



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

informiert

Februar 2010

INFORMATIONEN AN DIE MITGLIEDER UND FREUNDE DES DVG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie schön ist doch das Gefühl, auf einem hohen Berg zu stehen und die Fernsicht zu genießen. Oder im Gras zu liegen, am blauen Himmel den weißen Wolken nachzusehen und dabei Vögel, Insekten und den Wind zu hören. Oder am Meer das Rauschen der Wellen zu hören, die Möwen zu beobachten und die salzige Luft zu riechen! Oder auf dem Motorrad auf einsamen Straßen Sonne, Wind und Luft genießen.

Lieben Sie auch die Freiheit? Für viele Zeitgenossen sind solche oder ähnliche Erlebnisse der Inbegriff von Freiheit. Allerdings gibt es auch viele, die nicht einmal davon träumen können. Sie sind gefangen in Zwängen.

Gesellschaftliche Zwänge verhindern ein Ausbrechen aus dem Gewohnten. Geldmangel lässt bestenfalls Träume zu. Und Krankheit und Behinderung schränken das Leben ein.

Viele Menschen jedoch wünschen sich noch eine ganz andere Freiheit; sie wollen endlich frei sein von Süchten und Abhängigkeiten. Es sind bei weitem nicht mehr nur Alkohol, Nikotin und illegale Drogen, die zerstörerisch auf Gesundheit und Psyche wirken. Immer mehr werden die modernen Abhängigkeiten zum Problem: Fernsehen, Computer, (Glücks-)Spiel, Sex, Essen ... So vieles kann uns abhängig machen und die Freiheit zur Selbstbestimmung nehmen.

Sind wir ein Volk von Süchtigen? Dann wird es höchste Zeit, Verantwortung für das Leben zu übernehmen, sich von Abhängigkeiten zu befreien und die Freiheit zu genießen!

Natürlich ist das viel leichter gesagt, als getan. Aus den meisten Abhängigkeiten kommen wir alleine gar nicht heraus. Doch zum Glück gibt es Hilfe. Jeder, der frei sein möchte, findet heutzutage fachkundigen Rat bei Ärzten, Krankenkassen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen - man muss nur wirklich wollen und die innere Scheu überwinden.

Es ist keine Schande, abhängig oder krank zu sein, aber Dummheit, sich nicht helfen zu lassen.

Es gibt neben den erwähnten Hilfsangeboten noch einen weiteren Weg in die Freiheit. Der Glaube an den Schöpfer und Erlöser Jesus Christus hat schon Millionen Menschen geholfen, frei von Schuld und Abhängigkeit zu werden und dabei Vergebung, Annahme, Akzeptanz, Liebe und Freiheit zu bekommen.

Das Angebot Jesu steht: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben. Nehmt meine Herrschaft an und lebt darin! Lernt von mir! Ich komme nicht mit Gewalt und Überheblichkeit. Bei mir findet ihr, was euerm Leben Sinn und Ruhe gibt. Ich meine es gut mit euch undbürde euch keine unerträgliche Last auf.“ *Matthäus 11:28-30*
„Wenn euch also der Sohn Gottes befreit, dann seid ihr wirklich frei.“ *Johannes 8:36*

Probieren Sie doch neben allen anderen Hilfen dieses Angebot aus. Auch wenn Sie keine Ahnung von Gott, Jesus oder der Bibel haben, sagen Sie doch einmal diese einfachen Sätze: „Jesus, ich bin abhängig von ... Ich kann nicht mehr weiter. Mein Leben ist sinnlos geworden. Ich schaffe es nicht mehr allein. Wenn es dich gibt, dann befreie du mich aus meiner Abhängigkeit und schenke mir wahre Freiheit. Führe mich mit Menschen zusammen, die mich auf diesem Weg begleiten. Ich danke dir dafür.“

Ich wünsche Ihnen viel Mut zur Kapitulation vor dem eigenen Unvermögen, Kraft sich Hilfe zu nehmen und das Durchhalten auf dem Weg zur Freiheit. Es lohnt sich auch für Sie!

Herzlichst Ihr

Andreas Hilmer



Weit verbreitete Abhängigkeiten

Ein Auszug

Tabakrauch

Rauch ist das Produkt einer trockenen Destillation. 1 Gramm Tabak ergibt 2 Liter Rauch. Ein Teil dieses Rauches, der Hauptstrom, wird eingeatmet, gelangt in den Mund und je nach Raucher auf der „Rauchstraße“ - Rachen, Kehlkopf, Bronchien, Lungenbläschen - in das Körperinnere. Der Nebenstrom, der sich in den Rauchpausen von dem glühenden Tabak absetzt, entweicht in die Luft. Im Rauch, der sich aus einem Gasanteil und einem Anteil kleinster Teilchen zusammensetzt, wurden über 1.000 verschiedene Substanzen nachgewiesen, darunter schweres Gift wie Blausäure sowie mindestens 30 krebserregende Stoffe, wie z. B. Benzpyren und strahlendes Polonium. Sie verursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Erkrankungen der Bronchien und Krebs (Bronchial-, Lungen-, Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Harnblasen-, Nieren- und Gebärmutterhalskrebs) sowie Menstruationsstörungen. Rauchen während der Schwangerschaft kann zu Wachstumsverzögerung und Störungen der intellektuellen und emotionalen Entwicklung des Kindes führen. Das Risiko von Frühgeburt und Neugeborenensterblichkeit wird erhöht. Nikotin ist Plazentagängig und tritt auch in die Muttermilch.

Alkoholwirkungen

Zunächst euphorisierend, antriebssteigernd, enthemmend; das Selbstwertgefühl wird erhöht, das Geltungsbedürfnis gesteigert, die Kritikfähigkeit vermindert, die Bereitschaft zu sozialen Kontakten vermehrt. Mit zunehmendem Rausch wird das Denken verstärkt emotional gesteuert. Es können Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen, illusionäre Verkennungen, Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit und sogar Tod durch Atemlähmung auftreten.

Gefahren bei chronischem Alkoholmissbrauch:

- Entwicklung psychischer und physischer Abhängigkeit
- Wesensveränderungen
- schwere körperliche und soziale Schäden

Schon ab 20 g Alkohol pro Tag bei Frauen bzw. 40 g bei Männern versechsfacht sich für einen gesunden Menschen das Risiko, eine schwere Lebererkrankung (Zirrhose) zu entwickeln. (20 g Alkohol entsprechen: 0,5 Liter Bier oder ein Viertel Liter Wein.)

Medikamentenabhängigkeit

5 bis 6 Prozent aller verordneten Arzneimittel haben ein Suchtpotential. Damit sind vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel, einige Schmerzmittel und Stimulanzien belastet. Medikamentenabhängigkeit zu erkennen ist oft schwer, da sie keine „Fahne“ auslöst und nicht selten durch ärztliche Verordnung verursacht worden ist.

Abhängigkeit von Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Barbiturate haben eine Schlaf anstoßende und Krampf lösende Wirkung. Der Barbituratschlaf ähnelt dem normalen Schlaf. Barbiturate können nach wenigen Wochen Dauereinnahme Abhängigkeit und Toleranzentwicklung auslösen, so dass es zur Dosissteigerung kommt. Beim Absetzen zeigen sich deutliche Entzugszeichen mit Schlaflosigkeit. Benzodiazepine (z. B. Valium, Diazepam, Librium, Lexotanil, Dalmadorm, Rohypnol, Mogadan, Halcion, Tranxilium, Adumbran, Tavor, Dimetrin u.a.) wirken beruhigend, angstlösend, muskelentspannend und krampf lösend. Da viele von ihnen eine hohe Plasmahalbwertszeit haben sind sie schlecht steuerbar. Diese Halbwertszeit ist die



Zeit, die benötigt wird, um ein Medikament im Körper zur Hälfte abzubauen. Je länger diese Zeit ist, desto höher ist die Vergiftungsgefahr. Valium z. B. hat eine Halbwertszeit von 20 bis 50 Stunden. Bei der täglichen Einnahme von nur einer Tablette Valium steigert der Konsument ständig die Valiummenge in seinem Körper und es kommt zur so genannten „Low Dosis-Abhängigkeit“. Entzugssymptome sind Missstimmung, Schlafstörungen, Angst, Muskelschmerzen, Zittern, Schwitzen, Kopfschmerzen und verschwommenes Sehen.

Essstörungen

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen. Bei Essstörungen wird Essen bzw. Nicht-Essen als Problemlösung, Ersatz für nicht gelebte Gefühle, Trost, Machtmittel, Strafe oder zur Konfliktvermeidung eingesetzt. Die wichtigsten Essstörungen sind Esssucht, Magersucht und Ess-Brechsucht.

Gesundheitliche Folgeschäden:

Diabetes, Leberschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Gelenk- und Wirbelsäulenschäden.

Prof. Dr. med. Lothar Schmidt

Alkohol, ein Genuss - oder doch eine Schlange, die dich tötet?

Über die Arbeit mit Suchtkranken

Nun sind sie vorerst vorbei, die Silvesterfeiern, Neujahrsempfänge und die tollen Tage. Eigentlich müssten sich die Gründe für den Alkoholgenuss damit erschöpft haben. Doch wer Alkohol trinken will oder muss findet immer eine Gelegenheit und einen Grund. Für einen Alkoholabhängigen gibt es keinen Alkoholgenuss mehr, sondern nur noch sklavischen Zwang zum Saufen.

Wer sich aus den Klauen des Alkohols befreien will, braucht Hilfe. Bewährt haben sich Selbsthilfegruppen. Stellvertretend stellen wir hier die Gruppe „Waldfriede“ vor, die sich auf dem Gelände des Berliner Krankenhauses Waldfriede trifft.

Für den Durchblick

Kein Mensch hat für sich die Garantie, dass er Alkohol trinken oder Medikamente nehmen kann, die auf das zentrale Nervensystem wirken, ohne davon abhängig zu werden. Es ist schwer, die eigene Abhängigkeit zu erkennen. Selbst nahestehende Menschen bemerken ein entstandenes Problem oft erst spät.

Wir wollen Ihnen beispielhaft zeigen, wie Alkoholabhängigkeit aussehen kann. Menschen, die von anderen Substanzen, z. B. Medikamenten abhängig sind, werden viele Parallelen finden.

Etwa 95 Prozent unserer Bevölkerung trinkt Alkohol. Es gibt viele Gründe, zu einem alkoholischen Getränk zu greifen, eher ein Glas Wein als ein Glas Saft zu genießen oder Bier etwas alkoholfreiem vorzuziehen. Der wichtigste Grund liegt ohne Zweifel in der Wirkung des Alkohols. Diese Wirkung lässt sich auch dann nicht wegdenken, wenn Sie Alkohol trinken, weil er Ihnen schmeckt.

Psychische Abhängigkeit

Sie können aufhören zu trinken, wenn Sie es selbst wollen, die Umwelt es von Ihnen verlangt, oder Ihr Arzt Sie z. B. auf schlechte Werte hinweist. Dennoch fällt es Ihnen sehr schwer, auf Alkohol zu verzichten, wenn Sie Ärger oder Sorgen haben. Ist der Alkohol für Sie bereits zu einem Spannungslöser geworden - oder brauchen Sie ihn einfach, um fröhlich zu sein? Wenn Sie Alkohol wegen seiner Wirkung regelmäßig

trinken, dann sind Sie psychisch abhängig. Daraus kann sich eine Alkoholkrankheit entwickeln.

Gesprächskreis für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Seit Januar 1998 besteht der Gesprächskreis für Alkoholkranke am Krankenhaus Waldfriede, Berlin-Zehlendorf, den zunehmend auch Mehrfachabhängige besuchen. An jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat trifft er sich in den Räumen der Krankenpflegeschule. Gruppentherapeutin Eva Schröter, mit langjähriger Erfahrung in der Suchtarbeit und Mitarbeiterin der Suchtklinik „Haus Niedersachsen“, begleitet diese Gruppe. Für die 20 bis 25 Teilnehmer ist es entweder ein Erstkontakt zu einer Gruppe, eine Weiterbegleitung nach einer stationären Entgiftung oder Nachsorge nach einer Entwöhnungsbehandlung.

Die Betroffenen werden oder bleiben trocken bzw. „clean“, sofern sie regelmäßig teilnehmen und den "geschützten Raum" für die Arbeit an ihrer Persönlichkeit und ihrer Lebenssituation nutzen.

Beratungsgespräch

An jedem 1. und 3. Mittwoch, von 18:00 bis 19:30 Uhr, besteht die Möglichkeit für ein Beratungsgespräch für Betroffene und Angehörige. Darüber hinaus ist uns die Vermittlung gesellschaftlicher Themen, z. B. „Versöhnung“ und „Sinn- und Werteorientierung“ wichtig. Dazu findet einmal jährlich eine Veran-

staltungsreihe unter dem Thema „Sinn statt Sucht“ statt.

Begegnungstag

Außerdem wird zweimal jährlich ein Begegnungstag für Suchtkranke angeboten, der auch von der Öffentlichkeit besucht wird. Etwa 60 bis 80 interessierte Personen nehmen regelmäßig teil. Dazu sind Ärzte bzw. Suchttherapeuten als Referenten eingeladen.

Kooperationen

Wir arbeiten eng zusammen mit

- der Suchtklinik „Haus Niedersachsen“,
- dem Suchtinstitut der Hochschule für Sozialpädagogen in Friedensau bei Magdeburg,
- der Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes Zehlendorf-Steglitz
- verschiedenen Selbsthilfegruppen

Die Arbeit

Da Suchtkranke sich oft über Jahre unverstanden, ausgegrenzt und zunehmend vereinsamt fühlen, bieten wir ein umfangreiches geselliges Programm an. Dadurch wird die Integration in Familie, Arbeitswelt und Gesellschaft gefördert. Alkohol- und Drogenabhängige benötigen möglichst frühzeitig unsere Unterstützung, denn sie leiden unter ihrer Erkrankung.

Abhängigkeitserkrankungen verursachen auch Leid und erhebliche Kosten für die Gesellschaft.

Dazu folgende Fakten:

- Alkoholabhängige sind die weitest- aus größte Patientengruppe in

den psychischen Kliniken. Auch in Allgemeinkrankenhäusern sind ca. 15 Prozent der Patienten alkoholkrank.

- Durch die Folgen des Alkoholkonsums entsteht uns ein volkswirtschaftlicher Verlust von jährlich mindestens 24,4 Milliarden Euro, der sich allein aus den Kosten für Krankenhausbehandlungen, Frühberentungen, Arbeitsunfähigkeiten sowie Arbeits- und Wegeunfälle zusammensetzt.
- Zusätzlich werden etwa die Hälfte aller Straftaten unter Alkoholeinfluss verübt.

Jährlich sind das:

- gefährliche oder schwere Körperverletzung in 96.000 Fällen
- Vergewaltigung und sexuelle Nötigung in 6.000 Fällen
- Tötungsdelikte in 2.000 Fällen

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Gesundheitszentrum PrimaVita
Argentinische Allee 40, 14163 Berlin
Telefon (030) 81 81 03 01
E-Mail: info@primavita-berlin.de
Internet: www.primavita-berlin.de

Ich hoffe, dass wir auch in Zukunft mit dieser Arbeit noch vielen Menschen in unserem Bezirk und unserer Stadt helfen können.

Eva Schröter

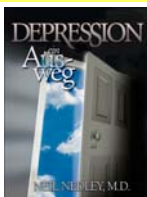
**Du allein schaffst es,
aber du schaffst es
nicht allein!**

Suchen Sie sich Hilfe! In allen Städten und vielen Gemeinden gibt es Beratungsstellen für Abhängigkeiten aller Art. Erkundigen Sie sich dort z. B. nach Selbsthilfegruppen. Oder fragen Sie Ihren Arzt nach Adressen. Auch die Krankenkassen geben Auskunft. Im Internet finden Sie unter www.nakos.de ebenfalls Adressen in Ihrer Nähe.

Endlich frei!

Ich wusste schon seit einiger Zeit, dass ich zu viel Alkohol trinke. Jeden Abend eine Flasche Wein. Um nachts schlafen zu können, nahm ich anschließend Schlaftabletten. Das konnte nicht gut gehen. Zu Weihnachten kam dann der Zusammenbruch. Mein Hausarzt wurde gerufen und er sagte, was er schon lange vermutete. „Sie sind abhängig.“ Das war sehr hart für mich. Den Gedanken, abhängig zu sein, hatte ich stets weit von mir gewiesen. Nun stand ich da mit meinen Scham- und Schuldgefühlen. Ich fühlte meinen Tiefpunkt und ich musste mich jetzt entscheiden. Weiter trinken – oder Hilfe suchen. Ich wusste, dass ich es alleine nicht schaffe. Ich ging in eine Selbsthilfegruppe. Dort wurde mir geholfen. Seit 6 Monaten bin ich trocken.

Ich weiß nicht, wie oft meine Frau mir gedroht hatte, mich mit unserer kleinen Tochter zu verlassen. Ich nahm es nicht ernst. Meinen Ärger darüber und oft auch meine Angst spülte ich mit Alkohol runter. Eines Tages passierte etwas Schlimmes. Ich machte mit unserer Tochter eine Radtour durch den Wald. Da ich zuvor noch etwas getrunken hatte, stürzte ich vom Rad und konnte nicht mehr aufstehen. Hilflos stand das kleine sechsjährige Mädchen neben seinem betrunkenen Vater. So konnte es nicht weitergehen. Ich beschloss, mir Hilfe zu suchen. Ich wollte wieder gesund werden und ging in eine Suchtberatungsstelle in meiner Stadt. Dort bekam ich Auskünfte über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Heute weiß ich. Das war eine gute und wichtige Entscheidung. Ich bin seit 2 Jahren trocken. „Du allein schaffst es, aber du schaffst es nicht allein!“



Depression - ein Ausweg

Das Buch des amerikanischen Arztes Neil Nedley zeigt nicht nur Ursachen und Folgen der Depression, sondern auch, was der Depressive selbst tun kann, um aus der Depression zu neuem Leben zu kommen. Preis: € 29,80
Bestellung: www.dvg-online.de oder Tel. 0711-4 48 19 50

Dass ich die Kontrolle über meinen Alkoholkonsum längst verloren hatte, wusste ich. Es wurde immer anstrengender Erklärungen für mein Trinken zu finden. Die „Flaschenverstecke“ gingen mir aus und den Führerschein musste ich auch schon abgeben.

Nun drohte mein Chef mit der Kündigung und meine Frau packte ihre Koffer. Mich erfüllten schreckliche Angst und Gefühle von schrecklicher Scham und Schuld. Ich musste mich entscheiden, wenn ich noch etwas retten wollte. Gleich am nächsten Tag ging ich in eine Suchtberatungsstelle.

Dort gab man mir neue Hoffnung und zeigte mir Wege der Hilfe auf.

Trinken, Scham, Depression

Wie hängen Alkoholkrankheit und Depression zusammen? Wissenschaftler vermuten, dass die eine Krankheit aus der anderen folgt. Was war zuerst da - die Alkoholkrankheit oder die Depression? In der Praxis ist das oft nur schwer zu entscheiden. Denn der Teufelskreis aus Trinken, Scham und Depression schließt sich allzu schnell. Auf Grund von Studien ist bekannt, dass bis 60 Prozent aller Alkoholiker depressiv sind. Die Forscher glauben, dass die depressiven Symptome bei Alkoholkranken meist die Folge des jahrelangen Alkoholmissbrauchs sind. Ob bei einem Patienten eine alkoholbedingte Depression vorliegt oder das Trinken die Folge der Depression ist, lässt sich oft nicht so leicht unterscheiden. Hat sich der Betroffene bereits an den Alkohol gewöhnt, besitzt die Entzugsbehandlung Vorrang vor anderen Therapiemaßnahmen. Entscheidend für den Erfolg der Behandlung ist, dass die Betroffenen ihre Scham überwinden und sich rechtzeitig einem Arzt anvertrauen. Nur so lässt sich der Teufelskreis von Alkohol und Depression durchbrechen.

Wege aus der Abhängigkeit

In der Therapie Abhängigkeitskranker ist der Erfolg nicht nur von Inhalt und Intensität der angewandten therapeutischen Methoden abhängig, sondern auch von der Motivation des Patienten, von der Haltung und dem Verhalten des Therapeuten und vom jeweiligen therapeutischen Klima.

Da zahlreiche Drogen, wie der Alkohol, alle Lebensbereiche infiltrieren und schädigen, kann Drogenfreiheit nicht das endgültige Therapieziel sein. Drogenfreiheit ist jedoch Voraussetzung, um körperlich, seelisch, sozial und spirituell zu gesunden und ein neues wertvolles Leben mit klarer Wert-, Sinn- und Zielorientierung aufbauen zu können.

Die Entscheidung zur Drogenfreiheit ist die Kehrtwendung vom Weg der Selbstzerstörung zum Weg der Genesung. Der Weg in die Drogenabhängigkeit ist oft lang und führt nicht selten zum frühzeitigen Tod oder in die Psychiatrie. Der Weg der Genesung ist länger – und führt ins Leben. Somit kann die professionelle Therapie, ob Wochen oder Monate, stets nur eine Anfangstherapie sein. Sie kann schwere Entzugssyndrome erleichtern, körperliche Folgeschäden beseitigen oder ihr Fortschreiten verhindern, den Aufbau neuer Beziehungen fördern, wichtige Informationen vermitteln, Schuldentilgungspläne aufstellen und sogar Verhaltensänderungen einleiten. Der eigentliche langjährige Genesungsprozess ist jedoch ein Lebenswerk. Er findet in der Regel in Gruppen Gleichkranker statt und damit in Selbsthilfegruppen und in der Gemeinschaft von Menschen, die sich um Persönlichkeitsarbeit bemühen.

Die Entscheidung zur Drogenabstinenz ist nicht leicht. Oft wird erst wenn nichts mehr geht, kein Ausweg mehr da ist, keine Ausrede, kein Trick mehr greift, der Mut gewonnen, den wichtigsten Schritt zur Genesung zu gehen, den ein Abhängigkeitskranker tun

kann: Die eigene Realität zu erkennen, anzunehmen und zu bekennen; die Illusion aufzugeben, mit eigener Willenskraft und Intelligenz den Drogenkonsum (und das eigene Leben) steuern zu können. Der persönliche Tiefpunkt wurde vielen Abhängigkeitskranken zur Chance, ein neues wertvolleres Leben zu gewinnen.

Es geht um den Punkt, an den der verlorene Sohn in Jesu Gleichnis kommt, als er völlig heruntergekommen bei den Schweinen sitzt und ihnen hungrig und neidisch beim Fressen zusieht – den absoluten Tiefpunkt. An diesem Punkt kapituliert der Sohn. Wer so kapituliert, gibt sich nicht auf, er gibt sich hin (anheim).

Was heißt das? Es heißt im Gleichnis: „Ich will mich aufmachen und zu meinem Vater gehen.“

Der Sohn macht sich auf und geht zum Vater, der ihm entgegenläuft, um den Hals fällt und annimmt. Doch das Selbstwertgefühl des Sohnes ist völlig zerstört.

„Vater ich bin hinfort nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen, lass mich dein Tagelöhner sein.“ Doch der Vater nimmt ihn voll an. Er ist wieder wertvoll.

„Endlich am Ende“ wurde vielen zum „Endlich leben“.

Wer an den Rand des Lebens gekommen ist und wieder leben darf, denkt in der Regel anders, denkt tiefer als andere über den Sinn des Lebens. Die Erfahrungen eigener Begrenztheit und Fehlerhaftigkeit und der Unfähigkeit, das eigene Leben steuern zu können, hat viele dafür bereit gemacht, sich neuen Erfahrungen zu öffnen.

Sie haben erlebt, was Paulus im Brief an die Römer, Kapitel 7, mitteilt:

„Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Böse, das ich nicht will, tue ich.“

Doch Paulus sagte „Ja“ zu seiner Ohnmacht, übergab sie Gott und dankte

für seine Befreiung. Darum weisen unsere christlich orientierten Selbsthilfegruppen auf die Zusage Christi in Johannes 8, 31-32 und 36 hin:

„Wenn ihr bleiben werdet an meinem Wort, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger und werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen... Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.“

Die zwölf Schritte der anonymen Alkoholiker

Welche Bedeutung Gott für die Genesung hat, erfuhren zwei hoffnungslose Alkoholiker, die 1935 die Anonymen Alkoholiker gründeten. Nach einem Gebet schrieb Bill in 30 Minuten das Genesungsprogramm der beiden; die „Zwölf Schritte“.

Das Zwölf Schritte Programm ist ein Erfahrungsbericht, der den Einfluss von Gottes Kraft auf die Genesung deutlich macht. Durch das Leben mit diesem Programm sind Millionen Abhängigkeitskranke von Abhängigkeiten befreit worden und konnten eine erstaunliche Persönlichkeitsentwicklung erfahren.

Das Programm hat zu einem drastischen Wachstum von Selbsthilfegruppen geführt. 1953 entstand die erste Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Deutschland, bis 1960 gründete sich eine zweite Gruppe. Heute haben wir in Deutschland 2.700 AA-Gruppen; weltweit sind es mehr als 100.000 in 150 Ländern. Evangelische Gemeinden benutzen die Zwölf Schritte zur Belebung ihres Glaubenslebens.

Der Genesungsweg beginnt nach dem Zwölf Schritte Programm mit dem Eingeständnis der Abhängigkeit und der Erkenntnis der eigenen Unfähigkeit, sein Leben steuern zu können. Der Glaube an die wiederherstellende Macht Gottes führt zu dem Entschluss, Willen und Leben Gott anzuvertrauen.

Um das eigene Fühlen, Denken und Tun beurteilen zu können, wird eine „gründliche und furchtlose“ Persönlichkeitsinventur durchgeführt, deren Ergebnis Gott und einer Vertrauensperson vorgelegt wird. Weil der Genesende nunmehr ernsthaft versucht, zum Ebenbild seines Schöpfers heranzuwachsen (so schrieb es Bill), wird er in weiteren Schritten dazu bereit, seine Charakterfehler und Mängel von Gott beseitigen zu lassen. Verletzungen und Schäden an Mitmenschen werden – wenn möglich – wieder gut gemacht und Unrecht zurückgegeben. Die eigene Inventur wird fortgesetzt und die Verbindung mit Gott vertieft.

„Der schwerste Weg, den ein Mensch zurücklegen muss, ist der Weg zwischen einem guten Vorsatz und seiner Ausführung.“
Martin Luther King

In einem der letzten Schritte geht es darum, Gottes Willen besser kennen zu lernen und ihn um die Kraft zu bitten, diesen Willen auch zu leben. Der zwölfte Schritt ist der Weitergabe der gemachten Erfahrungen gewidmet. Es ist der Auftrag, die Befreiung durch Jesus Christus anderen weiterzugeben.

Prof. Dr. med. Lothar Schmidt

Alkohol: In sechs Minuten vom Glas ins Gehirn

Schon sechs Minuten nach dem Konsum einer Alkoholmenge, die ungefähr drei Glas Bier oder zwei Glas Wein und damit einem Blutalkoholgehalt von 0,5 bis 0,6 Promille entspricht, zeigen sich erste Veränderungen in den Gehirnzellen. Das haben Heidelberger Wissenschaftler mit Hilfe der Magnetresonanztomographie (MRS) nachgewiesen.

Das Gehirn springt rasch auf den Alkohol an: „Unsere Studie liefert erste Hinweise darauf, dass das Gehirn umschaltet und statt Glukose ein Abbauprodukt des Alkohols zur Energiegewinnung nutzt“, erklärt Dr. Armin Biller von der Arbeitsgruppe Cerebraler Metabolismus, Abteilung für Neuroradiologie des Heidelberger Universitätsklinikums.

Die schädliche Wirkung setzt ebenfalls rasch ein. Während des Experiments nahm die Konzentration von Stoffen, denen zellschützende Effekte zugeschrieben werden, wie Kreatin (Energiestoffwechsel) und Aspartat, mit zunehmender Alkoholkonzentration ab. Cholin, ein Bestandteil der Zellwände, war ebenfalls erniedrigt. „Das weist möglicherweise darauf hin, dass sich sogar die Zellwände unter Alkoholeinfluss in ihrer Zusammensetzung ändern“, sagt Biller.

Ist jeglicher Alkoholkonsum schädlich für das Gehirn? „Die Verschiebungen im Hirnstoffwechsel nach moderatem Alkoholkonsum gesunder Menschen sind vollständig reversibel, wie unsere Kontroll-Untersuchungen am Folgetag gezeigt haben“, so Biller weiter.

Es sei jedoch zu vermuten, dass die Fähigkeit des Gehirns, sich von den Alkoholwirkungen zu erholen, mit zunehmendem Alkoholgenuss abnimmt beziehungsweise erlischt. „Möglicherweise sind die akuten Effekte, wie wir sie in unserer Studie nachweisen konnten, Grundlage für dauerhafte Schäden am Gehirn, wie sie bekanntermaßen bei Alkoholkranken auftreten.“ An dem Alkoholversuch nahmen acht Männer und sieben Frauen teil. Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Probanden waren dabei nicht festzustellen.

me/Universität Heidelberg/Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism 29 (2009) 891–902

Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

© Copyright AA-Grapevine Inc. New York / Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V. München

1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.