Zeitschrift: DrogenMagazin : Zeitschrift für Suchtfragen
Herausgeber: Verein DrogenMagazin
Band: 16 (1990)
Heft: 4

Artikel: Sich selber aus dem Sumpf ziehen
Autor: Frehner, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-801340

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sich selber aus dem Sumpf ziehen

KonsumentInnen legaler und illegaler Drogen gelingt es immer wieder, sich aus der Suchtmittelabhängigkeit zu befreien – allein, oder zumindest ohne therapeutische Hilfe.

Von Peter Frehner

Drogenabhängige sind Kriminelle oder zumindest parasitäre Schmarotzer, vielleicht auch Kranke, die nicht ohne therapeutische Hilfe aus ihrer Sucht herausfinden. Nur wenn es ihnen dreckig genug geht, wächst die Bereitschaft zur Umkehr.
Vermeintlich gilt, dass "wer einmal süchtig, immer süchtig ist."
Das sind die gängigen Bilder und Vorurteile, die dem Volk die eigene "Überlegenheit" gegenüber Drogenkonsumenten, den Politikern die Richtigkeit ihrer "Politik" und den Therapeuten und Sozialarbeitern Arbeit und Selbstverständnis garantieren sollen.
Doch diese Bilder stimmen so pauschal nicht mit der – bequemen? – Realität überein: Ebenso wie der legale oder illegale Drogenmissbrauch gesellschaftlich tabuisiert ist, wird die Autoremission oder Selbstheilung verheimlicht, obwohl sie häufig genug vorkommt.

Bereits in der Juni-Ausgabe 2/89 berichtete "die kette" über eine qualitativ und quantitative Selbstheiler-Untersuchung bezüglich Opiatabhängigen in Deutschland. Darin wurde angedeutet, dass Autoremissionen sehr viel häufiger vorkommen, als gemeinhin angenommen wird: Empirische Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass mit Spontanremissionsraten von 12 bis 70 Prozent zu rechnen sei (Schneider/Happel 1988).

Neue, qualitative Studien der Fachstelle für Alkoholfragen SFA in Lausanne, die von einem Forschungsteam unter der Leitung von Dr. Harald Klingemann in akribischer Kleinarbeit im Verlaufe der vergangenen beiden Jahre zusammengetragen wurden, haben sich nun mit diesem Phänomen auseinandergesetzt. Das Hauptaugenmerk der Forscher galt weniger der Frage, wieviele Abhängige es von alleine schaffen, von der – legalen oder illegalen – Droge los zu kommen, als vielmehr das wie und warum von "Initiierung und Verlauf von Autoremissionsprozessen bei Abhängigkeitsproblemen" zu erforschen.
Anhand von je 30 Biografien von (weitgehend) behandlungsfreien Alkohol– und Heroinselbstheilern gingen die Forscher zudem der Frage nach, inwiefern sich die Motivationen für einen Ausstieg aus der Sucht, die Strategie zur Umsetzung des einmal gefassten Entschlusses und die Ressourcen zur Bewältigung und Stabilisierung dieser neuen Lebensperspektive gleichen oder unterscheiden.
Aus der Total-Zahl von 202 InteressentInnen wurden zwei Untergruppen gebildet: In der ersten wurden 101 "behandelte" SelbstheilerInnen zusammengefasst (mit einzelnen Behandlungskontakten: Problem inzwischen gelöst) und einer Gruppe von je 30 (weitgehend) behandlungsfreien SelbstheilerInnen (nicht oder minimal behandelt in Bezug auf ihre Hauptabhängigkeitsproblematik; Problem ebenfalls gelöst) gegenübergestellt. Der Anteil aller Personen, die keinerlei stationärer Behandlung ausgesetzt waren, schwankt zwischen 58 Prozent bei den Heroin-Frauen und 73 Prozent bei den Alkohol-Männern; zwei Drittel aller Befragten hatten im ambulanten Bereich lediglich eine Beratungsinstitution in Anspruch genommen. Vergleiche mit spezialisierten Rehabilitationskliniken bestätigen die geringe Behandlungsintensität. Von den total ausgewerteten SelbstheilerInnen waren 72 Frauen und 89 Männer.
Obwohl sich aus der qualitativen Auswertung ergab, dass die Behandlungskontakte auch der "behandelten" SelbstheilerInnen in vielen Fällen als völlig irrelevant oder gar hinderlich für die Problembewältigung angesehen wurde, behielten die Lausanner Forscher die Unterteilung in "behandelte" und (weitgehend) behandlungsfreie Alkohol- und HeroinselbstheilerInnen bei. Überspitzt könnte aber gesagt werden, dass trotz geringer "Behandlungsbelastung" - auf der Gasse vor allem nach der Betäubungsmittelrevision 1975) 30 Alkohol- und Heroinabhängige sich aus eigener Kraft von den Drogen befreien konnten. In gewissen Fällen erwies sich eine Gegenüberstellung innerhalb der Problemgruppe als aufschlussreich.

"Am Boden zerstört und Ekel vor sich selbst...."

Jahrelang hielten Drogenpolitiker und einzelne Institutionsvertreter am drogenpolitischen und "therapeutischen" Grundsatz fest, dass vor allem Konsumenten illegaler Drogen das Leben auf der Gasse nicht noch "angenehmer" gemacht werden dürfe. Nur wenn es ihnen "dreckig" genug gehe, sie den Boden des Abgrunds erreicht haben ("touch bottom"), wachse die Einsicht und Bereitschaft zum Ausstieg. Gezielte polizeiliche Verfolgung und verweigerte Überlebenshilfen sollen deshalb dazu beitragen, dass das Leben mit der Sucht zur Hölle wird; eine makabere Logik, die vielen Abhängigen illegaler Drogen Leben, oder zumindest Gesundheit gekostet haben – und weiterhin die drogenpolitischen Grabenkämpfe prägen. So kreisen die Diskussionen in einzelnen Schweizer Städten in unterschiedlichem Ausmass auch heute immer wieder um Überlebenshilfe–Massnahmen, wie

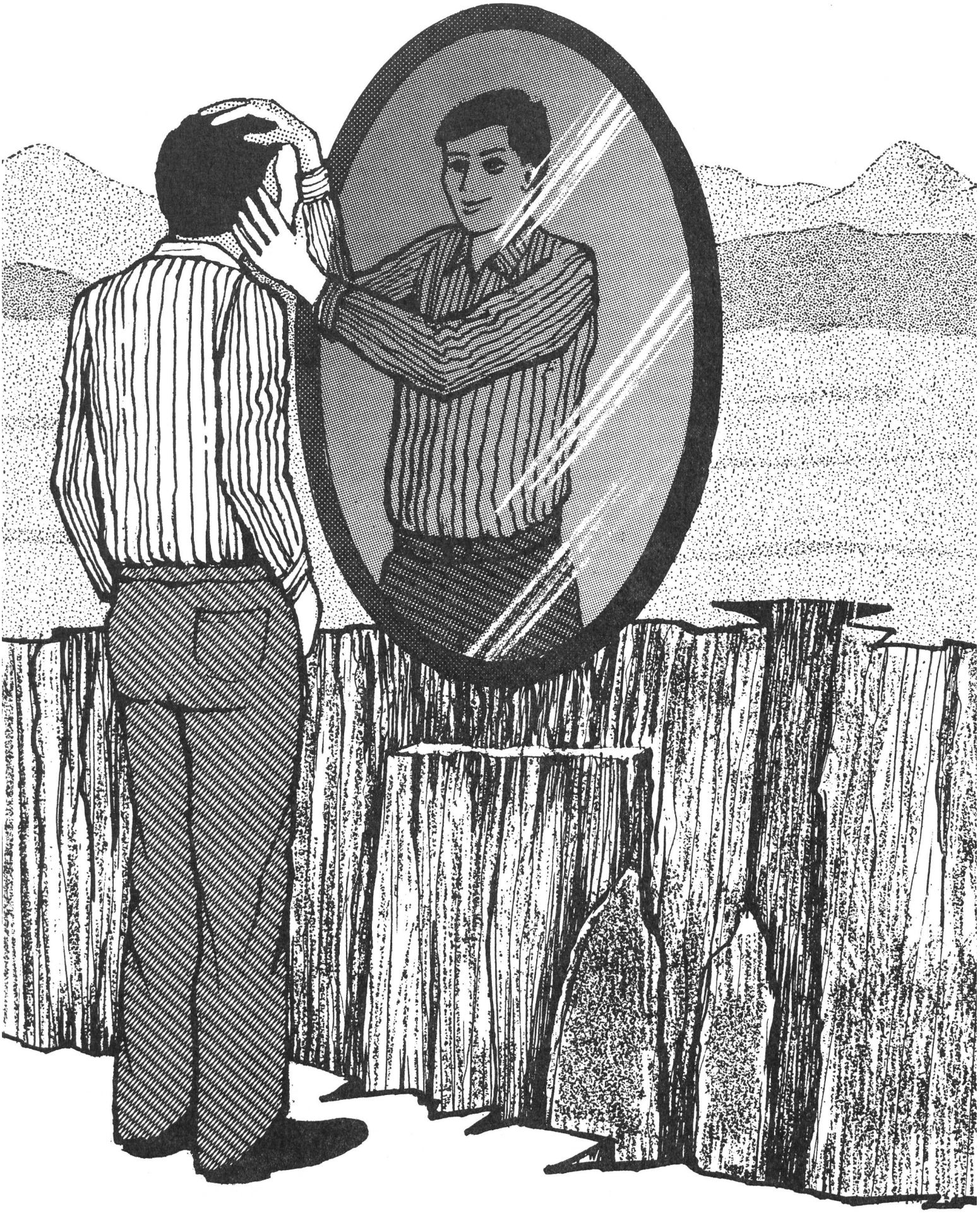
etwa der Spritzenabgabe, dem Aufbau und Betrieb von Gassenküchen, niedrigschwelligen Wohn– und Arbeitsprojekten und Fixerräumen. Sogar Rückfälle sind nicht grundsätzlich zu verhindern, wie dies die Beispiele Bern und Basel bewiesen haben, wo bereits erkämpfte Verbesserungen wieder bedroht sind.
In Wirklichkeit sind jedoch solch negativen Ausstiegsmotivationen aufgrund der Selbstheiler–Studie der SFA weit weniger verbreitet als gemeinhin angenommen wurde und wird. Lediglich acht (28 Prozent) ehemalige Alkohol– und sieben (27 Prozent) Heroinabhängige geben ein negatives Schlüsselerlebnis als Grund für eine "Selbstheilung" an. Der totale Zusammenbruch am "schwarzen Freitag, als Arbeit, Geld, Beziehung auf einen Schlag kaputt war" und den alkholabhängigen Mann zu einer Umkehr veranlassten, ist ebenso eine Ausnahme, wie das 'erleichterte' Erwachen einer schwerstabhängigen Frau im Spital, die plötzlich erkennen muss, dass es keine Alternative mehr zu einer Umkehr gibt: "Wenn sie im Spital liegen und der Arzt mit der Uhr daneben steht und sie den eigenen Bruder sagen hören: 'Aber sie hat ja noch die Augen offen'."
Es gibt sie also, diese Momente der Einsicht inmitten des Lebenssumpfes, dass es so nicht weiter gehen, die jahrelangen Lebenslügen nicht mehr aufrecht erhalten werden können und schlagartig ein neues Leben angefangen werden muss. Dass die negativen Gründe die massgebenden für einen Ausstieg aus der Sucht darstellen, bleibt jedoch weitgehend eine makabere Hoffnung konservativer Drogenpolitiker.

Neue Lebensperspektive – neuer Lebensmut

Autoremissionsforscher haben immer wieder darauf hingewiesen, dass punktuelle Persönlichkeitsentwicklungen oder externe Umgebungsveränderungen nur dann bleibenden Einfluss auf einen möglichen Ausstieg haben, wenn sie eine bereits vorhandene, freiwillige Veränderungsbereitschaft verstärken. Trotz objektiv hohem Stress – besonders bei den Heroinselbstheilern – dominieren subjektiv die positiven Änderungsperspektiven: Wohl können sich negative Erlebnisse aufsummieren, führen aber erst verbunden mit einer neuen, positiven Lebensperspektive zu einem Umkehr–Entschluss.
Voraussetzung dazu ist jedoch, dass sie noch ein "zu Hause" haben! Solch "positive Restidentitäten", wie sie die Lausanner Forscher vorgefunden haben, unterstützen zumindest oder ermöglichen gar erst einen Ausstieg: Etwa der bisherige Verzicht, den eigenen Körper prostituiert (Beschaffungsprostitution) oder die körperliche Gesundheit (HIV–negativ, Schädigungen von Organen) bewahrt zu haben.
Sozialer Druck des persönlichen Bekannten– und / oder Freundeskreises kann die "Druckempfindlichen" dazu bringen, auf ultimative Weise sich zwischen "der Droge und der Beziehung" zugunsten eines neuen, konformen Lebens zu entscheiden.

"Nicht jeder Büetzer muss ein Bünzli sein"

Zukunftsgerichtete Perspektiven, so die Resultate der SFA, lassen Drogenabhängige am ehesten die Flasche oder das Dope ins Klo kippen. Ohne diese wären auch die oft noch schwierigeren Zeiten der Umsetzungs– und Stabilisierungsphasen kaum durchzustehen. Einmal mehr bestätigten die qualitativen Interviews, dass es sich bei Heroinabhängigkeit um eine Lebensphase handeln kann, die durch– und überlebt werden könnte, wenn die Konsum–Bedingungen nicht akut lebensgefährdend und / oder gesellschaftlich diskriminierend sind: "Ich begann erwachsen zu werden, meine Persönlichkeit entwickelte sich ...", gibt der heute coole Yuppie seinem Interviewer über die vergangene Heroinkarriere zu Protokoll. "Maturing out" bezeichnen die Forscher diese Tendenz des kontinuierlichen Herausreifens aus der Drogenzeit. "Jetzt habe ich mich daran gewöhnt ein Familienvater zu sein und lebe wie alle andern: Ich habe auch gemerkt, dass nicht jeder Büetzer ein Bünzli sein muss."
Auffällig ist der hohe Bewusstseinsgrad der SelbstheilerInnen: Diese kognitive Komponente ist bei den ehemaligen Heroinabhängigen stärker ausgeprägt. Jeder zweite Heroinabhängige hat "sich einen Plan ausgedacht", allmählich von der Droge wegzukommen; bei den Alkoholkonsumenten trifft dies nur auf jeden Dritten zu. Die Gründe dafür sind in erster Linie bei den verbesserten, persönlichen Lebens– und neuen Arbeitsperspektiven zu suchen. Die soziale Orientierung ist bei den Heroinselbstheilern ausgeprägter als bei den ehemaligen Alkoholikern. Probleme mit der Psyche und verschiedenen Krankheiten motivieren dagegen eher Alkoholiker als Heroinabhängige, den Geist in der Flasche zu belassen: Krankheiten sind für Heroinabhängige unter den gegebenen Bedingungen des illegalen Konsums (Unklarheit über Stoffzusammensetzung: Abszesse; Spritzenabgabeverbot: Hepatitis, HIV–Positivität) objektiv rasch lebensbedrohlich, so dass daraus normalerweise keine positive Überlebens–Motivationen erwächst.
Selbstheilerinnen und Selbstheiler sind auch sehr gut über das bestehende, professionelle Behandlungsangebot informiert – lehnen es aber ab, 41 Prozent gar aus prinzipiellen Überlegungen. Auffällig ist die Tatsache, dass sich offenbar Alkoholabhängige stärker mit der Frage auseinandersetzen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, als Heroinab-



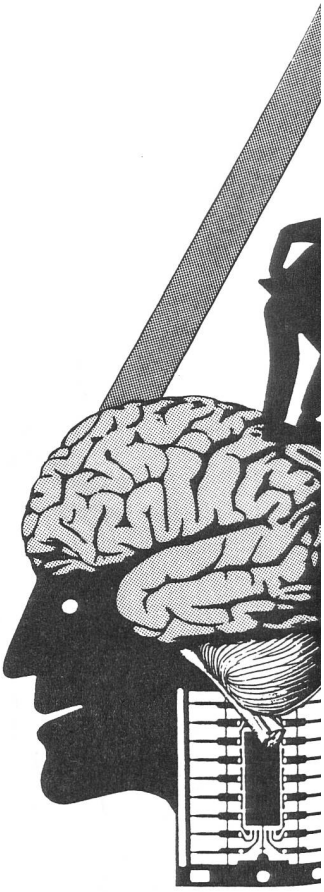
Die ehemaligen Drachenjäger

Von den 30 (weitgehend) behandlungsfreien Heroinselbstheilern sind je die Hälfte weiblichen und männlichen Geschlechts (durch Quotenvorgabe gesteuert; entspricht nicht der Vorkommenshäufigkeit). Der durchschnittliche Heroin–Selbstheiler löst seine Abhängigkeitsprobleme vor dem 30. Altersjahr und ist zu diesem Zeitpunkt bereits seit 4,8 Jahren von Heroin und weiteren illegalen Drogen abhängig (13 % sind zwischen 30 und 39, ein Prozent zwischen 40 und 49 Jahren alt: Durchschnitt: 25,8 Jahre).
Der Vorkonsum im letzten Jahr vor der Selbstheilung hat aufgrund der Versuchsanordnung mindestens 0,25 Gramm Gassenheroin betragen (ein "Vierteli" à 100 Franken, was sehr wenig ist! Anmerk. d. Verf.). 20 Prozent der Heroinselbstheiler haben einen Beruf mit niedrigem, 70 Prozent mit mittlerem und lo Prozent mit hohem Status und Prestige erlernt.
Der "Psychostress" ist bei ihnen im Jahr vor der Autoremmission deutlich höher, als bei Alkohol–Selbstheilern: Zwischen 60 und 83 Prozent hatten Angst vor Schwierigkeiten mit der Polizei und standen unter akutem Beschaffungsstress, 87 Prozent waren im Verlauf ihrer "Karriere" mit Instanzen sozialer Kontrolle in Kontakt gekommen, 45 Prozent waren bereits einmal im Gefängnis.
Im Zeitpunkt der Befragung sind sie durchschnittlich bereits seit 5,6 Jahren abstinent (mindestens 12 Monate), konsumieren keine harten Drogen mehr (Ausnahme: Zwei geben einen stabilen und kontrollierten Konsum von einer Heroindosis pro Monat an).

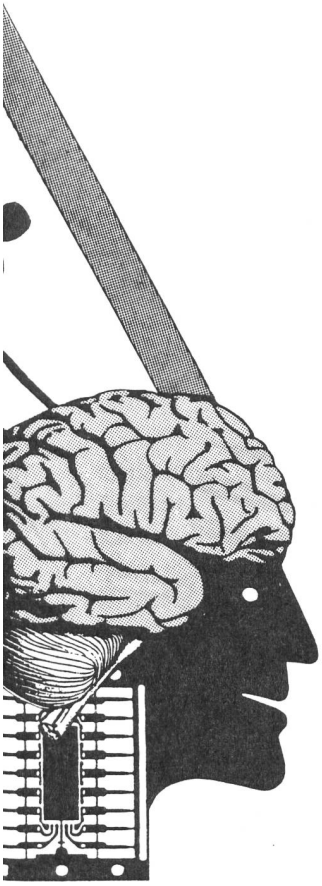
hängige. Inkompetenz, fehlende Bereitschaft, sich in AA–Gruppe einzulassen, Angst vor moralischem Druck, aber auch vor Persönlichkeitsverlusten in der Therapiesituation geben die häufigsten Kritikpunkte ab. Alternative Selbstheiler sind zu stolz, sich helfen zu lassen, andere kamen gar nie auf die Idee oder hielten keines der Behandlungsangebote in ihrer Situation für angebracht.

Mit Selbstüberlistung weg vom Stoff

Die selbst ausgeheckten und auferlegten Umsetzungsstrategien der Abstinenzvorsätze reichen vom einfachen "Trick mit der Flasche, bei dem für jedes getrunkene Glas Whisky ein Glas Wasser in die Flasche nachgefüllt wird, bis nur noch Wasser darin enthalten ist" bis zum selbstauferlegten "Zwangs–Entzug" auf einem abgelegenen Bauernhof oder auf einer fernen thailändischen Insel, weit weg von allen Drogen. Solche "Distanzierungstechniken" helfen mit, dem Druck von "Freunden" zu entfliehen, die einen Ausstiegswilligen wieder verführen könnten. Flankierend verheimlichen viele Selbstheiler gegenüber ihrer "Szene" die Absichten, auszusteigen, um so den Erwartungsdruck ihrer Umgebung zu mindern: "Lieber hätte ich mir die Zunge abgebissen, als denen zu sagen, dass ich aufhören will: Dann wäre es ganz bestimmt in die Hosen gegangen."
Manchmal sind die Ausstiegswilligen gar vom langfristig anhaltenden Erfolg selber überrascht, beispielsweise, wenn sie nach einer vorläufigen, eher diffusen Bilanzierung ihres vergangenen Lebens ernsthaft beschliessen, "mindestens vier Wochen lang auf Alkohol zu verzichten" – und dann das Ganze gleich lebenslänglich durchziehen.
"Die Vielfalt und der Ideenreichtum, mit dem Selbstheiler ihre Absicht in die Realität umzusetzen beginnen, würde die Therapeuten–Gilde vor Neid erblassen lassen", meint Dr. Harald Klingemann zuversichtlich.
Wer nicht genügend Ressourcen hat, um auf "Ersatz–Stoff" zu verzichten, wechselt in dieser Phase auch oft einfach die Abhängigkeit – zu gesellschaftlich legalen Stoffen. Mehr oder weniger problematische Substanzen mit ganz unterschiedlicher Pharmakologie stehen in den Regalen der Aus– respektive Umsteigewilligen:
Während die eine den "ganzen Tag einfaches Brunnenwasser" schlürft, ein anderer dem Türkentrank huldigt oder eine ehemalige Heroinabhängige sich



"mit Zucker und Schokolade abfüllt", greifen vor allem ehemals Heroinabhängige gerne auf – auch in der Schweiz altbewährte – Kulturpflanzen zurück: Hanf! Knapp die Hälfte (44 Prozent) aller Heroinselbstheiler konsumieren nach eigenem Bekunden nach der Autoremission Haschisch, brechen aber den Konsum aller andern "Drogen" (Medikamente, LSD, Koks, Opium, Methadon und Rohypnol) beinahe vollständig ab.
Die Abhängigen–Identität wandelt sich bei Heroinselbstheilern grundlegender: Stoff-ungebundener Ersatz, wie etwa Familie, Freundeskreis und ideelle Werte "stopfen ihnen das Loch, das die Droge hinterlassen hat", während der Anteil der stoff-gebundenen Ersatz–Substanzen bei den Alkholabhängigen deutlich höher liegt. Überrascht hat dabei die Forscher, was bislang als unmöglich, oder zumindest sehr umstritten galt: Dass nämlich schwere Trinker zu kontrolliertem Trinken finden können.
Überraschend hoch - und im Vergleich zu therapeutischen Institutionen überdurchschnittlich stabil - ist der sichtbare Erfolg von Selbstheilungen: 89 Prozent aller HeroinselbstheilerInnen (total 73) und 59 Prozent aller AlkoholselbstheilerInnen (70) sind nach der Selbstheilung in bezug auf ihre Hauptdrogenproblematik als abstinent einzustufen. Von



den je 30 (weitgehend) behandlungsfreien SelbstheilerInnen sind es 18 (Alkohol), respektive 28 (Heroin), die clean sind - und dies im Durchschnitt seit fünf Jahren (mindestens 12 Monaten).
Mehr noch als die Abstinenz der untersuchten Gruppen, erstaunte der unterschiedlich grosse kontrollierte Konsum verschiedener SelbstheilerInnen im Verlauf der vergangenen 12 Monate. Dieser Konsum kann zwischen täglich, einmal pro Monat bis einmal oder drei Mal im Jahr schwanken. (Beispiel: "Zu Weihnachten haben wir ein halbes Gramm Heroin gekauft und genossen!") Ein Phänomen, das bislang unter Therapeuten für unmöglich gehalten wurde. Bei den ehemals Heroinabhängigen sind es zwei Frauen, die vereinzelt und kontrolliert Heroin konsumierten. Auch zwölf ehemalige, schwere AlkoholikerInnen (4 Männer/8 Frauen) schafften es, kontrolliert mit der Flasche umzugehen und lediglich bis höchstens drei Trinkeinheiten, oder 30 Gramm Alkohol pro Tag einzunehmen.

"Die Barmaid nimmt mich auch ohne Alkoholkonsum ernst"

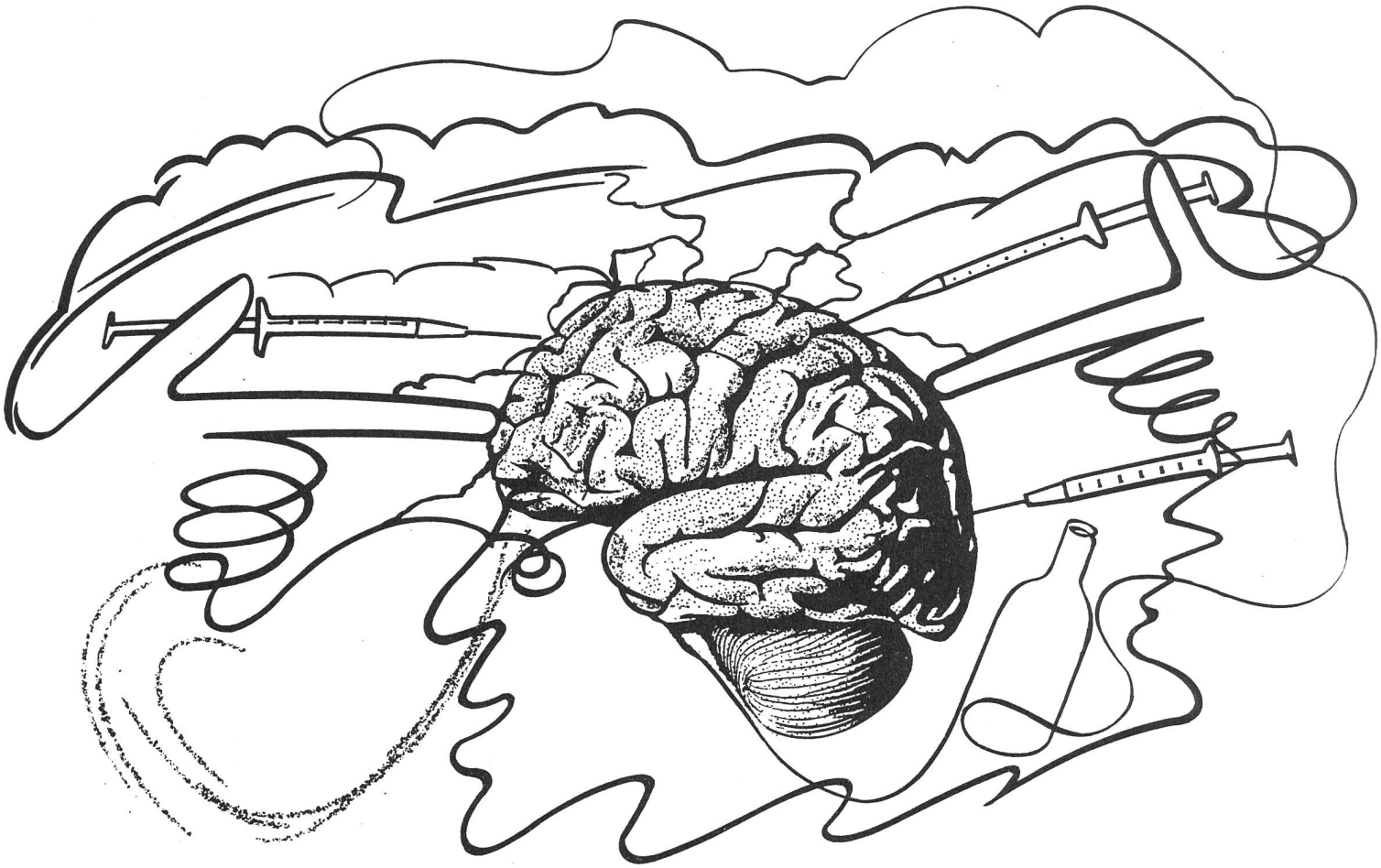
Mit zunehmendem Selbstvertrauen, nicht mehr den Drogen-Geistern zu erliegen, unternehmen viele "Self-Changers" allmählich kleine und grössere Tests, um sich die Drogenfreiheit und Stabilität zu beweisen: Die gefüllten Flaschen in der Hausbar bleiben unangerührt, stärken aber das Selbstvertrauen ungemein, wieder die Kontrolle über die eingenen Handlungen zurückgewonnen zu haben. Abschreckende Beispiele vom letzten Freund, "der jetzt AIDS hat und bald stirbt, wie alle andern auch, mit denen ich gemeinsam mit Fixen angefangen habe", verfehlen ihre stärkende Wirkung ebenfalls nicht. Höhepunkt dieser ersten Stabilisierungsphase ist die Fähigkeit, "andern ein Glas anbieten zu können, ohne selber zugreifen zu müssen." Geschafft! Geschafft?

Höhere Psycho–Belastung für Drögeler

Meist ist der Schritt aus dem bisherigen Leben ein Schritt in ein neues, finanziell und sozial besseres Leben. Der Chef, die Familie oder die Freundin, sogar die Barmaid in der alten Stammkneipe tragen mit positiven Feedbacks zur Stabilisierung bei.
In diesem neuen, sozialen Umfeld fällt es leichter, auch neue Aufgaben zu übernehmen und auszufüllen: Selbstheiler finden plötzlich als Psychiatriepfleger, als Mitarbeiter in Drogenstationen oder in der Arbeit mit Behinderten Sinn für ihr neues Leben, indem sie diesen bei der Bewältigung ihrer Alltagsprobleme helfen.
Einzelne vertauschen den Geist aus der Flasche oder der Nadel schon zu Beginn ihrer Abkehr mit dem Geist aus der Bibel (religiöse Geistigkeit), der ihnen auch nach dem Ausstieg Halt bietet (religiöse Glaubenswelten). Aber auch ökologische oder esotherische Welten werden von den als "Postmaterialisten" bezeichneten Selbstheilern gewählt.
Wesentlicher Integrationspunkt in das neue Leben wird das "Aushandeln einer neuen Identität"; auch hier trafen die Lausanner Forscher auf eine grosse Vielfalt, mit ganz individuellen Ausgestaltungen – bis hin zum normalen Bünzli. Nach der subjektiven Befindlichkeit befragt, geben alle Selbstheiler an, dass das "Fieber" nach der Autoremission im Durchschnitt um 3 (Alkohol), respektive 3,2 Grad (Heroin) gesunken sei. Keiner der Alkohol-Selbstheiler stufte seine Situation während der Suchzeit als gut ein: Der durchschnittliche Fieberwert betrug 40,7 Grad Celsius, im Gegensatz zu den Heroinselbstheilern, bei denen sich knapp über 20 Prozent während der Suchtzeit noch "pudelwohl" fühlten. Trotz subjektiv "geringerem Fieber", sind Heroinselbstheiler auch nach der Selbstheilung objektiv immer noch einem grösseren Psychostress ausgesetzt: Etwa durch den Tod nahestehender Menschen, oder die Spätfolgen der Sucht in Form einer HIV–Positivität. Auch im familiären Rahmen bleibt dieser Stress hoch, sehen sich doch ehemalige Heroinabhängige nach wie vor viel stärker mit der Styg-

Den Geist aus der Flasche losgeworden

Die Gruppe der (weitgehend) behandlungsfreien Alkoholselbstheiler setzt sich ebenfalls aus je 15 weiblichen und 15 männlichen Personen zusammmen. Lediglich 13 Prozent sind im Moment der Selbstheilung zwischen 20 und 29 Jahren alt, 38 Prozent zwischen 30 und 39, 24 Prozent zwischen 40 und 49 und 25 Prozent sind gar älter als 49: Durchschnitt: 40,9 Jahre. 60 Prozent haben einen Beruf mit mittlerem Statuswert erlernt, je 20 mit einem hohen, respektive niedrigen Wert. Zum Zeitpunkt der Autoremission sind sie durchschnittlich seit 4,9 Jahren abhängig. Ihr Vorkonsum ist verglichen mit den Patienten von Alkoholentzugskliniken wesentlich höher (rund 50 %): Bei den Selbstheiler–Frauen lag die Tagesdosis bei 22o Gramm und bei den Männern bei 323 Gramm reinen Alkohols. Die Scheidungsrate bei den Alkoholselbstheilern liegt im Durchschnitt der Gesamtbevölkerung; jedoch haben 82 Prozent der verheirateten Paare eigene Kinder, was im Vergleich mit dem Gesamtbevölkerungsdurchschnitt von 52 Prozent recht hoch erscheint.
Im Zeitpunkt der Befragung betrug die Dauer der durchschnittlichen Abstinenzphase 4,6 Jahre.



Selbstheiler-Typologien

pf. Via Radio und Zeitungen – vom Blick über Tages- und Wochenzeitungen bis zu Frauen-Zeitschriften – wurden im Sommer 1988 und zu Beginn des Jahres 1989 Frauen und Männer gesucht, die ohne fremde Hilfe von aussen ihre Abhängigkeit vom Alkohol oder von illegalen Drogen Heroin und Kokain aufgegeben haben – und bereit waren, ihre Lebensgeschichte zu offenbaren.

Von den insgesamt 366 Interessenten konnten 202 in einem ersten telefonischen Interview befragt werden. Je 30 (weitgehend) behandlungsfreien Alkohol– und Heroinselbstheiler wurden schliesslich für die Studie mit mündlichen, schriftlichen und zeichnerischen Zusammenfassungen der Lebensbiografien (Tafelzeichnungen und Erklärungen, Lebensläufen in schriftlicher Raster-Form) ausführlich erfasst und von den restlichen 101 "behandelten" Selbstheilern getrennt.

Geprüft wurde mit hartnäckigem Nachfragen immer wieder die Frage, ob die Drogenkonsumenten vor der Selbstheilung tatsächlich keine Hilfestellung von ambulanten oder gar stationären, therapeutischen Einrichtungen gehabt hatten, und vor allem, welche Bedeutung allfälligen Kontakten subjektiv und objektiv beigemessen werden konnten.

Von den total ausgewerteten "behandelten" und (weitgehend) behandlungsfreien Selbstheilern waren 72 Frauen und 89 Männer.

Beinahe alle (weitgehend) behandlungsfreien Selbstheiler berichteten über morgendlichen Konsum in der Zeit vor der Autoremission, wie auch über Entzugserscheinungen bei ausbleibendem Konsum – Indizien für eine vollausgebildete Suchtmittelabhängigkeit.

matisierung ihrer Vergangenheit konfrontiert.
Kaum verwunderlich, dass dehalb vor allem die ehemaligen Konsumenten illegaler Drogen ihr "erstes Leben" vor Arbeitgebern und Nachbarn versteckt halten, während Alkoholabhängige hier im nahen Umfeld eher Unterstützung nach ihrem Ausstieg erhalten. Alkoholselbstheiler glauben gewöhnlich, sich auf zwei Personen, vor allem aus dem Familienkreis, verlassen zu können, wenn sie in Schwierigkeiten geraten sollten. Bei den ehemals Heroinabhängigen sind es gar drei Personen, die jedoch eher dem Freundeskreis zugerechnet werden. Etwa 35 Prozent der Bekannten von Heroinabhängigen reagieren positiv auf einen Ausstieg, wenn sie von der Vergangenheit der Aussteiger erfahren, weitere 36 Prozent neutral. Die restlichen sind ambivalent oder reagieren negativ. Auch hier wird den Alkoholabhängigen mehr guter Wille entgegengebracht, waren doch 52 Prozent der Reaktionen positiv und weitere 19 Prozent neutral.

Jeder wird seines Glückes Schmied

Jeder zweite Alkohol– und zwei von drei Heroinselbstheilern geben sich selber sehr zuversichtlich bezüglich Zunkunftsperspektiven und schliessen eine Rückfallgefährdung zur ursprünglichen Problemdroge aus. Am ehesten würden sie durch den Tod einer nahestehenden Person, oder durch psychische und gesundheitliche Probleme ins Schleudern geraten. Augenfällig ist, dass bei der Rückfrage bei nahestehenden Personen die Rückfallgefährdung der Alkoholselbstheiler (44 Prozent) grösser eingestuft wird, als von Heroinselbstheilern (53 Prozent). Noch krasser fällt der Vergleich aus, wenn die "behandelten" den (weitgehend) behandlungsfreien Selbstheilern gegenübergestellt werden: 84 Prozent der Kontrollpersonen betrachten die "behandelten" Heroinsselbstheiler als "keine Drogentypen" mehr und schliessen einen Rückfall kategorisch aus.
Auch die "behandelten" Alkohol-Selbstheiler erhalten mit 50 Prozent die besseren Chancen attestiert.
Selbstheiler blicken überdies sehr viel positiver in die Welt, als der Durchschnittsschweizer oder die Durchschnittsschweizerin: Während in repräsentativen Meinungsumfragen nur jedeR Dritte sich dazu bekennen mag, seines/ihres eigenen Glückes Schmied zu sein, sind es bei den Selbstheilern 50 (Alkohol), respektive 57 Prozent (Heroin). Es überrascht daher kaum, dass sich die SelbstheilerInnen als sehr autonom, und selbstbestimmt erleben und auf neue Erfahrungen aus sind – jetzt durchaus im Rahmen der gesellschaftlichen Konventionen. Beruf und Arbeit, sowie Familie nehmen vor allem bei der Lebensplanung bei den Heroinselbstheilern sowohl kurz, wie auch langfristig eine herausragende Position ein. Ehemaligen Alkoholiker scheint dies weniger wichtig – vielleicht auch im Zusammenhang mit ihrem fortgeschritteneren Alter. Sie haben oft keine konkreten Pläne fürs nächste Jahr, oder denken daran, in den nächsten fünf Jahren herumzureisen oder eventuell gar auszuwandern – womöglich um weiteren Versuchungen in der angestammten Umgebung besser ausweichen zu können.

Stabilitäts-Studie geplant

Weitere Auskünfte über die Stabilität der Autoremissionen soll den Lausanner Forschern eine Anschlussstudie "Vier Jahre später: Genese und Stabilität der Selbstheilungen von Alkohol– und Heroinabhängigen im Kontrollgruppenvergleich" geben, die beim Nationalfonds nun beantragt wurde. Darin müssten Antworten auf die Frage gesucht werden,

- inwiefern sich die Bewältigungsstrategien im Zeitverlauf verändert haben,
- andere selbstschädigende Verhaltensweisen oder Substitutionsmuster gewählt wurden,
- Autoremissionsprozesse interkulturell nach vergleichbaren Mustern ablaufen,
- und natürlich auch, welches die relevanten Prognosefaktoren für Selbstheilungsprozesse sind.

In einem erweiterten Gruppenvergleich soll dabei der Versuch unternommen werden, die "behandelten" und (weitgehend) behandlungsfreien Alkohol– und Heroinselbstheiler mit einer Kontrollgruppe von je 30 Alkohol– und Heroinabhängigen zu vergleichen, die erst noch gesucht werden müssten. Die Auswertungsmethoden nach vier Jahren sind mit dieser Erst–Auswertung vergleichbar.
Ziel dieser Anschlussstudie wäre es, in diesem kaum erforschten Gebiet weitere, wichtige Daten ergänzend zu erfassen. Zudem gilt es, therapeutische Ansätze aus dem reichen Fundus der Selbstheiler auch bei den Gruppen bekannter zu machen, die bislang nicht in der Lage oder willens waren, formelle Behandlungsangebote anzunehmen. ■