

GEMEINSAM IM GRIFF

Die Drogenarbeit Z6 bietet erstmals eine Gruppentherapie für Cannabis-Konsumenten an. Anstatt sich alleine Problemen zu stellen, kann dort gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Teilnehmer für die neue Gruppe werden noch gesucht.

Text: Daniel Feichtner



Fotos: Axel Springer



Vergangenen Winter fährt C. mit Freunden von einer Feier nach Hause. Unterwegs werden sie angehalten: Polizeikontrolle. Papiere werden verlangt. Personal überprüft. Dann sehen sich die Beamten den 20-Jährigen und das Auto ein wenig näher an. Und sie werden fündig. „Für mich war das eigentlich gar nicht so viel“, meint C. „Ich hatte genug Gras für knapp zwei Wochen dabei.“ „Viel“ oder „wenig“ ist subjektiv. Die Waage spricht aber eine deutliche Sprache: 50 Gramm zeigt sie an. Es folgt die Anzeige, dann die Gerichtsverhandlung. C. wird unter anderem der Dealerei beschuldigt – ein Verdacht, der sich nicht erhärtet. Dementsprechend kommt er halbwegs glimpflich und ohne Gefängnisstrafe davon. Doch das Gericht hat Auflagen: In Anbetracht seines durchschnittlichen Tageskonsums von fünf Gramm und mehr muss er sich regelmäßigen Drogentests unterziehen – ebenso wie einer Therapie.

INDIVIDUELL PROBLEMATISCH.

Darüber, ob Cannabis süchtig macht, wird diskutiert. Experten und aktuelle Studien sprechen dem „Gras“ durchaus gewisses Suchtpotenzial zu – auch körperlich. Doch egal, ob die Abhängigkeit nun physisch, „nur“ psychisch oder vielleicht doch gar nicht existiert: Daran, dass das Kiffen problematisch werden kann, herrscht kein Zweifel.

// „Aber ab wann der Konsum bedenklich wird, lässt sich nicht allgemein s

GEFÄHRLICHES GRAS?

Darüber, wie groß das Risiko einer Abhängigkeit von Cannabis ist, lässt sich streiten. Nicht zuletzt variiert die Gefahr auch von Person zu Person. Die Unterscheidung zwischen psychischer und physischer Abhängigkeit ist bei vielen Experten mittlerweile allerdings passé. Immerhin erzeugt der Entzug auch bei einer „psychischen Sucht“ physisches Unwohlsein.

Medizinisch betrachtet ist der Konsum von Cannabis definitiv nicht als gesund einzustufen – schon alleine, weil die Substanz geraucht wird. Und wie jede Gewohnheit kann auch das Kiffen überhandnehmen und zu Einschränkungen in anderen Lebensbereichen führen. Ganz unabhängig davon, ob nun eine Sucht besteht oder nicht.

Vergangenen Winter fährt C. mit Freunden von einer Feier nach Hause. Unterwegs werden sie angehalten: Polizeikontrolle. Papiere werden verlangt. Personalien überprüft. Dann sehen sich die Beamten den 20-Jährigen und das Auto ein wenig näher an. Und sie werden fündig. „Für mich war das eigentlich gar nicht so viel“, meint C. „Ich hatte genug Gras für knapp zwei Wochen dabei.“ „Viel“ oder „wenig“ ist subjektiv. Die Waage spricht aber eine deutliche Sprache: 50 Gramm zeigt sie an. Es folgt die Anzeige, dann die Gerichtsverhandlung. C. wird unter anderem der Dealerei beschuldigt – ein Verdacht, der sich nicht erhärtet. Dementsprechend kommt er halbwegs glimpflich und ohne Gefängnisstrafe davon. Doch das Gericht hat Auflagen: In Anbetracht seines durchschnittlichen Tageskonsums von fünf Gramm und mehr muss er sich regelmäßigen Drogentests unterziehen – ebenso wie einer Therapie.

INDIVIDUELL PROBLEMATISCH.

Darüber, ob Cannabis süchtig macht, wird diskutiert. Experten und aktuelle Studien sprechen dem „Gras“ durchaus gewisses Suchtpotenzial zu – auch körperlich. Doch egal, ob die Abhängigkeit nun physisch, „nur“ psychisch oder vielleicht doch gar nicht existiert: Daran, dass das Kiffen problematisch werden kann, herrscht kein Zweifel.

// „Aber ab wann der Konsum bedenklich wird, lässt sich nicht allgemein sa-

gen“, meint Gerhard Jäger. „Das ist von Person zu Person verschieden.“ Der Drogenberater leitet seit diesem Jahr gemeinsam mit seinem Kollegen Manuel Hochenegger ein neues Therapieangebot der Drogenarbeit Z6. In einer Therapiegruppe helfen sie Cannabis-Usern dabei, ihren Konsum in den Griff zu

ten Maß. „Problematisches Verhalten kann man nicht an einer Menge festmachen“, meint er. „Ein guter Indikator ist aber die Frequenz.“ Denn wenn täglich zum Joint oder zur Bong gegriffen wird, dient die Droge in der Regel nicht nur mehr dem reinen Genuss. Und wenn das Rauchen so eine wichti-

„MIT ANDEREN, DIE AUS DEM GLEICHEN GRUND DA SIND, ZU REDEN, WAR EINE EXTREM COOLE ERFAHRUNG.“

C., TEILNEHMER DER GRUPPENTHERAPIE

bekommen. Dabei steht das Gemeinsame im Vordergrund: Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung sollen Motivation bieten.

REDUKTION STATT ABSTINENZ.

Der Therapieansatz stützt sich auf das weit verbreitete CANDIS-Prinzip. Anders als dabei eigentlich vorgesehen wird aber nicht einzeln, sondern gemeinsam therapiert. Und im Z6 geht es auch nicht darum, das Kiffen komplett aufzugeben. Stattdessen ist ein regulierter Konsum das Ziel – jeweils in einem individuell angepasst-

ge Rolle im Alltag einnimmt, dass andere Dinge wie Job, Studium oder Hobbys in den Hintergrund treten, wird es Zeit zu handeln.

IMMER MEHR.

Diese Schwelle hatte C. lang überschritten. „Als ich erwischt worden bin, habe ich seit rund sechs Jahren gekiff“, berichtet er. „Und seit 18 eigentlich täglich.“ Zu den Joints am Abend kam bald die Bong, die den Konsum noch einmal in die Höhe trieb. Und schließlich begann er auch untertags zu rauchen – inklusive Bongs während der Arbeitszeit. „Im Moment fällt dir gar nicht auf, dass



REDUKTION IN EIGENREGIE

Wer selbst versuchen möchte, seinen Konsum besser zu regulieren, sollte:

Konsumtagebuch führen – Wer festhält, wann wie viel gekifft wird, erkennt eher, ob der Konsum problematisch ist und ob es Muster gibt, die man ändern kann.

• • • • •

Mit Ritualen brechen – Wenn immer in derselben Situation gekifft wird, kann es helfen, genau diesen Moment zu vermeiden oder umzugestalten.

• • • • •

Konsumfreie Tage einführen – Vor allem, um tägliches Kiffen einzuschränken, kann als erster Schritt ein Tag, an dem nicht geraucht wird, hilfreich sein.

• • • • •

Konsummethode ändern – Wer zur Bong greift, raucht in sehr kurzer Zeit eine sehr große Menge. Joints schränken den Verbrauch bis zu einem gewissen Grad ein.

• • • • •

Ausrutscher erlauben/einplanen – Gelingt es nicht, sich an einen Vorsatz zu halten, ist das kein Versagen. Wer weiß, dass bei einem Anlass mehr gekifft wird, sollte sich das eher bewusst erlauben, als es als Misserfolg zu werten.

• • • • •

Hilfe suchen – Drogenberatungen wie die des Z6 bieten unkomplizierte, kostenlose und vor allem anonyme Hilfe für alle, die sich einschränken oder aufhören wollen.

**„ALLES IN ALLEM
HAT MICH DAS
KIFFEN IN DEN
LETZTEN BEIDEN
JAHREN RUND
20.000 EURO
GEKOSTET.“**

F., TEILNEHMER DER GRUPPENTHERAPIE



GERHARD JÄGER (L.) UND
MANUEL HOCHENEGER leiten die
CANDIS-Therapiegruppe der Drogenarbeit Z6.



es immer mehr wird“, meint er. „Aber im Nachhinein betrachtet war das schon verdammt viel.“

// Die Verkehrskontrolle hatte nicht nur für C. Konsequenzen. Auf seinem Mobiltelefon fanden die Ermittler Konversationen, Kontaktdaten und nicht zuletzt Bilder: F., ein guter Freund von C., hatte ihm Fotos seiner vier Hanf-Pflanzen geschickt. „Als die Polizei vor der Tür gestanden ist, gab’s die Pflanzen zum Glück nicht mehr“, meint er. „Dafür haben sie aber 60 Gramm Haschisch bei mir gefunden.“ Mit bis zu drei Gramm pro Tag war F.s Konsum zwar nicht ganz so hoch wie der von C. – „wenig war das aber auch nicht. Alles in allem hat mich das Kiffen in den letzten beiden Jahren rund 20.000 Euro gekostet“, schätzt er. Erschwerend zu den Ausgaben kam, dass er oft wochenlang einfach nicht zur Arbeit kam. Dementsprechend gab es auch für F. die richterliche Auflage: ab zur Therapie.

GEMEINSAM.

Erst nahmen die beiden am regulären Angebot der Drogenarbeit Z6 teil. Als Gerhard Jäger auf die Anregung eines Klienten die erste Therapiegruppe ins Leben rief, waren sie gleich mit an Bord. „Mit anderen, die aus dem gleichen Grund da sind, zu reden, war eine extrem coole Erfahrung“, meint C. „Im Austausch erkennt man viel schneller die eigenen Verhaltensmuster“, pflichtet F. bei. „Man wird sich des eigentlichen Problems noch viel mehr bewusst, wenn andere davon erzählen.“

// CANDIS ist ein verhaltenstherapeutischer Ansatz. Im Kern geht es darum herauszufinden, warum und wann das Bedürfnis zu rauchen besonders groß ist. Darauf aufbauend können dann Strategien entwickelt werden, um mit solchen Situationen anders umzugehen.

MUT MACHEN.

„Motivation ist immer ein Problem“, meint Jäger. Und das ist auch der Grund, wa-

rum die Drogenberater zwei Regeln von CANDIS brechen. „Nur Abstinenz zu predigen, bringt uns Meinung nach nichts. Die meisten wollen nicht aufhören, sondern den Konsum weit einschränken, dass mit ihrem Alltag vereinbar ist.“ Würden die Berater komplette Aufhören verlangen, würden sie deutlich weniger Klienten ansprechen – und damit auch vieler Hilfe verweigern, die sie eigentlich wollen.

// Das Problem in der Gruppe anzugehen, schließt vor allem Motivation. Die Klienten können sich gegenseitig bestärken und ermutigen. Außerdem b-





...leiten die
...der Drogenarbeit Z6.

GEHEINSAAM.

...st nahmen die beiden am
...regulären Angebot der Dro-
...genarbeit Z6 teil. Als Ger-
...hard Jäger auf die Anregung
...eines Klienten die erste
...Therapiegruppe ins Leben
...rief, waren sie gleich mit an-
...ford. „Mit anderen, die aus
...dem gleichen Grund da sind,
...zu reden, war eine extrem
...positive Erfahrung“, meint C.
...Im Austausch erkennt man
...viel schneller die eigenen
...„Verhaltensmuster“, pflichtet
...er bei. „Man wird sich des
...eigentlichen Problems noch
...viel mehr bewusst, wenn
...andere davon erzählen.“

... // CANDIS ist ein verhal-
...tenstherapeutischer Ansatz.
...Im Kern geht es darum
...herauszufinden, warum
...und wann das Bedürfnis zu
...suchen besonders groß ist.
...Darauf aufbauend können
...dann Strategien entwickelt
...werden, um mit solchen Situ-
...ationen anders umzugehen.

MUT MACHEN.

Motivation ist immer ein
...Problem“, meint Jäger. Und
...das ist auch der Grund, wa-

rum die Drogenberater mit
zwei Regeln von CANDIS
brechen. „Nur Abstinenz
zu predigen, bringt unserer
Meinung nach nichts. Die
meisten wollen nicht aufhö-
ren, sondern den Konsum so
weit einschränken, dass er
mit ihrem Alltag vereinbar
ist.“ Würden die Berater das
komplette Aufhören verlan-
gen, würden sie deutlich we-
niger Klienten ansprechen
– und damit auch vielen die
Hilfe verweigern, die sie
eigentlich wollen.

// Das Problem in der
Gruppe anzugehen, schafft
vor allem Motivation.
Die Klienten können sich
gegenseitig bestärken und
ermutigen. Außerdem be-

kämpfen die Therapeuten so
Feuer mit Feuer: „Cannabis-
Konsumenten sind meist
unter sich. Und wer viele
Kiffer im Freundeskreis hat,
fühlt sich oft belächelt, wenn
er weniger rauchen oder
gar aufhören möchte. In
der Therapiegruppe ist das
genau andersherum.“

GEGENSEITIG IM AUGE.

C. und F. haben die zehn
Sitzungen dauernde Grup-
pentherapie inzwischen
abgeschlossen und sind
mehr als zufrieden. „Ja, wir
kiffen beide noch“, meint C.,
„aber nur noch am Wochen-
ende – zwei bis drei Joints
die Woche.“ Dazu kommen
eventuelle „Ausrutscher“,

die im Therapieprogramm
vorgesehen sind. Anstatt
darin ein Versagen zu sehen,
werden sie teilweise einge-
plant. Gibt es einen Anlass,
ist die bewusste Entschei-
dung, sich dann mehr zu
erlauben, deutlich konst-
ruktiver, als sich danach mit
dem Gefühl des Scheiterns
herumschlagen zu müssen.

// Dafür, dass daraus
nicht mehr wird, sorgen sie
gegenseitig. „Wir rauchen
fast nur gemeinsam und
haben einander im Auge“,
meint F. „Das ist gleich wie
in der Gruppe. Etwas ge-
meinsam anzugehen macht
Mut.“ Dass es so gekommen
ist, wie es gekommen ist, war
im Nachhinein gut, meint er.
„Die Watsche war wohl not-
wendig. Und das Timing mit
der Therapie war perfekt.“
Als der Stress der Gerichts-
verhandlung vorbei war,
konnten sich die beiden voll
auf ihren problematischen
Konsum konzentrieren.

// Mittlerweile profi-
tieren nicht nur C. und F.
von der Therapie. Auch in
ihrem Freundeskreis macht
die Tendenz zur Reduktion
mittlerweile die Runde.
„Wir haben wohl ein wenig
gezeigt, dass es geht“, meint
C., „und am Schluss ist es
ja wirklich so, dass ein Joint
reicht. Fetter als fett kann
man eh nicht werden.“ ■



**„NUR ABSTINENZ ZU PREDIGEN, BRINGT
UNSERER MEINUNG NACH NICHTS. DIE MEISTEN
WOLLEN NICHT AUFHÖREN, SONDERN DEN
KONSUM SO WEIT EINSCHRÄNKEN, DASS ER
MIT IHREM ALLTAG VEREINBAR IST.“**

GERHARD JÄGER, DROGENARBEIT Z6

NEUSTART

Das **CANDIS-**
Gruppentherapie-
Projekt im Z6 geht
am **11. Oktober 2017**
in die zweite Runde.
Diesmal werden
voraussichtlich acht
Therapieplätze
angeboten. Aktuell
werden noch
Teilnehmer gesucht.
Wer Interesse hat,
kann sich anonym
und kostenlos unter
0680/30 66 075
anmelden.