

„Achtsamkeit ist das A und O“

Woche der seelischen Gesundheit: Christa Großmann zu Sucht und Selbsthilfe

Von Stephan Süsselbeck

Bielefeld (WB). Fast jeder zweite Deutsche leidet laut einer aktuellen Studie einmal in seinem Leben an einer psychischen Störung. Aktuell läuft in Bielefeld die Woche der seelischen Gesundheit. Noch bis einschließlich Samstag werden verschiedene Aspekte behandelt, die sich mit dem Thema befassen. Einer dieser Aspekte ist die Sucht, sagt Christa Großmann, Vorsitzende des Vereins Freiwillige Suchthilfe Bielefeld, im Interview.

Probleme der seelischen Gesundheit betreffen immer mehr Menschen. Dazu gehört auch die fehlende seelische Ruhe. Was muss ich mir darunter vorstellen?

Christa Großmann: Seelische Ruhe ist für jeden unterschiedlich. Es geht im Kern darum, mit sich im Einklang zu sein, seinen inneren Frieden zu finden. Es kann ja alles schlecht geredet werden, das Glas kann halb voll oder halb leer sein. Eine positive Lebenseinstellung ist wichtig, und man muss sich selbst akzeptieren. Niemand kann erwarten, dass alle Welt einen mag. Aber ich muss mich mögen.

Und wann man seinen inneren Frieden nicht findet?

Großmann: Es gibt da den schönen Spruch, Kummer macht krank. Wenn es keine seelische Ruhe gibt, dann kann das für Unausgeglichenheit sorgen. Und auch das Suchtrisiko steigt dadurch.

Kommt erst die Sucht oder folgt sie aus der Unruhe? Haben Sie eigene Erfahrungen?

Großmann: Bei mir persönlich war es anfangs nur das gesellschaftliche Trinken. Es gehört ja eben dazu. Und wahrscheinlich war es dann so, dass ich eine Stresssituation hatte und da erst einmal einen daran trinken musste. Das wird dann genossen, aber das Gehirn speichert so was. Und bei der nächsten Gelegenheit wieder. Ich würde sagen, erst kam die Unruhe, und da wurde Alkohol drauf gekippt. Aber das kann nicht verallgemeinert werden.

Wie machte sich die Sucht bemerkbar?



Foto: Thomas F. Starke

2010 übernahm Christa Großmann den Vorsitz des Vereins Freiwillige Suchthilfe Bielefeld. Sie selbst hat sich 2005 wegen Alkoholproblemen

Großmann: Ich habe mich abgekapselt, mein Selbstbewusstsein war im Keller. Das ist heute schwer vorstellbar (lacht). Ich habe probiert, im Job 250 Prozent zu geben, weil ich nicht wollte, dass die Leute mich für eine Last halten. Ich habe deswegen nach der Reha auch lernen müssen Nein zu sagen. Nein zu Aufgaben, um die mich andere bitten und die mir gerade nicht passen. Erst hatte ich Angst, was die bloß von mir denen würden. Aber ich war überrascht, dass es für die Leute kein Problem war.

Kann ein das eigene Suchtrisiko verleinert werden?

Großmann: In der Reha habe ich angefangen mit progressiver Muskelentspannung. Das kann jeder Mensch selbst machen, und es beruhigt. Ich stand ständig unter Strom, inzwischen kann ich mich so selbst runter fahren. Jeder

muss da auch in sich hineinhorchen, die eigenen Signale wahrnehmen. Das fällt einem bei anderen schneller auf. Aber da muss man ehrlich zu sich selbst sein und auf sich achten. Das ist das Wichtigste: Achtsamkeit für sich selbst.

Wie sieht das bei Jugendlichen aus?

Großmann: Prävention in der Schule ist auch sehr wichtig. Da muss noch viel, viel mehr geschehen. Es muss aber sanft auf die Schüler eingegangen werden. Wenn der Lehrer sagt, du darfst keinen Alkohol trinken, erreicht er die Schüler so nicht. Besser ist es so zu fragen: Wie ist das bei Euch so in der Clique? Da erzählen die Jugendlichen dann auch sehr frei. Es geht sehr über die Gruppen, den Gruppenzwang. Da muss dann angesetzt werden und müssen auch Alternativen als Freizeitbeschäftigung

in einer stationären und darauffolgenden ambulanten Reha befunden.

angefeigt werden, zum Beispiel Sport.

Und wann der Weg ein bisschen in die Sucht führt?

Großmann: Unterstützung ist da ganz, ganz wichtig. Jeder muss anders angestoßen und auf sein Problem aufmerksam gemacht werden. Wenn mir einer gesagt hätte, du trinkst zu viel, dem hätte ich einen Vogel gezeigt. Ich habe doch meinen Konsum unter Kontrolle. Dachte ich da zumindest.

Wie kommt man da wieder raus?

Großmann: Die besten Chancen, um raus zu kommen, hat man, wenn der Mensch selbst das Problem angeht. Natürlich ist das auch möglich, wenn der Arbeitgeber sagt, du machst jetzt was oder du verlässt deine Job. Aber die Chancen sind einfach besser,

Früher war es so, dass, wer einmal in eine Gruppe ging, bis zu seinem Lebensende blieb. Heute sind es nur noch ältere Teilnehmer. Dabei können Jung und Alt viel voneinander lernen und profitieren. Die jungen Leute können die Erfahrung der Alten nutzen. Gleichzeitig bringen sie neue Ideen in die Gruppe und regen zum Nachdenken an. Es ist eine Win-Win-Situation. Aber die Teilnehmer müssen sich auch darauf einlassen: Ohne das geht es nicht.

Wie schätzen sie die Entwicklung mit Blick auf die Pandemie und die Kurzarbeit ein?

Großmann: Bei der Alkohol-sucht vermute ich, dass es einen Anstieg geben wird. Die Zeit im Home-Office ist nicht stressfrei. In einem Bericht habe ich gelesen, dass der Bierkonsum in diesem Jahr gestiegen ist. Und ich glaube, wenn die Zahlen richtig erfasst werden, dass auch die Zahl der Suchtkranken zum Ende des Jahres steigen wird. Wir lassen uns überraschen, aber mich würde es nicht wundern.

Zum Schluss: War ihre eigene Sucht eine Motivation dafür, anderen zu helfen?

Großmann: Erst einmal bin ich in der Selbsthilfe, um mir selbst zu helfen. Das sind den Nebeneffekt hat, anderen Menschen helfen zu können, ist schön. Um ein Vorbild zu sein, muss ich es ja auch vormachen. Ich wurde dann gefragt, ob ich den Vorsitz des Vereins übernehmen möchte. Ich bin neugierig auf Neues, also habe ich zugestimmt. Alles darüber hinaus hat sich so ergeben.

Dabei helfen die Selbsthilfegruppen. Wie sieht es derzeit bei denen aus?

Großmann: Die Selbsthilfegruppen leiden an Überalterung.

Zur Person: Christa Großmann

Christa Großmann (67) aus Geseke arbeitete 24 Jahre an einer Grundschule in Lippstadt, bevor sie per Abschiedung nach Geseke wechselte, 2005 zog sie nach Bielefeld, ihre Versetzung folgte zwei Jahre später. In Heepen blieb sie bis zu ihrer Pensionierung 2016 Lehrerin für Sport, Deutsch, Kunst und Theater.

2010 übernahm Großmann den Vorsitz des Vereins Freiwillige Suchthilfe Bielefeld. Sie selbst hat sich 2005 wegen

Alkoholproblemen in einer stationären und darauffolgenden ambulanten Reha befunden. Im selben Jahr trat sie dem Verein bei. Für ihr Engagement wurde sie für den diesjährigen Bielefelder Frauenpreis nominiert.

Neben dem Vereinsvorsitz wirkte sie seit dem Jahr 2016 in der Böllhoff-Stiftung mit, zuerst als Patin für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge, seit zwei Jahren als pädagogische Beraterin.