



Suchtkrankenhilfe ohne Selbsthilfe – ein Himmel ohne Sterne

Vortrag beim Jahresfest der Fachklinik Ringgenhof am 16.06.2018

Hildegard Arnold

Vorsitzende

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.

Ich erinnere mich an Familienfreizeiten der Freundeskreise in Südfrankreich und den wunderbaren Sternenhimmel. Es schien, als kämen jeden Moment neue Sterne dazu. So habe ich es dann auch bei den Freundeskreisen erlebt. Immer wieder blitzte etwas Neues auf, das mich herausforderte und erfüllte. Immer wieder gab es auch bedeckten Himmel, aber die Zeit war auszuhalten, denn ich kannte ja die dahinterliegenden Sterne.

Wir starteten 1980 in die Selbsthilfe. Ich gestehe, ICH hatte keine Gruppe für Alkoholranke und deren Angehörige gesucht, sondern für Menschen mit psychosomatischen Störungen. Es fiel mir schwer zu bekennen, dass mein Mann Alkoholiker ist. Da war das Eingeständnis meiner Ohnmacht gefordert. Meine Kapitulation und Erkenntnis: Ich kann meinen Mann nicht ändern. Wen und was ich ändern kann, bin ich selbst und meine Haltung. Hatte das der Arzt mit seiner Frage gemeint, was ich tun würde, wenn mein Mann nicht aufhört zu trinken? Ich war enttäuscht und wütend auf den Arzt.

Es war keine bewusste Entscheidung für die Freundeskreise, mein Mann sollte nur nicht rückfällig werden. Während seiner Langzeittherapie entschied ich mich abstinenz zu leben, um ihn zu schützen. Seine Abstinenz wurde gehütet wie eine Christbaumkugel, doch mit Freiheit hatte das für uns beide nichts zu tun. Bei einem Streit stellte er seine Abstinenz einmal in Frage, worauf ich mutig antwortete: „Wenn du meinst, du musst trinken, mach das, aber mit mir hat das nichts zu tun.“ Er hat's nicht getan.

Heute weiß ich, dass niemand schuld ist am Trinken des Anderen. Ich verstehe jetzt das Zusammenwirken, das Ineinandergreifen, Aktion und Reaktion. Deshalb erlebe ich die Zuschreibung „Co-Abhängigkeit“ nicht als stigmatisierend, sondern als hilfreich. Ich hatte, obwohl ich aus einer von Sucht belasteten Familie komme, nicht gelernt, wie das Leben mit einem Abhängigen geht. Heute weiß ich auch, dass meine Abstinenz nichts mit der Abstinenz meines Mannes zu tun hat.

In der Gruppe äußerte eine ältere Dame ganz souverän: „Ich bin dankbar, dass ich Alkoholikerin bin!“ Mitleidig dachte ich, dass die Trinkerei schlimme Folgen bei ihr hinterlassen habe. Vieles war merkwürdig in den Anfängen. Aber wäre ich nach dieser ersten Verwunderung weggelaufen, hätten mir keine weiteren Sterne geleuchtet. Gut und wichtig war für uns das Erleben, nicht mit unserer Situation alleine zu sein. Auch der offene Austausch von Erfahrungen tat gut.

Bald erfuhren wir, dass hinter dieser Gruppe eine Organisation mit interessanten Angeboten steht. Wir „durften“ an Seminaren teilnehmen, die unsere Perspektive weiter spannten, die zur Entwicklung unserer Persönlichkeiten beitrugen und uns Fähigkeiten zur Gruppenarbeit vermittelten. Ich erkannte bald, dass es nicht nur darum gehen konnte, Wissen zu sammeln, sondern darum, meine „Betroffenenkompetenz“, ob suchtkrank oder „nur“ angehörig, in die Waagschale zu werfen. Dazu kommt die Bereitschaft des Lernens, die Neugierde und die Frage: Wie geht Leben? Wenn ich auf DER Spur bleibe, mich selbst wertschätze und Menschen offen und vorurteilsfrei begegnen kann, wenn ich akzeptieren kann, dass Andere

anders sind und bleiben dürfen, dann gelingt Selbsthilfe. Mein Interesse war geweckt – ich wollte den Weg weitergehen.

Ich mag das Bild vom Getreidehalm, der die schwere Ähre trägt. Stabilität geben ihm die Wachstumsknoten. Gerade die Stellen, die gleichzeitig am gefährdetsten sind, weil genau dort ein Bruch am ehesten möglich ist. Ein starkes Bild! Auf mich übertragen bedeutet es: Wachstum ist oft schmerzhaft. Durch viele Gefährdungen und Bruchstellen meines Lebens bin ich hindurchgewachsen. Ich bin als „typische Angehörige“ gestartet, stelle mich heute aber als „betroffene Angehörige“ vor und stoße auf Erstaunen. Der Hinweis, dass Sucht immer ein ganzes System betrifft und viele „betroffen“ sind, lässt verstehen. Mit „betroffene“ Kinder, Arbeitskollegen, Freunde – es ist das gesamte soziale Umfeld.

Mein Vater war Alkoholiker, abhängig von Tabletten und er rauchte stark. Sucht wurde in unserer Familie jedoch nicht thematisiert. Wie erstaunt war ich, als ich – bereits verheiratet mit einem alkoholkranken Mann – im Nachhinein vieles verstand. Manche Szenen waren wie Wiederholungen dessen, was ich aus meiner Herkunftsfamilie kannte. Warum hatte gerade ich, mit meinem Streben nach Unabhängigkeit, mich für einen Abhängigen entschieden? Weil ich von den Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhängen eines von Sucht belasteten Systems zu diesem Zeitpunkt noch nicht wirklich etwas wusste. Genau diese Themen brauchen Raum in der Gruppe, ebenso dringend und zwingend wie die der Suchtkranken. Im dysfunktionalen, von Sucht belasteten System braucht jeder Hilfe, also braucht es auch differenzierte Hilfeangebote. Dieses spezifische Anliegen, das Achten und Beachten der differenten Anliegen, motivierte mich damals zur Mitarbeit im Vorstand (1991) und in „Tateinheit“ in der Arbeit mit Angehörigen, insbesondere mit Frauen und Familien. Wie wichtig waren für uns die Seminare und Familienfreizeiten, wo wir die Zeit mit unseren Kindern und anderen Familien teilten. Wir haben als Familie enorm davon profitiert.

Natürlich war mein Anliegen stets, das Angebot der Freundeskreise auf ein breites Fundament zu stellen, es auszubauen, kreativ zu gestalten. Spätestens mit meiner Wahl zur Vorsitzenden (2001) weitete sich meine Perspektive noch einmal; galt es doch jetzt, das große Ganze noch mehr in den Blick zu nehmen.

Seit ich die Freundeskreise kenne, kenne ich deren Anliegen, zu den Menschen hinzugehen. Ich erinnere mich an die Hausbesuche, an die Kontakte am Arbeitsplatz, in Vereinen, die Besuche in Krankenhäusern und vieles mehr, um Beziehungen zu knüpfen. Niemand muss alleine und in der Isolation bleiben. Viele unserer Gruppen stellen sich vor in Entgiftungsstationen und Beratungsstellen und laden ein. Und wo es gelingt, einen gemeinsamen Bezugspunkt zu finden, ist die Chance groß, dass Menschen kommen und bleiben. Ich bin geblieben.

Wenn alles gut läuft, dann wechseln Menschen in den Gruppen ihre Rolle: vom Hilfe Suchenden zum Mitarbeitenden, übernehmen Verantwortung, werden Kooperationspartner für Psychologische Beratungsstellen und Fachkliniken. Selbsthilfe versteht sich als Partner auf Augenhöhe.

Suchtselbsthilfe ist eine wichtige Säule des Hilfesystems und wirkt mit beim gemeinsamen Auftrag der Suchtkrankenhilfe. Dieser wird in der je eigenen Originalität erfüllt (beraten – behandeln – begleiten), wo jeder den Auftrag des andern kennt und schätzt und ein gesunder Kreislauf der Hilfen gelingt: Selbsthilfe → Beratungsstelle → Klinik → zurück zur Beratungsstelle → und zur Selbsthilfe. Egal, wo eingestiegen wird, der Kreislauf geht weiter. Der Auftrag ist nicht erfüllt, wenn der Patient eine Stelle abgeschlossen hat. Das setzt voraus, dass alle das gesamte System im Blick haben und diesen Kreislauf fördern.

Gerne werben wir als Selbsthilfe um persönliche Beziehungen und knüpfen an Netzwerken; wir haben erkannt, dass das Bewusstsein für Notwendigkeit und Chance der Kooperation immer wieder neu wachsen muss.

Aber ist Selbsthilfe heute noch zeitgemäß und wo liegen die Bedürfnisse der Menschen? Ich fand dazu eine spannende Aussage der Psychologin Marianne Kleinschmidt: „Durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann das Ergebnis der Therapie langfristig gesichert und gefestigt werden, eigene Kräfte können mobilisiert sowie Fähigkeiten und Ressourcen für

Entwicklungsprozesse besser genutzt werden. Die Folgen der akuten Abhängigkeit lassen sich reduzieren und die (Re-)Integration in die Gesellschaft beschleunigen und vertiefen. Somit unterstützt Sucht-Selbsthilfe wirksam die berufliche und private Wiedereingliederung der Betroffenen und hilft zu befähigen, den Alltag mit seinen verschiedenen Ansprüchen selbstbestimmt zu gestalten und zu meistern.“

Wer will das nicht? In der Selbsthilfe treffen sich sowohl die Menschen, die Ermutiger brauchen, wie auch die Menschen, die, geprägt von vielen eigenen Erfahrungen, in guter Weise dazu anstacheln können, kreativ und mutig Gestaltende eigener Lebensräume zu werden.

Ist Selbsthilfe zeitgemäß, wenn 8 von 10 Suchtkranken, die eine Selbsthilfegruppe besuchen, langfristig abstinent leben? Sie ist zeitgemäß!

Ist Selbsthilfe zeitgemäß, wenn mehr als 72.000 Personen jährlich durch Selbsthilfegruppen erreicht werden? Davon über 72 % Suchtkranke – über 21 % Angehörige – über 6 % weder suchtkrank noch angehörig, sondern einfach Interessierte, die regelmäßig teilnehmen. Sie ist zeitgemäß!

Ist Selbsthilfe zeitgemäß, wenn dort schwerpunktmäßig Alkoholabhängige ankommen? Sie ist zeitgemäß! Denn in die Gruppe kommt nicht das Suchtmittel, sondern der Mensch. Bezugspunkt ist die Tatsache, dass ein Suchtmittel die Fäden im Leben gezogen hat und es jetzt darum geht, ein suchtmittelfreies Leben zu gestalten.

„Ist Selbsthilfe zeitgemäß?“, fragen auch viele junge Patienten. Wir stellen uns der Herausforderung, dass junge Menschen eine andere Art der Kommunikation nutzen, eine andere Sprache sprechen, andere Fragen stellen oder selbstverständlich Chat-Foren zum Erfahrungsaustausch nutzen. Andererseits vermitteln Jugendstudien, dass Jugendliche eine große Sehnsucht nach Geborgenheit und verlässlicher Beziehung haben. Die Vorstellung einer dauerhaften Abstinenz steht möglicherweise wie ein das Leben raubendes Gespenst vor ihnen. Derzeit gestalten wir zusammen mit Fachleuten aus der Medienwelt einen neuen Smartphone-tauglichen Informationskanal, eine Landingpage. Junge Menschen geben uns Rückmeldung, ob es passt. Ein spannender Prozess.

Ich erinnere mich gut an Zeiten, in denen die Vorstellung einer dauerhaften Abstinenz für mich in den Bereich der Phantasie gehörte. Wie wohltuend war es da, von Menschen zu hören, dass es ein Leben ohne Sucht gibt und auch mein Mann abstinent bleiben kann. Wie wohltuend war es, gemeinsam der Frage nachzuspüren: „Wie geht Leben?“

Die Schriftstellerin Masha Kaléko hat den Satz formuliert: „Die Nacht, in der das Fürchten wohnt, hat auch die Sterne und den Mond“. Ich kannte die Nacht des Fürchtens, wo mein Fragen keine Antwort fand. Da waren die Menschen in der Selbsthilfe für mich wie Sterne und Mond und Bilder der Hoffnung.

Dieses Licht war auch nicht verloschen, als mein Mann nach 21 Jahren Abstinenz rückfällig wurde. Selbst nach diesem Schlag konnte ich mich erinnern an all das, was ich in der Selbsthilfe gelernt und in vielen Seminaren anderen weitergesagt hatte – ich konnte genau davon und daraus leben und musste nicht auch rückfällig werden: Rückfällig in mein altes Verhalten des Kontrollierens, des Agierens. Mein Mann hat die Verantwortung für sich übernommen, ich habe für mich geklärt, was für mich wichtig war.

Nicht nur nach diesem „Erdbeben“ waren die Erfahrungen in der Selbsthilfe für mich wie eine Schatztruhe, aus der ich mir holen konnte, was ich brauchte. Ich habe sie erlebt, die Nacht, in der das Fürchten wohnt – ich habe auch erlebt, dass diese Nacht Sterne und Mond hat und dass nach der Nacht die Sonne wieder aufgeht.

Selbsthilfe gestaltet eine Kultur der Hoffnung. In den Jahren meiner Zugehörigkeit habe ich es an vielen Stellen erfahren.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.

Hindenburgstr. 19 a, 89150 Laichingen, Tel. 07333 3778

info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de, www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de