

STILL UND ALLEINE DIE SUCHT BESIEGT

Ob Alkohol, Nikotin oder illegale Drogen: Eine Abhängigkeit zu überwinden, fällt schwer, kann aber auch ohne Therapie gelingen. Peter Zbinden und Felix Schneider erzählen, wie sie durch Selbstheilung den Weg in die Enthaltensamkeit fanden.

— Text Stefan Müller Fotos Christian Schnur

Sie tun es oft, ohne es an die grosse Glocke zu hängen. Ganz im Stillen, und reden nicht darüber, um ihren Erfolg nicht zu gefährden. Ob das Suchtmittel Alkohol, Nikotin, Kokain oder auch Heroin heisst, viele Betroffene schaffen es irgendwann, ihre Abhängigkeit ohne therapeutische Hilfe in den Griff zu bekommen.

«Die Forschung zeigt: Der therapiefreie Ausstieg aus der Sucht ist der häufigste und am meisten unterschätzte Weg», sagt der langjährige Suchtforscher Harald Klingemann, ehemaliger Forschungsleiter von Sucht Schweiz und heutiger Lehrbeauftragter für Forschung an der Berner Fachhochschule.

So gibt beispielsweise bei Bevölkerungsumfragen nur gerade jede zehnte

Person mit einstigen Alkoholproblemen an, therapeutische Hilfe in Anspruch genommen zu haben. Ähnlich sieht es laut Klingemann auch bei anderen Drogen aus. Viele kreative Wege führen dabei aus der Sucht, wie der Suchtforscher bei seinen vielen Befragungen von Selbstheilenden in Erfahrung bringen konnte.

Eine inspirierende Botschaft, nur schon angesichts der vielen Rauchenden und Zu-viel-Trinkenden: Rund 25 % der Bevölkerung ab 15 Jahren rauchen regelmässig, und über 250 000 Menschen sind alkoholabhängig.

Ein Schlüsselerlebnis hilft

Eine Erfolgsstory hat der in Lupfig AG wohnhafte Peter Zbinden vorzuweisen. Seit mehr als zwanzig Jahren rührt der heute 68-Jährige keinen Alkohol mehr an – und seit vier Jahren auch kein Nikotin mehr. «Für mich war das ein grosser Schritt», sagt der pensionierte Briefträger über seine «Alkohol-Selbstheilung», die keine Wunderheilung war, sondern vielmehr ein Kraftakt. «Den Willen dazu musst du haben», räumt Peter Zbinden ein.

Seit der Jugendzeit schlug er immer wieder über die Stränge, stets in Gesellschaft, an seinem Stammtisch oder im Fussballverein. «Ich hatte mich im Griff, solange ich mit meiner Frau und den zwei Buben zusammenlebte», sagt Peter Zbinden. Eskaliert sei es erst nach der Scheidung 1999. Danach betrank er sich jeden



HARALD KLINGEMANN, Suchtforscher, Lehrbeauftragter für Forschung an der Berner Fachhochschule und ehemaliger Forschungsleiter von Sucht Schweiz.

Abend, morgens kämpfte er sich zur Arbeit.

Rund zwei Jahre dauerten diese Exzesse, ohne dass jemand darauf reagierte, bis schliesslich eine gute Arbeitskollegin sich ein Herz fasste. Sie kannte sich aus, denn sie selbst besuchte damals eine Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes. Peter Zbinden liess sich dazu überreden, an ein solches Treffen mitzugehen. Es kostete ihn grosse Überwindung. «Zum ersten Mal musste ich mich outen», sagt er, aber der erste Schritt zu seiner Selbstheilung war getan.

Bis heute geht er an diese Treffen. Zu den Anonymen Alkoholikern wollte er allerdings nie gehen, die waren ihm zu streng.

Eine Selbstheilung kann durch ein Schlüsselerlebnis ausgelöst werden. «Nicht nur Leidensdruck motiviert zum Ausstieg», sagt Harald Klingemann. Es könnten ebenso negative oder positive Schlüsselereignisse sein wie ein guter Ratsschlag, eine Schwangerschaft, ein Unfall, der drohende Verlust der Lebenspartnerin oder des Arbeitsplatzes.

Kreative Wege gehen

Ein Blick in den «Werkzeugkasten» von Selbstheilenden macht klar, wie vielfältig und kreativ die Wege aus der Sucht sein können. Der Sozialwissenschaftler Harald Klingemann leitete aus den zahlreichen untersuchten Fallbeispielen bevorzugte Strategien ab: Die einen Abhängigen ersetzen das Suchtmittel



PETER ZBINDEN, 68, aus Lupfig im Kanton Aargau betrank sich nach der Scheidung jeden Abend exzessiv. Dank dem Rat einer Arbeitskollegin und einer Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes trinkt er nun seit 20 Jahren keinen Alkohol mehr.

BIN ICH SÜCHTIG?

Solange der Alltag rundläuft, merkt man oft nicht, wenn man in einen problematischen Konsum einer Droge hineinrutscht. «Ich habe es im Griff», so lautet häufig der Tenor. Um sich des Konsumverhaltens bewusst zu werden, hilft ein Selbsttest, wie er bei Suchtberatungsstellen zur Verfügung steht.

Halten Sie Ihre Handy-Kamera auf den QR-Code, und öffnen Sie den Link.

Oder direkt via:

tinyurl.com/binichsuechtig



durch etwas anderes, zum Beispiel Alkohol durch grosse Mengen an Wasser, durch Kaffee, Schokolade, Zucker oder eine Religion. Andere Selbstheilende setzen auf Abstand, indem etwa der Kontakt zum früheren Suchtumfeld abgebrochen wird.

So machte es Peter Zbinden, er ging nach Feierabend nicht mehr an den Stammtisch und kaufte nur noch ein, wo es keine alkoholischen Verlockungen gab. Er kehrte seither weder an den Stammtisch zurück, noch tätigt er seine Einkäufe im Umfeld von Alkohol.

«Die meisten Selbstheilungen gelingen nicht im ersten Anlauf – sie brauchen Zeit», sagt Harald Klingemann. Viele Irrwege seien nötig bis zur richtigen «Sprunghöhe». Aus diesem Grund würden sich Selbstheilende in der Regel in der Umsetzungsphase isolieren: Sie möchten →

«Mit dem eingesparten Geld für Zigaretten gönnte ich mir ein Saxofon und Griechenlandferien.»

Felix Schneider, Ex-Raucher

keine Unterstützung, da sie es ja schon mehrfach versucht haben und sich keinem Erfolgsdruck aussetzen wollen.

Peter Zbinden gelang der Absprung auf Anhieb. «Ich hatte Glück», sagt er lapidar. Der Besuch der Selbsthilfegruppe gab ihm die nötige Kraft. «Dort lernte ich, Nein zu sagen.» Er kann mittlerweile nach einer sommerlichen Wanderung im Restaurant auf das einst geliebte kühle Bier gut verzichten. Gerät er doch einmal in Versuchung, zieht er die Notbremse: «Spinnst du eigentlich!», sagt er sich dann selber energisch. Bis jetzt immer mit Erfolg.

Sag nie «nie mehr»

Demgegenüber schaffte es der Ex-Raucher Felix Schneider nicht auf direktem Weg aus der Sucht. Der 63-jährige Ostschweizer, selbst Leiter eines Suchtzentriums im Kanton St. Gallen, musste mehrere Anläufe nehmen, bis er dem Glimmstängel widerstehen konnte. Seit drei Jahren ist er nun rauchfrei, nachdem er während 36 Jahren täglich sein Päckli pro Tag geraucht hatte. «Es war ein langer Prozess, bis ich so weit war», sagt der Sozialarbeiter. «Ich hatte keinen Druck, etwas zu ändern», begründet er sein häufiges Scheitern. Gab es Stress, griff er einfach automatisch zur Zigarette, und niemand kümmerte dies.

Sein Schlüsselerlebnis hatte er auf einer Bergwanderung mit einem jungen Studenten: «Mir fehlt schlicht der Schnauf», stellte er damals mit Schrecken fest. Und er beschloss, der Gesundheit zuliebe mit dem Rauchen aufzuhören. Diesen Entschluss teilte er umgehend seiner Familie mit, die ihn dabei unterstützte. Um die Messlatte nicht zu hoch anzusetzen, sagte er sich stets: «Ich schaffe es, wenn auch nur vorläufig.» «Nie mehr» zu sagen, baue seines Erachtens zu viel Druck auf. Mit der Methode der «2er-Schritte» hangelte sich Felix Schneider sodann Schritt um Schritt empor: 2 Tage, 2 Wochen, 2 Monate und so weiter.

Eine App half ihm dabei, seine Selbstheilung zu dokumentieren – Selbstbeobachtung ist ein wichtiger Schlüssel zur Selbstheilung. So kann Felix Schneider jederzeit sein Handy zücken und seinen Erfolg bewundern: Heute genau vor 3 Jahren, 8 Monaten und 6 Tagen hat er aufgehört zu rauchen und dabei gut 10 000 Franken für Zigaretten eingespart. «Ich gönnte mir dafür ein Saxofon und Griechenlandferien», berichtet der Ex-Raucher nicht ohne Stolz.

SCHREIBEN SIE UNS!

Haben Sie oder Angehörige auch eine Sucht überwunden? Was sind Ihre Erfahrungen? Schreiben Sie an:

Redaktion «Schweizer Familie», Stichwort, Postfach, 8021 Zürich (Absender nicht vergessen), oder an redaktion@schweizerfamilie.ch

Die Ausstiegsschancen und das spätere Dabeibleiben sind je nach Droge verschieden. «Nicht allein das Suchtpotenzial einer Droge entscheidet über den Erfolg eines Ausstiegs», sagt die Psychotherapeutin Rachel Osterwalder, Präsidentin der Fachstellen Sucht Kanton Zürich. «Entscheidend ist auch die Akzeptanz und Erreichbarkeit einer Droge.» So falle der Ausstieg aus einer Alkohol- oder Nikotinsucht

besonders schwer, beide Drogen seien allgegenwärtig. Rund drei Viertel der Klientinnen und Klienten kämen daher wegen Alkoholproblemen in die Suchtfachstelle. Nikotinabhängige dagegen würden den

Ausstieg eher selbst versuchen, obschon dieser schwierig sei. Laut Studien des Suchtforschers Klingemann sind zum Beispiel «Heroinselftheiler» weniger rückfallgefährdet als «Alkoholselftheiler». Denn die illegale Droge Heroin ist im Gegensatz zu Alkohol oder Nikotin im normalen Alltag nicht verfügbar.

Trotzdem: «Kriminalisierung und mangelhafte Sozialpolitik erschweren Heroinabhängigen den Ausstieg», sagt Harald Klingemann. Deshalb brauche es für die kleine Gruppe von Schwerstabhängigen etwa eine heroingestützte Behandlung und Sozialhilfemassnahmen.

Felix Schneider brauchte zahlreiche Anläufe, bis er der ständigen Versuchung, zu rauchen, nicht mehr erlag. Er schaffte es schliesslich ohne therapeutische Hilfe, aber im Hintergrund hatte er eine Familie, die ihn unterstützte und sich über jeden Erfolg mitfreute.

Ermutigendes Umfeld wichtig

Umgekehrt behalten ehemalige Alkohol- oder Heroinabhängige ihren Selbstheilungserfolg oft für sich. Und das nicht ohne Grund. «Denn der verbreitete Selbstheilungs-Pessimismus in der Bevölkerung ist nach wie vor gross – im Sinne von: einmal Drögeler, immer Drögeler», sagt der Suchtforscher Harald Klingemann.

TIPPS FÜR AUSSTIEGSWILLIGE

Wer sich auf den Weg macht und eine Sucht loswerden will, sollte ein paar Dinge beherzigen:

SELBSTBEOBACHTUNG Jede Drogensucht hat eine Vorgeschichte. Mit verschiedenen Methoden kann man eine persönliche Bilanz ziehen. Zum Beispiel mit einem Lebenslaufrafter oder einer Lebenslaufzeichnung, worin die wichtigsten Lebensstatio-

nen und Ereignisse im Zusammenhang mit der Abhängigkeit festgehalten werden. Oft hilft auch ein Trink- oder Suchttagebuch.

SINN FINDEN Fällt die Sucht weg, kann eine sinnlos erscheinende Leere folgen. Als Motor der Selbstheilung dient deshalb manchen Selbstheilenden Spiritualität oder Religiosität. Doch Vorsicht, damit eine

Sucht nicht durch eine andere ersetzt wird.

DEN KÖRPER NICHT VERGESSEN Drogen haben viele Auswirkungen auf den Körper und verändern dessen Wahrnehmung. Eine bessere Körperwahrnehmung stützt die Selbstheilung. Jogging, Gartenarbeit, meditative Übungen oder heisse Bäder helfen dabei, den Körper wieder zu spüren.



FELIX SCHNEIDER, 63,

aus St. Gallen rauchte 36 Jahre lang ein Päckli Zigaretten pro Tag. Um von der Sucht loszukommen, brauchte er mehrere Anläufe. Mit der Unterstützung seiner Familie und seinem Wunsch, wieder ohne zu keuchen bergauf wandern zu können, hat er nun seit drei Jahren keinen Glimmstängel mehr angefasst.

mann. Aus der Forschung gehe aber hervor, dass der Ausstieg aus einer Drogensucht umso besser gelinge, je mehr das Umfeld an den Erfolg glaube. «Eine Selbstheilung wird daher gefährdet, wenn die Umgebung nicht daran glaubt», sagt

Klingemann. So konnte Felix Schneider mit dem Rauchen aus eigener Kraft aufhören. Er hatte seine Familie, die ihn ständig ermutigte. Dagegen blieb Peter Zbinden diese Stütze versagt, zur Seite stand ihm aber seine Selbsthilfegruppe. ■

RATGEBER-BUCH

«Harald Klingemann (2017): Sucht – Selbstheilung ist möglich»

Hilfe finden Sie hier: alcohol-facts.ch; suchtschweiz.ch; blauskreuz.ch

