

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

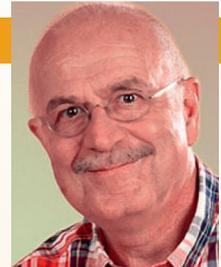
Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich wundere mich manchmal darüber, wie selbstverständlich uns bestimmte Dinge vorkommen, die vor wenigen Jahren fast undenkbar waren. In der Zeit meiner Jugend schien es in Ost und West in Stein gehauen: von deutschem Boden soll nie wieder Krieg ausgehen! Das bedeutete, 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.

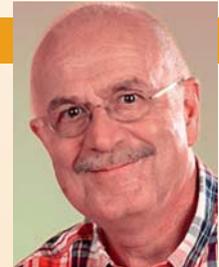
Wenn bei uns die Menschen würdig (Hartz IV sind nur mit 399 Euro) leben können, Flüchtlinge nicht mehr bedroht werden (meine Großmutter ist aus dem Osten geflüchtet), jeder seine sexuelle Neigung leben kann, ohne dass dadurch jemand zu Schaden kommt (hinter einem Kinderpornofoto steckt die Zerstörung 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.

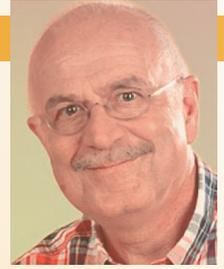
Repressive Methoden, so lehrt uns die Geschichte, schüren den schwarzen Markt, libertäre Vorstellungen vom freien Zugang zu allen Drogen verkennen bei dem Wunsch nach Selbstbestimmung, dass viele Menschen damit nicht gut umgehen können, wie der Umgang mit den in unserem Kulturkreis zugänglichen Drogen 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?

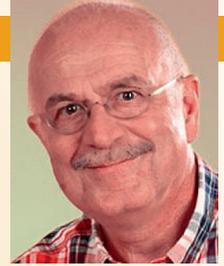
Soll man diese Kinder aus den Familien holen? Der Verlust auch noch so schwacher Eltern führt nicht selten zu einem zusätzlichen Trauma, der Wechsel der Bezugspersonen nicht regelmäßig zu einer gelungenen Entwicklung des Kindes. Inzwischen gibt es Familienhelfer und andere pädagogische Maßnahmen, die 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



## Die „F“lucht in die Sucht

Die Welt des Süchtigen erscheint ihm meist trist und wenig (er-)lebenswert, weswegen er mit dem Suchtmittel eine neue, andere, eine angenehme Zweitwelt anstrebt. Es ist die Flucht aus der Realität, die so wenig erträglich erschien in einer Welt, die mit dem Suchtmittel beherrschbar wurde, ja fast selber zu steuern. Und nicht nur das: Viele Abhängige sprechen von dem Suchtmittel von einem Freund, der immer da war, alles für sie tat und nichts verlangte. Das ist der ideale Partner, der solange seine Mission erfüllt, bis die Nebenwirkungen nicht mehr wegzusüchteln sind. Süchtiges Verhalten ist wie eine Raumfahrt aus der Realität hinaus. Nur, wenn man einmal um den Kosmos herum ist, kommt man unweigerlich wieder in der Realität an, aus der man wunderbar ziellos ausgereist ist. Inzwischen gewohnt an die wunderbare Wirkung durch Substanzen, erwartet der Ernüchterte nun die „Wirkung“ der Abstinenz und merkt, dass nichts besser wird, das er nichts besser macht, dass nichts angenehmer ist, das er nicht für angenehmer erklärt. Und vieles ist wieder neu zu erlernen.

Wer der Realität entfliehen wollte oder musste, konnte ihr offenbar nichts Gutes abgewinnen. Sie war ihm feindlich gesinnt, wie es scheint. Deshalb ist Sucht ja auch so gut nachzuvollziehen, wenn man weiß: sie ist eine phantasierte Realität, die man sich selber modellieren konnte. Zunächst ist es gut nachvollziehbar für den gelegentlichen Nutzer eines Genussmittels: Ein Glas Wein, das macht den Abend fein. Wohl dosiert eingesetzt, erfüllt der Alkohol auch wirklich gesellschaftlich erwünschte Funktionen: Erholung, Entspannung, Trigger zum Wohlfühlen, ja auch Enzym für gesellschaftliche Kommunikation, beim Klären eines Problems auf ein Bier oder das Glas Sekt zur Begrüßung bei einer Festlichkeit. Erst rückblickend merkt ein Betroffener, es war ein Fake mit meist bösen Folgen.

Da kann man sich Gedanken darüber machen, weshalb Suchtkranke das Wohlergehen ohne Suchtmittel so scheuen und ernsthaft äußern: „Es darf mir nicht zu gut gehen.“ Manche haben hier einen Zusammenhang mit Selbstzerstörungstendenzen erkannt. Dies wird in vielen Fällen so sein. Etliche Suchtkranke erkennen den Zusammenhang ja auch in ihrem Bedürfnis „ich wollte mich tot saufen“.

Ist die schöne zweite Realität also vielleicht gar nicht so eine wünschenswerte Traumreise, sondern der Versuch der Flucht aus dem inneren Elend, den Krieg in Kopf und Herz nicht spüren zu müssen? Sicher ist es nicht immer so dramatisch, aber leider oft! Und das Wiederaufschlagen in der Realität ist nicht selten wie das Ankommen in einer fremden Welt, in der man sich als Außenseiter fühlt. Aber – es gibt nichts Besseres! Nichts! Deshalb, so lassen erfahrene Abstinenzler wissen, lohnt sich die geduldige Umstellung nach der Flucht aus der Sucht mit Mitleidenden in der Selbsthilfegruppe eben doch!

Wer sich auf diese Weise mit Sucht beschäftigt, dem dürfte es auch nicht schwer fallen, Menschen zu verstehen, die dem äußeren Elend von Krieg, Verfolgung und Hunger entfliehen. Machen wir niemanden zum Außenseiter, sondern empfangen wir Menschen mit außergewöhnlichen Lebensumständen dankbar in unserer Mitte, ob Ernüchterte oder Geflüchtete. Sie helfen sich und lassen mich die Erfahrung üben, dass es niemandem so recht gut gehen kann, wenn es den Menschen in meiner – nahen und fernen - Umgebung nicht auch gut gehen kann. Erstaunlich, wie aktuell die Buchstaben des ABC sind...

Kommen wir zur Besinnung!

ANDI



## Wieder ins Lebensgefühl aufnehmen – **G** wie Genuss

Menschen mit Erfahrungen süchtigen Verhaltens berichten nicht selten, dass sie erlebten Genuss nicht „bei sich halten können“, wie es ein erfahrener Abstinenzler einmal ausdrückte. Manch einer vermeidet Genuss gar, weil er seine Neigung kennt, alles wieder zu zerstören oder mit der Illusion der Steigerung bis zum „Kick“ rückfällig zu werden. Das ist sicher eine wichtige Selbsterkenntnis und Gefahrenwahrnehmung, die jeder Betroffene in der Tat ernst nehmen sollte. Nicht genießen zu können oder die Genussfähigkeit mit dem Suchtmittel verloren zu haben, lässt sich psychologisch und hirnhysiologisch erklären.

So kommen aber manche clean und trocken lebenden Menschen langfristig in die Situation, zu leben, um nüchtern zu sein und nicht nüchtern zu sein, um zu leben. Und das ist keine Perspektive mit guter Lebensqualität. Nach vielen traurigen Erlebnissen der Abhängigkeit von enttäuschenden Beziehungen zu Bezugspersonen und später zum Suchtmittel kann es schwerfallen, wieder an seine Genussfähigkeit zu glauben.

Wem es aber gelungen ist, die Bewusstseinsveränderung mit Giftstoffen gegen eine selbst bestimmte Abstinenz zu tauschen, der hat einen Schritt in die Selbständigkeit getan. Unabhängig von Stoffen und hohen Erwartungen anderen gegenüber zu sein bietet die Grundlage zum Genusserleben. Wenn Sie selber entscheiden, über Stunden nicht zu essen, um dann zu erleben, wie Sie von einer Mahlzeit satt werden, dann hatten Sie einen Genuss! Wenn Sie angestrengt arbeiten und sich rechtschaffen erschöpft auf dem Sofa niederlassen, dann genießen Sie die Erholung. Das ist eine Frage der Einstellung und nicht gefährlich, man muss es aber gestalten und zu fühlen bereit sein. Dann empfindet der Selbstbeobachter den Unterschied zum stundenlangen Sofaliegen mit dauerndem Gummibärchenkauen.

Zum Genuss gehört der Aufbau von Spannung, manchmal sogar bis zum Unlustgefühl, wenn man Hunger hat oder erschöpft ist. Diese Fähigkeit verletzt der dauernde Suchtmittelkonsum im Hirn und in der bewussten Haltung. Aber Genuss kann geübt und wieder erfahren werden im kleinen Alltag und in der Lebenseinstellung. Das heilt Hirn und Seele. Wie wäre es mit einer Weihnachtsplanung, mit einem vorausschauenden Konzept für einen Urlaub in 2016 oder mit der Vorbereitung einer Geburtstagsfeier?

Ich habe schon einmal den Kalender für das nächste Jahr mit Eintragungen für Aktivitäten gespickt. Wenn ich gesund bleibe, mache ich kleine Träume wahr. Ich wünsche Ihnen eine Adventszeit als Vorbereitung für das Fest des Neuanfangs. Vielleicht haben Sie bis dahin schon (wieder) einmal (einen kleinen) Genuss gespürt.

Aber: Bleiben Sie genüsslich besonnen!

ANDI



## Therapeutische **H**eroinabgabe und Abstinenztherapie – von der Polarisierung zur humanen Differenzierung gesellschaftlicher Probleme

*In den vergangenen Monaten haben sich die politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Konflikte wieder einmal zugespitzt. Ob es sich um Terrorismus, Gewalt oder Flüchtlinge handelt – wenn es eng wird, kommt es zur Polarisierung – entweder oder. Leser dieser Zeitschrift kennen das aus dem Bereich ihrer persönlichen oder beruflichen Erfahrung. Und tatsächlich ist es weitgehend auch so: Wer süchtig ist, wird entweder abstinent oder nicht. So einfach war das mal. Wer abstinent werden kann, der hat einen harten, aber nicht mehr lebensgefährlichen Weg vor sich. Tatsächlich gibt es Menschen, die können zu einem Zeitpunkt ihres Krankheitsverlaufs die Sucht zum Stillstand bringen. Und die anderen? „Die müssen noch eine Runde drehen“ oder „... werden erst dry, wenn sie in der Kiste bröseln!“ Das ist die zynische Polarisierung, von der ich sprechen will. Heute wissen wir, dass Heroinabhängige, die reines Heroin in einer Abgabep Praxis bekommen, deutlich länger in der Therapie bleiben und länger leben. Obwohl wir das schon eine Weile wissen, tun wir – ich übrigens auch – uns schwer damit, dass man mit dem Gift Menschenleben rettet. Natürlich ist das nicht das Mittel der ersten Wahl, sondern eine Chance für die, die es nicht anders schaffen. Sie müssen nicht mehr von der Gesellschaft kriminalisiert und selber kriminell werden, um zu überleben.*

*Ideal ist das nicht, aber menschlich und entstigmatisierend. Wir brauchten hier also keine schärferen Gesetze, sondern eine humane Medizin. Wir hatten Menschen, die sich gegen den Mainstream nicht haben aus der Fassung bringen lassen. Diese Lösung ist denkbar einfach, war aber für mich lange Zeit undenkbar. Ich lerne daraus wieder, dass wir „das schaffen“, wenn wir uns dem Problem stellen. Die kontrollierte Heroinabgabe ist das Ergebnis der Suche nach Lösungen, die nichts anderes im Sinn haben, als dem Menschen zu dienen.*

*Das muss unser Fokus sein! Bleiben wir bei der Sucht. In der stationären Psychiatrie gibt es jetzt ein Vergütungssystem, das zwar PEPP (Pauschalisiertes Entgelt für Psychiatrie und Psychosomatik) heißt, aber keinen Pepp hat. Es führt in der Versorgung der Suchtkranken zunehmend dazu, dass aus den Entzugsstationen kaum mehr Patienten den nahtlosen Übergang in die Entwöhnung finden. Das müsste man anklagen, wenn Ärzte wegen eines veränderten Vergütungssystems schlechtere Qualität abliefern und sich ohne den Pepp der Zivilcourage dem PEPP unterwerfen. Die Psychiater wären dann aber nur die Sündenböcke einer Fehlentwicklung wie jüngst der Behördenchef des LaGeSo oder der Polizeichef in Köln!*

*Die Zivilgesellschaft darf es sich nicht gefallen lassen, wenn Bauernopfer beruhigen sollen! Wir brauchen das Engagement für die Erhaltung der Suchttherapien, damit Menschen die Chance behalten, sich ihre Abstinenz zu sichern. 2015 gab es gegenüber 2014 deutlich mehr Einrichtungen mit einer Belegung von unter 70 Prozent. Eine wesentliche Ursache ist der Rückgang der Anträge. Und das hat seine Quelle im PEPP. Mehr als die Hälfte aller Sucht-Reha-Einrichtungen kann also nach den Ergebnissen der Belegungsumfrage des Bundesverbandes stationäre Suchtkrankenhilfe nicht kostendeckend arbeiten.*

*Wir brauchen wieder mehr Solidarität in der Gesellschaft. Wir sollten den Mund auftun und die Dinge beim Namen nennen. Entwickeln wir Phantasie, wie wir die Praxis Heroinabgabe aus dem Schattendasein heben und andererseits der Abstinenztherapie eine Chance lassen für die, die sich ihr Leben über eine Entwöhnung retten (lassen)!*

*Werden wir aktiv, wie immer ganz besonnen!*

AnDi



## I

# ndividuation

### – „Lerne zu werden, der du bist, und sei danach.“

Der griechische Dichter Pindar hat diesen Satz formuliert, der bei manchem Zeitgenossen bei unangemessenem Verhalten zu der flapsigen Bemerkung gerinnt, „Ick bin eben, wie ick bin!“ Während der alte Grieche sich darauf bezog, dass es wohl eine der wichtigsten Entwicklungsschritte des Menschen ist, seine Berufung, seine Befähigung, seine Möglichkeiten und seine Einstellung in dieser Welt zu finden. Die Nachbemerkung „und sei danach“ enthält den Auftrag, die eigene Individualität in dieser Welt auch zu vertreten. Unzählige Menschen bleiben ein ganzes Leben auf der Suche nach sich selbst oder warten darauf, dass jemand die Selbstverwirklichung bringt.

Wir sind alle einzigartige Wesen, selbst eineiige Zwillinge unterscheiden sich voneinander. So hat uns die Natur oder die Schöpfung gemeint. Das Wissen darum kann zu dem entscheidenden Lebensgefühl werden: Ich bin ein einzigartiger Mensch unter lauter einzigartigen Menschen. Jeder hat seinen Platz in diesem Leben. Das gilt für jeden, aber auch für jeden anderen. Hier liegt die Chance, sich seiner Selbstverwirklichung auf der einen Seite und seiner persönlichen und gesellschaftlichen Verantwortung auf der anderen Seite bewusst zu werden und – um bei Pindar zu bleiben – danach zu sein.

Individuation haben das kluge Menschen genannt und meinten damit einen ständigen Prozess der Selbstverwirklichung, oder, einfacher ausgedrückt, sich möglichst durchgängig in dem Bewusstsein zu halten, dass ich nicht Teil einer undefinierbaren Masse bin, nicht unfähig bin, etwas zu ändern, sondern etwas tun kann. Damit geschieht sehr viel mehr, als wenn ich es unterlasse und sehr viel weniger, als dass sich das ganze Weltgeschehen verändert, weil ich meine Verantwortung wahrnehme.

Diese Kolumne erscheint in einer Zeitschrift für Menschen, die abstinent von einem Suchtmittel leben möchten. Das ist eine Entscheidung, die jeder nur individuell für sich treffen kann und die er mit seinem Handeln vertreten muss. Damit verändert er seine Welt. Um diesen Veränderungsprozess aufrecht zu erhalten, braucht es mehr, als nur das erste Glas stehen zu lassen. Das ist z.B. ein Individuationsprozess.

In der Verantwortung für die Gesellschaft hat es übrigens genutzt, dass sich viele Menschen gegen das neue Berechnungssystem für stationäre psychiatrische Behandlung gewehrt haben. Ich habe in der letzten Ausgabe darüber berichtet. Der Bundesgesundheitsminister hat – für viele überraschend – einen Kurswechsel beim PsychEntgeltsystem verkündet. „Die geplanten landeseinheitlichen diagnosebezogenen Tagesentgelte sind passé“, berichtet das DEUTSCHE ÄRZTEBLATT. Wenn viele kleine Menschen an vielen kleinen Orten kleine Dinge tun ...

„Ick bin eben wie ick bin“ muss besonnen verantwortet werden – und zwar von icke! Das ist das Tüpfelchen auf dem „I“.

**AnDI**



## Jeden kann es treffen

Seit ich diese Kolumne schreibe, fällt mir verstärkt auf, wie oft ich mich mit Banalitäten beschäftige. Ich komme nicht umhin, mir einzugestehen, wie wichtig solche Banalitäten und ihre Akzeptanz für mich werden können. „Jeden kann es treffen“ ist so eine Banalität. Jeder kann Krebs bekommen, jeder kann süchtig werden, jeder kann einen geliebten Menschen verlieren, jeder kann Flüchtling werden, jeder kann unversehens in öffentlichen Misskredit fallen. All das ist banal. Damit kann man sich mit schnellem Fuß des Themas entledigen. Damit kann man sich besänftigen, verallgemeinern oder ablenken.

Mir fällt zunehmend auch auf, dass mich das „Jeder“ berührt, weil ich erlebt habe, dass mich solches „Treffen“ in meinem Leben schon erreicht hat. Schläge des Schicksals, an deren Nähe ich früher nicht geglaubt habe. Plötzlich bin ich damit konfrontiert und unversehens erkenne ich Zusammenhänge, von denen ich mich bisher gerne innerlich distanziert gehalten habe. Aber diese Horizonterweiterung ist mir hilfreich geworden und hat meine Urteilsbildung entschleunigt.

Ich denke an das Schicksal von süchtigen Menschen, die täglich auf ein Unlustvermeidungsmittel oder einen Glücksmacher verzichten müssen – Substanzen, die gewirkt haben! Substanzen, die aus der Welt der Realitäten eine selbstbestimmte Welt mixen konnten und wieder können würden! Da entlockt mir ein Leben in Abstinenz Hochachtung und Demut, weil ich meine eigenen kleinen Süchteleien mit viel weniger Profit so mühsam beherrsche.

Ich denke an das Schicksal von vertriebenen Menschen, die in ihrer angestammten Heimat ein zufriedenes Leben führten, denen aber plötzlich Bomben, Granatsplitter und Gewehrkugeln um die Ohren sausten, dass sie den Tod in den Gliedern spürten und sich deshalb auf den Weg machen, um irgendwo – sogar in einer Kultur mit ihnen manchmal schwer verständlichen Sitten – eine neue Existenz aufzubauen. Das entlockt mir Demut, weil ich an meine aus dem tiefen Osten nach dem Krieg geflüchtete Großmutter denke, die zuvor im Krieg in den Osten geflohen ist. Sie hat nie mehr ein zufriedenes Heimatgefühl erlebt, weil sie sich so erniedrigt fühlte als „Flüchtling“.

In meinem Beruf bin ich vielen Menschen durch meine professionelles Verstehen-Müssen sehr nahe gekommen und habe feststellen dürfen, wie wohltuend es ist, wenn sich die eigenen Einstellungen verändern, sobald man einem Menschen oder einer menschlichen Problematik „näher“ kommt. Dann fallen mir gelegentlich bessere Alternativen ein als Obergrenzen, Wegsperrern, Liebesentzug und Rückfall in das Muster von Gewalt gegen Gewalt.

Naiv? Vielleicht, ja! Aber der Blick zurück in die Entwicklungen zu mehr Menschlichkeit zeigt, dass es häufig eine wohl dosierte kluge Form der Naivität war, die zur Gleichberechtigung der Frau, der Menschenrechtskonvention, der Akzeptanz von Gleichgeschlechtlichkeit, der Entdämonisierung der Suchtkranken oder der Entfernung von Barrieren für Behinderte geführt hat. Manche trockene Alkoholiker haben mir erzählt, wie sie einfach nur ganz naiv den Strategien der Abstinenter gefolgt sind, bevor sie den Sinn der Rituale und Handlungen verstanden haben.

Vielleicht können wir mit besonnenem Blick aus Banalitäten sogar Weisheiten beziehen!



## Kokain Korrumpiert Kritikfähigkeit

Stellen Sie sich vor: Sie wüssten, wenn es eng wird, „ziehe ich eine Linie“! Jedes Mal entsteht eine große Energie, erotische Gefühle vertreiben Ärger und Alltagskummer. Ich bin stärker als (je) zuvor, brauche kein Essen und Trinken, nicht einmal Schlaf. Und schon der alte Freud soll ja mit Kokain gespielt haben. Dann wird es mir nicht schaden. Stellen Sie sich vor, auf diese Weise haben Sie keine Ehekrise mitbekommen, ist Ihnen nichts bekannt von Schulden, ist Ihr Weg aus dem Beruf eigentlich eine Befreiung. Sie haben auch mit Schmerzen nicht so ein Problem, und alles Unbehagen lässt sich leicht auflösen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben sich in solch einem Leben eingerichtet. Dieses Leben wird zu einer Zweitwelt, die sich in die reale Erstwelt hinein entwickelt hat. Das ist so eine ähnliche Geschichte wie die des Ehemannes, der ein genau getaktetes Eheleben führt, um seine Geliebte regelmäßig besuchen zu können, die vielleicht nicht einmal etwas von der Ehe weiß. Ein Stoff für viele Krimis und Geschichten, bei denen das Doppelleben immer irgendwie scheitert ... und dabei ist es so faszinierend. Die Wirkung des Kokains kann einfach nicht überschätzt werden, sie wird – und das gehört zum Wesen der Sucht – die Geliebte für das Zweitleben. Was zunächst eine Zweitwelt ist, in die man sich begeben kann, um sich vom Alltag zu erholen, wird später zur eigentlichen Welt, zur „Erstwelt“.

Im limbischen System, von wo wir innerhalb unseres Hirns den Genuss als Empfindung gemeldet bekommen, kommt es beim Konsum von Kokain zu extrem hohen Konzentrationen des Botenstoffs Dopamin, viel mehr als beim Orgasmus (der soll ja schon nicht so schlecht sein), mehr als bei jeder Freude. Im Rückkehrschluss bedeutet dies, man zerschießt sich die Empfindungsmöglichkeiten für angenehme Reize. So erleben die Kokainisten schon bald nach dem Glücksgefühl einen Kater als Zeichen sinkender Glücksbotenstoffe und entwickeln Depressionen, wie viele Drogen-User es mittel- und langfristig erleben.

Die Kokainisten gehen so manches Risiko ein – wie etwa den Kokainschock bei intravenöser Zufuhr und Überdosierung: Herz-, Lungen- und Seelenprobleme. Immer wieder frage ich mich, was die Faszination ausmacht, sich die Realität derart zu verändern – schnell effektiv und möglichst ideal – wenn man aber doch einen so hohen Preis zahlt!?

In Nizza, Würzburg und anderswo versuchen es Fanatiker, in der Türkei und in den USA glauben auch Politiker, durch Manipulation und spektakuläre Taten könne man die Welt ändern. Weder toxische Bewusstseinsveränderung noch Gewalt und Manipulation können die Realität tatsächlich verbessern. Der selbstkritisch-nüchterne Einsatz unserer biologischen, geistigen und seelischen Kräfte ohne Doping hat zwar keine ekstatischen Wirkungen, aber auf Dauer eine höhere Lebensqualität als „Speed“ jeder Art.

Achten wir lieber auf das Positive, um es zu genießen und übersehen nicht das Negative, um es gegebenenfalls in eine günstige Richtung zu wenden, wenn es in unserer Kraft steht! So etwa die Budgetierung der Mittel für die Suchttherapie, worauf der Geschäftsführer des Verbandes Drogen- und Suchthilfe, Jost Leune, soeben in den KONTUREN hingewiesen hat. Da können wir uns persönlich und über unsere Verbände bei den Gesundheitspolitikern bemerkbar machen! Die Volkskrankheit Sucht muss endlich gesicherte Therapiestrukturen haben. Ich habe munkeln hören, dass wieder ein stationärer Anbieter von Entwöhnung in Berlin in die Knie geht – bei steigendem Bedarf. Das wäre doch Koks!

Kein Koks, für niemand, aber Therapie für jene, die sie brauchen und viel Kraft für alle wünscht



## Eine Laus müsste mir wohl über die **L**eber laufen, ...

... wollte ich ein ABC der Sucht ohne die „Leber“ buchstabieren. Ja, es käme einem die Galle hoch. Dabei verhält sich das Organ so unspektakulär. Der Darm krampft, das Herz sticht, die Leber aber schweigt – meist und lange. Sie ist ein stilles Organ, erst die Zirrhose oder der sich daraufsetzende Leberkrebs mit dem erbarmungswürdigen Verlauf bis zum Tod macht sich spektakulär und oft hoffnungslos erkennbar.

Schon früh in der Menschheitsgeschichte haben die Menschen in der Leber das Organ der eher traurigen Emotionen gesehen, Gallensteine als eine zurückgehaltene Aggression, weil sie den Weg der Galle in den Darm verhindern, wo diese die Speisen angriffslustig zu verdauen hilft. Das kommt in den Sprichworten um die Leber und ihre Funktion bildreich zum Ausdruck. Auch der „Choleriker“ entstammt sprachlich der Gallenbildung. Die Psychologie der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeitet intensiv mit diesen Vorstellungen. Dem können sich Süchtige oft auch nicht entziehen, wenn sie ihrer nicht spürbaren Leber so viel Vertrauen schenken, dass sie deren Überforderung derart auf die Spitze treiben, dass sie das lebenserhaltende Entgiftungsorgan schließlich zu ihrem eigenen Todbringer werden lassen.

Schon ein Blick auf das Stichwort Leber in WIKIPEDIA lässt den Laien staunen, was das Organ in aller Stille und völlig ohne Wartung so alles für den Stoffwechsel leistet. Ein chemisches Wunderwerk mit einem weiten Spektrum an Anpassungsfähigkeit. Die einzige Bitte, die das Organ an uns hat, ist die der Vermeidung des „Zuviel“. Das gilt ja nicht nur für den Alkohol, sondern auch für den Stoffwechsel von Zucker, Fett und Eiweißen und vielen Giftstoffen, denen die Leber ihre Gefährlichkeit nehmen kann. Ist ihre Leistungsfähigkeit aber einmal überschritten, dann hat sie keine Möglichkeit der Regeneration. Zerstörte Leberzellen werden durch Bindegewebe ersetzt, die das Organ zusammenhalten, aber keine Stoffwechselaktivität zu entfalten in der Lage sind.

Kommt einem da nicht unwillkürlich unsere Natur in den Sinn, die so viel unermessliche Schätze zu bieten hat, aber auch ihre Ressourcen nur so lange anbieten kann, wie die Menschen damit verantwortlich umgehen und kreative Wege suchen, die Früchte zu erhalten? Die Kultur des maßvollen Umgangs kann ja auch bedeuten – das wissen Süchtige – vollständig auf etwas zu verzichten, um dafür von anderen Werten zu profitieren.

Ich sage es frei von der Leber weg: Wenn wir es nicht lernen, mit unseren persönlichen Talenten und körperlichen Möglichkeiten, mit unserer gesellschaftlichen Kultur der Entwicklung immer gerechterer Lebensbedingungen für alle Menschen, mit unserem Klima und den Wesen der Natur so umzugehen, dass sie erhalten bleiben, dann fürchte ich, geraten wir in ein Koma der Selbstzerstörung.

Mit unserer Art der Kultur des Umgangs miteinander haben wir da schon ein Übermaß an „Gift“ erreicht, wenn wir die Erhaltung der christlichen Werte unserer Gesellschaft von Neuankömmlingen ultimativ verlangen und sie selber aufgeben, wenn diese dagegen verstoßen. Das haben Sie jetzt nicht verstanden? Ich auch nicht. Ich weiß aber, dass wir unsere Kultur nur solange verteidigen können, wie wir sie selber erhalten.

Eine untergegangene Kultur ist untergegangen, eine versoffene Leber ist versoffen. Manchmal, selten, gibt es noch die Gnade der zweiten Chance – wie etwa eine Lebertransplantation für einen Alkoholiker! Das ist ethisch. Zweifel? Nachvollziehbar, unsere Grundwerte sind aber unteilbar und sensibel – wie eben eine Leber, die viel weniger Alkohol verträgt, als wir trinken können und doch eine lange Toleranz hat. Wir auch?

Ich wünsche uns noch mehr Besonnenheit auf unsere Werte!

**AnDi**



## **M** wie Missbrauch mit Mitteln, Macht und Menschen

Ich brauche nicht lange nachzudenken, wenn mich jemand fragt, was meine Lebensqualität sichert. Es sind die Beziehungen zu Menschen, denen ich vertrauen kann. Besonders beglückend ist es, wenn es einen Partner gibt, mit dem man auch durch Krisen das Leben gemeinsam gestalten kann. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit, die Gewissheit, Konflikte miteinander einvernehmlich klären zu können und der Wunsch nach Nähe zueinander – das sind Grundpfeiler einer gelingenden Beziehung und ein bedeutender Teil meiner Lebensqualität.

Ich musste in meinem Leben aber auch die Erfahrung machen, dass eine zufriedenstellende Partnerschaft täglich gepflegt werden muss. Was kann ich tun, damit meine Partnerin oder mein Partner die Zusammengehörigkeit, Konfliktfähigkeit und Nähe auch spüren kann? Liebe und zwischenmenschliche Beziehungen bedürfen der kontinuierlichen Aufrechterhaltung.

Liebe ist sicher ein großes Geschenk, aber auch eine auf den anderen bezogene Verantwortung. Deshalb ist eine Phase der Krise, der gefühlsmäßigen Bedürftigkeit und seelischen Not kein guter Zeitpunkt, sich in Beziehungen zu begeben, für die man die Fähigkeit braucht, nicht nur für sich, sondern auch für das Wohlergehen eines anderen Menschen Verantwortung zu übernehmen. Sonst gerät man in Gefahr, ihn wie eine Flasche Schnaps zu behandeln – die wohltuende Energie austrinken und die leere Flasche entsorgen. Das müsste man wohl Missbrauch eines Menschen nennen (In diesem Fall auch Selbstmissbrauch, oder?). In solchen Situationen gilt es eher, Berater aufzusuchen, die Selbsthilfegruppe oder auch Freunde, die in der Lage sind, Verantwortungsbereitschaft in Hilfe umzusetzen.

Missbrauch ist stets ein schädlicher Gebrauch. Manchmal ist schon der Gebrauch überhaupt ein Missbrauch, wenn etwa ein bislang nüchterner Alkoholiker wieder Alkohol zu sich nimmt. Missbrauch ist ein schillernder Begriff mit einem warnenden Unterton: Er geschieht nicht immer in der furchtbaren spektakulären Form, wie man es in der Zeitung liest. Missbrauch geschieht alltäglich in den kleinen Lebenssituationen, in denen mit Mitteln, Macht und Menschen umgegangen wird.

Gerade in einer Zeit, in der wir hilflos zusehen müssen, wie in der Welt der rüde Umgang mit Menschen immer grausamer und sogar gesellschaftsfähig wird, ist es mir für mein Lebensgefühl immer bedeutender, die Gestaltung meiner Beziehungen stetig daraufhin zu prüfen, ob ich meine Verantwortung für die seelische und natürlich auch körperliche Unversehrtheit des anderen übernehme. So ein Verhalten wirkt „ansteckend“ auf Kinder, Partner, Freunde und Kollegen. Prävention gegen Missbrauch ist nicht Empörung, sondern ihn im eigenen Verhalten zu verhindern.

Auch hier hilft mutige Besonnenheit, meint

**AnDi**



## Niederlagen können Schritte zum Sieg sein

Niederlagen fühlen sich unangenehm an, führen zu Kränkungen, mindern gelegentlich das Selbstwertgefühl. Die meisten Menschen meiden Niederlagen und Tröster versuchen zu erklären, dass eine Niederlage auch ein Sieg sein kann. Man kann sich da vor allem ethische Konflikte vorstellen, in denen jemand lieber eine Niederlage hinnimmt, als jemanden zu verletzen. Die Schmerzen der Niederlage bleiben.

Okay, ich kann manches versuchen, um Niederlagen so selten wie möglich zu erleben – vermeiden werde ich sie nicht. In sportlichen Wettkämpfen geht es präzise um Sieg und Niederlage. Einer gewinnt, einer verliert! So ist das!

Worauf, werden Sie fragen, läuft diese Nummer hinaus? Soll ich mich am Ende auf Niederlagen freuen? Da habe ich keinen Rat, aber Niederlagen gehören zum Leben und erscheinen mir erforderlich zu sein. Menschen, die keine Niederlagen erlebt zu haben scheinen, neigen zu Fehlhaltungen, die gefährlich sind, weil sie nicht lernen, damit umzugehen. Jede Niederlage gibt die Gelegenheit, an ihr zu reifen, sich eine Schutzhaut zu bilden und künftig den Fehler zu vermeiden, der zu dieser Niederlage geführt hat. Als Mensch mit vielen Fehlern kann ich ein Lied davon singen, allerdings auch den misstönenden Blues des Selbstbetruges, wenn ich mir eine Niederlage schöneredet habe.

Natürlich denke ich dabei an die Leser dieser Zeitschrift, die mit Rückfällen in ihr süchtiges Leben zu tun hatten, obwohl sie zu wissen glaubten, wie sie das vermeiden können. (Nebenbei: Auch Nichtsüchtige finden in ihrem Leben Rückfälle in schädigende Verhaltensmuster.) Das kann der Betroffene als Niederlage verstehen. Dann muss er oder sie vielleicht die unangenehmen Gefühle, die ich anfangs genannt habe, durchstehen und kann nach dem Fehler suchen, den er oder sie künftig vermeiden kann. Dann gibt es Siege zu feiern: Heute trocken! Heute clean! Heute gewaltfrei!

Da ja nun alles eine Frage der inneren Einstellung ist, kann der Sachkundige jetzt fragen, ob man mit der Sucht wirklich kämpfen soll. Ja, weil Sucht Teil der Persönlichkeit ist. Da geht es häufig um Kampf der inneren Strebungen und um innere Konflikte. Wer mit sich immer wieder um den Sieg der lebensfördernden Impulse ringt, der fügt seiner Sucht, seinen selbstschädigenden Zügen, eine Niederlage zu. Dann braucht man mit äußeren Gegnern viel weniger zu kämpfen, schon gar nicht gegen ein chemisches Produkt, wie ein Suchtmittel es darstellt.

Natürlich ist das nur mein persönlicher Beitrag zum Thema Niederlage, der auch wieder einmal nur eine bestimmte Perspektive beleuchtet, nämlich meine Art, mit dem Thema Niederlage umzugehen. Ich habe einfach gute Erfahrungen damit, Dinge nicht wegzudiskutieren, sondern anzugehen. Muss ich übrigens dauernd wieder neu lernen. Meist brauche ich dafür Menschen, denen meine Irrtümer auffallen und die mich korrigieren, weil sie andere Blickwinkel haben.

Ich wünsche uns für das angefangene Jahr eine besonnene Sicht auf Sieg und Niederlage – im persönlichen Bereich, aber auch in den gesellschaftlichen und politischen Feldern, damit möglichst wenige Menschen mit Niederlagen ausgegrenzt werden!

**AnDi**



## Opferhaltung wirkt wie Opium

Bill, einer der Väter der Anonymen Alkoholiker, fasst das Thema Opfer und Täter im Blauen Buch bei der Schilderung seiner Lebensgeschichte an einer Stelle prägnant zusammen: „Aus d(ies)er Verbindung von Suff und Spekulationen begann ich eine Waffe zu schmieden, die sich eines Tages wie ein Bumerang gegen mich richten und mich kaputtmachen würde.“ Bei den Spekulationen handelt es sich um seine Geldgeschäfte. Hier wird in einem Satz deutlich: Er sieht sich gleichzeitig als Täter und Opfer seines Lebensschicksals, wie er erst später erkennt.

Auf den ersten Blick stehen sich beide Worte konträr gegenüber: Der Täter ist der aggressiv Handelnde und das Opfer der Leidende. Wir wissen heute längst, dass sehr viele Täter Gewalt, sexuellen Missbrauch, Betrug und andere schädigende Handlungen aus der Erfahrung des Opferseins heraus begehen.

Ich möchte aber nicht die Spur der Kriminalität verfolgen, sondern im Rahmen des ABC der Sucht fragen: Wie halten wir es mit der Opferhaltung? Wäre dies oder jenes in meinem Leben nicht passiert, dann hätte ich auch nicht zum Suchtmittel greifen müssen, so sagen oder denken es manche Menschen und nutzen diese Einstellung dazu, vor sich selber süchtiges Verhalten zu rechtfertigen. Dabei werden sie nur zu oft schon zum Täter gegenüber sich selber und ihrer Umgebung, die unter der Sucht zu leiden hat.

Zu gerne rückt auch die Frage der Schuld in diesem Zusammenhang in den Vordergrund. Aber auch hier kommt wenig Fruchtbare zutage, sofern überhaupt ein „Schuldiger“ auszumachen ist. Der Täter kommt mit Selbstvorwürfen erneut in eine Opferhaltung, aus der heraus er wunderbar tatenlos bleiben kann. Opferhaltung wirkt wie Opium!

Es ist schon spannend, zu sehen, wie sehr die Sucht von allen Beteiligten aus moralisierenden Brillen angeschaut wird. Zur Genesung und der Fähigkeit, die Krankheit zum Stillstand zu bringen, trägt Moral wenig bei. Wie wäre es damit, sich seiner Verantwortung zu stellen, sich und anderen gegenüber auf schädigendes Handeln zu verzichten? Damit legt man die Waffe aus der Hand, die sich als Bumerang gegen einen richten kann.

Dazu gehört die Übung, sein Handeln darauf zu überprüfen, was es anrichten kann. Manchem fällt es schwer, aus seiner Erfahrung heraus Konsequenzen des eigenen Tuns abzuschätzen. Aber auch an diesem Punkt kann man von Bill und Bob lernen. Sie setzten sich zusammen und sprachen über ihre Erfahrungen in Gruppen.

Heute scheint das jüngeren Menschen uncool zu sein. Ich finde das bedauerlich, weil das persönliche Gespräch mir immer geholfen hat. Aber okay, dann nutzt die neuen Medien in Blogs und Chats, aber kommt in Kontakt – damit Ihr nicht zu „Losern“ der eigenen Opferhaltung absteigt!

Übrigens: Nur, wenn es meiner Umgebung gut geht, kann es auch mir auf Dauer gut gehen. Das gilt für Freundschaften, Familie, Einheimische und Flüchtlinge, Staaten untereinander. Nein, ich werde nicht politisch. Das galt schon vor den Machthabern, die glauben, sie müssten gute „Deals“ auf Kosten anderer machen. Nur, wenn wir dieser Haltung als aktive Täter für eine lebenswerte Welt entgegen leben, dann werden wir keine Opfer unseres Handelns.

Na ja, ohne Besonnenheit wird es wohl auch bei diesem Thema nicht gehen

**AnDi**



# Parallelwelten

„Ganz normal leben, wie jeder andere auch!“ Diesen gut nachvollziehbaren Wunsch habe ich nicht selten von Menschen gehört, die sich zum Leben in Abstinenz entschieden haben. Natürlich weiß jeder, was damit gemeint ist ... und doch: Was ist denn eigentlich ein ganz normales Leben? Ein Leben, in dem man gemäßigt bewusstseinsverändernde Substanzen einnehmen kann? Oder ein Leben mit einem Partner und zwei Kindern, einem Mittelklassewagen und Schuldenfreiheit? Ich weiß wirklich nicht, was Normalität sein soll, zumindest könnte ich es nicht daran messen, wie viele andere Menschen ebenso empfinden oder ihr Leben gestalten.

Normalität halte ich nicht für so wichtig wie die Frage, ob ich meinen Teil dazu beitrage, dass ich ein Leben führe, das mir entspricht, also ein Kompromiss ist von meinen Wünschen und Vorstellungen einerseits und den Notwendigkeiten und Möglichkeiten andererseits. Ich möchte gerne ein Leben führen, in dem es mir gelingt, im Zusammensein mit anderen eine solche Beziehung aufzubauen, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen. Dafür würde ich auf andere Annehmlichkeiten gerne verzichten wollen.

Ich lebe auch mit dem Wissen, dass viele Menschen meine Einstellungen und Meinungen für absonderlich halten, etwa die Vorstellung, man müsse auf die Zunahme der Gewalt in der Gesellschaft zuerst mit der Einhaltung der eigenen humanen Werte reagieren. Dass andere Menschen anders denken als ich, halte ich nicht für normal, aber ich habe mich darauf eingestellt. In vielen Gesprächen höre ich, dass viele Menschen es für normal halten, Gewalt mit Repression zu beantworten. Ich kann das sogar gut nachempfinden, weil ich auch Gefühle der Wut empfinde, wenn wieder jemand sinnlos auf einen anderen eindrischt. Ich glaube aber, dass wir das – wenn überhaupt – durch eine Kultur mit anderen Werten als Gewalt besser bewältigen.

In einer solchen Diskussion hat mir einmal jemand gesagt: „Du lebst ja in einer anderen Welt!“ Das war beileibe nicht freundlich gemeint, hat mich aber zum Nachdenken angeregt. Leben wir nicht alle irgendwie in Parallelwelten, in denen andere Normalitäten gelten? Für einen Trinker ist es normal, zu trinken, für einen trockenen Alkoholiker ist es normal, jeden Tropfen Alkohol zu meiden. Für einen Reichen ist es gelegentlich normal, ein teures Auto zu fahren und es gibt Menschen mit Besonderheiten, die ihren Rollstuhl für normal halten.

Süchtige leben oft lange in einer Parallelwelt, in der es vorwiegend um die Bewusstseinsveränderung ging und Beziehung zu anderen Menschen durchgehend mit der Einnahme des Suchtmittels verknüpft war, in der sich fast alle Bestrebungen auf das Suchtmittel bezogen. Aber irgendwann oder irgendwie kam es dann zu neuen, anderen Einsichten, aus denen sich die Konsequenz der Umorientierung in eine andere „Parallelwelt“ ergab. So geht es Partnern, die ein Kind bekommen, aber auch solchen, die sich trennen oder sich eine Krankheit zuziehen, die ihr Leben manchmal von einem Tag auf den anderen radikal verändert.

Insofern hat mich die Auseinandersetzung mit der abfälligen Bemerkung über mein Leben in einer „anderen Welt“ ein klein wenig gelassener werden lassen. Ich bemühe mich, m e i n e Normalität zu finden und zu leben. An der „Normalität“ der anderen Menschen kann ich immer wieder überprüfen, ob der Lebenskompass meiner „Parallelwelt“ noch in die geeignete Richtung zeigt.

Bleiben Sie besonnen bei der Ausgestaltung Ihrer Parallelwelt!

**AnDi**



## Q wie „auf dem Quivive“\* sein

Heute wird gerne empfohlen, man möge entspannt sein. Ge-chilled soll man die Probleme angehen. Menschen, die dazu neigen, die Dinge zu dramatisch zu sehen, neigen ja auch tatsächlich zu qualvollen Überreaktionen und Fehlleistungen. Sie sind gut beraten, wenn es geht, eine Nacht über die Sorgen zu schlafen, dann sieht man auch die andere Seite der Medaille – also vollständiger. So lässt sich besser abwägen und die Ruhe bewahren.

Entspannung bedeutet aber, den Spannungsbogen zu verlieren, abzuschalten und sich von dem Problem entfernen. Dann allerdings sieht man keine Seite der Medaille mehr. Je nach Charakter oder süchtiger Lebenseinstellung verliert sich das Problem aus dem Bewusstsein und wird von der Seele ins Unbewusste verlagert oder die innere Anspannung verlagert sich in einen anderen Lebensbereich. Aus dem Ärger mit dem Chef wird der Ärger mit dem „Idioten“ im anderen Auto oder was auch immer.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich üben kann, so viel Anspannung zu haben, dass ich aufmerksam, also „auf dem Quivive“ bin, dass ich das Problem sorgfältig beachte und mich darauf konzentrieren kann. Wenn das nicht gelingt, versuche ich es mit dem Kopf und stelle Fragen: Wo ist die Quelle des Problems, in mir oder kommt es von außen? Sonst geht es mir wie dem Quartalstrinker, der sich immer einmal wieder eine Auszeit aus seiner Wirklichkeit in die Quarantäne seiner nassen Realität nehmen muss. Nichtsüchtige Varianten sind das Schikanieren von anderen Unbeteiligten, der rüde Umgang mit dem Partner oder den Kindern. Das löst auch Spannungen, schafft aber auch wieder neue. Das sind Quacksalbereien im Umgang mit sich und seinen Problemen.

Auf dem Quivive zu sein hat weitere günstige Wirkungen: Wer sich bewusst wahrnimmt, vermeidet viele Schwierigkeiten, weil er Vorsichtsmaßnahmen ergreifen kann, wenn er merkt, dass etwas anders ist im Gefühl, in der Laune, den Ängsten, Wünschen und Freuden. Wer seine querulatorische Ader spürt oder denkt, er könne eigentlich gut mal eine quärzen\*\*, der weiß, dass er auf sich aufpassen muss. Das scheint mir übrigens der eigentliche Kern des Selbstbewusstseins zu sein. Die Gewohnheit des Nachdenkens und wohlwollend selbstkritischen Beobachtens meines Denkens, Fühlens und Tuns macht mich zu dem, der ich bin. Meine Talente und Fähigkeiten gehören zu dem Schmuck, der mich auszeichnet. Mich hat das Schicksal gelehrt, dass es für die Lebensqualität wichtig ist, sich zu kennen als viel zu können.

Entspannung gehört natürlich zum Leben, aber zu der Zeit, in der man keine Anspannung benötigt. Dafür eignen sich Rituale. Mehr dazu beim Buchstaben „R“.

Quo vadis – wohin gehst Du? Quer durch den Garten der guten Ratschläge bin ich bei der Quintessenz gelandet, dass mir der besonnene Weg des „auf dem Quivive sein“ guttut. Übrigens steht alles, was Sie auf dieser Seite lesen, viel einfacher und klarer im Gelassenheitsspruch – fällt mir auf.

### AnDi

\* Militär.: auf dem Posten sein, umg.: auf der Hut sein

\*\* Rauschmittel rauchen



# **R** wie: Rehabilitation Abhängigkeitskranker in der Krise

Jeder Süchtige, der sich einmal einem Entzug von seinem Suchtmittel gestellt hat, weiß um die unangenehmen Erscheinungen. Vor Jahren haben Mitarbeiter einer Entzugsklinik in einer Untersuchung gefunden, dass noch fünf Tage nach dem letzten Suchtmittelkonsum deutliche Zeichen eines Hirnorganischen Psychosyndroms bei den meisten Patienten festgestellt werden konnten: Konzentrationsmängel, Desorientiertheit und andere Störungen der Hirnfunktion. Viele Entzugskliniken entlassen die Patienten nach einer Woche, weil Krankenkassen Druck machen. Damit entgeht solchen Patienten die Möglichkeit, sich für eine Entwöhnung zu entschließen, weil sie noch keinen klaren Kopf haben können. Neue Abrechnungsformen lassen es zudem lukrativer für das Krankenhaus erscheinen, wenn man den Patienten an die Institutionsambulanz „anbindet“. Betroffene berichten, dass da von Suchttherapie aber nicht viel zu spüren ist.

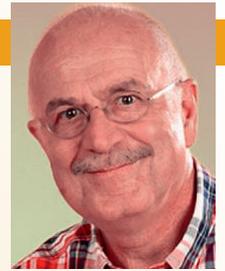
Vor mehr als 15 Jahren haben sich die großen Player des Gesundheitssystems darauf geeinigt, einen möglichst nahtlosen Übergang vom qualifizierten Entzug in die Entwöhnungstherapie zu ermöglichen. Bis auf wenige lokale Experimente ist von dieser Vereinbarung nichts verwirklicht worden. Im Gegenteil hört man auf Jubiläumsveranstaltungen Jubel-Arien der Vertreter auf ihre eigenen Institutionen wie Landesregierungen, Krankenkassen und Rentenversicherung und versichert sich gegenseitig perfekter Kooperation. Man wolle sich nun (nach 15 Jahren?) um einen nahtlosen Übergang bemühen – absurdes Theater.

Längst weiß man, gerade von der Sucht-Reha, dass jeder investierte Euro fünf Euro in das Bruttosozialprodukt unseres Landes zurückspült. Das ist nur der wirtschaftliche Blick. Wieviel Elend bleibt Betroffenen und ihrer Umgebung erspart, wenn es relativ frühzeitig gelingt, zu einer nicht mehr selbst zerstörenden Lebensgestaltung zu finden. Dennoch müssen 2017 Rehaeinrichtungen wegen Unterbelegung schließen. Wie beim Dieselskandal trägt niemand die Verantwortung. Stattdessen fordert der Finanzstaatssekretär die Reduzierung sozialer Aufgaben zugunsten des Wehretats. Es kann sich einem der Darm verdrehen.

Manchmal ist es einfach erforderlich, Dampf abzulassen, damit die politisch Verantwortlichen wissen, dass der Bürger nicht dumm ist. Allerdings gleiten manche Wutbürger dann ab zu Parteien mit längst überwunden geglaubten Ideologien der untersten menschlichen Schublade.

Wir aber versuchen unsere Gelassenheit zu wahren und stellen fest: Es handelt sich um Probleme, die zu ändern sind. Einerseits könnten sich die beteiligten Institutionen auf eine rasche Überführung nach dem Entzug in die Rehabilitation einigen und die Kostenfrage hernach klären. Andererseits können wir auf uns selber achten, wir können unsere Freunde und Betroffene beraten oder ihnen den Weg in Beratungsstellen zeigen. Wir können unsere Stimme erheben und selber über Verbände deutlich machen, dass wir nicht gewillt sind, alles hinzunehmen, sondern auch handeln. Dabei können wir den Blick für die Realität schärfen und darauf achten, dass wir nicht denen in die Hand spielen, die mit einer inhumanen Politik in den Bundestag gekommen sind. Die einzige Partei, die ein dezidiertes Rehabilitationskonzept im Kalkül hat, sitzt jetzt in der Opposition.

Auch bei diesem Thema bleibt also wieder die Chance, die Eigenverantwortung in den Vordergrund zu stellen und selber aktiv zu werden. Verzichten wir auf Schwarz-Weiß-Denken, dann sehen wir mehr. Besonnenheit heißt nicht Rückzug, sondern wohlbedachtes Vorgehen.



# Sucht hat seinen Sinn

In Gesprächen mit Menschen, die mit einer Anlage zur Sucht belastet sind, erlebe ich nicht selten, dass sie mit den Definitionen des „unstillbaren Verlangens“ ihr (Er-)Leben mit der Sucht nicht annähernd beschrieben sehen. Solche Formulierungen sollen wohl auch eher das Gemeinsame zusammenfassen. Meist fehlt vor allem eine Aussage über die Bedeutung süchtigen Verhaltens. Was bringt Menschen dazu, weiter ihrer Sucht zu frönen, wenn sie merken, dass der Schaden den Nutzen übertrifft? Aus den Berichten wird mir immer wieder deutlich, dass den meisten Betroffenen das Eingangstor zur Sucht nicht aufgefallen ist. Oft haben sie empfunden, ihr Trinkverhalten entspricht dem der Mehrheit. Bei den ersten Problemen und Zuschreibungen von außen, es könne sich um einen Missbrauch handeln, erklären sie sich damit, bei ihnen sei es anders. Aber wie anders? Da gibt es viele Ideen.

Selbstkritische Geister hingegen merken im Verlauf der zunehmenden süchtigen Entwicklung, dass der Stoff eine erwünschte Wirkung entfaltet. Die kann vielfältig, manchmal sogar gegensätzlich sein. Dabei glaube ich, zwei besonders große Gruppen gefunden zu haben. Einmal gibt es die User, die die unterschiedlichsten Schwierigkeiten mit Beziehungen zu anderen Menschen hatten oder haben, welche sich mit dem Suchtmittel mildern lassen bis hin zum Ersatz des Menschen mit dem Stoff als dem besten Freund, der aber keinen eigenen Willen hat, sondern sich den Wünschen des Bewusstseinsveränderten anpasst. Da braucht man – sagen Erfahrene – niemanden mehr.

Die zweite Gruppe besteht aus den Stimmungswandlern, denen es gelingt, sich eine rosarote Brille anzutrinken, anzufixen oder welches Mittel auch immer die Wirkung bringt. Der Antrieb steigt mit der Stimmung, die Probleme wachsen rückwärts, die Gewaltfantasien verlieren sich in den Phasen zum Rausch und das Horrorkopfkino ändert sein Programm. Und das hat System, solange der Import des idealen Mittels gewährleistet ist, lässt sich das managen. Und Managern der süchtigen Lebensorganisation können die Wirtschaftsmanager nicht einmal den Gin (Wasser wirkt ja nicht!) reichen. Während zweitere oft nur wenige Jahre durchhalten, sind erstere oft nach 20 Jahren noch im Suff. Zweitere sind anschließend reich, erstere vorerst fertig mit der Welt!

Solange die gewünschte Wirkung anhält, das Umfeld die Co-Rolle übernimmt und keine Katastrophen passieren, kann man sogar sagen, dass es gut läuft. Gegenüber anderen von psychischer Krankheit Geplagten haben die Süchtigen zumindest einen „Selbstheilungsversuch“ unternommen. Der scheitert, das ist klar. Aber erst dann, wenn die Nebenwirkungen nicht mehr zu verdecken sind und das Leiden größer wird als die Wirkung des inzwischen höchstdosierten Suchtmittels.

So betrachtet, kriegt die Abstinenz einen realistischen Sinn. Sie ist nicht das Ziel, sondern das Mittel, die Grundlage für ein realistischeres Leben, das nach der Trauer um die schöne süchtige Illusion die Sicht freigibt für die Unterscheidung von Wohltuendem und Schädlichem, das die Menschen in ihrer Verschiedenheit zulässt und das wahren Genuss schätzen lernt als die entspannte Seite eines sonst Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Verzicht, Schweiß und Kummer abverlangenden Daseins. Glücklich, wer sich statt des Suchtmittels einen Glauben, eine Lebenseinstellung oder eine menschenfreundliche Haltung aneignen kann, die er mit anderen Menschen teilen darf.

Da es sich dann nicht mehr um eine Illusion handelt, kann man übrigens auch nüchtern scheitern. Ich sag das nur, damit wir besonnen bleiben.



## **T**wie: **T**rauer, **T**rost und **T**rinken

Einen wichtigen und geliebten Menschen im Leben zu verlieren ist ein schlimmer Verlust. Manchmal merkt ein Mensch den Wert eines Partners oder Angehörigen erst so recht, wenn er verstorben ist. Nicht nur, weil er mit Rat und Tat zur Verfügung stand, sondern auch, weil er durch sein Dasein eine innere und manchmal auch lebenspraktische Stütze darstellte.

So ist die erste Reaktion häufig auch Wut: Wie kann er (oder sie) mir das antun?! Ja, selbst beim Tod eines geliebten Menschen denken wir häufig zuerst an uns! Dann stellt sich die Trauer ein. Dieses Gefühl zwischen Verlassensein, Hilflosigkeit und Einsamkeit, die scheinbar nie mehr zu Ende gehen wird, lässt sich anfänglich oft nur sehr schwer ertragen. Erst allmählich geht die Trauer in ein Gefühl des wehmütigen Erinnerns über. Daraus entwickelt sich ein inneres Bild des scheinbar verlorenen Menschen. Verbunden ist die Trauer häufig mit liebevoller Grabpflege oder dem Aufstellen eines Bildes. Der reale Mensch mutiert zu einem inneren Freund, wird ein kleiner Teil von mir. Wer die Erinnerung pflegt, kann diesen Freund tatsächlich nicht mehr verlieren.

Trauer ist also ein wichtiges Gefühlserleben. Sie dient der Verarbeitung und der Vorbereitung auf die Veränderung. Aus dem realen Menschen entwickelt sich ein innerer Mensch, dessen Werte wir weiter schätzen können, der in unserem Inneren als Erinnerung erhalten bleibt und neue reale Beziehungen zulässt.

Manche Menschen haben den Vorzug, dass sie Trost von anderen erfahren. Der Trost besteht in dem gemeinsamen Aushalten des unangenehmen Gefühlslebens, im Beisammensein in schwierigen Zeiten. Aber auch, wer nicht von anderen getröstet wird, kann sich selber trösten. Etwa durch die Vorstellung, dass einem niemand die Erinnerung nehmen kann, dass es eine wunderschöne Zeit war, die man gemeinsam verbracht hat oder auch durch das Wissen, dass einen nun nichts mehr trennen kann. Ziel dieser Verarbeitung mit der Trauer ist es, den Weg wieder frei zu machen für neue reale und andere Beziehungen.

Nicht jedem gelingt dieser Weg. Nicht jeder ist mit der Fähigkeit zur Selbsttröstung ausgestattet. Manche Menschen bleiben in einer Sackgasse der Trauer stecken. Ihnen gelingt dieser Prozess nicht und es verbleibt eine Verbitterung, die das Leben schwermacht, eine krankhafte Trauer. Diese Art der Trauer wird von anderen Menschen oft nicht verstanden und es kommt zum Rückzug aus der Wirklichkeit, bei manchen Menschen in die Tröstung durch ein bewusstseinsveränderndes Suchtmittel. Die Wirkung täuscht dann vor, man brauche niemanden mehr. Ein fataler Irrtum, wie Menschen wissen, die diesen Weg gehen mussten.

Aus unterschiedlichen Gründen vermeiden andere Menschen das Gefühl der Trauer vollständig. Sie schaffen es, sich Erklärungen zu bilden, die die unangenehmen Gefühle (scheinbar) vermeiden. Irgendwo taucht dann der unterdrückte Gefühlsstau allerdings unerwartet, plötzlich und mit manchmal unabsehbaren Folgen wieder auf. Auch bei diesen Menschen ist aber ein Hilfsmittel – wie es der Alkohol darstellt – wirksam: die Gefühle werden je nach Wesensart harmonisiert oder in Aktivität umgewandelt. Aber auch hier wird nur die Verarbeitung der Trauer vermieden.

Wohlergehen und Lebensqualität, das zeigt auch das Beispiel der Trauer, bedeuten eben nicht, dass man sich immer „gut“ fühlt. Wirklich zufrieden kann ich mich erst erleben, wenn ich auch die Zeiten des Leidens zu spüren bereit bin. Die Übung des Ertragens ungueter Gefühle ist der Mühe wert! Mit der Auseinandersetzung mit diesem Erleben entsteht etwas Neues. Der Zauber des Neuanfangs ist aber eben keine Zauberei, sondern die Arbeit mit der eigenen Seele. Das kann, vor allem im Gespräch mit anderen wohlwollenden Menschen, gelingen! Trauer kann mir etwas Neues bringen – mit schließlich passenden Gefühlen.

Trauern kann man übrigens auch über verpasste Gelegenheiten, unerreichte Ziele und wirklichkeitsfremde Illusionen. Trauer ist Teil des Lebens! Trauer über den Verlust des Suchtmittels vermeiden übrigens sehr viele Betroffene und ihre Therapeuten. Es gilt, sie mit Besonnenheit zu überwinden.



## Uwie: Ein gutes Urteil fällen

Aus gutem Grund vertreten Menschen, die nach einer langen Phase der Abhängigkeit zu einem abstinenten Leben gekommen sind, die Ansicht, sie sollten sich über andere kein Urteil bilden, sondern auf sich selber schauen.

Manche konnten mir erklären, dass ihnen dieser Grundsatz hilft, sich auf sich selber zu konzentrieren. Sie suchen die Probleme bei sich und fragen, was sie ändern können. Sie suchen die Ursachen ihrer Probleme nicht mehr bei anderen. Das kann sehr hilfreich sein, wenn es nicht zu einer überhöhten Gewichtung dieser Einstellung kommt. Ich meine damit, dass hilfreiche Grundsätze nicht so einseitig sein sollten, dass es keine Alternative geben kann.

Wir brauchen immer auch unsere Urteilskraft. Mir sind viele Erfahrungen erinnerlich, aus denen ich gelernt habe, meine Überzeugungen und Grundsätze an der Wahrnehmung und Beobachtung meiner Situation zu überprüfen. Erst neulich bot mir ein Vertreter an, eine Versicherung „an die heutigen Verhältnisse“ anzupassen. Wortreich legte er dar, welche erheblichen Vorteile der neue Tarif bringe und dass nun sogar meine Fahrlässigkeit mitversichert werde. Erst das krude Beispiel einer überlaufenden Badewanne, bei der der hohe Abfluss mit einem im Wasser schwimmenden Waschlappen verstopft werden könnte, ließ mich stutzig werden. Ich vertraue den guten Erfahrungen mit der Versicherungsgesellschaft seit Jahrzehnten. Aber dieses Beispiel kam mir komisch vor. (Übrigens: Ich habe es probiert. Der Waschlappen schwimmt nicht mehr, wenn er vollgesogen ist.)

Natürlich vertritt die Versicherung auch ihre Interessen – der neue Vertrag wäre deutlich teurer. In meiner Situation bringt er mir aber keine Vorteile. Also bin ich diesmal dem Rat der Versicherung nicht gefolgt. Das war das Ergebnis des Vergleichs meiner inneren Vorstellung, dass ich denen vertrauen kann, mit der wahrgenommenen Realität, dass die Versicherung auf ihren eigenen Vorteil schauen muss. Ich kenne das auch aus meiner Berufserfahrung in der Klinik, in der Patienten gelegentlich Überzeugungen vertraten, die mit den – sogar gemeinsamen – Beobachtungen nicht in Einklang zu bringen waren. Meine Versuche, mein Gegenüber von der Realität zu überzeugen, sind gescheitert. In der Gruppe erläuterten mir dann Mitpatienten, was sie beobachtet haben: Für den ist das so, weil es seine Überzeugung ist. Ich musste lernen, dass mein Gesprächspartner viel mehr Erfahrung mit nicht eingehaltenen Versprechen hat als mit zuverlässigen Zusagen. Ich hoffe, der Patient konnte während der Therapie neue korrigierende Erfahrungen sammeln und kann heute mit Vertrauen und Misstrauen flexibler umgehen.

Wir sind täglich gefordert, uns Urteile zu bilden, damit wir unser Leben sinnvoll gestalten. Hüten können wir uns vor Verurteilungen, Entwertungen und Sturheit. Ich unterhalte mich gerne mit anderen Menschen über politische, weltanschauliche und gesellschaftliche Fragen, über zwischenmenschliche Beziehungen und Themen, die mir helfen, meine Einstellungen zu prüfen. Öfter, als ich zugebe, merke ich, dass ich auch als inzwischen älterer Herr nicht nur Neues hinzulerne, sondern auch, dass ich Vorurteile habe.

Ein wichtiger Gradmesser ist mir die Frage geworden, ob jemand durch meine Einstellung zu Schaden kommt. Aber selbst darüber kann man sich immer wieder im Gespräch mit anderen Menschen orientieren. Abstinent lebende Menschen haben den beneidenswerten Vorteil, sich regelmäßig mit Gleichgesinnten zu treffen und sich austauschen zu können. Aber auch das Gespräch mit Andersdenkenden lässt mich oft überraschende Sichtweisen verstehen, die ich ja nicht übernehmen muss – aber könnte, wenn ich zu neuen Einsichten komme. Übrigens habe ich dabei lernen dürfen, dass es keine Wunderlösungen gibt. Abstinenz ist ja auch keine ideale Lösung, weil man für sie auf manches verzichten muss, aber für Süchtige der beste Kompromiss. Ein schönes Beispiel für Urteilsbildung ist folgende wahre Geschichte:

Der ehemalige New Yorker Bürgermeister La Guardia war auch Richter. Eines kalten Wintertages führte man ihm einen abgerissenen, alten Mann vor. Er hatte aus einer Bäckerei ein Brot gestohlen. In der Vernehmung gab er den Diebstahl zu, er habe das Brot gestohlen, weil seine Familie hungere. La Guardia verurteilte den armen Mann zur Zahlung von zehn Dollar, damit er seine Strafe auch bezahlen konnte. Das Gesetz erlaubte keine Ausnahme. Dann wandte er sich an die Zuhörer und sagte: „Nun verurteile ich jeden Anwesenden im Gerichtssaal zu einer Geldbuße von fünfzig Cent, und zwar dafür, dass er in einer Stadt lebt, in der ein Mann ein Brot stehlen muss, um seine Familie vor dem Hungerstod zu bewahren. Herr Gerichtsdieners, kassieren Sie die Geldstrafen sogleich und übergeben Sie sie dem Angeklagten!“ Der Hut machte die Runde. Der alte Mann konnte mit fast 50 Dollar in der Tasche den Gerichtssaal verlassen ... Auch beim Stichwort „Urteile“ hilft mir Besonnenheit, die gelegentlich wirklich schwer zu wahren ist.



# Wie:

## Verstehen und Verstandenwerden

Manchmal verstehe ich mich nicht: Was treibt mich an, plötzlich einen anderen Menschen mit Worten zu kränken oder gereizt auf eine berechtigte kritische Nachfrage zu reagieren?

Etwas häufiger noch erlebe ich bei Mitmenschen, dass ich deren Reaktion auf ein Erleben komisch finde, weil ich selber anders reagiere. Im Nachhinein weiß ich dann gelegentlich nicht einmal mehr, worum es in der Sache ging.

Inzwischen ist mir mit der Hilfe kluger und wohlmeinender Berater deutlich geworden, dass in Meinungsverschiedenheiten in den seltensten Fällen die „Sache“ wirklich von Bedeutung ist. Am leichtesten fällt mir das in solchen Fällen einzusehen, wenn es um Kleinigkeiten des Alltags geht. Da ist es eigentlich völlig egal, ob die Schuhe nebeneinander stehen oder der ausgeborgte Kuli in den Becher mit den Stiften zurückgelegt wird oder daneben liegt.

An dem letzten Beispiel ist mir das einmal aufgefallen. Ich habe mich darüber so geärgert, dass ich mich über mich wundern musste. Ein Griff – und der Kuli ist an Ort und Stelle. Erst, als ich in mich hineingespürt habe, ist mir aufgefallen, was mich wirklich gewurmt hat. Es war die Tatsache, dass der Ausborger sich über meine Ordnung einfach hinweggesetzt hat. Darüber hätte ich mich richtig schön streiten können – mit dem Kampf darum, dass der Andere irgendwann versteht, dass mir meine Ordnung wichtig ist und er sie respektiert, indem er den geborgten Kuli genau dahin legt, wo es mir wichtig ist. Dann fühle ich mich verstanden.

Pillepalle? Vorsicht! Wer einmal darauf achtet, wird wohl bald merken, dass er bei sich auch solche Schwächen entdeckt und wie heftig er darauf reagiert. Dabei geht es übrigens nicht um die Frage, ob die eigene Reaktion „normal“ ist. Es geht darum, mitzubekommen, wie wichtig es uns ist, verstanden zu werden. Das kommt auch im Rechthabenwollen zum Ausdruck. Ich glaube, das hat mit dem Selbstwertgefühl zu tun. Wenn ich mich verstanden fühle, dann bin ich ausgeglichen.

Für die Beziehung zu Partnern, Freunden und Kollegen gilt natürlich ähnliches. Auch sie wollen verstanden werden. Mir hilft es, mich zu fragen, wie ich mich in deren Situation fühlen würde. Ich habe aber auch Menschen kennengelernt, denen das nicht gelingt. Da imponiert mir die Faustregel vieler trockener Alkoholiker, die sich angewöhnt haben, anderen Menschen einfach zu glauben. Das ist fast genial: Ich muss nicht genauso empfinden wie der Andere, es reicht, ihm einfach abzunehmen, dass er ist, wie er ist.

Was hat das alles mit Sucht zu tun? Die bewusstseinsverändernden Mittel werden als Konfliktlöser eingesetzt! Mit ihnen entzieht man sich der Auseinandersetzung mit sich selber und Gesprächspartnern. Suchtmittel ersetzen das Verstehen und Verstandenwerden durch das giftig wohltuende Gefühl, welches man sich in der Beziehungsgestaltung zu sich und anderen erst erarbeiten muss. Leider hält das positive Gefühl nur über die Zeit der Drogenwirkung. Das Bemühen um gegenseitiges Verständnis ist mühsam, aber auf Dauer deutlich haltbarer.

Im Alltag, in Selbsthilfegruppen oder auch mit professioneller Hilfe lässt es sich üben, sich selber zu verstehen und zu akzeptieren, dass andere anders fühlen, denken und erleben. Daraus lässt sich viel lernen und es erweitert den eigenen Horizont. Zuhören hilft, Vorurteile zu überprüfen und zu erkennen, welche Vielfalt das Leben zur Verfügung hat. Und es gibt die Möglichkeit, zu unterscheiden, ob ich akzeptieren möchte, was ich verstanden habe oder nicht.

Wenn wir es mit Besonnenheit angehen, sind die Chancen zu einem guten Verständnis nicht schlecht.

**AnDi**



# W wie der Wille — ein windiger Geselle

Ein starker Wille ist wie ein fester Glaube, eine Kraft, mit der viel erreicht werden kann. Die kroatische Fußballmannschaft, die kaum jemand auf dem Zettel hatte, hat es damit bei der Weltmeisterschaft 2018 in Russland bis in das Finale geschafft. Der deutschen Mannschaft hat der letzte Wille dazu gefehlt. Das sind Beispiele für ein Willensverständnis, bei dem es um die Umsetzungsfähigkeit geht. Bei einzelnen Menschen spricht man auch von Willensstärke oder -schwäche, wenn es um die Fähigkeit der Umsetzung in die Tat geht.

Ein Alkoholiker, der mitten in der Nacht einen Spätkauf für den Nachschub sucht, ist willensstark. Ein Rückfälliger, der sich sein erneutes Trinken nicht erklären kann, erklärt oft etwas vage: „Ich wollte wohl trinken“, obwohl er gerade das kurz zuvor eben nicht wollte!

Viele Betroffene, die ich während meines Berufslebens ein Stück des Genesungsweges begleiten durfte, vertraten die Ansicht, die Einhaltung der Abstinenz sei einzig und allein eine Frage des Willens.

Ich bin bei dieser Formulierung immer sehr skeptisch geblieben, weil ich mich kenne.

So erging es mir z.B. mit meiner Berufswahl so, dass ich nach den Erfahrungen meines Zivildienstes den Entschluss gefasst hatte, Medizin zu studieren. Mit meiner schulischen Vorbildung war das ein gewagter Plan. Während des Studiums „wollte“ ich trotz meiner klaren Entscheidung aber oft nicht lernen, sondern in den Ferien lieber das Leben genießen. Ich habe dennoch – gegen meinen Willen – gebüffelt, um mein Ziel zu erreichen. Das war die Konsequenz meiner Einstellung, mit der ich mein Ziel verfolgt habe. Mein Wille war dagegen oft ein ganz anderer.

Vielleicht denken Sie da ganz anders! Ich möchte hier auch beileibe nicht den Besserwisser spielen, sondern Sie nur anregen, darüber nachzudenken, was Sie unter dem Begriff „Wille“ verstehen.

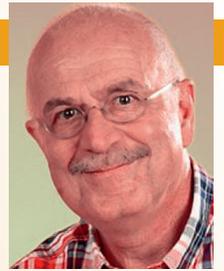
Wer einmal verstanden hat, dass die Sucht ein Teil seiner Persönlichkeit geworden ist, der versteht auch, dass man mit dem Mittel der Abstinenz sein Leben erhalten kann, ob man es „will“ oder nicht! Ein Trinkwunsch ist der „Wille“ zum Trinken, was sonst! Nüchtern zu bleiben, auch gegen den eigenen Willen, ist die Einstellung, sich von seiner Sucht nicht in Geiselschaft nehmen zu lassen.

Viele kluge Menschen haben über den Willen nachgedacht. Manche haben sich gar gefragt, ob es einen freien Willen überhaupt gibt.

Der Wille kann ein windiger Geselle sein! Er richtet sich nach den Wünschen und Begehrlichkeiten und nicht immer nach dem Sinnvollen. Die Willensstärke, sich sein „Genussmittel“ zu besorgen, hat ein suchtkranker Mensch immer! Diese Stärke gilt es jedoch für ein Leben einzusetzen, welches weniger selbstschädigend ist.

Bleiben wir also auch beim Bedenken, Nachdenken und Umdenken besonnen, empfiehlt

**AnDi**



# Wie Xenophobie

Es führen viele Wege in die Sucht. Einer geht über die Unfähigkeit, das Anderssein anderer zu ertragen. Meist entwickelt sich das schon in der frühen Kindheit. Wenn alles gut geht, dann lernen wir, uns für etwas Neues zu interessieren, zu schauen, wie wir es uns nützlich machen können. Uns wird früh beigebracht, Fremden mit Freundlichkeit entgegenzutreten. Allerdings lernen wir ebenso früh (hoffentlich) auch, nicht mit Fremden mitzugehen. Ich durfte sogar bei Tanten und Onkels aus der Familie, die nur zu hohen Feiertagen zu Besuch kamen, den Wunsch nach einem „Küsschen“ abschlagen, wenn es mir zu fremd war. Was mir sehr entgegenkam, weil die Tantenküsse immer so eklig feucht waren. Ich durfte zur Kenntnis nehmen, dass alle Menschen gleiche Rechte haben, ich aber nicht alle Menschen gleich sympathisch finden muss. Ich habe erlebt, dass meine Großmutter nach dem Krieg in den Westen flüchten musste und nicht verstanden hat, warum sie deshalb Schwierigkeiten hatte, in der neuen Umgebung angenommen zu werden. Das hat sie bitter und hart gemacht. Daran muss ich heute oft denken angesichts der gesellschaftlichen Diskussion um geflüchtete Menschen, die bei uns Schutz vor Krieg suchen. Irgendwie habe ich gelernt, das Fremdartige interessant zu finden, bin aber nun wirklich nicht frei von Vorurteilen, die mir manchmal bestätigt und manchmal widerlegt werden.

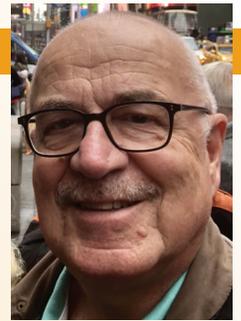
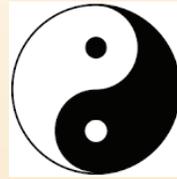
Ich könnte da so manche Geschichte erzählen. Eine will ich Ihnen nicht vorenthalten: Als ich noch in der Klinik gearbeitet habe, wurde es gelegentlich abends spät. Auf dem dunklen Weg zu meinem Auto kam mir auf dem durch Mittelstreifen geteilten Grazer Damm eine Gruppe lauter arabischer Jugendlicher entgegen. Mein Vorurteil raunte mir zu: „Die sind aggressiv“, mein Gegengedanke war: „Reines Vorurteil!“ Trotzdem spürte ich einen Linksdrill und querte die Straße. Als ich drüben war und mein schlechtes Gewissen wahrnahm, rief einer der Halbwüchsigen, der das wohl gespürt hat: „Hallo, Opa, wir tun nix!“ (Das mit dem „Opa“...)

Manche Menschen haben nicht das Glück, dass sie Fremdes als interessant erleben können, sondern in ihrem kurzen oder auch schon längeren Leben die Erfahrung mitnehmen mussten, dass Fremde und Fremdes eher gefährlich sind. Ich glaube, mancher von denen, die jetzt auf den spektakulären Demos fürchten, dass das Deutsche aus Deutschland vertrieben werden soll, ist mit solchen Ängsten bedrängt und hat deshalb über die Skepsis hinaus eine echte Fremdenfeindlichkeit entwickelt, die man Xenophobie nennt. Genauer übersetzt ist es eben eine Angst vor Fremden, die man zu vermeiden sucht. Angst vermeiden kann man auch dadurch, dass man sich über den anderen stellt, ihn also entwertet.

In den Jahren meiner therapeutischen Begleitung von Suchtkranken zu einem weniger selbstschädigenden Verhalten sind mir viele begegnet, deren großes Problem es ist, dass sie von anderen, speziell fremden Menschen, auch aus anderen Kulturen, nicht viel Gutes erwarten. Oft sind es Menschen, die nur solche Mitmenschen ertragen, die ihnen ähnlich sind. Im Verlaufe eines solchen Lebens kommt es nicht selten zu einer Einsamkeit; die einen „Partner“ verlangt, der genauso wirkt und reagiert, wie sie es wünschen.

Die Rolle eines solchen „idealen“ Partners kann nur ein Suchtmittel übernehmen, welches die Eigenschaften des Alkohols in sich trägt. Menschen, die sich so in die Sucht getrunken haben, sehen natürlich in Therapeuten, Abstinenzlern und Selbsthilfegruppen sehr leicht ihre Feinde, verhalten sich so und erhalten die erwartete Reaktion: Ablehnung und Entwertung vom Typ: „Einer wie Du muss noch viele Runden drehen.“ Das Vorurteil stimmt gelegentlich, ich habe aber auch Menschen erlebt, die sich nach der Therapie bedankt haben, dass man sie ausgehalten hat, weil das ihr Vorurteil gelockert hat. Wer seine Besonnenheit pflegt, kann viel erleben – mit sich und den Fremden!

**AnDi**



## Y wie Ying und Yang...

Es wäre so schön, wenn man gleich wüsste, was richtig ist und was falsch, wer gut ist und wer böse. Ich hätte gerne eindeutige Gefühle, denke ich manchmal. Dann wiederum erwische ich mich beim „einerseits“ und „andererseits“. In vielen Fragen des Lebens habe ich mich mit der Zeit verändert. Und gerade vor einigen Tagen ist mir in einem Gespräch mit einem Deutschen türkischer Kultur klar geworden, dass ich sehr komische Vorstellungen zum Thema „Integration“ vertrete.

Was ich damit sagen will? Ich habe gelernt, dass Eindeutigkeit nicht Einseitigkeit ist. Ich komme zu meinen eindeutigen Positionen nur, wenn ich verschiedene Argumente abwäge, sie in Beziehung setze zu meinem bisherigen Wissen und zu meiner Einstellung. Die steht im Zusammenhang mit meinen Erfahrungen. Von den Selbsthilfegruppen der Suchtkranken ist mir sehr vertraut geworden, dass unser Sein ein Weg ist, ein Prozess, der uns im Leben immer in Bewegung hält – also nicht in festen „Standpunkten“!

„Heute bin ich trocken, was gestern war, hat nichts mehr mit mir zu tun, weil ich jetzt ein anderer Mensch bin“ scheint mir deshalb eine Einstellung zu sein, die vielleicht nicht ganz ungefährlich ist. Der uns bewegende Prozess ist ja ein Teil unseres ganzen Lebens, der zu uns gehört. Ich weiß von mir, dass ich möglichst freundlich mit allen Menschen sein möchte, aber manchmal sehr unfreundliche Gedanken über sie habe. Das gehört auch zu mir! Die Widersprüchlichkeiten sind Bestandteil unseres Daseins. Sie sind manchmal einfach der andere Teil von uns.

Im Yin und Yang ist das – wie ich finde – ganz nachvollziehbar erklärt: Yang enthält das Helle, Männliche und Aktive, meinten chinesische Philosophen. Yin beherbergt das Dunkle, Weibliche und die Ruhe. Beides, so heißt es, gehört untrennbar zusammen, wenn es um das Ganze geht. Gegensätzliche Begriffe existieren nur gemeinsam. Etwas als hell zu bezeichnen hat nur Sinn, wenn es auch das Dunkle gibt. Die Begriffe stehen also für Gegensätzlichkeiten, die sich aber aufeinander beziehen und voneinander abhängen. Deshalb muss ich nicht versuchen, meine ungeliebten Wesenszüge, Charakterfehler, mein Krankheitsverhalten und meine Irrtümer zu vernichten oder zu verleugnen, sondern kann allein oder mit Hilfe anderer versuchen, solche Eigentümlichkeiten zu beherrschen.

Vielleicht ist es sogar gut, dass man nicht einfach etwas von sich vernichten kann: Wenn der Friedfertige seine Aggression kennt und spürt, dann bricht sie nicht unkontrolliert durch. Wenn der Süchtige seine gierige Seite kennt, spürt er sie womöglich rechtzeitig und kann seine Unversehrtheit erhalten – und es „passieren“ keine Rückfälle mehr. Sie kommen eben nicht von außen, sondern aus dem widersprüchlichen Inneren eines Menschen.

Manchen Menschen hat ihre Entwicklung aber das Gespür für ihre Gegensätzlichkeiten nicht mitgegeben. Sie empfinden sie nicht, selbst wenn andere Menschen sie schon am Verhalten erkennen. Wer es nicht spürt, der kann aber lernen, dass auch in ihr oder ihm – wie im Yin und Yang – die Widersprüche und Gegensätzlichkeiten wohnen. Wer es selbst nicht sieht, der kann sich Menschen suchen, die ihm dabei helfen, in der Familie, im Kreis von Freunden oder in der Selbsthilfegruppe.

Zu einigen meiner dunkleren Seiten habe ich inzwischen ein augenzwinkerndes, fast gutes Verhältnis, wenn ich manchmal in einem Film dem irgendwie doch mit mir wesensähnlichen Ganoven wünsche, dass er davonkommt ... aber sagen Sie es nicht weiter, sondern schauen Sie mal nach Ihren Gegensätzlichkeiten, die sich zu etwas Neuem ergänzen lassen.

Besonnenheit hilft dabei übrigens gelegentlich.

**AnDi**



# Gedanken zur **Z**eit

Ach, du liebe Zeit! Schon wieder ist ein Jahr vergangen, seufzt so mancher Mensch, wenn die Silvesterraketen das neue Jahr ankündigen. Wieder einmal ist ein Jahr vergangen. Warum sagen wir das mit einem meist negativen Unterton? Haben wir etwas versäumt, haben wir unsere Ziele nicht erreicht? Hatten wir denn welche? Unsere Lebenszeit beginnt irgendwann nach unserer Zeugung und dauert bis zu unserem Tod an. Sie ist ein wichtiger Faktor unseres Lebens, weil sie Möglichkeiten bietet, aber auch Grenzen aufzeigt. Die Zeit, so scheint es mir, ist nur ein Rahmen, den wir indes aber gestalten können.

Dabei ist es nicht so wichtig, womit wir den Rahmen füllen, sondern, dass wir den Inhalt des Rahmens bestimmen ... und wenn wir wie Lorient's Herrmann auch nur einfach „hier sitzen“. Er hat es so entschieden und fühlt sich wohl. Es kann aber auch ganz anders gehen, wie etwa bei den Menschen, die unter Langeweile leiden. An ihnen rinnt die Zeit vorbei. Langeweile entsteht aber nur in Erwartungshaltung, als sei jemand anders für die Lebensgestaltung zuständig. Wer etwas gestaltet, dem ist nicht langweilig.

Das Gegenteil von Langeweile ist die Rastlosigkeit dessen, der „keine Zeit“ hat. Auch hier steckt oft das Begehren dahinter, andere mögen mir bitte Zeit lassen. In Wirklichkeit entscheiden wir uns, keine Zeit für die Kinder, für gesunde Sporttätigkeit, für die Gruppe, die uns Halt gibt, die Besinnung auf das für uns Wesentliche, unsere Leidenschaften oder ein Treffen mit Freunden zu haben.

Alle Menschen haben Zeit, aber nicht alle gehen bewusst und eigenständig damit um. Noch kein Patient, mit dem ich über die Zeit gesprochen habe, war wirklich so von äußeren Mächten bestimmt, dass er „keine Zeit“ hätte. Viele aber merken bei den Überlegungen zu diesem Thema, dass es zu einer gesellschaftlich anerkannten Ausrede geworden ist, die man sich dann fast selbst glaubt.

Zwischen Langeweile und Rastlosigkeit liegt die Fülle des Lebens: Ich finde es hilfreich, dass ich weiß, was mir wichtig ist, dafür muss ich auf andere Dinge verzichten. Oder ich kann Kompromisse finden, um meinen Umgang mit der Zeit so zu gestalten, dass ich weiß, wo meine „Wichtigkeiten“ liegen, wem ich Zeit schenken möchte, wer meine Zeit versüßt und wo ich sie vergeude.

Wie viel Zeit haben wir, um unsere Träume zu leben, wie viel Zeit haben wir, um endlich mit selbstschädigendem Verhalten aufzuhören? Wie viel Zeit haben wir dann noch, um davon zu profitieren?!

Wie pastoral es auch klingen mag, ich sage es dennoch: Die Zeit bleibt als Protokoll in unserem Gehirn erhalten und kann wie ein Film als Erinnerung abgerufen werden. Auch das kann man einüben, weil so ein guter Film der Erinnerung den Genuss der genutzten Zeit immer wieder hervorrufen kann. Nur süchtiges Denken kommt zu dem Schluss, dass das Gewesene vorbei ist.

Damit kann zwar etwas zu Ende gehen, es kann uns aber nicht mehr genommen werden. So geht nun auch die Kolumne „ABC der Sucht“ mit diesem Beitrag zu Ende. Wem die Lektüre gefallen hat, kann sich daran erfreuen. Wem es nicht gefallen hat, hat hoffentlich nicht seine Zeit damit vergeudet. Besinnen Sie sich der Möglichkeiten Ihrer Zeit und schieben sie die verpassten Gelegenheiten nicht auf andere, sondern nehmen Sie sich die Zeit, um sie zu nutzen.

Ich bin Ihnen dankbar, dass Sie mich mit den Kolumnen zum Nachdenken angeregt haben und bleibe Ihr