

Was hat die **A**bstinenz in diesem Fall mit Krieg zu tun?

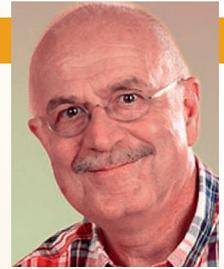
Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich wundere mich manchmal darüber, wie selbstverständlich uns bestimmte Dinge vorkommen, die vor wenigen Jahren fast undenkbar waren. In der Zeit meiner Jugend schien es in Ost und West in Stein gehauen: von deutschem Boden soll nie wieder Krieg ausgehen! Das bedeutete, Deutschland wird sich nicht an kriegerischen Einsätzen beteiligen. Wir kennen den Lauf der Geschichte und wissen: das hat sich gründlich geändert. Wir haben auch festgestellt, dass keiner der Einsätze bisher dazu geführt hat, dass weniger Menschen Leid zugefügt wurde. Nur selten hören wir davon, dass konsequent dafür gearbeitet wird, dass in der Welt keine Waffen mehr verteilt werden. Und wenn das mal einer sagt, dann sagt ein anderer Politiker aber mit großer Sicherheit, dass wir den Export von Waffen brauchen, weil sonst Arbeitsplätze „vernichtet“ werden. Als könne man daran gar nichts ändern. Und noch bei jedem Einsatz wurde den Gegnern entgegengehalten, dass es ja grundsätzlich richtig sei, wenn man sich gegen kriegerische Einsätze wendet, aber in „diesem Fall“, ... in „diesem Fall“ sei nichts anderes möglich!

Was hat das mit Sucht zu tun? Nichts! Mich erinnert die Argumentation nur so seltsam an süchtiges Denken. Wenn ein abstinent lebender suchtkranker Mensch diese Argumentation für sich und sein Suchtproblemen nutzen würde, so könnte er argumentieren: natürlich ist es wichtig und selbstverständlich, die Abstinenz zu halten. Es gibt aber immer wieder Situationen im Leben, in denen es aber nun einmal leider nicht anders möglich ist als in „diesem Fall“, ... in „diesem Fall“ einmal anders zu handeln und sich einen hinter die Binde zu gießen. Und alle, die das Wort Sucht buchstabieren können, wissen, dass „dieser Fall“ gerade „der Fall“ ist, auf den es zu achten gilt, weil er „diesen Fall“, den Rückfall in alte Lebensweisen einleitet. Das wertvolle Gut der Abstinenz ist die Stetigkeit, um die der Süchtige sich müht, indem er täglich – auch in „diesem Fall“ – Abstinenz übt. Selbsthilfegruppe, Rituale, die Pflege des Selbstwertgefühls und vielleicht ein kleiner Spritzer Spiritualität können dafür gute Helfer sein.

So wie sich der Frieden in der Welt nicht von allein erhält, so erhält sich auch die Abstinenz in jedem Fall durch regelmäßige Vorsorge. Die Auseinandersetzung um die Pflege des Kontaktes mit sich und anderen Menschen sind das beste Rückfallpräventionsprogramm, um zu verhindern, dass es nicht doch „diesen Fall“ gibt, in dem man einfach süchteln muss.

Bleiben Sie besonnen!

AnDi



Mannes Tochter, die Ratten und das **B**elohnungssystem

Mannes Tochter ist jetzt 14 und immer für eine Überraschung gut. Für gute Zensuren in einer Klausur bekommt, nein bekam sie regelmäßig zwei bis drei Euro. Neulich hat sie sich um Kopf und Kragen geredet: „Ich habe doch eine eins geschrieben, das ist die Belohnung für die viele Arbeit vorher.“ Sie hat jetzt mit ihren Eltern verhandelt, dass sie ein höheres Taschengeld bekommt, aber keine „Belohnung“ mehr. Sie will damit jetzt auch den Schulbedarf decken. Was für ein Reifungsschritt! Mannes Tochter hat gelernt, den Eigenwert ihrer Leistungen als Erfolg zu erleben. Und sie hat ein Stück mehr Verantwortung für sich selber übernommen .

Wenn man Ratten statt Wasser Alkohol zu trinken gibt, dann steigern sie die Menge. Wenn man ihnen den Alkohol für eine Weile entzieht und dann wieder Alkohol anbietet, dann nehmen sie den Stoff sofort wieder (dankbar) an. Sie entwickeln also so etwas wie ein „Suchtgedächtnis“. Das tun Menschen sicher auch. Menschen können, wie Mannes Tochter, aber den Umgang mit ihrem Gedächtnis steuern und neue Verhaltensweisen entdecken, deren Befriedigungscharakter spüren und zu einem Wohlbefinden gelangen, das ihnen keinen Schaden zufügt. So ein ganz kleines bisschen unterscheiden wir uns wohl doch von den Ratten, wenn man das bei manchen Menschen auch nur schwer erkennt.

Während wir bei der Ratte immer noch fragen, wie das Hirn funktioniert, weisen uns die Neurobiologen heute darauf hin, dass für Menschen inzwischen die Frage nach der Bedienung des Gehirns wichtiger geworden ist als die Frage, wie es funktioniert*. Bleibe ich bei den alten eingefahrenen Denkmustern oder erlaube ich mir, neue Wege zu gehen? Dafür sei das Gehirn bis ins hohe Alter beweglich und lernfähig, sagt z. B. der Neurobiologe Gerald Hüther. Je wichtiger einem das Anliegen ist, je mehr es einem also unter die Haut geht, umso erfolgreicher könne man sein. Es lohnt sich daher, auf die Spur von Mannes Tochter von der Rattenforschung zum menschlichen Genusssystem zu gehen: sie sucht nicht mehr die Belohnung von außen, sie findet Befriedigung in ihrer eigenen Aktivität. Nur wer Spannung kennt, kann sich auch entspannen; nur wer Appetit hat kann auch satt werden, na ja, Sie wissen schon... und

bleiben Sie besonnen!

ANDI

*) HÜTHER, G., BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR EIN MENSCHLICHES GEHIRN, GÖTTINGEN 2013, ISBN 978-3-525-40451-5



Das hohe „C“ – die Cannabis-Legalisierung

Mein Philosophielehrer – Gott habe ihn selig – beschied mich einmal mit der Bemerkung, es wäre doch besser gewesen, ich hätte geschwiegen, als ich so haarscharf an einem mir aufgegebenen Thema vorbeischlidderte wie jetzt die geschätzten Persönlichkeiten Özdemir und Gysi, als sie sich in der Huffington-Post wieder einmal der Legalisierung des Cannabis zuwandten und mit flotten Sprüchen die Skeptiker entwerteten. Natürlich könnte man Cannabis legalisieren, aber darum geht es doch im Kern gar nicht, sondern um die gesellschaftliche Einstellung zu Suchtmitteln. Seit nicht mehr immer und überall geraucht werden kann, rauchen weniger Jugendliche – und kein hardcore-Raucher wurde in seiner Freiheit beschnitten, sich 400 Schadstoffe in die Lunge zu inhalieren. Er darf es nur nicht mehr überall, weil manche Intimitäten - aus Verantwortung für Andere - nicht in die Öffentlichkeit gehören. Jede Freiheit hat ihre Grenze, weil anarchistische Freiheit keine ist.

Jeder, der Cannabis rauchen möchte, kann das schon heute tun. Was uns fehlt, ist keine Legalisierung, was uns fehlt ist eine wohlwollende Kultur im Umgang mit unserem und dem Leben anderer Menschen. Zu Tabak, Cannabis, elektronischen Geräten, Alkohol, Internet, Spiel und deren sinnvollem Konsum können junge Menschen viel lernen, viel mehr als die schädlichen Nebenwirkungen der Stoffe. Das Erlernen von Genuss ohne schädlichen Konsum und zerstörerisches Verhalten gehört in die Entwicklung der Persönlichkeit. Den Weg von der Freude an der Belohnung zum Eigenwert des Genießens von sportlichen und geistigen Leistungen, einer Freundschaft, die schon einmal eine Krise überstanden hat oder humanen Weltanschauungen, in denen man einen Sinn für sich und sein Leben finden kann, lernen Kinder bis zur Pubertät – wenn es dafür Vermittler gibt, uns Eltern etwa. Oder kennen wir schon selber nicht mehr das Vergnügen an der Leistung, die Freude auf einen anderen Menschen und das spirituelle Gefühl des Geborgenseins in unseren Überzeugungen? Der Verlust solcher Werte führt zur Sucht, nicht der Kiosk, in dem es spätestens 2020 auch Cannabiszigaretten geben wird.

Und damit wir uns nicht falsch verstehen: Cannabis löst die Hemmungen im Straßenverkehr, erhöht die Vulnerabilität, die Empfindlichkeit für Psychosen, der Alkohol frisst Leber und Hirn, der Tabak die Lunge, Sucht löst unsere inneren Verbindungen von Geist, Körper und Seele.

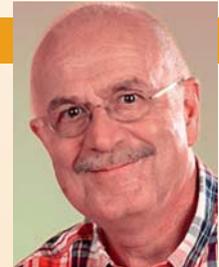
Wenn bei uns die Menschen würdig (Hartz IV sind nur mit 399 Euro) leben können, Flüchtlinge nicht mehr bedroht werden (meine Großmutter ist aus dem Osten geflüchtet), jeder seine sexuelle Neigung leben kann, ohne dass dadurch jemand zu Schaden kommt (hinter einem Kinderpornofoto steckt die Zerstörung der Integrität mindestens eines Kindes für sein ganzes Leben, Herr Edathy*) und Frau Merkel (von mir aus ...) den Friedensnobelpreis bekommt, weil Russland und die Ukraine eine friedliche Lösung gefunden haben, Frauen in den Emiraten nicht mehr gesteinigt werden und Schwarze in Ferguson nicht mehr erschossen, dann, dann ... haben wir Zeit für die Diskussion über die Legalisierung von noch mehr Suchtmitteln.

Und übrigens, ich habe das Thema nicht verfehlt, weil es nicht um Sucht, sondern um Verhinderung von und Alternativen zur Sucht geht. Was ich mir vorwerfen muss, ist die Vernachlässigung des Themas „C“ oabhängigkeit. Aber das ist eine andere Geschichte.

bleiben Sie besonnen!

ANDI

*) und ja, ich muss noch viel üben, mich über so lächerliche 5000€ Ablasshandel und die blöde Bemerkung zum „Geständnis“ nicht zu ärgern.



„D“ – wie Drogenpolitik

Während Innenpolitik, Außenpolitik, Finanz- und Wirtschaftspolitik eigenständige Bereiche sind, deren Aufgaben sich jeder Bürger gut vorstellen kann, ist Drogenpolitik schwerer einzuordnen. Meine kleine Recherche im Bekanntenkreis kam zu einem Sammelsurium an Wunschvorstellungen von „das Land drogenfrei machen“ bis zu der Idee, der „Freiheit für alle Stoffe unter staatlicher Kontrolle“. Zwischen Justiz, Innenpolitik, Gesundheitspolitik und Sozialpolitik scheint das Thema angesiedelt zu sein und beschäftigt sich in der öffentlichen Wahrnehmung mit den unangenehmen Randgebieten des Drogenkonsums. Drogenbeauftragte mühen sich um Prävention und Koordination von Therapiezugängen und vieles mehr.

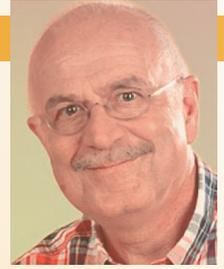
Repressive Methoden, so lehrt uns die Geschichte, schüren den schwarzen Markt, libertäre Vorstellungen vom freien Zugang zu allen Drogen verkennen bei dem Wunsch nach Selbstbestimmung, dass viele Menschen damit nicht gut umgehen können, wie der Umgang mit den in unserem Kulturkreis zugänglichen Drogen Alkohol und Nikotin zeigt. Die Bundesdrogenbeauftragte beschäftigt sich gerade mit dem Thema Haschischfreigabe, nicht ohne Verteilung politischer Stiche in Richtung Opposition. Die Themenvermischung mit dem medizinischen Nutzen des Stoffes, den sie in einem Interview mit einer Tageszeitung vornimmt, ist etwas irritierend.

Zahlen sind ja immer sehr imponierend. So liegen die indirekten Kosten aus dem Tabakkonsum in unserem Land bei 53,7 Milliarden – ein unvorstellbarer Betrag als Bild für das Elend des Einzelnen, der an einem Lungentumor zugrunde geht. Übrigens müsste eine Schachtel Zigaretten für 11,30 verkauft werden, um alle Folgeschäden zu kompensieren.

Drogenpolitik muss sich also in alle gesellschaftlichen Bereiche einmischen, um im öffentlichen Bewusstsein den Unterschied zwischen Genuss und Sucht zu schärfen. Und man kann für unterschiedliche Haltungen in Fragen der Drogenpolitik auch jeweils gute Argumente finden. Politik kann hier Voraussetzungen schaffen, Verbote oder Zulassungen aussprechen, geeignete Mittel suchen, um Dealern keinen zu großen Spielraum zu gewähren, Politik kann dazu beitragen, ein gesellschaftliches Klima der Mitmenschlichkeit zu fördern, wirklich steuern kann sie das Verhalten der Menschen in einer demokratisch verfassten Gesellschaft aber nicht. Hier kann nur die Masse der Einzelnen im individuellen Einflussbereich der Beziehungsgestaltungen tätig werden. In den vielen Anamnesen, die ich mit Menschen erhoben habe, deren Leben von Sucht belastet ist, spielten fast immer auch misslungene zwischenmenschliche Beziehungen eine wichtige Rolle bei dem nicht mehr beherrschbaren Wunsch nach Bewusstseinsveränderung bis hin zu der Vorstellung, dass der Stoff selber zu einem Freund geworden zu sein schien. Wenn wir unseren Umgang mit uns und unseren Mitmenschen so gestalten, wie wir selber behandelt werden möchten, dann betreiben wir die Zuarbeit für eine gelungene Suchtpolitik. Vermeiden wir Widersprüchlichkeiten, wie ich sie in einer Straßenszene erlebte: Ein Vater erläutert seinem kleinen Sohn an seiner Hand die Fairness im Fußball. Da kreuzt ein Radfahrer rücksichtslos den Weg und der Vater brüllt ihm hinterher: „Willst Du auf die Fresse ...oder was, Du A ...?!“

Wir dagegen bleiben besonnen, oder?

ANDI



Vom kindersensiblen Umgang mit der Sucht der „E“ltern

Diese Ausgabe der TrockenPresse beschäftigt sich mit „Kindern aus suchtbelasteten Familien“. Da könnte sich der Kolumnist des „ABC der Sucht“ mit dem Buchstaben „E“ mit schlankem Schuh aus der Affäre ziehen – etwa mit „E“ wie „Entzug“ oder „Entwöhnung“. Das wären wegweisende Themen, zu denen dem geneigten Schreiber etwas Hoffnungsvolles, ja fast Alternativloses, einfällt. Aber Auswege aus dem Elend der Eltern und Kinder, die mit frühem „E“instiegsalter schlechte „E“rfolgsaussichten haben und möglicherweise einschlägige „E“rbfaktoren mitbringen, zu überlegen, scheint mir ein Feld zu sein, welches noch nicht gut bestellt ist. Ja, es gibt die Fälle der Kinder aus Familien mit kranken Eltern, die in späteren Jahren ihre Erfahrungen zur Reifung der Persönlichkeit verwenden konnten. Das ist kein Trost. Machen wir uns nichts vor, zwei trinkende Elternteile sind in der Regel Gift für die Entwicklung eines Menschen und hinterlassen eine verlorene Kindheit. Was kann man tun?

Soll man diese Kinder aus den Familien holen? Der Verlust auch noch so schwacher Eltern führt nicht selten zu einem zusätzlichen Trauma, der Wechsel der Bezugspersonen nicht regelmäßig zu einer gelungenen Entwicklung des Kindes. Inzwischen gibt es Familienhelfer und andere pädagogische Maßnahmen, die gelegentlich hilfreich sind und dem kranken System der Familie auf die Beine helfen können. In vielen schwierigen gesellschaftlichen Bereichen spricht man heute von kultursensiblen Umgang. In der Suchthilfe, den pädagogischen Institutionen vom Kindergarten bis zur Schule, in der Nachbarschaft und im Freundeskreis könnte es sich lohnen, einen kindersensiblen Blick für die Notsituationen Heranwachsender zu entwickeln und entsprechend zu reagieren. Aus unterschiedlichen Gründen wird mancher dazu neigen, zunächst taktvoll zurückhaltend gegenüber Hinweisen auf kindliche Notsituationen aus der Sucht der Eltern zu sein, aber ist es nicht besser, sich eine Rüge wegen grenzüberschreitenden Nachfragens einzuholen, als sich im Nachhinein fragen zu müssen, ob man die Not eines Kindes einfach übergangen hat?

Einem Mitarbeiter der Redaktion der TrockenPresse fiel noch das Wort „Engel“ beim Buchstaben „E“ ein. Engel sind Boten Gottes – so wie ihn jeder für sich versteht. Warum kann es nicht zur Aufgabe einer und eines Jeden werden, sich als Engel zu verstehen. Wie wäre es, wenn viele Menschen dazu beitragen, dass selbstbewusste Kinder zu (eigen-)verantwortlichen Erwachsenen werden. Wie wäre es, wenn wir Kindern Mut machen, sich zu artikulieren, auch wenn es manchmal nervend ist. Kinder, die es gelernt haben, sich zu artikulieren, können möglicherweise ihr Elend in angemessener Form ansprechen, ohne die Angst entwickeln zu müssen, dass das Tabu der Sucht ihrer Eltern zum Desaster ihrer Kindheit wird.

Ich sehe keine allgemein gültigen Lösungen, keine Aufträge an die Politik, keine Schuldzuweisung, sondern nur meine Chance, auch diesen Problemen mit offenen Augen und Ohren, mit klarem Kopf und zugewandtem Herzen entgegen zu gehen und zu überlegen, welche Funktion ein Engel gegenüber Kindern aus suchtbelasteten Familien haben könnte – von der Thematisierung beim Elternabend bis zur individuellen Nachfrage bei auffälligem Verhalten von Eltern und Kindern.

Dabei lohnt es sich, besonnen zu bleiben!

ANDI

