

**Sucht-Selbsthilfe muss konsequent sein –
Synanon steht dazu: Keine Drogen, keine Gewalt – aber jede mögliche
Unterstützung auf dem Weg in die Freiheit**

Vor kurzem las ich sie wieder. Meine Lieblingssätze. „Wir müssen Substanz-Konsumstörungen entstigmatisieren“ und „Wir müssen ein gesundes und suchtfreies Leben ermöglichen“. Da stellen sich mir sofort Fragen. Einmal: wer sind alle die, die diese Forderungen stellen und zum zweiten, versuchen die Helferinnen und Helfer das nicht schon seit mehr als 100 Jahren? Was verändert sich da im Moment? Handelt es sich um die immer wieder konsequenzlos wiederholten Forderungen oder gibt es wirklich neue und hilfreiche Ansätze?

Die aktuelle Diskussion hängt auch damit zusammen, dass es Realität ist, dass der Hilfe- und Unterstützungsbedarf abhängiger Menschen und ihrer Angehörigen immer größer wird. Der „harte Kern“ wird größer und sichtbarer. Es wird aber auch davon beeinflusst, dass die Zahl von Rückfällen in alte Konsum- und Verhaltensmuster nach Behandlungen zunehmen. Das erfordert größere und neue Anstrengungen. Immer mehr des Gleichen scheint nicht der allein richtige Weg zu sein. Dabei werden nicht nur die Ansätze der Hilfe neu überdacht, sondern auch die Frage aufkommt, ob die Zielsetzungen nicht überdacht, die Anforderungen nicht heruntergesetzt werden sollten.

Ich begrüße es sehr, wenn alle Wege zur Nüchternheit ausprobiert werden. Allerdings ohne Aufgabe des Ziels der Freiheit. Es ist sicherlich in Ordnung, wenn geforscht wird, ob es alternative Interventionen, Methoden, Therapieansätze gibt.

Immer öfter habe ich das Gefühl, dass neue Ansätze ausprobiert werden, dass „neue Wege gegangen werden“, die zwar von großem wissenschaftlichem Interesse sind, in der aber die tatsächliche Situation von Betroffenen – damit meine ich Abhängige und Angehörige - aus den Augen verloren werden.

So gab es vor einigen Wochen eine Sendung mit dem „Fernseharzt“ Eckhart von Hirschhausen zum Thema Alkohol. Es war sehr gut, dass von der Bevölkerungsmehrheit gerne verdrängte Thema von einem prominenten Moderator zu einer guten Sendezeit aufgegriffen wurde, um die Gefährlichkeit des Alkohols und die möglichen Folgen darzustellen. Wie üblich musste auch hier etwas Neues aus der Wissenschaft berichtet werden. Dieses Mal wurde eine Art von Verhaltenstherapie vorgestellt, um den Alkoholkonsum zu reduzieren. Die Zielsetzung hört sich gut an: Wenn schon keine dauerhafte Abstinenz möglich ist, dann sollte zumindest die gesundheitliche Situation, z. B. über die Reduzierung der Trinktage, verbessert werden. Theoretisch überzeugt das, denn je weniger getrunken wird, umso weniger wird der Körper geschädigt, umso besser ist es möglich, soziale Kontakte neu zu schaffen oder wieder zu verbessern. Aber dennoch stellt sich die Frage, ob es der richtige Weg ist, bei einer unumkehrbaren Erkrankung in diese Richtung zu denken, ob nicht Erwartungen geweckt werden, die in den meisten Fällen nicht zu halten sind. Die einen ständigen Kontakt in das professionelle Hilfesystem erfordern. Wir kennen das doch vom immer noch propagierten „Kontrollierten Trinken“. Wenn darüber in einer Selbsthilfegruppe gesprochen wird, dann kommt Ärger auf. „Das habe ich versucht und damit Monate und Jahre meines Lebens verschenkt, weil ich

weitergetrunken habe.“ Und „Welcher Alkoholiker versucht nicht immer wieder, seinen Konsum zu kontrollieren? Meistens ohne dauerhaften Erfolg.“ Unzählige Male habe ich das gehört – und immer wieder die damit verbundene Frage: Warum sollte ich das tun, wenn mein jetziges nüchternes Leben so befriedigend, neu und lebenswert ist? Der Besucher einer Gruppe drückte es so aus: „Ich dachte, ich wäre in einer Säufergruppe – aber ich bin in einer Abstinenzgruppe. Hier liegt der Anfang für mein nüchternes Leben. Das gebe ich nicht mehr auf.“

Ein anderes Arbeitsfeld – und damit nähern wir uns der Arbeit von Synanon. Einer Lebensgemeinschaft, deren Bewohner konsequent suchtmittelfrei leben und die unabhängig von öffentlichen Mitteln ist und nicht auf professionelle Hilfe, sondern auf die Kraft der Selbsthilfe in Gemeinschaft setzt.

Aktuell wird in jeder deutschen Stadt darüber diskutiert, was mit den Drogenabhängigen und Alkoholabhängigen gemacht werden soll, die in der Öffentlichkeit ständig präsent sind und als störend empfunden werden. Und an keinem Ort gibt es die Lösung. Natürlich wird immer wieder betont, dass es um ein Zusammenspiel zwischen Hilfe, Prävention und Ordnungskräften gehen müsse. Fakt ist aber, dass es zur Abhängigkeit gehört, dass unbedingt konsumiert und der Stoff verfügbar sein muss. Deshalb gehört es auch zur Wahrheit, dass es viele Interventionen gibt, die notwendig – und aufwändig – sind, aber kaum dazu führen, dass sich die Situation stark verbessert oder gar grundsätzlich löst. Unterstützende Straßen-Sozialarbeit ist ein Gebot der Stunde, Hilfe- und Übernachtungsangebote sind – nicht in ausreichender Zahl – vorhanden. Und auch in diesen Szenen: Der Wunsch nach Veränderung ist kaum zu vermitteln.

Erst wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt, wird nach Hilfe gesucht, wird kapituliert und Hilfe angenommen. Genau dies ist der Zeitpunkt, zu dem mehr als 500 Menschen im Jahr bei Synanon anklopfen, um dem Kreislauf zu entgehen und „auszusteigen“.

Hier in Berlin-Malchow, gibt es kein Aufnahmegespräch, in dem gemeinsam eine Lösung für den Ausstieg gesucht wird, nach der Finanzierung einer möglichen Behandlung gefragt wird, erst ein Krankenhausaufenthalt gefordert wird und darauf hingewiesen, dass es ja eine ganze Reihe von Ausstiegsmöglichkeiten gebe. Nein, es gibt erst einmal Hygieneartikel und ein Bett – und dann sehen wir weiter. Ab sofort gibt es die Regel: Keine Suchtmittel und keine Gewalt.

Das leuchtet ein, und kann in einer hilfreichen Umgebung mit Menschen, die das gleiche Problem hatten, gelingen. Dennoch wendet sich ein großer Teil der Hilfesuchenden zunächst wieder ab – keine Suchtmittel, also auch kein Nikotin, wie soll das gehen? Das wird als nicht machbar erlebt, und der Weg zurück in die Szene ist programmiert. Jeder einzelne dieser Fälle ist schade, aber ein neuer Anlauf ist jederzeit möglich. Im Durchschnitt sind es 100 Bewohner, die für sich die Entscheidung getroffen haben, hier bei Synanon suchtmittelfrei zu leben, ihr Leben neu zu beginnen, neu zu starten. Und sie bekommen alle Hilfe dafür. An unterschiedlichen Stellen in der Gemeinschaft zu arbeiten und zu wissen: Hier bin ich – jetzt – zu Hause. In den Gruppen lerne ich, dass Selbsthilfe auch ein Begriff für gegenseitige Hilfe ist. Ich selbst muss die Entscheidungen treffen, aber in meiner jeweiligen Gruppe finde ich Gesprächspartner/-innen und habe die Chance, zu

erzählen, zu hören, zu vergleichen, zu versuchen. Ich bin nicht alleine, alle haben ähnliche Erfahrungen gemacht und die Gespräche öffnen mir neue Welten.

Das Ziel aller Abhängigkeitsbehandlung ist die Freiheit vom Suchtmittel. Es ist nicht die Behebung einer „Konsumstörung“, sondern die grundsätzliche und freiwillige Nüchternheit, die heute in Deutschland immer häufiger mit dem englischen Begriff „Sober“ umschrieben wird. Das könnte ein Weg zur Normalität sein.

In der Hilfe für Suchtkranke ist es „wie im richtigen Leben“. Da gibt es so viele Fragen der Bürgerinnen und Bürger: Musst Du so konsequent sein? Überhaupt keine Suchtmittel mehr? Aber es gibt doch diese außergewöhnlichen Situationen? Gilt die Drogenfreiheit, die Freiheit vom Suchtmittel, für ein ganzes Leben? Und dann die mitleidige Bemerkung: Das könnte ich nicht.

Gerne wird dem in Synanon entgegnet: Ich möchte meine Freiheit nicht aufgeben. Meine Freiheit vom Suchtmittel, meine Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen. Ich nehme mein Leben in die Hand. Und ich wünsche niemanden die Umwege, die ich bis hierher gemacht habe. Ich verzichte nicht auf meine Konsequenz der Suchtmittelfreiheit und würde sie nicht gegen wissenschaftlich begründete Eventualitäten eintauschen, die mich in der Abhängigkeit belassen.

Rolf Hüllinghorst
Bielefeld