



Soundtrack des Lebens Gedanken zum Jahresthema 2022 von Jürgen Ungerer

„Ich bin seit Wochen unterwegs
Und trinke zuviel Bier und Wein
Meine Wohnung ist verödet
Mein Spiegel schlag' ich kurz und klein
Ich bin nicht der, der ich sein will
Und will nicht sein, wer ich bin
Mein Leben ist das Chaos
Schau mal genauer hin“
(Titel: Stark, Text: Ich+Ich)

Der Song trifft es auf den Punkt. Nur anstatt „Wochen“: Jahre. Anstatt „zuviel“: ausschließlich, anstatt „Wohnung“: Seele, anstatt „Spiegel“: Selbstwert. Musik war schon immer ein Teil meines Lebens. Der Musikschrank meines Vaters, vor dem ich Stunden verbrachte. Freitags „Schlager der Woche“. Dann mein erstes „Überspielkabel“. Keine Aufnahme mehr mit störenden Zugeräuschen vom angrenzenden Bahnhof. Die erste selbstgekaufte Platte – ein Sampler von Hörzu mit „Smoke on the Water“. „Pop nach 8“ mit Gottschalk. Und dann die erste selbstgekaufte Band-LP „Queen – Jazz“. Meine musikalische Emanzipation begann und ich fühlte mich wohl im Reich der vor allem härteren Klänge. Die Neue Deutsche Welle ließ ich über mich ergehen. Anspruchsvolle deutsche Musik drehte sich ab Mitte der 80er auf meinem Plattenteller.

Kratzer auf der Platte des Lebens

„Alkohol ist ein Lebensretter in der Not – Alkohol ist dein Anker und dein Rettungsboot ...“ Der Song von Herbert Grönemeyer wurde mindestens genauso oft als Ballermann-Hymne missverstanden, wie Springsteens „Born in the USA“ als patriotische Ode. Und auch ich hörte nur das raus, was ich hören wollte: „Lebensretter in der Not“. Und ich hatte viele

Nöte: Schüchternheit, uncoole Outfits, schwächling, bleich, unerfahren. Trost spendete mir die Musik und in Verbindung mit Alkohol konnte ich so richtig in eine Gefühlsduselei verfallen. Wie „gut“, dass die Weinregale gleich neben meinem Zimmer waren.

Vor zehn Jahren habe ich mich für mehr Leben entschieden, oder das Leben für mich? Ich muss ehrlicherweise zugeben, dass ich eher so in das neue Leben hineingeschlittert bin. Bis zu dem Zeitpunkt hatte ich den Bezug zu dem, was möglicherweise so ein Leben alles lebenswert macht, völlig verloren. Wenn mir meine Frau in späteren Jahren vorhielt, ich tränke immer heimlich, konterte ich mit dem Satz: Stimmt nicht, ich trinke bloß gerne alleine. Vollkommen neben der Spur.

VOR ZEHN JAHREN HABE ICH MICH FÜR MEHR LEBEN ENTSCHIEDEN, ODER DAS LEBEN FÜR MICH?

Der Plattenteller drehte sich schon lange nicht mehr gleichmäßig. Die Nadel sprang immer öfter aus der Rille. Die Platte des Lebens hatte jede Menge Kratzer. Begleitet vom ständigen Auf und Ab des eigenen Gefühlschaos, wie eine gekrümmte Vinylscheibe. Auch die Hülle wurde immer rissiger. Plattenzustand f/p. – Nur noch gut für die Entsorgung. Ich möchte nicht wissen, wie oft sich dies meine Frau gedacht hat.

Leben ist mehr ...

Die Therapie brachte die Wendung. Und die Erkenntnis, dass Leben „mehr“ ist. Mehr als kurze Freuden, als Erfolg, als Ärger, Trauer, Wut, als nur rosarote Glücksmomente. Und während ich so schreibe, kommt mir ein weiteres Lied in den Sinn

„Leben ist, miteinander zu reden
Leben ist, aufeinander zu bauen
Leben ist, füreinander zu kämpfen
Leben ist Hoffnung, Mut und Vertrauen“
(Lied: Leben ist mehr, Text: Rolf Zukowski)

Seit Jahren engagiere ich mich im Blauen Kreuz. Ich darf die Suchtkrankenhelfer-Lehrgänge in Bayern oder thematische Seminare mitgestalten, versuche methodisch-kreativ neue Ansätze einzubringen und ein wenig Leichtigkeit zu vermit-

teln. Denn Leben ist mehr als nur Sucht. Wir tragen so viele andere wertvolle Anteile in uns.

Als ich vor kurzem ein Seminar mitgestaltete, sagte eine Mitreferentin einen Satz, der sich tief in mir eingeprägt hat: „Es ist nicht entscheidend, wie viele Jahre du an Lebenszeit hast, sondern mit wie viel Leben du deine Jahre füllst.“ So ist es! Das Leben spielt die verschiedensten Melodien und keine ist tatsächlich verzichtbar. Auf ein Lied, das mich im Blauen Kreuz besonders geprägt hat, möchte ich zum Schluss hinweisen. Im Refrain lautet es: „Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur, ganz egal, ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist du, das ist der Clou, du bist du. Ja, du bist du.“ (Text: Jürgen Werth, Bibelstelle 1. Mose 1,27) ■

Jürgen Ungerer, Blaues Kreuz Neustadt-Aisch

Gemeinsam Suchthilfe und Suchtprävention fördern Burkhard Blienert, Sucht- und Drogenbeauftragter der Bundesregierung, und Helge Lindh, Bundestags- abgeordneter für Wuppertal, besuchten die Bundes- zentrale des Blauen Kreuzes Deutschland

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, war gemeinsam mit Helge Lindh, Bundestagsabgeordneter für Wuppertal, am 11. April 2022 zu Gast in der Bundeszentrale des Blauen Kreuzes Deutschland in Wuppertal. Das Blaue Kreuz nahm die Gelegenheit wahr, um mit Burkhard Blienert und Helge Lindh zu wichtigen Fragen in der Sucht- und Drogenpolitik, z. B. der Entkriminalisierung von Cannabis, ins Gespräch zu kommen. Außerdem kamen wichtige Vorhaben in der Suchthilfe und in der Suchtprävention zur Sprache.

Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung, berichtete aus der Arbeit des Blauen Kreuzes, unter anderem vom europaweit erfolgreichen Projekt Dry January, das 2023 durch das Blaue Kreuz nach Deutschland kommen soll. Dry January motiviert, zu Beginn eines neuen Jahres einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten, eine deutliche Verbesserung des gesundheitlichen Zustands zu spüren und den eigenen Alkoholkonsum zu reflektieren.

Benjamin Becker, Leiter von blu:prevent, stellte die innovative Suchtpräventionsarbeit des Blauen Kreuzes vor und machte deutlich, wie wichtig es sei, Kinder und Jugendliche auf Augenhöhe und in ihrer Lebenswelt zu erreichen. In digitalen Angeboten sehe er eine große Chance, junge Menschen zu erreichen und deren Konsumkompetenzen zu erhöhen.

Mit der blu:app (158.386 Downloads) erreicht blu:prevent 1,2 Mio. junge Menschen pro Jahr.



Burkhard Blienert, Sucht- und Drogenbeauftragter der Bundesregierung (l.), und Helge Lindh, Bundestagsabgeordneter in Wuppertal (r.)