

Absender: "Stephan Hachtmann" <st.hachtmann@t-online.de>
Empfänger: <puramaryam@t-online.de>
Datum: 08. Nov 2004 14:29
Betreff: Sucht und Spiritualität

Sehr geehrte Frau Maryam,

(...) So Sie möchten ,stelle ich Ihnen diesen Text sehr gerne zum Nachlesen oder auch zur Veröffentlichung zur Verfügung.

(...)

Zusatz bei Versendung des Textes per email:

Der Autor heißt Stefan Hachtmann und wohnt in Hamburg. Er schrieb mir:

"Seit einiger Zeit arbeite ich in Hamburg in einer Einrichtung, die Menschen hilft, die Probleme mit Sucht haben. Ich habe begonnen Spirituelle Wege und Möglichkeiten in der Arbeit mit einzubeziehen. Dabei mache ich Erfahrungen, die mich sehr stärken auf diesem Wege weiter zu gehen. Zur allgemeinen Standortbestimmung der Verbindung von Sucht und Spiritualität, habe ich ein kleines Schriftstück erstellt, welches das Verständnis öffnen möchte. Dieses betraf zunächst nur meine Kolleginnen und Kollegen.

So Sie möchten ,stelle ich Ihnen diesen Text sehr gerne zum Nachlesen oder auch zur Veröffentlichung zur Verfügung."

Ihr Stephan Hachtmann

Der spirituelle Weg aus der Sucht

Gedanken zu dem Zusammenhang von Spiritualität und Sucht

von Stephan Hachtmann, Hamburg im Mai 2004

„C.G. Jung schrieb in seinem berühmten Brief an Bill Wilson: „Sehen Sie, auf lateinisch heißt Alkohol spiritus, und man braucht dasselbe Wort für die höchste religiöse Erfahrung wie für das schädliche Gift. Die hilfreiche Formel lautet darum: spiritus contra spiritum.“ Der Geist des Göttlichen heilt die Verwüstungen des Alkohols und der Alkoholgeister. Dieses Rezept spricht sich ausdrücklich für die Entwicklung von Spiritualität als Gegenmittel zu Alkoholismus aus, aber es kann auch bei anderen Suchtgebieten einschließlich Drogen, Essen, Sex, Beziehungen, Macht oder Spielsucht angewendet werden. Wenn wir unser Dursten statt mit unserer Sucht mit der Erfahrung von Gott zu stillen beginnen, werden wir irgendwann die Befriedigung dessen finden nach dem wir uns gesehnt haben.“
(Christina Grof)

Vorwort

Das Thema Spiritualität und Sucht hat mich seit dem Beginn der Arbeit bei LUKAS nicht mehr losgelassen. Ich glaube fest daran, dass es eine Erweiterung und Unterstützung, der schon geleisteten Arbeit im Suchthilfesystem sein kann, den Aspekt der Spiritualität mehr und mehr in das vorhandene System mit einzubeziehen. Die mir bekannten Rahmenbedingungen und Verbindlichkeiten der Behörde und dem Träger gegenüber, hindern mich nicht meine Gedanken frei zu entfalten, auch wenn ich darüber im Klaren bin, dass sich vieles in näherer Zukunft nicht verwirklichen lässt. Das immer stärker werdende Bedürfnis nach innerem Heilsein und die immer

größer werdende Zahl der Hilfesuchenden bestärkt mich, Brückenschläge zwischen unterschiedlichen Arbeitsansätzen zu denken und nach Verbindungen zu suchen. Die nachfolgend ausgeführten Gedanken und Überlegungen möchten der Inspiration dienen und Mut machen neue Wege zu denken. Wann diese Überlegungen Wirklichkeit werden, hängt immer auch von einzelnen Menschen und gewagten Erfahrungen ab. In meiner Arbeit habe ich erste Erfahrungen gemacht und fühle mich durch die offene und kooperativer Haltung des Teams gestärkt und unterstützt, weiter in dieser Weise Brücken zu bauen.

Einführung

Jeder Mensch hat verschiedene Dimensionen des Seins: die physische, die psychische, die soziale und die spirituelle. Die spirituelle Dimension jedes Menschen spielt in dem Genesungsprozess eine wesentliche Rolle und ist in der Suchtarbeit bisher hauptsächlich fernab der Öffentlichkeit im 12 Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker angewendet und berücksichtigt worden. In dem normalen Suchthilfesystem hat dieser Bereich des Menschseins bisher keine große Rolle gespielt. Durch grenzüberschreitende Forschung, Vernetzung verschiedener Therapieansätze und durch eine zunehmende Offenheit und Bereitschaft das Thema Sucht in anderen Gesamtzusammenhängen zu betrachten, könnte die Einbeziehung der Spiritualität in die Arbeit mit suchterkrankten abhängigen Menschen eine zunehmende Bedeutung gewinnen.

Der Entwicklungsweg des Menschen vollzieht sich in allen Bereichen seines Seins. Jeder Mensch versucht auf allen Ebenen zu wachsen. Wenn Bedürfnisse auf einer oder mehrerer Ebenen des menschlichen Seins nicht erfüllt werden, entsteht Sehnsucht nach dem Ausgleich dieses Mangels. Dieses kann auf vielerlei Art und Weise geschehen. Der Mangel wird durch Anderes kompensiert, er wird transformiert, verlagert oder verdrängt. Das ist ein lebenslanger Prozess, der unser Erleben und unser Leben immer wieder in neue Erfahrungsräume führt. Bei einer positiven Bewältigung führt das im günstigsten Fall zu Eigenschaften wie z.B. Liebe, Weisheit und Mitgefühl. Im Falle des nicht bewältigen Könnens dieser Lebenslernaufgaben versucht der Mensch Verlagerungs- und Ausweichstrategien zu entwickeln. Dieses ist zu einem gewissen Grade auch ein wichtiger, hilfreicher und wunderbarer Schutzmechanismus. Wenn wir uns von diesem vorübergehenden Schutzverhalten aber nicht lösen, kann dieses Verhalten zu Mustern und Verhaltenskreisläufen führen, aus denen nur sehr schwer wieder herauszukommen ist. Diese Verhaltensweisen verhindern Gesundheit und Wachstum und führen oftmals in pathologische Zustände und Verhaltensmuster, die Leid in einem selber und in Anderen auslösen.

Sucht, Anhaftung, Schmerz, Leid, Mangel - das alles kann man auch mit dem Begriff der Trennung vom Heilsein zusammenfassen. Es ist das Ausgewiesensein aus dem Paradies, das Gefühl der Trennung von der Ganzheit. Dieses Ganzheit wird als GOTT, höhere Macht, etwas das über mich hinausweist oder mit einem anderem Begriff umschrieben. Aus dem Gefühl der Trennung entsteht die Sehnsucht nach Rückkehr in die Ganzheit, Geborgenheit und Liebe. Im abendländisch/christlichen Sprachgebrauch gibt es für den Begriff des Getrenntseins, den Begriff der Sünde. Diese Sehnsucht ist der positive Motor für Wandlung, Veränderung, Entwicklung und Wachstum. In der Arbeit mit suchterkrankten abhängigen Menschen kann man versuchen diese Sehnsucht als positive Kraft zu erschließen und für den Genesungsprozess nutzbar zu machen.

Die verschiedenen Dimensionen des Menschseins

die physische Dimension - der gesamte Bereich des Körpers (Atmung, Ernährung, Bewegung => bei abhängigen Menschen entsteht körperliche Anhaftung an verschiedene Substanzen, sich daraus ergebene körperliche Leiden

die psychische Dimension - das seelische Wohlbefinden und eine starke Psyche (Urvertrauen, Angstfreiheit, Selbstbewusstsein) => bei abhängigen Menschen zunehmende Unsicherheit, geringes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, Hilflosigkeit, Unfähigkeit den Stimmungen

begegnen zu können => es entsteht Co-Abhängigkeit/ Co-Abhängiges Verhalten

die soziale Dimension – der Bereich der sozialen Sicherheit und Geborgenheit in einem intakten gemeinschaftlichen Umfeld, das Nutzen und Erreichen können gesellschaftlicher Stellungen => bei

abhängigen Menschen entsteht das Ausgegrenztsein, die Vereinsamung, das sich nicht angenommen und geliebt fühlen, das „sinnlose“ Leben, das nicht gebraucht werden, die Wunden aus dem Erleben im familiären Umfeld, die Übertragung von schädlichen Verhaltensweisen durch die Bezugspersonen seit frühester Kindheit...

die spirituelle Dimension - Fragen nach dem Sinn existenzielle Fragen, Wo komme ich her? Wer bin ich? Wo gehe ich hin? ... Liebe, Zuhören, Empathie, Rituale, Offenheit, eigene Beschäftigung, Authentisch sein, Erkennen der Einmaligkeit sind Zugänge, um an das heile und kraftvolle in unserem Inneren heranzukommen und dieses zu stärken => bei abhängigen Menschen wird diese Erfüllung im Rausch und in dem Verdrängen und Vergessen wollen kompensiert

An wen richtet sich ein spiritueller Ansatz?

Die Antwort ist zunächst sehr einfach. An jeden Menschen! Wenn, wie vorher ausgeführt, in jedem Menschen diese Dimension vorhanden ist, dann gibt es auch für jeden Menschen die Möglichkeit diese Wirklichkeit in den Genesungsprozess mit einzubeziehen. Spiritualität meint zunächst auch nicht das verstärkte Einbeziehen der Institution Kirche oder deren geistliche Vertreter. Eine spirituelle Grundhaltung ist weder an eine bestimmte Religion noch an eine bestimmte Zeit oder an einen bestimmten Ort gebunden. Die Unterstützung durch Religionen oder Kirchen kann zwar sehr hilfreich sein, für die Umsetzung des spirituellen Gedankens in der Arbeit mit suchterkrankten abhängigen Menschen ist diese Verbindung aber nicht unbedingt notwendig. Eine spirituelle Haltung ist universal und hat etwas mit einem Inneren ausgerichtet und gestimmt sein zu tun, welches in einer äußeren Handlungsweise sichtbar wird. Die Genesungsarbeit vollzieht sich als ein Prozess und Weg, der gemeinschaftlich Schritt für Schritt gegangen wird. Hierbei ist weder Vorbildung, Intelligenz oder Klassenzugehörigkeit Voraussetzung. Da davon ausgegangen wird, dass in jedem Menschen ein Bereich existiert, der heil, ganz und göttlich ist, versucht ein spiritueller Ansatz diesen Bereich sichtbar zu machen, ihn zu stärken und zu erschließen und ihn bei der Überwindung der Sucht mit einzubeziehen. Dieses gilt ebenso für Menschen die Hilfe geben, als auch für Menschen die Hilfe suchen.

In der konkreten Umsetzung wird genau zu überlegen sein, welche Anforderungen, methodischen Mittel oder Arbeitsweisen für die jeweilige Situation, Gruppe oder Einzelperson angemessen ist. In einer niedrighschwelliger Einrichtung sieht das Angebot und die Arbeitsweise sicherlich anders aus als in einer hochschwellig arbeitenden Einrichtung. Die zwölf Schritte Programme der Anonymen Alkoholiker umfassen Grundlagen eines spirituellen Ansatzes und werden darum im Anschluss etwas ausführlicher vorgestellt.

Was ist das Merkmal der 12 Schritte und deren spiritueller Gehalt?

Die 12 Schritte haben sich in den letzten fünfzig Jahren bewährt. Die Anzahl der Gruppen hat in den letzten Jahren weltweit stark zugenommen. Die 12 Schritte finden zunehmend bei der Bewältigung verschiedener anderer Abhängigkeiten und Therapieansätze Verwendung. *„Sie helfen wie es scheint, überhaupt in allerlei Art Befangenheit, Abhängigkeit und Gestörtheit des Lebens, auch wo es nicht gleich auffällig oder akut lebensbedrohlich zugeht. In ihrer Schlichtheit können sie eine echte Inspiration und eine geistlich-menschliche Anleitung für jede/n sein.“* (Johanna Domek)

Die 12 Schritte sind ein Weg, eine Lebenshaltung und Einstellung zu mir und den anderen, die mich ein Leben lang begleiten und prägen. Gerade in der Erkenntnis der Unheilbarkeit einer Suchterkrankung gewinnt dieser lebensbegleitende Ansatz eine große Bedeutung. Leben wird als ein sich ständig in Entwicklung und Wachstum befindlicher Prozess aufgefasst, der sich in dem

Bezug zum gegenwärtigen Augenblick verändert und wandelt. Darum kann an jedem Tag, in jeder Minute Umkehr, Wandlung und Wachstum geschehen. Dieses ist für Menschen, die als hoffnungslos gelten und eine Vielzahl von Rückfällen und Therapien kennen, ein wichtiger Aspekt, der Vertrauen schafft und Mut macht.

Schritt eins bis drei beschreibt die eigene Annahme des Süchtigseins, die Unfähigkeit alleine sich dieser Sucht zu entledigen und zieht die Möglichkeit einer höheren Macht in Betracht, die mich aus dieser Situation herausbringt. Die ersten drei Schritte haben etwas mit Annahme, Hingabe und das Hineinstellen meines Seins in einen größeren Sinnzusammenhang zu tun. Sie eröffnen damit einen Raum, der die eigene Macht- und Hilflosigkeit aufgehoben und veränderbar erscheinen lässt.

In den Schritten vier bis neun geht es um die schrittweise Klärung und Aufarbeitung des vergangenen Lebens. Aufrichtigkeit, Authentizität und Offenheit sind Merkmale dieser Wegschritte. Diese Schritte haben viel mit dem *via purgativa*, dem mystischen Wegschritt der Klärung, Aufarbeitung und Reinigung gemeinsam. Diese Klärung ist Grundvoraussetzung für Wachstum und Heilwerden.

Während es im vierten und fünften Schritt um das Erkennen und Zugeben von Handlungen, die Leid in mir und anderen verursacht haben geht, wird im sechsten Schritt wieder der Raum für die höhere Macht geöffnet, die weit über unser Tun und Handeln hinausreicht. Damit werden wir ein großes Stück von unserem eigenen Wollen entlastet und befreit. Wir können und brauchen nicht alles aus uns selbst verändern. Es gibt da noch mehr. Durch unsere Bitte um Hilfe in Schritt sieben, wird einer Bewusstseins-ebene Raum gegeben, die uns entlastet, unterstützt und über uns hinausreicht.

Die Schritte acht und neun sind gekennzeichnet durch den Versuch und das Bestreben eigenverantwortlich zum dem Leid, das ich anderen zugefügt habe zu stehen und dieses so weit es möglich ist aufzulösen.

Die Notwendigkeit immer wieder neu sich der Vergangenheit und der Gegenwart zu stellen und in einer aufrichtigen Achtsamkeit dem eigenen Handeln verantwortungsvoll zu begegnen kennzeichnen den Schritt zehn und elf. Die Heilung und Genesung bleibt damit ein immerwährender Wachstumsprozess, bei dem sich mir das Wunder des Lebens in immer neuem Reichtum erschließt.

Der letzte der zwölf Schritte führt mich direkt zurück in die ethische Konsequenz meiner Heilung. Hier erkenne ich meine Verantwortung und Aufgabe die erlangte Gesundheit zu teilen. Ich gebe mich mit den gewonnenen Erkenntnissen und mit den neu – und zurückgewonnenen Kräften wieder mitten hinein in die Realität der Gesellschaft. Durch Weitergabe meines Wissens versuche ich anderen ein Stück Wegbegleiter zu werden. So wie es mir wiederfahren ist. Diesen letzten Schritt finde ich besonders wichtig. Er gibt mir meinen Wert und meinen Sinn zurück. Die Einbeziehung genesender Menschen in das Suchthilfesystem sind eine wertvolle Bereicherung. Diese „Profis“ sind oftmals durch erlebtes Leid und durch authentische Erfahrung wahrhaftige Zeugen für die Möglichkeit zur Umkehr und Wandlung.

Was sind allgemeine Merkmale eines spirituellen Ansatzes?

„Tief innen gibt es bei jedem Mann, jeder Frau und jedem Kind die fundamentale Vorstellung von Gott. Sie mag durch Unglück, Pomp oder Anbetung anderer Dinge verdeckt sein, aber in der einen oder anderen Form ist sie da.“ Bill Wilson

- 1 Gott für wahr halten, Glauben, ahnen, für möglich halten, etwas, dass über uns hinaus reicht

- 2 Sucht als Sehnsucht nach Gott erkennen, als Krankheit der Seele
- 3 einüben des Lebens im gegenwärtigen Augenblick, Jetzt, Prozess, Wandel erkennen, „Dein Wille geschehe.“
- 4 Annehmen was ist, Loslassen
- 5 Einmaligkeit der Situation, des Menschen, bewusst machen dieser Einmaligkeit, dieses Wunders, Bewusstmachen und Erlernen der Selbstverantwortung, jede/r lebt sein eigenes Leben
- 6 Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität
- 7 erlernen und vertrauen auf Intuition
- 8 anderer Begriff des Helfens: Dienen, Mitgefühl
- 9 Arbeit an mir selbst => Meditation, spirit. Weg

Welche Eigenschaften gewinnt der Mensch durch die Erschließung der spirituellen Dimension?

Die genannten Eigenschaften stellen Idealformen dar. Die spirituellen Fähigkeiten entwickeln sich in uns in einem Prozess, in dem deutlich wird, dass diese Eigenschaften im Grunde schon in jedem von uns angelegt sind und erschlossen werden können. Kleine Schritte und Geduld sind dabei bewährte und hilfreiche Vorgehensweisen. Nachfolgend genannte Eigenschaften entwickeln sich mit der Zeit. Diese Grundhaltungen des Menschseins erfordern unser tägliche Achtsamkeit und Einübung.

- 1 Liebe und Mitgefühl
- 2 Ehrlichkeit und Authentizität
- 3 physische, emotionale, mentale und spirituelle Klarheit
- 4 Verantwortung und Disziplin
- 5 Gelassenheit
- 6 persönliche Freiheit
- 7 Toleranz und Geduld
- 8 Glaube, Vertrauen und Sicherheit
- 9 Weisheit und Verständnis
- 10 Dankbarkeit und Bescheidenheit, Bereitschaft zum Wachstum
- 11 Hoffnung Glück, Freude und Humor
- 12 eine grundlegende Verbindung zur Erde und zum täglichen Leben
- 13 die Fähigkeit im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein
- 14 eine mystische Weltsicht

Möglichkeiten der Erweiterung des Charakters der Interdisziplinärität auf der Grundlage der Ganzheitlichen Medizin / Transpersonalen Psychologie

- Einbeziehung verschiedener naturheilkundlicher Versorgungsmöglichkeiten (Bachblüten, Homoöopathie, Kinesiologie)
- Erweiterung der Akupunktur (komplette Entgiftung mit Akupunktur z.B.)
- Anwendung transpersonalen Psychotherapieformen durch fachlich ausgebildete Therapeuten (Systemische Therapie, Familienaufstellungen, Meditation, Atemtherapie, Reiki, Qi Gong, Chakraarbeit, Gestalttherapie, Klangtherapie ...)
- spirituelle Praxis und Fortbildung der Mitarbeiter

Methodische Zugänge

- 1 Gespräch, Zuhören, Annehmen was ist, Intuition
- 2 Rituale - Einübung in symbolische Handlungen, die eine Sicherheit, Halt und Sinn geben und auf eine andere Wirklichkeit verweisen, z.b. Klangschale, sich wiederholende Abläufe,
- 3 Visualisierungsübungen

- 4 Körperübungen / Körperarbeit
- 5 Atemübungen
- 6 Anwendung der 12 Schritte
- 7 Themenstunden
- 8 gemeinsames Gebet, Segen
- 9 Raumgestaltung, Atmosphäre, helle, freundliche Räume, warme Farbgestaltung, Pflanzen...

Vom Helfen zum Dienen

*„Sie dankte mir für meine Hilfe. Ich dankte ihr dafür, dass ich ihr helfen durfte. Sie sagte: „ Du hast mir geholfen zu erkennen, wer ich wirklich bin.“ Ich sagte: „Das hast Du mir aber auch gezeigt.“
Ram Dass & Paul Gormann*

Seit ich in der Arbeit mit Menschen tätig bin, mache ich immer wieder die Erfahrung, dass mein Dienst mir selber dient. Ich nehme mich, meine Motive und Absichten deutlich wahr, ich bekomme unendlich viel geschenkt und merke, wie ich durch diese Tätigkeit im Inneren wachse und reife. Es ist nicht so, dass ich aus einer überlegenen Haltung heraus tätig bin. Ich selber erfahre mich im Spiegel des Gegenübers. Dieses erfüllt mich und beglückt mich. Immer wenn ich aus diesem Gefühl herausfalle weiß ich, dass ich meine Absichten neu klären muss.

- Klärung der Absichten (Mitleid, Reiz des Besonderen)
- Was ist die wirkliche Motivation meiner Hilfe? (Gebraucht werden, Macht, Anerkennung)
- Erforschung des eigenen Leidens und der eigenen Potentiale
- Ich tue meine Arbeit, weil ich sie gerne mag!
- Wegbegleitung, Suchthilfeeinrichtungen sind **Raststätten der Genesung und Begegnung**, in dem wir die Gastgeber sind
- Regelarmut, individueller Umgang, Bezeichnung des Anderen als Menschen / Gast (nicht Klient, Patient u.s.w.)
- in der Begegnung mit dem anderen Menschen spiegeln sich meine Fähigkeiten und mein Mangel, (meine zu lösenden Aufgaben/Lektionen werden deutlich)
- Aushalten, nicht helfen zu können
- Dienen ist wechselseitig - wie Einatmen und Ausatmen

Literaturhinweise:

Deepak Chopra „Der Weg des Zauberers“

Deepak Chopra „Wege aus der Sucht“

Christina Grof „ Sehnsucht nach Ganzheit“

Johanna Domek „Metanoia- 12 Schritte aus der Abhängigkeit“

Ram Dass & Paul Gormann “Wie kann ich helfen”

Melody Beattie „Kraft zum Loslassen“