

UNLIEBSAME AUSLÖSER

PRÄVENTIV HANDELN

BLAUES KREUZ SCHAFFHAUSEN

Nadja Stocker



Wer kennt's? Ein Geruch und die Erinnerung an die verstorbene Grossmutter erwacht. Oder ein Fremder im Bus

gestikuliert wie der unbeliebte und fiese Lehrer aus der Schulzeit und sofort sind die damaligen Gefühle präsent. Im Radio hörst du das Lied deiner ersten grossen Liebe, du schwelgst sofort in schönen oder traurigen Erinnerungen. Das Rascheln eines Schokoladenpapiers löst die Lust auf Schokolade aus. Ich könnte noch viele solche Beispiele aufzählen. Etwas haben sie alle gemeinsam: Es sind Trigger, beziehungsweise Auslöser, die Erinnerungen an vergangene Ereignisse auslösen. Die hier beschriebenen sind teils schön, unangenehm oder für einen kurzen Moment schmerzhaft, aber nicht weiter einschneidend oder störend. In der Psychologie gibt es die Trigger, die Erinnerungen an traumatische Ereignisse auslösen. Diese sind dann problematisch und für die Betroffenen teils schwer zu handhaben. Nun spanne ich den Bogen zum Thema Alkohol. Denn Menschen, die ein Alkoholproblem haben, kennen das Thema mit den Triggern. So viele Dinge, also Trigger im Alltag, lösen das Verlangen nach Alkohol aus. Noch intensiver höre

ich es von Menschen, die sich entschieden haben, mit dem Alkoholkonsum aufzuhören und abstinent zu leben. Beim Einkaufen, die riesige auffällig präsentierte Auswahl an alkoholischen Getränken, das Geräusch vom Öffnen einer Bierflasche vom Herrn am Nebentisch, eine Filmszene, ein Geruch, der an die Zeiten des Trinkens erinnert oder ein Wort. Noch so kleine unscheinbare Dinge können zur Herausforderung für ehemalige Alkoholiker:innen werden. Das macht den Weg in die Abstinenz um so herausfordernder. Trigger zu erkennen ist ein erster Schritt auf dem Weg in die Abstinenz und dahin, es auch zu bleiben. Der zweite Schritt besteht darin, mit diesen Triggern umgehen zu können, mit den auslösenden Gefühlen klarzukommen oder dem Verlangen nicht nachzugeben. Das braucht Kraft. Anfangs macht es Sinn, Trigger zu meiden. Es können jedoch nicht alle Trigger kontrolliert oder gemieden werden. Folglich ist der weitere Schritt, sich diesen zu stellen und einen Umgang damit zu finden. Mit der Zeit verschwinden manche Trigger oder sie werden nicht mehr so intensiv wahrgenommen. Das ist ein Hoffnungsschimmer!



052 624 78 88, nadja.stocker@blaueskreuz.ch