

Suche zufriedene Abstinenz – suche Mut zu Neuem*

Einführende Bemerkungen

Meine Damen und Herren,

Liebe Freunde,

das von mir gewählte Thema ist ganz sicherlich für niemanden hier unbekannt und insofern mit dem Risiko verbunden, Sie (Euch) zu langweilen. Eine Chance, trotzdem Ihre (Eure) Aufmerksamkeit zu erhalten, habe ich also nur, wenn mir eine etwas andere Sicht auf des Thema gelingt. Genau das habe ich mir natürlich vorgenommen.

Die Suche nach zufriedener Abstinenz ist eng verbunden mit der Frage nach Lebenszufriedenheit bzw. nach dem Sinn des Lebens überhaupt. Damit ist dieses Thema auch ein philosophisches oder auch ein religiöses Thema und geht im Grunde genommen alle an: Für Nichtbetroffene lautet das Thema „Suche zufriedene Abstinenz“: Wie erreiche ich einen Kompromiss zwischen den Anforderungen des Alltags (Sicherung der materiellen Existenz, also Beruf, Geld etc.) und der Frage nach dem Sinn des Lebens überhaupt. Hier müssen wir alle einen Spagat leisten, denn nur dem Sinn seines Daseins nachzugehen, ist eher weltfremd und führt vermutlich auch nicht zu mehr Erkenntnis. Vor der sogenannten Sinnfrage aber kann man ab einem bestimmten Lebensalter kaum mehr davon laufen.

Es gibt natürlich viele Themen, worüber man reden und nachdenken kann, zum Beispiel die Frage, wie Selbsthilfe als Element der Suchtkrankenhilfe am besten zu organisieren wäre usw.. Und Diskussionen um das Geldthema also die finanzielle Unterstützung von Selbsthilfearbeit versuche ich nicht ausufern zulassen, weil es vielleicht den meisten hier den ganzen Tag versaut.

In meinen Vorbereitungen zu diesem Thema glaube ich, was offenbar die Mehrheit der Menschen sich hier wünschen: ein sogenanntes **Bauchthema**.

Bauchthema meint den Wunsch nach Auftanken vom Gruppenalltag, meint Kraft schöpfen, meint ein wenig inspiriert oder beseelt zu werden durch Anregungen und meint natürlich auch die Begegnung mit anderen Gesichtern.

Bauchthema meint nach meiner Einschätzung aber auch das Bedürfnis nach Würdigung und Anerkennung für ehrenamtliches Engagement auch für diesen Tag, heute. Ich will heute versuchen (Eure) Bäuche zu treffen.

Zu meinem weiteren Vorgehen lege ich Ihnen (Euch) mal einen Fahrplan auf:
Folie 1 Gliederung:

1.Zufriedene Abstinenz oder Nirwana? Was steckt eigentlich dahinter?

Ein Blick ins Lexikon zeigt das Spannungsfeld auf: Mythos: Person, Sache, Begebenheit die (aus meist verschwommenen irrationalen Vorstellungen heraus) glorifiziert wird, legendären Charakter hat.

Nirwana: Im Buddhismus die völlige, selige Ruhe als erhoffter Entzustand.

Zunächst einmal ist festzustellen, dass jeder vermutlich etwas anderes meint, wenn er über zufriedene Trockenheit redet. Die meisten zufriedenen Abstinenzler werden sicherlich etwas Mühe damit haben, wenn sie sagen sollen, was denn ihre zufriedene Abstinenz eigentlich genau ausmacht. Eigentlich ist es für den, der sie gefunden hat, ja auch egal. Und auch der von den hauptamtlichen Helfern verwandte Begriff „Persönlichkeitsentwicklung“ muss für jedes Einzelschicksal mit passenden Inhalten gefüllt werden.

Ich habe auf der nächsten Folie trotz der angedeuteten Schwierigkeiten einmal versucht, einige Aspekte aufzuzeigen: Folie 2 **Zufriedene Abstinenz:**

Zufriedene Abstinenz könnte bedeuten:

Es erfolgt kein Kampf mehr gegen das Suchtmittel. Der Betroffene kann loslassen, er hat Frieden gefunden. Er akzeptiert, dass er (leider) nicht mit Suchtmitteln umgehen kann und belässt es einfach dabei.

Abstinenz ist Normalzustand geworden. Sie wird als fester Bestandteil der eigenen Persönlichkeit, des Lebenskonzeptes, eingeordnet.

Akzeptieren, dass Leben Höhen und Tiefen beinhaltet. Die Umwelt (Mitmenschen, Arbeitswelt...) mit ihren Problemen und Anforderungen wird hingenommen.

Das Leben aus einer anderen Perspektive sehen zu können. Es lohnt sich, trocken zu bleiben. Es wird akzeptiert, dass Entwicklungen sich nur Schritt für Schritt vollziehen.

Es stehen verschiedene Alternativen zum Konsum von Suchtmitteln (z.B. in Krisensituationen) zur Verfügung. Die Wirkung des Suchtmittels ist verzichtbar bzw. teilweise auch auf anderem Wege zu erzielen.

Eine halbwegs zufriedenstellende Antwort auf die „Sinnfrage“ konnte gefunden werden (Warum bin ich auf der Welt? Was ist der Sinn meines Daseins?...)

Wie gesagt, diese Liste ist ungenau und unvollständig. Aber diesen Anspruch sollte sie auch gar nicht erfüllen.

Zumindest ebenso interessant scheint die Frage zu sein, ob es „patentierte“ Wege zur zufriedenen Abstinenz gibt.

Womit ich schon bei

2. Zufriedene Abstinenz: Die Suche nach dem Königsweg angelangt bin.

Das es hierzu keine Patentrezepte gibt, ist eine Binsenweisheit. Es gibt allenfalls einen Katalog mit guten und erprobten Erfahrungen, mit brauchbaren Tipps und Hinweisen. Der relativ häufig von gestandenen Abstinenzlern erteilte Rat: "Mach es doch einfach so wie ich", ist leider in der Regel falsch, weil er meistens nur für den ganz speziellen Einzelfall Geltung hat.

Auf der nächsten Folie habe ich einige verbreitete Möglichkeiten aufgeführt- ebenfalls ohne Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit.

Folie 3: Wege zur zufriedenen Abstinenz

Wege zur zufriedenen Abstinenz

Pfad A. Zufriedene Abstinenz stellt sich irgendwann von selbst ein.

Meint sicherlich das Loslassen vom Kampf mit den Alkohol, vom Hadern mit den Schicksal. Meint aber wahrscheinlich auch den Zeitfaktor und die Gewöhnung an Abstinenz als „Normalzustand“.

Pfad B. Zufriedene Abstinenz durch Anschluss an eine Selbsthilfegruppe bzw. Abstinenzgemeinschaft. Diese bieten viele Menschen eine unverzichtbare Unterstützung. Allein schon das Gefühl, nicht allein damit dazustehen, sondern Verständnis bei anderen mit gleicher Problemlage zu finden, führt mittelfristig zu Einstellungsveränderungen.

Es gibt aber auch Suchtkranke, die nie bei Selbsthilfegruppen landen. Dies liegt ganz einfach an der großen Verschiedenheit der Persönlichkeiten.

Pfad C. Zufriedene Abstinenz durch therapeutische Unterstützung.

Viele Suchtkranke suchen sich nach einer stationären Behandlung Hilfe bei Therapeuten eingedenk der Tatsache, dass der Suchtmittelmissbrauch nur das äußere Symptom für eine innerliche Problemlage bildet.

Vielfach erfolgt parallel dazu der Besuch einer Selbsthilfegruppe, weil der Therapeut z.B. das Gemeinschaftsgefühl einer Gruppe kaum ersetzen kann.

Ebenso wenig

wie eine Selbsthilfegruppe bei allen Problemlagen die geeignete Form der Hilfe darstellt.

Das latent vielfach anzutreffende Misstrauen zwischen haupt- und ehrenamtlicher Suchthilfe ist dadurch zu mindern, dass man auf seine Stärken vertraut und eigene Grenzen akzeptiert- ich meine auf beiden Seiten.

Pfad D. Zufriedene Abstinenz durch eine Neuordnung des Lebens mit anderer Schwerpunktsetzung.

Klarheit herstellen und einen sehr strukturierten Lebenswandel zu führen, führt bei vielen Betroffenen auch zu mehr Lebenszufriedenheit. Zu dieser neuen Ordnung und Klarheit gehören häufig die bekannten Wahrheiten wie : „Es gibt keinen Grund, um zu trinken“. „Heute das erste Glas stehen lassen“, oder „Nur im Heute leben“ usw.

Pfad E. Zufriedene Abstinenz durch den Aufbau eines neuen Bekanntenkreises.

Die Umgebung färbt ab, sagt man, nasse wie trockene. Die Beibehaltung des alten Umfeldes birgt häufig die Gefahr in sich, dass auch altes Suchtverhalten sich erneut einschleicht. Insofern sind neue Kontakte, bei denen meist der Konsum von Suchtmitteln einen untergeordneten Stellenwert genießt, außerordentlich wichtig. Diese neue Umgebung kann andere Schwerpunkte und Impulse fürs Leben setzen.

Als sehr günstig für eine Entwicklung in Richtung zufriedene Abstinenz erweist es sich, wenn

- sich das ausgeprägte Schamempfinden auf ein erträgliches Maß zurück entwickelt hat
- das Lügen um die Abhängigkeit herum nicht mehr erforderlich ist
- Spannungszustände ausgehalten werden können auf Basis der positiven Erfahrungen, dass es zu schaffen ist
- Eine positive Beziehung zur eigenen Person entstanden ist.

Soweit lassen sich vielleicht einige gängige Wege skizzieren.

Das sich diese Wege sehr einfach auf dem Papier beschreiben lassen, im Alltag dann aber oft auf unüberwindbare Hürden stoßen, so glaube ich, ist unstrittig. Für viele Menschen stellt die abstinenten Lebensweise einen langanhaltenden quälenden Prozess dar, der immer wieder von der Frage eingeholt wird: Wofür eigentlich? Jetzt bin ich trocken , aber ich fühle mich weder wohl mit mir, noch mit meinen Mitmenschen.

Es ist das Kardinalproblem für Betroffene und damit auch für die Helfer:
Für die spezielle und meist als unverzichtbar erlebte Wirkung des Suchtmittels gibt es zunächst keinen Ersatz!

Und für jeden Einzelfall muss dieses Wirkungsgefüge, also für welche Stimmungslage das Suchtmittel als „Lebensmittel“ in der unmittelbaren Bedeutung des Wortes gedient hat, ermittelt werden.

Das Problem dabei ist aber, dass die meisten Suchtkranken zunächst nicht sagen können, worunter sie leiden, was ihnen fehlt und was ihnen helfen könnte- mal abgesehen davon, dass dies für jeden Menschen teilweise schwierig ist.

Insofern muss sowohl die Selbsthilfe wie die hauptamtliche Hilfe die Suche nach der berühmten Nadel im Heuhaufen unterstützen, wobei fairer Weise gesagt werden muss, dass es natürlich schon recht gut entwickelte Methoden gibt, die sich vielfach bewährt haben.

3. Ergänzende Elemente für Selbsthilfegruppen: Das ganze Reich der Sinne

In den meisten stationären Entwöhnungseinrichtungen ist es Standard, neben den verbalen Unterstützungsangeboten auch therapeutische Angebote zu machen, bei denen das Sprechen nur eine Nebenrolle einnimmt. Leider finden Sie/Ihr in der ambulanten wie stationären Nachsorge, also bei der Suche nach zufriedener Abstinenz, kaum eine Fortsetzung.

Diese vielfältigen nonverbalen Methoden erweitern die Möglichkeit für die Betroffenen, mit sich besser in Kontakt zu kommen und sich besser zu verstehen, indem sie die zusätzlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten ansprechen, die unsere Sinnesorgane zulassen. Denn, so wichtig und heilsam das Sprechen auch ist, Sprache ist aber auch perfektioniert im Sinne der Abwehr, der Verhinderung. Jeder von uns kennt seine eigenen Möglichkeiten dazu gut oder weniger gut.

Diese Einbeziehung der anderen Wahrnehmungs- und Erlebnismöglichkeiten, die uns von der körperlichen Ausstattung her zur Verfügung stehen, sollten aus meiner Sicht, einen höheren Stellenwert erhalten.

Vielleicht hier noch ein kleiner lexikalischer Beitrag, was mit Sinne überhaupt gemeint ist:

Sinne: „Die Gesamtheit aller Fähigkeiten, Vorgänge der Außenwelt und Zustände des eigenen Körpers wahrzunehmen... Außer den Elementar-Sinnesorganen (wie z.B. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) gibt es zusammengesetzte komplexe Sinneswahrnehmungen wie Schmerz, Wollust u.a. Leibesempfindungen, die in das Gefühlsleben hineinreichen. (Brockhaus 1965)

Falls Sie/Ihr jetzt vielleicht denken: Und was hat das jetzt wieder mit der Suche nach zufriedener Abstinenz zu tun? Bei vielen Menschen, die mir auf der Suche nach zufriedener Abstinenz begegnet sind, konnte ich Stimmungszustände wie innere Leere, Lustlosigkeit, chronische Unzufriedenheit, Genussunfähigkeit und Ähnliches feststellen.

Ihre Lösungsversuche für das ersehnte Mehr an Lebensfreude waren häufig unverhältnismäßig stark mit Materiellem in Zusammenhang gesetzt, die in Aussagen wie „Ja, wenn ich nur Arbeit und Wohnung finden würde und ausreichend viel Geld hätte, ja dann.....“, zum Ausdruck kamen.

Bitte verstehen Sie/Ihr mich nicht falsch: Geld, Wohnung und Arbeit braucht jeder. Zufriedene Abstinenz aber ausschließlich auf diese Faktoren zu reduzieren, führt in der Regel in die Sackgasse.

Auch die verbreitete Hoffnung, dass sich alles weitere mit der Abstinenz von selbst einstellt, erfüllt sich sicherlich in den meisten Fällen nicht. Abstinenz stellt den ersten Schritt dar, ist häufig unabdingbare Voraussetzung für weiteres Voranschreiten. Natürlich muss anfangs ganz ohne Zweifel alle Kraft und Aufmerksamkeit auf das Abstinenzziel gerichtet sein. Dieses oft von der existentiellen Frage initiierte Vorhaben stellt einen ungeheuren Kraftakt dar, der alle Hochachtung verdient.

Hier denke ich, dass das Erreichen einer gewissen Zufriedenheit auch etwas damit zutun hat, ob es möglich ist, sich zumindest einen Teil der Fülle des Lebens zugänglich zu machen.

Die Aussage, dass man alles Wunderbare und Elend dieser Welt auch in einem Wassertropfen entdecken kann, trifft den Nagel auf den Kopf.

Hier noch mal einige Anregungen:

1. Der Mensch lebt nicht vom Wort allein.

Entlehnt dem bekannten Satz: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

Zufriedene Abstinenz meint auch, zu sich selbst finden und sich selbst besser verstehen. Nach meiner Erfahrung dient aber unsere Sprache auch als ein vielgenutztes Instrument eher der Vermeidung, der Verhinderung. Wir haben gelernt, unsere Sprache sehr virtuos zu verwenden, leider auch zu unserem Nachteil.

Von daher meine Anregung, die vielfältigen anderen Möglichkeiten, zu sich und seinen Bedürfnissen besser in Kontakt zu kommen, auch für die ambulante Suchthilfe intensiver zu nutzen. Nicht mit großem therapeutischen Anspruch, sondern eher auf spielerische Art und trotzdem guttuend. Über eine Integration von Bewegungen, Wahrnehmung usw. Sinneseindrücke zu intensivieren und damit weitere Lebenspotentiale zu erschließen- das ist das Motto.

Das kann man zunächst an sich selbst ausprobieren z.B. im Rahmen von Fortbildungsseminaren und dann weitertragen.

2. Suchthilfe, Abstinenz bzw. Konsumreduktion brauchen in stärkerem Maße einen positiven Nachrichtenwert.

In der Berichterstattung der Medien spielen spektakuläre Ereignisse im Bereich der illegalen Drogen eine ganz überragende Rolle. Dramatische Todesfälle von Fixern, Drogenkriminalität, drogenpolitische Auseinandersetzungen usw. stehen mit großem Abstand an der Spitze der Berichterstattung. Legale Suchtmittel haben allenfalls einen hohen Nachrichtenwert, wenn Prominente wie Harald Juhnke, Boris Jelzin usw. mal wieder gepatzt haben. Und auch hier lautet die heimliche Botschaft: Na also, exzessives Saufen und Erfolg gehen doch prima zusammen.

Es gibt natürlich auch immer wieder Berichte über die vielfältigen Bemühungen und Erfolge der Suchtkrankenhilfe. Trotzdem scheint mir die öffentliche Behandlung des Themas Abstinenz eher etwas mit negativen Assoziationen wie Mangel, Defekt, Makel, Leid, Elend einher zu gehen.

Ich meine daher, dass Abstinenz bzw. das „Weniger“ in der Öffentlichkeit noch stärker mit Begriffen wie Gesundheit, Lebensqualität, Lebensfreude usw. besetzt werden muss. Dann wäre es sicherlich auch leichter, politische Entscheidungsträger für das Thema Alkoholreduktion zu gewinnen. Mal ehrlich, welcher Politiker engagiert sich schon gerne für ein Thema, bei dem man der Bevölkerung mit der moralischen Keule kommt und dem das Image des eher Freudlosen bzw. Lustfeindlichen anhaftet, zumal Alkoholkonsum unstrittig auch sowohl Kulturgut wie Wirtschaftsfaktor darstellt.

Die Begriffe Kooperation und Vernetzung zur Optimierung der Hilfen für Suchtkranke sind seit einigen Jahren in aller Munde. Häufig wird das Thema nach meiner Überlegung auf ein eher technisches Problem, etwa Verbesserung der Informationsströme, reduziert.

Die zwischenmenschliche Dimension dabei wird oft bagatellisiert bzw. so behandelt, als könne man sie per Dekret oder Vertrag verordnen oder regeln. Die sogenannte `stimmige Chemie` zwischen beteiligten Personen und deren Beeinflussbarkeit benötigt, aus meiner Sicht, aber vor allem Vertrauensarbeit.

und

Noch ein Aspekt der Gruppenarbeit:

Selbsthilfegruppen werden wesentlich stärker von Menschen aus dem Bereichen der „Uhus“ getragen. Die „Bifis“ und vor allem die jungen Abhängigen landen in geringerem Maße in den Gruppen. Zum Verständnis : Mit Bifis= sind die bis 40 – jährigen gemeint, Uhus sind die Unter – Hundert – jährigen. Sie/ Ihr werdet mich also relativ einfach als Uhu identifizieren können.

Vor diesem Hintergrund versucht man seit einiger Zeit, Selbsthilfe auch für junge Abhängige attraktiver zu machen. Dabei ist es gewiss von Bedeutung, dass jüngere Menschen weniger sprachorientiert, sondern mehr handlungsorientiert ausgerichtet sind.

Aber ich möchte Sie/Euch noch auf einen anderen Aspekt aufmerksam machen: Die Wirkung der Designersubstanz Ecstasy wird charakterisiert mit dem Zustand des Verliebt- Seins. Dem etwas Adäquates als Alternative zum Drogenkonsum entgegenzusetzen , ist sicherlich nicht ganz einfach, oder? Ich meine daher, dass hier eine Menge Erlebnis- und Wahrnehmungspotentiale vorhanden sind von jungen Abhängigen, die aufgegriffen werden können auch für Gruppenangebote.

Und mein letzter Aspekt:

Suchtkrankenhilfe und damit auch die Selbsthilfe sollten sich noch stärker der Kulturarbeit öffnen

Mit Kultur meine ich alle die schönen und scheinbar un- nützen Dinge wie Musik, Literatur, Theater, Kabarett, Malerei usw. , und zwar nicht als Selbstzweck, sondern als Lebenselixier, als Gruppengefühl.

Wenn es bei meinem Thema vielleicht darum geht, einen Zusammenhang herzustellen zwischen Suchthilfe und Kultur, dann vielleicht folgendes: Jeder von Ihnen/Euch war vielleicht in seinem Leben schon einmal bei einem sogenannten kulturellen Ereignis dabei. Heutzutage ist das auch über das Fernsehen möglich. Den erheblichen Unterschied zwischen `Fernsehen` und `live` kennt wahrscheinlich auch jeder von Ihnen/Euch. Es ist ein gewaltiger Unterschied, oder?

Ein Beispiel: Im letzten Jahr war die Tanzgruppe `Riverdance` in Berlin. Ich habe nur einen Eindruck davon über das Fernsehen erhalten, Einfach fantastisch.

Und jetzt vielleicht noch einmal die Verbindung zur Sucht. Bei Abstinenzfindung und – Stabilisierung spielt die Frage nach dem `Sinn des Ganzen`, `nach der Motivation`, `nach dem Wofür eigentlich`, eine wesentliche Rolle. Ich denke daher, dass Kulturarbeit, wenn ich es mal so nennen darf, in Selbsthilfegruppen, einen ganz wichtigen Beitrag zum Thema Lebensfreude und Sinnfrage leisten kann. Das sogenannte künstlerische Niveau spielt hierfür keine Rolle.

Joseph Beuys hat dies ja mit seinen provozierenden Arbeiten (Stichwort "Jeder Mensch ist ein Künstler") immer wieder gezeigt.

Hiermit kehre ich zum Anfang zurück.

Wenn also Selbsthilfe bei Sucht mehr bedeutet als ausschließlich Abstinenzsicherung, dann sollte man diesem „Mehr“ (Kultur) Aufmerksamkeit und „Mut“ schenken. Ein paar Anregungen für dieses „Mehr“, was hier stellvertretend für „Zufriedene Abstinenz“ stehen kann, habe ich hoffentlich Ihnen/Euch geben können und damit bin ich am Ende

Ein Zitat von Mark Twain vielleicht noch: Es lautet sinngemäß,
„Mit einer neuen Idee ist man so lange ein Idiot, bis sie sich verbreitet hat.“

Nach dem heutigen Tag frage ich mich natürlich voller Hoffnung:
Ob meine Zeit als Idiot wohl bald zu Ende ist?

*Literatur Klaus Niekrentz, BLS