

Spurensuche

Sucht und Ängste

Obwohl Angst an sich unreal ist, hat sie mich in die Sucht getrieben. Diesen Fakt finde ich ziemlich paradox, da etwas nicht Existentes quasi fast meine Existenz gekostet hat. Ich habe aus meinen Ängsten heraus Selbstmedikation betrieben/praktiziert, als ich mein persönliches Allheilmittel Heroin für mich entdeckte. Damit ging es mir einfach besser, ich hatte mehr Selbstvertrauen, war wortgewandter und meine Ängste waren wie weggeblasen. Ich war mit dem Zeug ein besserer Mensch, redete ich mir ein. Dieser Effekt wurde schnell immer schwächer, da mein Körper eine Toleranz aufbaute. Also musste ich die Dosis erhöhen und der Teufelskreis nahm seinen Lauf.

Damals ahnte ich noch nicht, dass mein Konsum alles noch schlimmer machen würde. Wie denn auch, wenn dir die Substanz eine heile Welt vorgaukelt? Nach ca. einem Jahr gab es zum ersten Mal keinen Stoff und mir wurde klar, dass ich abhängig war, weil ich ohne einfach gar nicht mehr funktioniert habe. Nun wurden die Ängste wieder präsent und es kamen noch einige hinzu. Angst, dass jemand meine Abhängigkeit bemerkt, dass ich mit meinem Geld nicht auskomme, dass ich meine Arbeit verliere, dass es keinen Stoff gibt und die Angst vorm Aufhören bzw. Entzug. Es hat lange gedauert, einige Selbstentzüge inklusive Rückfälle gebraucht, viel Geld gekostet und auch fast mein Leben, bis ich realisiert habe, dass ich Hilfe brauche, und den Mut dazu gefunden habe, solche in Form einer Langzeittherapie in Anspruch zu nehmen bzw. anzunehmen.

anonym

Die Atmung wird schneller, der Herzschlag steigt und Schweißperlen bilden sich auf meiner Stirn. Angst setzt ein. Jetzt gibt es nur eine Lösung: Schnell einige Tabletten schlucken und ich muss dieses fürchterliche Gefühl nur noch wenige Minuten aushalten. Wenn die Hände endlich zu zittern aufhören, kehrt eine wohlige und tief gehende Ruhe ein.

Die letzten Jahre wendete ich diese Strategie vermeintlich sehr erfolgreich an. Mit der Begründung, dass die Angst ohnehin nur eine physiologische Fehlreaktion sei, war es leicht für mich, die Selbstmedikation mit Benzodiazepinen zu rechtfertigen. Das war für mich der einzige Weg, meinem »biochemischen Ungleichgewicht« entgegenzuwirken. Mir als Süchtigem fiel es leichter, den Prozessen auf biologischer Ebene die Schuld für meinen Konsum zu geben. So musste ich mich nicht mit den tatsächlichen Auslösern für meine Angst befassen.

Vor einigen Monaten begann ich die Tabletten abzusetzen. Je niedriger die Dosis wurde, desto mehr wurde mir klar, dass mir die Werkzeuge fehlen, um mit meiner Angst umzugehen. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich mich zur Regulation meiner Stimmung ausschließlich auf Medikamente verlassen. Erst seit Beginn meiner Therapie, begann ich mir Wege zur Bewältigung zurechtzulegen.

Ausschlaggebend hierfür waren immer wiederkehrende Panikattacken. Der erste Gedanke ist ein reflexartiger Griff zur Hosentasche, wo ich früher meine Tabletten aufbewahrte. Dem folgt sehr schnell die Realisierung, dass ich einen anderen Weg finden muss. In schlimmen Fällen überkommt mich Verzweiflung, welche ich mittlerweile aber schon einigermaßen in den Griff bekomme. Ich hoffe, Mittel und Wege zu finden, um mit meinen Emotionen besser umzugehen. Das wird Zeit brauchen, aber die hab ich ja zum Glück.

Moritz