



Gemeinsam echt frei!

Das Jahresthema 2020 fordert heraus –
auch wenn wir (schon) suchtmittelfrei leben

von Jürgen Paschke

Wie werde ich frei? Wie bleibe ich es? Und was heißt es, „gemeinsam echt frei“ zu leben und meine Freiheit zu gestalten? Diese Fragen mit Blick auf Alkohol und andere Suchtmittel werden in einem „Magazin für Suchtfragen“ nicht überraschen. Aber es gibt darüber hinausgehende Bindungen und Engführungen – „Freiheitsbedrohungen“ sozusagen.

Selbst für suchtmittelfrei Lebende gibt es Gefährdungen, nicht wirklich frei zu leben. Wo liegen hier gemeinsame Herausforderungen? Wie erreichen wir in den unterschiedlichen Situationen mehr Lebensqualität? Wie üben wir es, gemeinsam echt frei zu leben?

frei sein – eine Sehnsucht

„Jetzt bin ich fünf Jahre frei“, sagt Dirk. Und er strahlt übers ganze Gesicht. Über 15 Jahre hatte er getrunken. Zuerst hatte er die Flasche noch im Griff. Dann die Flasche ihn. Die Kontrolle hatte er längst verloren. Eines Tages sprach ihn ein Kollege an, dann die Vorgesetzte. Die Kraft nahm immer mehr ab. Die Konzentration auch. Der Leidensdruck wurde größer. Nach langem Zögern war er endlich bereit, in eine Begegnungsgruppe für Alkoholranke zu gehen. „Erstaunlich, wie offen die Leute hier sind und wie mutig“, dachte er. Sie hatten es geschafft. Und Dirk versuchte es auch. „Es war hart“, sagt er heute, „aber mit Gottes Hilfe wurde ich frei.“ Von Gott hatte Dirk in seiner Begegnungsgruppe zum ersten Mal gehört. Jedenfalls so konkret. Und er erfuhr Gottes befreiende Kraft.

Frei sein. Das gehört zu den großen Sehnsüchten, die in uns Menschen schlummern. Neugierig sein und etwas ausprobieren, sich selbst entfalten und neue Wege erforschen, mitreden und mitentscheiden – das sind wichtige Triebkräfte positiven Lebens. Natürlich unterschiedlich stark ausgeprägt. Je länger, je mehr hat sich das Verlangen nach Freiheit entfaltet. Bis hin zum Traum von „grenzenloser Freiheit“.

FREI SEIN. DAS GEHÖRT ZU DEN GROSSEN SEHNSÜCH- TEN, DIE IN UNS MENSCHEN SCHLUMMERN.

In unseren mitteleuropäischen Gesellschaften ist es uns heute selbstverständlich, dass wir selbstbestimmt leben. Weitgehend haben wir die freie Wahl – jedenfalls soweit „der Vorrat“ reicht und unsere Kräfte und Geldmittel es hergeben. Wir haben in der Regel die freie Wahl der Schulformen und

Studienorte, eine freie Berufswahl, die freie Wahl des Wohnortes, freie Wahl der Religion und Konfession oder der Verzicht darauf, freie Wahl der Vereins- oder Verbandszugehörigkeit, die freie Wahl der Weiterbildung und des ehrenamtlichen Engagements.

Vor allem Jugendliche werden heutzutage gleichzeitig „in mehreren Welten“ wahrgenommen: in den realen wie Schule, Ausbildungsbetrieb oder Studium, Elternhaus und mit Freunden, zugleich in digitalen Welten – im Netz der Informationen und der Scheinwelten. Die „Digital Natives“ („digitale Eingeborene“ = Jugendliche, die mit den heutigen Medien aufgewachsen sind) nehmen diese „Welten“ inzwischen als „eine Welt“ wahr. Sie leben eine „fluide Identität“ (fluid = wechselnd, fließend). Viele sind angesteckt von kunterbunten Freiheitsträumen oder leben in Scheinwelten, die durch „Influencer“, die „Beeinflusser“ in den Medien, vermittelt werden.

„Die Auswahl an Lebensoptionen scheint durch die drei heutigen Megatrends Globalisierung, Digitalisierung und Individualisierung grenzenlos zu sein.“ (vgl. Praxisbuch Suchtprävention [PSP], blu:prevent, S. 12) Immer und überall frei wählen zu können und zu müssen (!), ist allerdings Chance und Last zugleich. Denn oft überfordert es. Nicht nur Jugendliche. Auch die mittleren und gehobenen Generationen werden in wachsendem Maße von einer Flut von Informationen und Möglichkeiten überrollt.

frei sein – ein Balanceakt

Die Freiheit, alles zu nutzen, zu probieren, beurteilen zu können – und wiederum: auch zu müssen – engt ein. Sie zwingt dazu, Motivation, Zeit und Kraft, Interesse und Engagement, Leidenschaft und Leidensbereitschaft einzubringen, wie es sonst nur unsere zentralen Lebensfragen und -themen tun.

Der Sehnsuchtsort „Freiheit“ bietet Chancen und fordert heraus. Wir müssen uns orientieren. Wir brauchen Maßstäbe und verinnerlichte Werte, um den Freiheitsträumen das Gute und Nützliche zu entlocken, zugleich aber die Gefährdungen zu enttarnen. Wer immer mehr den faszinierenden Beeinflussern folgt, den starken Freunden oder Kollegen, dem Wunsch, eine höchst beeindruckende Rolle zu spielen, überschätzt leicht seine Kräfte und verliert die Echtheit in seinen Beziehungen und zu sich selbst (Andrea Schmidt, BLAU 2/2019, S. 12).

Laut Verhaltensforschern treffen wir im Schnitt ca. 20.000 Entscheidungen pro Tag (Kohlhammer, Blog: Lernen und Gehirn, 3.5.2012). Dabei geht es natürlich nicht nur um große Entscheidungen, sondern um Tausende von kleinen, meist unbewussten, aber es sind eben auch wichtige Entscheidungen dabei. Je größer die Freiheit, desto höher ist die Verantwortung.

Zusätzlich können sich Selbstzweifel einschleichen: Habe ich mich richtig entschieden? Werde ich das alles schaffen oder wird es mir zu viel? Ängste nehmen zu: einerseits vor Überforderung, andererseits, Chancen zu verpassen. Was passiert, wenn ich nicht mithalten kann, wenn ich mich überfordere? Es wird darauf ankommen, eine gute Balance zu finden, damit ich auf Dauer zurechtkomme.

Wer sich überfordert fühlt oder überlastet ist, sucht nach Unterstützern – und gerät leicht an die falschen. Alkohol und andere Suchtmittel bieten scheinbar, was wir brauchen: Entspannung, Leistungssteigerung, Wahrnehmungserweiterung, Problembewältigung, Glücksgefühle (PSP, S. 23). Das Suchtmittel scheint positiv zu wirken. Das Gehirn speichert es, der Körper gewöhnt sich daran. Sucht ist ein Selbstheilungsversuch (PSP, S. 23). Doch der Versuch ist zum Scheitern verurteilt. Die Mengen werden größer, die Konsumabstände kürzer. Die Abhängigkeit wächst. Es ist paradox: Das Suchtmittel, das meine Freiheiten absichern soll, raubt sie mir. So, als ob mein Bodyguard mich festnimmt und einsperrt. Der Freiheit beraubt!



frei sein – eine Hoffnung

Die Sehnsucht, frei zu werden, ist gut. Und die Hoffnung ist berechtigt. Denn unzählige suchtkranke Menschen haben konkrete Hilfe in ihrer Krankheit erlebt. Sie haben gelernt, ohne ihr Suchtmittel zufrieden zu leben.

Der Wunsch reicht aber nicht. Die wenigsten schaffen es allein. In der Regel ist Hilfe von außen nötig, um die eigene Situation zu erkennen und die Freiheit in persönlichen Grenzen (Abstinenz) einzuüben. Die neuen Möglichkeiten, die gesteigerte Lebensqualität, das Glück der Freiheit – all das wird weit mehr bedeuten als die in Kauf zu nehmenden Grenzen. Wie gut, wenn ich das Leben genießen kann. Denn „es gibt erfülltes Leben, trotz vieler unerfüllter Wünsche“ (Dietrich Bonhoeffer).

Besonders hilfreich hat sich gezeigt, mit den eigenen Spannungen nicht allein zu bleiben und die Balance mit Hilfe anderer einzuüben: Wer könnte mich dabei trainieren, wer Sparringspartner sein, um in meiner Welt noch besser zurechtkommen? Die gute Nachricht ist: Niemand muss in den verhängnisvollen Abhängigkeiten stecken bleiben und niemand allein herausfinden.

Niemand muss in verhängnisvollen Abhängigkeiten stecken bleiben und niemand allein herausfinden. Gemeinsam auf dem Weg sein, um in Freiheit zu leben.

Begegnungsgruppen für Suchtkranke und -gefährdete helfen mit, frei zu werden und zu bleiben. Denn Sucht ist Freiheitsberaubung, weil Suchtmittel das Steuer übernehmen und das Schicksal bestimmen (Vgl. Schneider, Die Suchtfibel, S. 274). Wer immer sich entschließt, aus der Abwärtsspirale der Sucht auszubrechen, wird bereits „Befreite“ finden, die im Freiheitskampf unterstützen. Weil sie bereits wissen: frei werden zu wollen ist eine begründete Hoffnung, denn sie hat hervorragende Aussichten auf Erfolg.

WER DARÜBER HINAUS OFFEN IST FÜR EINE BEGEG- NUNG MIT GOTT, WIRD STAUNEND ENTDECKEN, WELCHE BEFREIENDE UND STABILISIERENDE KRAFT EINE PERSÖNLICHE GOTTES- BEZIEHUNG HAT.

Wer sich auf den Weg macht, wird entdecken: Die Chancen sind gut, mit der Hilfe bereits „Befreiter“ gemeinsam echt frei zu werden und so – vielleicht mit Hoffen und Bangen – den eigenen Weg zu finden. Mit ganz viel Unterstützung, zum Bei-

spiel in Begegnungsgruppen und Beratungsstellen, durch andere „Freiheitskämpfer“, die von ihren Erfahrungen und Selbsttäuschungen berichten – und jetzt befreit leben lernen. Wer darüber hinaus offen ist für eine Begegnung mit Gott, wird staunend entdecken, welche befreiende und stabilisierende Kraft eine persönliche Gottesbeziehung hat. Nicht selten begann für suchtkranke Menschen befreites Leben mit einem Gebet, einem Hilfeschrei zu Gott – allein oder mit anderen.

frei sein – ein Abenteuer

Es bleibt dennoch ein Abenteuer, denn auf den neuen Wegen lauern einige Gefahren. Zum Beispiel die Suchtverlagerung. Der Verzicht auf ein Suchtmittel kann zum Heißhunger auf andere führen. Der Übergang ist meist schleichend. Er zeigt sich im wachsenden Konsum anderer Stoffe oder Gewohnheiten mit Suchtpotenzial.

BEISPIEL: Suchtverlagerung. Wer mit dem Trinken aufgehört hat, nimmt womöglich vermehrt Medikamente, greift zu Cannabis oder anderen Drogen. Die eine landet im Kaufrausch, der andere wird zum Workaholic, zum radikalen Sportler oder leidenschaftlichen Spieler (weiteres dazu siehe Wikipedia unter „Suchtverlagerung“).

Wer hier mit anderen im Gespräch bleibt, sich und andere zu reflektieren lernt, ist deutlich weniger gefährdet, die Sucht zu verlagern. Gemeinsam übt sich's leichter. Die „Lernkontrolle“ funktioniert einfach besser, denn allein mit sich selbst ist die Selbsttäuschungsgefahr wesentlich größer.

Neben den stofflichen Gefährdungen (durch andere Substanzen), können persönlichkeitsprägende Eigenarten Gefährdungspotenziale beinhalten. Innere Antreiber können sowohl unter Gruppenbesuchern als auch unter Mitarbeitern wachsenden Einfluss gewinnen und Freiheit rauben. Drei besonders hinterlistige Antreiber sind Perfektionismus, Harmoniesucht und Machtverlangen.



BEISPIEL: Perfektionismus. Mancher ist durch den Drang, fehlerfrei zu funktionieren und alles vollkommen zu erledigen in die Abhängigkeit von Alkohol oder chemischen Substanzen geraten. Jetzt ist er zwar frei von substanzgebundener Abhängigkeit, aber weiterhin unter dem Zwang, alles „150-prozentig“ schaffen zu müssen: das Familienleben, die Arbeit, jetzt auch noch das Gruppenengagement, vielleicht die Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe. Selbst langjährige Mitarbeiter können durch ihren Perfektionismus oder durch ständige Selbstüberforderung in ihrem Einsatz und der Selbsthingabe (bis Selbstaufgabe) ihre neue Freiheit mehr und mehr aufs Spiel setzen und verlieren.

BEISPIEL: Harmoniesucht. Es ist ein gefährlicher Antreiber, allen gefallen zu wollen. Prägende Erfahrungen in meinem Leben drängen mich ins Gefängnis der Vorstellungen, Wünsche und Erwartungen anderer Menschen – vielleicht auch anderer Mitarbeiter in der Suchtkrankenhilfe. Dabei ist es nachgeordnet, ob es tatsächlich die Erwartungen anderer Menschen sind oder ich nur meine, dass andere diese Erwartungen an mich haben.

BEISPIEL: Machtverlangen. Wer immer mehr Einfluss gewinnt, kann sich dazu verführt fühlen, mehr und mehr Macht auszuüben. Ständig im Mittelpunkt zu stehen, tut kaum einem Menschen gut. Zu viel Aufmerksamkeit auf sich selbst zu konzentrieren ebenso wenig. Wer nicht lernt, Macht zu teilen und Verantwortung zu delegieren, regiert schließlich allein und entfaltet Angst vor Machtverlust, oft auch vor Konkurrenten.

Freiheit bewahren heißt in Bezug auf die genannten Antreiber herauszufinden: Was erwarte ich von mir? Was erwarten andere Menschen von mir? Kann und will ich die jeweiligen Erwartungen erfüllen? Sich angesichts der eigenen Begabungen, Fähigkeiten und Grenzen frei für das richtige Maß zu entscheiden, ist die große Herausforderung. Erfahrungen zeigen: Am besten gelingt das im offenen Gespräch miteinander.

Auch Mitarbeiter in Gruppen und als Begleiter Suchtkranker können also nur gemeinsam echt frei und gesund bleiben. Denn gemeinsam werden sie aufeinander achten, einander unterstützen, immer wieder mal überprüfen, wie es mit der Work-Life-Balance der ehrenamtlichen Mitarbeiter aussieht. Praxisbegleitung oder kollegiale Beratung sind geeignete Formen, das „Abenteuer Mitarbeit“ in der Suchtkrankenhilfe angemessen zu bewältigen.



frei sein – eine Lebensübung

Betroffene Suchtkranke und -gefährdete, Angehörige und Mitarbeiter spüren, dass es eine Übung ist, in Freiheit zu leben. Eine Übung, eine Lerneinheit? Ganz genau! Denn frei bin ich nicht ein für alle Mal. Ich habe die Freiheit nicht in der Tasche, sozusagen als verfügbaren Besitz. Freiheit muss verteidigt werden. Indem ich sie immer neu einübe: in meinem Denken, Fühlen und Handeln. Hauptsache, die Freiheit bleibt lebendig: als Lebenssehnsucht, als Gabe und Aufgabe zugleich, als Geschenk und als verlierbarer Besitz. Das zu wissen, macht achtsam und demütig.

Wir machen in allen Lebensbereichen die Erfahrung: was lebt, das wächst. So ist es auch mit der Freiheit. Unter günstigen Bedingungen, in der Regel unterwegs gemeinsam mit anderen, wird sie in ihrer Entwicklung nicht stehen bleiben, sondern stärker, ein wenig sicherer und unbefangener werden. Sie wird sich „gesund entwickeln“.

Gemeinsam echt frei!
Chance und Herausforderung in einem.

frei sein – eine Geisteshaltung

Je länger ich gemeinsam echt frei lebe, desto mehr wird mir die Freiheit zur Denk- und Lebenshaltung. Vor allem, wenn meine Freiheit „festgemacht“ ist an dem, der mich wie kein anderer kennt und liebt: Gott. Als Christ staune ich, wie Gott mir auf Augenhöhe begegnet, mich einlädt, Sorgen und Belastungen loszulassen, frei zu werden davon. Und wie er mich von meiner Schuld befreit. In Gemeinden und christlichen Gruppen gewinne ich – auch weit über das Suchtproblem hinaus – persönliche Praxiserfahrungen. Mein Horizont wird weiter, meine Lebenswelt vielfältiger, bunter, reicher.

Dennoch bleibt die Frage, wie frei ich in meiner Geisteshaltung werde und bleibe. Begegne ich anderen Menschen frei und offen? Auch wenn sie ihre Freiheit anders leben als ich? Wenn sie anders glauben und ihre Werte anders setzen als ich? Und was, wenn ihr ganzes Lebenskonzept mir fremd bleibt?

Mein persönliches Engagement in Gemeinden und Gruppen bietet reizvolle Chancen, immer wieder neu Menschen kennenzulernen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und ihre Prägungen und Lebenswelten zu entdecken. Ihre Ansichten und Werte werden von meinen abweichen. Wenn wir uns

füreinander interessieren, werden wir viel Stoff für Gespräche haben. Das weitet den Horizont, denn hinterm Horizont (meinem Horizont) geht's weiter. Spannende Zukunft, in der wir gemeinsam echt frei glauben und leben lernen – in der freiwilligen Bindung an Gott und mit wundervollen Entfaltungsmöglichkeiten.

Dirk hatte in der Begegnungsgruppe des Blauen Kreuzes zum ersten Mal von Gott gehört. Jedenfalls so konkret. „Am meisten hat mich berührt, dass der Gruppenleiter am Ende ein Gebet sprach. Er redete mit Gott wie mit einem guten Freund.“ Die Chance, von Gott zu hören, hat jede und jeder. Auch zu erfahren, dass Gott alle Menschen liebt, gleich welcher Herkunft, Hautfarbe und welcher Weltanschauung. Alle sind ihm willkommen und können sich mit ihm auf die weitere Reise ihres Lebens begeben und ihn näher kennenlernen – um herauszufinden, wie es geht, echt frei zu leben. So „reist“ Dirk befreit weiter – zusammen mit vielen anderen Gruppenmitgliedern. ■



Jürgen Paschke, Bundesvorsitzender des Blauen Kreuzes in Deutschland

Cartoon

