

rausch

Wiener Zeitschrift für Suchttherapie

ISSN 2190-443X

12. Jahrgang
Heft **1/2·2023**



Themenschwerpunkt:

Horizonte erweitern!

Neue Perspektiven
auf Substanzgebrauchsstörungen

Impressum

Wissenschaftliche Herausgeber

Univ.-Prof. Dr. Martin Poltrum

m.poltrum@philosophiepraxis.com

Priv.-Doz. Dr. Alfred Uhl · alfred.uhl@goeg.at

Univ.-Lektor Dr. Wolfgang Beiglboeck

wolfgang.beiglboeck@meduniwien.ac.at

Dr. Artur Schroers

artur.schroers@stadt-frankfurt.de

Prof. Dr. Heino Stöver · hstover@fb4.fra-uas.de

Dr. Ingo Ilja Michels · ingoijamichels@gmail.com

Wissenschaftlicher Consultant

Dr. Martin Tauss · mtauss@kabelplus.at

Herausgebende Institution

Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien,

Fakultät für Psychotherapiewissenschaft,

Institut für Verhaltenssuchte

Chefredakteur

Univ.-Prof. Dr. Martin Poltrum

m.poltrum@philosophiepraxis.com

Redakteure

Dr. Thomas Ballhausen · t.ballhausen@gmail.com

Mag. Irene Schmutterer · irene.schmutterer@goeg.at

Bildredaktion

Sonja Bachmayer · ikarus711@hotmail.com

Verlag

PABST SCIENCE PUBLISHERS

Eichengrund 28 · D-49525 Lengerich

Telefon +49 (0)5484 308

pabst@pabst-publishers.com

www.pabst-publishers.com

www.psychologie-aktuell.com

Nachrichtenredaktion, verantwort.

Wolfgang Pabst · wp@pabst-publishers.com

Administration

Karin Moeninghoff

moeninghoff@pabst-publishers.com

Herstellung

Bernhard Mündel · muendel@pabst-publishers.com

Urheber- und Verlagsrechte

Diese Zeitschrift einschließlich aller ihrer Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss: Der Inhalt jedes Heftes wurde sorgfältig erarbeitet, jedoch sind Fehler nicht vollständig auszuschließen. Aus diesem Grund übernehmen Autoren, Redaktion und Verlag keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben, Hinweise und Ratschläge. Die nicht besonders gekennzeichnete Nennung von geschützten Warenzeichen oder Bezeichnungen lässt nicht den Schluss zu, dass diese nicht marken- oder patenschutzrechtlichen Bestimmungen unterliegen. Abbildungen dienen der Illustration. Die dargestellten Personen, Gegenstände oder Sachverhalte müssen nicht unbedingt im Zusammenhang mit den im jeweiligen Artikel erwähnten stehen.

Für unverlangt eingesandte Texte, Materialien und Fotos wird keine Haftung übernommen. Eine Rücksendung unverlangt eingesandter Beiträge erfolgt nur bei Erstattung der Versandkosten. Die Redaktion behält sich vor, Manuskripte zu bearbeiten, insbesondere zu kürzen, und nach eigenem Ermessen zu ergänzen, zu verändern und zu illustrieren. Zur Rezension übersandte Medien werden nicht zurückgesandt.

Abonnement und Bestellservice

rausch erscheint 4x jährlich und kann direkt über den Verlag oder eine Buchhandlung bezogen werden.

Bezugspreise:

Jahresabonnement: Inland 50,- Euro,

Ausland 50,- Euro; Einzelausgabe: 15,- Euro.

Preise inkl. Versandkosten und MwSt.

Bankverbindung:

IBAN: DE90 2658 0070 0709 7724 07

BIC: DRESDEFF265

Bestellservice:

moeninghoff@pabst-publishers.com

Telefon +49 (0)5484 97234

Bezugsbedingungen: Soweit im Abonnementsvertrag nichts anderes vereinbart wurde, verpflichtet der Bezug zur Abnahme eines vollständigen Jahresabonnements (4 Ausgaben). Kündigung des Abonnements unter Einhaltung einer Frist von 30 Tagen jeweils zum Jahresende. Im Falle von Lieferhindernissen durch höhere Gewalt oder Streiks entstehen keine Rechtsansprüche des Abonnenten an den Verlag.

Umschlagbild und Bildstreifen

© *ufoto* | Bernhard Mündel

Druck: booksfactory.de

ISSN 2190-443X

rausch

Wiener Zeitschrift für Suchttherapie

12. Jahrgang · Heft 1/2-2023

Themenschwerpunkt:

Horizonte erweitern!

Gastherausgeber:

Bernd Westermann, Annette Fröhmel & Holger Nieberg

Inhalt

- 3 Vorwort
„Horizonte erweitern!“ Was soll warum (warum jetzt) geschehen?
Bernd Westermann
- 10 Zum Wandel der sozialen Konstruktion von Risiken am Beispiel der Prävention von Alkoholfolgeschäden. Eine historisch-soziologische Skizze
Hasso Spode
- 23 Geht da noch was? Innovationsbedarf in der Suchthilfe
Joachim Körkel
- 35 Droge, Set und Setting
Jörg Gölz
- 44 Kultursensibel mit Traumatisierungen umgehen
Christina Kayales
- 50 Gendersensibel mit Traumatisierung umgehen
Lisa Große
- 57 Substanzkarrieren: Vom Medikament zur Droge und zurück – Heroin (Diacetylmorphin)
Michael de Ridder
- 63 Bildstrecke: „Hinterm Horizont geht’s weiter I“
- 71 Kinderschutz als verbindliches Ausbildungsthema für verschiedene Disziplinen
Kathinka Beckmann
- 78 Kinderschutz als verbindliches Ausbildungsthema in der Medizin
Emily Layer
- 81 Der Konsum psychoaktiver Substanzen in der Schwangerschaft: never no risk!
Jan-Peter Siedentopf & Manuela Nagel
- 86 Ohnmacht anders denken, um anders damit umzugehen
Hagen Boeser
- 91 Besonders schwer krank: Ohnmacht anders denken, um anders damit umzugehen...
Werner Schütze
- 97 Die Entstehung einer vertrauensvollen Arbeitsbeziehung im Kontext Suchthilfe am Beispiel der Straßensozialarbeit im Frankfurter Bahnhofsviertel
Rita Hansjürgens & Wolfgang Barth

- 104 Bildstrecke: „Hinterm Horizont geht’s weiter II“
- 111 Selbstfürsorge für Fachkräfte in der Suchthilfe – Problemkonstellationen,
Forschungsergebnisse, Lösungen
Michael Klein
- 118 Selbstfürsorge in der Suchthilfe – aber wie?
Udo Baer
- 123 „Ich habe nichts getrunken!“
Eine Analyse der kommunikativen Aspekte von Eskalationsdynamiken
im Arbeitsfeld der Kontakt- und Notschlafstellen der Drogenhilfe
Jürgen Fais
- 134 Forensische Perspektiven auf außergewöhnliche Fälle.
Zwei Kasuistiken aus der Gutachtenpraxis
Klaus Behrendt
- 138 Psychogene Ess-Störungen? Auch das noch...
Sylvia Baeck
- 141 Substanzgebrauchs- und verhaltensbezogene Störungen und ADHS-Diagnose
im Erwachsenenalter – sind Tabletten gut oder böse?
Lisa Proebstl & Gabriele Koller
- 147 Prävention im Umfeld von psychoaktiven Substanzen –
Entwicklungsstand und Perspektiven
Maximilian von Heyden, Benjamin Löhner & Vivien Voit

Selbstfürsorge in der Suchthilfe – aber wie?

Udo Baer

Zusammenfassung

Menschen, die in der Suchthilfe tätig sind, sind besonders gefährdet, ihre Selbstfürsorge zu vernachlässigen. Der Beitrag erwähnt die Quellen der Gefährdungen und stellt vor allem mehrere konkrete praktische Hilfen für die Selbstfürsorge in den Mittelpunkt.

Schlüsselwörter: Selbstfürsorge, Wirksamkeit, Abgrenzen

Abstract

People working in addiction help services are particularly at risk of neglecting their own self-care. This paper references sources of vulnerability and, most importantly, highlights several concrete practical tools for self-care.

Keywords: self-care, efficacy, boundaries

Beschäftigte in der Suchthilfe hören oft Sätze wie: „Pass auf dich auf!“, „Du musst dich mehr abgrenzen!“ „Geh nicht über deine Grenzen!“ Doch wie gelingt das? Mit guten Vornahmen ist es nicht getan, es braucht konkrete Schritte und Unterstützungen. Nach meinen Erfahrungen sind es vor allem drei große Schwierigkeiten, denen Mitarbeiter*innen in der Suchthilfe begegnen und die es mehr als bei anderen Tätigkeiten mit Menschen schwierig machen, für sich zu sorgen.

- Die Mitarbeiter*innen begegnen in der Suchthilfe vielen suchterkrankten Menschen, die häufige Erfahrungen damit hatten, ins Leere zu gehen. Sie wurden nicht gesehen, erhielten von anderen Menschen zu wenig oder keine Unterstützung, wenn sie Hilfe brauchten, wurden überhört oder übertönt, konnten sich nicht anlehnen... Solche und andere Leere-Erfahrungen werden dann oft mit Alkohol, Drogen oder anderen Suchtmitteln bekämpft. Wer diesen Menschen versucht zu helfen, spürt oft auch die Leere, die hinter dem Suchtverhalten stand oder steht. Diese Leere kann eine Sogwirkung entwickeln. Helfende sind dann bestrebt, die Leere zu füllen. Das gelingt meist nicht, weil es keinen Boden gibt, keine Basis, mit der die Hilfe-Erfahrungen integriert werden können. Der Sog, sich immer

mehr anzustrengen und immer mehr zu helfen, kann dann übermächtig werden.

- Viele Menschen in der Suchthilfe lügen. Sie versuchen, ihre Sucht zu verstecken, auch sich selbst gegenüber zu leugnen. Sie belügen sich selbst und oft auch andere, indem das Suchtverhalten verborgen, verniedlicht oder beschönigt wird. Damit umzugehen, kann Helfer und Helferinnen verletzen.
- Und schließlich scheitern viele der Bemühungen. Oft ist die Sucht stärker als das Unterstützungsangebot. Zu scheitern ist keine angenehme Erfahrung. Sie kann das Selbstwertgefühl verringern oder zu noch höheren Anstrengungen motivieren.

Die Folgen sind oft, dass manche Fachkräfte in der Suchthilfe verbittern oder verhärten oder aber sich noch mehr anstrengen, indem sie streng mit sich sind und deutlich über ihre Grenzen hinweggehen.

Deswegen möchte ich hier einige Vorschläge und Anregungen vorstellen, wie Menschen in der Suchthilfe ihre Selbstachtung und Selbstfürsorge stärken können:

Belastungspyramide

Nehmen Sie sich einen Zettel und schreiben Sie alles auf, was Sie belastet. In der Arbeit wie im

Alltag, im Privaten wie im Beruflichen, große und kleine Belastungen, alle die Ihnen einfallen. Dann zeichnen Sie eine große Pyramide auf ein A4-Blatt und tragen diese Belastungen so ein, dass sich die größten Belastungen am Boden der Pyramide befinden und aufsteigend immer leichtere Belastungen notiert werden.

Dieser Schritt kann schon hilfreich sein, die Belastungen nicht nur diffus zu spüren, sondern sie sich konkret vor Augen zu führen. So können Belastungen und Überlastungen nicht nur als Stimmung gespürt werden, sondern konkret fassbar werden. Wenn Sie dies erledigt haben, dann betrachten Sie Ihre Belastungspyramide und überlegen Sie bitte, welche Belastung Sie am leichtesten und am schnellsten verringern oder abschaffen können. Es wird wahrscheinlich nicht die schwerste Belastung sein. Ganz egal, welche Ihnen einfällt: Suchen Sie eine aus. Im Erleben der Belastungen vermischen sich private und berufliche Belastungen, die Sorgen um die Ratenzahlung mit den Misserfolgserebnissen in der Arbeit, die beruflichen mit den privaten Beziehungsstörungen. Wir können all dies sortieren und voneinander trennen, doch im subjektiven Erleben ist die Last schwer – ganz gleich, wo und wann sie entsteht. Der Rucksack ist voll. Deswegen hat es sich bewährt, in der Belastungspyramide alle Belastungen ernst zu nehmen.

Wenn Sie alle Belastungen verringern wollen und mit den schwersten beginnen wollen, werden Sie scheitern. Deswegen nehmen Sie die, die am ehesten zu reduzieren ist. Kreisen Sie diese Belastung in Ihrer Pyramide ein und denken Sie darüber nach, was der erste Schritt sein könnte, an dieser Belastung etwas zu verändern. Vielleicht wagen Sie es, einmal „Nein“ zu sagen, vielleicht suchen Sie zu einem bestimmten Problem Unterstützung – irgend etwas wird Ihnen einfallen.

Besonders hilfreich ist die Beschäftigung mit der Belastungspyramide, wenn Sie sich mit einer anderen Person, der Sie vertrauen, gemeinsam darüber austauschen. Das gilt ebenfalls für alle weiteren Vorschläge.

Wirksamkeitserfahrungen

In der Suchtkrankenhilfe fühlen sich Menschen oft unwirksam. Gefühl der Wirksamkeit und der Unwirksamkeit nehmen wir selten bewusst wahr. Dass wir Menschen wirksam sind, darüber denken wir kaum nach. Es ist uns selbstverständlich. Doch wenn wir merken, dass wir mit unseren Bemühungen, andere zu erreichen, scheitern, dass wir tun können, was wir wollen, aber trotzdem keinen Erfolg haben, wenn

wir also nichts bewirken können, dann bemerken wir das Gefühl der Unwirksamkeit. Diesem Unwirksamkeitsgefühl begegnen wir in der helfenden Begleitung von suchterkrankten Menschen häufig. Denn, wie gesagt, ist manchmal oder gar oft die Sucht stärker als unsere Hilfsangebote.

Sich dessen bewusst zu werden, ist ein erster Schritt, der hilft. Doch das reicht nicht. Wer in der Suchthilfe tätig ist, braucht Wirksamkeitserfahrungen auch außerhalb der Arbeit. Fragen Sie sich bitte: Welche positiven Wirksamkeitserfahrungen machen Sie? Vielleicht beim Tanzen oder kreativen Gestalten, in der Gartenarbeit oder beim Schreinerarbeiten eines Regals für die Wohnung – indem Sie kreativ sind und Dinge verändern, sind Sie wirksam. Was fällt Ihnen an weiteren möglichen Tätigkeiten ein, in denen Sie sich als wirksam erfahren können?

Noch entscheidender sind Wirksamkeitserfahrungen mit Menschen: Wer beantwortet die Frage: „Wie geht’s?“, mit mehr als einer Floskel? Wer bewirkt etwas bei Ihnen, bei wem bewirken Sie etwas? Solche Menschen sind kostbar und es lohnt sich, die Beziehungen zu ihnen zu pflegen. Gerade Menschen, die im Beruf oft unwirksam sind, nur sein können, brauchen Wirksamkeitserfahrungen auch außerhalb dieser beruflichen Tätigkeit.

Das große UND

Wir Menschen leben oft im Entweder-Oder: entweder liebe ich einen Menschen oder ich ärgere mich über ihn, entweder bin ich selbstbewusst oder ich zeige Schwächen... Dieses Entweder-Oder macht nicht nur Stress und verstärkt den inneren Druck, es passt in vieler Hinsicht nicht in die Lebenswirklichkeit. Deswegen sollte es durch das große UND ersetzt werden.

- Ich leide UND ich habe Kraft.
- Ich würdige das frühere Geschehen UND ich lebe in der Gegenwart und baue meine Zukunft.
- Ich schaffe vieles allein UND ich kann Hilfe annehmen.
- Und so weiter.

Auch für die Haltung der Tröstenden ist das große UND wichtig: Du bist allein in der Einzigartigkeit deines Lebens und deines Leidens UND ich bin bei dir und versuche, dir Trost und Halt zu geben.

Menschen in der Suchthilfe stehen oft vor der Frage, was sie verändern können und was nicht: „Ich kann nichts daran ändern, dass Herr X, den ich zwei Jahre in der Einrichtung begleitet habe, nun, kurz vor dem Bezug einer eigenen Wohnung wieder rückfällig geworden ist,

UND ich kann dafür sorgen, dass ich mich davon nicht herunterziehen lasse, sondern es mit einem anderen wieder versuche.“

Wer zwischen dem, was man verändern kann, und dem, wogegen man ohnmächtig ist, differenzieren kann, wird weniger seine Kraft vergeuden, zu versuchen, Unabänderliches zu bewegen, sondern eher die Energie darauf richten, welche Gestaltungsmöglichkeiten es im beruflichen und privaten Leben gibt. Diese Differenzierung ist nicht einfach. Diesen Weg zu beschreiten braucht Zeit und kleine Schritte. In jedem Fall ist es wichtig und notwendig, diesen Prozess nicht allein zu gehen.

Häufig ist das große UND hilfreich, um Belastungen zu bewältigen und sich zu schonen. Sie werden sicherlich bei vielen Menschen, die Sie begleiten, deren Leid erkennen UND Sie brauchen eine Abgrenzung zu dem Verhalten, mit dem diese Menschen sich und andere schädigen. Sie werden manchmal spüren, dass Ihre Kräfte am Ende sind UND Sie werden sich manchen Verpflichtungen stellen müssen. Sich zu erlauben, das große UND zu leben, kann beruflich und privat erleichtern.

Zu viel und zu wenig

Nehmen Sie ein Blatt Papier und teilen Sie es in zwei Hälften. Schreiben Sie in die linke Hälfte hinein, was Ihnen gerade zu viel ist; an Belastungen, an Arbeit, an Stress, an Gefühlen, Begegnungen mit Menschen, an Sorgen, privaten wie beruflichen, an diesem oder jenem. Und dann notieren Sie in der rechten Hälfte, was zu kurz kommt, was zu wenig ist. Nehmen Sie auch Aspekte ernst, die auf den ersten Blick „nicht so wichtig“ zu sein scheinen, das Zeitungslesen nach dem Frühstück, der zärtliche Blickaustausch mit der Partnerin oder dem Partner, das Spielen mit dem Kind, den Kinobesuch – was immer Ihnen einfällt.

Inbesondere wenn Menschen sehr belastet sind, wendet sich der Blick auf das, was zu viel ist, und man beschäftigt sich damit. Die Perspektive zu wechseln und auf das zu schauen, was zu kurz kommt, vielleicht die kleinen Pausen, die Zärtlichkeit, der kollegiale Austausch, der Besuch eines Museums oder eines Fußballspiels – all das verdient auch Aufmerksamkeit und kann dem, was zu viel ist, entgegenwirken. Nehmen Sie es ernst und überlegen Sie, welches von dem, was zu kurz kommt, von Ihnen angegangen werden kann. Nehmen Sie sich nicht gleich wieder zu viel vor – eins anzugehen, reicht; für den Anfang.

Selbstwürdigung

Wenn Sie Aufforderungen zur Selbstwürdigung hören, werden Sie sicherlich häufig damit Aufforderungen verbinden, die eigenen Stärken zu betrachten und anzunehmen. Das ist gut und sinnvoll, doch Selbstwürdigung geht nach meinen Erfahrungen darüber hinaus. Drei Aspekte sind nach meinen Erfahrungen besonders wichtig: Problemfreie Zonen, Schleusen und Kraftquellen.

Problemfreie Zonen

Welche Bereiche gibt es in Ihrem Leben, in denen die beruflichen Probleme keine Rolle spielen, in denen es nicht um Sozialarbeit, Beratung, Sucht und andere Themen geht? Problemfreie Zonen sind wichtig. Ich habe einen Kollegen aus der Suchthilfe, der nicht mehr abschalten konnte und unruhig schlief, gefragt, was er in seiner Freizeit zur Entspannung tut. Er sagte, er lese viel. Ich fragte nach: „Was denn zum Beispiel?“ Er antwortete: „Zuletzt einen Roman über eine spielsüchtige Frau, manchmal auch Fachbücher...“ Er hatte keine problemfreien Zonen mehr – kein Wunder, dass seine innere Unruhe nicht abebbte.

Sie brauchen wie alle Menschen solche Lebensbereiche, die nichts mit Ihren Arbeitsproblemen zu tun haben. Vielleicht benötigen Sie dazu eine bestimmte Umgebung oder andere Menschen, die Sie darin ermutigen und nicht für Probleme stehen. Möglicherweise ist es sinnvoll, dafür in Ihrer Wohnung einen besonderen Platz zu schaffen, oder Sie brauchen andere Umgebungen, in der Natur, beim Sport, beim Shoppen... So wichtig es ist, sich mit anderen Menschen über Probleme auszutauschen, so notwendig ist es auch, problemfreie Zonen zu schaffen und zu nutzen.

Schleusen

Ich kenne Menschen, die von der Arbeit mit dem Fahrrad nach Hause fahren und wieder am nächsten Morgen zur Arbeit, um auf dem Weg den Kopf freizubekommen. Der Fahrradweg ist eine Schleuse zwischen den beruflichen Anstrengungen und dem Privatleben. Einige spielen eine halbe Stunde am Computer oder joggen. Andere Menschen duschen jedes Mal nach der Arbeit, um ein Zeichen zu setzen, das spürbar den Unterschied und Übergang zwischen Beruflichem und Privatem ausmacht. Wieder andere brauchen eine halbe Stunde Gartenarbeit, bevor sie in den nicht-beruflichen

Alltag übergehen können. Schleusen ermöglichen Übergänge. Welche Schleusen kennen Sie? Welche könnten Sie nutzen?

Kraftquellen

Woraus schöpfen Sie Kraft? Aus Büchern? Aus der Musik? (Welche Musik stärkt Sie zum Beispiel?) Schöpfen Sie Kraft aus der Natur? Was sind Ihre Lieblingsorte? Welcher Wert oder welcher Glaube festigt Sie, ist Ihr Kompass? Welche Menschen geben Ihnen Kraft und welche verringern Ihre Kraft? An welche Situationen erinnern Sie sich, aus denen Sie gestärkt hervorgegangen sind? An welche Begegnungen?

Sich solche Fragen zu stellen und über die Antworten zu sinnieren, hilft, Kraftquellen zu erschließen und zu nutzen, das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit zu festigen. Am leichtesten gelingt dies, wenn Sie sich mit einem anderen Menschen verabreden, sich gegenseitig diese und ähnliche Fragen stellen und nach den Antworten suchen.

Wie kann man mich „herumbekommen“?

Jeder Mensch hat seine Fallen, mit denen er verführbar ist. Auch Sie werden einige Wege kennen, mit denen andere Menschen Sie „herumbekommen“. Was sind Ihre Fallen? Was sind die Wege, auf denen andere Sie über Ihre Grenzen bringen oder bewirken können, dass Sie mehr tun, als Sie eigentlich wollen? Ich kenne von mir und von anderen einige solcher Fallen, in die wir immer wieder tappen. Zum Beispiel:

- Jemand breitet mir sein Leid aus und appelliert an mein Mitgefühl.
- Ich werde gelobt für etwas, was ich getan habe – und direkt dahinter kommt ein Appell, etwas für den anderen zu erledigen.
- Man erzählt mir von Erfahrungen der Entwürdigung, die anderen passiert sind, und stachelt meinen Zorn gegen Entwürdigungen an. Und schon bin ich bereit, dafür etwas zu unternehmen, wofür ich eigentlich keine Kraft habe.

Nun sei nichts dagegen gesagt, dass jemand lobt, sein Leid erzählt oder gegen Entwürdigungen wettet. Und es ist normal, darauf zu reagieren und auch gelegentlich über die Grenzen der eigenen Kraft zu gehen. Doch auf Dauer ist es wichtig, dass Sie solche Fallen erkennen. Nützlich ist es, auch andere Menschen danach zu fragen, Kollegen, Kolleginnen, Freunde, Freundinnen, was ihnen bei Ihnen an Fallen aufgefallen ist. Wenn Sie wissen, wie man Sie „herumbekommen“ kann, dann sind diese Fal-

len nicht sofort verschwunden, aber Sie können sie bemerken und ihre Wirkung verringern. Mir hilft, nicht immer sofort auf Anforderungen zu reagieren, sondern zu sagen: „Darüber muss ich nachdenken“, oder: „Das muss ich einmal überschlafen, ich sage morgen Bescheid.“

Abgrenzen

Wir hören oft das Wort Abgrenzung, die Anforderung: „Du musst dich abgrenzen.“ Das ist eine ehrenwerte Vornahme, doch nicht allen gelingt das. Denn wenn Sie mit anderen Menschen arbeiten, sind Sie ein mitfühlender Mensch, dessen Mitgefühl auch ein Motor für die berufliche Tätigkeit ist. Sich abzugrenzen und mitzufühlen kann durch das große UND verbunden werden: „Ich engagiere mich UND ich achte auf meine Grenzen!“ Doch auch das gelingt nicht allen und nicht immer; mir zum Beispiel auch nicht. Wenn ich mich abgrenzen möchte, habe ich schon so vor vielen Jahren gemerkt, dass die Abgrenzung zumindest zum Teil eine Scheinhaltung ist. Weil das, was mich „erwischt“ und berührt, mich doch zu einem späteren Zeitpunkt einholt.

Dabei wird deutlich, dass die sogenannte Abgrenzung zwei Elemente enthält, die oft vermischt werden.

Das erste Element ist die Berührbarkeit. Das, was ich von anderen Menschen mitbekommen, höre und spüre, ruft in mir Resonanzen hervor. Es berührt mich. Und ich möchte mich berühren lassen. Auch wenn mir geholfen wird, möchte ich, dass Menschen meine Not nicht egal ist. Ich will auch nicht von menschlichen Robotern gepflegt werden. Auch Sie werden als Kinder gemerkt haben, ob Sie Erziehenden egal waren oder diese Interesse und Wohlwollen für Sie zeigten.

Das zweite Element ist die Frage, wie ich in der helfenden Begegnung handle. Die Berührbarkeit hat viel mit meinem Charakter und meinen Lebenserfahrungen zu tun. Ich kann sie nur wenig beeinflussen und erst recht nicht kontrollieren oder steuern. Doch mein Verhalten kann ich bestimmen. Nicht immer, aber immer öfter. Ich kann überlegen und entscheiden, wie ich handele, was ich unternehme. Da kann ich Varianten wählen, welche meine Kraft und Möglichkeiten respektieren. Eine Grenze zu ziehen, damit ich mich gar nicht berühren lasse oder nur „begrenzt“, hätte negative Konsequenzen für die professionelle Arbeit. Und sie gelingt selten.

Mein Ansatz liegt darin, dass ich mich durchlässig mache. Ich lasse zum Beispiel das Leid der Menschen, die ich begleite, in mich hi-

nein, aber versuche gleichzeitig, es auch wieder herauszulassen. Mit unterschiedlichen Wegen, die jede und jeder für aus ausprobieren muss. Manchmal setze ich mich ein wenig weiter entfernt von den Menschen hin, mit denen ich rede. Manchmal reicht eine andere Körperhaltung oder eine zentimeterweise Veränderung des Abstandes, um auch innerlich ein wenig mehr Distanz zu schaffen. Experimentieren Sie mit Nähe und Distanz, auch räumlich. Und finden Sie Ihren Weg, mit dem, was Sie belasten könnte, umzugehen. Ohne aus der Forderung nach Abgrenzung eine starre Ideologie zu machen. Starre Grenzziehungen schaden allen Beteiligten, auch Ihnen. Hilfreicher ist es, zu schauen, was durchkommt und durchkommen darf, wo Grenzen zwischen Ihnen und anderen fest und wo sie weich und flexibel sind. Das ist erfolgsversprechender als fortwährende Appelle an sich selbst.

Fazit

All diese Hinweise gelingen nur selten, wenn ein Mensch sie nur für sich allein umzusetzen versucht. Sie sind in der Suchthilfe nicht allein. Sie arbeiten mit anderen gemeinsam und Sie arbeiten mit Menschen, die Hilfe brauchen. Sie unterstützen andere, doch wer unterstützt die Unterstützten? Sie trösten vielleicht andere

Menschen, doch wer tröstet die Tröstenden? Sie ermutigen andere, sich selbst zu achten, doch wer ermutigt Sie? Selbstfürsorge gelingt, das ist meine Erfahrung aus vielen Jahren und Situationen, nur, wenn man nicht mit der Haltung daran geht, dass man alles alleine schaffen muss. Wir brauchen Menschen neben uns, wir brauchen Unterstützung, wir brauchen Austausch. Das ist der Königsweg der Selbstfürsorge.

Weiterführende Literatur

Baer, U. (2019). *Selbstfürsorge – wie Helfende das Helfen gut überleben* (2. Aufl.). Berlin: Semnos.



Dr. Udo Baer

u.baer@baer-frick-baer.de