

Abstinenz

Ohne jeden Zweifel gibt es kaum etwas Gutes über den Alkoholismus zu sagen, außer dass er uns vielleicht mit der Unkenntnis über Sucht im Allgemeinen konfrontiert. Es ist dem Allgemeinwissen entgangen, dass die Neigung zur Droge im Reich der Säugetiere viel verbreiteter ist, als man glauben mag. Tiere neigen bisweilen zu Alkoholexzessen, und der Syrische Goldhamster ist Lieblingstier der Alkoholismus-Forschung. In den ältesten Schriften der Menschheit ist der Alkohol als gefährliche Droge beschrieben. Schon bei den Sumerern fand man Destillen. Der Schritt in die Abhängigkeit liegt bei vielen Substanzen, die biologische Relevanz haben, also z.B. in den Stoffwechsel integriert werden, nahe. Ebenso verhält es sich mit der psychischen Wirkung: schon immer wurden Menschen von psychotropen Substanzen abhängig. Die Bereitschaft, mit der der Abhängige sein Einverständnis mit dem toxischen Erkranken und dem Tod gibt, ist uns unheimlich. Die argumentative Sicherheit und das genial verschleiernde Verhalten des Abhängigen lädt ein zum so beliebten Katz-und-Maus-Spielen. Hier winkt scheinbare Überlegenheit. Die Verurteilung dieses Verhaltens gleicht dem süßen Unbehagen, mit dem man Schorf von einer Wunde kratzt, die Bereitschaft zu Klatsch und Tratsch ist groß und befriedigt uns.

Gleichwohl handelt es sich bei Abhängigkeit um eine Erscheinung, die vielleicht sogar erst in der Gestalt des Co-Alkoholismus ihren vollständigen Wert hat. Mit einem Abhängigen eine Partnerschaft zu haben, bedeutet jedenfalls, immer eine Erklärung zur Hand zu haben: man kann dieses oder jenes nicht und muss dieses oder jenes tun, weil der andere abhängig ist, weil er stinkt oder unzurechnungsfähig ist. Jeder wird bereitwillig Zustimmung darüber bekunden, wer schuldig ist; damit erklärt sich alles.

Aus dieser Notwendigkeit kommt meines Erachtens auch die allgemeine Abneigung und Verachtung, die in der Gesellschaft von Erklärungssüchtigen über die Drogenabhängigen so weit verbreitet und so gedankenlos akzeptiert ist. Die große Mehrheit der Schuldzuweiser und Du-machst-mich-krank-Sager hat die notwendige und so willkommene Minderheit als Sündenbock, auf die man in allgemeinem Konsens hinablicken darf, ohne sich verdächtig zu machen. Sobald die Sucht entfällt, sich aber nichts am Verhalten des Co-Abhängigen und der Verachtung des gesellschaftlichen Konsens ändert, wird das Defizit in seinem Ursprung offenbar. Die Verachtung braucht ein neues Ziel, da sie nicht mehr auf den Abhängigen gerichtet werden kann. Sie bleibt bestehen, diesmal aber ohne Ziel. Insofern befindet sich auch die gesamte verurteilende Gesellschaft inklusive der Psychologen und Psychotherapeuten in der Position des Co-Abhängigen. Was wäre, wenn sich herausstellte, dass Sucht fast nie ein psychisches Phänomen ist?

Obwohl ja Kinder, Narren und eben auch Trunkene die Wahrheit sagen sollen, fragen wir uns doch: Die Wahrheit worüber? Wohl nicht über den Gegenstand seiner Einlassungen, dafür, das mögen wir gerne sagen, lallt er zu blöde. Wenn es nicht ist, was er sagt, und auch nicht, wie er es sagt, was ist es dann?

Haben wir schon einmal darüber nachgedacht, dass die Tatsache, dass er überhaupt spricht, von besonderer Bedeutung ist? Nun könnte er eigentlich sturzbesoffen sein, aber siehe, er spricht. Was sagt uns das? Wir verstehen ihn nicht mehr, sind geneigt, es für dummes Zeug zu halten, aber er spricht immer noch. Nicht einmal, dass er erst den Alkohol brauchte, um enthemmt zu sein, ist von Bedeutung, denn dafür gibt es drogenfreiere Techniken, nein, er spricht einfach nur. Und wir hören ihn. Es gibt ihn und er wittert uns an. Das ist es. Wir hören nicht gerne, was uns anwidert, und das allein ist Botschaft genug. Das ist uns unangenehm, ist uns peinlich. Wie ging denn das? Es gibt eine japanische Tradition, die es (dem Manne, aber das ist hier unwichtig) erlaubt, sich regelmäßig zu betrinken. Nicht zur Erleuchtung, nur zum Exzess.

Es ist also grundsätzlich möglich, mit dieser Erscheinungsform menschlichen Verhaltens anders umzugehen, und dass wir es nicht tun, lehrt uns nur, dass wir damit Schwierigkeiten haben. Den betrunkenen Onkel auf der Hochzeit räumen wir peinlich berührt und entschuldigend beiseite, er soll nicht stören. Er stört unsere Ordnung, die sich damit als störanfällig erweist.

„Warum nehmen Menschen zu viel Alkohol oder Medikamente zu sich?“¹

ganz allgemein gesagt klingt die Antwort auf die Frage recht einfach und schlicht menschlich: man nimmt zu viel Alkohol aus denselben Gründen, aus denen wir alle in der Regel etwas tun oder lassen:

- aus der Hoffnung auf etwas Angenehmes
- aus der Furcht vor etwas Unangenehmem
- aus einer Mischung aus Hoffnung und Furcht

Alkohol hilft

- das Zusammensein mit anderen zu lockern und zu erleichtern
- mit Stress fertig zu werden
- das Selbstgefühl zu stärken
- die sexuelle Annäherung zu fördern
- das Gefühl der Einsamkeit zu dämpfen, auch unter vielen Menschen
- Ärger, Aggressivität, Ängstlichkeit, Hilflosigkeit, Impulsivität zu dämpfen
- sich zu belohnen
- das Bedürfnis nach mitmenschlicher Nähe und Liebe zu äußern und zu stillen
- das Gefühl zu bekommen, ein wertvoller und fähiger Mensch zu sein
- beim Schutz vor unangenehmen oder bedrohlichen Gefühlen
- beim Ausweichen vor eigenen und fremden Ansprüchen
- beim Ausweichen vor Langeweile.“

¹ Ralf Schneider, Die Suchtfibel. Ein gut gemeintes Buch, das von Verständnis nur so strotzt und am Ende doch die Abstinenz will, da der Alkoholkranke sie ja auch will. Auf alle Fragen und Probleme weiß der Autor eine vernünftige Antwort.

Was lehrt uns diese kluge und gute Aufzählung bekanntermaßen fadenscheiniger Gründe? Zumindest, dass wir zum Teil mit diesen Dingen nicht ohne Drogen klarkommen. Zunächst ist nur gesagt, dass wir manchmal Drogen brauchen, um mit „unangenehmen und bedrohlichen Gefühlen“ zurecht zu kommen. Andere Menschen haben andere Techniken, der Alkoholiker hat diese. Dass sie pathogen ist, ändert nichts an ihrer Effizienz. Dass andere Techniken effizienter sind, trägt so wenig zu der Änderung bei, die wir so gerne fordern, wie die Aufklärung den Menschen mündiger gemacht hat. Dass wir ihr verschiedene Attribute geben können (feige, verdrängend, psychopathisch...), wirkt in keiner Weise erhellend oder verändernd. Dass sie riskant ist und Job und Familie gefährdet, überzeugt den Trinker so wenig, wie den Raucher die Bilder von Lungenkrebs. Ich entschuldige nichts, das muss ich nicht, ich erkläre nur, wie es funktioniert. Die Dysfunktionalität spricht gegen vieles, das deswegen trotzdem nicht anders wird. Nur diese Unvernunft! Das regt mich wirklich auf! Aber nun gibt es sie, und sie ist offensichtlich Bestandteil unseres Seins. Das wollen wir nicht gerne. Wir hätten es immer noch so gern, wenn das Ich Herr im eigenen Hause wäre. Das gesamte Mittelalter war betrunken! Ja, werden Sie sagen, das Mittelalter...! Aber wir leben doch in der Neuzeit. Nur ein Teil von uns hat das offensichtlich noch nicht mitgekriegt. Für einen Teil von uns dreht sich die Sonne immer noch um die Erde. Ich meine damit nicht, für einen Teil von uns Menschen, sondern für einen Teil von jedem von uns. „Immer wieder blicken wir via Satellit aus dem Kosmos herunter auf unseren mit uns um die Sonne rasenden Planeten. Unser altes Weltgefühl bleibt davon seltsam unberührt. Die Stammesbezirke unseres Nervensystem behaupten sich mit ihren alten Wichtigkeiten. Blitzschnell reagiert es auf einen Schneeball. Was soll ihm der Erdball?“²

Haben Sie mir in Gedanken zugestimmt, als ich die aufgezählten Gründe fadenscheinig nannte? Dann sind Sie alkoholgefährdet, denn Sie lehnen ab. „Aber jenseits von Zustimmung und Ablehnung, was willst Du tun?“³

² Peter Brügge, Zum Überleben zu tüchtig? Der SPIEGEL 36/1990

³ Zen-Koan