

Sascha: Meine Zeit in der Holzmühle

In die Holzmühle kam ich am 05. Oktober 2009. Zu diesem Zeitpunkt war ich sehr geprägt von mangelndem Selbstbewusstsein, übertriebener Selbstkontrolle, Beziehungsängsten, stetigem Harmoniebedürfnis, um Konflikte zu vermeiden, hatte viel zu hohe Zielsetzungen, einen ausgeprägten Perfektionismus und ich habe meine Gedanken und Gefühle gegenüber anderen verschlossen. Auch der Sinn und der Wert des Lebens waren mir bis dato verschlossen geblieben. Mitten im Leben stand ich nicht immer und verstanden habe ich es erst recht nicht. Lebenssinn und Lebenswerte, für mich fremde Welten, obwohl ich stetig mir zu erklären versuchte, warum alles so ist, wie es ist. Ein Kopfmensch halt. Dass ich heute diese Zeilen schreiben darf, ist ein göttliches Geschenk, welches ich erst erkannte, nachdem ich 15 Jahre lang meine Freiheit und Unabhängigkeit mit Hilfe von Drogen und Alkohol in einem exzessiven Leben gesucht habe.

Bevor ich mich für eine Nachsorge in Form einer christlichen Lebensgemeinschaft entschied, trugen mich die ersten Schritte zurück ins Leben durch eine 2-wöchige Entgiftung in Hildburghausen und in eine Langzeittherapie von 3 Monaten in der Klosterwaldklinik in Bad Klosterlausnitz. In dieser Zeit entschied ich mich, anschließend in eine Nachsorgeeinrichtung zu gehen, um meinem Abstinenzwillen ein festeres Fundament zu geben. Ich war mir bewusst, dass mir die Zeit in der Klinik zwar das Verständnis der Sucht näher brachte, aber es in keinsten Weise dazu ausreichen würde, um längerfristig im alltäglichen Leben abstinent zu bleiben. Immer noch hatte ich den Sinn meines Daseins nicht verstanden. Meine Geschichte wurde oberflächlich angekratzt, jedoch warum mir das Licht im Leben fehlte, wurde mir nicht bewusst. Es konnte nicht alles erklären, dass mein Vater Alkoholiker ist und meine Kindheit und Erziehung durch familiäre Diskrepanzen aus der Bahn lief. Sollte das alles sein, warum ich heute suchtkrank bin, mich anders fühle als andere Menschen? Ich wollte mehr Zeit investieren in meine Selbstfindung, weil ich noch einen Absturz nicht erleben wollte und ich wusste, dass ich keine Kraft mehr besaß, um noch einmal aufzustehen. Ich wollte wissen, wer ich bin, warum ich bin und vor allem wohin ich kommen kann im Leben. Andere Menschen lebten doch auch und ... lachten.

Die nächsten Schritte, das heißt Fortschritte wie auch Rückschritte, brachten mir in den folgenden Monaten die ganze Tiefe und Schönheit des Daseins näher. Durch das Leben in der Gemeinschaft lernte ich die Wichtigkeit von Kommunikation, Konfliktlösung, das Pflegen von Beziehungen, den Lebenswert und all die kleinen Geschenke des Lebens kennen. Durch die Einzelgespräche wurde meine Vergangenheit aufgearbeitet, Befindlichkeiten nachgegangen, wurden alte Verhaltensweisen analysiert und der Weg in die Zukunft erarbeitet. Im Laufe der Zeit öffnete ich mich immer mehr der Bezugstherapeutin und es baute sich ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis auf, was es mir ermöglichte, meine eigene Fassade fallen zu lassen und somit wiederum die Möglichkeit gab, auf meine inneren Wunden und meine Seelenheilung einen Blick zu werfen. Es ging nicht nur darum, Dinge zu bereinigen und aus der Welt zu schaffen, sondern anzugehen und zu verändern... und es wird immer ein harter Weg zu seiner eigenen Zufriedenheit sein. Die wichtigste Erkenntnis meiner Therapiezeit ist, dass wir meist am Streben nach dem Glück scheitern und daran untergehen, es scheinbar nicht zu erreichen. Doch das Größte ist die Zufriedenheit mit dem, was man hat. Und alles andere, das noch hinzu kommt, ist Geschenk Gottes und deiner selbst.

Eines der größten Geschenke, welches ich in der Holzmühle bekam, war die Begegnung mit Gott. Lange Zeit habe ich den Predigten in den sonntäglichen Gottesdiensten gelauscht und habe versucht sie in meinem Alltag umzusetzen und ich habe immer mehr erfahren dürfen, wie erfüllend sich jeder einzelne Tag dadurch gestalten kann, allein schon mit ganz kleinen Dingen. Es war für mich ein großes Übungsfeld, die Kontrolle loszulassen, Dinge auch einmal geschehen lassen zu können und nicht alles nur in eine Richtung zu planen. So eröffnen sich ganz neue Wege und Möglichkeiten, die einen so viel Tiefe erleben lassen und Platz für

neue Werte im Leben geben können. Ich durfte erfahren, dass die Selbstakzeptanz nicht nur der Schlüssel zu sich selbst ist, sondern es auch zu Jesus sein kann. Mir einzugestehen, dass ich letztendlich versagt habe im Versuch, meine Freiheit allein zu schaffen und ohne Grenzen leben zu wollen. Ich habe nicht versagt in dem Sinne, dass ich verloren habe, denn wirklich habe ich an Erfahrungen gewonnen, nur sind mir die wahren Ziele aus dem Blickwinkel geschwommen. Denn wir können erst wirklich erfahren, was Freiheit ist, wenn wir unsere eigenen Grenzen kennen, diese akzeptieren und sie in unserem Leben zu berücksichtigen lernen. Denn nicht die Grenzen sind es, die uns von der Freiheit trennen, sondern die Ignoranz unserer eigenen Fehler.

Nichts hat mich so sehr bewegt wie die Erfahrung, dass Gottes Gabe, mich zu bewegen und zu zeigen, dass er bei mir ist, endlich in meinem Herzen angekommen ist. Dadurch wurden die Ketten meines Herzens gesprengt und ich endlich empfänglich gemacht für die Liebe, für das Wort Gottes und den wahren Wert des Lebens. Dafür danke ich Gott und gehe nun meinen Weg mit ihm bis hin zur Ewigkeit und bis zu meinem Ziel kann auch ich diese Botschaft weitertragen.

Am 30. September 2011 endete meine Therapiezeit in der Holzmühle. Die Holzmühle war für mich nicht nur ein Wendepunkt, sondern eine Tür in ein neues Leben: Ein Leben mit Tiefe, Klarheit, Verständnis, Werten, Sinn. Ich kann mich heute lieben und akzeptieren. Ich gehe meinen weiteren Weg mit der Sucht, ich werde keinen Kampf gegen sie ausstehen. Denn ich habe sie verstanden und weiß jetzt, welche Löcher sie füllen wollte. Ich habe sie akzeptiert, aber ich entscheide heute, wie ich meine dunklen Löcher mit Licht fülle. Ich werde mit der Sucht leben, aber sie wird mich nicht bestimmen...

Ich danke allen Therapeuten, Klienten, den Gemeinden aus dem Lutherhaus Jena und Schkölen, wie auch meinen neu gewonnenen Freunden und all den Menschen, die mich begleitet haben und weiterhin begleiten werden.
Danke für die intensive Zeit in der Holzmühle.

Bad Köstritz, am 04. Oktober 2011