
Zufriedene Alkoholabstinenz ist machbar!

Um der Alkoholsucht zu entkommen, durchlaufen die meisten Abhängigen das Prozedere der Entgiftung mit Therapie. Am Ende der Behandlung steht der Weg zurück in den Alltag, zurück zur Arbeit, zurück zur Familie, zurück zu den Freunden.

Nach 12 bis 16 Wochen in der „Käseglocke“ der Geborgenheit, der Sicherheit, der Aufsicht und der Arbeit mit den Therapeuten, werden sie wieder losgelassen in das Mensch-Sein, mit allen Höhen und Tiefen des Daseins. In der Therapie werden Strategien zurecht gebastelt, damit die Sucht die Betroffenen nicht mehr einholen kann. Doch der Alltag hält viele Fallen bereit, die in den Lebensentwürfen der Kurier-ten nicht vorkommen.



suchtkrankenhelfer-mainz.de

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

„Um nicht in die Fallen des Alltags zu tappen, habe ich erkannt, dass ich mich dagegen wappnen muss. **In der Therapie gab es Gefährten, die mit mir die Therapie durchlaufen haben. Sie fehlen mir in der Monotonie**

des Alltags. Dafür habe ich die Selbsthilfegruppe gefunden, die für mich sehr wichtig ist.

Dort begegne ich Menschen, die mit mir dasselbe Los teilen: „Suchtkrank“ zu sein. Sie sind den Weg der Selbsthilfe schon längere Zeit gegangen, haben ihre Erfahrungen, die sie mit mir gerne teilen, gemacht. Sie haben sich mit dem Alltag auseinander gesetzt und sie haben sich mit der Sucht arrangiert. Sie helfen, begleiten und unterstützen jeden „Frischling“, so auch mich.

Mein Weg ist sehr steinig und ich stehe vor der Gefahr, dass ich über die Steine stolpere, die der Lebensweg für mich bereithält.

Der Rückfall wäre für mich vorgegeben und alles würde von vorne anfangen: Entgiftung und Therapie. Ich muss mich den Versuchungen des Alltags stellen, um den Ball, den ich mit der Therapie aufgenommen habe, am Laufen zu halten.

Die Therapeuten haben mich nach vielen Wochen therapiert. Doch kann man die Sucht, in der ich mich als „Vollprofi“ jahrelang bewegt habe, in den wenigen Wochen weg therapieren?

Ich glaube das nicht, so muss ich mich in der Nachsorge weiter therapieren. Das geht nur mit Arbeit und Hilfe. Ich muss mich mit dem neuen Leben auseinandersetzen, das viele Überraschungen für mich bereithält. Negative wie Positive!

Viele meinen, nur das Negative könnte mich wieder runterziehen. Doch auch das Positive könnte mich dazu bringen, den Weg zur Flasche wieder zu finden.

Deshalb ist es sehr bedeutungsvoll, dass ich mich mit dem Alltag auseinandersetze. Immer und immer wieder an den Überlegungen der Abstinenz zu feilen. Für mich ist das harte Arbeit. Ich muss an mir selbst arbeiten. Ich muss mit der Gruppe zusammenarbeiten und mit meiner Familie arbeiten. Der Anfang ist mühselig und übt Druck auf mich aus. Den Druck nüchtern zu bleiben. Jedem habe ich gesagt, dass ich mich ändern möchte, dem Chef, der Frau / dem Mann, den wahren Freunden. Das alles erzeugt Druck. Kommt ein wenig Pech hinzu, eine unbedeutende Geste eines Fremden oder eine nichtssagende Kleinigkeit, dann kann es zum Knall kommen. Rückfall! Betrunken in der Kneipe oder am Kiosk. Betrunken nach Hause gehen. Ich müsste mir die Schmach der Niederlage eingestehen. Wieder erzeuge ich Druck. Wie soll ich das aushalten? 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 mich. Dabei habe ich doch alles richtig gemacht nach der Therapie. Doch ich habe eins vergessen: mich selbst!

Ich habe zu viel Druck gegen mich aufgebaut. Ich habe den Druck zugelassen, weil ich es ja allen Recht machen wollte. Ich habe vergessen, dass ich auch für mich selbst verantwortlich bin.

Zu meinem Ich gehören auch die Freude, das Lachen und der Humor. Ich muss lernen, das

„neue“ Leben zu leben. Ich muss mich mit dem Hier und Heute auseinandersetzen. Ich darf nicht vergessen, dass Höhen und Tiefen zum Leben gehören. Jeder Anfang hat auch ein Ende.

Ich nehme mir fest vor, dass das Ende meiner Geschichte gut ausgehen wird. Ich setze mir positive Ziele und freue mich über meinen Erfolg.“



Viele sagen ohne Alkohol kann man doch nicht fröhlich sein, kann man keine Feste feiern. Doch es geht! Auch ohne Alkohol! Das beweisen tausende Menschen, 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 Familienmitglied zu sein.

Es gibt jede Menge mehr Punkte aufzuzählen, die sich positiv entwickelt haben, seit der Alkohol keine Rolle mehr im Leben von den zufriedenen abstinent lebenden Alkoholikern spielt.

Werner Waldorf, Suchtkrankenhelfer