

Einstieg

Rückfälle und Beinahe-Rückfälle gehören für viele Menschen zur Geschichte ihrer Genesung. Sie sind kein Beweis dafür, dass jemand versagt hat, sondern können – wenn wir ehrlich hinschauen – wichtige Hinweise darauf geben, was wir in unserer Genesung noch brauchen. In den AA heißt es oft: *"Ein Rückfall beginnt nicht mit dem ersten Glas, sondern lange vorher."* Deshalb lohnt es sich, nicht nur auf den eigentlichen Alkoholkonsum zu schauen, sondern auch auf die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die ihm vorausgingen.

Geschichte

Der Kapitän und der Kompass

Ein Kapitän gerät in einen Sturm. Das Schiff kommt vom Kurs ab. Nachdem der Sturm vorüber ist, setzt sich die Mannschaft entmutigt zusammen. Sie erwarten, dass der Kapitän schimpft.

Stattdessen nimmt er den Kompass in die Hand und sagt:

„Es bringt nichts, den Sturm zu verfluchen. Entscheidend ist, dass wir jetzt wieder den Kurs aufnehmen.“

Niemand fragt, wie weit sie abgetrieben sind. Alle fragen nur: „Wo ist Norden?“

Auch nach einem Rückfall oder einem Beinahe-Rückfall ist die wichtigste Frage nicht, wie weit wir uns entfernt haben – sondern: **Was bringt mich heute zurück auf meinen Weg?**

Typische Warnsignale

Viele Rückfälle entwickeln sich schrittweise.

Mögliche Anzeichen sind:

- *Ich gehe seltener zu Meetings.*
- *Ich rufe niemanden mehr an.*
- *Ich denke: „Ich habe jetzt alles im Griff.“*
- *Ich verdränge belastende Gefühle.*
- *Ich werde gereizt, ungeduldig oder isoliert.*
- *Ich vernachlässige Schlaf, Ernährung oder Selbstfürsorge.*
- *Ich romantisiere meine Trinkzeit.*
- *Ich beschäftige mich gedanklich immer häufiger mit Alkohol.*
- *Ich verliere Dankbarkeit für meine Nüchternheit.*

Mögliche Fragen für die Runde

- *Habe ich schon einmal einen Rückfall oder einen Beinahe-Rückfall erlebt?*
- *Wie hat dieser Prozess begonnen?*
- *Welche Warnsignale habe ich im Nachhinein erkannt?*
- *Was habe ich damals über mich gelernt?*
- *Was würde ich heute anders machen?*
- *Welche Werkzeuge haben mir geholfen, nüchtern zu bleiben?*
- *Wie gehe ich heute mit Suchtdruck um?*
- *Wann fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten?*
- *Was stärkt heute meine Bereitschaft, ehrlich zu sein?*

Zettel für Anwesende

Was kann ich aus einem Rückfall lernen?

Ein Rückfall kann zeigen:

- *Wo meine persönlichen Schwachstellen liegen.*
- *Welche Situationen für mich gefährlich sind.*
- *Dass Selbstüberschätzung ein Risiko sein kann.*
- *Dass Ehrlichkeit der beste Schutz ist.*
- *Dass ich Hilfe brauche und sie annehmen darf.*
- *Dass Genesung tägliche Pflege braucht.*

Die wichtigste Frage ist oft nicht:

"Warum bin ich rückfällig geworden?"

Sondern:

"Was kann ich verändern, damit ich heute nüchtern bleibe?"

Was kann ich aus einem Beinahe-Rückfall lernen?

Ein Beinahe-Rückfall bedeutet oft, dass etwas funktioniert hat.

Vielleicht habe ich:

- *jemanden angerufen,*
- *ein Meeting besucht,*
- *gebetet oder meditiert,*
- *ehrlich über meine Gedanken gesprochen,*
- *eine riskante Situation verlassen,*
- *den Suchtdruck ausgehalten, ohne zu trinken.*

Das zeigt, dass die Werkzeuge der Genesung wirken – wenn ich sie anwende.

Hilfreiche Gedanken

- *Jeder Tag ohne den ersten Schluck ist ein Erfolg.*
- *Hilfe anzunehmen ist Stärke, nicht Schwäche.*
- *Ehrlichkeit schützt mich vor Selbsttäuschung.*
- *Rückfälle müssen nicht das Ende der Genesung sein.*
- *Aus Fehlern können Erfahrungen werden.*
- *Ich muss den Weg nicht alleine gehen.*

"Wir sind nicht geheilt vom Alkoholismus. Was wir wirklich haben, ist ein täglicher Aufschub, der von der Pflege unseres geistigen Zustands abhängt."

*Vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis nicht, **ob** wir schon einmal gestolpert sind, sondern **was wir heute daraus machen.***

Genesung bedeutet nicht, niemals zu fallen. Sie bedeutet, immer wieder aufzustehen, ehrlich hinzuschauen und bereit zu sein, weiterzulernen.

