

# Spurensuche

## Isolation und Sucht

Ich habe mit 14 angefangen, Drogen zu nehmen. Am Anfang wollte ich immer unter Leuten sein und wurde kontaktfreudiger. Drogen gaben mir das Selbstbewusstsein, das ich sonst nicht hatte. Doch mit der Zeit zog ich mich immer mehr zurück. Angefangen hat es damit, dass ich Freunde nicht mehr getroffen habe. Später hielt ich mich sogar von der Familie fern. Mit 23 hatte ich eine Überdosis des Medikaments Ritalin, das so ähnlich wie Speed wirkt, wenn man es durch die Nase zieht. Ich kam mit Psychosen ins Krankenhaus, nachdem ich drei Tage lang wach war. Seit dieser Zeit habe ich eine Angststörung. Ich war nicht mehr derselbe Mensch und hatte vor vielen Dingen Angst, vor denen ich davor keine Angst hatte. Sogar das Einfachste, wie zum Beispiel einkaufen gehen, fiel mir schwer, weil ich Angst vor Menschenmengen bekam. Seit der Psychose habe ich mich total von der Außenwelt abgeschnitten. Nur noch meine Familie bekam mich zu Gesicht. Ich war isoliert. Meine Mama und meine Schwester gingen für mich einkaufen, weil ich das nicht mehr konnte. Ich war fast die ganze Zeit über in meinem Zimmer und spielte Computerspiele. Am Anfang ist es noch ganz ungewohnt, die ganze Zeit allein zu sein. Man ist oft traurig und denkt darüber nach, wie es so weit kommen konnte. Doch mit der Zeit wird es zur Gewohnheit und man will es gar nicht mehr anders haben. Das waren sehr schwere Zeiten für mich und meine Familie, die mit ansehen musste, dass ich mich sehr verändert hatte. Die Zeit, in der ich isoliert lebte, über zwei Jahre lang, trank ich jeden Tag sehr viel Alkohol. Ich konnte es nüchtern nicht ertragen, in welcher Situation ich mich befand. Nur im Rausch war es für mich aushaltbar. Der Selbsthass, der daraus entstand, ließ mich sehr wütend werden. Manchmal schlug ich mit der Faust Löcher in die Wand. Auch war ich den Leuten in meiner Gegenwart gegenüber sehr aggressiv. Zum Schluss war ich so tief unten angelangt, dass ich etwas verändern musste. Dann habe ich einen Antrag gestellt, um beim Grünen Kreis Therapie zu machen. Jetzt bin ich seit vier Monaten auf Therapie und es geht mir schon viel besser. Auch wenn ich meiner Familie viel Kummer bereitet habe, steht sie immer noch hinter mir – dafür bin ich sehr dankbar.

anonym

## Isolation

Früher, in prähistorischen Zeiten, waren wir darauf angewiesen, in Gemeinschaften zu leben, um unser Überleben zu sichern. Heute leben so viele Menschen in Ein-Personen-Haushalten wie nie zuvor. So kann man sich vorstellen, wie viele Menschen während der Corona-Pandemie einsam in ihren Wohnungen verharren.

In der Zeit vor meiner Angsterkrankung waren Isolation und Einsamkeit keine Themen, mit denen ich mich identifiziere. Ich hatte ein breites soziales Umfeld, war beruflich wie auch in meiner Freizeit sehr engagiert. Erst durch die Erkrankung habe ich mich immer mehr von gemeinschaftlichen Aktivitäten zurückgezogen. Anfangs waren es große Menschenansammlungen, nach und nach kamen geschlossene Räume, alleine mit dem Auto, im Zug oder im Bus fahren, dazu. Mein Lebensraum wurde zusehends kleiner, ich fühlte mich isoliert.

Es folgten jahrelang viele Therapien, angefangen von Selbst-erfahrungsgruppen über Einzeltherapie bis zu Trauma- und Konfrontationstherapie, wobei letztere meinen Zustand so verschlechterte, dass ich nicht mehr außer Haus ging. Aber auch das Alleinsein machte mir Angst und ich bekämpfte es mit Alkohol. Was am Anfang eine Erleichterung darstellte, wurde schleichend zu einem noch größeren Problem und so entschied ich mich für eine Langzeittherapie im Grünen Kreis.

Hier habe ich, dank einer hervorragend qualifizierten Therapeutin, einer umfangreichen Therapie und der Länge der Therapie (kleine Schritte) sehr viel an Lebensqualität zurückerobert. Auch wenn es mit harter Arbeit, schmerzlichen Erfahrungen und ständigem Üben verbunden war und immer noch ist, so hat es sich auf jeden Fall gelohnt. Bemerkbar macht sich das auch jetzt in der Corona-Krise. Sicher macht es mir Angst, da ich durch den Lockdown massiv eingeschränkt bin, doch der geschützte Rahmen gibt mir Sicherheit, weil ich hier immer über meine Ängste sprechen kann, was einen wichtigen Teil meiner Therapie darstellt.

Ulli, Johnsdorf