



© Anke Seidel

Bassum - Von Anke Seidel. Aushalten müssen, wenn die Situation unerträglich erscheint – immer wieder. Wie sich das anfühlt, das wissen Mitglieder der sieben Selbsthilfegruppen unter dem Dach von Release ganz genau.

Auf der Suche nach Erträglichkeit des Alltags und ihres Lebens sind sie in den fatalen Teufelskreis der Sucht geraten – und haben sich mit starkem Willen und enormer Kraft daraus befreit. Genau das meint das englische Wort „Release“, das der Suchthilfeorganisation im Nordkreis ihren Namen gegeben hat: Befreiung.

Bei Release in Bassum, in der ehemaligen Gaststätte „Blaue Ecke“, treffen sich an diesem Abend sieben Sprecher aus den Release-Selbsthilfegruppen. Sie wollen enger zusammenrücken, sich austauschen. Auf Augenhöhe. „Wir wollen keine Vereinsmeierei. Bei uns gibt es keinen Vorstand“, sagt Ingo aus Bruchhausen-Vilsen. „Wir sind ganz, ganz freie Gruppen.“

Spiel, Alkohol, Sex, Kokain und Co.

So bunt gemischt wie die Gruppe an diesem Abend sind die Gründe für die Sucht, aus der sich die insgesamt rund 70 Mitglieder befreit haben. Spiel, Alkohol, Sex, Kokain, Depression, Zwangsstörungen, Esssucht, Internet und Medikamente listen die Sprecher als Beispiele auf. „Egal, wovon ich abhängig bin: Die Probleme, die daraus resultieren, und die sozialen Folgen sind oft gleich“, sagt Axel aus Brinkum. Und fügt hinzu: „Das gilt auch für die Strukturen, in denen sich eine Sucht entwickelt.“

Alle am Tisch sind sich einig: „Der Zweck der Sucht ist, die Realität nicht so wahrnehmen zu wollen, wie sie ist.“ Ausblenden also, was so unerträglich schmerzt? „Die Emotionsebene kann beeinflusst werden“, bestätigt Ingo. „Meistens hat es am Anfang auch geholfen“, fügt Silke hinzu, „dann hat es sich verselbstständigt“. Und dann, so ergänzt Ingo, „richtet man sein Leben nach dem Suchtstoff aus“.

Sucht verselbstständigt sich

Gabi kann das nur bestätigen. „Wenn ich das nehme, verschwinden die Ängste“, blickt sie auf ihre eigene Suchtgeschichte zurück. „Dann hat es sich verselbstständigt und irgendwann kam ich gegen den Stoff nicht mehr an.“

Und die Gründe? Viele in der Runde nennen einen: „Wenn man mit der Realität nicht klarkommt.“ „Sich nicht geliebt oder angenommen fühlen.“ „Sich ausgegrenzt glauben“, auch dieses Gefühl gehöre dazu.

„Die Ursachen dafür liegen häufig in der frühen Kindheit“, sind sich fast alle in der Runde einig – ohne ihre Suchtgeschichte mit einer schweren Kindheit entschuldigen zu wollen. Probe aufs Exempel: Wer hatte in der Kindheit ein solch einschneidendes Erlebnis? Sechs der sieben Teilnehmer melden sich.

Felsbrocken auf Lebensweg

Sie empfinden dieses Erlebnis wie einen Felsbrocken auf ihrem Lebensweg – dort, wo andere Menschen Kieselsteine zu bewältigen haben. „Ich habe das Gefühl, ich bin steckengeblieben“, beschreibt Gabi ihren Felsbrocken, „ich konnte mich nicht mehr weiter entwickeln“. In der Selbsthilfegruppe baue sich vieles ab von diesem Felsbrocken: „Sie gibt mir Woche für Woche die Möglichkeit, das zu bearbeiten.“

Axel fügt hinzu: „Die Selbsthilfegruppe ist im Prinzip so etwas wie lebenslanges Lernen. Eine Dauermedikation.“ Natürlich sei eine Therapie enorm wichtig, „aber das kann sie nicht leisten“. Vielen Menschen sei der Wert dieser Selbsthilfegruppen gar nicht bewusst. Denn was nichts koste, werde in der Regel nicht wertgeschätzt.

Doch das Miteinander helfe enorm: „Wir sind zwar keine Profis wie Psychologen oder Therapeuten. Aber wir sind Experten“, sagt Axel, „weil wir es selbst erlebt haben“. Das kann Ingo nur bestätigen: „In der Selbsthilfegruppe lässt man andere an seinem Leben teilhaben.“ Ehrlichkeit und Vertrauen stehen deshalb an erster Stelle – und werden durch die Schweigepflicht über die Gespräche in der Gruppe geschützt.

Thema muss wachgehalten werden

Woche für Woche an den Gruppentreffen teilzunehmen, das ist für Ingo Selbstfürsorge, weil man sich aktiv mit sich selbst beschäftige. „Das Thema wach zu halten ist für mich ganz wichtig“, bestätigt Sylvia. „Die, die es schleifen lassen, sieht man später wieder in der Therapie...“, sagt Markus. Alle sind sich einig: Die Selbsthilfegruppe ist ihr Partner – lebenslang: „Sucht geht nicht weg. Das ist eine lebenslange Krankheit.“

Gabi fügt nachdenklich hinzu: „Jeder von uns wünscht sich, dass er keinen Rückfall baut. Aber wenn, dann könnte ich heute Menschen anrufen und sagen: Es ist passiert.“ Diese Ehrlichkeit und dieses Vertrauen zu Mitgliedern könnte sie leicht aufbringen: „Ich wüsste, dass mich niemand verurteilt.“ Eingebunden zu sein in ein solches System der Selbsthilfe, das gebe ihr Sicherheit.

Die Gruppe sei eine Chance, wieder soziale Kontakte herzustellen und in einem geschützten Raum „ohne Leistungsdruck“ neue Bekannte oder Freunde zu finden, weiß Axel. Dort könne man sich auch verletzlich machen, sagt Markus.

Neue Gruppe in Bassum

Gemeinsam mit Sylvia hat er erst vor wenigen Wochen die Selbsthilfegruppe in Bassum gegründet. Alle sieben Gruppen – in Bruchhausen-Vilsen, Brinkum (zwei), Leeste, Syke (zwei) und Bassum – verzeichnen zurzeit Zulauf. Und sind offen für weitere Betroffene.

www.release-netz.de