

2026

Patientenzeitung



Redaktion-Bassum

Patientenzeitung

2.4.2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Gemeinsam auf Kurs: Von uns – für euch.....	2
Unsere Klinik: Ein Ort für den Neuanfang.....	3
Bethel: Eine Gemeinschaft, die trägt	3
Etwas zu der Stadt: Bassum – Geschichte zwischen Kloster und Burg	4
Ein kleiner Hinweis für Ihre Sicherheit.....	4
Unser Alltag: Struktur, die uns Halt gibt.....	4
Der Sozialdienst: Unsere Brücke in die Zukunft	5
Ergotherapie: Mit den Händen den Kopf beruhigen	5
Verhaltens- und Gruppenregeln: Ein Rahmen für unsere Sicherheit	5
Ein kurzer Überblick über die Gruppenregeln, welche auch in den Therapieräumen ausführlicher aushängen.....	6
Der leise Beginn: Wenn die Erleichterung zur Last wird.....	7
Das Netz der "Selbstbelügung"	7
Der Moment der Einsicht: Das Erwachen im Bruch.....	7
Der Rückfall als Wegweiser: Mitgefühl statt Selbsthass	8
Neue Wege im Alltag: Das Leben ungefiltert spüren.....	8
Das Ziel: Die Freiheit der Klarheit	8
Umgang mit Gefühlen.....	9
Rückfall.....	10
Einige interessante Fragen, die sich Patienten stellen.....	11
Nach der Rehabilitation	11
Nach der Reha: Wenn das echte Leben anklopft.....	11
Der innere Dialog: Wenn das „Suchtgedächtnis“ flüstert.....	11
Erste Hilfe im Kopf: Anti-Craving-Methoden.....	12
Der neue Lebensablauf: Souverän im „feuchten“ Umfeld.....	12
Depression und Alkohol	13

Vorwort

Gemeinsam auf Kurs: Von uns – für euch

Liebe Mitpatientinnen, liebe Mitpatienten,

ihr haltet die neue Patientenzeitung in den Händen. Sie ist ein besonderes Projekt: **Von Patienten für Patienten**. Der Weg hier in Bassum beginnt oft mit der schweren Einsicht: „Ich brauche Hilfe.“ Von dort aus gehen wir über das „**Ich will**“ und „**Ich kann**“ hin zum „**Ich werde**“. Diese Zeitung soll euch dabei als **Orientierung** dienen. Wenn der Klinikalltag neu oder schwierig ist, findet ihr hier die Erfahrungen derer, die den Weg gerade gemeinsam mit euch gehen.

Wichtig ist uns dabei der Schutz eurer Privatsphäre:

Alles in dieser Zeitung wird **anonym** geschrieben. Namen spielen hier keine Rolle – es geht um die Geschichte, die Gedanken und die gegenseitige Unterstützung. So kann jeder offen und ehrlich teilen, was ihn bewegt, ohne Angst haben zu müssen.

Diese Zeitung soll ein Wegweiser sein, der euch zeigt: Ihr seid nicht allein. Wir teilen hier Informationen, Mutmacher und Tipps für die Therapie, damit wir alle sicher an unserem Ziel ankommen.

Wir wünschen euch viel Kraft und einen guten Austausch.

Euer Redaktions-Team

Ein Zitat von Elisabeth Kübler-Ross, das unserer Meinung nach genau das Gefühl beschreibt, welches wir als Alkoholabhängige empfinden:

Das Gefühl zu vermeiden, am Leben zu sein, das jede Sucht eine Form des Sterbens bei lebendigem Leid ist, ein langsames Erlöschen, während das Herz noch schlägt das Du versuchst zum Schweigen zu bringen, wenn du nach dem greifst, was dich verschlägt. Es geht nicht um Alkohol, nicht um die Droge, nicht um die Arbeit die dich auffrisst. Es geht um die unerträgliche Stille davor. „Warum nennst du es Sucht, wenn es in Wahrheit der verzweifelte Versuch deiner Seele ist, am Leben zu bleiben!“

Elisabeth Kübler-Ross

Unsere Klinik: Ein Ort für den Neuanfang

Die Fachklinik Bassum ist mehr als nur ein Krankenhaus – sie ist ein geschützter Raum für Menschen, die sich entschieden haben, ihre Suchterkrankung hinter sich zu lassen. Seit 2008 gibt es die Klinik in ihrer heutigen Form. Damals wurde ein Gebäude des örtlichen Krankenhauses speziell für die Rehabilitation von Abhängigkeitserkrankungen umgebaut. Heute bietet die Klinik 57 Einzelzimmer, in denen wir Patienten zur Ruhe kommen können.

Das Besondere hier ist die Verbindung: Die Klinik ist zwar eigenständig, arbeitet aber eng mit dem benachbarten Akutkrankenhaus zusammen. So ist immer für Sicherheit gesorgt, egal ob es um körperliche oder seelische Krisen geht. Das Ziel der Therapie ist klar formuliert: Es geht darum, wieder voll am Leben und am Beruf teilhaben zu können. Dabei unterstützt uns ein großes Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften, die uns helfen, aus dem „Ich will“ ein „Ich werde“ zu machen.

Bethel: Eine Gemeinschaft, die trägt

Die Klinik gehört zu den **v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel**, einem der größten diakonischen Unternehmen in Europa. Die Geschichte von Bethel begann schon im Jahr 1867 in Bielefeld. Damals gründete die „Innere Mission“ ein kleines Haus für Menschen mit Epilepsie. Wenig später übernahm Pastor Friedrich von Bodelschwingh die Leitung und prägte den Namen „Bethel“, was aus dem Hebräischen kommt und „Haus Gottes“ bedeutet.

Bethel ist aus dem Gedanken entstanden, dass jeder Mensch wertvoll ist, egal welche Krankheit oder Einschränkung er hat. Heute arbeiten unter dem Dach von Bethel viele verschiedene Einrichtungen – von der Behindertenhilfe bis zur Suchthilfe wie hier in

Bassum. Als Teil von „Bethel im Norden“ steht diese Einrichtung in einer langen Tradition der Hilfe von Mensch zu Mensch. Es geht darum, niemanden allein zu lassen und gemeinsam Wege in eine bessere Zukunft zu finden.

Etwas zu der Stadt: Bassum – Geschichte zwischen Kloster und Burg

Auch der Ort, in dem wir unsere Therapie machen, hat eine beeindruckende Geschichte. Bassum ist über 1150 Jahre alt! Alles begann um das Jahr 860, als der Heilige Ansgar das Stift Bassum gründete – ein Kloster für adelige Frauen. Dieses Stift ist bis heute das Herzstück der Stadt und eines der ältesten in ganz Niedersachsen. Sogar berühmte Persönlichkeiten wie Napoleon haben in der Geschichte der Stadt ihre Spuren hinterlassen.

Lange Zeit war Bassum ein sogenannter „Flecken“ – ein Ort mit Marktrecht, aber noch keine richtige Stadt. Das änderte sich erst im Jahr 1929, als Bassum offiziell die Stadtrechte erhielt. Heute ist Bassum eine moderne Stadt, die aber viel von ihrem historischen Charme bewahrt hat. Für uns Patienten bietet die Umgebung mit ihren Wanderwegen, dem Klosterbach und der Ruhe der Natur einen idealen Rahmen, um während der Therapie „durchzuatmen“ und die nötige Kraft für die Genesung zu finden.

Ein kleiner Hinweis für Ihre Sicherheit

Bitte besprechen Sie geplante Ausflüge oder längere Spaziergänge vorab kurz mit Ihrem zuständigen Pflegepersonal oder den Ärzten. So ist sichergestellt, dass Ihr Ausflug optimal zu Ihrem Behandlungsplan passt.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine schnelle Genesung!

Unser Alltag: Struktur, die uns Halt gibt

Am Anfang ist es vielleicht eine riesige Umstellung: Pünktlich aufstehen, feste Essenszeiten, Gruppen und Sport. Aber nach ein paar Tagen merken wir meistens, dass diese Struktur unser wichtigstes Geländer ist. Wenn der Suchtdruck kommt oder die Gedanken im Kopf Karussell fahren, gibt uns der feste Tagesablauf den nötigen Halt. In der Arbeitstherapie spüren wir wieder, dass wir etwas schaffen können – egal ob mit den Händen oder dem Kopf. Es geht hier nicht um Perfektion oder Leistung wie früher im Job, sondern darum, wieder einen Rhythmus zu finden und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Auch der Sport ist kein bloßes Training, sondern zeigt uns, dass unser Körper wieder Kraft gewinnt und wir uns lebendig fühlen können, ohne uns

zu betäuben. Es ist oft anstrengend, klar, aber es ist unser tägliches Training für die Freiheit, die draußen auf uns wartet.

Der Sozialdienst: Unsere Brücke in die Zukunft

Während wir in den Therapien tief in unser Inneres schauen, hilft uns der Sozialdienst dabei, das Chaos in der „echten Welt“ zu ordnen. Wir alle wissen, dass die Sucht oft einen Trümmerhaufen hinterlässt: ungeöffnete Briefe, Schulden, Probleme mit dem Arbeitgeber oder die Angst, nach der Entlassung in das alte, gefährliche Umfeld zurückzukehren. Die Berater vom Sozialdienst sind hier unsere Lotsen. Sie helfen uns ganz praktisch beim Papierkram mit Ämtern, klären Rentenfragen oder suchen mit uns nach Wegen für eine berufliche Wiedereingliederung. Vor allem aber planen sie mit uns die Zeit nach der Klinik. Sie bauen die Brücke zur Nachsorge oder unterstützen bei der Suche nach betreutem Wohnen, damit wir nach der Zeit in Bassum nicht ins Leere fallen. Sie sorgen dafür, dass das Fundament, an dem wir hier arbeiten, auch im Alltag draußen standhält.

Ergotherapie: Mit den Händen den Kopf beruhigen

In der Ergotherapie geht es mal nicht nur ums Reden, sondern ums Machen. Viele von uns haben verlernt, sich über längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren oder einfach mal geduldig mit sich selbst zu sein. Ob wir mit Holz arbeiten, kreativ gestalten oder handwerkliche Projekte angehen – hier merken wir schnell, wie gut es tut, am Ende des Tages ein greifbares Ergebnis zu sehen. Es hilft ungemein, die kreisenden Gedanken für einen Moment auszuschalten und sich ganz auf das Material zu fokussieren. In der Ergo entdecken wir oft Talente wieder, die unter der Sucht vergraben waren. Es geht darum, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen und zu spüren: Ich kann etwas erschaffen, Schritt für Schritt.

Verhaltens- und Gruppenregeln: Ein Rahmen für unsere Sicherheit

Regeln können sich am Anfang ein bisschen wie Einengung anfühlen, aber hier in der Klinik sind sie unser Schutzraum. In der Gruppe treffen viele verschiedene Charaktere und Schicksale aufeinander. Damit das funktioniert und wir uns alle sicher fühlen können, brauchen wir klare Absprachen. Pünktlichkeit, Ehrlichkeit und vor allem der respektvolle Umgang miteinander sind die Basis. Wenn wir uns an die Regeln halten – wie zum Beispiel die gegenseitige Schweigepflicht über das, was in der Gruppe besprochen wird – entsteht Vertrauen. Dieser Rahmen sorgt dafür, dass die Klinik ein „cleaner“ Ort bleibt, an dem wir uns voll auf unsere Genesung konzentrieren können, ohne vom Chaos oder alten Mustern abgelenkt zu werden. Es ist wie ein Vertrag, den wir miteinander schließen, um gemeinsam gesund zu werden.

Die Gruppentherapien helfen dabei zu erlernen sich den Mitpatienten und Therapeuten zu öffnen. Dies ist nur möglich, wenn Gesprächsregeln eingeführt werden. Indem wir anderen zu hören, haben wir die Möglichkeit unser eigenes Verhalten zu hinterfragen, Gemeinsamkeiten festzustellen, Tipps sowie neue Strategien zur Bewältigung von Problemen zu erhalten.

Viele Patienten stellen fest, dass selbe Gründe oder Erlebnisse die Auslöser für ihr Trinkverhalten waren. Schilderungen von schwierigen Phasen in Beziehungen oder das Gefühl von Weltereignissen überwältigt zu sein, ist gar nicht so selten der Hauptgrund für einen kritischen Umgang mit Suchtmittel. Der Austausch hilft ein Verständnis zu schaffen. Oftmals ist geteiltes Leid, halbes Leid.

Ein kurzer Überblick über die Gruppenregeln, welche auch in den Therapieräumen ausführlicher aushängen

- Respektvoller Ton, damit sich jeder ernst genommen fühlt und der Mut vorhanden ist sich zu öffnen
- Privatsphäre und Anonymität: Es ist nicht gestattet Dinge, welche in der Gruppe geäußert wurden, an Dritte preiszugeben.
- Ausreden lassen: Niemanden ins Wort fallen. Dies zeigt Respekt und Achtung dem Patienten gegenüber. In Gruppen werden auch traumatische Erlebnisse geteilt, die für die betroffene Person wichtig und mit starken Emotionen verbunden sind
- Wertende und verletzende Äußerungen müssen vermieden werden. Unterschiedliche Meinungen oder Kritikpunkte zu schildern ist in Ordnung. Dies darf jedoch nicht in einem hasserfüllten oder konfrontativen Rahmen geschehen.
- Verbindlichkeit: Die Therapiestunden sind Pflicht und ein Fehlen muss vorher dem Therapeuten mitgeteilt werden
- Pünktlichkeit, um Unterbrechungen zu vermeiden.
- Kein Essen, Trinken und Rauchen, da dies als störend während der Therapiestunden wahrgenommen wird

Die Gruppentreffen sollen reibungslos funktionieren. Um eine Atmosphäre des Vertrauens, sowie des Gehört- und Gesehen-werdens zu schaffen, ist es höchste Priorität eines Patienten diese Regeln einzuhalten. Nur so kann ein hilfreicher Austausch und Aufarbeitung des Alkoholproblems geschaffen werden. In der Klinik in Bassum gibt es nicht viele Regeln, aber die wenigen sind wichtig und müssen unbedingt eingehalten werden. Wir alle befinden uns in einem Heilungsprozess.

Falls die Gruppentherapien nicht ausreichen sollten, bietet die Stadt Bassum auch viele schöne Restaurants, um sich dort mit Angehörigen oder Mitpatienten zu treffen.

Eine kurze Erzählung zu dem Weg in die Alkoholabhängigkeit hin und wieder heraus in die Abstinenz.

Du bist nicht alleine!

Der leise Beginn: Wenn die Erleichterung zur Last wird

Es begann nicht mit einem lauten Knall, sondern mit einem Seufzer der Erleichterung. Am Anfang war der Alkohol kein Feind, sondern ein vermeintlicher Verbündeter. Er war das Glas Wein am Abend, das die scharfen Kanten eines anstrengenden Tages abschliff, oder das Bier, das die soziale Unsicherheit überdeckte.

In dieser Phase beginnt ein schleichender Verlust der inneren Verbindung. Man glaubt, man brauche diese äußere Stütze, um die eigene Welt im Gleichgewicht zu halten. Es ist ein leiser Abschied vom Vertrauen in die eigene Kraft, während man das Ruder unbewusst an eine Substanz übergibt.

Das Netz der "Selbstbelügung"

Suchtkrankheit ist eine Meisterschaft darin, die Wahrheit vor sich selbst zu verschleiern. „Ich trinke nur, um zu entspannen“, „Ich könnte jederzeit aufhören“, oder „Andere haben viel größere Probleme“. Man baut sich ein kunstvolles Kartenhaus aus Ausreden, um den Schmerz zu verbergen, dass die Kontrolle längst verloren gegangen ist.

Man belügt in dieser Zeit nicht nur die Familie oder die Freunde – man belügt das eigene Herz. Tief im Inneren spürt man den Riss, doch man überdeckt ihn mit einer weiteren Schicht Verleugnung. Es ist eine tiefe Einsamkeit, selbst wenn man unter Menschen ist, weil man sich hinter einer Maske aus Funktionieren und Verheimlichen versteckt.

Der Moment der Einsicht: Das Erwachen im Bruch

Heilung beginnt oft an dem Punkt, an dem die Erschöpfung größer wird als die Angst vor der Veränderung. Es ist der Moment der radikalen Ehrlichkeit. Vielleicht ist es ein Blick in den Spiegel am frühen Morgen, der die Wahrheit ungeschönt zeigt, oder ein Moment der Stille, in dem die innere Stimme endlich wieder gehört wird.

Diese Einsicht ist schmerzhaft, aber sie ist der erste Schritt zur Freiheit. In diesem Moment erkennt der Mensch: *Ich bin nicht meine Sucht. Ich bin das Wesen darunter, das wieder echt fühlen und aufrecht stehen will.* Es ist die Entscheidung, die Trümmer nicht mehr zu überstreichen, sondern auf dem festen Fundament der Wahrheit neu zu bauen.

Der Rückfall als Wegweiser: Mitgefühl statt Selbsthass

Der Weg in die Abstinenz ist selten eine schnurgerade Linie. Ein Rückfall fühlt sich oft wie ein vernichtendes Scheitern an, doch er kann – wenn man ihn lässt – zu einer wertvollen Lehre werden. Er ist ein schmerzhaftes Warnsignal der Seele, das zeigt, wo die alten Wunden noch nicht verheilt sind oder wo der Schutzraum im Alltag noch fehlte.

In der Rückfallbehandlung geht es nicht um Bestrafung, sondern um Verstehen. Was war der Auslöser? Welche Emotion war so stark, dass der alte Fluchtweg wieder verlockend erschien? Ein Rückfall ist kein Grund, den gesamten Weg infrage zu stellen. Er ist die Einladung, wieder aufzustehen und den Anker der Entschlossenheit noch tiefer in den Boden der Gegenwart zu treiben.

Neue Wege im Alltag: Das Leben ungefiltert spüren

Ohne den Alkohol ist der Alltag plötzlich präsent – in all seiner Intensität. Das kann anfangs beängstigend wirken, aber es ist die Voraussetzung für echte Lebensqualität. Wie bewältigt man Situationen, die früher nur mit „Pegel“ erträglich schienen?

- **Echte Präsenz:** Ein Gespräch bei einem Kaffee hat eine Tiefe, die durch Alkohol nie erreicht werden konnte. Man hört wieder wirklich zu - mit ungeteilter Aufmerksamkeit.
- **Die Natur als Kraftquelle:** Ein Spaziergang im Tierpark oder durch die Bassumer Wälder wird zu einer bewussten Handlung. Man spürt den Wind, hört die Vögel und nimmt den eigenen Körper wieder als lebendigen Teil der Welt wahr.
- **Rituale der Ruhe:** Statt den Abend zu betäuben, lernt man, die Stille auszuhalten. Ein gutes Buch, ein Hobby oder einfach das bewusste Atmen werden zu neuen Ankern, die Sicherheit geben.

Das Ziel: Die Freiheit der Klarheit

Abstinenz ist weit mehr als der Verzicht auf eine Flüssigkeit. Es ist die Rückkehr zur eigenen Souveränität. Wer die Sucht überwindet, gewinnt eine Klarheit und eine emotionale Tiefe zurück, die lange verloren geglaubt waren. Es entsteht ein tiefer innerer Frieden aus der Gewissheit: *Ich bin genug. Ich brauche keine Betäubung mehr, um mit mir und der Welt im Reinen zu sein.*

Umgang mit Gefühlen

Der Mensch ist ein emotionales Wesen. Gefühle sind ein fester Bestandteil unserer menschlichen Erfahrung und sie sind der Hauptmotor in der Entscheidungsfindung. Die Gründe für ein schädliches Trinkverhalten sind vielfältig und lassen sich nicht allgemeingültig auf ein paar wenige Ursachen reduzieren. In der Therapie lernen wir im Rahmen der IG-Gruppe Emotionale Kompetenz über Gefühle zu reden. Für einige Patienten ist der Umgang mit intensiven Gefühlen nicht einfach. Ein großes Plakat mit einem Gefühlsstern ist hilfreich, um noch einmal eine Orientierung in die Innenwelt zu bekommen. Gefühle sind komplex und meistens gibt es nicht nur einen Grund, warum wir immer und immer wieder zu der Flasche greifen. Der Umgang mit Trauer, Wut und Enttäuschung muss immer wieder für neue Situationen neu bewertet werden. Wut ist ein intensives und oft ein unangenehmes Gefühl, das uns handlungsunfähig macht. Jedoch ist dies auch ein Signal, dass Grenzen überschritten wurden und es ist in Ordnung und der beste Weg aufzuschlüsseln, wo wir genau unsere Grenzen verletzt gesehen haben.

Alkohol betäubt und lenkt uns von den zugrundeliegenden Problemen ab, jedoch ist dies, wie wir vermutlich alle auf die harte Weise erfahren mussten, nur ein Aufschieben – bis die unterdrückte Last zu groß für den Verstand wird und anfängt in physische Erscheinungen umzuschlagen. Gelenkprobleme, Kopfschmerzen und Verunsicherung bis hin zur Depression sind die Folgen. Veränderung durch Sprache ist tatsächlich hilfreich, auch wenn es mühsam und öde sein mag sich wie in der Schule noch einmal mit eigentlich bekannten und kinderleichten Begriffen wie Neid, Eifersucht, Liebe oder Unverständnis auseinanderzusetzen. Es sei aber auch gesagt, dass das Thema Gefühle obwohl sie unser Handeln maßgeblich steuern und automatisch von unserem Körper produziert werden, **nicht** in der Schule behandelt werden. Was man in der Therapie lernt, ist dass Gefühle wie Wolken entstehen, manchmal kleine Wolken, die kaum bemerkbar vorbeiziehen und manchmal dunkle Wolken, die unangenehm sind.

Wichtig und ein entscheidender Unterschied zu echten Wolken ist, dass wir als Menschen Einfluss auf diese Wolken nehmen können. In der Realität beim Spazierengehen oder wenn man aus dem Fenster im Auto, Zug oder Büro schaut und dunkle Wolken aufziehen sieht, wünscht man sich wieder einen klaren und schönen Himmel und lässt die eigene Stimmung vom Unwetter beeinflussen – Weltuntergang,

Streitsucht, Hoffnungslosigkeit. **Doch im Gegensatz zu Naturereignisse** können und sollten wir unsere Gefühle beobachten und kontrollieren.

Rückfall

Das Thema Rückfall wird uns ein Leben lang begleiten und wir müssen viel Disziplin aufbringen, um die ersten Anzeichen zu erkennen, die uns zurück in die alten Verhaltensmuster bringen wollen. Oftmals ist der Beginn des Rückfalls ein harmloser Gedanke oder ein verführerischer Satz, den wir uns leise im Geiste einreden. Es ist wichtig, dass wir uns eingestehen müssen, dass wir im Alltag den Verführungen und Angeboten zum Trinken chancenlos ausgesetzt sind. Ein kritisches Bewusstsein für diese Tatsache zu schaffen, ist das Fundament auf welches die Abstinenz aufgebaut ist.

Eine Strategie ist die Isolation. In der Klinik befinden sich Patienten in einem geschützten Rahmen, wo der Verzicht auf Alkohol und das Verlangen nach der Droge leicht unterbunden werden kann. Hier gibt es kein Zufluchtsort oder ein Ort der Stille, wo wir unseren Durst nach der Droge befriedigen können. Der Aufenthalt wird therapeutisch begleitet und unser Trinkverhalten durch mögliche Kontrollen gestoppt. In der Außenwelt sind wir auf uns selber gestellt und wieder eigenständige Menschen ohne Aufsicht. Damit gehen viele Freiheiten in der Entscheidungsfindung einher, aber auch die Verantwortung richtige und schädliche Gedanken voneinander zu unterscheiden.

Der Besuch in die Innenstadt ist mit vielen Verführungen verbunden. Der flüchtige Blick in ein Restaurant, wo eine Freundesgruppe oder eine Familie im Beisammensein ein Glas Wein oder ein Cocktail trinken. Sofort kommen uns Erinnerungen in den Sinn, verbunden mit intensiven Gefühlen und der Nostalgie an eine vermeintlich gute Zeit mit Alkohol. Es mag in diesem nachdenklichen Moment beruhigend wirken sich an diese Erlebnisse zu erinnern, aber wir sollten dabei auch realisieren, dass auch die Erinnerungen an diese vermeintlich gute und harmlose Zeit ein Bestandteil des Leidensweges hin zu der Abhängigkeit ist. Im Nachhinein haben wir auch in diesen Momenten angefangen unseren Körper und Geist zu vergiften. Wenn der Mensch Dankbarkeit empfindet, schüttet das Gehirn Serotonin aus. Ein Botenstoff, das uns beruhigt und ausgeglichen fühlen lässt. Es ist ratsam, die alte schöne Zeit nicht zu verteufeln und dankbar für die schönen Aspekte aus dieser Lebensphase zu sein, aber gleichzeitig darf die Gefahr für unsere Gesundheit, welche wir dabei in Kauf genommen haben, nicht vernachlässigt werden. Wir mögen es oft genug in Literatur und der Gesellschaft gehört haben, dass Alkohol die schlimmste Droge ist, doch der harte Weg bis in die Rehabilitation und die Spuren des vorangegangenen Leids haben uns endgültig die Bestätigung gegeben, wie schädlich Alkohol ist. Erfahrung überwiegt das bloße Gehört-haben. Es geht darum das Denken und Handeln neu zu besetzen.

Sobald der erste Gedanke und das Schönreden im Geist anfängt, müssen wir sofort aufhören uns von diesen Vorstellungen und Fantasien unterhalten zu lassen.

Nach der Rehabilitation

Die Therapie ist unser erster Schritt zu einem gesunden Lebensstil und bereitet uns auf die Zeit nach dem Aufenthalt in Bassum vor. Hier befinden wir uns in einem geschützten Raum und können der Versuchung leicht widerstehen. Kontrollen und der gemeinsame Wille abstinenz zu werden, erleichtern es uns, dem Verlangen nach Alkohol nicht nachzugehen. Wenn wir jedoch zurück in unserem gewohnten Umfeld sind, dann müssen wir alle Anti Craving Maßnahmen und Strategien aus den Therapiestunden anwenden, um zu verhindern in alte Gewohnheiten zurück zu verfallen.

Zusammenfassend noch ein kurzer Überblick zu den besten Learnings aus den Therapiestunden, die uns garantiert helfen werden ein gesundes und vor allem glückliches Leben führen zu können.

Eine Möglichkeit ist es in fordernden Situationen, z.B. in einem Restaurant mit Familie und Bekannte nicht traurig zu sein oder anfangen sich ausgeschlossen zu fühlen. Vor Beginn des Treffens sollte ehrlich deutlich gemacht werden, dass der Verzicht auf Alkohol eine gesundheitliche Notwendigkeit ist.

Nach der Reha: Wenn das echte Leben anklopft

Der Tag der Entlassung aus der Rehabilitation ist oft ein Wechselbad der Gefühle. Man verlässt den „geschützten Raum“, in dem alles auf Heilung ausgerichtet war, und kehrt zurück in den Alltag. Es ist der Moment, in dem die Theorie der Praxis weichen muss. Doch keine Sorge: Ein alkoholfreies Leben ist kein Verzicht, sondern ein Gewinn an Freiheit.

Der innere Dialog: Wenn das „Suchtgedächtnis“ flüstert

Nach der Reha ist der Kopf oft noch ein Schauplatz für alte Gewohnheiten. Interne Gedankengänge wie „Nur ein Glas zur Belohnung“ oder „Heute war es so stressig, ich brauche was zum Runterkommen“ sind völlig normal. Das Suchtgedächtnis meldet sich besonders in Stresssituationen oder bei Langeweile.

Wichtig ist hier die Erkenntnis: **Gedanken sind keine Befehle.** Man kann lernen, diesen inneren Monolog wie ein vorbeiziehendes Gewitter zu betrachten – laut und ungemütlich, aber es geht vorüber, ohne dass man nass werden muss.

Erste Hilfe im Kopf: Anti-Craving-Methoden

Wenn der Suchtdruck (Craving) anklopft, helfen einfache, aber effektive Techniken, um die kritischen 10 bis 15 Minuten zu überstehen:

- **Die 5-Minuten-Regel:** Sag dir: „Ich trinke jetzt nicht, aber in fünf Minuten entscheide ich neu.“ Meistens ist die Welle dann bereits abgeflacht.
 - **Scharfe Reize:** Ein extrem scharfer Kaugummi, eine saure Zitrone oder eine Ammoniak-Riechkapsel katapultieren das Gehirn aus der Suchtschleife zurück ins Hier und Jetzt.
 - **Skill-Kette:** Suche dir eine körperliche Tätigkeit (z. B. 20 Kniebeugen oder kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen).
-

Der neue Lebensablauf: Souverän im „feuchten“ Umfeld

Ein Leben ohne Alkohol bedeutet nicht, dass man sich im Keller einsperren muss. Es geht darum, neue Routinen zu etablieren, die das Fundament festigen.

1. Die neue Morgenroutine

Statt mit dem Katerblick beginnt der Tag mit Klarheit. Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen und eine kurze Planung des Tages geben Struktur. Struktur ist der natürliche Feind der Sucht.

2. Der „Sicherheitsgurt“ bei Feiern

Wenn du in ein Umfeld gehst, in dem getrunken wird (Geburtstage, Firmenevents), bereite dich vor:

- **Das Glas in der Hand:** Habe immer ein alkoholfreies Getränk (Tonic Water mit Zitrone sieht aus wie ein Gin Tonic). Wer ein volles Glas hat, dem wird seltener eines angeboten.
- **Die Exit-Strategie:** Plane vorher genau, wie du nach Hause kommst. Wenn es dir zu „feuchtfrohlich“ oder anstrengend wird, darfst du jederzeit gehen. Dein Schutz geht vor Höflichkeit.

3. Das Umfeld neu bewerten

Wahre Freunde akzeptieren dein „Nein“ ohne Diskussion. Wer dich zum Trinken drängen will, spiegelt oft nur sein eigenes unsicheres Verhältnis zum Alkohol wider.

4. Selbsthilfegruppe – geteiltes Leid ist halbes Leid

Eine Umgebung mit Leuten, die dasselbe Schicksal teilen und Verständnis für die neue Lebenssituation haben, hilft dabei sich nicht mit der Herausforderung alleine zu fühlen.

Die Anonymen Alkoholiker und viele weitere Selbsthilfegruppen erweisen sich als sehr hilfreich, da bei den Treffen ein gemeinsames Ziel festgelegt ist und Sorgen sowie Rückfälle ohne Scham thematisiert werden können. Neue Freundschaften ergeben sich ebenfalls und nicht selten teilen Mitglieder ihre Strategien mit der ihre jahrelange andauernde Abstinenz aufrechterhalten wurde. Die Treffen können Motivation geben und als Selbstkontrolle gesehen werden. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und die Routine aus Selbstkontrolle und Austausch mit Gleichgesinnten schaffen eine neue Struktur. Regelmäßige Treffen erleichtern es dem Alkoholiker dauerhaft ein trockenes Leben führen zu können.

Depression und Alkohol

Was eigentlich genau ist eine Depression?

Jeder von uns kennt Tage, an denen man sich niedergeschlagen und traurig fühlt. Solche Phasen gehören zum Leben dazu und sind ganz normal. Anders ist es bei Depressionen. Sie halten mehrere Wochen bis Monate an und sind gekennzeichnet durch gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Grübelzwang, scheinbar grundlose tiefe Traurigkeit, Interessenverlust, Erschöpfung, Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Kraftlosigkeit, geringes Selbstwertgefühl und Konzentrationsprobleme. Dabei muss beachtet werden, dass nicht alle Symptome gleichzeitig auftreten müssen. Es können Verzweiflung, innere Leere, sozialer Rückzug, Schmerzen, verminderter oder vergrößerter Appetit und Schuldgefühle auftreten.

Eine Depression ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst und das gesamte Leben des Betroffenen und seiner Umgebung beeinträchtigt.

Je nach Schweregrad (leicht, mittel oder schwer) kommen unterschiedliche Behandlungsansätze infrage (Medikamente, Psychotherapie). Schwere Depressionen können zu einem Suizid führen.

Nun greifen manche Menschen mit Depressionen zum Alkohol, um ihre negativen Symptome zu „behandeln“ und zu betäuben. Die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin wird beim Trinken von Alkohol zunächst erhöht und der Depressive hat kurzfristig eine bessere Stimmung. Langfristig kann Alkohol aber auch eine Depression

auslösen oder verschlimmern, da er den Gehirnstoffwechsel stört. Alkohol ist eine Substanz, die depressionsfördernde Wirkung hat. Menschen mit Depressionen sollten gar keinen Alkohol trinken, insbesondere, wenn sie Antidepressiva einnehmen (Wechselwirkungen).

Regionalliga-Nord Bremer SV gegen SV Schöningen 3:3

Beschreibung der Situation

Fußball ist mehr als nur Menschen beim Sport zu zusehen. Es ist die Möglichkeit an der Gesellschaft teilzunehmen aber oft auch mit einem Trinkritual verbunden. Dieser Ausflug war eine gute Möglichkeit um seine alten Trinkgewohnheiten zu überdenken. Ein Mitglied empfand den Weg dorthin in der Bahn schon als eine Herausforderung, da für ihn Bahnfahrten immer mit Alkohol begleitet worden sind. In einem leicht benebelten Zustand ähnelte die Bahnfahrt einem kleinen Abenteuer. Die Passagiere wandelten sich zu Schauspielern und jedes kleine Geräusch bestätigte die Idee in einem Film zu sein. Immer unterhaltsam und unerwartet aufregend. Alkohol betäubt und verlangsamt das Denken. Vermutlich nehmen wir unsere Außenwelt in Zeitlupe wahr und aufgrund der Betäubung kommt es uns so vor, als ob wir auf die wenigen Dinge, die wir noch wahrnehmen können, mehr Aufmerksamkeit lenken und uns dann einreden wachsamer zu sein. In Wahrheit ignorieren wir einfach nur die meisten Sachen oder bekommen sie gar nicht mit, weil unsere Auffassungsgabe schlechter wird.

Ein anderer Patient erinnerte sich an all die Fußballspiele, die man mit Freunden und viel Alkohol geschaut hat. Es waren gute Zeiten und die Hemmschwelle sinkt leicht. Zum Glück ist die Gruppe da, um aufzupassen, dass niemand nachgibt und den nächsten Laden aufsucht. Grölende und feiernde Fans machen es nur noch schwieriger. Insgesamt ist die Stimmung heiter und gut, denn das sonnige und fast wolkenlose Wetter hilft uns dabei trotz Alkoholverzicht Spaß zu haben. Gespräche und allein den Weg zum Stadion im Chaos der Reisenden zu finden, war genug um uns zu beschäftigen. Der ständige Wechsel an Kulissen liefert immer neue Gesprächsthemen und Witze ohne Alkohol. Ablenkung oder eher gesagt eine neue Beschäftigung zu finden, ist somit eine neue Strategie geworden. Die Idee oder die Sehnsucht nach Alkohol kam immer wieder, aber am Ende sind wir alle stolz darauf gewesen nicht getrunken zu haben. Am nächsten Tag hatten wir auch nicht das Gefühl gehabt, dass uns etwas entgangen ist.

Das Fußballspiel ist zu Ungunsten des Bremer SVs mit einem späten Ausgleich zum 3:3 durch Schöningen in der 90. Spielminute ausgegangen. Das Spiel war insgesamt spannend mit einigen Verletzungen und Unterbrechungen auf beiden Seiten.

Glücklicherweise kam es nicht zu Auseinandersetzungen oder eklatanten Fehlentscheidungen von dem Schiedsrichter, sodass unsere Gefühlslage nicht strapaziert werden konnte. Wir gehen mit einem guten Gefühl zurück zur Klinik.