



## Leben ohne Masken

Christiane Jenatschke weiß, was es bedeutet, alkoholkrank zu sein – und wie es sich anfühlt, gemeinsam echt zu sein

Ein Wort von Friedrich Bodelschwingh fällt mir ein, wenn ich über das Thema „Gemeinsam echt sein“ nachdenke.

„Wenn du einem geretteten Trinker begegnest, dann begegnest du einem Helden. Es lauert in ihm der Todfeind. Er bleibt behaftet mit seiner Schwäche und setzt seinen Weg fort durch eine Welt der Trinkunsitten.

In einer Umgebung, die ihn nicht versteht, in einer Gesellschaft die sich berechtigt hält, in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn herabzusehen, auf einen Menschen zweiter Klasse, weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom zu schwimmen.

Du sollst wissen:  
Er ist ein Mensch erster Klasse!“

Es ist meine und sicher auch die Erfahrung vieler, dass der Suchtkranke ein anderer Mensch ist. Er gibt seine Persönlichkeit auf und schlüpft in eine Rolle, die er spielt. Mutig, redend und aktiv sind nur einige wenige Beispiele dafür. Das erscheint ihm anfangs als etwas völlig Normales und zeitweise glaubt er auch, dass das vollkommen echt ist. Schließlich braucht er die Maske, die sein Leben prägt, die ihm hilft, im Alltag zu überleben.

Ich habe zumindest versucht, es mir so einzureden und nicht gemerkt, wie ich mich selbst verloren habe. Dieses unechte Leben wurde zunehmend anstrengend und ein neuer Grund war gegeben, um das Suchtmittel zu konsumieren.

Gemeinsam echt sein: Drei Begriffe, die entscheidend sind für ein gelingendes Leben.

### Gemeinsam – nicht allein auf der Lebensreise

„Gemeinsam“ heißt, ich muss nicht allein unterwegs sein auf meiner Lebensreise. Ich frage mich heute, ob ich es allein geschafft hätte, wieder „normal“ zu leben. Wo hat das Gemeinsam begonnen? Das Gemeinsam, welches fast verloren war. Mein Mann hat es mir versucht zu erklären. Am Traualtar vor Gott haben wir uns das Versprechen gegeben „In guten wie in schlechten Zeiten zueinander zu stehen“. Das war eine große Leistung, die er gebracht hat, in der Begleitung einer suchtkranken Frau und Mutter. Gemeinsam echt sein – durch die Liebe des Partners, der Familie, den Begegnungen in einer Gruppe, den Gruppenleitern oder neuen Freunden. Diese Liebe hat mich ermutigt, endlich etwas zu tun, endlich wieder „normal“ zu leben. Gemeinsam sind wir den Weg gegangen.

*ICH DARF MICH GEBEN,  
WIE ICH BIN UND MUSS  
MICH NICHT VERBIEGEN,  
MUSS MIR AUCH NICHT  
MERKEN, IN WELCHER  
ROLLE ICH ZU WELCHEM  
ANLASS GESTECKT HABE.*

### Echt – endlich wieder aufrecht gehen

Gemeinsam „echt“ sein mit Gottes Hilfe. In der Bibel in Lukas 13, 10-13, wird uns die Geschichte einer Frau berichtet, die verkrümmt war. Ein Bild, das auf ein Leben in der Sucht zutrifft. Mancher wird sich fragen: Was hat das mit mir zu tun und mit echt sein? Endlich wieder aufrecht zu gehen – Ist echt gut! Gott sagt Ja zu mir. Ich darf ein aufgerichteter, befreiter Mensch sein. Das fällt mir nicht einfach in den Schoß – oder vielleicht doch? Ich darf bzw. muss lernen,

- mich zu achten und wertzuschätzen, so wie Gott es schon lange tut.
- mich mit meinen Schwächen und Unvollkommenheiten anzunehmen, weil ich weiß, Gott liebt mich auch so.
- Indem ich nicht resigniere, wenn ich schon wieder zum x-ten Male versagt habe, sondern ein „Ja“ zu mir habe, auch als unperfekter Mensch und Sünder.
- Indem ich darin wachse, mich mit den Augen Gottes zu sehen,
- und nicht im Vergleich mit anderen.



Das ist schwierig im Alltag zu leben, aber – wenn ich Menschen an meiner Seite habe und es nicht allein umsetzen muss, hilft es mir ungemein. Allerdings erwarte ich von diesen Menschen, dass auch sie authentisch sind. Ich muss mich auf sie verlassen können. In einem Gespräch erzählt mir ein junger Mann, der Probleme mit Drogen hat, der schon längere Zeit von einer Therapeutin begleitet wurde, dass sie ihn immer wieder ermutigt hat, ohne Suchtmittel zu leben. Sie hat mit ihm tolle Pläne für den Alltag erstellt. Eines Tages hat er sie bei einem Event getroffen, wo sie nicht mehr nüchtern war. Für ihn ist durch dieses Erlebnis eine Welt zusammengebrochen. Das Beispiel hat mich ermutigt, auf einen solidarischen Verzicht hinzuweisen. Gewiss können wir, als Suchtkranke, das nicht von unserem Gegenüber fordern. Doch wenn wir gemeinsam unterwegs sind, gehört das zum Echtsein dazu. Ich kann nicht Wasser predigen und Wein trinken.

### Sein – als Mensch erster Klasse

„Sein“ das ist mein Leben, sein, da sein in der Gegenwart. Ich darf ich sein. Ich muss mich nicht verstecken, ich bin kein Mensch zweiter Klasse. Mir ist bewusst, dass ich einzigartig bin. Das erwarte ich auch von meinem Gegenüber. Ich merke, wenn der andere nicht echt ist, wenn er mir etwas vorlebt oder vorspielt. Ich lebe in dieser Gesellschaft und ich lebe echt. Echt sein ist nicht immer einfach. Wir stoßen auf wunde Stellen bei unseren Mitmenschen und möglicherweise verspotten sie uns auch. Zum Echtsein brauchen wir Mut, vielleicht sogar viel Mut. Aber gemeinsam ist das zu schaffen.

Übrigens hat das Ganze einen entscheidenden Vorteil: Ich darf mich geben, wie ich bin und muss mich nicht verbiegen, muss mir auch nicht merken, in welcher Rolle ich zu welchem Anlass gesteckt habe. Ich bin frei. Ich bin echt. Ich bin nicht allein. Gemeinsam echt sein. Lasst uns diese Freiheit des Lebens genießen! ■



Christiane Jenatschke, Vorsitzende des Blaukreuz-Landesverbandes Sachsen