

Leben nach der Sucht

Pfarrer Stenzel

Meiner Meinung nach gibt es kein Leben nach der Sucht, sondern nur ein Leben nach der Sucht und mit der Sucht. Auch wenn sie überwunden ist, bleibt es ein Leben mit der Sucht.

Warum? Weil man trotzdem gefährdet bleibt.

Sie wissen, dass man zwischen einer a) physischen Abhängigkeit und einer b) psychischen Abhängigkeit unterscheidet.

a) Der Entzug, der sich in körperlichen Symptomen äußert ist eigentlich der einfachere Teil.

b) Das psychische Verlangen nach dem Suchtmittel hingegen ist viel gefährlicher, da man sich von diesem Verlangen mühsam entwöhnen muss. Das ist alles andere als einfach, weil das Suchtgedächtnis sehr hartnäckig ist. Der Griff zu einem Suchtmittel in Verbindung mit Belastungs- oder Freudesituationen, wird als "gutes Gefühl" gespeichert. Je öfter sich gleichartige Situationen wiederholen, desto öfter erfolgt das Verlangen nach diesem "guten Gefühl", der Droge, bis zur psychischen Abhängigkeit.

Das Verlangen nach dem Suchtmittel ist an a) Situationen und b) Orte gebunden.

a) Sie haben die Antworten vielleicht schon ganz persönlich beantwortet, welche Mechanismen zur Sucht geführt haben.

War es das Feierabendbier, was man sich quasi verdient hatte? War es die Tablette, die einen guten Schlaf garantierte und die andere Tablette, die man vor Stresssituationen nahm, damit man sich leistungsfähiger fühlte?

War es der Griff nach Zigarette, wenn das Telefon klingelte?

War es die Einsamkeit oder die Arbeitslosigkeit, die man mit einer Flasche Wein meinte besser ertragen zu können?

Alles Situationen, die zur Sucht führen können.

Aber, diese Situationen gibt es immer wieder. Deshalb ein Leben nach der Sucht gibt es nicht, sondern nur ein Leben, das ge-

lernt hat, mit diesen Situationen anders umzugehen.

b) Ebenso sind es Orte, die zur Sucht führten.

Der Lottoladen mit der verführerischen Jackpotsumme. Die Trinkhalle mit den Leuten, mit denen man sich so gut unterhalten kann. Die Tankstelle, die gut sortiert, auch am Wochenende noch dazu einlädt, ein Sixpack zu kaufen.

Die Lottoläden, die Trinkhallen und die Tankstellen gibt es immer noch. Um diese Orte kann man schlecht immer einen weiten Bogen machen. Deswegen gibt es ein Leben nach der Sucht nicht, sondern nur ein Leben, das gelernt hat, mit diesen Orten anders umzugehen.

Und vielleicht ist es deswegen auch so schwer von der Sucht loszukommen. Wir bleiben in unser Umfeld eingebunden, aber das Verhalten muss sich ändern. Nicht ohne Grund gibt es bei der Bekämpfung der Sucht einen Dreischritt: Krankeneinsicht (das Wichtigste überhaupt), dem Erkennen und erarbeiten des Suchtgrundes (Einzeltherapie beim Psychologen), einer Rückfallprophylaxe durch Hilfen beim Umbau des persönlichen sozialen Umfeldes.

Schließlich ist es auch ein Weg weg von der Fremdbestimmung (die Sucht macht mich zur Marionette) zu einem bewussten und selbst bestimmten Leben.

Aber, ein Leben nach der Sucht bleibt auch immer gefährdet, weil es auch ein Leben gegen die Sucht bleibt.

Nach einer Therapie: Zwar fühlt man sich von der Sucht befreit, doch ist es normal, dass es Selbstzweifel gibt. Wie werden die anderen auf uns reagieren? Sind wir wirklich schon in der Lage, mit unseren Gefühlen klar zu kommen? Was wenn wir einen Rückfall haben? Wie werden wir die Rückkehr an den Arbeitsplatz verkraften? Werden wir unsere

Leben nach der Sucht

Pfarrer Stenzel

Fortschritte beibehalten oder steigern können? Eine gewisse Unsicherheit oder Angst ist normal. Schließlich heißt es nun, alleine mit den Problemen fertig werden zu müssen.

Fortschritt heißt nicht: überhaupt nie mehr an das Suchtmittel zu denken.

An folgenden Anzeichen erkennt man den Fortschritt in der Suchtbewältigung.

a) Das Verlangen nach dem Suchtmittel im Vergleich zu früher tritt nicht mehr so häufig auf.

b) Das Verlangen nach dem Suchtmittel im Vergleich zu früher weniger stark sind.

c) Das Verlangen nach dem Suchtmittel im Vergleich zu früher lässt schneller nach.

d) Man erkennt Ursache und Wirkung.

Es ist ein Fortschritt, wenn man erkennt, warum man in einer bestimmten Situation in bestimmter Art und Weise reagiert. Es ist ein Zeichen von Weiterentwicklung, wenn man erkennt, dass ganz bestimmte Einstellungen und Verhaltensmuster zur Sucht geführt haben. Eine Erklärung zu haben, bedeutet nämlich, nicht mehr Opfer seiner Gefühle und Reaktionen zu sein.

e) Fortschritt ist, wenn man auch ab und zu daran denkt, was in der Gruppe gesagt wurde.

f) Ein Fortschritt ist es, wenn man in bestimmte Situationen oder an bestimmte Orte geht, die man noch von der Sucht kennt, auch wenn einem dabei mulmig ist.

Was, wenn es einen Rückfall gibt?

Zu leicht wäre es, wenn man bei sich selbst die Schuld suchen würde. Ich glaube, Rückfälle sind durch die Schwere von Situationen in Kombinationen mit Orten durchaus

möglich. Auch neue Probleme können einen Rückfall bedeuten (erneute Arbeitslosigkeit, Tod des Partners, Scheidung).

Denn die alten Verhaltensmuster werden sich immer wieder einstellen, bis die neuen stärker sind.

Statt der eigenen Verurteilung sollte man sich fragen: Was hat mich dazu gebracht, um in das alte Muster zurückzufallen.

Denn Verhaltensänderungen sind nicht geradlinig. Genauso wie unser Wesen von guter und schlechter Laune durchzogen ist, ist auch unser Verhalten nicht immer dasselbe. Es gibt Tage, da fällt es uns leicht und Tage, da kämpfen wir.

Ein Leben nach der Sucht ist auch ein Leben mit der Sucht, weil man trotzdem derselbe Mensch bleibt. Auch die Erfahrungen als Suchtabhängiger gehören zu einem und haben einen Blick in das eigene Potential im negativen Sinne ermöglicht.

Bild vom Fluss, der sich ein Bett gräbt:

Leben nach der Sucht, ist gleichsam ein neues Bett für das Wasser graben. Aber das alte Flussbett bleibt erhalten. Nur das Wasser hat den Lauf verändert.

Schluss:

Kontakt hilft. Man kann sich gegenseitig erinnern, kann sich gegenseitig erzählen, wie es einem ergeht. Man findet Bestätigung, Hilfe und Verständnis und lernt durch Zuhören und Erzählen. Deswegen ist der Kreuzbund, ist auch diese Gruppe so wichtig.

Für ein Leben nach der Sucht und mit der Sucht.