

## **Pfadfinder (AT)**

### **Exposé**

**Zielgruppe:** Erwachsene ab ~17 Jahre; Leser, die an Sucht/emotionaler Reifung und Psychologie interessiert sind.

**Genre:** erzählendes Sachbuch

**Länge des Manuskripts:** 353 Normseiten, 553537 Zeichen

#### **Inhalt:**

Dem jungen Jürgen ist grundlegendes Vertrauen in sich selbst und das Leben fremd. Seine Eltern - der Vater ein Flüchtlingskind aus Schlesien, die Mutter in kargen Verhältnissen in einem kleinen Dorf im Norden Skandinaviens aufgewachsen - sind nicht in der Lage, ihre eigene Verlorenheit zu erkennen, geschweige denn zu überwinden, und können ihm daher kaum die notwendige Zuversicht vermitteln, die ihn das Leben als Möglichkeit zu wachsen und als Erfüllung sehen lassen würden.

Er entwickelt ein unklares Selbstbild von Männlichkeit und versteht nicht, wie man als Mensch und Mann eigentlich zu sein habe. Seine Verunsicherung läßt ihn sich in eigene, alkoholische Parallelwelten zurückziehen, die schließlich seinen einzigen Lebenssinn bedeuten - und ihn fast umbringen.

Eine Therapie nach fast zehnjähriger Alkoholabhängigkeit gibt dem nun 27-jährigen die Möglichkeit, erste Schritte in Richtung einer Nachreifung zu unternehmen und sich Schritt für Schritt mit sich anzufreunden.

#### **Warum dieses Buch?**

Der Autor dieses Buches schildert aus der Ich - Perspektive rückblickend seine eigene Sucht und die während der Therapie beginnende Lebensveränderung. Selbst Psychologe und

Suchttherapeut, verzichtet er mit Absicht weitgehend auf den Gebrauch von Fachtermini, um die Geschehnisse für Nicht-Experten leicht nachvollziehbar zu lassen und die emotionale Nähe zum Gelesenen zu erleichtern.

Die Hauptaussage des Buches ist: Eine Alkoholabhängigkeit ist keine Abhängigkeit von einer Substanz, sondern das unglückliche Ergebnis eines lange dauernden Bestrebens, nicht unterzugehen. Da das Buch mit dem Ende der Therapie schließt, bietet sich die Möglichkeit einer Fortsetzung: Erfahrungen, Krisen und Herausforderungen "abstinenter" Persönlichkeitsentwicklung.

### **Inhalt:**

#### Teil 1

„Das Ziel eines Abhängigen sollte es nicht sein, trockener Alkoholiker zu werden, sondern un-abhängig.“

Das ist die Meinung des damals 27-jährigen Autors.

Nachdem er durch eine langjährige Alkoholabhängigkeit fast sein Leben verlor, nutzt er den mehrmonatigen Aufenthalt in einem Krankenhaus, um sich rückblickend über seine Sucht klar zu werden, denn „wenn man eine neue Richtung einschlägt, blickt man auch hinter sich, um den neuen Kurs abgleichen zu können.“

Er erlebt seine Eltern als nicht besonders liebevoll, aber auch nicht abweisend; sie sind unglücklich und ins Leben geworfen wie er selbst.

Er spürt schon als Kind eine nicht greifbare Unsicherheit darüber, wie er eigentlich zu sein habe. Diese Unsicherheit erschwert es ihm, mit anderen Menschen in erfüllte Beziehungen zu treten. Kontakte zu Mädchen scheitern in der Regel; Bei Andrea, seiner ersten (unerwiderten) Liebe, riskiert er keine Nähe und

gibt sich abwartend mit der Rolle des treuen Begleiters zufrieden, der ihr schließlich in seiner Passivität lästig wird. Meike, seiner erste intime Freundin, verläßt er vorsorglich nach kurzer Zeit, bevor sich die Chance ergeben könnte, daß sie "ihm zuvor kommt."

Seine Versuche, nach dem Abitur an der Universität Fuß zu fassen, scheitern aufgrund seiner Angst Autonomie und der Unfähigkeit, eigene, selbst banale persönliche Bedürfnisse für andere erkennbar zu machen.

Von seiner Ratlosigkeit im zwischenmenschlichem Umgang zutiefst verängstigt, zieht er sich in alkoholische, phantasierte Parallelwelten zurück. Seine „innere Emigration“ wird seine einzige Möglichkeit zu überleben, seine Alkoholabhängigkeit wird zum einzigen Lebenssinn, den er nicht aufgeben darf. In seinen Stammkneipen erlebt er nach und nach die Veränderung, die symptomatisch für seine eigene Entwicklung ist: aus dem konventionellen „Rubikon“ gleitet er hinüber ins „Werk“, einem Laden, in dem sich Publikum herumtreibt, das woanders nicht mehr erwünscht ist. Er ahnt, daß er nicht mehr lange Kraft genug für dieses Leben hat.

## Teil 2

Er wird wegen eines formalen Mißverständnisses in einer Drogenklinik aufgenommen. Er kann bleiben, „obwohl Alkis und Drogis nicht unbedingt gut zusammenpassen“, wie ihm ein Mitpatient erklärt. Der Umgangston der Patienten untereinander sowie ihre zum Teil rauhen Biografien verunsichern und faszinieren ihn gleichermaßen. Obwohl verängstigt und unsicher, gewöhnt er sich bald an das strenge Reglement im „Schloß“. Er erkennt, daß Abstinenz bzw. Cleansein nicht das Endziel, sondern erst der Beginn für ein autonomes Leben sind. Der Umgang damit muß allerdings trainiert werden.

Er stellt intensive Betrachtungen über eigene Erfahrungen und die seiner Mitpatienten an und schafft das, was er zuvor nie bewältigt hat: Er kommt mit anderen Menschen in Kontakt.

Wichtigste Personen werden für ihn

- Mark, ein Mitpatient und völlig andere Persönlichkeit als er selbst, nämlich stark und selbstbewußt - und ein Einzelgänger wie er selbst. Jürgen ist zunächst erstaunt, daß jemand wie Mark ihm sogar fast freundschaftliche Nähe anbietet.

- Elke, seine Psychologin, die ihm mit trockenem Humor und einfühlsam, aber unmißverständlich seine zu fördernden Kompetenzen deutlich macht.

- Matthias, der Klinikleiter, eine Vaterfigur und für die Patienten akzeptierte Autorität.

- Helen, ebenfalls eine Patientin, die wegen ihrer Bereitschaft, keinem Streit aus dem Weg zu gehen, von allen anderen mit Vorsicht behandelt wird. Dadurch, daß sie „ausgerechnet ihm“ schließlich ihre Geschichte anvertraut, bekommt er zum ersten Mal eine Ahnung von selbstlosem Vertrauen. Und Nähe, die nicht verdient werden muß.

- Kati, ein Adliger mit fast shakespearehaftem Sprachgebrauch, dessen Geschichte ihm verdeutlicht, welche bizarren Wege Menschen manchmal einschlagen, um ihre Wunden zu schützen und zu überleben.

Jürgen macht die Erfahrung, daß er sich, um auf sich selbst zu achten, nicht in seine altbewährte innere Emigration begeben darf. Er muß allerdings lernen, anderen gegenüber sichtbar zu werden. Eine selbstgewählte Bewährungsprobe - er beschließt ausgerechnet Udo, einen von vielen gefürchteten Mitpatienten, öffentlich in seine Schranken zu weisen - macht ihm klar, daß das Durchsetzen des eigenen Standpunktes, das „Sichtbarwerden“ auch Übernahme von Verantwortung bedeutet.

Am Schluß seiner Therapie reist er zur Beerdigung seines Vaters. Während der Bahnfahrt zieht er ein Resümée seiner bisherigen Erfahrungen. Er weiß, er hat grade erst damit begonnen, sich mit sich anzufreunden. Seine Abstinenz ist ein Anfang. Aber er ist unterwegs.