

Dank und Anerkennung - ein erfreuliches Resümee einer Therapie

Ein persönlicher Rückblick zum Abschied
von der Therapie in der Suchthilfeklinik Salzburg

Sehr geehrte mich betreuende Psychologen, liebe Mitglieder des Pflorgeteams, meine mir vertraut gewordenen Mitpatienten!

Einführung

Beginnen wir mit einer kleinen, nur vordergründig lustigen Geschichte:

Ein Patient kommt zum Arzt. Dieser eröffnet ihm, dass er nach allen, mit Sorgfalt durchgeführten Untersuchungen keinen Grund für seine Beschwerden finden könne. Die Ursache, so glaubt der Arzt, liege wohl am Alkohol. Da entgegnet der Patient verständnisvoll: „Herr Doktor, das macht ja nichts. Ich kann ja wiederkommen, wenn Sie nüchtern sind.“

Der Inhalt dieser Geschichte zeigt deutlich, dass die Gründe, die zu unserer Abhängigkeit vom Alkohol geführt haben, Großteils in uns selbst liegen. Wir tendieren wie in dem Witz immer dazu, sie nach außen zu verlagern. Diese Erkenntnis ist beispielhaft eine von vielen, die ich nach Hause mitnehmen darf.

Meinem beruflichen Background gemäß, werden Sie von mir natürlich einen wissenschaftlichen Vortrag erwarten. Ich habe daher als Gerüst die philosophischen Grundfragen der menschlichen Existenz gewählt. Nicht zuletzt deshalb, weil doch die Abstinenz zu einer existentiellen Grundfrage meiner Zukunft geworden ist.

1. Grundfrage der Philosophie: Wo komme ich her?

Das ist relativ kurz abgehandelt. Ich hatte eine liebevolle Herkunftsfamilie, durfte eine schöne Ausbildung durchlaufen, die mich gefördert und auch gefordert hat. Mein Berufsleben war deshalb so spannend, weil es mir möglich war, mein Tätigkeitsfeld weitgehend selbst zu bestimmen. Ich habe eine Familie gegründet, mit Kinder und drei liebe Enkelkinder.

Aber, obwohl ich in meinem Leben nie größere materielle, soziale und gesundheitliche Probleme hatte, bin ich letztendlich hier gelandet. Um diese Situation zu analysieren, stellen wir uns die nächste Frage.

2. Grundfrage der Philosophie - Mein Leben im Hier und Jetzt

Warum bin ich eigentlich hier?

Nun ganz einfach gesagt ist der Grund meine Abhängigkeit von der Droge Alkohol. Diese hat mich letztendlich in meinen Entscheidungs- und Gestaltungsmöglichkeit in einem Maße eingeschränkt, das ich nicht akzeptieren konnte und wollte. Das erklärt auch, warum

ich freiwillig da bin. Niemand hat mich hergeschickt. Ich bin aber leider nicht früher zu einer längeren Therapie bereit gewesen, auch als ich mir schon der negativen Auswirkungen meiner Krankheit bewusst war. Die Entscheidung zur Therapie ist erst gefallen, als ich mir die positiven Aspekte vor Augen gehalten habe, als ich erkannte, welche Möglichkeiten im Leben mir eine Abstinenz vom Alkohol bringen würde.

In einem sehr interessanten Artikel fand ich, dass sich die Vielzahl der Gründe, warum wir alle heute da sind, im Wesentlichen auf zwei Grundtypen reduzieren lassen. Das sind „zu geringes Selbstbewusstsein“ und „Überforderungen jeglicher Art“. Bei mir war eindeutig letzteres die entscheidende Ursache. Dies und die Erfahrungen hier im Haus haben mich auch in der Ansicht bestärkt, dass es kein Loskommen von der Alkoholsucht gibt, ohne die ihr zugrundeliegenden Ursachen zu analysieren. Ich verweise hierauf eine Quelle im Internet¹, wo die Bedeutung individueller psychologischer Betreuung für den Erfolg einer Alkoholtherapie dargelegt wird. Genau diese Behandlung hoffte ich hier bei Ihnen zu finden.

Nicht unwesentlich für mich war da auch die konsequente Unterstützung einer Freundin von mir, Daniela, die mich immer mit folgender Tatsache ermutigt hat, meine Bemühungen um Abstinenz nicht aufzugeben:

„Gib nicht auf! Thomas Alvar Edison hat 2500 Versuche gebraucht, bis die Glühbirne endlich funktioniert hat.“

So blieb ich immer optimistisch, dass auch mir ein Licht aufgehen würde.

Warum bin hier gelandet?

Abgesehen davon, dass mir eine längere Therapie und dazu ein Aufenthalt hier im Haus in der Landesnervenklinik-Wagner-Jauregg angeraten wurde, war der erste Kontakt mit der Klinik ausschlaggebend. Das Telefonat mit Ihnen Mag. S. und auch das Erstgespräch waren in mehrfacher Hinsicht sehr interessant und für mich prägend. Dafür, und für die vielen weiteren tollen Gespräche möchte ich mich recht herzlich bedanken.

Objektiv habe ich hier ein tolles und mit langer Erfahrung (!) ausgefeiltes Konzept vorgefunden. Dieser Eindruck hat sich während meines Aufenthalts verstärkt. Ich habe in den letzten drei Monaten noch viele weitere, liebevoll gestaltete Details in Ihrem Therapiekonzept gefunden und manche Strukturelemente erst im Lauf der Zeit verstanden.

Ich bin auch allen, die Konzept und Organisation der Klinik entwickelt haben, und denen die sie jetzt führen und ermöglichen, zu Dank verpflichtet, hoffe, dass dieses bewährte Konzept erhalten bleibt und somit diese Form der Therapie so wie mir auch in Zukunft den Patienten des Hauses zugutekommt.

Das Konzept

Drei wesentliche, für mich persönlich wichtige Elemente sind mir in Ihrem Konzept aufgefallen. Andere werden anderes für wichtig halten.

¹ H. Scholz, Den „Alkoholiker“ gibt es nicht, neuropraxis 3/2009, Springer Verlag
<http://www.springermedizin.at/artikel/10460-den-alkoholiker-gibt-es-nicht>

a) Übereinstimmung mit mir als Person:

Subjektiv habe ich mich im Therapiekonzept mit meinen Neigungen und auch meinen Interessen wiedergefunden. Ein Grundelement meiner Persönlichkeit ist z.B. das Dreieck „Neugierde + Staunen + Lernen“.

Nun, die Neugierde habe ich mitgebracht. Sie hat mich mein ganzes Leben begleitet und wird, familiäre Tradition lässt mich das hoffen, bis zum Tod anhalten.

Gestaunt habe ich hier immer wieder. Waren es die Ergebnisse der Aufgabenstellung des S.T.A.R Programms, die wir von Dr. M. bekommen haben, oder die Inhalte der von Mag. B. geleiteten Therapiegruppen. Beiden gilt hier mein Dank!

Gelernt habe ich eigentlich jeden Tag. Besonders hervorheben möchte ich die Vorträge von Herrn Dr. Jenner, der nicht nur ein exzellenter Fachmann, sondern auch ein inspirierender Redner ist. Auch aus den wöchentlichen, in Kooperation mit der Christian-Doppler-Klinik veranstalteten, Vorträgen habe ich einiges mitgenommen.

b) Perfekte Organisation und das Leben in ihr

Objektiv besticht die Suchtklinik Salzburg durch eine hervorragend durchstrukturierte Organisation. Da sind z.B. die konzeptuellen Überlegungen hinter dem Tagesplan. Dieser ist ebenso gut ausgefeilt, dass er nicht jede Woche geändert werden muss. Seine Implementation wird aber mit behutsamer und, an die individuellen Bedürfnisse der Patienten angepasster, Flexibilität gelebt. Hier möchte ich dem gesamten Pflorgeteam meine Anerkennung und meinen Dank aussprechen.

c) Der Vorrang von Inhalt vor äußerer Form

Während meiner ganzen Therapie habe ich immer festgestellt, dass hier die Person des Patienten und seine Heilung unabdingbaren Vorrang vor Regeln und organisatorischen Maßnahmen haben. Erst das ermöglicht Flexibilität und das Eingehen auf individuelle Erfordernisse.

Wie ist es mir nun gegangen? Was habe ich geschätzt?

a) In der Therapie

Der Aufenthalt hier in Salzburg war nicht meine erste Entwöhnungstherapie. So formuliere ich die folgenden Eindrücke auf Basis der gemachten Erkenntnisse und Erfahrungen. Bei diesem Aufenthalt ist mir aufgefallen, dass es hier in den wesentlichen Punkten, die jede Therapie kennzeichnen, eine ausgewogene und wunderbare Balance zwischen gegensätzlichen Sichtweisen (Antagonisten) der ihr grundgelegten Aspekte gibt.

Es sind dies:

- + Perfekte Organisation vv. verstehender Umgang mit den Menschen
- + Kommunikation mit Patienten auf Augenhöhe vv. liebevolle Umsorge
- + fühlbarer Schutzrahmen vv. gestehen von Vertrauen und Freiheit
- + Therapie vv. Ambiente

Würden Sie mir jetzt die Frage stellen, was ich ändern würde, so fällt mir nur eins ein. Ich würde der Leiterin des Hauses mehr und der Aufgabenstellung des Hauses besser angepasste finanzielle Mittel wünschen, um die Therapiemaßnahmen wieder ausbauen zu können. Hier sind die Sparmaßnahmen der letzten Zeit zu spüren und können auch mit großem Einsatz der Beteiligten nicht aufgefangen werden. Ein Neubau des Hauses wäre sicher wünschenswert, allerdings verdient die Instandhaltung des bestehenden die Bewunderung der Beteiligten. Die Klinik ist in ihrer jetzigen Form vielleicht kein architektonisches Juwel, aber sie hat auch so Charakter und Charme.

b) In der Gemeinschaft der Patienten

Die Gemeinschaft der Patienten habe ich als für jeden von uns sehr wichtig empfunden. In meinem Fall war es am Anfang nicht so leicht. Ich kann nicht von negativen Erfahrungen sprechen, war aber sehr erstaunt, auf eine Gruppe zu treffen, die keine Kultur des Lachens, der Fröhlichkeit und der Hilfsbereitschaft kennt. Das hat sich aber, wahrscheinlich durch Wechsel der handelnden Personen, völlig geändert. Es ist sehr lustig geworden und ich würde unserem Zusammenleben folgende Charakteristika zuschreiben:

- Wir sind ein interessanter Mix verschiedener Berufe, sozialer Situationen und Herkunft sowie gesundheitlichem Status
- Viele definieren ihr Selbstwertgefühl aber auch ihre Beurteilung von anderen sehr stark über Arbeit und Leistung.
- Es herrscht aber ein Klima der unaufdringlichen Hilfsbereitschaft.
- Die Sprache mag vielleicht robust sein, enthält aber Witz und drückt Solidarität aus.
- Gemeinsam ist allen das konsequente Streben nach dem Therapieziel.

Gefragt, welchen Rat ich in dieser Hinsicht meinen Nachfolgern geben würde, möchte ich folgendes sagen. Die Vielfalt kann manchmal belasten, sie zu akzeptieren kann einer Gemeinschaft aber schöne Möglichkeiten eröffnen. Der Tratsch über die anderen, das steht schon in der Regel des HI. Benedikt, ist für eine Gemeinschaft sehr schädlich.

c) In Salzburg

Salzburg ist, solange man die Innenstadt nicht verlässt, eine schöne Stadt. Viertel wie Lehen, wo die Klinik situiert ist, erinnern architektonisch allerdings sehr an Eisenhüttenstadt. Auch sind mir Ergebnisse einer Verkehrsplanung in den drei Monaten nicht untergekommen.

Dies wird aber durch die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Bewohner mehr als wettgemacht.

3. Grundfrage der Philosophie: Wo gehe ich hin?

Gesicherte Auskünfte dazu gibt es nicht. Aber es existiert bei mir ein, nicht zuletzt durch diese Therapie hervorgerufener, Optimismus für meine Zukunft. Ich habe hier in Salzburg wieder Träume entwickelt. Ich möchte wieder Reisen, mit einer Yacht die Meere erkunden, wieder Arbeit und sinnvolle Tätigkeiten ausüben und meine sozialen Kontakte ausbauen.

Mehr als träumen von der Zukunft wollte ich hier nicht, mehr hätte bewirkt, dass ich vielleicht die Konzentration auf die Therapie verloren hätte.

Wenn ich jetzt heimkomme, werde ich versuchen, diese Träume in Pläne zu verwandeln und diese zuletzt in eine neue Wirklichkeit zu verwandeln.

Dabei habe ich die Hoffnung, dass ich mit Ihrer Hilfe meinem folgenden Ziel nahekommen werde:

Ich möchte ein glückliches Leben ohne Alkohol erreichen!