

Fontane-Klinik

Ein Netz, das trägt – analog und digital

Ulrike Benteler, Stand 5.8.2021

### Ehemaligentreffen? Ehemaligentreffen!

26. Februar 2020: dritter Tag in der Aufnahme. Ich habe die ersten beiden Tage in der Fontane-Klinik voll Angst und Verzweiflung irgendwie überlebt und sitze nun in der Inforunde mit Frau Jänicke. Sie erzählt uns viel über das Klinikleben und einiges über die Zeit danach. Es gebe ein Ehemaligentreffen, sagt sie, jedes Jahr am ersten Septemberwochenende. Ein Ehemaligentreffen??? Wer will denn **dahin** gehen??? Nach so einer Langzeitentwöhnung, die ja nun wirklich nicht zu meinen Lebensträumen gehört. Ich bin froh, wenn ich das erfolgreich hinter mich bringe und wieder nach Hause kann! Danke ich.

23. Juni 2020: ich fahre nach Hause. Doch irgendwie will es sich noch nicht so anfühlen. Ich bin genauso verzweifelt und ängstlich wie im Februar, nur anders. Unter der Angst hat sich etwas anderes entwickelt, etwas, was ich noch nicht genau in Worte fassen kann. Ich weiß nur eins: ich will hier nicht weg! Und wie soll ich das bloß zu Hause alleine schaffen ohne all die wunderbaren Menschen, die ich hier kennengelernt habe??? Ohne ihre Hilfe und ihren Zuspruch, durch die allein das möglich geworden ist, was ich nun mit nach Hause nehmen darf. Wem kann ich denn meine Veränderung zeigen, wenn nicht meiner Gruppe 12, meinen mir ans Herz gewachsenen Mitpatient\*innen und meinen Therapeut/Innen? Ich **will** ein Ehemaligentreffen!!! In **diesem** September!!! Heule ich.

Nun ist es schon wieder September. Ein Jahr später. Und wieder verhindert Corona ein Ehemaligentreffen vor Ort. Dabei hatte ich doch extra schon im Februar ein Zimmer im Spreewald gebucht und gehofft, ich könnte meinen Urlaub dort mit einem Besuch in der Fontane-Klinik verbinden! Den Urlaub mach ich trotzdem. Und gehe in Gedanken durch das Klinikgelände und meine Erlebnisse, während ich diese Zeilen schreibe.

Ein Netz, das trägt – analog und digital. „Mental“ möchte ich für mich hinzufügen. Denn die Erinnerungen an meine Zeit in Motzen haben mir in den vergangenen 14 Monaten unglaublich geholfen, achtsam mit mir umzugehen und mich um mich zu kümmern. Ja, ich habe es endlich gewagt, „gesund egoistisch“ zu sein. In der Klinik wurde mir Zeit, Raum und Hilfestellung gegeben, um mich ganz auf mich selbst einzulassen. Das habe ich mitgenommen und bin sehr dankbar dafür.

Corona hat mir tatsächlich dabei geholfen. Nicht trotz, sondern gerade wegen all der Einschränkungen hatte ich Zeit und hörte auf meine Intuition, so dass ich meine Bedürfnisse nicht nur erkennen, sondern ihnen auch häufig entsprechen konnte. Außerdem gab es keine großen Feiern in der Familie oder im Freundeskreis. Meine Abstinenz konnte ich daher ganz in meinem Tempo und in meinem geschützten Umfeld stärken. Heute gehe ich anders an den Weinregalen im Supermarkt vorbei als noch vor einem Jahr. Ich muss nicht mehr wegschauen oder schneller gehen, ich fühle mich nicht mehr „komisch“, sondern freue mich, dass ich dort nicht mehr zur Flasche greifen muss.

Zu Hause habe ich kleine Rituale in meinen Alltag eingebaut, die mich immer wieder daran erinnern, warum ich in Motzen war. Ich meditiere regelmäßig, sammle Kraft bei ausgedehnten Waldspaziergängen, suche mir jeden Morgen einen Spruch für den Tag aus, trinke meinen ersten

Kaffee auf dem Balkon, wenn das Wetter es erlaubt, lausche dabei den Vögeln und hole mir stärkende Bilder aus meiner Reha hervor. Danach starte ich in den Tag und das -meistens- in mir ruhend, denn innere Ruhe ist etwas, was ich mit der Fontane-Klinik verbinde und was ich vorher für viele Jahre nicht mehr gekannt hatte.

In den ersten Monaten habe ich mir Wochenpläne gemacht und jeden Abend darauf geschaut, was mich am nächsten Morgen erwartet. Das war ja schon in der Klinik so und es hat mir Sicherheit und Zuversicht gegeben, dass ich den nächsten Tag gut gestalten kann. Manchmal konnte ich den Plan nicht einhalten. Dann habe ich an die Worte von Frau Jatzlau gedacht, mir keine Vorwürfe gemacht, sondern die Einteilung „neu bewertet“. Das war mir all die letzten Jahre schwergefallen, denn ich hatte immer das Gefühl, dass ich versagt hatte, wenn ich ein Vorhaben nicht zum geplanten Zeitpunkt umsetzte. Meine Gedanken habe ich im Tagebuch oder in Briefen aufgeschrieben und noch heute führe ich täglich ein Stimmungsprotokoll, das mir hilft einzuordnen, wie ich bestimmte Situationen erlebe und auch, wie ich es schaffe, aus schwierigen Situationen wieder herauszukommen.

Außerdem konnte ich mir Zeit nehmen, wichtige Dinge in Ruhe zu überdenken und Entscheidungen treffen, die ich ohne meine Zeit in der Fontane-Klinik wohl niemals getroffen hätte. Ohne den Mut und das Selbstbewusstsein, die ich dort erlernt habe. Ich habe meinen alten Job aufgegeben, den ich 23 Jahren gemacht hatte und mir endlich eine neue Wohnung gesucht, die ich im Oktober mit meiner Tochter beziehen werde. Einschneidende Veränderungen, nachdem ich mich selbst gewaltig verändert hatte.

Stärkung erfahre ich auch durch wieder aufgenommene alte oder neue Hobbies. Ich habe das Töpfern in der Klinik entdeckt und mir und anderen schon viel Freude damit gemacht. Reiten, Schwimmen und Kochen tun mir und meinem Körper gut. Bücher begleiten mich, wenn der Tag zu Ende geht. All das hört sich nach viel Zeit mit mir selbst an und tatsächlich ging es nur durch meine vorangegangene Kurzarbeit und die reduzierten bzw. wegfallenden Treffen mit Familie und Freunden. Ich habe tatsächlich erkannt, dass ich gerne Zeit mit mir verbringe – auch das war vor Februar 2020 nicht der Fall.

Das wichtigste waren aber sicher all die Gespräche, die ich den vergangenen Monaten führen konnte. Auch, wenn es oft nicht persönlich ging. Dafür habe ich viel wertvolle Zeit am Telefon verbracht. Es waren gute und ehrliche Gespräche dabei, Gespräche, die Überwindung gekostet haben und Gespräche, die mir Kraft gegeben oder die mich auch manchmal überrascht haben. Vor allem habe ich viele Gespräche mit meiner Tochter geführt. Über meine Krankheit, aber auch über all die Themen, die sie beschäftigen. Auf Augenhöhe – weil ich es endlich kann und weil sie schon 17 ist. Und ich habe gelernt, sie loszulassen, halte mich nicht mehr an ihr fest; eine Entwicklung, die dringend notwendig war! Sie dankt es mir mit ihrem Vertrauen und ihrer Zuneigung und das wiederum gibt auch mir Kraft. Dieses neue Erleben zwischen meiner Tochter und mir beinhaltet alles, was ich mir zum Ziel gesetzt hatte und lässt mich jeden Tag innerlich lächeln.

In meinem Freundeskreis und meiner Familie habe ich mich -anfangs mit vorsichtigen Schritten- in meinem neuen Selbst gezeigt. Und wurde -so eine Überraschung! - damit angenommen. Ich tue nicht mehr Dinge, die ich dachte tun zu müssen, um zu gefallen. Ich äußere meine Bedürfnisse, auch wenn sie sich von denen anderer unterscheiden, und handle danach. Ich grenze mich ab, bin immer ehrlich und lebe meine Werte (endlich wieder!). Die Angst, die ich davor hatte, hat sich als unbegründet erwiesen. Ich werde immer noch geliebt und akzeptiert und bekomme häufig sehr positiven Zuspruch. Damit hatte ich nicht gerechnet und es macht mich sehr froh.

Während ich all dies schreibe, denke ich auch an meine wunderbare Gruppe 12, an meine ebenso großartigen Therapeuten und Therapeutinnen und an andere Mitpatient\*innen aus der Klinik. Ohne

sie alle wäre dieser Weg anders für mich verlaufen und ich bin jedem einzelnen von ihnen von Herzen dankbar. Verständnis, Zuspruch und Halt habe ich in den 17 Wochen in Motzen von vielen Seiten erfahren. Und erfahre sie heute immer noch. Lange Telefonate, aufmunternde Nachrichten oder manchmal auch nur ein kurzer Gruß zum Wochenende von mir lieb gewonnen Menschen aus der Klinik geben mir Auftrieb und Bestätigung, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Mental fühle ich mich noch sehr mit „meinem Fontane-Netz“ verbunden, einer starken Gemeinschaft, die wir im Frühjahr 2020 erfahren haben. Digital pflegen wir es. Analog hoffe ich, es zumindest im nächsten Jahr wieder zu erleben.

Meine Abstinenz ist noch jung und ich bin mir der Fragilität vieler Dinge, die ich hier schreibe, sehr bewusst. Und doch: „Leben neu erleben“ hat für mich eine Bedeutung bekommen. Die Vögel, die ich am Morgen beobachte, sind für mich Sinnbild dafür.

Ich schätze mich glücklich und bin dankbar für die Zeit in der Fontane-Klinik. Ich komme aus Frankfurt am Main, da war Motzen nicht gerade die offensichtliche Wahl. Doch schon damals und auch im Rückblick möchte ich zu keiner anderen Zeit in keiner anderen Klinik gewesen sein. Ich bin abstinent und es fällt mir nicht schwer. Aber mindestens genauso froh bin ich über die Ulrike, die ich geworden bin und die sich traut, sich zu zeigen, wie sie ist, sich nicht mehr versteckt. Und ich bin fest davon überzeugt, dass mir das wiederum hilft, meiner Abstinenz treu zu bleiben.

Heute kann ich das Gefühl, das ich letztes Jahr am Abreisetag nicht in Worte fassen konnte, benennen. Es mag theatralisch klingen, aber es ist für mich vollkommen klar: in Motzen habe ich eine Heimat in meinem Herzen gefunden. Eine innere Heimat, aus der ich Kraft schöpfe, die mir Inspiration ist und Ruhepol. Meine Fontane-Ecke zu Hause mit Tagebüchern und kleinen Erinnerungsstücken erinnert mich täglich daran.

Wir sind eine Gemeinschaft, auch wenn viele von uns sich nicht persönlich kennen. Wie schön, dass wir an diesem Wochenende Gelegenheit haben uns auszutauschen! Auch, wenn es eben nicht analog, sondern in digitaler Form ist. Ich jedenfalls freue mich auf die Beiträge von Euch und wünsche Euch allen Eure ganz persönlichen Kraftquellen auf Eurem abstinenten Weg und auch in Corona-Zeiten immer ein Netzwerk, das Euch trägt.

Von Herzen,

Ulrike