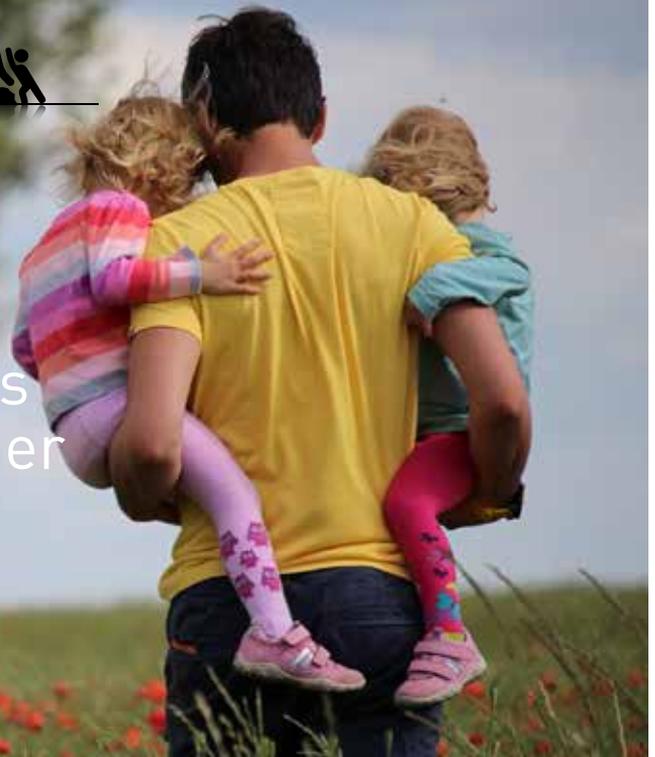




Von Sucht mitbetroffen Als Angehöriger Wege aus der Sucht und zu heilsamer Veränderung finden



Nicht nur der Konsument ist ein Betroffener, auch Menschen in der Umgebung eines Suchtkranken sind Betroffene. Gemeinsam wurde gesüchtelt und gemeinsam können wir gesund werden. Gemeinsam können wir echt stark werden. Dazu braucht es aber auch ein Wissen um die gemeinsame Problematik, und jeder hat seinen eigenen Weg in die Suchtbetroffenheit und auch wieder aus der Betroffenheit heraus. Da können wir uns gegenseitig unterstützen und miteinander echt stark werden.

Hinter den meisten Süchten steckt oft eine lange Lebens- und Leidensgeschichte, bis es zu einer Lösung kommt. Eine Sucht entsteht ja nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich langsam. Am Anfang noch scheinbar harmlos und oft unbemerkt entwickelt sich die Sucht in ihrer Dynamik zu einer Belastung, die Lebensqualität einschränkt und schließlich zerstört.

Gemeinsam können wir echt stark werden

In der Regel sind es in diesem System die Angehörigen eines Suchtkranken, die nicht mehr können und anfangen, über die Sucht zu reden. Spätestens hier wird deutlich, dass die Sucht nicht nur ein Thema für den Konsumenten von Suchtmitteln ist, sondern auch für die Menschen in seiner Umgebung: für Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen. Oft steht bei ihnen zunächst die Frage im Vordergrund: „Was kann ich tun, damit mein Angehöriger nicht mehr trinkt?“ Dabei wäre die Frage viel wichtiger: „Was ist mit mir los, dass ich mich auf einen Suchtkranken eingelassen habe bzw. was hat das Suchtverhalten meines Angehörigen mit mir gemacht? Auf seine ganz eigene Art ist der Angehörige auch von der Sucht betroffen. Da hat etwas gepasst im

Verhalten des Suchtmittelkonsumenten und des Angehörigen, damit sich die Sucht erfolgreich entwickeln konnte.

Wenn ehrlich an diese Problematik herangegangen wird, tauchen häufig folgende Fragen im Angehörigenbereich auf:

- Warum lasse ich mich immer wieder auf Beziehungen ein, in denen Sucht eine Rolle spielt?
- Warum übernehme ich oft Verantwortung in Bereichen, für die ich gar nicht verantwortlich bin?
- Wie gut kann ich Kritik und Zurückweisung ertragen?
- Können andere Menschen bei mir schnell ein Mitgefühl auslösen mit dem Impuls, helfen zu wollen?
- Wie sieht es mit meinem Selbstwertgefühl aus?
- Brauche ich die Anerkennung von anderen?
- Habe ich gerne die Dinge in meiner Umgebung unter Kontrolle, neige zu einer Art von Perfektionismus?
- Kenne ich Ängste vor Einsamkeit und sozialer Isolierung?
- Plagen mich Gefühle der Unzulänglichkeit?
- Vermeide ich gerne Konflikte?
- Lasse ich unangenehme Gefühle nicht gerne zu?

Solche und weitere Verhaltensweisen sind völlig unabhängig vom Suchtkonsumenten, passen aber trotzdem in eine Beziehung hinein, in der eine Suchtentwicklung stattfindet. Angehörigenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe steht vor den Herausforderungen, sich diesen Themen zu stellen und auch in den Verhaltensweisen von Angehörigen zu einer Veränderung zu kommen, die heilsam ist. Ich finde es wichtig, diese Betroffenheit von Angehörigen von Konsumenten in unseren Kreisen wieder stärker in den Blickwinkel zu nehmen und gemeinsam die Arbeit an einem neuen Leben aufzunehmen und echt stark zu werden. ■

Ekki Reimann, Blaukreuz-Referent in Baden-Württemberg