

27-11-17

Sucht: die besten Wege der Selbstbefreiung

Sucht: Selbstheilung ist eine Herausforderung, gelingt jedoch häufig. Professor Dr. Harald Klingemann (Bern) hat die Möglichkeiten empirisch untersucht und schildert sie in seinem aktuellen Taschenbuch "Sucht - Selbstheilung ist möglich". Professionelle Therapie kann dazu beitragen, ist meist jedoch nicht notwendig.



Die Ausstiegswege sind so unterschiedlich wie die Charaktere - und der Erfolg gelingt selten bereits im ersten Anlauf.

Am Beginn kann eine bewusste große Inszenierung liegen, z.B.: "Ich habe die letzten drei Junks gemacht, ein Morphinum, ein Heroin, ein Kokain - alle drei miteinander, und dann bin ich auf den Zug. Ich hatte noch einen Schuss vorrätig, den habe ich ganz, ganz langsam quasi feierlich in das WC geleert ..." Im Anschluss werden die "alten versifften Klamotten" aus der Junkszene verfeuert.

Klingemann kennt Betroffene, die in der Übergangsphase bewusst ihren Konsum ändern, sie nehmen statt ihres Suchtmittels massenweise Wasser oder Kaffee zu sich, essen Süßigkeiten, Vitamintabletten u.a. bis zum Erbrechen. Zeitweise Isolation an einem fremden Ort - oder Umzug in eine völlig andere Nachbarschaft können befreiend wirken.

Immer bleibt es wichtig, die eigenen psychischen und sozialen Ressourcen zu kennen und zu nutzen. Regelmäßig betonen Therapeuten den Wert sozialer Ressourcen. Doch Klingemann sieht hier Problemfelder: "Eine große Rolle spielt die Frage, wann und ob wir überhaupt auf soziale Netzwerke zurückgreifen wollen." In der Studie gaben etwa drei Viertel der Selbstheilenden an, dass sie während und nach ihrer Zeit der Abhängigkeit kaum Unterstützung erhalten hatten.

Die Mehrzahl der Selbstheilenden "wollten erstens von Hilfe nichts wissen, auch wenn diese mit besten Absichten angeboten wurde. Immer nur nehmen und nichts geben, da sieht man, wie wenig man wert ist ..." Und: Betroffene wollten vermeiden, unfreiwillige Zeugen eines (erneuten) Misserfolgs zu haben ...

Klingemann liefert kein generelles Konzept oder Rezept, jedoch einen reichhaltigen Baukasten, aus dem sich jede(r) Betroffene und jede(r) Therapeut(in) a la carte je nach Bedarf bedienen kann.

Harald Klingemann: Sucht - Selbstheilung ist möglich. Pabst, 2017, 120 Seiten, 40 Farbabbildungen.
Paperback ISBN 978-3-95853-328-8. eBook ISBN 978-3-95853-329-5