

Lebensqualität im Alter

Nachdem sie einiges über die besondere Situation bei Suchtproblemen im Alter gehört haben möchte ich noch etwas zur Lebensqualität im Zusammenhang mit Sucht und speziell bei älteren Menschen sagen und dabei auch meine eigene Erfahrung als Alkoholiker und langjähriger Ehrenamtlicher in der Suchtselbsthilfe einbringen.

Ein Glas Wein zum Essen, ein kühles Bier an einem heißen Sommertag im Biergarten, eine fröhliche Feier mit Freunden. Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen Alkohol zur Lebensqualität beitragen kann.

Schwierige Lebenssituationen, z.B. durch die Verrentung, eine schwere Krankheit oder der Tod eines Familienangehörigen. Es gibt immer mal Situationen in unserem Leben, die uns belasten und uns den Schlaf rauben. Dann können uns Medikamente für kurze Zeit die innere Ruhe oder den Schlaf wieder zurückgeben.

Also: Alkohol oder Medikamente können – in Maßen genossen – Lebensqualität bedeuten.

Wenn jedoch der Gebrauch steigt, wenn aus dem Genussmittel ein Suchtmittel wird, geht die Lebensqualität langsam aber sicher verloren.

Ich möchte drei Argumente nennen, warum Sucht meiner Meinung nach nichts mit Lebensqualität zu tun hat:

1. Wir hören immer wieder die Aussage: „Lasst doch den alten Menschen ihr Glas Bier oder die eine Tablette“.

Natürlich lassen wir jedem sein Glas Bier oder seine Tablette. Darum geht es nicht, wenn von Sucht gesprochen wird.

Wenn sich langsam aber immer zwingender das ganze Leben – wenn man es noch so bezeichnen will – nur noch um das Suchtmittel dreht, um das Problem: wie komme ich an mein Quantum Alkohol oder Medikamente? Dafür werden alle nur erdenklichen Schwierigkeiten und Stress in Kauf genommen. Dafür geben wir unseren letzten Cent aus, wir lügen und betrügen uns selbst und natürlich auch andere, wir verheimlichen unseren Zustand und unseren Konsum. Darum drehen sich alle unsere Gedanken und es geht unsere ganze Energie dafür drauf. Zum Leben bleibt da nichts mehr übrig. Alle anderen Interessen und soziale Kontakte werden diesem einen geopfert, der Sucht. Für mich gilt die Aussage, dass ich in dieser Zeit nicht gelebt, sondern nur vegetiert habe.

2. Wer sich mit Sucht auskennt weiß, dass die meisten Abhängigen viele Versuche machen, um aufzuhören, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Und viele dieser Versuche scheitern. Wir leiden unter diesem Versagen, fühlen uns mit jedem gescheiterten Versuch ein Stück minderwertiger, bis das Selbstwertgefühl ganz am Boden ist.
3. Viele, die in die Sucht abgeglitten sind, träumen davon, ein Glas Alkohol zu trinken und es zu genießen. Wir haben aber auch die Erfahrung machen müssen, dass ein Glas nicht mehr die gewünschte Wirkung erzielt. Deshalb, noch bevor es zu dem Genussgefühl kommen kann, haben wir das zweite, dritte und viele Gläser getrunken und sind betrunken. Von Genuss kann dann keine Rede mehr sein.

Genauso läuft es bei Medikamenten ab. Die Wirkung der einen Tablette reicht vielleicht nicht mehr, oder die befreiende Wirkung wollen wir immer öfter erleben. Und so steigert sich der Gebrauch des Medikamentes oder wir

nehmen es immer öfter. Wir lassen uns das Medikament noch verschreiben, obwohl es den Grund, warum wir es genommen haben, nicht mehr gibt.

Ein weiterer Aspekt ist (und das gilt natürlich auch für den Alkohol), dass uns die Medikamente davon abhalten unsere Leben zu gestalten. Schließlich ist es viel einfacher, Tabletten oder Alkohol zu schlucken, als Lebensprobleme anzugehen oder etwas in unserem Leben zu verändern.

Nur, und das wird uns erst hinterher, wenn wir wieder clean sind, bewusst: Alkohol und Medikamente lösen keine Probleme. Sie verdrängen sie nur und schaffen neue Schwierigkeiten. Also ein Grund, noch mehr von dem Suchtmittel zu schlucken, um zu vergessen. Bis es vielleicht zu einer Krise kommt und man erkennt, dass es so nicht weitergehen kann.

Ich habe ihnen einige Aspekte vorgetragen die zeigen, dass man bei einer Suchtmittelabhängigkeit nicht mehr von Lebensqualität sprechen kann. Besonders für ältere Menschen, die nicht mehr im Berufsleben stehen, bei denen die Familie in alle Winde verstreut ist und die nur noch wenige bis gar keine sozialen Kontakte haben ist die Frage der Lebensqualität der letzte entscheidende Grund, mit dem Suchtmittel aufzuhören.

Eine weitere Gruppe der älteren Menschen mit einem problematischen Umgang mit Alkohol sind die Gruppe der late- onset Konsumenten. In meiner Tätigkeit als Ehrenamtlicher in der Suchtselbsthilfe bekomme ich öfters Gesprächsanfragen von Menschen, denen es bewusst wird dass sie mehr Alkohol trinken als es „normal“ ist und die wissen wollen, wie das wieder in den Griff bekommen können. Im Gespräch stellt sich dann oft heraus, dass es nicht reicht, den Alkohol nur wegzulassen. Es würde eine Leere entstehen, die sinnvoll gefüllt werden muss um nicht wieder in den starken Alkoholkonsum zurück zu fallen.

Der Weg aus der Sucht ist lang und schwierig. Irgendwann auf diesem Weg sollte einem klarwerden, dass es nicht reicht, nur das Suchtmittel wegzulassen, wenn man ein zufriedenes Leben führen will. Lebensqualität bedeutet mehr.

Nur aus Kenntnis aller Lebensaspekte lassen sich Ressourcen finden und fördern, die zur Genesung beitragen.