

UNHEILBAR KRANK. UND GESÜNDER DENN JE.

Das Paradoxon trockener Alkoholiker/innen.

Sucht zählt zu den Krankheiten, die unveränderliche Spuren im Gehirn hinterlassen und die als unheilbar gelten. Noch gravierender als die neurologischen Veränderungen wiegen allerdings die Auswirkungen auf die eigene Identität und das Selbstbild.

Sucht zersetzt Stück für Stück die eigene Persönlichkeit. Sie merzt Vorlieben aus, trägt einst vorhandene Fähigkeiten ab, neutralisiert Interessen und den inneren Antrieb. Nein, letzteres beseitigt sie nicht, sondern absorbiert jegliche noch vorhandene Motivation zum Zwecke ihrer Selbsterhaltung.

Bis ich nicht mehr die gute Freundin bin, die ich einmal war. Oder die fürsorgliche Mutter. Der engagierte Kollege. Oder der liebevolle Ehemann. Bis ich völlig das Gefühl für mich selbst verliere, mich frage, wer ICH eigentlich bin. Und schließlich vor dieser Frage kapitulieren muss. Ein unaushaltbarer Zustand. Nur erträglich mit Alkohol. Betäubung für ein inneres Loch, in dem ich zu versinken drohte.

Und in dem ich auch ganz sicher versunken wäre, hätte ich nicht den Schritt in den Entzug gewagt. Ein letzter kleiner Rest Überlebenswille, der dank etablierter Hilfsstrukturen im deutschen



Gesundheitswesen, engagierter Pfleger/innen, kompetenten Therapeut/innen, sowie einem 15-wöchigem Klinikaufenthalt wieder wachsen konnte. Eine Chance, die Süchtige übrigens erst seit 50 Jahren haben.

Denn erst seit dem 18. Juni 1968 erhalten wir den sozialgesetzlichen Diagnosestempel „Krankheit“.

Das ist zum einen die Zugangsberechtigung zu lebensrettenden Behandlungen. Zum anderen erhalten wir – egal wie erfolgreich die Behandlungen abgeschlossen werden – niemals den Stempel „gesund“ oder gar „geheilt“. Wir sind und bleiben Süchtige. Ein Leben lang.

Nun kann man sich dagegen sträuben, denn die meisten trockenen Alkoholiker/innen fühlen sich gesünder denn je und strahlen so vor Stolz und vor Freude über ihr abstinentes Leben, dass niemand auf die Idee käme, sie als „krank“ zu bezeichnen.

Doch diese „Unheilbarkeit“ bewahrt auch vor dem Fehler, eine Sucht als abgehakt zu betrachten. Denn das ist sie niemals.

Sie begleitet mich und ich tue gut daran, stets ein wachsames Auge auf sie zu haben.

Und was meine Sucht noch ist? Ein Teil meiner Identität! Sie hat mich komplett zersetzt. Mich herunterradiert bis auf einen Berg voller Fragezeichen. Aber sie hat mir auch die Chance gegeben, mich zu finden und neu aufzubauen. Voller Stärke. **Und mit einem „JA!“ zum Leben. MEINEM Leben!** Ein Prozess, der sich jeden Tag fortsetzt und genauso wenig einen Abschluss findet wie meine Diagnose.

Es werden immer mal wieder Stimmen laut, die Suchtkrankheiten nicht als „Krankheit“ eingestuft sehen wollen. Und als „unheilbare“ schon mal bitte gar nicht. Selbstheilung sei außerdem die Regel. Wenn man nur wolle.. Ein Schlag ins Gesicht aller, die durch den mühsamen und aufreibenden Prozess einer monatelangen Therapie gegangen sind. Und für mich auch ein Angriff auf meine Identität.

Eine Krankheit sollte nichts sein, unter dem man sein Haupt senken und sich schämen muss!

Sucht ist weder eine Willensschwäche, noch eine schlechte Angewohnheit. Sie ist eine Krankheit. Und zwar eine, die man überwinden kann, wenn man (professionelle) Hilfe annimmt und den Mut hat, sich seinen inneren Fragezeichen und Ängsten zu stellen.

Ein Mut, der sich lohnt! Mir hat er eine gehörige Portion Resilienz verschafft und wahre Lebensfreude überhaupt erst ermöglicht. Daher bin ich dankbar für die gesetzliche Anerkanntheit der Krankheit, sehe aber starken Nachholbedarf in der gesellschaftlichen Akzeptanz.

Ein Umstand, den wir selbst ändern können, indem wir uns nicht schamhaft hinter unserer Diagnose verstecken, sondern mit erhobenem Haupt ein Beispiel sind, für zufriedene Abstinenz und die Möglichkeit, einer unheilbaren Krankheit gehörig in den Hintern zu treten!

Verena

Text: Verena Krotoszynski

Hi, ich bin Verena und ich bin KLARakterstark!

Ich finde diese Wortneuschöpfung aus „Klar(heit)“ und „charakterstark“ treffender als zu sagen, ich lebe „abstinent“ oder „trocken“ etc., da jene Begriffe gedanklich oft lediglich mit Verzicht und Entbehrung assoziiert werden.

Dass ein klares und nüchternes Leben jedoch eine immense Bereicherung birgt, weiß jeder, der es geschafft hat, von seiner Sucht loszukommen. Und dafür ist ebenfalls eine gehörige Portion Charakterstärke und Mut nötig!

Im Laufe meiner Therapie habe ich jedenfalls sehr viel Stärke gewonnen und möchte auch andere dazu inspirieren, sich ihrer Sucht, ihren Sorgen und Ängsten zu stellen. Es lohnt sich! Und Du bist auf Deinem Weg nicht alleine!

Ich habe aus den Erfahrungen meiner härtesten Zeit nicht nur eine Stärke gemacht, sondern inzwischen sogar eine berufliche Existenz. Denn KLARakterstark ist auch der Name meiner Werbeagentur, die speziell auf Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen ausgerichtet ist.

Ich ermögliche es gesundheitlichen Selbsthilfegruppen **krankenkassengefördert (!) und risikofrei**, mithilfe ihrer eigene (neuen) Webseite, Flyer, Newsletter u.v.m. bekannter zu werden und neue Gruppenmitglieder zu finden.

Ja, Selbsthilfe wirkt und macht Spaß! Probier's aus!

Verena

klarakterstark.de
verena@klarakterstark.de

