

Willi Oberheiden

Sucht oder SehnsUCHT

Eine Sehnsucht sitzt im Herzen,
ich weiß nicht, wohin sie will.
Flieht sie zum Himmel, bleibt sie auf Erden?
Ich liege und halte still.

Sucht sie des Grabes Ruh oder das Leben?
Ich fühl's, sie läßt sich nicht stillen,
es ist eine Sehnsucht auf eigene Hand,
nur um der Sehnsucht willen.

Erik Axel Karlfeldt

Vielleicht steht hinter jeder Sucht eine Sehnsucht. Die Sehnsucht nach einem guten, glücklichen oder gelungenen Leben, was da auch immer bedeuten mag.

Was ein gelungenes Leben ist, kann ich nur für mich sagen. Ich glaube, keinem kann der Weg erspart bleiben, dies selber herauszufinden. Für mich war und ist dieser Weg mühsam im wahrsten Sinne des Wortes. Wenn dieser Weg auch mühsam ist, so ist er doch beschreitbar. Wäre das nicht so, so wären wir Menschen ausgestorben. Selbst in schwierigsten Lebensumständen sind Menschen in der Lage, ihren Lebensweg zu gehen. Krieg und Vertreibung oder Flucht, Missbrauch und Vergewaltigung, Krankheit und Behinderung, schwere und schwerste Kindheit führen nicht dazu, dass mein Leben für immer zerstört wäre. Auch ein schweres, belastetes Leben kann ein gelungenes Leben sein. Wer hat denn gesagt, dass alles Gold ist oder dass alle Tage Sonnenschein ist oder dass das Scheitern nicht zum Leben dazu gehört.

Man hat halt oft so eine Sehnsucht in sich
- aber dann kehrt man zurück mit gebrochenen Flügeln
und das Leben geht weiter,
als wär man nie dabei gewesen.

Ödön von Horváth

Sucht ist kein Schicksal, keine Krankheit, kein Muss. Es erscheint mir wenig hilfreich, wenn ich die Sucht so sehe. Ich bin nicht machtlos ausgeliefert. Selbst wenn die Sucht sich bisher als stärker erwiesen hat, heißt das nicht, ich hätte keine Kraft, keine Stärke. Wenn ich nicht auf meine Stärken schaue, liefere ich mich der Sucht aus. Nicht die

Sucht ist stärker, sondern ich ergebe mich. Die Widerstandsfähigkeit der Seele nennt man in der systemischen Therapie „Resilienz“. Es sind die persönlichen, meist sozialvermittelten Ressourcen, die es ermöglichen auch schwerste Situation zu bewältigen und sogar im positiven Sinne nutzbar zu machen. Was bedeutet das konkret? Jeder Mensch hat diese Ressourcen oder man könnte auch sagen Kraftquellen. Vielleicht nutzen sie ihre Kraftquellen ganz zielsicher, ohne sich ihrer bewusst zu sein. Oder sie wissen, was sie für ihr Leben stark gemacht hat. Wenn sie aber ihre Ressourcen nicht nutzen oder gar meinen sie hätten keine, dann sind sie Belastungen und auch der Sucht schutzlos ausgeliefert. Was dann? Dann beginnt die Suche nach den eigenen Ressourcen. Das heißt: Die Suche nach IHREN Ressourcen.

„Ich hatte eine schlechte Kindheit!“ Okay! Aber war diese Kindheit achtzehn Jahre schlecht und 24 Stunden am Tag? Gab es Ausnahmen? Und wenn es an Ihren Eltern lag: Waren da keine andere Menschen? Geschwister? Großeltern? Lehrerinnen? Waren alle immer schlecht zu ihnen? Gab es keine Ausnahme? Es macht mehr Sinn nach den positiven Ausnahmen zu suchen als nach den Bestätigungen für die schlechte Kindheit. Ihre Ressourcen finden sie dort. Vielleicht war es die Oma oder die Klassenlehrerin, die sie stark gemacht hat. Oder waren Ihre Eltern - beide - immer gemein oder hart oder lieblos im Umgang mit Ihnen? Vielleicht war es die eigene Geschichte Ihrer Eltern, die dazu geführt hat, dass sie so mit Ihnen umgegangen sind. Als Kind denkt man manchmal: „Ich bin nicht liebenswürdig.“ Es könnte aber sein, dass Ihre Eltern nicht liebesfähig waren oder ihre Liebe auf eine für sie nicht verstehbare Art ausgedrückt haben. Können Sie denn diesen kleinen Jungen, der Sie damals waren lieben? Oder das kleine Mädchen, wenn Sie eine Frau sind?

„Ich hatte eine schlechte Kindheit!“ Okay! Das sehe ich, aber jetzt sind Sie erwachsen.

Leben wie ein Baum, einzeln und frei
doch brüderlich wie ein Wald,
das ist unsere Sehnsucht.

Nazım Hikmet

Jeder Mensch hat Ressourcen. Ich kann mich konzentrieren auf das, was mich schwach macht, dann bin ich schwach. Oder ich kann mich konzentrieren auf das, was mich

stark macht, dann bin ich stark. Zumindest gebe ich mir die Chance, zu sehen wie meine Stärke zunimmt. Jedes Mal, wenn ich etwas schaffe, wächst meine Kraft. Jedes Mal, wenn ich in der Lage bin, Gutes zu nehmen, wächst meine Kraft. Der offene Vollzug bietet die Chance, Gutes zu nehmen. Ich habe die Möglichkeit, Arbeit und eine Wohnung zu suchen, meine Beziehungen wieder zu ordnen, mich selber zu verändern. Ich kann klagen über die Möglichkeiten, die ich nicht habe. Ich kann aber auch, die Angebote nutzen, und Verantwortung für meine Zukunft übernehmen.

„Ich habe es oft probiert und bin immer wieder rückfällig geworden.“
Super! Sie haben die Kraft, einen neuen und schweren Weg zu wagen und zu gehen. Und Sie haben es geschafft. Sie sind frei darin, ihre Versuche als Gelingen oder Scheitern zu sehen. Es ist Ihnen gelungen, Monate oder Jahre ohne Drogenkonsum zu leben, vielleicht sogar arbeiten zu gehen, Ihr Leben neu zu strukturieren. Wenn Sie sich von Ihrem Gelingen her definieren, wächst Ihre Stärke - besonders für den nächsten Schritt. Wenn Sie sich von Ihrem Scheitern her definieren, machen Sie sich klein und schwach. Sie selber nehmen sich Ihre Stärke. Schauen Sie, wie viele gute und gelungene Schritte Sie gegangen sind. Sie haben sich für eine Therapie entschieden. Sie haben das geschafft, was zur Vorbereitung gehört. Sie sind in Therapie gegangen. Sie haben die Therapie durchgehalten, vielleicht bis zum Schluss, vielleicht nur eine Zeit. In der Therapie ging es möglicherweise an „Eingemachte“. Das haben sie geschafft. Dann waren Sie drogenfrei und vielleicht noch vieles mehr. Sie haben sich die Möglichkeit geschenkt, ganz neue Erfahrungen zu machen und ein anderes Leben kennenzulernen.

„Ich bleibe mein ganzes Leben süchtig!“ Nun ja! Das kann man so sagen. Aber man könnte auch sagen: „Mein Leben, das was hinter mir liegt, bleibt wie es ist. Mein Leben, das vor mir liegt, wird drogenfrei sein.“ Bei Aussagen beschreiben Ihr Leben. Aber welche Aussage gibt Ihnen mehr Kraft für die Zukunft. Gegen Schwäche und Mutlosigkeit steht der Satz: „Ich schaff's!“

Wer in der Wüste schmachtet,
der lernt den Wert des Tropfens erkennen,
der dem Dürstenden das Leben rettet.
Und auf wem das Gewicht des Leides und der Sorge lastete,
ohne dass eine Hand sich helfend ihm entgegenstreckte der weiß,
wie köstlich die Liebe ist,

nach der er sich vergebens sehnte.

Karl May

Welcher Tropfen rettet mir Verdurstendem mein Leben? Es kann sein, dass ich mein Leben als eine Durststrecke von Geburt an erlebe. Alles erlebe ich als schlecht, dunkel, bedrohlich, unfreundlich. Und nun stehe ich wie so oft schon vor dem Verdursten. Wenn ich in dieser Situation aufgabe oder mich aufgabe, werde ich verdursten. Manchmal habe ich Glück und einer gibt mir zutrinken. Ich sollte mich aber nicht darauf verlassen. In der Wüste bewegt sich die Oase nicht auf den Verdurstenden zu, sondern der Verdurstende bewegt sich auf die Oase zu. Karl May bringt es auf den Punkt. Es geht um den Wert des Tropfens. Vielleicht erreiche ich keine Oase. Vielleicht ist mein Leben nicht das Paradies. Vielleicht ist mein Leben nicht so glücklich oder unbefangen wie das Leben anderer. Vielleicht bekommen andere im Überfluss zu trinken und ich bekomme nur einen Tropfen. Wenn ich alles will, werde ich den Tropfen nicht wertschätzen und verdursten. Bin ich so durstig, dass ich den Tropfen erkenne, wertschätze und trinke? Die Liebe, die ich geschenkt bekomme, ist köstlich, wenn ich sie wertschätze. Liebe meint hier alles, was ich zum Leben brauche. Ich habe zwei Möglichkeiten. Weil mein Leben belastet ist oder weil mein Leben eine Last ist, weise ich zurück, was ich bekomme. Vielleicht weil es mir nicht genug ist oder weil andere mehr bekommen. Die andere Möglichkeit ist, das gerne zu nehmen, was ich bekomme, weil ich es durch meine Erfahrung eines schweren Lebens zu schätzen weiß. In Beratung, Gespräch oder Therapie kann ich mich auf die Suche machen nach dem Tropfen und der Liebe, die mein Leben retten. Sucht ist vielleicht eine Suche, die die Mühe der Suche aufgegeben hat, die es nicht aushält, dass ich mich dem näher kann, was meine Sehnsucht ausmacht, aber ich erreiche dieses Ziel nie.

Sehnsucht heißt ein altes Lied der Taiga
Das schon damals meine Mutter sang
Sehnsucht lag im Spiel der Balaleika
Wenn sie abends vor dem Haus erklang

Und heut' bleiben davon nur noch kurze Träume
Die in langen Nächten oft vor mir entsteh'n
Und tausend Ängste, daß ich es versäume
Die geliebte Taiga noch einmal zu seh'n.

Sehnsucht sind die vielen heißen Tränen
Und die Hoffnung, die im Herzen schwingt

Sehnsucht liegt noch immer in den Tönen
Abends, wenn das alte Lied erklingt

Die endlosen Steppen und die tiefen Wälder
Die wie graue Schatten oft vor mir ersteh'n,
Neblige Flüsse, taubgedeckte Felder
Alles möcht' ich einmal, einmal wiederseh'n

Sehnsucht heißt das alte Lied der Taiga
Das schon damals meine Mutter sang
Sehnsucht lag im Spiel der Balaleika
Wenn sie abends vor dem Haus erklang

Alexandra

Ein Therapieansatz: Etwas Theorie kann ich ihnen nicht ersparen. Ich bin systemischer Therapeut. Die Systemische Therapie ist eine Therapieform neben Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologischen Verfahren.

Vordergründig meint „systemisch“ den Blick auf das System, dessen Teil sie sind. Das heißt ihre Familie. Die Familie in der sie heute leben oder/und ihre Herkunftsfamilie. Sucht hat in diesem System und bei allen Mitglieder (Eltern, Ehepartner, Kinder, Geschwister usw.) einen Stellenwert. Daher ist das System immer praktisch oder zumindest gedanklich in die Therapie einbezogen. Die Familie ist aber nicht das einzige System zu dem sie gehören.

„Systemisch“ meint in einem konstruktivistischen Sinne, dass jeder Mensch selber ein System ist. Die Theorie zum Konstruktivismus erspare ich mir hier. Bedeutsam an dieser Stelle ist, dass jeder Mensch wie ein System funktioniert. Das heißt verkürzt: Ich konstruiere mir bewusst/unbewusst meine Welt und finde Lösungen, wo meine Welt nicht funktioniert. Sucht ist könnte man dann beschreiben als eine Lösung und nicht als ein Problem. Vielleicht wirkt dieser Gedanke auf den ersten Blick fremd. Erst wenn mir meine Sucht zum Problem wird, suche ich neue Wege. Das heißt, meine Sucht führt dazu, dass meine „Welt“ nichtmehr funktioniert. Diese Sicht hat den Vorteil, dass Sucht nicht als Problem beschrieben wird und ich nicht negativ oder defizitär bin. Und diese Sicht hat den Vorteil, dass sie lösungsortientier ist. Ich bin nicht das Problem, sondern ich bin Teil der Lösung. Für die Methoden der Therapie hat das Folgen. In der Therapie werden Alternativen zu meiner bisherigen Konstruktion meiner Welt gesucht. So ergeben sich neue Möglichkeiten.

Methoden der systemischen Therapie sind unter anderem Genogramm- bzw. Biographiearbeit, Aufstellungen und Skulpturarbeit, Fragetechniken (Frage nach der Ausnahme, Zukunftsfragen, Wunderfragen „Was wäre anders, wenn sie plötzlich nicht mehr süchtig wären?“, zirkuläre Fragen „Wenn ich ihre Frau fragen würde, ob für sie – den Drogensüchtigen - die Droge die Nummer 1 in ihrem Leben ist. Was würde sie mir sagen?“, freche Fragen usw.), Hypothesenbildung. Alle Methoden zielen darauf ab, neue Möglichkeiten zu ihrem jetzigen Denken und Verhalten zu finden. Alle Methoden sind respektvoll und wertschätzend. Sie sind derjenige, der Lösungen finden kann und wird. Der Therapeut ist eher ein Wegbegleiter als ein Arzt.

Abschließend zu meinem Weg. Sie kennen mich vielleicht als Seelsorger, der hier im Erlenhof arbeitet und schon viele Jahre als Gefängnisseelsorger tätig ist. In den letzten Jahren habe ich versucht, meine Möglichkeiten im Gespräch mit ihnen zu erweitern. Das heißt, ich außer Seelsorger, Pastoralreferent und Diplomtheologe auch systemischer Therapeut und Berater (SG), Familientherapeut (IF Weinheim), Familienaufsteller und Heilpraktiker (Psychotherapie). Zur Information mag das wichtig sein. Im Gespräch mit mir ist es wichtiger, ob die Gespräche für sie hilfreich sind. Und das entscheiden sie.

(Der Text erschien als Artikel für die Gefängniszeitung „Sprungbrett“ der JVA Euskirchen 2012.)