

Rückfall in der Gruppe - Chance oder Belastung ?

Im Grunde genommen weiß es jeder von uns, der von einem Stoff abhängig war und jetzt hoffentlich in - zufriedener - Abstinenz lebt, dass es bei den Suchtmittelgesteuerten Abhängigkeiten zu Rückfällen kommt. Gerade die erste Zeit nach der Entwöhnung versucht das Suchtmittel erneut vom Betroffenen Besitz zu ergreifen und zu leicht und leider zu oft gewinnt es die Kontrolle über den Menschen zurück. Dabei scheint vordergründig in Vergessenheit zu geraten, was man sich in der Entgiftung und während der Langzeittherapie selbst an Wissen über die Krankheit angeeignet hat.

Doch Rückfälle kommen bei fast allen suchtmittelindizierten Abhängigkeiten vor und gehören gewissermaßen auch dazu, leider! Nur den wenigsten bleibt ein klassischer Rückfall in alte Verhaltensweisen erspart. Viele müssen erst diesen steinigen Weg gehen, um sich endgültig von dem Suchtmittel, meist Alkohol, zu befreien.

Der eine oder andere wird sich gedacht haben: Das Kind ist in den Brunnen gefallen, was soll ich tun? Was werden die anderen aus der Gruppe zu mir sagen? Werden sie mich gar verspotten?

Oft empfinden es die Betroffenen als große Schande, sich wieder ihrer Gruppe zu stellen. Dadurch baut sich eine große Hemmschwelle auf, die meist in Gedanken um ein mehrfaches potenziert wird, als sie in Realität wäre bzw. ist. Wenn aber der Schritt in die Gruppe vollzogen wurde, kommt es zur nächsten Hürde: Wie und was erzähle ich?

Setzt man eine gewisse Sensibilität der Gruppenmitglieder füreinander voraus, so keimt in den meisten schon ein Verdacht auf, bevor das erste Wort darüber gesprochen wurde. Ein Gesprächsangebot an den Betroffenen ist somit vorprogrammiert.

Ist die innerliche Hürde des Outings genommen und ist der "Knoten" geplatzt, fällt es dem "Rückfälligen" meist leicht, davon zu erzählen. Häufig bricht hier eine Fülle an Emotionen und Gedanken aus, die der Gruppenleiter in die richtigen Bahnen leiten und bändigen muss. Dabei obliegt es ihm auch eventuelle Schuldzuweisungen richtig einzuordnen und eine Wertung des Vorfalls zu vermeiden.

Eher sind jetzt die anderen Mitglieder der Gruppe gefragt, den Betroffenen zu stützen, nicht nur verbal sondern auch mental. So dass gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden kann, den wahrscheinlich entstandenen Schaden - in welcher Art und Weise auch immer - einzugrenzen. Denn nur wenn sich jeder bewusst macht, dass es auch ihn treffen kann, der weiß, welche Worte er an das "nasse" Mitglied richten kann.

Auch wenn die Betroffenheit nach dem Outing in gehaltvolles Schweigen mündet, so bietet es auch die Möglichkeit die eigenen Gedanken zu ordnen und neue entstehen zu lassen. Außerdem muss man immer wieder betonen, dass nur andere Abhängige es wirklich verstehen können, wie und wann es zu Rückfällen kommt. Nur wir sprechen die gleiche "Sprache", die von Familienangehörigen, Freunden oder Bekannten einfach nicht verstanden werden kann, weil sie nicht unsere Suchterkrankung teilen.

Genau darin liegt die Möglichkeit für den Einzelnen, beim Besuch einer Selbsthilfegruppe Kraft zu tanken und den eigenen Problemen im Vergleich mit anderen wieder die richtige Wertung zu geben. Und genau diese Gemeinsamkeit macht uns stark genug, nicht nur den täglichen Sorgen gut gewappnet zu begegnen, sondern auch das Wissen "in der Gruppe frisst mich niemand auf", wenn ich dort nach einem Rückfall Hilfe suche.

Nicht zuletzt bietet jeder Rückfall, über den in einer Selbsthilfegruppe berichtet wird, auch die Chance für die Anderen, sich nicht nur die Rückfallgefahr als solche wieder einmal bewusst zu machen, sondern auch eine Schärfung der Sinne in den beschriebenen Situationen, die der Betroffene durchlebt hat,

vorsichtiger zu sein und vielleicht schon angeeignete, vermeintlich trockene Verhaltensweisen in Bezug auf sein eigenes Leben noch einmal kritisch zu überdenken.

Jörg Sengpiel