Zufriedene Alkoholabstinenz ist machbar!

***Warum es für mich wichtig ist „am Ball“ zu bleiben“***

Es gibt betroffene Mitmenschen die keine Therapie hinter sich haben und dennoch abstinent durch das Leben gehen. Das ist aber ein schwindend kleiner Teil der betroffenen. Die meisten durchlaufen die Prozedere der Entgiftung mit Therapie. Am Ende der Therapie steht der Weg zurück in den Alltag zurück zur Arbeit, zurück zur Familie, zurück zu Freunden. Nach 12- 16 Wochen der „Käseglocke“ der Geborgenheit, der Sicherheit, der Aufsicht und der Arbeit mit den Therapeuten, wird man wieder losgelassen in das Mensch sein, mit Höhen und Tiefen des Daseins. In der Therapie haben wir uns mit der Sucht beschäftig und uns Strategien zu Recht gebastelt, uns Pläne geschmiedet, so das uns die Sucht nicht mehr einholen kann. Doch der Alltag hält viele Fallen bereit, die in den Plänen, die man sich zurecht gelegt hat, nicht vorkommen.

Doch dagegen müssen wir uns wappnen. In der Therapie gab es Gefährten, die mit dir die Therapie durchlaufen haben. Der Alltag hält für solche Fälle die Selbsthilfegruppe bereit. Die Selbsthilfe ist die „Krebsnachsorge der Suchtpatienten“. Auch dort begegnest du Menschen, die mit dir dasselbe Los teilen, „Suchtkrank“ zu sein. Sie haben nur einen Vorteil gegenüber dem „Frischling“, sie sind den Weg der Selbsthilfe schon längere Zeit gegangen, haben Ihre Erfahrungen, die sie mit dir gerne teilen gemacht, und haben sich den Weg zurechtgebogen so wie sie ihn gehen wollten. Sie haben sich mit dem Alltag auseinander gesetzt und sie haben sich mit der Sucht arrangiert. Damit sich ein Zustand einstellt, der den Betroffenen in einer zufriedenen Abstinenz sein neues Leben genießen lässt. Doch der Weg ist sehr steinig und viele fallen über die Steine, die der Lebensweg für sie bereithält. Der Rückfall ist dann vorgegeben und alles fängt wieder von vorne an, Entgiftung und Therapie. Ich muss mich schon den Versuchungen des Alltags stellen, und den Ball den ich mit der Therapie aufgenommen habe am Laufen zu halten. Die Therapie ist schon gut und auf dich bezogen, die Therapeuten haben dich nach 12-16 Wochen therapiert. Doch kannst du die Sucht in der du dich als „Vollprofi“ jahrelang bewegt hast in den wenigen Wochen weg therapieren? Ich glaube das nicht, so musst du in der Nachsorge dich weiter therapieren. Das geht nur mit Arbeit und Hilfe, das heißt für dich, du musst dich mit dem neuen Leben auseinander- setzen. Es hält viele Überraschungen für dich bereit. Negative wie Positive, viele meinen nur das Negative würde dich wieder runterziehen, auch das Positive kann dich dazu bringen, den Weg zur Flasche wieder zu finden. Deshalb ist es sehr bedeutungsvoll, sich mit dem Alltag auseinander zusetzen. Immer und immer wieder an den Überlegungen der Abstinenz zu feilen. Auswege zu suchen und zu finden, damit sich der Rückfall nicht lohnt. Sei es nur einmal um die Häuser zu gehen, um so den Weg zu verlängern, damit „der Teufel Alkohol“ nicht wieder Herr über deinen Verstand wird, und du in der Schänke neben an wieder wach wirst. Es gibt ein sehr erfolgreiches Lied: „Der Teufel hat den Schnaps gemacht, um dich zu verderben“ von Udo Jürgens und er hatte damit so recht. . Es heißt arbeiten, arbeiten mit dir, arbeiten mit der Gruppe, arbeiten mit der Familie. Der Anfang ist mühselig und übt einen Druck auf dich aus. Den Druck nüchtern oder clean zu bleiben, du hast es doch jedem gesagt das du dich ändern willst, dem Chef, der Frau/Mann, den wahren Freunden. Das alles erzeugt Druck, es kommt noch ein wenig Pech hinzu, mit dem linken Fuß aufgestanden, eine unbedeutende Geste eines Fremden und dann kommt der Knall. Rückfall, betrunken in der Kneipe oder am Kiosk, nach Hause gehen und die Schmach der Niederlage sich eingestehen. Wieder Druck, wie soll ich das aushalten, neuer Druck.

Keiner versteht mich, alle meinen ich hätte es geschafft und nun das, das Ende der Legende des therapierten Suchtkranken nach nur wenigen Wochen. Noch mehr Druck! Alles erschlägt dich, dabei hast du doch alles richtig gemacht nach der Therapie. Doch du hast dich vergessen. Zuviel Druck gegen dich aufgebaut und zugelassen, weil du es ja allen Recht machen willst und hast vergessen, das du auch für dich verantwortlich bist. Das zu deinem Ego auch die Freude, das Lachen und der Humor dazu gehört. Du bist zwar suchtkrank, die Krankheit hast du zum Stillstand gebracht, doch sie kann jeder Zeit wieder aufbrechen. Doch du lebst nun fange an wieder das Leben zu Leben. Setze dich mit dem Jetzt und Heute auseinander, vergiss aber nicht zu leben. Jeder Anfang hat auch ein Ende lass das Ende deiner Geschichte gut ausgehen denn du bist der Autor deines Neuen Lebens.

Viele sagen ohne Alkohol kann man doch nicht fröhlich sein, kann man keine Feste feiern, nicht auf die Kirmes gehen u v m, doch es geht auch ohne Alk, das beweisen tausende Menschen euch jeden Tag. Es ist einfach gut nüchtern alltägliche Probleme zu bewältigen ohne sich vorher Mut anzutrinken. Keine Angst mehr zu haben, Auto zu fahren, weil man noch Restalkohol intus hat. Mit dem Chef von Angesicht zu Angesicht reden, ohne Pfefferminz Bonbon zu lutschen. Die Co-Abhängigkeit der Familie nicht mehr mitzutragen. Der Familie ein solides Familienoberhaupt zu sein. Ich könnte noch jede Menge mehr Punkte aufzählen, die sich positiv entwickelt haben, seit der Alkohol keine Rolle mehr im Leben von uns, den zufriedenen Abstinent lebenden Alkoholikern spielt.

Werner Waldorf Suchtkrankenhelfer Johannes Gutenberg Universität Mainz