

## **Der Rückfall**

Die meisten Angehörigen von Betroffenen haben insgeheim große Angst, plötzlich von einem Rückfall überrascht zu werden. Zu oft sind sie in der Vergangenheit enttäuscht worden, als dass sie an eine dauerhafte Abstinenz glauben können. Entsprechend werden viele auch noch nach einer längeren Zeit der Abstinenz automatisch unruhig, wenn sich ihr Partner plötzlich wieder wie früher verhält, seine früheren Trinkkumpane besuchen will oder sich einfach erheblich verspätet.

Die Einstellung der Betroffenen selbst ist hierzu sehr unterschiedlich. Manche sind verbittert, dass man ihnen trotz längerer Abstinenz immer noch nicht wieder voll vertraut. Andere befürchten selbst insgeheim einen Rückfall, trauen sich aber nicht, offen darüber zu sprechen, um ihre Umwelt nicht noch misstrauischer zu machen. Wieder andere nehmen es sich gar nicht erst richtig vor, auf Dauer abstinent zu leben, um bei einem Rückfall nicht so enttäuscht zu sein, nach dem Motto: Ich habe es ja gleich gewusst.

Gemeinsam ist aber den meisten Betroffenen und ihren Angehörigen, dass sie keine rechte Vorstellung davon haben, was sie eigentlich zur Vermeidung eines Rückfalls unternehmen können. Diesbezüglich ist dann viel von "festem Willem" oder der Hoffnung die Rede, dass "die Therapie eben hält". Auch die beiden häufigsten Begründungen zur Erklärung eines Rückfalls drücken diese Hilflosigkeit der Beteiligten aus:

"Ich weiß auch nicht, wie es kam. Ich habe halt wieder angefangen"

"Bei diesem Problem war es ja kein Wunder, dass ich wieder angefangen habe"

In beiden Fällen wird versucht, den Rückfall als unvermeidbares Ereignis darzustellen, auf das man eben keinerlei Einflussmöglichkeit hatte. Solche Erklärungen mögen zwar kurzfristig zur Entlastung von Schuldgefühlen taugen; langfristig würde dies aber bedeuten, dass immer mit einem Rückfall aus heiterem Himmel gerechnet werden muss, weil es keinerlei wirksamen Schutz hiervoor gibt. Es soll nun aufgezeigt werden, wie ein Rückfall zustande kommt bzw. wie gezielt ein künftiges Rückfallrisiko verringert werden kann.

## **Wie entsteht ein Rückfall?**

Einem Rückfall gehen meist eine ganze Reihe typischer Rückfallgedanken unmittelbar voraus. In ihnen erinnert sich der Betroffene entweder plötzlich wieder all der angenehmen Wirkung seines Suchtmittels nach dem Motto: Mit Alkohol bin ich viel..... Oder er findet eine geeignete Ausrede, um sich einen Rückfall zu erlauben, z.B.: So ein kleiner Schluck....

Nicht immer sind es schwere Schicksalsschläge oder Krisensituationen, die zu einem Rückfall führen. In solchen

Situationen sind viele Betroffene auf der Hut und entwickeln ungeahnte Stärken, um sich oder anderen zu beweisen, dass sie es auch ohne schaffen. Häufig werden vielmehr ganz alltägliche Situationen, die oft bereits problemlos bewältigt wurden, plötzlich zu Rückfallsituationen. Es muss dem Betroffenen vor seinem Rückfall auch nicht unbedingt schlecht gehen. Es kann ein ganz normaler Tag sein, an dem er wieder anfängt. Trotzdem fallen solche Rückfälle auch nicht vom Himmel. Sie verlaufen in der Regel nach dem Muster ab:

Unausgewogene Lebenssituation - Scheinbar harmlose Entscheidungen

### **Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?**

Als Betroffener ist man einer solchen Rückfallentwicklung nicht einfach hilflos ausgeliefert. Die meisten Rückfälle ereignen sich nämlich innerhalb des ersten Jahres nach Absetzung des Suchtmittels. Das heißt, wer als Betroffener in der Lage war, diesen kritischen Zeitraum heil zu überstehen, hat sich offenbar Fähigkeiten erworben, auch langfristig abstinent leben zu können.

Je weiter vorn eine Rückfallkette unterbrochen werden kann, um so größere Chancen hat der Betroffene. Aber selbst nach dem ersten Schluck ist erst dann alles verloren, wenn sich der Betroffene selbst aufgibt; er selbst muss wissen, wie er sich im Falle eines Falles helfen kann:

#### **1. Rechtzeitiges Erkennen und Vermeiden von Risikosituationen**

Jeder Mensch ist immer wieder mit unausgewogenen Lebenssituationen konfrontiert, in denen für ihn persönlich wichtige Ziele blockiert oder zumindest gefährdet sind. Auch ein Leben ohne Suchtmittel wird nicht immer glatt und problemlos verlaufen, sondern Krisen, Enttäuschungen oder Rückschläge enthalten.

Für einen Betroffenen kommt es allerdings darauf an, dass hieraus nicht ungewollt durch eine Reihe von harmlosen Entscheidungen gefährliche Risikosituationen für einen Rückfall werden. Es empfiehlt sich daher, im Rahmen einer Therapie herauszufinden, welche scheinbar harmlosen Entscheidungen in der Vergangenheit einen Rückfall eingeleitet haben. Erst dadurch wird es dem Betroffenen möglich, künftig die Entwicklung seiner Risikosituation rechtzeitig zu erkennen und durch entsprechendes Handeln zu korrigieren.

Für diejenigen, die noch nie in ihrem Leben einen Rückfall erlebt haben, empfiehlt es sich zu überlegen, was künftig persönlich gefährliche Risikosituationen für einen Rückfall sein könnten. Denn nur wer seine persönlichen Risikosituationen für einen Rückfall kennt, kann diese nach Möglichkeit vermeiden.

Nicht die Schwere oder die Dauer eines Suchtmittelmissbrauchs bestimmen somit, ob es dem Betroffenen gelingt, dauerhaft abstinent zu bleiben. Seine Abstinenzchancen hängen vielmehr davon ab, ob es ihm gelingt, sein Leben im Verlauf einer Behandlung derart umzuorganisieren, dass die Häufigkeit von Risikosituationen

verringert wird. Die Trennung von Trinkkumpanen, der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe, der Aufbau neuer Beziehungen zu Menschen, die keine Alkoholprobleme haben, und die Aufnahme neuer Hobbys haben sich hierbei als besonders wirkungsvoll erwiesen, die Chancen für die eigene Abstinenz zu erhöhen.