

Manchmal...

Elmshorn, den 10.10.2016.

Heute bin ich auf den Tag genau fünf Jahre trocken.

Das heißt, seit dem 10.10.2011 habe ich keinen Alkohol mehr getrunken.



Manchmal... schaue ich zurück und bin sehr froh, dass ich mich am 10.10.2011 zu einer Entgiftung im Albertinen-Krankenhaus eingefunden habe. Denn ich hatte das große Glück, dass ich auf einer Station mit psychologischer Betreuung „gelandet“ bin. Die Stations-Psychologin hat in den Einzel- und Gruppensitzungen immer wieder eine ganz wichtige Frage gestellt:

„Wie fühlen Sie sich?“

Heute fühle ich mich einfach großartig, denn ich habe das gefunden, was ich auch jedem Menschen wünsche: **Meine innere Zufriedenheit!**

Manchmal betrachte ich den Weg, der mich zu meiner Zufriedenheit gebracht hat.

Sie begann im Frühjahr 2012 zu keimen, als ich mir eine kleine Digitalkamera gekauft habe. Durch das Fotografieren habe ich dem „Künstler in mir“ (wieder) Nahrung gegeben. Meine damalige Betreuerin war entsetzt: „Aber Herr Göhring, die 50 Euro werden ihnen aber am Ende des Monats fehlen!“ Das war tatsächlich so. Aber mir fehlen grundsätzlich 50 Euro am Ende eines jeden Monats. Wer kennt das nicht?

An dunklen Tagen aber, kann ich in meine Ordner schauen und mich wiederholt an den schönen Fotos erfreuen, die ich an sonnigen Tagen geschossen habe.

Manchmal... brauche ich Freunde. Richtige Freunde. Ich habe richtige Freunde gefunden. Und zwar in meiner SHG. Dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe „Gruppe Ahornhof“.

Und ich darf sie einmal wöchentlich treffen und mich mit ihnen „austauschen“.

Ich darf berichten, wie es mir in der letzten Woche ergangen ist.

Ich darf zuhören, wenn die anderen von sich berichten.

Ich darf teilhaben! Ich darf helfen. Ich darf Hilfe annehmen.

Manchmal... aber gab und gibt es immer wieder Umstände und Begebenheiten, die meine innere Zufriedenheit stark ins Wanken brachten oder bringen. Ich weiß heute, zu meinem Glück, dass Zufriedenheit eine Entscheidung ist.

Ich bin sogar für jeden einzelnen unzufriedenen Augenblick dankbar. Denn, wenn ich den Grund für meine Unzufriedenheit erkannt habe, kann ich mir die Frage stellen:

„Soll die Tatsache, die mich unzufrieden macht, Macht über meine Zufriedenheit bekommen?“

Die erneute Entscheidung zur Zufriedenheit fällt mir dann meistens ganz leicht. Denn meine innere Zufriedenheit ist mein höchstes Gut geworden!

Manchmal... stehe ich nach einer Premiere noch auf der Bühne. Der Applaus ist verklungen, der Vorhang ist geschlossen. Und ich denke an die Zeit der Proben zurück, wie mühselig es war, den Text zu lernen, in die Rolle zu schlüpfen.

Und dann wird mir bewusst, dass ich das nur genießen kann, weil ich mich zur Abstinenz entschieden habe.

Heute ist ein großer Tag für mich!

Mit den besten Wünschen für Eure Zufriedenheit

Kai Svaennson Göhring