

Manfred Behrendt

SUIZID IM HIRN

Im Schatten von Alkohol, Drogen & Co.

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2016

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Cover des Buches wurde von einem Strandmaler am Mittelmeer nach
einem Zeitungsausschnitt gemalt. Don Quichotte, 1863 von Honore
Daumier gemalt. Er erkannte damals schon, dass wir alle, deshalb ohne
Gesicht, gegen etwas kämpfen, was fraglich ist. Genau dies ist es auch für
den Inhalt dieses Buches. Bemühen wir uns im Kampf, wie in diesem Fall
mit dem Problem Alkohol, dass wir unser Gesicht wieder bekommen.

Manfred Behrendt

<http://manfredbehrendt.com>

ISBN 978-3-96008-447-1

Copyright (2016) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!
12,00 Euro (D)

Ein Buch für alle.

Insbesondere für diejenigen, die ein Problem mit und auch ohne Alkohol oder Drogen haben. Ein Gespräch zwischen uns mit Selbsterfahrungen und dem Versuch einer Verhaltensmodifikation für unser Ich.

Dieses Phänomen kann sich vom Freund zum Feind entwickeln. Alkohol als Freund hat ebenso seine Berechtigung.

Den Anspruch an sich selbst haben, nie an andere, den Umgang mit diesem Stimulus primär zu beurteilen. Es ist immer eine Frage an uns als Individuum im Umgang mit diesen Dingen.

INHALT

Vorwort.....	7
Erweiterte Einführung	14
Gespensst Alkoholismus	48
Ist Alkohol oder kein Alkohol auch eine Lösung?	59
Was macht eine Droge aus uns?	65
Ein Missverständnis.....	75
Das Wahre und das Falsche. – Wahrheit oder Lüge?.....	83
Manipulationen.....	96
Müssen wir uns ändern?.....	105
Der Versuch einer Diagnose	113
Probleme mit sich und anderen	123
Was ist Glück?	132
Ein Phänomen oder Alltag?.....	144
Der Schutzmechanismus im Hirn	155
Mut für Veränderungen?.....	163
Transformiere dein Dasein	173
Haben wir Antworten auf Alkoholmissbrauch und Besserung?	189
Nachwort.....	194
Bisher erschienen Bücher von MANFRED BEHRENDT.....	195

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

VORWORT

Die Frage ist richtig und wichtig, weshalb dieser Titel für ein Buch? Man ist erschrocken. Wir sind doch ewig auf der Suche nach diesem Warum und Weshalb. Ich denke, dieses Buch versucht Antworten zu geben bzw. zumindest sich selbst und seine Gedanken darüber versuchen zu ordnen. „Suizid im Hirn“ mit Untertitel „Alkohol, Drogen & Co.“. Warum dieser Titel? Von den ca. 60000 Gedanken, die wir täglich im Kopf haben, sind die meisten, „mit denen wir uns beschäftigen, negativ. Wenn wir diese negativen Gedanken zu sehr beachten und das Gute in anderen Gedanken vernachlässigen, haben wir ein Problem. Ich meine damit nicht dieses einfach wegschalten oder verdrängen, sondern ein Verhältnis schaffen, das uns nützt. Oftmals verdrängen wir. Jedoch die negativen Anlässe oder Gedanken schaffen diese Probleme der Unzufriedenheit, auch Verzweiflung. Wir schaffen sie kaum mit Verdrängung beiseite. Nennen wir es doch langsamer Suizid bzw. erlauben wir uns dieses Wort. Ein hartes Wort oder Satzgebilde. Lasst uns auch damit umgehen. Ist es nicht so, dass eine Gesellschaft ohne Alkohol „trist“ oder „langweilig“ wäre? Kaum Spaß haben oder mal über die Stränge schlagen dürfen? Wir können doch nur lernen durch dieses mal „anders sein“. Mal umdenken oder, ich benutze gerne den Gedanken, das Gehirn defragmentieren, wie es der Computer im Programm selbständig kann. Seltsames raus werfen, neu ordnen. Wenn eine Gesellschaft, aus welchen Gründen auch immer, Alkohol verbietet oder er verpönt ist, macht ja auch das Verbotene Spaß.

Zunächst sollten wir nachdenken und, sehr wichtig, Fragen sollten und müssen erlaubt sein. Es ist unwichtig, welche Gesellschaft, welche Religion-es geht um uns als Spezies Mensch. Gerade Fragen helfen und lassen uns über uns selbst nachdenken. Es ist nicht so sehr schwer, durch Fragen anderer zu lernen. Zu diesem Thema die wahrlich einfache Frage: „Warum trinkst du mehr als andere?“ Lasst es hierbei nicht zu, wie Friedrich Nietzsche es sagte:

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

*„Man hört nur die Fragen, auf welche man
imstande ist, eine Antwort zu finden.“*

Alle Fragen müssen zugelassen und eigentlich auch beantwortet werden. Unbequeme Fragen müssen erlaubt sein. Es ist eine Aufgabe. Warum glaubst du an diesen Gott, an jenen Gott oder überhaupt? Siehst du es nicht als Manipulation? Warum glaubst du dieses oder jenes? Wie sagt es uns Baruch de Spinoza (1632-1677)

„Glauben ist leichter als denken.“

Es ist nicht beleidigend, es ist sogar sehr komfortabel. Denken ist oft anstrengender. Wenn wir dann dazu gehören, was macht der Glaube mit uns? Ich meine in diesem Buch nicht so sehr den Alkohol, sondern ebenso Drogen und auch die Manipulationsmaschinerie in sämtlichen Bereichen des Daseins als Einheit zur Beeinflussung unseres Hirns und damit unseres Denkens. Wir fühlen uns oftmals auch sehr wohl, wenn wir manipuliert werden. Die Manipulationsmaschinerie ist wohl interessant und sehr intelligent. Sie verstehen uns, die Psychologen der Manipulation. Es sind sehr fähige Leute. Bier, Cognac, Whisky usw. bedeuten fröhlich sein und feiern. Stimmt ja auch. Rauchen, wird uns vorgegaukelt, bedeutet Entspannung. Irgendwie passt ja alles. Diamanten bedeuten unvergängliche Liebe. Es gefällt uns und diese Industrie kann juristisch immer sagen, selbst Schuld, wenn ihr in Übermaßen trinkt, raucht oder euch verschuldet der Diamanten wegen. Eine schwierige Geschichte. Da muss unser vernünftiges ICH gefordert werden. Es strengt eventuell an, lohnt sich aber. Das Abgleiten in eine Sucht ist immer selbst verschuldet. Es hört sich hart an, da wir ja nicht wissen können, was unser Hirn mit uns macht. Welche biochemischen Prozesse bringen unsere Hirnstränge oder Synapsen irgendwie schädlich durcheinander. Es geht doch nur darum, wie bemerken wir Veränderungen bei uns bzw. bemerken wir es überhaupt? Dieses Lockersein, sich vom Hintergrund manchmal in den Vordergrund stellen, auch mutig sein, tapfer usw. bewirken ja diese Stimuli. Chemiker im Auftrag des Staates zur Kriegsführung haben es erkannt. Wir fühlen uns wunderbar, sogar bei

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

schrecklichen Dingen wie eben Krieg. Wenn es jedoch Hierarchien im Ablauf des Tages bewirkt und verstärkt Einfluss nimmt in unserem Dasein, dann sollten wir aufpassen. Ich nenne es eben „Suizid im Hirn“. Doch, es passiert. Wir wenden uns doch vom positiven Dasein ab und begreifen es nicht einmal. Süchte nehmen einen Platz ein, den wir eigentlich nicht wollen. Oder doch? Es passiert. Das Erkennen ist wichtig! Jedoch niemals in Disharmonie mit sich selbst verfallen. Ich muss mich selbst lieben und ertragen können. Auch ohne Alkohol. Es klappt.

Kritisch möchte ich auch provokant benennen, dass es viele Süchte gibt, die die Medien aufsaugen, um zum Beispiel Zuschauerquoten zu erhöhen. Eine erschreckende Richtung des digitalen Kapitalismus. Das Alkoholproblem wird seltener benannt, hat wohl nicht so viele Zuschauer, da es jeder für sich wohl verdrängt oder nicht ernst nimmt. Es bleibt im „Schatten“. Es treten aber so etwas wie ... Hilfe, ich bin arbeitslos, habe kein Geld, bin aber kaufsüchtig ... usw. auf. Ach wie traurig. Viele Psychiater, Lebenslehrer beschäftigen sich damit und wollen uns weismachen, es ist ein Riesenthema. Das erklärt mal einem Süchtigen, der ehrlich aus diesem Milieu herauskommen will und Hilfe braucht. Oder einem von 60 Millionen Flüchtlingen weltweit. Aber auch diese Menschen dürfen wir nicht fallen lassen, die normale Zusammenhänge von Konstruktionen des täglichen Lebens nicht erfassen. Ja, wir sind schon komisch in der Verkennung von Primär-Problemen und beim Thema Geld verdienen. Nun gut, ich weiß nicht, ob zum Beispiel die genannte Kaufsucht wirklich ein medizinisches Problem ist und nicht ein Problem der Erziehung oder des Blickes in die Geldbörse.

Ich möchte in diesem Buch nur sozusagen etwas anschnitten, da wir uns oftmals mit einer Situation abfinden, auch akzeptieren. Kaum Hinweise oder Fragen stellen, erliegen den negativen Dingen der Manipulation oder falschen Reizen, die uns die Medien vorgeben und denken kaum über unser wichtiges Ich nach. Egoistisch, wie man landläufig sagt und kaum nachdenken, dass es auch ein positiver Egoismus sein könnte, der hilft.

Selbstverständlich gebe ich in diesem Buch vieles von mir, wie man so sagt, preis. Wer mich kennt liest es anders, als derjenige, dem ich unbekannt bin. Bitte, nicht so sehr dieses Buch als meine Geschichte nehmen. Es sind

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

primär Gedanken für das Allgmeinethema. Immerhin sterben nach vorsichtigen Schätzungen ca. 74000 Menschen im Jahr an den Folgen durch Alkoholmissbrauch in Deutschland. Wir haben ca. 1,5 Millionen Süchtige. Gefährdete werden wohl mit ein paar Millionen mehr angegeben. Die Angehörigen, die wohl beim Missbrauch eines Süchtigen leiden, wenn dieses Trinken außer Kontrolle gerät, müssen wir auch nennen. Es sind nach Schätzungen 8 Millionen Angehörige. Nehmen wir es doch bitte als Ausmaß, wie es oft bei Demenzkranken genannt wird. Demenz ist oft bzw. in den meisten Fällen keine Krankheit für den Betroffenen, sondern für die Angehörigen. Kann es sein, dass es bei Angehörigen eines Suchtkranken ebenso ist? Eindeutig „Ja“ . Es hat aber in der Gesellschaft einen anderen Stellenwert, da Demenz eben „passiert“. Beim Alkoholkranken wird die Schuldfrage primär gestellt. Ich hoffe doch, dass keiner böse ist, da von mir der Vergleich Demenz und Alkoholkrankheit keinerlei Anspruch besitzt und nur einer Veranschaulichung dient. Das Betroffensein oder das gewisse Leid ist gleichsam.

Jeder Bürger trinkt ca. 12 Liter reinen Alkohol im Jahr. Wie viel davon mögen wohl die 1,5 Millionen Süchtigen „benötigen“? Nun gut, es nennt sich Statistik. Ebenso sterben laut Statistik mehr Menschen auf der Welt durch herabfallende Kokosnüsse als durch Flugzeugabstürze. Ebenso hat jeder Bürger so und so viele tausende Euros auf dem Konto, unabhängig von den wahren Reichen der Gesellschaft. Ich erlaube mir mal, das Problem sinnbildlich zum Verständnis zu benennen. Als Laie selbstverständlich.

„Stellen wir uns einen Raum, sprich Zelle im Hirn vor. Wir nehmen Drogen zu uns. Insbesondere die heute „moderne“ Droge Crystal Meth dringt sofort ins Hirn. „Klopft“ an diesen Raum oder Zelle. Es wird aufgemacht, sie setzt sich hinein und wirft mit Zustimmung der anderen Anwesenden die „Guten“, sprich Dopamin hinaus. Dopamin sind Wohlfühl-Hormone, ja Glücks-Hormone. Man fühlt sich aufgeweckter, ja glücklicher. Diese sind raus aus dem Raum und dringen woanders ein. Sofort erleben wir als Gesamt-Konstrukt Mensch ein tolles Gefühl von Glück, auch Stärke und wir sind die größten. Wir wollen mehr davon. Das eigentlich verwerfliche ist, dass die Droge sich dort festgesetzt hat in diesem „Raum“ des Hirns

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

und sehnsüchtig wartet, sich in diesem Raum des Dopamins zu entledigen. Bei erneuter Einnahme von Drogen beginnt das Spiel von vorn und ... immer so weiter, bis wir irgendwie k.o. sind. Die Droge verlässt den Raum bis Nachschub kommt. Die Zelle während unserer Lebenszeit nie. Kann warten auf den Nachschub. Tage, Wochen, Jahre und Jahrzehnte.“

Nun gut, ich versuche mit einfachen Worten ein Problem zu erläutern. Dasselbe sagen wohl profilierte, studierte, sich mit diesem Thema befassende Doktoren und Professoren. Nur mit 550 Seiten und 3000 lateinischen Wörtern. Bitte lächeln sie jetzt und keiner sollte mir böse sein. Verstehen sie jetzt, warum ich nicht sage ... ich war mal Alkoholiker ... ? Nein, ich bin es. Zwar Jahrzehnte trocken. Da oben auf dem Kopf, 1-2 cm hinter der Stirn wartet bestimmt „jemand“. Das Wichtigste ist, wenn wir dies erkennen, sollten wir eine Strategie entwickeln, dass wir es unter Kontrolle haben. Sarkastisch sage ich mal. Uns gefällt ja der Dopamin-Ausstoß und es ist uns im Moment völlig egal, was später sein wird. Das müssen wir erkennen, dass es uns nicht egal sein darf. Hab ich den Leser bildlich irgendwie weiter gebracht? Ist es nicht oft so und keinesfalls meine ich das lustig, dass wir etwas „hinauswerfen“, um für anderes Platz zu machen? Auch wenn wir wissen, es hat Nachwirkungen, die wohl nicht so gut sind.

Nehmen wir es als interessant hin. Lassen sie sich in diesem Buch nicht verwirren, sondern nehmen es als interessant auf, dass ich öfter Zitate, Aphorismen und Erfahrungen der Denker in kurzen prägnanten Sätzen nehme, die viel aussagen. Beginnen wir als Erklärung mit diesem von Gabriel Laub (1928-1998) genanntem Satz:

„Zitate sind besser als Argumente.

*Mit Zitaten kann man einen Meinungsstreit gewinnen, ohne den
Gegner zu überzeugen.“*

Es ist im kleinen und großen Rahmen des Miteinanders so. Das wahrlich eigentlich Traurige ist, dass unser Hirn es nicht oder kaum schafft, aus übermäßig Alkohol trinkenden Menschen, also Süchtigen, einen normal

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Trinkenden, dem Genuss entsprechend trinkenden Menschen umzuwandeln. Die Kraft der Sucht ist zu groß. Kontrolliertes Trinken ist sehr selten möglich. Ebenso kann man warnen vor alkoholfreien Sachen. Es ist, wie genannt, ich muss mich für etwas entscheiden, gleichzeitig gegen etwas entscheiden und das ist gut so in diesem Themenkomplex. Alkoholfreie Getränke wie Bier oder so sind wie ein Placebo und das Gehirn hat Schwierigkeiten, es so zu akzeptieren. Es ist ein Kampf. Als Metapher vom irgendwie richtigen Kämpfen gegen etwas oder gar gegen den eigenen Suizid im Hirn durch Drogen und Alkohol. Fragen wir mal das Tierreich. Mäuse können uns eine gute Geschichte erzählen.

„Zwei Mäuse fallen in ein Fass mit Sahne.

Die eine gibt auf und ertrinkt.

Die andere strampelt wie verrückt,

bis aus der Sahne Butter wird und krabbelt heraus.“

Warum lernen wir nicht von der zweiten Maus, wenn uns ein Problem ereilt. Strampeln ist doch gleichzusetzen mit Kampf, auch nachdenken, was wir noch erwarten vom Leben. Eine gute nachvollziehbare, als Szene vorstellbare und anzueignende gute Geschichte. Dieses multiplizieren wir mit vielen Menschen. Das Leben ist doch oft ein Strampeln in allen Bereichen. Der Kopf muss immer oben bleiben. Nicht der Fall ist oft das schlimme Ereignis, sondern die Landung. Selbstverständlich hört sich das verrückt an. Wir wollen ja nicht fallen. Im übertragenen Sinne meine ich wirklich das Fallen. Falle ich auf die Nase, falle ich und purzle einen Berg runter oder ins Wasser? Habe ich mir etwas gebrochen? Dieses Fallen passiert sehr oft. Wo komme ich auf, wo lande ich ist die Frage und sehr wichtig. Hier beweist es sich. Komme ich allein wieder hoch, brauche ich Hilfe? Bin ich gefallen am Tag oder in der Nacht? Nur mal so als Gedankengang. Wir haben bestimmt Glück gehabt beim Fallen und eben diesem wichtigen Landungsort. Das Glück herauszufordern ist ebenso ein ungültiger Gedanke. Wenn es uns gut geht, sollten wir nicht provozieren. Mit dem nicht provozieren des Glücks meine ich das, was uns Goethe sagt als sozusagen Anleitung bzw. darüber nachdenken sollten wir:

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

*„Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen:
Denn das Glück ist immer da.“*

Nun gut. Man würde uns egoistisches Handeln nachsagen, wenn wir nur das Glück versuchen, zu ergreifen (wenn dies überhaupt möglich erscheint).

Abstreiten können wir jedoch nicht, dass das Glück immer da ist. Wenn auch oft im Verborgenen und wenn wir überhaupt wissen, was Glück ist und auch bedeutet. Es wird divers definiert. Jedoch wäre es nie vermessen, diesen Goethe-Spruch zu verinnerlichen als Aufgabe mit der Sentenz, uns nicht abzukoppeln. Man mag sich in diesem Buch wundern, dass ich viele Dinge nenne, bei denen man eventuell keinen direkten Zusammenhang zum Thema Alkohol sofort erkennt. Jedoch „spielen“ diese Dinge wie Politik, der Glaube, Dinge der Evolution und allgemeine, jeden Tag zu lesende Missverhältnisse der Weltpolitik, zum Verständnis untereinander eine wesentliche Rolle. Es ist meine gefestigte Meinung.

ERWEITERTE EINFÜHRUNG

Wenn man den Untertitel mit dem Hauptwort Suizid nimmt, ist man schon erschrocken. Was ist Suizid? Es ist ein Freitod. Die gewaltsame Beendigung des eigenen Lebens. Dieser Suizid kann auch langsam vonstatten gehen, wie erwähnt für uns als Individuum. Sehr hart genannt auch für uns als sozusagen höchste Spezies Lebewesen, Mensch genannt. Steuern wir nicht auf einen Freitod hin, wenn wir alles ringsherum wahrnehmen und nicht so ernst nehmen, wie es sein sollte? Krieg, Vertreibung und Klassifizierung des Denkens und Glaubens, sogar der Hautfarbe wegen? Steuern wir auf eine Apokalypse hin? Gibt nicht das manchmal Anlass, mal ... einen über den Durst zu trinken? Können wir alle ernähren, wenn wir im Jahr 2040 so um die 10 Milliarden Menschen sind? Wer bleibt übrig nach der Apokalypse? Wer räumt danach die Erde wieder auf? Auch dies sollte genannt werden für den Anlass, mal mehr zu trinken. (War das Ironie?) Jeder Einzelne vergisst doch seine Grundbedürfnisse, gibt dem einen oder dem anderen recht und stellt sich abseits in einer Verkrampfung des Denkens und dieses Nichtweiterdenkens. Hass, meckern, verurteilen macht ja auch verdammt Spaß und man vergisst sehr schnell, wenn man für etwas ist, ist man schlussfolgernd gegen etwas. Man findet viele Anhänger. Es passt, wie genannt wird:

„Wer jammert, ist nie alleine.“

Man sollte nur aufpassen, dass aus diesem Jammern keine Macht des „Gegen etwas sein“ wird, ohne dem anderen zuzuhören. Das Gehirn schafft es nicht, unseren ersten optischen Eindruck, zum Beispiel die Verschleierung des Antlitzes in der arabischen Welt, zu hinterfragen bzw. nicht so sehr abwertend zu formieren. Nein, das Hirn schafft es nicht. Wir haben unseren Panikschalter im Hirn nicht im Griff und denken sofort an das, was uns Medien vorgeben. Unsere tolle, heile Welt, auch mit dem Reichtum Europas, usw. und alle anderen machen..etwas falsch. Seltsam alles. Eben gerade habe ich Hass genannt, der ja auch oft Spaß macht.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Lasst mich mal Hass nennen, wie Aurelius Augustinus (354-430) es definierte:

„Hass ist wie Gift trinken und Hoffnung, dass der andere stirbt.“

Lasst uns also nachdenken, da dieser Satz inhaltlich uns selbst schon begegnet ist. Ein eigentlich sehr kleines Beispiel möchte ich nennen, da Hass nie angeboren ist, Hass ist anerzogen.

Das Beispiel:

„Eine Frau geht in den Wäscheraum und bemerkt, dass ihre Wäsche gestohlen wurde. Sie verdächtigt sofort ihre Nachbarin. Abends sagt sie im Beisein des Sohnes ihren Verdacht und nennt den Namen. Am nächsten Tag wird sie zur Schule gerufen, da ihr Sohn den Sohn der Nachbarin verprügelt hat. Mit den Worten:

Du bist der Sohn einer Diebin.

Sie waren vorher Freunde.“

Wir Menschen sind so. Was geschieht bei einem anderen Beispiel, wie dem eben genannten? Nicht auszudenken. Es passiert aber täglich im übertragenen Sinne mit sehr bösen Ausmaßen im Volk und mit dem Volk. Hat nicht auch dies mit „Suizid im Kopf“ zu tun? Dieses Abschalten, ob viele Dinge nicht auch anders sein könnten und wir einer manchmal nicht gewollten oder Unwahrheit, also nur einer gedachten Wahrheit, vertrauen. Ich meine hiermit insbesondere das o.g. Beispiel mit der Frau und ihrem Sohn. Das andere ist schon erschreckender, da wir beim Abschalten anderer Überlegungen suizidale Züge erkennen lassen. Also eine gewisse Beendigung einer vernünftigen Überlegung und auch des Handelns. Oftmals jedoch wollen wir so auch handeln und denken nicht weiter nach, weil es auch unseren Vorstellungen entspricht.

Ich möchte nur erläutern, was ich darüber denke und komme bei diesem Thema mit den Vielfältigkeiten nie an unserem Sigmund Freud (1856-1939) vorbei. Er spricht sehr viel von der Massenpsychologie und Ich-Analyse, in Anlehnung der Ideen von W. Trotter und auch Le Bon, in einigen

~~Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!~~

Verflechtungen zu Fr. Nietzsche. Er nannte, dass oftmals kein Widerspruch geleistet wird, aus Angst vor der Trennung zur „Herde“. Ja, der Herdentrieb. Ein sozusagen immerwährendes Rätsel der Masse. Wir sind in vielen Dingen als Einzelner, auch mit unseren Gefühlsregungen und unserer intellektuellen Art oftmals zu schwach und zu klein. Wir haben Gedanken und wiederholen sie sehr oft in der Masse. Wir warten bzw. müssen auch warten, bis wir Mitstreiter finden. Auch für das Böse gilt es. Wir machen es uns einfach, wenn wir zum Beispiel sagen, ... der Hitler, der Stalin, der Mao oder in der heutigen Zeit der Führer der IS war es. Nein, es wäre falsch. Jedoch das Weitertragen von dem einen zum anderen, ohne unseren Verstand zu benutzen, das ist schändlich. Bei diesen Themen wie Rassenvorurteile, Rassen- oder Ethnieneigentümlichkeiten, Standesvorurteile und solchen Dingen, „spielen“ wir sehr schnell mit. Es kommt ins Rollen, bis wir erwachen. Vorher fühlt sich der Einzelne wirklich allein. Ausgenommen natürlich unsere Oberen in der Regierung. Wir brauchen den Herdentrieb, um gehört zu werden. Es ist ebenso ein Naturphänomen. Alle Lebewesen wollen eine Einheit und besitzen diese Neigung, sich zu vereinen. Nicht nur biologisch, wie oft im Tierreich. Wir als denkende, wie auch immer denkende Spezies, Lebewesen Mensch, wollen unbedingt diese Einheit. Ob falsch, ob richtig? Wir werden sehen und erkennen. (Ja, es ist ironisch gemeint.)

Es ist doch bestimmt interessant, dass wir bisher nach Berechnungen ca. 7500 Generationen gelebt haben. Müssten wir da nicht vernünftig sein? Viele Generationen hatten doch Kriege geführt und diese leider auf die nächste Generation weiter- und übertragen. Warum sind wir so komisch, oder gar dumm? Nehmen wir doch mal das alte Jugoslawien als Beispiel. Ich meine Jahrhunderte.

Eine Generation streitet sich blutig um Landstriche oder was auch immer. Dann ist über mehrere Generationen Ruhe; sie leben friedlich nebeneinander. Plötzlich kommt eine neue Regierung. Der blutige Streit um Landstriche oder auch des Glaubens wegen vor Jahrhunderten oder Jahrzehnten wird von Politikern „hervorgekramt“. Die Manipulationsmaschinerie setzt sich in Bewegung. Der eine Dorfbewohner sieht in der Vor- oder Vorvorher- Generation seines Hausnachbarn plötzlich einen Feind. Weil der

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

im Ursprung Bosnier oder Serbe oder Moslem war oder noch ist und entfacht Streit, über das, was damals geschehen war. Der Plausch oder das Trinken des selbst gebrannten Schnapses am Gartenzaun entfällt.

Der Hass regiert. Es tritt das ein, was man sagt und wohl auch öfter möchte:

*„Der Mensch vergisst schnell,
wo die Friedenspfeife liegt.
Wo er das Kriegsbeil hat, weiß er sofort.“*

Man hat doch gelernt aus vergangenen Streitigkeiten. Plötzlich kommt jemand und fühlt sich eventuell ungerecht behandelt vor ein paar hundert Jahren oder will sich, als zur herrschenden Elite gehörend, profilieren, einen Platz im Geschichtsbuch des jeweiligen Volkes anstrebend. Es ist egal, mit welchen Methoden. Stimmt es etwa immer noch, was früher die Fürsten gemacht haben? Gibt es Unruhen wegen Hunger und Not im eigenen Land, wurde nach Möglichkeit schnell ein Krieg gegen die Nachbarländer angezettelt und das Volk war wieder vereint. Gegen eben die anderen. Die Fürsten wussten genau, dass der Hass, zum Beispiel gegen ein Nachbarvolk, den Hunger, den der Fürst im Prunk verursacht hat, vergessen wird. Ein schlimmes Beispiel von Manipulation. Ebenso wie Alkohol oder Drogen. Vieles oder alles läuft aus dem Ruder, weil wir leider auch viele böse Sachen wollen. Sind wir nicht seltsam, wir Menschen?

Jeder, der betroffen ist vom gefährlichen und auch destruktiven Missverständnis, dass vieles leichter fällt unter Drogen oder Alkohol bis hin zur sozusagenen Versklavung des Ichs durch diese Dinge, erkennt vieles schwerlich. Es hat nichts mit der sogenannten Intelligenz zu tun. Ein Leben ohne diese Stimuli erscheint kaum noch möglich. Die Geschichten der Betroffenen zeigen, dass wohl fast jeder oder viele in einer Situation an diese Beendigung gedacht haben. „Ich sauf mich jetzt tot“, hört man des Öfteren. Da beginnt es. Mediziner benennen, dass diese die schlimmste, sehr lange dauernde Wahl eines Suizids ist. Wenn man sich vor einen Zug wirft, ertrinken möchte, sich erschießen will oder sehr viele Tabletten nimmt, seine Pulsader aufschneidet, sich den goldenen Schuss, oder was es sonst noch so gibt, setzt, geht es wohl schneller. Entschuldigung, ein böses

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt

Thema. Dieses ist aber Realität. Gehen wir mal sehr naiv an diese Situation einer Entscheidung. Wir wollen und beginnen das eben Genannte. Der Körper kann sich kaum wehren gegen unsere Entscheidung. Wenn wir uns jedoch vornehmen, uns sukzessiv dem Alkohol zu widmen bzw. sind ihm schon verfallen in einer Todessehnsucht, wird es sehr lange dauern und schwierig. Wie meine ich das? Hierbei meine ich keinesfalls „nur“ unser Hirn. Selbstverständlich auch das Hirn, da kaum etwas veränderbar ist, ohne „Mitwirkung“ dessen. Ein simples Beispiel, wie ich es meine. Wir nehmen zu viel Alkohol zu uns, wir müssen uns übergeben, uns wird schlecht. Eine natürliche Reaktion der Organe, auch des Hirns. Suizid mit „nur“ Alkohol wird ausgebremst. Wir trinken, schwanken, fallen um, schlafen eventuell ein. Die Organe sagen uns: „Stopp“. Eine Reaktion des Hirns in Verbindung mit unserem Gleichgewicht. Die Beine versagen. Weitertrinken bis zum Suizid, auch schwierig. Eigentlich möchte ich nur benennen, es ist schwierig und auch gut so, da der Körper uns sagt, dass wir aufhören sollen mit dem Unsinn und über eine Lösung des vernünftigen Weiterlebens nachdenken sollten. Täglich dieses zu veranstalten mit umfallen, übergeben usw. wird natürlich irgendwann zum Tode führen durch Organversagen, jedoch ist das wohl ein längerer Weg. Ich gestehe, ein seltsamer Abschnitt, aber warum soll man nicht darüber schreiben. Hier möchte ich das wunderbare gesellschaftsträchtige und lebensechte Buch „Wer einmal dem Blechnapf frisst“ von Hans Fallada (1896-1947), der eigentlich Rudolf Ditzen heißt, erinnern. Der Held des Buches Willi Kufalt, ein Gangster, der durch eigene Schuld irgendwie aus der gesellschaftlichen Existenz geworfen wird und nach einem seltsamen Leben dorthin zurückkehren möchte, wo er sich aufgehoben fühlt. Im Gefängnis. Der Inhalt des Buches mit Alkohol und Drogen ist doch Realität, dass viele Betroffene sich aufgeben, eventuell auch weitermachen bis der Körper, der Geist, das Hirn nicht mehr kann oder will. Im übertragenen Sinne dieser Geschichte mit Willi Kufalt aus Falladas Buch, wie der Buchtitel es besagt, sollte sie uns doch aufrichten, um zurückzukehren vom Blechnapf im Gefängnis zum normalen Teller zu Hause. Zu diesem Thema sollte es uns nicht passieren, auch wenn es Aspekte gibt, die mit denen vom Helden aus dem Buch übereinstimmen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nicht aufgeben heißt es für uns. Es ist doch ein Gesellschaftsthema geworden. Wechseln wir mal zu einer Lösung. Es gibt die chinesische Weisheit:

*„Gehe immer der Sonne entgegen,
dann bleibt der Schatten hinter Dir.“*

oder

*„Wende dein Gesicht zur Sonne,
dann bleiben die Schatten hinter dir.“*

Khalib Gibran (1883-1931), ein libanesisch-amerikanischer Maler und Philosoph sagte:

*„Man sieht nur Schatten,
wenn man seinen Rücken der Sonne zudreht.“*

Hört sich gut an, ist schwierig. Der Schatten und oder die Schatten sind schon nachdenkenswert.

Etwas anderes hierzu noch:

*„Es ist egal, wie schnell sich das Licht bewegt.
Die Dunkelheit war und ist immer schon vorher da.“*

Es ist ein Naturgesetz. Können wir es für uns Menschen wertvoll anwenden?

Haben wir einen oder mehrere Schatten? Ein toller Unterschied, den wir oft kaum bedenken. Dennoch sagt dieser Spruch sehr viel aus. Lasst es nie zu, dass der Alkohol vorneweg geht und wir in seinem Schatten stehen. Dieses, was ich noch schreibe, ist kein lesbares Buch von der ersten Seite bis zur letzten, sondern fordert eher auf, mal quer zu lesen. Mal vorn, mal in der Mitte, mal hinten. Es ist keine lesbare Geschichte wie ein Roman, in dem man sich auf der ersten Seite kennenlernt und in der Mitte heiratet und zum Schluss stirbt oder ein Krimi, in dem jemand ermordet wird, der

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Kommissar ermittelt und zum Schluss kommt die Verurteilung. Manchmal sind hier drei, vier Sätze eine Geschichte zum Nachdenken. Trotzdem viel Spaß.

Warum schreibt man über dieses Thema? Warum habe gerade ich irgendwie die Idee, darüber zu schreiben. Ganz einfach „mathematisch“ erklärbar. Bald werde ich 65 Jahre alt. Das erste Drittel dieser bisherigen Zeit waren Kindheit und Jugend, dann die Zeit des Alkoholversuchs. Mit 14 Jahren bei einer Feier mit Eierlikör, dann wohl später die Überschreitung zur Abhängigkeit, ab dem 40. Lebensjahr mithilfe einer gelungenen Therapie die Alkohol-Abstinenz erreicht und das neue Leben begann. Da beginnt auch etwas, was uns wohl alle betrifft. Der Anlass der Alkohol-Therapie. Freiwillig mit dem Erkennen, dass man Probleme hat? Familienangehörige, Freunde, wer auch immer gibt Anlass zum Schritt in eine Therapie? Ich bekenne, bei mir war es der Führerscheinentzug nach einer Alkoholfahrt, die vor Gericht endete. Die Promillegrenze wurde erheblich überschritten. Nein, kein Unfall und Schädigung Unbeteiligter. Landung im Straßengraben. Die Polizei „fragte“:...nanu, wieso ist das Auto verbeult, wie kommst du denn hier hin und du riechst so seltsam ... Das Gericht legte eindeutig fest, wenn ich den Führerschein jemals wieder bekommen möchte, muss ich vorher zur Entziehungskur. Die beste Entscheidung eines Richters für mich und die weiteren Schritte zu einer gelingenden Abstinenz. Also, ein sozusagen von „außen“ einwirkender Anlass, keine Eigenentscheidung. Nennen wir es doch „Der Höhepunkt der Trinker-Karriere“ .Nach einem Höhepunkt ist die Erreichung des Normalen eine wertvolle Aufgabe. Wie sagt man oft? „Die Treppe hinauf, die hinab führt“ .Hierbei ist es jedoch positiv gemeint und nicht, wie man es oft bei Managern „traurig“ hört, die Karriereleiter hoch, bis der Absturz erfolgt. Bei diesem Thema ist es positiv. Die Alkoholtreppe hinauf; dann der sogenannte Höhepunkt, wie zum Beispiel ein Delirium oder eben vor Gericht wegen einer Alkoholfahrt und dann die Treppe hinunter zum normalen Ich. Ich nenne bzw. spreche oft vom Ich oder der Rückkehr zum Ich usw. in seltsamen Situationen, da wir ja nicht als Alkoholiker, Hassender oder Gangster geboren wurden. Mir hat das Urteil des Richters sehr geholfen,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

ich bin abstinent seitdem und dem Richter sehr dankbar. Dieses war 1991 und ... hält an. Die Gefährdung bleibt täglich.

Das neue Leben bitte ich nicht zu sehr überzubewerten, da „das andere Leben“ auch o.k. war und zu mir gehört. Mit dem persönlichen Hinweis, niemals das eigene Leben infrage zu stellen. Jede Minute des eigenen Lebens hatte einen Sinn in der und für die augenblickliche Situation. Wenn es falsch war, entgegen Regeln der Zivilisation, gibt es Gerichte usw., deren Entscheidungen man anerkennen sollte. Härte hilft, das eigene Handeln zu überdenken. Mit dem Begriff Bereuen hab ich so meine Schwierigkeiten. Man hat etwas getan, bereut es. Ändert es etwas, es ist doch geschehen. Vor Gericht hört man wohl öfter ... ich bereue meine Tat ... Es kommt gut an, da es wohl betroffene Opferangehörige aufnehmen sollen als sogenannte Entschuldigung und des guten Eindruckes der Höhe des Strafmaßes wegen. Nun gut. Es gibt wohl dennoch ehrliches Bedauern. Dieses Bereuen ist nur ein Wort, mit dem wir uns angewöhnt haben umzugehen. Zielt es aber auf Werte hin? Man bereut, dass man nicht gut in der Schule war. Man bereut, nicht aufgepasst zu haben, was wohl wichtig ist, falschen Leuten vertraut zu haben, falsche Partner gewählt hat, Manipulationen erlegen war und was es sonst noch so alles gibt. Dieses Fehlverhalten hatte jedoch wohl eine Ursache. Dieses Bereuen bringt nichts, es gehört zu uns, was wir gemacht haben. Der Ursache vernünftig beim Bemerkten von Übermäßigkeit entgegenzutreten, ist bedeutend besser, als hinterher weinend zu bereuen. Der Mensch ist auf dieser Welt, um Fehler zu begehen und Fehlentscheidungen zu tragen. Anlass zu Änderungen muss geschehen, jedoch das Bereuen hilft nicht. Lernen daraus, das ist es. Rückerinnerungen auf das Fehlverhalten sollte man schon zur Verbesserung zulassen und bewusst annehmen.

Nehmen wir mal meine Rückerinnerung. Die wichtigste Frage der bewussten Rückerinnerung ist wohl, wann man die Grenze von einem Genuss-trinken zur Abhängigkeit überschritten hat. Nicht so einfach, da wir unser Hirn nie steuern können, dass und ob es zulässt, dass es passiert. Ich glaube einfach für mich und denke, bei mir war es zur Zeit des Studiums mit vielleicht 23 Jahren. Viel gefeiert im Kreis der Kommilitonen, morgens aufgewacht und diesen Nachdurst, diesen „Brand“ nach kühlem Etwas

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

gierig bemerkt. Plötzlich gab es Momente, wo man keinen Nachdurst mehr verspürte, sondern eine gewisse „Gier“ nach Alkohol. Diese seltsame Verlagerung von Nachdurst zu einer -irgendwie- Notwendigkeit, bei der man bei sich etwas Seltsames verspürte und bemerkte. Wenn man dieses macht, kann man wieder aktiv sein und der Tag kann besser beginnen. Der Volksmund sagt wohl in Überzeugung und den Erfahrungen entsprechend:

„Beginne den Morgen mit dem, womit du abends aufgehört hast.“

Ein Fehler wäre es, das, was vorher war, infrage zu stellen oder zu bereuen. Nein, es war so! Ich erlaube mir nicht, entsprechend meinem positiven Egoismus zu versinken in einem schlechten Gewissen. Manch andere erwarten eventuell darüber, was man Eltern, Freunden, Menschen, die man lieb gewonnen hat, in dem Sinne angetan hat, eine Reue. Schwierig. Alles gehört zu mir. Diese Dinge wie bereuen, ach hätte ich mal usw., könnte das Hirn nie in vernünftige Bahnen bringen. Wir wären destruktiv, eventuell sogar in einer Disharmonie oder Labilität des Ichs, auch eventuell in Depressionen gelandet. Wir hätten ein ewiges Gewitter im Kopf. Also, lass den Schatten hinter dir. Auch für alles Mögliche und Überraschungen des Lebens soll dieser Spruch gelten. Ebenso alles, was geschehen ist, sollte man nicht zu sehr „bereuen“. Schlussfolgerungen ziehen und immer wieder das eigene ICH befragen, das wäre sinnvoll. Für uns wichtige Menschen haben die Stärke, wie sagt man, ... zu verzeihen. Die eben genannte Depression ist doch nichts anderes als ein sehr schlimmer, krankhafter Symptomenkomplex. Eine Antriebslosigkeit, eine traurige Verstimmung des Daseins, Interessenlosigkeit, auch eine motorische Hemmung mit psychischen Gründen. Das Haus nicht mehr zu verlassen und sich zu verkriechen. Wir haben uns das tolle Wort Dysthymie für die Schwermut, also auch Melancholie ausgedacht. Es macht sich immer gut, lateinische Wörter für etwas, was uns betrifft, zu benutzen. Warum wohl? Eine These. Damit, wenn sich Ärzte über uns unterhalten, wir nicht mitbekommen, was mit uns ist, da wir es im Ursprung nicht verstehen sollten. Es ist auch in Ordnung, die lateinische Sprache für Krankheiten zu benutzen. Wir würden sonst schon im Arzt-Sprechzimmer in Ohnmacht fallen. Egal. Es bilden

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.