

Therapie abgeschlossen – was nun?

Da hat man es also geschafft, egal ob stationäre oder ambulante Therapie, trocken zu werden. Partner, Freunde, Kollegen und Bekannte sind mächtig stolz auf einen und der Zukunft sieht man mit dem ‚erworbenen‘ Wissen gelassen entgegen.

Auf die Therapie sieht man mit einem lachenden und einem weinenden Auge zurück. Lachend, weil man sich nun nicht mehr andauernd mit seinen Problemen auseinandersetzen muss und weinend, weil sich während einer solchen Zeit natürlich ein gewisses Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt und man die Menschen, mit denen man so viel Zeit verbracht hat, auch ein Stück weit vermisst.

Selbstverständlich werden die Adressen ausgetauscht und man verspricht vollmundig sich nicht aus den Augen zu verlieren. Wie die Erfahrung zeigt, bleibt es dann meistens leider auch bei diesem Versprechen.

Bald schon hält dann der Alltag mit all seinen kleinen und großen Problemen Einzug, gegen die man ja, dank der Therapie gewappnet ist. Aber noch etwas hat die Therapie bewirkt: Man hat sich weiter entwickelt.

War man in der nassen Zeit stets bemüht es allen recht zu machen um nicht aufzufallen und mehr oder weniger unbehelligt trinken zu können, so übernimmt man jetzt wieder die Verantwortung für sein Leben. Plötzlich möchte man über alltägliche Dinge wie Haushaltskosten, Anschaffungen usw. mitbestimmen.

Eine Situation, mit der die betreffenden Angehörigen oftmals nicht umgehen können. Grund dafür ist, dass sie die Entwicklung, die der Betroffene genommen hat, nicht nachvollziehen können.

Die wenigsten haben eine Angehörigengruppe besucht und die eventuell in Anspruch genommenen Paargespräche während der Therapie reichen für ein Verständnis der neuen Situation oftmals nicht aus. So sind zum Beispiel Streitereien wie: „Da hast du dich doch früher nicht drum gekümmert!“ mehr als wahrscheinlich. Das dies auf Dauer beim Betroffenen zum Frust führen kann, scheint unausweichlich. Er fühlt sich unverstanden, obwohl er ja nur das Beste will. Im schlimmsten Fall kommt es möglicherweise zum Saufdruck.

Aber mit wem sprechen in einem solchen Fall?

Der Partner kann mit diesem Gefühl als nicht Betroffener wenig anfangen. Der Zettel mit den Adressen der Mitpatienten ist aus irgendwelchen Gründen spurlos verschwunden, allerdings möchte man sich mit jemand der die Situation versteht austauschen.

Nur wie?

Hier können meines Erachtens Selbst-hilfegruppen eine große Hilfe sein. Man ist unter Menschen mit der gleichen Problematik, die solche oder ähnliche Situationen bereits erlebt und bewältigt haben und einem mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Dabei ist es vollkommen zweitrangig um welche Gruppe es sich handelt. Das Angebot ist groß und jeder kann selbst entscheiden, wo er zugehörig sein möchte.

Doch damit beginnen auch schon die Schwierigkeiten. Anders als bei Antritt der Therapie, die von eher seltenen Ausnahmen abgesehen, ja doch irgendwie auf einen gewissen Druck, sei es seitens des Partners oder des Arbeitgebers, zustande kam, ist jeder hier nun persönlich gefordert. Die Schwellenangst ist bei vielen groß, denn sich freiwillig vor völlig fremden Menschen zu öffnen ist sicherlich nicht einfach. Da fragt sich mancher: Muss ich mir das antun?

Aber es lohnt sich!

Wenn ich persönlich meine Alkoholiker Karriere Revue passieren lasse, muss ich feststellen, dass es mir in den Zeiten, als ich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchte, immer am besten ging. Es geht ja nicht nur darum eine Anlaufstelle für seine Probleme, sondern es entwickeln sich naturgemäß auch Freundschaften, was besonders für Menschen mit wenigen sozialen Kontakten enorm wichtig ist.

Aber nicht nur das. Für mich ist es zum Beispiel von großer Bedeutung nicht den Kontakt zu meiner Krankheit zu verlieren, sprich mir jede Woche wieder vor Augen zu führen das ich abhängig bin und gar nicht erst leichtsinnig werde. Denn wie schnell ist die Therapie in den Hintergrund getreten und man ist Anfechtungen in Bezug auf Alkohol ausgesetzt. So manches Mal hätte ich ohne Gruppe der Versuchung nicht widerstehen können.

Es zeigt sich auch immer wieder, dass Gruppenmitglieder, bei denen ein gewisser Schlendrian eingekehrt ist und der Gruppe längere Zeit fern bleiben, schon bald einen Rückfall hatten. Das ist zwar für den Betroffenen sehr schlimm, aber es wird ihm, sollte er die Gruppe dann wieder aufsuchen, keiner den Kopf abreißen, sondern es wird versucht die Gründe für den Rückfall zu analysieren und nach Lösungen für die Zukunft zu suchen. Also ist man auch in solch einem Fall in der Gruppe gut aufgehoben.

Aus all diesen Gründen halte ich es für Menschen, die ihre Therapie erfolgreich beendet haben und es mit ihrer Abstinenz ernst meinen, für mein Verständnis unerlässlich sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Ernst Weininger im ECHO 1/2015