

Bedeutet die totale Abstinenz nicht auch einen großen Verlust für den Abhängigen?

Die Suchtmittel Alkohol oder Medikamente spielen im Leben des Abhängigen eine wichtige, meist sogar eine überragende Rolle. Sie beeinflussen seine Gefühlslage, sein Verhalten und sein allgemeines Wohlbefinden oft mehr, als es wichtige Personen aus seiner Umgebung vermögen.

Deshalb kann man mit Fug und Recht die Entscheidung zur Abstinenz - und damit den Verlust der Droge - mit dem Verlust einer geliebten wichtigen Person vergleichen.

Die üblicherweise auftretende Gefühlsreaktion auf einen Verlust hin nennt man „Trauer“. Die meisten Menschen mögen dieses Gefühl nicht. Aber Trauer in ihrer üblichen Ausprägung hilft dabei, einen Verlust innerlich zu verarbeiten und darüber hinwegzukommen. Deshalb ist Trauer oft nützlich, um von Vergangenen frei zu werden und sich weiterentwickeln zu können.

Dies geschieht, indem zuerst der **Verlust als Realität, als Tatsache akzeptiert** wird. Danach gilt es, den **Trauerschmerz zuzulassen und zu empfinden** - vielleicht erst nach einer Zeit der Empfindungslosigkeit. Die dritte Phase des Trauerns erfüllt die Aufgabe der **Anpassung an die Welt, in der das Verlorene fehlt**. Und schließlich gilt es, die gedankliche und gefühlsmäßige **Energie, die noch immer um das Verlorene kreist, davon abzuziehen und in das Leben und in andere positive Bindungen zu investieren**.

Diese vier Aufgaben der Trauer können längere Zeit in Anspruch nehmen, auf viele Weise blockiert oder hinausgezögert werden. Immer aber ist die Erfüllung dieser Aufgaben die Vorbedingung für eine Rückkehr zu einem an der Realität orientierten, erfüllten Leben. Gefühlsreaktionen, die der Trauer ähnlich sind, müssen also erwartet werden, wenn man - nach einer Zeit des Nichtwahrhabenwollens - voll akzeptiert hat, dass der Abschied vom Alkohol oder den Medikamenten endgültig ist. Dieser Verlust kann oft nur dann ausgehalten und verschmerzt werden, wenn man sich vergegenwärtigt, welche Verluste auf der anderen Seite die Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten mit sich gebracht hat.

Diese Verluste betreffen bei jedem Abhängigen andere Bereiche. Besonders häufig kommen vor: Verlust von Interessen, Verlust von Erinnerungen, Verlust der Selbstachtung, Verlust der Nüchternheit, Verlust der Arbeit, Verlust von Freunden, des Ehepartners oder der ganzen Familie.

In der Vergangenheit hatte der Alkohol über die Verluste, die er selbst verursacht hat, wieder hinweggeholfen, so dass Verlustsituationen und die dazugehörige Trauer ein starkes Verlangen nach Alkohol auslösen können.

Der Alkoholiker befindet sich also während der Entwöhnung in der Konfliktsituation, dass er einerseits Trauer erleben muss, um endgültig Abschied vom „alten Freund Alkohol“ nehmen zu können, dass aber andererseits gerade dieses Gefühl rückfallträchtig ist! Dies gilt in noch größerem Ausmaß für alle Medikamente, die gegen negative Gefühle und in niedergedrückter Stimmung verwendet wurden.

In der Anfangszeit der Entwöhnung ist der Abhängige oft kaum in der Lage, seine Gefühle wahrzunehmen, geschweige denn darauf zu vertrauen, dass sie sein Leben bereichern und dass sie nüchtern auszuhalten sind. Gefühlschwankungen in Richtung Trauer, Niedergeschlagenheit und Depression werden deshalb selten als gutes Zeichen der Genesung gedeutet. Stattdessen rufen sie das Verlangen wach, diese Gefühle voreilig durch Ablenkung, Zerstreuung oder gut gemeinte Beschwichtigung seitens anderer zu unterdrücken oder zu beseitigen. Viele werden in dieser Situation innerlich unruhig, fühlen sich unwohl, sind leicht reizbar und möchten die Therapie abbrechen, ohne genau sagen zu können, warum das so ist.

Tatsächlich sind diese Gefühle ein positives Zeichen dafür, dass **die vielen emotionalen Seiten der Trauer - Zorn, Angst, Schuldgefühl, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Sehnsucht und Betäubung** - bewusst wahrgenommen werden können und dass der Betreffende sich offensichtlich auf die Entscheidung zur Abstinenz einzulassen beginnt, ohne sie voreilig und oberflächlich übers Knie zu brechen. Wenn dies gelingt, macht der Abhängige außerdem die erleichternde Erfahrung, dass er nüchtern mit derartigen Gefühlen durchaus umgehen kann.

Das eben Geschilderte bedeutet aber zugleich, dass die Freude von Abhängigen und Angehörigen darüber, dass die „Abstinenz so leicht fällt“ meist verfrüht ist. Das „Leichtfallen“ ist nämlich bisweilen nichts anderes als ein Zeichen dafür, dass die Entscheidung zur Abstinenz mit allen ihren Folgen noch nicht realistisch erkannt und akzeptiert worden ist. Überspitzt könnte man sogar sagen:

„Wem die Abstinenzentscheidung zu leicht fällt, der fällt leicht!“

Hingegen braucht es niemanden zu beunruhigen, wenn er träumt, er wäre mit dem Verlorenen wieder zusammen. Dies widerfährt Menschen, die um einen Verstorbenen trauern, ganz genauso. Wer also (tag-)träumt, er habe etwas getrunken oder wer von Phantasien über die schönen Seiten der Droge überschwemmt wird, sollte dies als normalen Bestandteil der Trauerreaktion begreifen.

[„Die Suchtfieber“](#) von Ralf Schneider
Herausgeber, Druck u. Verlag:
[Schneider Verlag Hohengehren GmbH](#)