

# **selbsthilfegruppenjahrbuch**

# **1999**

**DAG SHG**

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 1999**

### *Herausgeber:*

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

### *Redaktion:*

Anita Jakobowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON), Friedhofstr. 39, D-41236 Mönchengladbach,  
Tel.: 02166/248567

Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V., Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612

Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS), Albrecht-Achilles-Straße 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/ 8914019

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

### *Satz und Layout:*

Focus Verlag GmbH, Gießen

### *Druck:*

Offset Köhler KG, Gießen

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹ wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, von der ›GlücksSpirale‹ und von folgenden Krankenkassen: Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Angestellten Krankenkasse, Schwäbisch Gmünder Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).

## Was Sucht-Selbsthilfe zu leisten vermag

### Kann Selbsthilfe zerstörerisch sein?

Ist Trinken vielleicht eine Art mißratener Selbsthilfeversuch? Kann Medikamente oder Drogen nehmen Selbsthilfe sein?

Niemand entscheidet sich vorsätzlich für eine Art zu leben, die ihm ausschließlich schadet. Jeder entscheidet sich für das, wovon er sich Nutzen, Vorteil, Verbesserung, Zuegwinnt oder mehr Glück verspricht. Oft steht daher am Anfang einer Suchtkarriere zunächst eine *positive* Erfahrung mit dem Suchtmittel. Vor allem aber die Erfahrung mit seinen *überaus erfreulichen* Wirkungen.

Suchtmittel zu nehmen, ist zunächst einmal für uns die beste Wahl gewesen. Suchtmittel wirken. Hätte es etwas besser und schneller wirkendes gegeben, wäre unsere Wahl nicht auf Suchtmittel gefallen. Da bin ich mir für mich selbst zumindest sehr sicher!

Wirkung heißt: etwas wirkt. Was bewirken Suchtmittel? Suchtmittel verändern den Menschen, seine Einstellung, sein Befinden, seine Stimmung, sein Selbstwertgefühl. Diese Aufzählung läßt sich beliebig fortsetzen. Suchtmittel sind relativ leicht zu beschaffen, der Konsum ist einfach zu bewerkstelligen. Suchtmittel zu nehmen, lindert das schmerzende Gefühl von Mangel, Ungenügen und Unzufriedenheit und stärkt zudem das kränkelnde, oftmals auch machtlose Ego. Die Wurzel liegt oft in einem nicht Aushalten-Können und -Wollen des Ist-Zustands, in der Unfähigkeit, aktiv und eigenverantwortlich Veränderungen zu gestalten. Aus unerfüllten Wünschen und Hoffnungen werden Forderungen. Suchtmittel sind die Erfüllungs-Gehilfen. Jede Erfüllung zieht jedoch umgehend eine neue Forderung nach sich. Wie im Märchen, so muß auch hier für die Erfüllung ein Preis gezahlt werden.

Der Versuch größtmöglicher Freiheit bei gleichzeitiger tiefer Geborgenheit, ist ein Spagat. Freiheit wird mit Unfreiheit, d.h. Abhängigkeit erkaufte, und die anfängliche Geborgenheit macht tiefer Einsamkeit Platz. Anspruch und Wirklichkeit klaffen immer weiter auseinander. Zunächst schlägt das Suchtmittel noch eine Brücke. Am Ende reißt sie.

Zu Suchtmittel fallen mir da noch andere Wörter in der deutschen Sprache ein, die mit Mittel enden, z.B. Arznei-Mittel, Hilfs-Mittel oder Verkehrs-Mittel.

Suchtmittel haben je nach Stimmungslage die Funktion eines Gaspedals oder einer Bremse, manchmal beides gleichzeitig. Sie sollen aufputschen, beruhigen, lindern, heilen oder auch nur vermitteln. Zwischen mir und den anderen, zwischen dem, was mir fehlt, was krank ist oder als mangelhaft empfunden wird, und dem, was ganz macht, heil und gesund ist. Mittel muß man zu sich nehmen, damit sie wirken. Und solange sie wirken, also das Gewünschte tatsächlich bewirken, warum sollten wir damit aufhören? Läßt die Wirkung nach, erhöht man einfach die Dosis. Heilmittel heißt im Griechischen »Pharmakon« und hat sowohl die Bedeutung von Heilmittel als auch von Gift!

Suchtmittel zu nehmen, so hörte ich einmal von einem Therapeuten, sei ein hilfloser Selbstheilungsversuch mit einem untauglichen Mittel. War oder ist also Suchtmittelkonsum ein Versuch von Selbsthilfe? Ja natürlich. Für mich jedenfalls kann ich das so sagen. Wir wollten das Beste für uns, auf der Diretissima, wie die Bergsteiger den kürzesten Weg zum Gipfel nennen, also auf dem schnellsten Weg und ohne Mühen und erreichten für uns und andere dennoch nur das Schlechteste auf dem denkbar längsten Weg. Lag es am Suchtmittel? Das dachten wir zunächst. Also haben wir andere Sorten getrunken, mehr getrunken oder auch weniger, oder Tabletten mit Alkohol gemischt. Lag es an uns? Leider sehr spät erkannten wir, daß wir auf das falsche Pferd gesetzt hatten. Lange Zeit waren wir der Reiter; jetzt ritt es uns. Wir waren nicht heil geworden, sondern körperlich krank. Wir waren nicht stärker geworden, sondern schwächer. Wir waren unsere Mängel nicht los, sie hatten sich vielmehr verstärkt. Statt eines gesunden Selbstwertgefühls hatten wir nun die Depression zu Gast. Statt sozialem Aufstieg nun der Bankrott. Und obwohl unser Mittel längst mehr Nebenwirkungen als Wirkungen hatte und obwohl das selbstverordnete Heilmittel sich längst als reines Gift herausgestellt hatte, hindert uns dennoch unsere Sucht und unser aufgeblasenes Ego daran, davon loszulassen, zu kapitulieren. Nach Watzlawick: »Was als Problemlöser gedacht war, wird nun selbst zum Problem«. Denn *das* war die eigentliche Wirkung unseres Suchtmittels: Es hatte unser Ego bis zur Unkenntlichkeit aufgeblasen. Maßlos und ohne Grenzen in seiner vermeintlichen Größe und maßlos auch in seinen Depressionen und in seinem Selbstmitleid.

Was nun?

Schon lange planen wir unseren Ausstieg, wollen wenigstens die Dosis reduzieren. Doch Niederlage folgt auf Niederlage. Die Sucht hat uns im Griff. Wir sind nicht mehr Herr im eigenen Haus. Doch als wir bereits am Boden liegen und uns selbst fast schon aufgegeben haben, da hilft uns unser Suchtmittel *diesmal wirklich*. Durch die permanente Vergiftung von Geist, Seele und Körper zwingt es uns körperlich, geistig und seelisch in die Knie. So vieles haben wir schon verloren, jetzt geht es uns ans Leben. Wir haben Angst. Zum ersten mal können wir sagen: Ich kann nicht mehr! Hilft mir denn niemand?

Plötzlich sind wir bereit, alles zu tun, nur um so nicht mehr weiterleben zu müssen. Unser Leben beginnt sich zu wenden. Wir erkennen unsere ausweglose Lage. Wir erkennen unsere Lügen und unseren Selbstbetrug. Wir ahnen, daß wir alleine da nicht mehr herausfinden. Wir suchen nicht mehr nach Gründen und Schuldigen. Wir wollen einfach weiterleben. Keine Ahnung wie. Aber leben.

Wir ahnen, daß wir aufgeben müssen: Was?

1. Das Suchtmittel
2. Das Kämpfen
3. Die Selbst-Isolation

## **Selbsthilfe kann helfen, zu gesunden**

Langsam werden wir bereit, Hilfe anzunehmen. Langsam werden wir bereit, die dazu nötigen Schritte selbst zu tun. Wenn man mit Suchtkranken nach der Entgiftung oder nach der Therapie spricht, so fallen besonders zwei Erfahrungen auf: »Endlich bin ich nicht

mehr alleine mit meinem Problem«, und »Vielleicht schaffe ich es , ohne wieder trinken zu müssen«.

Aber: Kaum daß wir wieder auf dem trockenen Ufer stehen, melden sich bei uns Suchtkranken natürlich sofort unsere Kritik und unsere Ansprüche zurück. Die Ärzte taugen nichts, die Therapeuten haben keine Ahnung, wir haben wieder Oberwasser. Also: wo kriegen wir Geld, Wohnung, Arbeit und eine Freundin her, und zwar möglichst sofort. Und so weiter. Das alte aufgeblasene Ego meldet sich umgehend zurück. Es ist nämlich nur mäßig davon beeindruckt, daß der Körper jetzt trockengelegt ist. Aber eine tiefe Erfahrung hat sich dennoch eingegraben: Ich darf Hilfe in Anspruch nehmen. Ich bekomme auch Hilfe, aber laufen lernen muß ich selber.

Nach Entgiftung oder Therapie trennen sich nun die Wege. Die einen haben sich entgiften und therapieren lassen. Sie wissen jetzt genug und probieren es wieder alleine. Das Leben ist wieder schön. Es gibt so viel zu tun. Wir schaffen das schon. Sie haben zwar etwas von Selbsthilfegruppen gehört. Aber das ist doch nur etwas für die Schwachen. Außerdem kann man da ja immer noch hingehen, wenn's brennt. So wie sie sich früher in das Suchtmittel geflüchtet haben, flüchten sie jetzt in die Gesundheit. Ich bin wieder gesund! Hauptsache nicht wieder saufen. »Müssen«, »Kontrolle« und »Wollen« sind ihre Vokabeln. Und alle Welt bestätigt sie darin. »Seit du nicht mehr säufst, siehst du viel besser aus«, sagen die Kollegen. »Er war so ein netter Kerl, wenn er nicht gesoffen hat«, sagt die Ehefrau. Auch der Arbeitgeber ist vom neuen Tatendrang und der gezeigten Willenskraft begeistert.

Die andere Gruppe hat Sucht für sich als Ausdruck einer tieferliegenden Krankheit akzeptiert. Eine Krankheit, die möglicherweise schon vor dem ersten Suchtmittel-Konsum vorhanden war. Eine Erkrankung des Geistes und der Seele, an sich selbst und an der Welt, der auch mit noch so viel Suchtmittel nicht geholfen werden konnte. Sie haben akzeptiert, daß die Sucht Ausdruck dieser Krankheit ist und nur zum Stillstand gebracht werden kann. Daß sie suchtkrank bleiben, daß sie keine Kontrolle mehr über ihr Suchtmittel haben werden, sobald sie wieder hinlangen. Und daß es keine Schande ist, krank zu sein, aber eine Schande, nichts dagegen zu tun. Diese schließen sich auf der Suche nach Orientierung, Halt und Hilfe den verschiedenen Selbsthilfegruppen an. Denn das ahnen sie: alleine würden sie untergehen. Daß wir alle auch auf der Suche sind nach einer anderen Art zu leben, einer veränderten Einstellung zu uns selbst und unseren Mitmenschen, davon wissen wir in den ersten Monaten unserer Gruppenbesuche noch nichts.

## **Selbsthilfe in Gruppen verändert**

Das Ego will sich nicht ändern. Warum auch. Sehen wir es doch gemeinhin als die Instanz an, die unsere Persönlichkeit, unsere Individualität ausmacht. Außer daß wir leider suchtkrank geworden sind, war doch alles in Ordnung! Oder? Doch seitdem das Suchtmittel fehlt, wird für die meisten von uns das Leben erst einmal zur Baustelle. Wir wollen so weitermachen wie bisher. Aber ohne Suchtmittel. Das mißlingt leider. Wir sind nicht so, wie wir erhofft hatten. Ohne Stoff schon gar nicht. Und unsere Umwelt nimmt erst recht keine Rücksicht. Wir spüren: alte Einstellungen, Meinungen und Verhaltensweisen kleben an uns wie alte Tapeten. Aber jetzt sehen wir, daß wir uns häuten und sie von uns

abfallen lassen müssen. Sie gehören zu unserem alten Leben, und sie hindern uns an einem zufriedenen Leben im Jetzt.

Selbsthilfegruppe ist eigentlich ein irreführender Begriff, denn Selbsthilfe hört sich zunächst einmal nach Alleine-Machen, Selber-Machen, sich selbst helfen an. »Nur du kannst es, aber du kannst es nicht alleine«, hört man dort. Gemeinschaften Selbst-Betroffener nennen sie sich.

Selbsthilfegruppen verändern. Das Beispiel trockener Freunde ermutigt. Alternativen zu unserem alten Verhalten werden uns hier vorgelebt und nicht an die Backe gepredigt. Das überzeugt uns. Wir spüren: Wir sind jetzt selbst verantwortlich. Wir üben, Entscheidungen selbst zu treffen, zu handeln und die Konsequenzen auszuhalten. Und hier sind wir zuhause, weil wir verstanden werden. Die Isolation hat ein Ende. Verschüttete Gefühle haben wieder Platz, und wir dürfen sie zeigen. Wir hören uns in der Gruppe selbst reden und spüren dabei, wo wir noch nicht ehrlich zu uns sind. All unsere Ängste, dunklen Ecken, Schwierigkeiten und Hoffungen teilen wir nun mit anderen, die weder über noch unter uns stehen.

Wir sitzen jetzt alle im selben Boot. Unser aufgeblasenes Ego muß Luft ablassen. »Hier können wir nichts werden, außer trocken«, spottet einer aus der Gruppe. Recht hat er. »Nicht das Aufhören wird belohnt«, sagt eine alte Freundin aus der Gruppe, »sondern das Dabeibleiben«. Einige springen wieder ab. Sie sind gruppenmüde, oder irgendein Beitrag gestern hat ihnen nicht gefallen. Sie bleiben weg. Ein paar sieht man später wieder: Sie kommen zurück und berichten, wie sie es alleine versucht haben. Eine Zeit lang hatte die Kraft vorgehalten. Dann waren sie wieder in ihrem alten Denken, in ihrem alten Verhalten und kurz danach wieder an der Flasche gelandet. Wir hören zu, wie sie berichten. Und wir, die „Hyperkritischen“, die nie jemandem etwas geglaubt haben, wir, die meinten, den Durchblick zu haben - wir hören zu und können es wirklich glauben, daß es so enden kann. Also bleiben wir. Nicht ohne uns hin und wieder über diese neue Abhängigkeit, diesmal von unserer Gruppe, zu beschweren.

Wir lernen zuzuhören, und wir lernen Vertrauen. Denn jeder Gruppenbesuch stärkt unsere wackelige Trockenheit ein bißchen. Wir trauen uns jetzt, Bewerbungen wegzuschicken und in ein Vorstellungsgespräch zu gehen, ohne uns vorher ein bißchen Mut anzutrinken. Wir erfahren eine Menge über unsere verschütteten Fähigkeiten, und schmerzlich erfahren wir unsere neuen Grenzen. Wir geben, ohne Erwartung auf Gegenleistung, freigebig an die Gruppe zurück, was wir dort umsonst bekommen haben. Das ist neu, das Geben. Wie so vieles erschreckend neu ist. Z.B. daß wir zwar ein Menge zu geben haben, aber trotzdem niemanden trockenlegen können. Daß wir spüren, wieviel Zuwendung und Liebe wir brauchen. Bekommen wir sie aber, werden wir plötzlich ganz starr und ablehnend.

Wir merken: Eigentlich sind wir selbst ein weitestgehend unbekanntes Land, das wir uns jetzt erstmals nüchtern zu entdecken trauen.

Alleine können wir weder trocken bleiben, noch unser Leben aus eigener Kraft allein nachhaltig zum Besseren wenden. Erst als die persönliche Not groß genug war, taten wir das Notwendige, um uns vom Zerfall zum Leben zu wenden. Wir bekamen Hilfe, und wir mußten uns selber helfen lernen. Selbsthilfe in Gruppen hält Menschen trocken. Trockenheit wiederum erzwingt Veränderungen, z.T. schmerzlicher Art. Wir ändern uns, oder wir werden wieder rückfällig. Veränderung löst alte und starre Lebens- und Verhaltensmuster auf. Wir sind wirklich frei, wenn wir unsere wahren Abhängigkeiten begreifen und

annehmen. Das gilt nicht nur für uns Suchtkranke. Doch das ist schon fast ein spirituelles Thema und nicht Gegenstand meines kurzen Vortrags heute.

## **Selbsthilfe kann zu Ausbildung und Arbeit verhelfen**

Zurück zu mir. Nach einigen Jahren in Selbsthilfegruppen hatte sich mein Leben einigermaßen stabilisiert. Das machte Mut. Inzwischen wußte ich, daß nicht alle so viel Glück hatten, nach der Therapie gleich eine Arbeit zu finden. Ich lernte Ex-Drogenabhängige kennen, die schon mit 15 oder 16 angefangen hatten, Drogen zu nehmen, die nie eine Ausbildung gemacht hatten. Ich lernte trockene Alkoholiker kennen, die trotz heftiger Bemühungen keine Arbeit fanden. Durch meine persönlichen Erfahrung in Selbsthilfegruppen bestärkt, dachte ich darüber nach, ob es nicht möglich wäre, daß sich Suchtkranke Arbeitsplätze selbst schaffen. 1981 gründete ich die gemeinnützige Hilfe zur Selbsthilfe Suchtkranker und Suchtgefährdeter in Heidelberg. Sie hat die Förderung des Selbsthilfegedankens zum Ziel. Sie ermutigt Suchtkranke, sich in gemeinnützigen Trägern zusammenzuschließen und mit unserer Beratung und Hilfe Zweckbetriebe zu gründen. Suchtkranke sind nun nicht gerade die Gruppen, denen man Eigeninitiative und Durchstehvermögen zutraut. Dennoch: Seit 1981 schaffen Suchtkranke mit unserer Unterstützung den erfolgreichen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt. Suchtkranke, die ihre Chance wahrgenommen haben. Denn wir konnten ihnen eine berufliche Perspektive bieten.

Wie arbeiten wir?

Unser Prinzip: Betroffene helfen Betroffenen, suchtmittelfrei leben zu lernen. Welche Perspektive bieten wir? Arbeit statt Sozialhilfe. Verschüttete Fähigkeiten nutzen lernen, denn Stillstand lähmt. Durch unsere Beratung, Anleitung und Starthilfe verhelfen wir Suchtkranken zu Ausbildung und Arbeit. Seit 1981 gründen, beraten und fördern wir bundesweit Zweckbetriebe. Hier entstehen Ausbildungs- und Arbeitsplätze für Alkohol- und Drogenabhängige nach Krankenhaus, Therapie oder Haft. Unsere Investitionen wirken, denn sie bieten ehemals suchtkranken Arbeitslosen und Sozialhilfeempfängern eine echte Perspektive.

Beispiele erfolgreicher Zweckbetriebsgründungen sind:

- Ausbildungswerkstätten für Bau- und Möbelschreiner
- Schreinereien
- Umzugs- und Transportunternehmen
- Garten- und Landschaftsbau
- Bäckereien
- Wäschereien
- ökologische Landwirtschaft und Zulieferbetriebe

In den letzten 17 Jahren hat die Stiftung bundesweit über 40 Projekte der Suchtkranken-Selbsthilfe gefördert. Finanziert ohne einen Pfennig öffentlicher Mittel, ausschließlich aus Spenden haben wir Betriebseinrichtungen, Fahrzeuge und Maschinen im Wert von über 6 Mio. Mark zur Verfügung gestellt. Investitionen in Ausbildungs- und Arbeitsplätze für Menschen ohne berufliche Perspektive. In allen von uns geförderten Zweckbetrieben

arbeiten Suchtkranke, die sich entschieden haben, ohne Suchtmittel zu leben. Vor allem aber wollen sie dem lähmenden Zustand von Arbeitslosen- oder Sozialhilfe entrinnen. Genau besehen, sind wir eine ganz private Ausbildungs- und Arbeitsplatz-Initiative, von der die Politiker so gerne reden und die sie seit Jahren fordern. Darüber hinaus entlasten die Investitionen der Stiftung im hohen Maße auch den Steuerzahler, da sie Suchtkranken wieder die Tür zum ersten Arbeitsmarkt öffnen.

Ludger Balke ist geschäftsführender Vorstand der Stiftung Hilfe zur Selbsthilfe Suchtkranker und Suchtgefährdeter in Heidelberg. Er hat seine Suchtkrankheit überwunden und lebt seit 20 Jahren trocken. Diesen Vortrag hielt er 1988 in der Fachklinik Thommener Höhe.