

KISS Interview: Blaues Kreuz Selbsthilfegruppen

Interview im KISS Selbsthilfemagazin 2018

„Ohne dass Du funktioniert das Ich nicht“

Die Gruppen des Blauen Kreuzes helfen Suchtkranken, dem Leben einen neuen Sinn zu geben

Krisen bringen Menschen dazu, ihr Leben zu hinterfragen. Krankheit ist eine solche Krise. Was hat diese Krankheit für einen Sinn? Was kann ich mit meinem Leben jetzt noch anfangen, was lohnt sich noch? Bei einer Suchtkrankheit geht der Sinn meist völlig verloren, denn das Leben dreht sich nur noch um das Suchtmittel. Der Ausstieg aus der Sucht bedeutet auch, sich auf die Suche nach einem neuen Sinn im Leben zu machen. Das Blaue Kreuz in Deutschland bietet seit mehr als 120 Jahren Selbsthilfegruppen, die dabei helfen, abstinent zu leben und Antworten auf die Frage nach dem Sinn und für die weitere Lebensgestaltung zu finden.

Sich ein Leben ohne das Suchtmittel vorzustellen, fällt anfangs schwer. „Der Alkohol hat ja das meiste vom Leben angefüllt“, sagt Jörg Käse, Gruppenleiter beim Blauen Kreuz Kassel. Wenn der Alkohol wegfällt, muss diese Leere erst einmal neu gefüllt werden. Was hat ihm geholfen, diese Leere zu füllen? Die Beschäftigungstherapie in der Klinik war ihm wichtig. Er entdeckte dort Talente, von denen er bisher nichts wusste. Lernte sich selbst im positiven Sinn neu kennen. Im Grunde habe er sich dort überhaupt erst kennengelernt. In der Gruppe des Blauen Kreuzes in Kassel war er anfangs verschlossen und wartete darauf, von jemandem angesprochen zu werden. Fragte sich, ob er etwas wirklich erzählen konnte. „Heute erzähle ich es einfach.“ Er wurde offener. Ganz wichtig war für ihn zu erleben: Du bist kein bunter Hund. Anderen geht es genauso wie dir. Sein Selbstwertgefühl stieg, er begann an sich und seine Fähigkeiten zu glauben und steckte sich neue Ziele. Mittlerweile hat er sogar schon einen Vortrag vor einer Gruppe gehalten.

Übungsfeld für neues Verhalten

Früher sei er immer geflohen, sagt Manfred Engelke, Vorsitzender des Kasseler Blau-Kreuz-Vereins. Bevor sein Trinken auffiel, floh er beispielsweise in einen anderen Job. Heute läuft er nicht mehr weg. Er erzählt von dem „Charakterplan“, in dem er sich in den letzten zwei Monaten der Therapie Rechenschaft über seine Gefühle oder seinen Selbstwert ablegte. Süchtige beginnen zu tricksen, sie sind unehrlich, sagt er. „Das moralisch-ethische Zentrum ist vor die Hunde gegangen.“ Es wieder zu finden, brauche Zeit und Training. Selbsthilfe ist für ihn die Trainingshilfe. Ein Übungsfeld für neues Verhalten wie Ehrlichkeit und Offenheit.

Beziehungen neu erleben

In der Gruppe werden die Betroffenen so angenommen, wie sie sind und sind nicht die „bösen Alkoholiker“. Ein Vertrauensverhältnis entsteht, Beziehungen werden neu erlebt und gelebt. Verhalten kann in einem geschützten Rahmen neu gelernt und ausprobiert werden. „Ohne das Du funktioniert das Ich nicht“, sagt Manfred Engelke. Das Gegenüber der Gruppe funktioniert als Spiegel für einen selbst, als Korrektiv für das eigene Verhalten. Die Betroffenen lernen in den Gruppen, ein zufriedenes und gutes Leben aufzubauen, das sich nicht um den Alkohol und die Suchtkrankheit, sondern um andere Ziele dreht.

Ziele sind im Leben wichtig

Ziele zu haben ist wichtig, sagt Manfred Engelke, denn sie stiften Sinn. Oberstes Ziel ist natürlich die Abstinenz. In der Gruppe treffen die Betroffenen auf Menschen, die diese Abstinenz schon lange leben und denen es damit gut geht. Das stärkt den Glauben daran, es selbst schaffen zu können. Die eigenen Ziele können je nach Alter verschieden sein und wechseln. Mal geht es um Beziehung oder Kinder, mal um Arbeit. Für ihn als Älteren stelle sich eher die Frage, wie er seine Jahre noch gestalten will, sagt Manfred Engelke.

Jörg Käse hat beispielsweise das Ziel erreicht, wieder einen festen Arbeitsplatz zu bekommen. Fast zwei Jahre war er bei einer Zeitarbeitsfirma tätig, jetzt hat es in einer Firma mit der Festanstellung geklappt. Man merkt, dass ihn das stolz und glücklich macht. Doch er brauchte Geduld und die Gruppe machte ihm Mut.

Christliche Gemeinschaft

Das Blaue Kreuz versteht sich als christliche Gemeinschaft. Der Glaube hat Jörg Käse ebenso wie Manfred Engelke geholfen. Er gab ihnen Halt. Sie sprechen in der Gruppe über ihre Erfahrungen mit Gott und was ihnen daran gut getan hat. Erzählen von einem, der am Kreuz für sie gestorben ist und der sie annimmt, wie sie sind. Der jedem Menschen Wert zuspricht. Von der Zwiesprache mit Gott, wenn Entscheidungen anstehen. „Beten schadet keinem“, meint Manfred Engelke. Niemand muss sich dem Glauben anschließen, jeder ist in den Gruppen frei, seinen eigenen Weg zu finden und bekommt dafür Unterstützung. Das Blaue Kreuz macht aber Angebote für alle, die es mit Gott versuchen wollen. In den Gruppen wird auch mal gebetet oder zu Beginn über eine Losung geredet. Es gibt eine Gruppe über „Glaubens- und Lebensfragen“ oder Andachten zu Lösungs- und Bibeltexten.

Ehrenamtliche Aufgaben

Auch ihre ehrenamtlichen Aufgaben machen für Jörg Käse und Manfred Engelke Sinn. „Wir nehmen das Gebot mit dem Nächsten ernst“, sagt Manfred Engelke. Ihre Erfahrungen helfen anderen und indem sie anderen helfen, helfen sie sich selbst. Die Ausbildung zum Suchthelfer hat Jörg Käse wie eine zweite Therapie empfunden, in der er nochmal lernte, sich anders zu sehen und viel über die Suchtkrankheit lernte. Manchen gelingt es, ihrer Suchtkrankheit einen Sinn zu geben. Ohne die Suchtkrankheit hätten sie nichts dazugelernt und wären nicht zu dem geworden, was sie heute sind, sagen sie. Sie sind gestärkt aus den Krisen hervorgegangen und haben gelernt, ihren Blick auf das Positive im Leben zu lenken. Ohne die Hilfe der Gruppe hätten sie das kaum geschafft.