

Spurensuche

Die Bedeutung von Beziehung und Nähe in der Sucht

Ich habe aufgrund meiner schweren Kindheit einen seltsamen Bezug zu Beziehungen und Nähe. Ich habe mir schon immer schwer getan, normale soziale Kontakte zu knüpfen, die nicht mit irgendeinem Zweck verbunden waren, aber wenn es mir persönlich einen Nutzen brachte, war ich sehr angepasst, um an mein Ziel zu kommen. Die Beziehungen, die ich hatte, waren meist in der Familie. Ich habe, seit ich denken kann, eine riesige Verlustangst und Angst vor dem Alleinesein.

Als meine Drogenkarriere begann, hat sich alles verschlimmert und ich hatte zeitweise nur Drogenkontakte. Ich konnte mich aufgrund meiner Verlustängste nicht auf jemanden einlassen, denn die Angst, verlassen zu werden, war zu groß. Wenn ich dann doch Beziehungen hatte, hielt ich die Nähe nicht aus, aber alleine sein konnte ich auch nicht. Auf Drogen konnte ich meine Angst und Unsicherheit gut verstecken und ich war gut in die Gesellschaft integriert. Das ging viele Jahre gut, bis es meiner Sucht nicht mehr reichte und ich sehr tief gefallen bin.

Ich bin jetzt seit 17 Monaten nüchtern und arbeite sehr hart an mir und meinen jahrelang antrainierten Verhaltensmustern. Ich lerne langsam, aber sicher, Beziehungen zu führen, die nicht zweckmäßig sind, und den Umgang mit Distanz und Nähe. Ich lerne mit meiner Sucht umzugehen und Gefühle – gute wie schlechte – auszuhalten.

Viele Patient*innen kommen hier mit der Corona-Situation nicht klar – für mich ist es ein glücklicher Umstand, dass ich genau in der Corona-Zeit auf Therapie bin, denn so habe ich die Möglichkeit, gesunde Beziehungen aufzubauen und den Prozess von Distanz, Nähe und Grenzen-Aufzeigen zu verinnerlichen. Ich habe durch die Pandemie gelernt, geduldig zu sein und auch auf das Wohl von anderen Menschen zu achten. Ich habe auch gelernt, dass ich nicht über alles die Kontrolle haben kann und Dinge, die ich sowieso nicht ändern kann, mit einer gewissen Gelassenheit hinzunehmen.

Christoph, 37

Ausgegrenztheit

Angefangen hat das Gefühl des Ausgegrenztseins damit, dass ich aufgrund meines damaligen Alters und meiner Hörbehinderung keinen Job bekam. Ich trug dann Zeitungen aus, da ich ein minderjähriges Kind hatte und meine Ehe nicht mehr das war, was ich mir vorgestellt habe. Die ganze Verantwortung habe ich allein getragen – ich fühlte mich allein und im Stich gelassen. Das Zeitungsaustragen habe ich dann aufgegeben, da ich am Tag nicht mehr schlafen konnte. Unter der Woche hatte ich niemanden zum Reden und ich suchte dann immer mehr. Anfang war es nicht viel, aber ich brauchte alles egal und so kam es wieder. Ich ließ alles schleifen, mir war alles egal und so kam es wieder. Scheidung. Ich entschied mich, ins Frauenhaus zu gehen, von da weg habe ich nur mehr selten getrunken. Ich freute mich wieder über die Jahre immer beherrschender und wir trennten uns. Mit dem nächsten Partner, der auch viel Alkohol konsumierte, begann ich leider vermehrt zu trinken. Wir hatten einen Motorradunfall, bei dem mein Arm schwer verletzt wurde. Dies brachte mich zum Nachdenken und ich trennte mich auch von diesem Partner. Und wieder fühlte ich mich allein. Ich tat mir sehr schwer, neue Kontakte zu knüpfen, und griff wieder zum Alkohol. Eines Tages schlief ich betrunken mit einer Zigarette ein und wurde Gott sei Dank gerettet. Ich hatte eine schwere Rauchgasvergiftung und war zehn Tage auf der Intensivstation, kam danach zur Stabilisierung in eine psychiatrische Klinik und entschied mich dort, eine Langzeittherapie beim Verein Grüner Kreis zu machen. Ich wollte nicht mehr so weiterleben wie vorher und etwas in meinem Leben ändern. Ich bin jetzt über zwei Jahre hier und mittlerweile im stationären Dauerbetreuungskonzept. Ich habe gelernt, wieder Beziehungen zu Menschen aufzubauen, und setze mich mit mir und mit dem Thema Einsamkeit viel auseinander. Gerade in der Corona-Krise bin ich froh und dankbar, hier zu sein, denn ich wüsste nicht, ob ich jetzt schon bereit gewesen wäre, nüchtern, ohne die Gemeinschaft, die mir hilft, zu leben.

Josefa