

Peters Oertle



stilles

Lieber Peter

Wenn ich mich allein fühle, dann kiffe ich. Das ist meistens abends, wenn ich nach einem strengen Tag nach Hause komme und nichts so recht mit mir anzufangen weiss, zu müde bin für grössere Unternehmungen oder soziale Kontakte. Nachher fühle ich mich zwar wohler, ruhiger und irgendwie ist auch nicht mehr alles so trüb und düster. Aber ich bezahle einen ziemlich hohen Preis dafür. Denn am nächsten Tag kriecht die innere Leere durch mich durch und macht mich auf eine subtile Art Elend fühlen, so dass ich spätestens am Abend wieder das Bedürfnis habe, diesen Frust zuzukiffen. Das ist ein Teufelskreis, wie du siehst. Kennst du den Ausgang?

Lieber Gruss
Reto

Hallo Reto

Du fragst mich nach dem Ausgang: Ich sehe einen Hamster, der sich in seinem Rad dreht und dreht und dreht. Um aus diesem ewigen Sich-Drehen auszusteigen, muss er sich flach auf den Boden des Rades werfen, «alle Viere» von sich strecken – so wird das Rad zum Stillstand kommen und er kann aussteigen. Übersetzt heisst das, Kontakt mit dem Boden, der Realität aufnehmen (und die Gefühle zulassen, die dazu gehören). Das ist der erste Schritt, die andern werden folgen!

Lasse ich deine Worte auf mich wirken – ohne zu wissen, was und vor allem wie du arbeitest, dann taucht bei mir ein ähnliches Bild wie das des Hamsters im Rad auf. du tust und tust und es ist und wird nie genug sein... Es ist kein Ende abzusehen, ausser du würdest deine Arbeit, die dein Überleben sichert, die du an und für sich liebst, an den Nagel hängen – und das willst du nicht. So bleibt so vieles, was dein Herz auch singen liesse und es wärmen würde, auf der Strecke liegen. Da drin liegt ein nicht zu unterschätzendes Frustrationspotenzial begraben. Abends bist du müde, weil dich deine Arbeit fordert, aufgewühlt, weil du dich engagierst. Aufgekratzte Müdigkeit gemischt mit diesen Frustrationsanteilen kann ein Gefühl der inneren Leere geben, das du beschreibst. Ich nehme mal an, dass du alleine lebst und so ist im Normalfall auch niemand da, dem du dich mitteilen, mit dem du deine Eindrücke teilen kannst. Alles bleibt so, wie es ist, an dir hängen. Das Kiffen gibt dir dann für einen Moment lang das Gefühl von Wärme, Ruhe und eventuell Geborgenheit.

Der Schein trägt bekanntlich und zusätzlich schleicht sich meistens eine Abhängigkeit ein. Diese bezieht sich immer auf den Zustand, den du über eine «Droge» erreichst (nie über die Droge selbst). Erstens wirst du – und das liegt in der Natur des Menschen – die Dosis immer (auch wenn du das lange nicht wahrhaben willst) leicht erhöhen müssen, um den Zustand herzustellen.

Paracelsus würde dazu sagen: «Die Dosis bestimmt das Gift!» Zweitens – und das ist eigentlich der Dreh- und Angelpunkt der Geschichte – du veränderst damit nichts! Die Anonymen Alkoholiker (AA) machen diese unmissverständliche Aussage: «Wahnsinn ist, immer wieder dasselbe zu tun und ein anderes Resultat zu erwarten». Ganz sicher ist, dass du laufend neue Zwänge produzierst. Der Krug geht bekanntlich so lang zum Brunnen bis er bricht. Schwer voraus zu sagen ist, wie der Krug bricht. Irgend eine Form von «Burnout», wird dich wahrscheinlich eines Tages zum «Timeout» zwingen. Ein weiterer Zwang!

Jede Form von Zwang ist Anpassung. Auf der andern Seite wartet die Rebellion (Überlebenstrieb). Ich sehe dich gefangen in der Anpassung (Arbeit) und der Rebellion (Kiffen). Aussteigen aus diesen Teufelskreis (auch Suchtpendel genannt) würde heissen, dich mit den wahren Gefühlen, die hinter dem «Suchtpendel» stecken, auseinander zu setzen. In den Höhen und vor allem in den Tiefen der Gefühle steckt die Kraft der Veränderung, die dort ansetzt, wo sie notwendig ist. Wenn eine tiefsitzende Not sich wendet, wird das Konsequenzen haben. Wenn du weiter das tust, was du immer tust, wird das Konsequenzen haben. Was dir welche Konsequenzen bringt, wissen vielleicht die Götter. Ich weiss: Dass das einzige Beständige im Leben die ständige Veränderung ist. Leben ist das grösste Risiko, das du eingehen kannst!

Herzlich – Peter

kiffen im teufelskreis