

Check-Karte gegen Suchtdruck

Wie man mit kleinen Hilfsmitteln Krisenmomente gut übersteht

Mit Saufdruck – benannt oder nicht – geht Verwirrung einher. Die Sucht braucht ja geradezu diese Verwirrung, um richtig loslegen zu können. Doch was zuvor in ruhigeren Zeiten aufgeschrieben wurde, entflieht nicht wie die fahigen Gedanken in Krisenzeiten. Mit der Abstinenzkarte liegen die Vorteile sozusagen immer fest in der Hand.

Eine Abstinenzkarte ist eine kreditkartengroße Erinnerung an die persönlichen Gründe zur Abstinenz, die in jeder Geldbörse ihren Platz findet. So eine Karte lässt sich aus einer Karteikarte, mit Stift und Schere oder gar mit Hilfe des Visitenkartenprogramms eines Computers herstellen. Auf der Vorderseite werden kurz und knapp die wichtigsten positiven Gründe vermerkt, die für die eigene Abstinenz sprechen. Am besten keine allgemeinen, sondern wirklich ganz persönliche Gründe.

„Wenn ich abstinent bleibe, kann ich weiterhin selbst über meine Beziehung entscheiden.“ Hinzu kommt das realistische Szenario im Falle eines Rückfalls oder die „negativen“ Argumente, das heißt die Risiken bei Alkohol- bzw. Drogenkonsum. „Wenn ich wieder trinke, werde ich meine Nervenstärke wieder verlieren.“

Ebenso wichtig sind die auf der Rückseite der Karte zu notierenden Telefonnummern von Menschen, die vor dem ersten Glas angerufen werden sollen. Nach Belieben kann auch die Nummer des Hausarztes, des lokalen Krisendienstes oder das Notfalltelefon einer Selbsthilfvereinigung etc. hinzugefügt werden. (Nebenbei befreit man sich selbst vorsorglich aus dem kindlich hilflosen Argument, man hätte für den Notfall keine Nummer parat gehabt.)

Krisen brauchen vom Betroffenen nicht allein gelöst, vielmehr können sie durch Aussprache geteilt und relativiert werden. Dadurch verlieren sie an Macht. Und wenn die Selbsthilfegruppe gerade nicht zur Stelle ist, dann ruft man eben an.

Das sagt sich natürlich nur so einfach. Dagegen steht die Scheu zum Hörer zu greifen. Vielleicht erscheint es zu früh, jemanden anzurufen, man möchte niemanden belästigen, man hat doch kein Vertrauen zu dem anderen, zu sich selbst, man kennt sich noch nicht so gut, der oder die aus der Selbsthilfegruppe guckt auch immer so komisch, man muss es doch schließlich selbst durchstehen.

Solche Gedanken können aber auch in gesunden Trotz der Sucht gegenüber verwandelt werden, die einen gleich und jetzt erst recht zum Hörer greifen lässt. Denn wie die (Sucht-) Verwirrung anhand der Bewusstmachung der Abstinenzgründe beruhigt wird (siehe oben), verhindert jeder Anruf die sucht-notwendige Einigelung.

Hinter der Vorstellung, es sei peinlich, jemanden anzurufen, steht auch die Abtrennung von der Umwelt, der Rückzug aus Beziehungen. Doch genau dieser Rückzug ist eine wesentliche Grundbedingung, um einen Rückfall vorzubereiten.

Erst überfordert man sich als heldenhafter Einzelkämpfer (was unter Umständen niemand bemerkt), schlimmstenfalls steht am Ende die Erinnerung an kurzlebige Zaubertricks, nämlich die Fähigkeit, anstehende Herausforderungen mit der Flasche oder irgendeiner Droge zum Verschwinden zu bringen. Da Vorstellung und Wirklichkeit immer zweierlei sind, kann man auch einmal zur Probe anrufen, auch wenn es einem gut geht, und erleben, was dann tatsächlich passiert.

Die Beschäftigung mit der Abstinenzkarte bringt also eine Menge interessanter Fragen mit sich, wie z.B.:

- Habe ich mir überhaupt schon Telefonnummern besorgt?
- Falls ja, wen davon werde ich tatsächlich anrufen?
- Habe ich den oder die überhaupt schon einmal angerufen?
- Wann ist eigentlich der rechte Zeitpunkt anzurufen?
- Was sind meine positiven Gründe zur Abstinenz?
- Was sind die negativen Auswirkungen für mich?
- Wie sieht das Szenario meines persönlichen Rückfalls aus?

Schließlich kann bei der Herstellung und dem gelegentlichen Aktualisieren des Kärtchens – die einzelnen Abstinenzgründe können sich im Laufe der Jahre unterschiedlich gewichten, die Telefonnummern können sich ändern – überprüft werden, wie gut man aktiv für den Notfall gerüstet ist, und wie es um die eigene Abstinenzmotivation steht.