

Ambulante Therapie - Eine Weg in die Abstinenz?

Tja, da stand ich nun, 61 Jahre alt, wohl wissend seit über 30 Jahren alkoholabhängig zu sein. All die typischen Stationen einer „Alkoholikerkarriere“ hatte ich durchlaufen, als da wären Entgiftungen in Königslutter, in der Salzdahlumer Straße, mehrere Kurzzeittherapien und auch eine halbjährliche stationäre Langzeittherapie in Bad Hersfeld.

Jedes Mal nach Abschluss einer Maßnahme, schaffte ich es denn auch über einen längeren Zeitraum, manchmal über Jahre, trocken zu bleiben. Nicht zuletzt mit Hilfe von Selbsthilfegruppen, die ich regelmäßig besuchte. Während dieser Zeiten ging es mir auch immer am besten. Aber meine letzte Gruppe löste sich auf und ich verlor den Zugang zu diesen Institutionen.

Zunächst ging es eine Weile auch ohne Gruppe ganz gut, langen Zeiten der Abstinenz folgten allerdings exzessive Rückfälle mit teilweise schlimmen Entzügen, die ich, wider besseren Wissens, immer allein durchzog. Ich hatte mich also vom ständig trinkenden Gewohnheitstrinker zum Quartalssäufer entwickelt.

So weit, natürlich nicht gut, aber als Single und eingefleischtem Stubenhocker tat ich damit ja niemand weh. Dies änderte sich dann allerdings, als ich während einer längeren „Trockenperiode“ die Frau fürs Leben kennenlernte. Auf rosa Wolken schwebend, verschwendete ich natürlich kaum einen Gedanken an Alkohol. Jedenfalls zunächst, aber so nach einiger Zeit schlich sich das Verlangen wieder ein und ich trank ab und zu nach oben beschriebenen Muster.

Zunächst akzeptiert von meiner Partnerin, Aussage: „Wenn es denn halt zweimal im Jahr sein muss“, wurden meine Ausfälle allerdings immer schlimmer und gipfelten letztendlich in einer Entgiftung in der Salzdahlumer Straße.

Wieder ging es acht Monate gut und ich rührte keinen Tropfen an, um dann aber umso schlimmer zuzuschlagen. Ich wurde sehr gleichgültig, versäumte wichtige Familienfeiern (Hochzeit, runde Geburtstage) und merkte selbst, dass es so nicht mehr weiterging. Meine Beziehung, gerade im verflixten, siebten Jahr, war mir denn zu wichtig und ich wollte die Konsequenz aus diesem alten Sprichwort nicht Wahrheit werden lassen.

Was also tun?

In meiner ersten Panik, die Partnerin machte immer mehr Druck, suchte ich also meinen Arzt auf um eine stationäre Therapie in die Wege zu leiten. Meine Freundin war halt der landläufigen Meinung, drei Monate weg von allem, um dann als geheilt entlassen zu werden. Dies mag für viele ja zutreffen, allerdings war es für mich eher eine Horrorvision, denn über einen längeren Zeitraum meine Abstinenz zu halten ist für mich als Quartalstrinker ja kein allzu großes Problem. Zudem hatte ich wenig Lust über einen längeren Zeitraum mein gewohntes Umfeld zu verlassen. Man ist ja keine 50 mehr. So war ich dann ziemlich

erleichtert, dass sich mein Arzt in Bezug auf Alkoholismus als wenig kompetent erwies und ich dann in Eigeninitiative das Lukaswerk aufsuchte. Hier wurde mir die Möglichkeit einer ambulanten Therapie aufgetan.

Dies schien mir der richtige Weg für mich zu sein, wollte ich doch herausfinden, was mich nach langer Abstinenz immer wieder in den Rückfall trieb. Leider hatte ich schon in der Vorbereitungsgruppe Gelegenheit dieses schmerzlich zu erfahren. Mein Vermieter kündigte mir eine Mieterhöhung an, was bei mir als „Arbeitssuchender“ Panik auslöste. Sah ich mich doch schon in einen der Braunschweiger „Sozialen Brennpunkte“ abgeschoben. Zweieinhalb Tage hielt ich dem Druck stand, dann trank ich wieder. Ich erwähne dies hier, weil das bei der späteren Therapie so etwas wie ein Schlüsselerlebnis war.

Dann schließlich, nach einigen Wochen Wartezeit, wurde es ernst und die Therapie begann. Irgendwie schien es mir vertraut, denn Aufbau und Ablauf waren ähnlich wie bei einer Selbsthilfegruppe, nur natürlich unter fachlicher, therapeutischer Anleitung. Schon bald merkte ich, dass dieses Konzept für mich das richtige war. Anders als bei einer stationären Langzeittherapie, wo man ja wohlbehütet unter einer „Käseglocke“ lebt, konnte man hier die relevanten Alltagsprobleme direkt vor Ort besprechen und nach Lösungen suchen. Als Beispiel möchte ich hier einmal meine Urlaube ansprechen, für mich ein absoluter „Hot Spot“ sprich Gefahrenpunkt in Bezug auf einen Rückfall. Zwei Tage Regen am Stück und schon hieß es „Cuba Libre“ satt. Dementsprechend entsetzt war denn auch meine Partnerin, als ich den Wunsch äußerte während der Therapiezeit zwei Wochen in die Türkei zu fliegen.

Dafür sei ja nach Abschluss noch Zeit genug, sagte sie. Ganz anders meine Therapeutin, die meinte ich solle mich doch ruhig ausprobieren und mich, gegen das Versprechen die Maßnahme trotz eventuellen Rückfalls fortzuführen, in meinem Wunsch unterstützte. Es war denn auch ein wunderschöner, „trockener“ Urlaub, ich hatte mir mit Hilfe meiner Mitpatienten allerdings auch Alternativen für nicht ganz so schöne Tage erarbeitet.

Nun aber noch einmal zu meiner „Sozialen Brennpunktgeschichte“. Wie schon beschrieben, hatte ich mächtige Angst davor wegen der angekündigten Mieterhöhung aus meiner Wohnung, mit der ich seit 39 Jahren verwachsen bin, ausziehen zu müssen. Dies erzeugte natürlich schlechte, depressive Gedanken, die in einem Rückfall endeten. Die Lösung für solche Fälle schien dann verblüffend einfach und stellt für mich dennoch die Quintessenz der gesamten Therapie dar: Schlechte Gefühle vergehen auch wieder, ich muss sie eben nur aushalten oder auch „Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird“. Dieses Erkenntnis hat sich während meiner Therapiezeit schon ein paarmal in brenzligen Situationen bewährt und ich bin guter Dinge, dass dies in meinem zukünftigen abstinenten Leben eine große Hilfe sein wird. Die ARGE akzeptierte übrigens die Mieterhöhung widerspruchlos, mein Rückfall mit all seinen physischen und psychischen Leiden war also völlig überflüssig.

Fazit: Sicherlich muss jeder selber wissen, welcher Weg in die Abstinenz für ihn der richtige ist, ich wollte mit meinem Beitrag aber mal eine Lanze für die ambulante Therapie brechen, mir hat sie jedenfalls sehr gut getan.

Ernst Weninger. im ECHO 2/2014