

Textbeitrag / Lesung

Eingereicht für „reden! statt schweigen“ 2025 zum Veranstaltungsthema:
Wie viel Spaltung verträgt der Mensch, wie viel die Gesellschaft?
– **Über die Kraft der Resilienz** –

Gelesen von Dagmar Berghoff am 10.11.2025, Kulturfabrik Kampnagel

Autor: Herr S.

Wenn ich heute auf die herausfordernden Phasen meines Lebens zurückblicke, kann ich viel klarer erkennen, welche Eigenschaften mir in den schwierigsten Momenten geholfen haben, nicht vollständig am Boden zu landen und es mir dann ermöglichten, letztlich den Weg der Veränderung zu gehen.

Diese Eigenschaften, man kann es auch Resilienzen nennen, waren nicht einfach vorhanden, vielmehr war es ein langer, schmerzhafter Prozess, in dem ich letztlich zu mir finden konnte.

Diese Erfahrungen waren es, die mich eine innere Stärke entwickeln ließen.

Die erste Eigenschaft, die mir sehr geholfen hat, war und ist meine Selbstreflexion. Ich konnte sie nicht immer bewusst einsetzen und musste sie mir erst aneignen. Dabei lernte ich, mein Leben von außen betrachten zu können. In den Zeiten meiner Abhängigkeit war das Gefühl eher schwach, es war von der Drogensucht überlagert, und trotzdem sagte ich mir immer wieder, so kann und soll es nicht weitergehen. Es war sehr anstrengend, aber ich lernte, meine eigenen Muster zu erkennen und den Mut aufzubringen, auch Rückschläge in Kauf zu nehmen, um diese ungunstigen Muster zu durchbrechen.

Eine weitere Eigenschaft, die mir geholfen hat, ist die Empathie. Ich habe mich oft als zu sensibel empfunden. In der Sucht war das eine Belastung. Ich habe die Gefühle, Gedanken und Erwartungen meiner Mitmenschen wie ein Schwamm aufgesogen und fühlte mich dann sehr schnell überlastet. Der Drogenkonsum war oft der Weg, diese unangenehmen Gefühle auszublenden.

Heute weiß ich, dass diese Sensibilität keine Schwäche ist. Sie ist vielmehr eine Stärke. Sie erlaubt mir, echte Beziehungen einzugehen und den Menschen in meiner Umgebung und mir selbst Mitgefühl entgegenzubringen.

Der Weg zur Selbstakzeptanz ist ein schwieriger, aber notwendiger Schritt, bei dem mir meine Empathie jetzt hilft.

Auch mein Durchhaltevermögen, das ich über all die Jahre aufgebaut habe, hat mich immer wieder aufstehen lassen. Bestimmt habe ich von außen betrachtet oft den Eindruck abgegeben, dass ich aufgegeben hätte. Den Impuls kenne ich auch, aber es gab immer diesen Funken Hoffnung, der mich nicht aufgeben ließ und mich am Leben hielt. Ich habe gelernt, dass Rückfälle kein Scheitern sind, sondern sie waren und sind Teil meines Weges. Heute weiß ich, dass ich mit jedem Versuch, es besser machen zu wollen, meine innere Stärke und mein Durchhaltevermögen zeigte.

Meine letzte Eigenschaft in diesem Zusammenhang ist mein Wille zur Veränderung. Dieser Wille war zwar nicht immer da, ich hatte auch Angst vor dem Unbekannten, aber es gab doch diesen Moment, in dem ich beschloss, nicht mehr so weiterzuleben. Anfangs war diese Entscheidung sehr klein, wurde dann aber zum Wendepunkt in meinem Leben. Ich glaube genau diese Eigenschaft, mich nicht mehr mit dem vorhandenen Schmerz abzufinden, sondern nach einem neuen Weg zu suchen, ist eine der treibenden Kräfte in meinem Leben geworden.

Woher diese innere Stärke kommt, kann ich nicht so leicht beantworten. Ein Teil kommt sicherlich aus den Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe. Ich musste früh lernen, Verantwortung zu übernehmen und mit Unsicherheiten umzugehen.

Als ich Kind war, gab es in meinem Umfeld keine stabilen Strukturen. Das zwang mich dazu, eigene Strategien zu entwickeln, um mich innerlich zu stabilisieren. Das waren auch Strategien, die nicht immer gesund waren, zur damaligen Zeit aber mein Überleben sichern sollten.

Heute habe ich gelernt, gesündere Wege zu gehen.

Was mir auch sehr geholfen hat und meine Resilienz weiter vorangebracht hat, waren die Beziehungen zu einigen Menschen, die an mich geglaubt haben. Ihre Worte, ihre Geduld und manchmal lediglich ihre Anwesenheit haben mich geprägt und mir Kraft gegeben, selbst dann, wenn ich den Glauben an mich selbst nicht mehr hatte.

Die letzte Stütze, die ich mir gesucht habe, ist die professionelle Hilfe. Durch Therapie und Selbsthilfegruppen habe ich wertvolle Impulse erhalten, die mir geholfen haben, mich selbst besser zu verstehen und anzunehmen. Was ich auch hier lernen konnte ist, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und mich nicht ständig selbst zu verurteilen.

Dies war und ist ein langer Prozess, insbesondere lernte ich, dass ich mich nicht dauerhaft vor Scham und Schuld verstecken muss. Vielmehr kann ich dies als einen Teil meiner Geschichte annehmen, der mich aber nicht in meiner ganzen Person ausmacht.

Diese Haltung ist aktuell noch immer nicht so leicht umzusetzen, aber schon der Versuch stärkt mich, weil er mir ermöglicht, mit Mitgefühl auf mich selber zu schauen.

Resilienz heißt für mich nicht, perfekt und geheilt zu sein, sondern, ehrlich mit mir selber zu sein, mit alledem, was zu mir gehört.

Ich bin stolz auf den Weg, den ich gehe, auch wenn er rückblickend nicht immer gerade verlaufen ist. Die Erfahrungen, die ich durch meine Drogensucht gemacht habe, haben mich zum Teil geformt, aber sie definieren mich nicht mehr. Ich lerne Fähigkeiten, die mir helfen, nicht nur durch Krisen zu kommen, sondern auch ein erfülltes Leben zu führen. Dieses authentische Leben führe ich Schritt für Schritt und Tag für Tag.