



### **Ich wollte springen und doch hielt mich etwas zurück**

An einem Freitag wollte ich eigentlich nur ein Feierabendbier trinken gehen, habe mich aber erst nach zwei durchzechten Nächten auf den Heimweg gemacht. Ich fühlte mich stocknüchtern und stand auf einer Brücke mit riesiger Angst, nicht mehr genug zum Saufen zu bekommen, um meine Gefühle des Versagens, der Angst und der Scham zu betäuben. Ich wollte springen und doch hielt mich etwas zurück. Ich sprang nicht, sondern ging in die 300 Meter entfernte Psychiatrie – ohne Überweisungsschein. Ich wurde aufgenommen und empfand es als ein Geschenk Gottes genau in dem Augenblick, als mir bewusst wurde, dass ich es alleine nicht schaffen würde.

**Andreas Kieninger, Freundeskreis Nürtingen**