde.

Alles in allem kann man schon sagen, dass diese Projekte eine prima Sache sind. Und ein weiterer Teilnehmer hat gerade eine Ausbildung begonnen. Lust zum Lernen ist also nach wie vor vorhanden.

**Alexander Koch**

## Lieber Dr. Fritz Neubauer,

die Warmherzigkeit Deiner Worte, die Du für uns gefunden hast, Deine Einschätzung zu unserem Leben, zur Sucht und allem, was dazu gehört hat, hat uns sehr berührt.

Es ist uns ein großes Bedürfnis, Dir an dieser Stelle für alles, was Du für uns getan hast, ganz herzlich zu danken. Dein Vertrauen, Deine Freundlichkeit, Deine Hilfsbereitschaft, Deine Geduld und Deine Nachsicht mit uns werden uns in steter Erinnerung bleiben. Auch wenn wir mit Dir nicht immer so umgegangen sind, wie Du es verdient hättest, wir Deine Zweifel an unseren Ansichten - so wie Du es in Deinem Brief ja auch beschrieben hast - nicht wahrhaben wollten, hast Du uns nie die Freundschaft gekündigt. Ganz im Gegenteil: Du versuchtest, uns mit Argumenten zu überzeugen, ohne uns dabei zu nahe zu treten. Mit Weitsicht hast Du darauf vertraut, dass wir irgendwann erwachsen werden. Du hast es miterlebt.

Du warst eine Institution für uns, fest eingebunden in unseren Alltag, insbesondere natürlich für ältere Synanon-Bewohner. Wie oft wohl hast Du dem einen oder anderen von uns z. B. Blut abgenommen, mit dem Ultra-Schall-

Gerät untersucht? Wieviele Überweisungen hast Du für uns geschrieben? Wieviele (Lebens)Geschichten wurden Dir wohl in all den Jahren von uns erzählt und wie oft hast Du geduldig zugehört?

Eine genaue Zahl ist uns nicht bekannt, aber es waren bestimmt einige Tausend. Dies bestätigten uns auch Deine beiden Arzthelferinnen Conny und Ulrike, die uns ebenso schon seit mehreren Jahren mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wir hatten immer vollstes Vertrauen zu Dir. Selbst neue Mitbewohner durften schon bald allein in Dein Behandlungszimmer gehen, wo wir doch ansonsten nach der Regel verfahren, dass diese Besuche stets in Begleitung erfahrener Bewohner zu erfolgen haben. Wie Du selbst schreibst, neigtest auch Du das eine oder andere Mal dazu, uns mit Medikamenten „belohnen“ zu wollen. Wir Süchtigen können solchen „Verlockungen“ nur sehr schwer und in besonders kritischen Zeiten wie der ersten nach dem Entzug eben kaum widerstehen. Was Sucht und Suchtdruck für einen süchtigen Menschen bedeutet, ist für einen nicht süchtigen Menschen, auch wenn er Mediziner ist, nur schwer zu verstehen.

Es hat sich viel verändert in der langen Zeit, in der wir uns nun kennen. Nur der enge Kontakt zu Dir ist immer

gleich geblieben. Die Veränderungen bei der Abrechnung mit den Krankenkassen, die nicht immer leicht waren, die Einführung der Praxisgebühr und vieles mehr haben wir gemeinsam umgesetzt. Die Unterstützung, die wir durch Dich und Deine Mitarbeiterinnen erfahren haben, war für uns nie selbstverständlich. Auch wir erinnern uns gern an die von Dir angesprochene Zeit in der Herzbergstraße. Immer noch präsent ist uns ebenso die im letzten Jahr von Dir und Deiner Mitarbeiterin in unserem Hause durchgeführte große Impfkation, an der beinahe alle Synanon-Bewohner teilgenommen haben. Beeindruckt hat uns nicht nur die Beharrlichkeit, mit der Du Dich für unser gesundheitliches Wohl eingesetzt hast, sondern auch, wie Du dieses Vorhaben ohne großes Aufheben davon zu machen umgesetzt hast.

Für Deinen neuen Lebensabschnitt wünschen wir Dir, lieber Dr. Fritz Neubauer, alles erdenklich Gute. Wir fühlen uns sehr geehrt von Deinem Angebot, uns jederzeit an Dich wenden zu können, wenn wir Bedarf dafür haben. Gern würden wir weiterhin persönlich in Kontakt zu Dir bleiben. Du bist uns jederzeit ein willkommener Gast.

Wir grüßen Dich und Deine Familie sehr herzlich und freuen uns schon jetzt auf ein baldiges Wiedersehen.

sy



# Mein beschissenes Leben ...

## Lebenslauf:

Ich bin am 1.7.1981 in Wolfen geboren. Bis 1985 waren meine Großeltern für mich so etwas wie meine Familie. Meine Schulbildung ging die ersten Jahre mehr oder weniger normal über die Bühne, das heißt 4 Jahre Grundschule, 4 Jahre Gymnasium, Schulabbruch.

1998 habe ich dann meinen Hauptschulabschluss über das BVJ nachgemacht und im Sommer desselben Jahres meine Ausbildung bei der LeipzigerMesseGastroonomieGmbH als Koch begonnen, die ich zum 31.12.00 wieder gekündigt habe. Ab dem Jahr 2000 war ich arbeitslos.

## Privat:

Bin in komischem Elternhaus aufgewachsen, habe mich nie wirklich wohl gefühlt. Mit 13 bin ich ausgezogen und habe das Leben auf der Straße meinem angeblichen „ZUHAUSE“ vorgezogen. Bin dadurch zum Heroin gekommen und habe mich nach meinem ersten Druck das erste mal sicher und geborgen gefühlt. Meinen ersten Versuch damit aufzuhören habe ich - auch nicht ganz freiwillig - mit 18 unternommen. Aus der Not, wieder in die Obdachlosigkeit abzusinken, habe ich mich für eine Therapie (Vitense-Parber) entschieden, bin aber nach 4 Monaten wegen eines Rückfalls entlassen worden.

Wurde von meinem Onkel wieder nach Leipzig gefahren und bin übergangs-

weise in eine Clean-WG eingezogen. Im Silvesterurlaub habe ich eine Frau, die meine Freundin wurde, kennen gelernt. Im Januar des Folgejahres bin ich aus der WG ausgezogen. Wir haben uns eine

geworden. 2002 war aber auch das Jahr, wo es mir die „Sicherungen rausgehauen“ hat. Keine Ahnung wieso, aber auf jeden Fall habe ich wieder angefangen zu spritzen (mein einziger Rückfall).

Ich bin dann bei meiner Freundin ausgezogen und habe mir eine eigene Wohnung gesucht. Nun war der Weg frei für den kompletten Absturz. Zum Schluss habe ich in einer leeren Wohnung gehaust, war auf 55 kg abgemagert, konnte kaum noch laufen!!

Dann kam aber irgendwie die Einsicht, dass das so nicht weitergehen kann. Also habe ich mich auf den Weg nach Berlin gemacht. Ich wollte zu Synanon. Man hat zwar viel Sch... über Synanon gehört, aber es war mir egal. Für mich war einzig und allein wichtig, dass ich überlebe, denn so wie es mir ging, wäre ich binnen drei Monaten draufgegangen. Am 7.2.2005 bin ich bei Synanon aufgeschlagen.

Ausgehungert, dreckig, kaputt. Ich war einfach überglücklich, als man mir sagte, ok, du kannst erst einmal bleiben, halte dich einfach an die Regeln, mache mit und lasse dir vor allem viel Zeit, die hast du hier auf jeden Fall. Mit diesen Informationen bin ich dann die erste Nacht ins Bett gegangen und habe versucht zu schlafen, was schwer möglich war, denn der Entzug ging los.

Nach dem Aufnahmegespräch am nächsten Morgen ging es dann gleich an die Arbeit: Bestecke polieren und spülen. Die ersten drei Wochen Hauswirtschaft waren nicht leicht, aber dann kam die

Zeit der Zweckbetriebe. Ich wurde in die Küche geschickt, wo ich auch noch heute bin. Es war dort teilweise eine harte Zeit mit viel Arbeit und langen Arbeitszeiten, aber das hat mich über das erste halbe Jahr gerettet. Nach drei Monaten war dann die Kontaktpause vorbei und ich habe Kontakt zu meiner Familie aufgenommen, die dann auch zu Besuch kam. Es war sehr schwer für mich, sie wieder gehen zu lassen.

Nach ca. 7 Monaten in der Küche bin ich Bereichleiter geworden. Zuerst war ich erschrocken darüber, aber ich versuchte, meiner Verantwortung nachzukommen. Nun bin ich schon seit einem Jahr in Synanon und in der Küche. Ich habe viele Leute kommen und gehen sehen, habe auch viel im Außendienst zu tun, wo ich Synanon (mein zu Hause - was auch immer das zu bedeuten hat) nach außen repräsentiere. Ich werde demnächst meine Ausbildung zum Koch fortsetzen können, wenn Peter seinen Ausbilderlehrgang beendet hat.

Ich persönlich meine, dass der Gedanke, zu Synanon zu gehen, der beste meines Lebens war. Ich danke hiermit allen Leuten, die mich auf meinem bisherigen Weg unterstützt haben und mich auch hoffentlich in Zukunft weiterhin unterstützen werden.

Stefan



schöne Wohnung angemietet, war auch eigentlich alles einigermaßen ok. Im Jahr darauf, am 23.3.02, bin ich Vater

Einbrüche, Autodiebstähle standen auf der Tagesordnung wie auch „Feiern bis der Arzt kommt“.

## Ohne Wäschenummer geht es nicht

Nach der ersten Zeit in der Hauswirtschaft, die jeder neue Synanon-Bewohner durchläuft, kommt die Zeit, in der er in einen unserer Zweckbetriebe wechselt. Das bedeutet, dass er auch die entsprechende Kleidung erhält. Damit er diese nach der Reinigung durch unsere hauseigene Wäscherei problemlos wiederfindet, gibt es bei uns Wäschenummern, die jeder neue Bewohner wie folgt beantragt: Er teilt uns Namen und Anliegen auf einem Zettel mit, den er in unser Hauspostfach legt. Kurz darauf erhält er von uns eine zwei- oder dreistellige Nummer zugeteilt, die er dann gut erkennbar in seine Privat- und Arbeitswäsche einnäht.

Der Wäschenummernkreis bleibt uns in der Wäscherei erhalten, da wir frei werdende Nummern immer wieder neu vergeben. Es kommt aber auch schon vor, dass die Liste nicht auf dem neu-

esten Stand ist, so manche Nummer noch unter altem Namen geführt wird. Täglich sind neuen Bewohnern Nummern zuzuteilen, alte Wäschefächer zu leeren, noch vorhandene Sachen beiseite zu legen bzw. Arbeitsachen von Bewohnern, die nicht mehr bei uns sind, an die jeweiligen Zweckbetriebe zurückzugeben. Die Wäscheausgabe für Nummernwäsche findet täglich außer sonntags statt. Neue Synanon-Bewohner, die noch keine eigene Wäsche haben, können sich aber selbstverständlich auch am Sonntag frische Wäsche holen.

Beim kürzlich stattgefundenen Umzug unserer Wäscherei in größere Räume haben wir die Gelegenheit ergriffen, unsere Ordnung zu optimieren. So haben wir die Ablagefächer für Nummernwäsche neu gestaltet und angeordnet, was die Herausgabe jetzt enorm erleichtert. Unser aller Ziel in der Wäscherei ist es nun auf Stand zu bleiben.

Wäschereiteam

## Frauensauna

Jeden 2. Sonntagabend findet in unserem Haus die Frauensauna statt. Für uns Frauen in Synanon ist die Sauna ein erstmaliges oder ein wieder entdecktes körperliches Erlebnis. Es ist schön, sich in vertrauter Atmosphäre zu entspannen, das Wochenende ausklingen zu lassen und Kraft für die kommende Woche zu tanken. Abgesehen davon ist es ein gutes Gefühl, bewusst etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Schon vor der festgesetzten Zeit beginnen die Vorbereitungen dafür. Der Raum wird vorgeheizt, Obst, Säfte und Mineralwasser werden bereitgestellt. Duftöle entfalten sich und verzaubern die Sinne. In dieser wohligen Atmosphäre können wir Frauen in Synanon ungezwungen und phantasievoll über Themen sprechen, für die in der ansonsten von Männern dominierten Gemeinschaft

nicht immer Zeit und Raum gegeben sind. Wir genießen in Ruhe den Zauber dieses schönen Baderituals. Auch Gäste sind bei uns jederzeit herzlich willkommen. Zur Zeit nutzen zwei bei uns lebende Praktikantinnen dieses Angebot. Für sie ist die Frauensauna nach eigenem Bekunden ein Highlight in Synanon. Aber auch wir profitieren von ihrer Anwesenheit, indem wir von ihnen in manchmal verhärtet scheinenden Gesprächen „neuen Wind“ und Denkanstöße für andere Sichtweisen auf bestimmte Themen erhalten. Ebenso freuen wir uns, wenn ehemals in Synanon lebende Frauen unsere Einladung zur Sauna annehmen, was auch des öfteren der Fall ist.

So wird die Frauensauna auch in Zukunft hoffentlich eine Bereicherung und fester Bestandteil unseres Lebens in Synanon sein.

Renate Käs

# Mit 43 Jahren zurück auf die Schulbank

Dienstagabend, 20 Uhr, Ingo, ein Mitbewohner, und ich sitzen in unserem Zimmer und wir unterhalten uns. Ingo lebt jetzt seit fast 3 Monaten in Synanon. Er soll demnächst mehr Verantwortung auf unserem Zimmer übernehmen. Dazu hat er da einige Fragen an mich.

Ach so, ich bin übrigens Oliver K., 43 Jahre, seit 27 Jahren Alkoholiker. Ich lebe seit 1 1/4 Jahr in Synanon.

Plötzlich tritt Peter von der Hausleitung ins Zimmer: „Hallo Oliver, gut, dass ich dich treffe. Wir möchten gern, dass du für unsere nächste Ausgabe von Synanon heute einen Artikel über deine Ausbildung zum Anlagenmechaniker SHK schreibst.“

Toll....., ich und schreiben, na das kann was werden?! Also, fange ich doch einfach hier an: Im Oktober 2004 kam ich wiederholten Male zu Synanon. Die Situation war die, dass ich exzessiv Alkohol trank, schon seit mehreren Jahren arbeitslos war, keine Wohnung und kein Geld mehr hatte. Selbstmordgedanken kreisten in meinem Kopf.

In Synanon fand ich in neben den Gruppengesprächen, in denen ich mich mit meiner Sucht auseinandersetzen musste, Beschäftigung und das Gefühl, in positivem Sinne etwas für mich tun zu können. In den ersten 4 Wochen habe ich in der Hauswirtschaft gearbeitet, indem ich Tische gedeckt und abgeräumt und im Haus die Gänge und Treppen gereinigt habe. Nach 4 Wochen wurde ich im Zweckbetrieb Wäscherei eingesetzt, wo unsere und Kundenwäsche gewaschen wird.

Dies bis zu jenem Tag, als schon erwähnter Peter auf mich zukam und sagte: „Oliver, du bist ab Montag im Zweckbetrieb Heizungs- und Sanitärtechnik. Du

meldest dich bei Dirk und kümmerst dich um Arbeitskleidung.“ Ich dachte: „Auh Mann, Tag ein, Tag aus in verstopften Abwasserrohren rumwühlen, igitt!“

Am Montag lernte ich dann meinen Bereichsleiter Michael (Installateurmeister) und meinen Kollegen und Mitbewohner Dirk (Gas-Wasser-Installateur) näher kennen. Sie ahnten beide zu diesem Zeitpunkt noch nicht, dass ich nicht mal in der Lage war, einen WC-Sitz zu montieren.

In der Folgezeit lernte ich, dass dies eine sehr anspruchsvolle und abwechslungs-

verbessern würde. Sie boten mir eine Ausbildung zum Anlagenmechaniker SHK an. Da stand ich schon wieder vor so einer Entscheidung: Ich, Oliver, 43 Jahre, seit ca. 27 Jahren Alkoholiker, einer, der nichts mehr hinbekommen hat, soll jetzt eine 3 1/2-jährige Ausbildung machen?!

Kurz gesagt, ich habe mich für die Ausbildung entschieden, da ich erstens noch eine längere Zeit einen nüchternen Rahmen, sprich Synanon brauche und zweitens mal endlich wieder etwas nur für mich machen und durchziehen will. Also begann ich am 01.09.2006 meine



Momentaufnahme bei der Arbeit

reiche Tätigkeit ist und nicht nur aus verstopften Rohren besteht. Wir haben überwiegend für eine Hausverwaltung und Privatleute zu tun. Die Arbeit fing an, mir immer mehr zu gefallen, da jede Situation anders ist und neue Herausforderungen stellt.

Zwischenzeitlich kam es im August 2005 zu einem Gespräch zwischen der Hausleitung und mir, da ich eine Weiterbildung zum Suchthelfer anstrebte. In diesem Gespräch überzeugten sie mich, dass ich mit einer Ausbildung zum Suchthelfer meine Chancen am Arbeitsmarkt nicht

Ausbildung zum Anlagenmechaniker SHK. Die Anforderungen steigen, aber jetzt lerne ich den Sinn und Zweck meiner Tätigkeit kennen. Die theoretischen Kenntnisse erwerbe ich in der Berufsschule, wo ich gemeinsam mit 17- bis 24-Jährigen lerne. Mein Ehrgeiz, alles wissen zu wollen, wurde immer größer.

Nach einem halben Jahr Ausbildung nun erhalte ich mein erstes Zeugnis. Es wird einen Notendurchschnitt von 1,5 haben. Eine Leistung, die ich meinem Willen zur Nüchternheit und Synanon verdanke.

Oliver Köhler



## 7 Jahre Zweckbetrieb Malerei

Unser Zweckbetrieb Malerei wurde im Jahre 1999 ins Leben gerufen. Am Anfang waren wir 4 Synanisten, die kleinere Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten durchgeführt haben. Schon bald nahmen Kunden unseres Zweckbetriebs Umzüge unsere Dienstleistung in Anspruch und ließen ihre alte und/oder neue Wohnung nach erfolgtem Umzug von uns renovieren. Mit der Zeit wurden unsere Aufträge immer größer und komplexer. Auch konnten wir unseren Kundenkreis erweitern. Heute arbeiten wir für Büros, Ämter, Hausverwaltungen und Privatleute. Anfang des Jahres 2005 haben wir alle anfallenden Maler-,

Tapezier- und Lackierarbeiten unseres neu errichteten Wohnprojektes für junge Süchtlinge in Berlin-Karow ausgeführt.

Unser Zweckbetrieb Malerei bildet auch aus. Meine im August 2002 begonnene Ausbildung zum Maler und Lackierer habe ich im August 2005 erfolgreich beendet.

Vielleicht entschließt sich einer der anderen 10 im Zweckbetrieb Malerei arbeitenden Synanisten demnächst auch für eine Ausbildung.

Frank Wallraf



Angelo und Frank auf einer Maler-Baustelle

## Umzug unserer Wäscherei

Seit dem 09.03.04 arbeite ich in der Synanon-Wäscherei. Anfangs dachte ich, das wird nichts mit der Wäscherei und mir, aber schon bald danach gefiel es mir dort sehr gut. Zunächst interessierte ich mich auch mehr für die Technik, denn Waschmaschinen in der Größe wie unsere Wäscherei sie hat, sind schon etwas anderes als einfache Haushaltswaschmaschinen. Anfang Mai 2005 wurde mir die Leitung der Wäscherei übertragen. Ich war überrascht, was doch so alles dahinter steckt außer Wäschewaschen. Die sechs Maschinen und fünf Trockner kommen von morgens bis abends nicht zur Ruhe. Da sind gelegentliche Reparaturen ganz normal.

Als dann Anfang dieses Jahres der Umzug unserer Wäscherei von der Bernburger Straße in die Kieffholzstraße in Berlin-Treptow beschlossen wurde und die Planungen auf Hochtouren liefen, kamen in mir Skepsis und Zweifel auf. Das Gewohnheit und Vertraute einzutauschen gegen etwas Unbekanntes war mir unheimlich. Es folgten Besichtigungen und Termi-

nabsprachen. Als der endgültige Termin feststand, haben wir als Wäschereiteam unser neues Domizil besichtigt. Dabei ist mir aufgefallen, dass nicht in allen Augen Freude abzulesen war, es also einigen so ging wie mir.

Anfang Februar war es dann so weit. Unter der fachlichen Leitung der Firma Lothar Schulz wurden die Maschinen abgebaut, verladen und in der neuen

einer defekten Mangel, die aufwendig repariert werden musste, klappte alles sehr gut. Auch wurden unsere anfänglichen Bedenken schon bald zerstreut. Unsere neue Wäscherei ist größer, heller und schöner. Es macht Spaß hier zu arbeiten.

Wir danken allen, vor allem unseren Mitbewohnern aus den anderen Zweckbetrieben, die uns bei unserem Umzug



Rainer, Uwe, Ronny, Tatjana und Zinaida in den neuen Räumen der Wäscherei

Wäscherei wieder aufgebaut. Eine 10-kg-Maschine wurde im Synanon-Haus installiert, damit die Hauswäsche in den Tagen des Umzugs weiterhin erledigt werden konnte. Abgesehen von einigen kleineren Reparaturen, die anfielen, und

unterstützt haben. Unseren Kunden danken wir für ihr Verständnis, dass sie uns in den Tagen des Umzugs entgegengebracht haben.

Rainer Lenz

# Unsere Hühner in Karow Neue Herausforderungen

Da unser Haus in Berlin-Karow ein wenig ländlich gelegen ist, was die Haltung von Tieren ermöglicht, ging es bei Einzug im vorigen Jahr eigentlich nur noch um die Frage, welche Tiere es sein sollen. Schnell waren wir einhellig der Meinung: Hühner sollen es sein!

Auch das Problem der Unterbringung war schnell gelöst. Ein Holzhäuschen wurde aufgestellt, das als Hühnerstall dient. Drumherum wurde eine Fläche von 10 x 8 Metern eingezäunt. All diese Arbeiten führten wir als Wochenendaktivität durch, bei der wir sehr gut neue Synanon-Bewohner mit einbeziehen konnten. Die Arbeiten gingen zügig voran. Nun warteten wir gespannt auf unsere sechs Hühner und einen Hahn.

Wie bestellt trafen sie wohlauf aus Mecklenburg-Vorpommern bei uns ein und schon bald haben wir ein sehr persönliches Verhältnis zu unserem lieben Federvieh entwickelt. Zunächst bekamen alle einen Namen. Da der Hahn etwas mehr Zeit als die Hühner brauchte, um sich bei uns einzugewöhnen, galt ihm unsere besondere Aufmerksamkeit.

Mittlerweile ist diese Phase gut überstanden und er hört fasst nicht mehr auf mit dem Krähen.

Die Sorgen endeten damit aber nicht. Eines der Hühner, Frieda, verweigerte plötzlich jede Nahrungsaufnahme



und wollte statt dessen nur noch Eier legen. Sie wurde von Tag zu Tag leichter. Damit sie wie die anderen Hühner wieder picken würde, mussten wir sie regelrecht

aus dem Stall aussperren. Das gefiel ihr aber anscheinend überhaupt nicht. So kam es ihr vermutlich gerade recht, dass wegen der Vogelgrippegefahr die Stallpflicht für Hühner eingeführt wurde.

Und da sind wir auch schon beim nächsten Problem, für das wir glücklicherweise eine Lösung fanden. Der gesamte Hühnerstall wurde mit Hilfe von Freiwilligen aus unserem Synanon-Haus in der Bernburger Straße im Rahmen einer Wochenendaktion ganz mit Schilfmatten überdacht. Nun können unsere Hühner gefahrlos im Gehege leben. Die täglich frischen Eier, die sie uns als Dank für die gute Pflege liefern, reichen für unsere kleine Gemeinschaft in Karow und sind darüber hinaus vom Geschmack her nicht zu überbieten.

Vor einiger Zeit haben wir vier junge schwarze Hühner geschenkt bekommen, die nicht nur exotisch mit ihrer hübschen Krone auf dem Kopf aussehen, sondern auch extravagante Eier - nämlich grüne - legen sollen. Wir sind schon sehr gespannt darauf.

Ingo Grube

Der Verlauf der aktuellen Fußballsaison ist für unsere Mannschaft wieder zwiespältig: Nach sehr starkem Beginn (s. Synanon heute 2/05) folgte eine Durststrecke, die wir glücklicherweise inzwischen überwunden haben. In den letzten beiden Spielen gewannen wir souverän gegen den Tabellenführer und seinen engsten Verfolger.

In der Halle dagegen waren wir wieder nahezu unschlagbar, dementsprechend konnten wir unseren Hallenmeistertitel erfolgreich verteidigen.

Sehr schön war in diesem Zusammenhang auch zu sehen, wie gut sich unser B-Team bei den Hallenturnieren geschlagen hat. So gut, dass wir es voraussichtlich zur nächsten Hallenmeisterschaft melden werden.

Weitere Turniere stehen noch aus, und dieses Jahr werden wir verstärkt Freund-

schaftsspiele gegen Mannschaften aus anderen Kleinfeldigen der Stadt bestreiten, um unseren spielerischen Horizont zu erweitern.

Es existieren auch Überlegungen, in einer weiteren Liga um die Meisterschaft zu spielen, doch diese befinden sich noch im Embryonalstadium. Wir werden unsere Leser diesbezüglich auf dem Laufenden halten ...

Zum Abschluss Dank all denen, die uns das alles ermöglichen: der Hausleitung, den Bereichsleitern und dem Hausmeister der Fanny Hensel Schule, der uns so ausgezeichnete Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung stellt.

Wir verbleiben mit sportlichen Grüßen!

**Im Auftrag der Fußballmannschaft**  
Kaplan Yalcin (Spielertrainer)  
Alexander Koch (Kapitän)

## Russische Delegation zu Gast im Synanon-Haus

Frau Nawrot vom Jugendaufbauwerk hatte bei uns angefragt, ob wir einer russischen Delegation aus der Oblast Samara, die in Kürze bei ihnen zu Gast sein würde, für ein Informationsgespräch zur Verfügung stehen könnten. Dies haben wir gern zugesagt und beschlossen, dass an dem Gespräch unbedingt auch Viktor, da er Deutsch-Russe ist, teilnehmen sollte, um eventuelle Verständigungsschwierigkeiten auszuschließen.

Frau Nawrot schickte uns vorab die Teilnehmerliste der Delegation. Es handelte sich dabei um die stellvertretende Ministerin für Jugend und Familie, die Leiterin des Amtes für Jugend und Familie in Samara, den Leiter des Arbeitsamtes in Moskau usw. Dass die Delegation hochrangig war, wurde uns schnell bewusst. Wo aber um alles in der Welt liegt die Oblast Samara? Aus

dem Internet erfuhren wir, dass die Region an der Wolga liegt und die Hauptstadt Samara heißt.

Das Gespräch selbst und die Führung durch unser Synanon-Haus und unsere Zweckbetriebe rief großes Erstaunen, aber auch Bewunderung für unseren Weg aus der Drogenabhängigkeit hervor. Der Jurist für Drogen- und Jugendfragen stellte allerdings die Übertragbarkeit einer solchen Einrichtung nach Samara in Frage.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen in unserem Speisesaal bedankten sie sich sehr herzlich bei uns. Bei der Verabschiedung vor unserem Haus tauschten wir uns noch eine längere Zeit sehr angeregt aus. Die Delegationsteilnehmer waren sehr interessiert an dem Leben unserer Suchtselbsthilfegemeinschaft. Besonders Viktor, der seine Geschichte erzählte, hatte es ihnen angetan wie auch die Begeisterung mit der er von Synanon erzählte. Es war für alle Beteiligten eine schöne und wichtige Begegnung.

sy

## Seminar zur Schuldenregulierung

Vom 6. bis 10. Februar 2006 hatten wir die Gelegenheit, den Grundkurs „Integrierte Schuldnerberatung“, der von Herrn Prof. Dr. Zimmermann und Frau Dipl.-Sozialarbeiterin Gilly Lunkenheimer geleitet wurde, zu besuchen. Wir, das waren Lars und ich als Vertreter unserer Abteilung Zivil- und Strafsachen.

Thema war Sucht, Straffälligkeit und Schulden. Da dies auch viele unserer Mitbewohner betrifft, wollten wir mehr darüber erfahren. Das Vorhandensein von Schulden hemmt den Willen zur drogenfreien Lebensführung und verhindert somit auch oft den beruflichen Wiedereinstieg in das Berufsleben. Auch unsere Erfahrungen zeigen, dass eine dauerhafte Nüchternheit ohne Schuldenregulierung für viele nach dem Ver-

lassen unserer Lebensschule nur schwer durchzuhalten ist. Einen Weg aus der Schuldenlast zu finden und dem Druck der Gläubiger standzuhalten, ist vielen leider nicht möglich. Ein Rückfall in die Sucht ist dann oft vorprogrammiert.

Gemeinsam mit 16 anderen in der Suchthilfe tätigen Seminarteilnehmer/innen aus der ganzen Bundesrepublik konnten wir uns in dieser Woche mit den Hauptgläubigergruppen wie Banken, Vermietern, Gerichtskassen etc. vertraut machen. In dem mit allen Medien ausgestatteten Schulungsraum lernten wir Interventionsmöglichkeiten und deren Rechtsgrundlagen kennen sowie Möglichkeiten des Schuldnerschutzes. Wir bekamen aber auch Informationen über mögliche Partner in der Schuldenregulie-

rung und die Grenzen der sogenannten Schuldnerberatung aufgezeigt. Wichtig für uns war unter anderem die Erkenntnis, dass die Schuldenregulierung sehr gründlich vorbereitet sein muss, wenn sie funktionieren soll.

Wir haben von den professionellen Schuldenberatern aber auch gelernt zu akzeptieren, dass man für die Regulierung der Schulden Zeit und Geduld haben muss. Denn wie so oft im Leben braucht das, was über Jahre hinweg verursacht wurde, eben manchmal auch genau so lange, bis es wieder bereinigt ist. Dies vor allem dann, wenn die finanziellen Mittel begrenzt und der Schuldenberg riesig ist.

Peter Thieler



# Gedanken zu Weihnachten 2005

Wenn ich über Weihnachten nachdenke, spüre ich eine Art Drehbewegung in der Magenegend. Die letzten Jahre habe ich das Weihnachtsfest immer als große Belastung empfunden, da diese für mich so gefühlsintensive Zeit zur Bedeutung hatte, noch mehr von dem zu haben, mit dem ich ohnehin schlecht umgehen kann - Gefühle.

Gesagt - getan, trafen wir uns von nun an vorerst einmal in der Woche zur Probe, um auszuloten, welche Möglichkeiten überhaupt in uns stecken. Durch Aushänge machten wir die Idee bekannt und schnell kam eine Gruppe zusammen, die schon in dieser Vorbereitungszeit durch Spaß an diesem gemeinsamen Projekt zusammenwuchs. Vom Eifer

beiten im Büro abgehandelt und unser Speisesaal wurde in ein gemütliches Wohnzimmer verwandelt. Sämtliche Sofas, Sessel und Tische fanden sich dort ein. Auch das Klavier, auf dem ich den Chor begleitete, fand zusammen mit den beiden Gitarren, die von Frank und Denis gespielt wurden, seinen Platz. Der Weihnachtsbaum strahlte farbenfroh geschmückt seinen Glanz aus, unter ihm ausgebreitet lagen die vielen Julklapp-Geschenke. Vom prächtig angerichteten Buffet im Besprechungsraum zurückgekommen, fanden sich dann nach und nach alle zur Weihnachtsfeier im Speisesaal ein. Mit einer kleinen Ansprache der Hausleitung wurde dieses mittlerweile für mich sehr gemütliche Beisammensein zu einem Weihnachten, an welches ich mich gerne zurück erinnere.

Zwischen den sechs von unserem Gospel-Chor vorgetragene Liedern wurde traditionell die Weihnachtsgeschichte vorgelesen. Im Anschluss daran und in Erwartung eines weiteren Höhepunktes unterhielten wir uns in kleineren Gruppen zusammensitzend sehr ange-regt. Vergnüglich wurde es dann, als vier als Weihnachtsmänner verkleidete Mitbewohner bei der Überreichung der Julklapp-Geschenke dem jeweils Beschenkten abverlangten, entweder ein Gedicht vorzutragen oder ein Lied zu singen. In dieser heiteren Stimmung klang der Abend in unserem Synanon-Haus dann langsam aus. Einige gingen noch in die Christmette in unserer benachbarten Kirche bzw. in den Berliner Dom. Den endgültigen Schlusspunkt des Abends bildete unsere schon unzählige Male erprobte gemeinsame Möbelrück- und Aufräumaktion.

Danke!

Lars Thaden

gepackt, hatten wir recht schnell ein zur Sache passendes Programm konstruiert, mit welchem vor allem auch alle Chor-Mitglieder einverstanden waren. Nebenher, in einem Kreis von wechselnd 20 bis 25 Synanisten, fanden auch immer wieder Besprechungen zur gesamten Organisation des Weihnachtsfestes statt. Es entwickelte sich für mich eine zwar noch vernebelte, aber deutlich werdendere echte Weihnachtsstimmung, die tatsächlich an negativem Geschmack verlor.

Dann war es soweit: Heiligabend! Bis zum Mittagsimbiss waren die Tagesar-



Unser Weihnachtschor

Je näher das letzte Weihnachtsfest rückte, desto mehr bastelte ich mir eine neue Strategie zusammen, es dieses Mal anders anzugehen. Die sich in dieser Zeit ergebenden Gespräche mit den anderen Bewohnern waren unterschiedlichster Art. Eines Tages am Mittagstisch kam ich mit noch anderen musikinteressierten Synanisten in eine phantasierende Unterhaltung. Über einige witzige Vorschläge entwickelte sich aus diesem Gespräch das Vorhaben, einen Gospel-Chor zu gründen und unserer zukünftigen Weihnachten aus dieser typischen Stimmung der Melancholie zu katapultieren.

## Perspektiven für ein nüchternes Leben

Immer, wenn ich mich mit Leuten unterhalte, die erst seit kurzer Zeit in Synanon sind, dann erinnere ich mich sehr gut daran, was vor gar nicht langer Zeit mein Fühlen und Handeln bestimmte bzw. in welche Richtung mein Leben sich bewegte.

Den größten Teil meiner Zeit verbrachte ich damit, mir Substanzen zu besorgen, welche mir eine Flucht aus der mir grausam erscheinenden Realität und Gegenwart in eine warme, bunte Traumwelt ermöglichten. Die Grenzen meiner Wahrnehmung und Selbsteinschätzung verschwammen zusehends, Empfindungen konnten nur noch künstlich manipuliert ertragen werden und das Gefühl aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu sein, steigerte sich bis zur Todessehnsucht. Auch eine Langzeittherapie und viele Entgiftungen konnten mir nicht helfen, auf Dauer clean zu leben. Heute weiß ich, dass es einige Zeit der Nüchternheit braucht, um es sich überhaupt vorstellen zu können, den inneren Kompass auf einen anderen Stern zu fixieren und den Kurs des Lebensschiffes dauerhaft zu ändern.

Ich hatte schon lange begriffen, dass, wenn ich meinen Beruf als Koch weiter ausüben würde, ich nicht nüchtern bleiben könnte. Da war guter Rat teuer. Ängste machten es mir sehr schwer, hier im nüchternen Rahmen zu verbleiben und nicht wieder nach den gewohnten Mitteln zu greifen; rückfällig zu werden. Immer wieder waren da quälende Selbstzweifel zu überwinden und durch Vertrauen und wachsende Gelassenheit zu ersetzen. Denn nur so ist die innere Ruhe zu erreichen, um die Kräfte zu mobilisieren, welche nötig sind, um grundsätzliche Kursänderungen am persönlichen Kompass überhaupt versuchen zu können.

Da in der Synanon-Küche gerade Bedarf an Leuten bestand, stand ich dann ziemlich bald wieder am Herd. Empfund ich speziell diesen meinen alten Arbeitsplatz am Anfang sehr bedrückend und mit vielen süchtigen Erinnerungen behaftet, so wurde mir nach einiger Zeit bewusst, dass mir dieses doch sehr gut vertraute Umfeld die Chance bietet, krankhafte und falsche Verhaltensweisen zu erkennen und in diesem Übungsumfeld langfristig ändern zu können.



Hatte ich bei meinem letzten Rückfall mein gesamtes Selbstwertgefühl verloren, so wurde mir hier bald das Vertrauen geschenkt, andere Süchtige anzuleiten. Vieles im Umgang mit anderen Menschen fiel mir am Anfang doch sehr schwer und sorgte auf unseren Gruppengesprächen für Reibungspunkte. Nach fast einem Jahr dachte ich, schon eigentlich alles zu wissen. Mittlerweile war ich der Küchenchef, machte einen Computerlehrgang und belegte verschiedene Volkshochschul-kurse. Doch mit einem weiteren Jahr Erfahrung an nüchternem Leben kann ich über mein damaliges Denken nur lächeln.

Einen vernünftigen Plan für mein weiteres Fortbestehen auf diesem Planeten, einen bei dem ich nüchtern bleibe und trotzdem Lebensfreude empfinden kann, hatte ich nicht. Wichtig war es, das Grundvertrauen in den Fortgang des Lebens zurück bekommen zu haben, eine positive Einstellung meinem antrainierten Kontrollwahn entgegenzusetzen. Meistens kommt es anders als man denkt. Wichtig ist es, Rückfallgefahren zu erkennen und mit Weitsicht und Instinkt eindeutig zu handeln. Mit der Zeit lernte ich, mich selbst nicht mehr als Mittelpunkt des Universums zu betrachten und konnte auf diese Weise eine gesunde Lebensphilosophie entwickeln und das Aufgehen neuer Horizonte beobachten.

Vor kurzem habe ich nun begonnen, mich mit gezielter Weiterbildung aktiv für ein nüchternes Leben vorzubereiten. Ich absolviere derzeit einen Ausbilderlehrgang bei der IHK Berlin, um so interessierten Synanon-Bewohnern eine Berufsausbildung zum Koch zu ermöglichen. Selbstverständlich mache ich es am meisten für mich selbst, da ich das Gefühl habe, dass das Vermitteln von Fähigkeiten an andere Suchende genau das Licht im Dunkel ist, an dem sich der Kurs meines Lebens orientieren sollte und der es mir ermöglicht, mit anderen gemeinsam immer weiter wachsen zu können.

Ich bin der Synanon-Gemeinschaft sehr dankbar, dass sie mir diese und hoffentlich noch weitere Möglichkeiten der Weiterentwicklung ermöglicht. Ich kann allen neuen Synanon-Bewohnern nur raten, etwas Geduld zu haben und sich selbst die Zeit zu geben, die neue Perspektiven im Leben eben brauchen.

Peter, seit 2½ Jahren in Synanon

# Leserbrief

## Reibungslos

Sehr geehrte Damen und Herren, hiermit möchte ich zunächst einmal danke sagen für den reibungslosen Umzug am 13.01.2006 von der Mommsenstr. in den Lichtenfelder Ring.

Es ist mir ein besonderes Bedürfnis, dem gesamten Team, welches den Umzug realisiert hat, danke zu sagen, für die Umsicht, den reibungslosen Ablauf und die hilfbereite und nette Art, wie alles abgelaufen ist!

Meine Frau und ich waren sehr angenehm überrascht, was uns allerdings dennoch nicht verleiten wird, in Kürze erneut umzuziehen; allerdings werden wir die Umzüge von Synanon weiterempfehlen, wenn es irgendwo eine Gelegenheit gibt. Anbei zwei Fotos als Erinnerung!

Es wäre nett, wenn Sie diese Fotos und den Inhalt meines Schreibens an die beteiligten Personen weiterleiten würden. Mit freundlichen Grüßen

T. und K. Ebel



Teamleiter Jörg (vorn) mit seiner Umzugsmannschaft nach getaner Arbeit

(Bild: K. Ebel)

Besuchen Sie uns auf unserer neu gestalteten Internetseite unter:  
[www.synanon.de](http://www.synanon.de)

### SYNANON Zweckbetriebe

#### Telefonzentrale: 030 55000-0

- Umzüge/Transporte -555
- Clean up - Reinigung -204
- Entsorgung -200
- Wäscherei -700
- Catering -203
- Heizungs- u. Sanitärtechnik -276
- Keramik -203
- Fotosatz -300
- Tischlerei -400
- Bauhilfe -274
- Gartenbau und -pflege -278
- Hauswartung -277
- Malerei - Lackiererei -274
- Reitschule -203

Für Ihre Unterstützung durch Aufträge und Weiterempfehlungen möchten wir uns bedanken. Wenn Sie Fragen zu den Zweckbetrieben haben, rufen Sie uns an.

### Fragen & Antworten

#### Wer kann kommen?

- Drogensüchtige, Alkoholiker, andere Süchtige

#### Was tun?

- Herkommen

#### Wann?

- Jederzeit - Tag und Nacht

#### Bewerbung?

- Unnötig

#### Warteliste?

- Existiert nicht

#### Kostenübernahme?

- Brauchen wir nicht

#### Therapie statt Strafe?

- Ja, nach dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG)

#### Entzug?

- Im Haus - wir helfen



### Herausgeber und Herstellung:

STIFTUNG SYNANON  
Bernburger Straße 10, 10963 Berlin  
Tel. 030 55000-203, Fax -224

E-Mail: info@synanon.de  
Internet: <http://www.synanon.de>

v.i.S.d.P.: STIFTUNG SYNANON  
1. Vorsitzender: Uwe Schriever

Wir sind auf Menschen angewiesen, die unsere Arbeit durch Sach- und Geldspenden unterstützen.

Für Spenden: STIFTUNG SYNANON  
Bank für Sozialwirtschaft  
Kto. 31 77200 / BLZ 100 205 00

Für Geldauflagen: STIFTUNG SYNANON  
Commerzbank AG  
Kto. 658 70 00 00 / BLZ 100 400 00

»SYNANON heute« wird zum größten Teil in SYNANON-Zweckbetrieben hergestellt. In Synanon leben, beschäftigen und qualifizieren sich Süchtige und lernen drogenfrei und ohne Kriminalität zu leben. Überschüsse der Zweckbetriebe kommen ausschließlich und unmittelbar dieser gemeinnützigen Aufgabe zugute.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Beiträge müssen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion entsprechen.

Spenden an die STIFTUNG SYNANON sind steuerlich absetzbar.

Erbschaften und Vermächtnisse sind von der Erbschaftsteuer befreit.

