

Sich selbst eine Chance geben

AHA – Alkoholiker helfen Alkoholikern

Vaßbenderplatz 1 in Remscheid-Mitte – hier befindet sich das neue Kontaktzentrum der Sucht-Selbsthilfegruppen. Der gute Name, den sich diese in den letzten Jahrzehnten erworben haben, als sie sich noch in der Schüttendelle 19 trafen, lebt fort im Namen „Kontaktzentrum Schüttendelle“, für Neuein- oder besser –aussteiger vielleicht etwas verwirrend. Aber hier treffen sich jeden Abend von Montag bis Freitag unterschiedliche Gruppen von Betroffenen und Angehörigen, um über ihre Sucht zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen in ihrem Abstinenzwunsch.

Auch die AHA (Alkoholiker helfen Alkoholikern) trifft sich hier, heute mit einem „Neuen“, der sich anschauen will, worum es hier geht, und mit mir als Gast. Sie verstehen sich als offene Gruppe, auch Angehörige können mitkommen, um sich zu informieren und ihr Herz auszusütten.

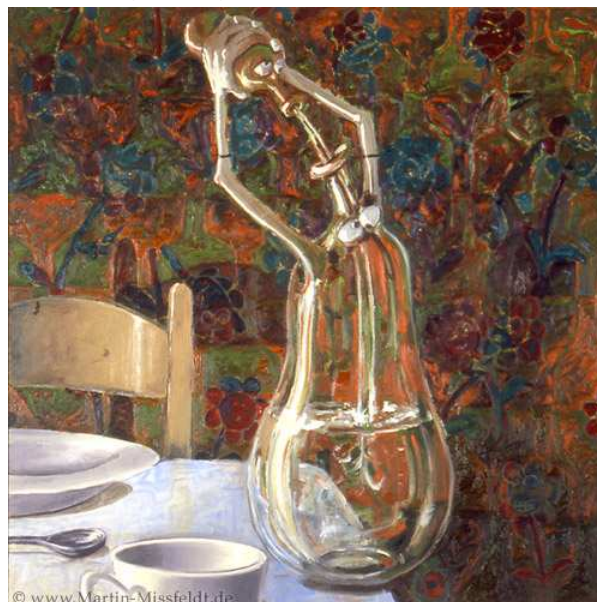
Der Tiefpunkt

„Mein Tiefpunkt war 1996, als ich den Führerschein verloren habe.“ Jeder braucht seinen Tiefpunkt, muss absolut am Boden liegen, damit er schlau werden kann und der Wunsch entsteht, wirklich aufhören zu wollen. Da herrscht allgemeine Übereinstimmung. Ob das so stimmt? Manche Erfahrungen sehen anders aus. Auch hier wird berichtet, dass sich das Blatt nach einem Aufenthalt in der Stiftung Tannenhof - der ersten Entgiftung - gewendet hat. Der Schock über den Zustand der anderen Patienten war derart groß, dass er seither nie wieder Alkohol getrunken hat. Das war wohl sein Tiefpunkt, aber war er da wirklich „völlig am Boden“? Oder hat er einfach früh genug die Kurve gekriegt?

Andererseits: Wenn ich da einen erzählen höre, dass er immer wieder rückfällig wird, zum Teil nach langer Zeit der Abstinenz wieder mit anderen getrunken hat („Nach so langer Zeit habe ich das Trinken jetzt ja wieder im Griff, da kann ich auch mal wieder ein paar Bierchen trinken wie früher.“), da scheint mir sein „Tiefpunkt“ vielleicht doch noch nicht erreicht zu sein? Nicht die schwierige Situation im Leben oder Probleme in der Familie („Die war eh nicht mehr da.“) waren der Auslöser zum Trinken. Nein – es war einfach der Kick: Probier es mal wieder, du kannst das jetzt wieder kontrollieren.

Warum ich?

Auch in dieser Alkoholiker-Selbsthilfegruppe höre ich die gleichen Fragen wie so oft: Mein Bruder trinkt auch, warum ist der kein Alkoholiker? Warum kann ich einfach nicht so „normal“ trinken wie andere, nicht so „normal“ sein wie die anderen? Wie kam es überhaupt dazu, dass ich abhängig wurde? Niemand wird schließlich bewusst zum Alkoholiker, setzt sich hin und entschließt sich, solange zu trinken bis er süchtig ist. Natürlich kann auch der Umgang, den man hat, einen zum Alkoholiker machen. Aber auch die anderen aus dem „Umgang“ werden nicht alle abhängig.



© www.Martin-Missfeldt.de

Die Ursachen liegen sicher bei jedem anders, das wäre eine eigene Geschichte, um sie zu erzählen. Alkohol erleichtert eben erst einmal einiges, man wird lockerer, die Hemmungen werden abgebaut, die Risikobereitschaft steigt. „Du spielst anders Billard mit ein paar Bier drin, da ist das scheißegal, wenn mal ein Stoß schief geht.“ Wie im Straßenverkehr, auch deshalb geschehen umso mehr Unfälle. Die schädlichen Auswirkungen bekommt man dann erst viel später zu spüren. Oft braucht man viel zu lange, um den ersten Schritt in eine Therapie zu tun. man will es eben nicht wahr haben, dass man abgerutscht ist, dass man nicht mehr „normal trinkt“.

Wieder „normal“ trinken?

Das Geschäftsessen mit anderen Kollegen oder Kunden, ein paar Whiskies, „so wie früher“, da nutzt auch ein abstinentes Jahr nichts: Wenn man hinterher merkt, dass man wieder schlecht damit aufhören kann, sitzt man schon wieder in der Falle, die man doch eigentlich schon so gut kennt.



„Du musst Dir klar werden, dass der Alkohol Dir wirklich nichts bringt.“ Einfach gesagt! „Ich brauche die Gruppe, um trocken bleiben zu können.“ Diese Erfahrung machen sie hier immer wieder. „Da helfen keine weisen Ratschläge von meinem Arzt, dass ich eben weniger trinken soll. Wenn ich das könnte, wäre ich kein Alkoholiker. Deshalb gehe ich in die Gruppe, da werde ich verstanden.“

Und eine weitere Erkenntnis ist sehr wichtig: „Ich muss für mich trocken bleiben, nicht für andere - die Partnerin, den Arbeitgeber. Aber es hilft, es ist ein Anreiz, wenn der andere das erwartet und auch unterstützt.“ Wenn man endlich wieder eine Beziehung aufgebaut oder gefestigt hat, stellt man fest: „Frauen sehen das gerne, wenn man in eine Gruppe geht, weil es zeigt, dass man es ernst meint, mit dem Trinken aufzuhören.“

Fragen Sie an der Kasse nach den Nebenwirkungen

Und noch etwas spielt eine Rolle: „Nur aufhören zu trinken reicht nicht aus, man muss auch das andere

Verhalten verändern, z. B. gegenüber seiner Frau. Da liegt meistens viel im Argen, weil das falsche Verhalten ja schon ganz lange eingeübt ist.“

So kann man in der Gruppe nicht nur über Alkohol sprechen, sondern auch über andere Dinge, die Frau oder Freundin, die Arbeit, die oft vorhandenen aber selten eingestandenen Ängste. Von mal zu mal wird es einfacher, sich mit seinem Alkoholismus auseinander zu setzen. „Je länger ich abstinent bin, desto gelassener werde ich dem Alkohol gegenüber. Je länger du davon weg bist, desto zufriedener wird deine Abstinenz. Wenn du die zufriedene Abstinenz nicht erreicht hast, bist du immer noch gefährdet.“

Zufriedene Abstinenz

Wie erreicht man aber diese Zufriedenheit? Vielleicht liegt die Lösung dieses großen Problems ja im ganz Kleinen. „Für mich war es wichtig, die Kleinigkeiten wieder genießen zu lernen. Wenn ich mich mit einem Pott Kaffee in einem Café hinsetze, ein Rosinenbrötchen dazu, dann kann ich das inzwischen richtig genießen. Ich kann in Ruhe die Leute beobachten und mir meine Gedanken machen. Das hatte ich früher nie gehabt, weil ich es nicht zu schätzen wusste.“

Das entspricht auch meinen Erfahrungen aus einer Alkoholiker-Einrichtung. Irgendwann berichtete mir ein Bewohner dort davon, dass er nach langer, sehr langer Zeit das erste Mal wieder Vögel zwitschern hören konnte, das war ihm früher völlig entgangen, weil die Flasche alle anderen Geräusche übertönte. Die Natur grün werden zu sehen, den Geruch einer Blume wahrzunehmen, Hitze oder Kälte wirklich zu erleben, sich neue positive Erlebnisse zu verschaffen ohne Alkohol, anders genießen zu lernen – das ist die leichte aber schwere Arbeit, sich selbst und seine Umwelt, vor allem aber die Menschen um sich herum, anders kennen zu lernen, sich dem bewusst zu stellen und sich die selbst die Chance zu geben, sein Leben neu und anders zu gestalten.