

Das Geistliche Wort | 17.11.2024 08:40 Uhr | Titus Reinmuth

Wege aus der Sucht

O-Ton Samuel: Hallo und herzlich willkommen bei Ansprechbar. Mein Name ist Samuel Koch und ich freue mich heute besonders über meine Gäste, denn heute ist richtig viel los an der ansprechbar. Gleich drei Typen haben hier Platz genommen. Sie sind Mitte, Ende 20 und wohnen zusammen in einer sogenannten Clean WG. Man ahnt es schon heute geht es um ein heikles Thema, das für manche ein Tabu oder sogar ein NoGo ist. Sucht oder auch Abhängigkeit. Aber hier ist jede noch so herausfordernde Krise ansprechbar. Abhängigkeit oder auch Freiheit geht uns alle an, wenn Menschen merken, mein Leben muss sich verändern, gibt es oft den Moment des Umdenkens. Deshalb wollen wir heute von den Umdenkprofis lernen, welchen Weg sie hinter sich haben und wie sie sauber bleiben. Darüber spreche ich heute mit Joschka, Louis und Julian. Herzlich willkommen.

Autor: So geht es zu an der Ansprech-Bar, dem Podcast mit Samuel Koch. Hier sind Menschen zu Gast, deren Leben sich plötzlich verändert hat oder die eine Krise durchmachen und ihr Leben selbst verändern möchten. So wie bei Joschka, Louis und Julian, die zusammen in einer Clean-WG leben. Clean-WG, man ahnt es schon, ist eine Wohngemeinschaft, in der es keinerlei Drogen gibt. Im Kühlschrank Wasser, Säfte, Softdrinks, aber kein Alkohol.

O-Ton Louis: Ja, also wir haben uns in der Therapie kennengelernt, also. Und es ist im Prinzip, dass man erst mal so, dass man aufgeteilt wird in zwei Gruppen, die so sechs Monate intensive Therapie bis hin zu einer Adaption, also wo man schon Praktika draußen machen kann und so ein bisschen wieder integriert wird, bis hin zu einer Nachsorge, was auch schon so eine Art Clean WG ist, aber mit einem therapeutischen Rahmen ein bisschen. Genau. Und aus dieser Gruppe haben wir uns so ein bisschen gefunden.

O-Ton Julian: Du verbringst zwei Jahre in so einem therapeutischen Umfeld und hast jede Woche Gruppentherapie. Du redest noch viel und dann stehst du am Ende in diesem Prozess am Ende von zwei Jahre. Und du hast Leute, die haben dir seine Biographie Arbeit haben die gehört, was du so denkst und was bei dir so abgeht. Das macht einfach keinen Sinn. Oder es macht nur manchmal wenig Sinn, danach zu sagen okay, jetzt gehen wir alle unsere Wege einfach. Eine Clean-WG ist ja extra noch eine Verstärkung da. Dafür, dass du vielleicht ein Stück weit auch dieses therapeutische Konzept einfach mitnimmst in deinen Lebensalltag und da so ein Stückweit dich dann hältst.

O-Ton Samuel: Als weiteres Art Therapeutikum, das einem gegenseitig Halt gibt und man sich selber diszipliniert und dann auf die Finger haut, oder?

O-Ton Joschka: Ja, auf jeden Fall. Also sobald dieser therapeutische Rahmen wegfällt, ist es unglaublich schwer. Zumindest war das für uns so, diese Kontinuität an so Gruppengesprächen und so zu halten, weil du natürlich sofort auch denkst, okay, ich bin jetzt zwar in dieser WG, aber ich habe keine Auflagen mehr, sozusagen. Ich kann machen, was ich will. Und dann kommt es natürlich darauf an, weil, das kann natürlich auch nach hinten losgehen.

Autor: Doch bei Joschka, Louis und Julian geht es gut. Sie bleiben zusammen, sie organisieren ihren Alltag, sie unternehmen viel gemeinsam. Joschka arbeitet bei einem Fahrradhersteller, Louis macht eine Ausbildung zum Zweiradmechaniker, und Julian studiert Soziologie und Politik. Mit Blick auf die Sucht hat jeder von Ihnen seine eigene, persönliche Geschichte.

O-Ton Julian Also bei mir war es, als ich 16 war. Es ist immer schwierig, das genau zu benennen, wenn man, nur weil man irgendwie abrutscht oder wenn man in schwierige Gefilde unterwegs ist. Also ich habe immer gern getrunken und viel getrunken. Was nicht, irgendwann kam dann Gras dazu und dann hat man sich das reingehauen. Was grad da war. Also, das ist egal. Es ging immer um die Wirkung.

O-Ton Joschka: Also ich habe schon, ich glaube mit 15 angefangen, Alkohol zu trinken und auch regelmäßig. Aber so richtig Klick gemacht hat es erst bei Gras.

O-Ton Louis: Das erste Mal Alkohol habe ich getrunken, mit 14 direkt auch so eine Art Vollrausch. Und dann war es auch, wie Julian gesagt hat, eigentlich irgendwann. Egal was man genommen hat, ob es jetzt Gras oder Alkohol oder chemische Drogen waren.

Autor: Julian macht eines Tages ein Praktikum bei der Bahnhofsmission und sieht, wo Alkoholsucht enden kann. Für ihn steht fest, so enden will er nicht. Joschka gerät nach einem Festival in eine Polizeikontrolle, verliert erst seinen Führerschein und dann seinen Job. Und bei Louis war es die eigene Mutter, die ein Ultimatum setzt: Entweder Du beginnst eine Therapie oder du ziehst hier aus.

O-Ton Julian: Du musst dich schon drauf einlassen, dass du erst mal den Karren an die Wand gefahren hast und das es nicht weitergeht. Und das bricht dir wirklich dein Selbstbewusstsein, weil alles, was du dir vorgemacht hast. Egal, einfach du bist süchtig geworden und deswegen musst du dir jetzt was Neues überlegen. Und den Moment sich einzugestehen okay, so wie es gelaufen ist, ist es scheiße gelaufen und ich brauche jetzt was Neues. Das rüttelt Todes an deinem Ego. Und das ist ein schwieriger Moment.

O-Ton Louis: Ich habe vorher immer alles aufgeschoben in der Therapie. Auch bin nicht zur Arbeit gegangen, habe eigentlich alles, was ich so erledigen musste, aufgeschoben und habe mich einfach klein und schwach gefühlt auch damit. Und mein Selbstwertgefühl war auch einfach sehr klein, habe mich gehasst dafür und war depressiv. Und wenn man dann aus diesem, aus dieser Erkenntnis ganz tief in diesem Loch ist, wo man sich dann eigentlich fast noch beschissener fühlt, weil, man sagt ja oder weil man einem das noch bewusst ist, dass man so süchtig ist und so abhängig. Und dann aber da du diesen ersten kleinen Schritt raus macht, in dem man sich sagt Aber ich will jetzt dafür was tun und was verändern, indem ich mich öffne oder versuche zumindest mich zu öffnen. Erst mal ein kleines Stück und dann danach merkt, nach diesem Gespräch oder Gruppe oder sei es nur Aufschreiben. Es hat sich irgendwie gut angefühlt, so eine Art Selbstwirksamkeit. Dann kriegt man da auch so ein gutes Gefühl. So eine Art Dopamin oder einfach fühlt sich einfach bestätigt in dem, dass es klappt und dass man sich sicherer fühlt. Also Selbstwirksamkeit. Ist das so bei mir.

O-Ton Joschka: Also bei mir war es schon so, dass ich fast vom ersten Tag an mich richtig gut gefühlt habe in der Therapie, weil alles so von mir abgefallen ist und. Mir ist es eher so in Etappen immer so mehr aufgefallen. Okay, jetzt bist du irgendwie zwei Jahre clean, was in zwei Jahren so viel mehr erreicht als in all den Jahren Abhängigkeit. Willst du da wirklich hin zurück?

Autor: Nein, natürlich nicht. Mich interessiert, wie genau haben die drei den Weg heraus gefunden aus der Krise, aus der Sucht? Was hat ihnen dabei geholfen, wer hat sie unterstützt, woher haben sie überhaupt die Kraft gewonnen, diesen Weg zu gehen und sich ein neues, ein anderes Leben aufzubauen?

Musik: Grandola

Komposition: Sebastian Studnitzky; Album: KY Do Mar; Label: Contemplate; LC: 28353

O-Ton Samuel: Was ich auch gelesen habe in der Vorbereitung oder was mir auch logisch erscheint, dass man das man auch Mängel oder eine gewisse Leere kompensiert. Also ich hab das jetzt zum Teil angedeutet das er auch bis heute was braucht, das den Mangel ausfüllt oder das ihr durch einen Mangel anfälliger wart oder seid.

O-Ton Julian: Also du guckst auf jeden Fall therapeutisch auf deinen Mangel und was so ein stückweit so eine Leere ausfüllt. Und das Ziel sollte schon sein, dass du dir anguckst, woher kommt die Leere? Hat die irgendwelche Ursprünge? Und was sind sinnvolle Alternativen, um mit der Leere umzugehen? Und da machst du klassisch Psychotherapie einfach. Und da guckst du halt einfach, wie du dann sinnvoll damit umgehst. Aber es hilft natürlich schon, wenn da Leute sind, die dir zuhören, die dir Wertschätzung entgegenbringen und sich einfach interessieren.

Autor: Neben der eigentlichen Therapie ist für Joschka noch etwas anderes wichtig, nämlich...

O-Ton Joschka: ... dass du dir, um diese Leere, die bleibt, wenn du keine Drogen mehr nimmst, auszufüllen, halt irgendwas anderes suchen musst. Ja, also ein Hobby.

O-Ton Samuel: Wie war das bei euch? Auch in der Clean-WG? Was macht ihr zusammen? Was habt ihr dem entgegengesetzt oder habt ihr euch da bewusst was gesucht? Oder war die WG ein solche sowas?

O-Ton Louis: Na ja, also erst mal auf jeden Fall rein jetzt das Soziale, jetzt keine sportlichen Hobbys. Also erst mal das hat mir viel geholfen, aus mir rauszukommen und ein bisschen diese Sozialphobie auch in der Therapie zu überwinden. Und das ist auch, weil du gesprochen hast von der Leere. Das ist auch das was, wenn das jetzt wegfallen würde, wo es dann bei mir schwierig würde. Und dann ja, also Joschka und ich haben sind viel Fahrrad gefahren. Also es war auch schon vor der Therapie ein Hobby von mir und wir haben auch generell einfach ganz normale Ausflüge zusammen gemacht. Wir waren viel am Bodensee, viel Baden, im Skatepark, bisschen zusammen essen, zusammen kochen. Also wir sind zum Beispiel um den Bodensee gefahren, in zwei Tagen alle zusammen in dieser WG, in dieser Konstellation. Also mal ganz entspannte Tour und war richtig cool.

O-Ton Joschka: Also mir hilft das immer so richtige Gewalt Tour zu machen, so 200-300 Kilometer. Bei mir ist es so an meine Grenzen gehen einfach, so Gespräche und soziales Miteinander ist auf jeden Fall sehr, sehr wichtig. Allein jetzt Sport wird's überhaupt nicht ausfüllen. Aber es ist ein ganz großer Teil, der mich immer wieder so levelt.

Autor: Je länger ich den dreien zuhöre, umso mehr lerne ich von den Umdenk-Profis. Es gibt Umbrüche im Leben, da hilft wirklich eine Therapie. Oder wenn die Wartezeiten zu lang sind, wenigstens der Gang in eine Beratungsstelle. Jemanden finden, der professionell zuhört, sich interessiert und dann dabei hilft, den eigenen Weg aus der Krise zu finden. Dazu ein Umfeld, das unterstützt. So wie hier die Clean-WG selbst. Freundinnen und Freunde, nicht nur zum Reden, sondern auch, um etwas zusammen zu unternehmen, schöne Dinge zu erleben, Sport zu machen, was auch immer. Irgendetwas, das das Leben ausfüllt und lebenswert macht. Ist jede Krise deshalb auch eine Chance, etwas zu verändern zum Guten?

Julian findet das zu einfach.

O-Ton Julian: So ist es schon wichtig, dass man die Stärken betont und dass man irgendwie auch so aus dem Leid was Positives mitnimmt. Einfach auch so eine Suchtgeschichte. Ich habe manchmal den Eindruck, dass es wahnsinnig verklärt wird. Du hast oft also ich weiß nicht, ob wir jetzt auch so drei Erfolgsgeschichten hier sind. Aber Sucht läuft manchmal auch echt beschissen und ist auch einfach manchmal nur beschissen. Also ich.

O-Ton Samuel: Sage es ruhig.

O-Ton Julian: Ich finde das schon wild. Einfach, dass man oft irgendwie in so medialer Aufarbeitung Krisen immer nur als Chance hat. Und genau da habe ich so mega viel gelernt daraus. Ich finde es so wild, wie man manchmal mit Leid umgeht, weil es teilweise immer ins Sinnvolle verkehrt wird. Und dann hast du solche positive Psychologie und schreibt dann auch noch ein Dankbarkeitstagebuch. So, das holt nicht alle Leute ab einfach. Und es gibt so viel wahnsinnig sinnloses Leid, dann ist das manchmal nur an der Tagesordnung, das irgendwie auszuhalten und das Beste draus zu machen. Aber ich finde, manchmal kommt es einem einfach nur sinnlos rüber.

O-Ton Joschka: Ja, aber der einzige Weg ist ja da mit Hoffnung zu arbeiten.

Autor: Widerspricht Joschka. Ohne Hoffnung darauf, dass das Leid sich wenden kann, geht es für ihn nicht. Im Rückblick war es für ihn sinnvoll.

O-Ton Joschka: Für mich ist es immer so, dass ich sage, wären die, wären die Drogen nicht gewesen, dann wär ich heute bestimmt nicht so bei mir und würde meine Stärken so gut kennen wie komplett. Also wenn ich nicht so tief gesunken wäre durch die Drogen, Also ich würde nicht sagen, ich bin den Drogen dankbar, aber ich bin auf jeden Fall dankbar, wies wie es gelaufen ist, auch mit allen negativen Seiten.

O-Ton Samuel: Krass. Ich will euch ewig dankbar also für beide Kommentare. Ich finde es aber trotzdem auch jetzt interessant, was du sagst, Joschka. Also das finde ich schon so ein krasses Level, zu sagen: Wie gut, dass es auch diesen Weg gab, weil er mich auch auf einen Weg gelenkt hat oder eine Reise gebracht hat, die ich sonst wahrscheinlich nicht angetreten hätte.

Musik: Milad

Komposition: Sebastian Studnitzky; Album: KY-Organic; Label: Contemplate; LC: 28353

O-Ton Samuel: Was gibt eurem Leben heute Sinn, sind es die bereits angesprochenen Punkte? Seht ihr einen Sinn? Oder dann auch daraus die Frage Was gibt euch Kraft? Ist es das Studium? Ist das Feiern? Ist es der Job?

O-Ton Julian: Ich hab mir vorgenommen, mir Momente zu schaffen, auf die ich mich freue. Wir waren gestern in Aachen mit meinem Bruder. Und mein anderer Bruder hat ein Kind bekommen und es ist zwei Wochen alt. Und so ein Säugling auf dem Arm zu haben ist so eine krasse Erfahrung und weiß nicht, ich bin heute immer noch in Gruppentherapie und ich habe schon das Ziel, dass ich einfach weiß, was für schöne Momente kommen können. Und darauf arbeite ich hin. Und ich hoffe, dass mir das bleibt und dass ich auch in Zukunft wirklich wahnsinnig tolle Momente habe, für die ich leb, für Beziehungen, fürs Pianospiele, fürs Tanzen, einfach für jetzt mit dir zu reden. Einfach was für eine wilde Nummer!

O-Ton Samuel: Ich danke dir. Richtig krass, muss ich ehrlich sagen. Wenn ich an Säuglinge denke, an die Naturphänomene in einem See zu liegen oder Begegnungen, die du ansprichst, ist für mich ganz persönlich schwer zu glauben, dass das alles, was man so um sich herum sieht, das größte Naturphänomen wahrscheinlich Mensch, dann ganz haptisch sichtbar, wenn man so einen Säugling in der Hand hält, dass das alles aus Versehen sein soll und dann aus Zufall passiert sein soll und damit keinen Sinn haben soll. Da ist mein Glaube persönlich zu klein, als dass ich das glauben könnte. Wie sieht es bei euch aus mit dem dieser schweren Sinnfrage?

O-Ton Joschka: Es war noch nie so, dass ich irgendwie groß nach einem Sinn gesucht hätte.

O-Ton Samuel: Vielleicht auch eine gute Antwort.

O-Ton Joschka: Ich wollte eben, ist mir so pathetisch eingefallen. So der Sinn ist die Liebe.

O-Ton Samuel: Da ist mit Sicherheit was dran.

O-Ton Joschka: Genau. Also das sind eher so Momente, wo ich irgendwie, wenn ich mit meinem Hund auf dem Boden liege und ihn streichele, denke ich mir irgendwie selber, dafür bist du in dem System so und wirfst nicht irgendwie alles übereinander. Und wenn ich irgendwie auch Liebe für meine Freunde oder meine Freundin empfinde und auch für mich selbst natürlich, das gibt mir den Sinn.

O-Ton Samuel: Ja, glaube ich auch. Das ist eins der größten und es ist ja aber absurd, weil so Liebe ist ja von außen betrachtet auch erst mal gar nicht so zweckvoll oder sinnvoll, sondern auch was verschwenderisches. Wir wieder hingebendes. Eigentlich ist das Zwecklose ja, das das Schöne, lieben und geliebt werden.

Was sind so Bedürfnisse oder was sind Dinge, die gemerkt habt, die braucht ihr jetzt, was euch hilft oder was ihr braucht für den Alltag, um euch gegen eure einstigen Abhängigkeiten zu wehren.

O-Ton Julian: Bei mir sind es zwei Dinge, die ich heute noch brauche. Zum einen Bezug und zum anderen Akzeptanz. Ich brauche viel Bezug. Viele Menschen, mit denen ich reden kann, oder auch nur ein Mensch, mit dem ich reden kann, mit denen ich meine Gefühle teilen kann. Und ich brauche einfach viel Akzeptanz, auch für mich selber. Ich versuche ein bisschen, mich mehr zu akzeptieren, auch in meinen schlechten Zeiten. Das hilft mir wahnsinnig.

O-Ton Louis: Ja, also bei mir ist auf jeden Fall auch die Person um mich rum. Sei es Familie oder WG oder einfach nur das Rumlernen in kleineren Freundeskreisen wie zum Beispiel in der Berufsschule oder ähnliches. Aber auf jeden Fall das soziale Umfeld. Das gibt mir Kraft und das ist auch was, was ich nicht missen möchte. Ich muss ein bisschen zufrieden sein mit mir. Nicht immer, aber wenn ich halbwegs zufrieden bin, abends mit mir oder mit dem Tag und noch ein bisschen Sonne oder Sport oder Begegnungen mit anderen Menschen gehabt habe, dann bin ich glücklich.

Autor: Mich fasziniert das, wie Joschka, Louis und Julian ihren Weg gemacht haben, wie sie heute über das Leben staunen, manchmal dankbar zurückschauen und jeder für sich einen Sinn im Leben gefunden haben, etwas, wofür es sich zu Leben lohnt. Ihre ganze Geschichte erzählen sie wie gesagt im Podcast "Ansprechbar".

Ganz gleich, ob Sie selbst in einer Krise stecken oder jemanden kennen, der betroffen ist, ich wünsche Ihnen, dass Sie jemanden haben, der sich um Sie sorgt oder umgekehrt, dass da jemand ist, um den Sie sich sorgen.

Musik: Sul

Komposition: Sebastian Studnitzky; Album: KY Do Mar; Label: Contemplate; LC: 28353

Autor (overvoice): Einen guten Sonntag wünscht Ihnen Rundfunkpfarrer Titus Reinmuth aus Wassenberg.

Musik: Sul

Freistehend bis Beitragsende