



Grundhaltung der Begegnung mit Abhängigkeitskranken

Klaus Dörner

Vortrag, auf der Tagung „Süchtig aus Langeweile? Über Entstehung und Therapie von Suchtverhalten“. Jahrestagung 2009 der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft in Schwarzach. Erstveröffentlichung in: *Fromm Forum* (deutsche Version), Tübingen (Selbstverlag), Nr. 14 / 2010, S. 21-23.

Copyright © 2010 and 2011 by Professor Dr.Dr. Klaus Dörner, Nissenstr. 3, D-20251 Hamburg

Ich beginne mit einer autobiografischen Standortbestimmung: Vor 13 Jahren hat meine Berentung mich zum ersten Mal in die Verlegenheit gebracht, mich plötzlich mit einem Überfluss an Zeit zu beschäftigen, also auch mit potenzieller langer Weile und der Frage: Wenn ich mich nun selbst um meine Tagesdosis an Reizen kümmern muss, wie finde ich heraus, welche Reize für mich zu seicht, zu sehr von außen gemacht und zu konsumptiv seien und welche meine eigenen Kräfte aktivieren und meine Produktivität fördern könnten, damit meine charakterlichen oder existenziellen Tiefenschichten nicht unberührt in Tiefschlaf fallen, ohne dass ich und Andere das überhaupt merken?

Begonnen habe ich mit einem Trick: Ich habe mir gesagt, ich solle doch endlich mal wieder ein Buch schreiben, wozu ich in den 17 vorangegangenen Jahren totaler Praxis im Dienste der Integration sämtlicher 435 Langzeitpatienten aus dem psychiatrischen Krankenhaus Gütersloh nicht habe kommen können. So ist *Der gute Arzt*¹ entstanden. Aber das nahm nur ein Jahr in Anspruch. Danach wurde es schon schwieriger. Ich musste über Versuch und Irrtum herausfinden, welche Reize mich hinreichend ausfüllen könnten. Gelandet bin ich dann bei der Frage: Wie gehen wir damit um, dass wir alle älter werden, dass wir in eine Gesellschaft mit dem größten Hilfebedarf der Menschheitsgeschichte hineinwachsen, dass wir für ein zukunftsfähiges Hilfesystem daher den Bürger-Profi-Mix brauchen, in das also die Bürger künftig zwischen ihrer gewohnten arbeitsgebundenen Zeit und ihrer

freien Zeit eine dritte soziale Zeit einzukalkulieren hätten. Seither betreibe ich über unendlich viele Reisen an die bürgerschaftliche Basis seit zehn Jahren bürgernahe Feldforschung und komme aus dem Staunen nicht heraus, was sich dort alles tut. Als Zwischenbilanz habe ich eine Art Reisebericht geschrieben: *Leben und Sterben, wo ich hingehöre*² und außerdem noch eine Art Beibuch hierzu: *Helfende Berufe im Marktdoping*³, worin ich zu zeigen versuche, dass es vor allem wir Sozial- und Gesundheitsprofis sind, die die Integration von Menschen mit Leistungsbeeinträchtigungen verhindern.

Bei alledem hat es mich immer wieder beunruhigt, wieso gerade mir freundlich gesonnene Menschen mir meinen „Ruhestand“ nicht gönnen, indem sie mir einen „Unruhestand“ unterschieben, ohne den Denkfehler zu bemerken, dass sie damit „Ruhe“ mit „Untätigkeit“ gleichsetzen, während doch jeder die Erfahrung machen kann, dass Ruhe im Sinne von Gesundsein darin besteht, sich nicht nur um die Vermeidung von Überlastung, sondern auch von Unterlastung zu bemühen, weil ich halt nur „ausgelastet“ auch gesund sein kann – im Sinne von Hans-Georg Gadamers Wort, dass Gesundheit das „selbstvergessene Weggegebensein an die Vollzüge meines Lebens“ bedeutet.

Vor diesem Hintergrund nun zum Thema: In den letzten Jahren gibt es einen kompetentesten Aufstieg einer neuen Suchttherapie „Community Reinforcement Approach“ (CRA). Bei meiner Beschäftigung mit CRA war ich verblüfft,

¹ Stuttgart (Schattauer Verlag) 2001.

² Neumünster (Paranus Verlag) 2007.

³ Neumünster (Paranus Verlag) 2008.



FROMM-Online

Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

in welchem Ausmaß hier Gedanken von Erich Fromm wiederbelebt werden (z. B. die aufrichtige und lebensbejahende Sehnsucht nach Wachstum, Höherentwicklung, Abenteuer und Unabhängigkeit – bei Alkohol- wie bei Drogensüchtigen).

Zugleich bin ich natürlich auch geschmeichelt, wie viel bei CRA auch den Sucht-Kapiteln unseres Grundhaltungslehrbuchs *Irren ist menschlich*⁴ entspricht. Das geht von dem Menschenbild des Menschen als eines Beziehungswezens über die Notwendigkeit, dass der Patient eine positive Bedeutung auch seinem Suchtverhalten zuspricht (im Extrem Sehn-Sucht nach dem Absoluten), über den fortschrittsstolzen Trotz, alles Negative, Leiden, ja schon Umwege seien überflüssig und daher wegzumachen, bis zu der fatalen Tendenz, Andere nach meinem Maßstab zu richten, bis zu dem verrückten Anspruch, in allen Hinsichten „Kapitän meiner Seele zu sein“ (Gregory Batson) und bis zur Notwendigkeit, Angehörigen eine eigene professionelltherapeutische Aufmerksamkeit zu schenken: Ich werde nie vergessen, dass wir mehrfach erleben durften, dass wenn ein Alkoholkranker die Behandlung in unserer Tagesklinik abbrach, seine Partnerin aber in der parallel laufenden Angehörigengruppe blieb, sie ihr Verhalten soweit korrigierte, dass auch der (abwesende) Alkoholkranke davon profitieren konnte.

Schließlich steckt im CRA-Begriff auch „community“, also das, was wir damals mit dem ökologischen Begriff „Landschaft“ zum Ausdruck gebracht haben. Heute würde man „Sozialraum“ sagen. Denn damit ist der Therapeut auch gefordert, seiner Grundhaltung nach sich in der gesamten Lebenswelt des Suchtkranken mit ihrem Aufforderungscharakter, also mit den ihr immanenten Aufgaben, ihren sachlichen Gegebenheiten und vor allem mit ihren Menschen und ihren potenziellen Bedeutungen so gut auszukennen, dass er fähig wird, Sozialraum-Reize dem Patienten zu vermitteln, die von der Bedeutung her in die tiefen Schichten seines Charakters durchzuschlagen vermögen und ihn so zu ihrer Beantwortung nötigen, einen Tag, eine Woche oder auch einen Monat Abstinenz in Kauf zu nehmen – etwa nach dem Motto des afrikanischen

Sprichworts: Um ein Kind zu erziehen, bedarf es eines ganzen Dorfs.

Aber jede Landschaft, jede Community entfaltet ihren Bedeutungsgehalt nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich-geschichtlich. Erst diese historische Dimension befähigt mich als Therapeut zu erlauben, in welchem Ausmaß Menschen seit Beginn der Moderne zunehmend an beziehungsverarmter und sinnleerer Zeit und damit an der sich dehrenden Zeit der Langeweile leiden. Sie sehen sich daher verführt, diesen horror vacui mit die Existenz schonenden, seichten Ersatzbefriedigungen zu plombieren, was daher nicht zu produktiver Befriedigung führen kann, stattdessen „Immer mehr desselben Oberflächenreizeangebote konsumtiv anhäuft. Damit haben die davon betroffenen Menschen schon den Suchtmechanismus des Steigerungszwangs verinnerlicht, bevor das Suchtmittel je nach Griffnähe gewählt wird, von den stofflichen Mitteln bis zu den heutigen nichtstofflichen Angebotsmitteln der TV-, Computer- oder Informationssucht, aber auch bis zu postmodernen Konstellationen wie Beziehungs-, Sexualitäts-, Gesundheits- oder auch Therapiesucht; denn auch diese Mittel können zunehmend Konsum- oder Verbrauchscharakter in der Konsumwirtschaft annehmen.

Historisch gesehen, fing schon quantitativ die Zeitdehnung oder -entfremdung seit Beginn der Industrialisierung damit an, dass die tägliche Arbeitszeit sich in den letzten 100 Jahren halbiert und die dadurch erst ermöglichte Freizeit sich verdoppelt hat, was nicht ohne Folgen bleiben kann. Der Markt brachte zudem als eine Innovation den Arbeitslosenstatus mit 100 % Freizeit, was es zuvor nie gegeben hatte. Zugleich wurde der ebenfalls total freizeitleiche Ruhestand erfunden. Dieser wiederum bescherte uns das dritte Lebensalter, das mit zunehmender Alterung von uns allen sich immer länger dehnt, so dass wir jetzt noch das vierte Lebensalter draufpropfen müssen, um zu den notwendigen Unterscheidungen zu kommen. Alle diese bisher unbekanntenen neuen Lebensformen sind mit dieser – anthropologisch gar nicht lebbar – 100%igen Freizeit oder auch Selbstbestimmung oder auch der Suggestion verknüpft, „Kapitän meiner Seele“ sein zu können.

Neben diesem quantitativen Aspekt haben wir qualitativ für diese Periode der Industrialisie-

⁴ Bonn (Psychiatrie-Verlag) 2009.



rung von einer Entsozialisierung der Zeit zu sprechen. Denn während in der Vormoderne das Helfen noch Sache der Bürger war, weil es keine helfenden Berufe gab, ersetzte man zur Produktivitätsmaximierung der so faszinierenden Industrialisierungschancen die bis dahin ständische Bindungs-Gesellschaft durch den modernen Typ der Trennungsgesellschaft nach dem Kriterium der Leistungsfähigkeit: Trennung der Starken und Schwachen, der Leistungshochwertigen und der Minderwertigen, der Anpassungsfähigen und der Störfaktoren, der Reichen und Armen, der Jungen und Alten, des Lebens und des Sterbens – operationalisiert im System der Institutionalisierung und der Professionalisierung des Helfens.

Dadurch wurde die bis dahin mit Helfen überlastete Familie dramatisch entlastet und der dritte Sozialraum der Nachbarschaft fast eliminiert. Und dieser Fortschrittserfolg wurde begreiflich als Befreiung gefeiert. Doch damit war auch die innere Zeitökonomie jedes einzelnen Bürgers verändert: zwar einerseits entlastet, aber diese Befreiung der Familie wie des einzelnen Bürgers von den Lasten der Hilfe für Andere bedeutete auch einen Verlust an Gewicht und damit an Bedeutung für Andere und somit auch für sich selbst.

Anders ausgedrückt: Der Sozialraum der Menschen verarmte an solchen Gelegenheiten, an solchen Reizen, die so tief durchschlagen, dass sie meine produktiven Eigenkräfte im Dienst für Andere aktivieren und mich so mit Bedeutung für Andere anreichern; zeitökonomisch verschwindet die bis dahin, wenn auch nicht geliebte, so doch selbstverständliche dritte soziale Zeit; es bleibt die Dichonomie von abnehmender Arbeitszeit und zunehmender freier Zeit, was ebenfalls zum Leben dem Menschen anthropologisch nicht gegeben ist.

Die quantitative und die qualitative Perspektive ergeben zusammen folgende Konstellation: Solange ich historisch und persönlich mit Arbeitszeit überlastet bin, freue ich mich über jede freie Stunde, die ich mir erkämpfe. Daher will ich immer mehr davon haben. Das geht aber nur bis zu einem Optimum, nicht bis zu einem Maximum. Da ich aber mehr von der so wunderbaren freien Zeit haben will, gerate ich in den schon suchthaften unendlichen Steigerungszwang: Je mehr Freizeit, Selbstbestimmung, je

mehr Kapitän meiner Seele – auf einer nach oben offenen Skala –, desto besser. Eben das geht aber, solange ich in Kontakt mit der Wirklichkeit und meinem Sozialraum bin, nur bis zu dem für mich geltenden Optimum, nicht bis zum Maximum. Habe ich nun mehr freie Zeit, als es für mich optimal ist, schlägt mein Genuss an freier Zeit in Leiden an der freien, selbstbestimmten Zeit um: Das ist die Geburtsstunde der immer endloser sich dehnenden, sinnleerer werdenden, zeitlosen Zeit der Langeweile – notdürftig bis zum Halbschlaf durch nicht hinreichend mit Bedeutung für Andere gebende Ersatzbefriedigungen plombiert; bestenfalls wird die Langeweile so bis zu meiner bloßen Funktionsfähigkeit kompensiert, ein labiler Zustand, der mich stets in die Dekompensation abstürzen lassen kann, um auch hier noch einmal Fromm zu Wort kommen zu lassen.

Daraus ergibt sich schon fast von selbst, was zu tun ist. Denn habe ich eine solche oder ähnliche historisch-gesellschaftliche Zeit-Pathogenese in meine Grundhaltung aufgenommen, geht es darum, dass der Genuss eben nicht in das Leiden an zu viel freier Zeit als Langeweile umschlägt. Und das geht nur durch sowohl gesellschaftliche als auch individuelle Wiederbelebung der dritten sozialen Zeit (zwischen der Arbeits- und der Freizeit); denn diese versorgt mich über geeignete Tiefenreize mit so viel Bedeutung für Andere (mit der für mich passenden Tagesdosis an Bedeutung für Andere), dass es mir leicht wird, den Rest der dann noch freien Zeit wieder ungelangweilt, also kurzweilig und damit auch kreativ zu genießen.

Dabei ist freilich darauf zu achten, dass im dialektischen Spannungsfeld dieser beiden Grundbedürfnisse – Selbstbestimmung und Bedeutung für Andere – jeder Mensch Selbstbestimmung gern wollen kann, während Bedeutung für Andere, was ja mit Selbstbelastung, mit Fremdbestimmung, mit Dienen oder (so Fromm) mit „geduldiger, angestrenzter Arbeit“ zu tun hat, von den meisten Menschen nicht gern gewollt oder nur gegen den eigenen gesundegoistischen Willen, also nur widerwillig gewollt werden kann. Jedem Menschen habe ich also mit meiner Grundhaltung zu der schwierigen, fast biblischen Einsicht zu verhelfen, dass er etwas braucht, was er nicht wollen kann! Billiger



ist hinreichend tiefgehende Bedeutung für die Mobilisierung der Eigenkräfte nicht zu haben, auch nicht das notwendige Gleichgewicht von Nehmen und Geben und auch nicht Gesundheit im Sinne von Gadamer als selbstvergessenes Wegegebensein an die Vollzüge meines Lebens oder als Auslastung.

Therapie, aber auch schon Beratung und Bildung oder „Lebensschule“ bedeutet daher nie, nur isolierte Individuen mit Reizen oder Gelegenheiten für Bedeutung für Andere zu versehen, sondern stets auch die Landschaft, den Sozialraum, die Community (das Viertel oder das Dorf) mit solchen Gelegenheiten wieder anzureichern, womit ich Schritte zur Umwandlung der Trennungs- zur Integrations-Gesellschaft unternehme. Die dritte soziale Zeit entspricht dem dritten Sozialraum (zwischen dem Sozialraum des Privaten und des Öffentlichen); denn nur dieser dritte Sozialraum ist zugleich auch förderlich für sämtliche Integrationsprozesse.

Es ist nun tröstlich, dass für ein solches Vorgehen die heutige Zeit etwa seit 1980 empfänglicher geworden ist als die letzten 100 Jahre. Denn einmal hat die Alterung von uns allen, das Hineinwachsen in eine Gesellschaft mit dem größten Hilfebedarf der Menschheitsgeschichte empirisch nachweisbar schon jetzt dazu geführt, dass die Bürger wieder angefangen haben, sich für mehr Integration ihrer eigenen alterspflegebedürftigen Familienmitglieder, aber auch ihrer Nachbarn zu öffnen; jedenfalls sprechen alle verfügbaren Messinstrumente dafür, dass einem zunehmenden Hilfebedarf von der bürgerschaftlichen Basis, also von unten her, auch ein zunehmendes Helfensbedürfnis entspricht.

Dem entsprechen merkwürdigerweise auch die heutigen Reflexionskonstrukte. So ist etwa von einer Renaissance der anthropologischen Theorie von Helmuth Plessner zu sprechen, für den der Mensch zu 50 % wie das Tier zentrisch lebt, also auch selbstbestimmt sich die Umwelt nutzbar zu machen, zu den anderen 50 % je-

doch exzentrisch, also von einem Anderen her. Das sind Gedanken, wie wir sie auch in den Schriften von Emmanuel Levinas finden, auch bei Bernhard Waldenfels, demzufolge der Mensch gerade das „antwortende“ Wesen ist und viertens der Vorschlag von Jürgen Habermas, dass wir zu einer postsäkularen Gesellschaft uns im Aufbruch befinden, da die Moderne ihr Kernversprechen nicht halten könne, dass nämlich der Mensch genug Sinn für sein Leben allein aus sich selbst schöpfen kann; er bedürfe stattdessen immer auch des Anderen.

Zum Schluss noch eine Empfehlung, die sich mir bewährt hat, für die Erstbegegnung gerade auch mit dem suchtkranken Menschen, ausgehend von dem Motto aus „Irren ist menschlich“: „In der Begegnung begegnen sich Gegner“, also Menschen, die den jeweils Anderen als im Kern unverständlich, fremd, andersartig erleben, weil nur so Reize eine existenzielle Tiefe erreichen können. Für meine Grundhaltung bedeutet das, dem jeweils Anderen mit und vor allem ohne Worte zu signalisieren: „Ich sage dir jetzt zwar etwas, weil du das Recht hast, dies von mir als Profi zu erwarten. Das wird aber wahrscheinlich falsch sein, schon weil es zunächst mal nur von mir kommt. Ich bin daher von dir abhängig, dass du mich *angstfrei* korrigierst, verbesserst. Nur so können wir zu einer Kooperation kommen, wo beide Seiten, Gegner, etwas Notwendiges dazu beitragen; die Wahrheit, der wir uns zu nähern versuchen, kann also immer nur der korrigierte Irrtum sein.“

Dadurch gebe ich ein Modell vor, das gerade für Suchtkranke ansteckend sein kann; denn so erfährt der Andere gleich zu Beginn, dass erstens das Irren das Normale ist, dass zweitens der Andere aufgefordert ist, seine (Autoritäts-) Angst in Frage zu stellen und drittens holt ihn genau das am ehesten aus seiner Beziehungs-Abhängigkeit und der dieser komplementären Unabhängigkeits-Sucht heraus.