

Rückfall als Chance

Jeder Rückfall, wenn Sie Kokain wegkommen wollen, ist eine Enttäuschung. Fachleute sagen, er gehöre dazu.

Frage: «Seit sieben Jahren habe ich immer wieder Rückfälle mit Kokain. Dann schaffe ich es jeweils wieder ein paar Monate, das Kokain zu vergessen, bis es wieder passiert und meine ganze Hoffnung und die meiner Frau zerbricht? Hören die Rückfälle je auf?»

Das Vorgefallene vergessen

Verständlicherweise ist – wenn Sie vom Kokain wegkommen wollen – jeder Rückfall eine Enttäuschung. Dabei geht es Ihnen wie den meisten Menschen in dieser Situation: Man möchte das Vorgefallene vergessen und möglichst schnell wieder zum normalen Alltag übergehen.

Suchtfachleute sagen nun aber, dass der Rückfall dazugehöre und man sich damit auseinandersetzen müsse. Wie geht man mit diesem Dilemma um? Ein erster Schritt könnte

darin bestehen, dem sogenannten «Rückfall» eine andere Bedeutung zu gehen.

Vorfall oder Ausrutscher

Schon im Begriff «Rück-Fall» steckt eine negative Wertung. Zudem ist in der gängigen Vorstellung jeder Konsum ein «Zurückfallen», also «schlecht». Dies führt in der Regel schon nach dem ersten Konsum zu einer Abwertung von sich selbst: «Ich habe (wieder einmal) versagt», «Ich schaffe es eh nicht» oder «Es hat keinen Wert (mehr)». Die Folge davon ist nicht selten, dass weiter konsumiert und der Konsum verheimlicht wird. Aus suchttherapeutischer Sicht ist erst dieser Vorgang der eigentliche Rückfall, nämlich ein Rückfall in alte Denk- und Verhaltensmuster. Wenn man nun den Konsum nicht mehr als «Rückfall», sondern als «Vorfall» oder «Ausrutscher» benennen würde, gäbe dies eine ganz andere Perspektive: Man rutscht vielleicht aus, aber fällt nicht.

Ein Konsum muss nicht alles infrage stellen, was man vorher erreicht hat. Im Gegenteil, er kann als Anlass



Christian Solèr
Fachperson, Suchtberatung

benutzt werden, zu analysieren, warum es nicht ganz geklappt hat und welche Bedürfnisse noch zu kurz gekommen sind.

Verantwortungsvoller Umgang

In einer Suchtberatung erhalten Sie Unterstützung in diesem Prozess. Dabei geht es nicht nur darum, einen Konsum zu verhindern, sondern auch

einen anderen Umgang mit ihm zu finden: Stellen Sie sich die Frage, was Sie bei einem nächsten Kokainkonsum tun könnten, damit er für Sie selbst und auch für Ihre Frau erträglicher ablaufen würde! Sie könnten sich zum Beispiel vornehmen, früher über Ihren Konsum zu kommunizieren. Das kann – auch wenn es im Moment ungeheuer schwierig erscheint – sehr erleichternd sein und die Muster in einer Beziehung verändern. Gerade bei Kokainkonsumenten, welche nach unserer Erfahrung bei einem Konsum dazu neigen, «abzutauchen», kann dies schon ein grosser Schritt aus der Abhängigkeit sein. Zurück zu Ihrer Anfangsfrage: Es gibt immer Hoffnung, dass die Rückfälle aufhören, paradoxerweise aber eher, wenn man sie als Chancen statt als «Rückfälle» betrachtet. Die ags-BeraterInnen beantworten an dieser Stelle (auch am Telefon oder per E-Mail) Ihre Fragen.

Suchtberatung ags, Brugg
Zürcherstrasse 1202, Windisch
056 441 99 33, Fax 056 441 99 67
brugg@suchtberatung-ags.ch
www.suchtberatung-ags.ch