

Wie schreibt man über ein Thema, das es in vielen Communities gar nicht geben dürfte? Wie schreibt man über eine Sache, die Haram ist?

Nicht nur wir haben uns das gefragt, nein auch Faris. Faris lebt seit einigen Jahren in Deutschland. Er würde es jetzt laut erzählen, aber auch schon davor hat er gerne mal eine Zigarette geraucht. Inzwischen sind daraus Joints geworden und wenn er sehr traurig ist, auch mal mehrere Wein.

Er hat Schuldgefühl deswegen. Er weiß, er sollte das nicht tun. Aber, wenn er die Wirkung des Marihuanas und der ersten Gläser Wein spürt, dann kann er sich besser entspannen. Dann vernebelt sich der Druck, den er auf der Arbeit empfindet, die Anfeindungen im Dorf und die dunklen Gedanken an die Vergangenheit...

Aber Faris merkt auch langsam, dass ihm das Ganze über den Kopf wächst. Er kommt morgens schlecht aus dem Bett, hat Kopfschmerzen und fühlt sich lustlos. Zudem reichen die zwei Gläser am Abend kaum noch aus, es werden langsam drei oder vier. Vor seinen Freunden und seiner Familie hält er das natürlich geheim. Trotzdem denkt er, mit irgendwem müsse er darüber mal reden....

Faris ist nicht allein. In Deutschland geben etwa 3-5% an, von Schmerzmitteln abhängig zu sein, weitere 3-5% von Alkohol und um die 10% von Nikotin. In Amerika kämpfen etwa 20 Millionen Menschen gegen die Abhängigkeit. Aber auch in muslimischen Communities gibt es Drogenmissbrauch und Sucht. Sie ist meistens geringer als in anderen Communities, aber vorhanden. So geben 44% aller Studenten im Libanon an, erhöhte Mengen von Alkohol zu konsumieren. Für Geflüchtete in Deutschland liegen keine belastbaren Zahlen vor. Es wird aber davon ausgegangen, dass die Fluchterfahrungen und der Zugang zu Drogen auf der Fluchtroute oder in Deutschland, eine erhöhte Suchtgefahr darstellen.

Aber was ist überhaupt eine Sucht?

Ist jeder Gebrauch von Alkohol oder Zigaretten direkt gefährlich? Wir müssen hier unterscheiden zwischen dem, was zum Beispiel die religiöse Praktik als Verbot erhebt (Alkohol ist tabu) und was aus medizinischer Sicht empfohlen wird.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) legt einen täglichen durchschnittlichen Grenzwert von 12 g reinen Alkohols für Frauen und 24 g reinen Alkohols für Männer fest. Das ist etwa ein 0.5l Bier für Männer und ein kleines Bier für Frauen. Alles darüber hinaus wird als schädlicher oder missbräuchlicher Konsum bezeichnet und kann sich auf den Körper und das Gehirn auswirken.

Besonders Kinder und Jugendliche sind gefährdet, da ihre körperliche und vor allem geistige Entwicklung erst mit etwa 25 Jahren abgeschlossen ist, davor wirken sich Drogen besonders auf die psychische Entwicklung aus.

Faris schluckt als er das liest. Er trinkt demnach deutlich mehr. Aber ist jeder/jede, die oder der mehr trinkt, automatisch süchtig?

Nicht unbedingt! Es gibt einen Unterschied dazwischen, ob wir es „freiwillig“ in Kauf nehmen, für den Rausch, die Geselligkeit oder die schnelle Entspannung, unsere Gesundheit zu beeinträchtigen oder, ob wir davon so abhängig sind, dass wir es praktisch machen „müssen“.

Es ist kein Zufall, dass die meisten Abhängigkeiten in den USA von Schmerzmitteln ausgehen. In der Psychologie wird die Sucht als ein Bewältigungsversuch gesehen, (psychischen) Schmerz, der durch Einsamkeit, körperliche Beeinträchtigung, Traumata oder andere schmerzhaft Erfahrungen ausgelöst wurde, zu lindern, zu überdecken oder vergessen zu machen.

Die Sucht ist also meistens ein Zeichen für Leiden und keine Charakterschwäche. Die betroffenen Personen sind keine schlechten Menschen, sondern leiden unter ihren schmerzhaften Erfahrungen und kennen vielleicht keine anderen Wege, diese zu lindern.

Sucht ist dadurch gekennzeichnet, dass ein starkes Verlangen nach dem jeweiligen Stoff besteht, dass die Gedanken sich viel darum kreisen und auch dass immer höhere Dosen notwendig sind, um den gleichen stillenden Effekt zu erzielen. Und das ist auch das gefährliche daran, so werden aus einem Glas Wein schnell drei. Wir brauchen immer mehr, um den Schmerz zu lindern.

Faris hat sich seinem deutschen Freund anvertraut. Er hat ihn direkt an den Hausarzt verwiesen, von wo aus er zu einer der vielen Suchtberatungsstellen in Deutschland weitergeschickt worden ist, in der auch ein türkischer Mitarbeiter arbeitet. Er versteht Faris Dilemma. Wenn er sich seiner Familie anvertraut, hat er Angst, als schlechter Moslem gesehen zu werden. Wenn er seine Sucht weiter verheimlicht, dann fühlt er sich einsam. Aber es hilft ihm zu erkennen, dass der Schmerz von dieser Einsamkeit kommt, von der schlechten Behandlung und den Diskriminierungserfahrungen und seinen fehlenden Möglichkeiten mal Dampf abzulassen. Er trifft hier auch andere muslimische Menschen, die mit der Sucht kämpfen. Siad als Afghane, der schon in der alten Heimat zu viel Opium geraucht hat oder den marokkanischen Uni-Professor, der in den USA nach einem Unfall nicht mehr von den Schmerzmitteln loskam, oder die türkische Mutter, die gegen die Rückenschmerzen so viel Ibuprofen genommen hat, dass sie jetzt ganz schlimme Magenprobleme hat. Es hilft nicht allein mit der Sucht zu sein...

Er versteht jetzt auch, dass es nicht unbedingt um den Stoff geht. Alles kann süchtig machen, was den Schmerz lindert. Zu viele Süßigkeiten, shoppen, Videospiele, selbst eigentlich gesunde Sachen wie Sport, wenn man es exzessiv treibt. Es gilt also, dass alles, was unser Belohnungssystem im Hirn anspricht, in eine Sucht geraten kann.

Faris hat nun andere Wege gelernt, mit dem Stress umzugehen. Er geht viel spazieren, er trifft sich mit Freunden und der Familie. Er wehrt sich sogar ein wenig gegen seine Vorgesetzten. All das tut ihm gut.

Dennoch fühlt er manchmal das Verlangen, dieses Ziehen im Magen, dieses Wollen nach einem Joint. Das wird ihn begleiten, am Anfang hat er auch noch öfter nachgegeben und sich schlecht gefühlt. Aber heute weiß er, dass Rückschläge dazu gehören. Und in diesen Momenten hat er auch das Beten wieder für sich entdeckt. Es hilft ihm durch die schwersten Momente. Denn es gibt mehr zu erleben, wenn man klar im Kopf ist.