

Spurensuche

»Ja, ich bin Ex-Klientin«

Auf die teilweise erstaunte Frage von Patient*innen: »Warst du auch mal auf Therapie?« antworte ich mit Stolz: »Ja, ich bin Ex-Klient in, suchtkrank und seit 12 Jahren trocken.« Ich verschweige meine Geschichte nicht, in der Hoffnung, dass ich weitergeben kann, was ich in meiner Therapie erarbeitet habe.

Ich kam 2010 mutlos, ängstlich und mit meiner Suchterkrankung total überfordert zum Grünen Kreis. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwarten würde und was Therapie bedeutet. Geplant war eine Stabilisierung von drei Monaten. Geblieben bin ich ein halbes Jahr. Eine harte Zeit für mich. Selbstzweifel, als Mutter und Ehefrau versagt zu haben, waren oft Thema. Ich hatte Glück. Unterstützung bekam ich von allen Seiten und ich fühlte mich verstanden. Das Konzept der Therapeutischen Gemeinschaft kannte ich nicht, aber es tat mir gut. Einen großen Wert hatte für mich immer die Arbeits-/Beschäftigungstherapie. Dort konnte ich mich beschäftigen, ablenken, stärken und mir Bestätigung holen. Ich muss zugeben, die »Vier Säulen« der Therapeutischen Gemeinschaft hatten nicht immer den gleichen Stellenwert in meiner Therapie. Nach einem halben Jahr beendete ich meine Therapie. Mit »rosaroter« Brille ging ich in mein altes Leben zurück. »Ich kann alles schaffen«, das war klar.

Nach drei Monaten war ich wieder da, beschämt und um ein paar Erfahrungen reicher. Ich bin froh, dass ich noch einmal die Möglichkeit bekam, weitere 18 Monate Therapie zu machen. In dieser zweiten Therapie konnte ich auch die Psychotherapie besser für mich nutzen. Außerdem habe ich in dieser Zeit die Freude an der Arbeit im Garten, in der Natur und in der Keramikwerkstätte entdeckt.

Diese wertvollen Erfahrungen versuche ich bis heute an die Patient*innen weiterzugeben, als einen für mich wichtigen Teil der Therapie und der persönlichen Entwicklung. Die Transitanstellung beim Grünen Kreis bot mir eine Möglichkeit, wieder in das Berufsleben einzusteigen. Seit 2012 bin ich nun im Verein angestellt. Ich habe in dieser Zeit eine Sozialausbildung und diverse Weiterbildungen absolviert, um meinen Teil zur Therapeutischen Gemeinschaft beitragen zu können.

Vor einigen Jahren fragte mich einmal ein Patient: »Sag, brauchst du eigentlich noch den Grünen Kreis?« Ich antwortete damals entrüstet: »Nein, ich brauch doch den Grünen Kreis nicht mehr, ich bin ja jetzt zu eurer Unterstützung da.«

Heute würde ich antworten: »Ja, auch ich brauche noch den Grünen Kreis.« Denn jeden Tag sehe ich die vielen Gesichter der Sucht, die mich ermahnen und dazulernen lassen. Ich bin dankbar, in einem so tollen Team zu arbeiten, meine Erfahrungen weitergeben zu dürfen und ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

Gerti

Wenn ich auf 15 Jahre erlebte Erfahrung im Grünen Kreis zurückblicke, habe ich nicht nur unzählige Patient*innengenerationen kommen und gehen gesehen, sondern auch die unterschiedlichsten Entwicklungen dieser Institution miterlebt und gelebt. Manchmal war vieles besser« auftaucht, bemerke ich dann doch, dass jede Veränderung und Entwicklung eine Herausforderung war, an der ich wachsen durfte. Für mich sind alle Therapiesäulen in der Therapeutischen Gemeinschaft notwendig und wichtig, jedoch war es die Beschäftigungstherapie, die mir den Zugang zu meinen therapeutischen Themen erst ermöglichte.

Je länger ich zurückdenke, umso bewusster werden mir Inhalte und Sinnhaftigkeit der Beschäftigungstherapie im Verbund mit der Suchttherapie. Für mich war es eine notwendige Brücke, um Zeit zu gewinnen – Zeit für mich. Zeit, um all die Aspekte, die zum therapeutischen Prozess gehören, zu begreifen:

Kleine Ziele zu erreichen oder den für mich unverständlichen Dingen die gleiche Wertigkeit zu geben, da sie umgemünzt auf das große Ganze doch Sinn ergeben. Traue ich mich an Neues heran? Angst vor dem Scheitern – wenn scheitern, dann eingestehen, dass das Ziel zu hoch, zu weit oder zu schwer war? Das Annehmen von Meinungen anderer, die Verantwortung – das eigene Tun übernehmen ... Der Wille zur Veränderung bedeutet, Mut zu haben! Am Zusammenhalt und dem Erreichten zu wachsen, ist erkennbar im praktischen Tun. Schaffe ich es, Strukturen zu wachsen, die notwendig sind und Stabilität und Sicherheit zu gewährleisten, die Freude zu entwickeln, etwas Neues auszuprobieren und gleichzeitig die alten Muster loszulassen, führt zwangsläufig zu neuen Erfahrungen. Wut und Enttäuschung, etwas nicht geschafft zu haben, hat meist tieferen Hintergrund und lässt Eindrücke zu neuen Aufgabenbereich in der Therapeutischen Gemeinschaft? Bin ich auch bereit, weniger interessante Arbeiten durchzuführen? Arbeiten, die im Umkehrschluss genauso wichtig für die Gemeinschaft sind, die man so von sich noch nicht gekannt hat. Ein Grundsatz, den ich immer gelebt habe: Jeder kann etwas etwas lernen. Auf was kommt es an? Maßgeblich sind die Ziele – die Erkenntnis, dass das Gewesene nicht der richtige Weg war. Nicht der Weg, den man weitergehen will – vermeintlich der einfachere. Der »einfachere« Weg, der mir Probleme und Rückschläge beschert hat. Es heißt so schön: Der Weg ist das Ziel. Für mich war es immer: »Das Ziel ist der Weg« – der Weg zu etwas anderem als zuvor. Oft ist es schwer, sich einzustellen, dass man etwas nicht kann oder versteht – in der Beschäftigungstherapie gibt es vielerlei Bedienfelder, um hinzuschauen und in kleinen Schritten zu erlernen und auszuhalten, wenn es nicht sofort und im erwarteten Ausmaß funktioniert.

Meine Betrachtung zeigt, wie vielfältig die Chancen sind, das Konzept und die Angebote der Therapeutischen Gemeinschaft für sich zu nutzen. Jede Veränderung im Leben braucht Mut. Auch die Veränderungen im Verein Grüner Kreis waren stets mutige Schritte, die notwendig waren, um suchtkranken Menschen immer wieder neue Perspektiven und Möglichkeiten zu eröffnen.

»Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, deine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.« (Sokrates)

Tom