IN DEN RAUSCH VERLIEBT

Über jene, die gerade jetzt unseren Schutz und unsere ganze Aufmerksamkeit brauchen.

VON **MATHIAS WALD**

Neulich fragte ich einen jungen Mann, nennen wir ihn Leonard, was ihn antreibt und wie er sich seine berufliche Zukunft vorstellt. Er antwortete: „Ich liebe den Rausch! Einfach nur mit meinen Freunden abhängen, kiffen und dabei zocken können – keine Ahnung, was ich beruflich irgendwann mal machen will!“

Leonard ist 22 Jahre alt. Er kifft, seit er 14 ist. Er ergänzte noch hektisch: „Ich verteufle die Drogen nicht. Verteufelst du die Drogen?“, fragte er sehr selbstbestimmt. „Nein! Wenn du mir unterstellst, ich würde die Drogen verteufeln, dann unterstelle ich dir, dass du sie vergötterst!“ Leonard lächelte mich hämisch und zugleich verschmitzt an. Es war wohl ein stilles Zugeständnis.

Ich fragte mich: Wer ist sein „Gott“, und welche Gedanken, Gefühle und Überzeugungen sind es, die Leonard beschäftigen? Um was ging es hier eigentlich? Ja, es sind der Rausch und der Lustgewinn. Leonard hat sich letztendlich in den Rausch verliebt.

Persönliche Erfahrungen

Verliebt sein in den Rausch? Das kenne ich persönlich nur zu gut! Mein Name ist Mathias und ich bin seit 2003 clean. Ich war selbst hochgradig süchtig. Illegale Drogen – Amphetamin, Cannabis, Kokain, LSD und Ecstasy – habe ich mir „reingezogen“. Völlig maßlos und in vollen, selbstzerstörerischen Zügen. Nach über 12 Jahren exzessiven Drogenkonsums bin ich sehr tief gefallen.

Ich möchte dich ein Stück weit an meinen persönlichen Erfahrungen mit Langzeitkonsum von Drogen teilhaben lassen. Meine zwölfjährige Abhängigkeit mündete in Wahnvorstellungen und Schizophrenie. Eine Psychose mit manisch-depressiven Episoden ließ mich irgendwann Stimmen hören. Es war krass.

Seit dem 15. Februar 2003 bin ich nach einem Suizidversuch clean. Um in meinem Kopf wieder klarzukommen, waren weitere zwei Jahre Therapie in einer Klinik nötig. Ich habe selbst erfahren, was ein übermäßiger Drogenkonsum alles mit einem Men-

schen anstellen kann, und ich habe dabei fast nichts ausgelassen. Heute spreche ich in meinen Vorträgen nicht nur *darüber*, sondern *davon*. Inzwischen völlig drogenfrei, bin ich ein glücklicher Mensch und habe auf der Suche nach dem Grund meines damaligen Verhaltens „die eine Antwort" bis heute nicht gefunden.
Stattdessen aber viele Antworten! Antworten auf die Fragen, die jeden Menschen umtreiben: Wer bist du wirklich und wo ist dein Platz in dieser Welt und was bringt dir deinen persönlichen Lustgewinn? Statt nur das Problem zu suchen, liegt meines Erachtens die Lösung im sinnerfüllten Leben, im Selbst-Gewahrsein und darin, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten. Wichtig ist die Befähigung, das Zwiegespräch mit positiven Gedanken zu führen und sich von Selbstzweifeln und selbstzerstörerischen Gedanken zu trennen.
Letztendlich bedeutet das: (M)ein Leben zu kreieren, das seinen Rausch und Lustgewinn aus körpereigenen Botenstoffen bezieht und nicht aus Suchtmittelkonsum.

Mein vielschichtiges Selbststudium und mein Drang danach, Antworten zu finden, haben mir in der professionellen Arbeit viele Erkenntnisse gebracht. Mir geht es dabei heute stets um Erregung und Dämpfung. Um eine subjektive und innere Welt, in der Träume und Ziele gelebt und nicht vergraben, und/oder durch Drogen betäubt werden. Um ein selbstbestimmtes, mit Sinn und Liebe gefülltes Leben, in dem ich meine eigenen Werte leben kann.
Das allein ist allerdings nicht das einzige, ultimative und richtige Rezept. Es braucht im Leben auch die Niederschläge, die Angst, den Frust und die Wut – und den Umgang damit.

Leonards Geschichte

Ich möchte dir Leonard noch etwas besser vorstellen. „Du hast so einen tollen persönlichen Zugang zu dem Jungen!", sagte mir die Sozialarbeiterin eines Jugendhilfswerks, die ihn unterstützte.
Ich wusste von ihm, dass es in seiner Familie schon an den elementaren Grundbedürfnissen mangelte. Liebe, Vertrauen, Sicherheit und Anerkennung fehlten. Seine großen Vorbilder waren die Großeltern, doch die Verbindung zu ihnen verlor sich, als sie in einem Trennungskrieg auseinandergingen. Da war Leonard erst neun Jahre alt. Kurz darauf trennten sich auch seine Eltern in einem schmutzigen Kampf. Leonard schilderte mir, dass sein ganzes Leben sich zerrissen anfühlt. Die Eltern hielten ihn klein und vermittelten ihm Schuldgefühle wegen der Trennung. Er sagte, er spüre auch nicht wirklich eine persönliche Selbstständigkeit oder Autonomie. Der Verlust von Struktur und Sicherheit hat ihn in seine Peergroup gedrängt, wo er auf der Suche nach Ablenkung und Leichtigkeit war. Er wollte dem Alltag entfliehen und die Sorgen des Erwachsenwerdens weit wegschieben.
In der Gruppe wurde nur gezockt und es fing auch bei Leonard mit Zigaretten, Alkohol und einem Joint an. Er hatte sich sehr schnell in den Rausch verliebt. Weitere Experimente mit illegalen Drogen folgten. Zu dieser Zeit stand ihm keine professionelle Hilfe zur Verfügung. Trauer, Angst, Wut, Trennungsschmerz, Verachtung und fehlende Klarheit über die eigenen Gefühle dominierten ihn. Die Zugehörigkeit und die damit verbundene Identifikation im Familiensystem wurden ihm unter den Füßen weggerissen.
Jetzt, einige Jahre später, lebt er eine Wirklichkeit der Bedeutungslosigkeit – er beschreibt es als „Das Erlebte mit sich alleine ausmachen". Ich merke ihm den viel zu frühen Konsum in seiner Entwicklung an. Er sagte mir, dass es niemanden gibt, der an ihn glaubt.

Wer bist du und wo ist dein Platz in dieser Welt?

Ansätze und Gründe für fehlgeleitete Energien, die für eine Suchtentstehung fördernd sein können:

- Unfreiheit/Zwänge
- Trennungskind, Kind eines alleinerziehenden Elternteils
- Traumata
- Gewalt/Missbrauch
- Mobbing
- Ausgleich zu einer anderen (körperlichen oder seelischen) Krankheit
- Persönlichkeitsdefizit/fehlende emotionale Intelligenz
- Vulnerabilität/fehlende Resilienz
- Introvertiertheit
- Angst/Ängste/Sorgen
- unterdrückte Sehnsüchte
- kein Selbstvertrauen/Unsicherheit
- blockierende Muster und Glaubenssätze („Ich bin nicht gut genug ...")
- Helikoptermütter/Helikoptereltern
- schlechte Vorbilder/Konditionierungen
- fehlende Beziehungsebene zur Familie
- fehlende Struktur/Ordnung/Führung/Regeln/Werte
- Dominanz- und Autoritäts-Problematik
- keine Verantwortungskompetenz
- Identifikations-Problematiken
- Sinnfreiheit und Langeweile
- falscher Umgang/falsches Dazugehörigkeitsgefühl
- Hass/Neid
- Suche nach maßloser Anerkennung

u. v. m.

Wenn ein süchtiger Mensch „weg von etwas“ will, dann braucht es aber auch ein „Hin zu etwas“!

„Ich bin fest der Überzeugung, dass es nur einen Menschen wirklich braucht, der an dich glaubt!“

Wir wollen immer, dass junge Menschen Verantwortung übernehmen. Wir geben ihnen in der wichtigsten Phase ihres Lebens aber nicht wirklich „(Ver-)Antworten“. Im Kampf um die eigene Unversehrtheit und das Überleben in unserer Gesellschaft suchte sich Leonard einfach nur seinen Platz in dieser Welt. Er suchte – und fand eigene Antworten.

Dieser Junge hätte auch ich sein können. Aber nein – meine Geschichte ist eine andere.

Wie geht es Leonard heute? Kann er für sich einstehen und seine Fragen beantworten? Ich denke, eher nicht. Noch nicht.

Leonard ist nur ein Beispiel. Vielleicht hätte die traumatische Erfahrung von Trennung und Familienkrieg durch Therapie Heilung erfahren können. Wenn ein süchtiger Mensch davon spricht, er wolle „weg von etwas“, dann braucht es aber auch ein „Hin zu etwas“!

Ein Therapeut oder Coach, ein Mentor für jeden Heranwachsenden – wäre das nicht toll in unserer modernen Zeit? Ich glaube, die Realität sieht meist so aus, wie Leonard es beschreibt: „Das Erlebte mit sich alleine ausmachen zu müssen.“ Und das kennen wir wahrscheinlich alle nur allzu gut.

Ich werde heute von meiner Vision und Mission angetrieben, die ganz klar den Traum von einer heileren Welt beinhaltet. Ich gehe meinen Weg kontinuierlich und zielgerichtet weiter und lasse mich dabei nicht entmutigen, die Suchtprävention voranzubringen. Auf dass sich junge vulnerable Menschen, die gerade jetzt in Zeiten sozialer Distanz, Isolation und Aussichtslosigkeit unseren ganzen Schutz und unsere Aufmerksamkeit brauchen, wieder in das ECHTE Leben verlieben.

© MyByte Media

Mathias Wald
ist einer der führenden Experten zum Thema Suchtprävention in Deutschland. Vor vielen Jahren kämpfte er sich erfolgreich aus einer schweren Drogensucht hinein in das Leben seiner Träume. Er ist Keynote-Speaker, Persönlichkeitstrainer und Medienmacher. Die Erkenntnisse aus seinem Heilungsprozess macht er heute in der Prävention sowohl für Jugendliche als auch für die mitbetroffenen Angehörigen verfügbar. Dabei setzt er besondere Schwerpunkte auf die Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktfähigkeit, Verbundenheit, Freiheit und das Selbstwertgefühl. Mathias Wald ist einer der CEOs der Christiane F. Foundation.
https://www.mathias-wald.de/