

# Selbsthilfe & Sucht : eine sozialwissenschaftliche Annäherung

Autor(en): **Falcato, Luis M.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **SuchtMagazin**

Band (Jahr): **39 (2013)**

Heft 4

PDF erstellt am: **14.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-800046>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Selbsthilfe & Sucht: Eine sozialwissenschaftliche Annäherung

**Sucht-Selbsthilfe ist ein vielschichtiges Phänomen, das in einer ständigen wechselseitigen Durchdringung von Individuum – Gruppe(n) und Gesellschaft (ent)steht. Es wird analysiert, was Selbsthilfe im Suchtbereich in einem breiten Verständnis alles bedeuten kann, welche Rolle ihr als einem gleichzeitig widersprüchlichen wie ergänzenden Element im Suchthilfe-System zukommt, welche Veränderungskraft sie auf dieses ausüben, aber auch wie sie von diesem vereinnahmt werden kann.**

## Luis M. Falcató

Lic. Phil I., Forschungsleiter, Arud Zentren für Suchtmedizin, Sihlhallenstr. 30, CH-8005 Zürich, Tel. +41 (0)58 360 50 40, l.falcató@arud.ch, www.arud.ch

Schlagwörter:

Selbsthilfe | Selbsthilfegruppe | Sucht | Selbstbestimmung | Partizipation |

## Ein Assoziations-Spiel zum Einstieg

«Hilf dir selbst,...»

Wie würden Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, den obigen Satzanfang spontan weiterführen?

(Bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich. Inspirierende Eigenkreationen weisen Ihr Naturtalent in interpretativer Selbsthilfe-Forschungsmethodik aus und können dem Autor gerne zugesandt werden. Die erhaltenen Vorschläge werden in der nächsten Nummer veröffentlicht):

1.  «Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.»
2.  «Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner.»
3.  «Hilf dir selbst, sonst hilft dir ein Sozi.»
4.  «Hilf dir selbst, sonst wird es teuer.»
5.  anderes nämlich: «.....»

### Die erste Antwort

Gemäss Wikipedia<sup>1</sup> eine sprichwörtliche Aufforderung, die Initiative in die eigenen Hände zu nehmen und keinem anderen zu überlassen. Sie warnt davor, sich bei der Bewältigung des Lebens zu sehr auf Götter (in Weiss oder anderen Farben), höhere Mächte (z.B. auch allgemeingültige wissenschaftliche Naturgesetze) oder andere Autoritäten (ob Profi oder nicht) zu verlassen.

«Sich selbst zu helfen» beschreibt einen kulturgeschichtlich sehr alten Gedankengang, der sich bis in die griechische Antike zurückverfolgen lässt, wo mit der Wendung «Syn Athena kai cheira kinei» (Mit Athena und bewege deine Hände!) neben dem Gebet in der Not zum Rühren der eigenen Hände aufgefordert wurde. Sie findet sich ebenso beim Fabeldichter Äsop, bei Cicero, im neuen Testament («Auch die Hohepriester und die Schriftgelehrten verhöhnten ihn [Jesus] und sagten zu einander: Anderen hat er geholfen, sich selbst kann er nicht helfen»<sup>2</sup>), in der islamischen Überlieferung – wie auch im Deutschen: erstmals beim Barockdichter Schottelius (1612-76).<sup>3</sup>

### Die zweite Antwort

Kann als eine moderne, ins Atheistische ja beinahe schon Nihilistische (im Sinne einer Verneinung jeglicher verbindlicher Werte und Moral etc.) gewendete Variante der «klassischen» Bedeutung verstanden werden. Was dabei auffällt, ist eine völlige Individualisierung der Perspektive.

Bezeichnenderweise ist es auch der Titel eines Buches, aus dem in jüngerer Zeit boomenden Genre der Ratgeberliteratur, mit dem Untertitel «Die Kunst, glücklich zu leben – in neun Lektionen», das mit folgender Kurzbeschreibung beworben wird: «Was an diesem Buch fasziniert, ist der Bezug zum täglichen Leben. Es gibt keine abstrakte Theorie. Aber es werden unzählige Vorschläge, Beispiele, Möglichkeiten und Erfahrungen für die Praxis der täglichen Selbsterziehung angeboten: Wie man sich entspannt, wie man das autogene Training erlernt, wie man sich das Rauchen abgewöhnt, wie man sich von Ängsten befreit, wie man seine Ehe gegen Krisen absichert, was wir selbst für unsere Gesundheit tun sollten, damit uns Krankheiten erspart bleiben und vieles andere mehr» Dieses Buch beinhaltet Strategie, Taktik und Technik für diese «individuelle Revolution».<sup>4</sup>

### Antwort Drei

Ein Graffiti aus den 1980er-Jahren, als es in der hiesigen Subkultur beliebt war, sogenannte «Sponti-Sprüche» zu sprayen: provokative Abwandlungen bekannter Sprichwörter und Redewendungen.<sup>5</sup> Während manche dieser Sprüche aus Jux entstanden (jedoch mit dem scheinbar «sinnleeren» Sprayer-Akt die herrschende Ordnung herausgefordert wurde), hatten andere einen ernsten Hintergrund, oder eine deutlich politische Aussage. In unserem Fall dürfte Letzteres zutreffen, war doch das Bestreben nach Autonomie und Selbstbestimmung gegenüber der (sozial-)staatlichen Kontrolle das zentrale Anliegen der damaligen Züricher Jugendbewegung. Und es ist auch eine Reminiszenz an frühe Zeiten in der bewegten Geschichte des «Drogenhilfsangebots» in der Schweiz.<sup>6</sup>

Die 1980er-Jahre waren nämlich auch die Zeit, zu der «Das Drogenproblem» als zentrales soziales Problem in Schweizer Städten ins öffentliche Bewusstsein zu rücken begann. Im Jahre 1994 rangierten dann 75% der schweizweit Befragten «Drogen»

unter den fünf wichtigsten Problemen (nach Arbeitslosigkeit, Europa und AHV), 2006 waren es noch 15%.<sup>7</sup> Dazwischen ist viel geschehen, was zur «Beruhigung der Gemüter» beigetragen hat: Kontakt- und Anlaufstellen wurden geschaffen, Injektionsräume und Spritzenaustauschangebote eingerichtet, akzeptierende Ansätze in die expandierende Suchthilfe integriert, die Medizinalisierung der Drogenabhängigkeit vorangetrieben. Zuvor hatte das institutionalisierte Hilfe- und Kontrollsystem nur wenig zur Bewältigung des Problems zu bieten und konzentrierte sich hauptsächlich auf Strafverfolgung und abstinenzorientierte Langzeitrehabilitation in sogenannten «Therapeutischen Gemeinschaften».

#### Antwort vier

Sie ist mir bei der gedanklichen Annäherung an das Thema eingefallen, weil das aktuelle Interesse an der Selbsthilfe im Sinne eines Strukturelements der Versorgungslandschaft vermutlich auch in Verbindung steht mit den steigenden Gesundheitskosten und einem zunehmenden ökonomischen Druck auf das Gesundheitswesen und den Wohlfahrtsstaat, die zur Verfügung stehenden Gelder optimal einzusetzen.

#### Analyse der sprichwörtlichen Assoziationen

Betrachten wir diese ersten assoziativen Annäherungen an den Begriff der Selbsthilfe etwas näher, so finden sich verschiedene zentrale Elemente:<sup>8</sup>

Das Wort «Helfen» bedeutet so viel wie «eine Zielerreichung günstig beeinflussen», ist also auf die Veränderung (oder u.U. Beibehaltung) eines Zustandes gerichtet. Es ist somit eine bestimmte Handlungsart, die sich auf eine andere Tätigkeit oder Gegebenheit bezieht, der sie dient und kann grundsätzlich in den Zusammenhang einer Problembewältigung gestellt werden: z.B. Helfen zu Gehen, zu Verstehen, zu Akzeptieren, Akzeptiert zu werden, zu Genesen, zu Bekommen etc. Bedeutungsverwandte Wörter und Wendungen sind z.B. Assistieren, Fördern, unter die Arme greifen, unter die Fittiche nehmen etc.

Die alt hergebrachte, sprichwörtliche Verwendung verweist darauf, dass es sich um ein kulturell tief verankertes Motiv mit unmittelbarem Bezug zum alltäglichen Leben handelt.

#### Selbsthilfe, Selbsterfahrung, Selbstheilung – Paradoxien ohne Ende?

Meist wird angenommen, dass «Helfen» Einfühlungsvermögen in die Situation der-/desjenigen voraussetzt, der/dem geholfen wird und eine altruistische Komponente hat. Bei der Hilfe an sich selbst, kann es auf den ersten Blick erscheinen, als dass dies nicht zutrefte: Kann sich nicht jede/r selbst am Besten in sich einfühlen? Und ist Selbsthilfe nicht per se egoistisch? Vielleicht.

Jedoch könnte man auch behaupten, dass ein Individuum erst über verstärkte Selbstwahrnehmung, -erfahrung (d.h. Einfühlung in sich selbst) und Selbstliebe (im übertragenen und paradoxen Sinne gewissermassen «Altruismus gegenüber sich selbst») dazu gelange, sich selbst (besser) helfen zu können.

Solche Vorstellungen sind gewissen psychotherapeutischen und sozialpsychologischen Konzepten nicht fremd. So meinen etwa Frei & Greiff, dass die Lebensbedingungen in kapitalistischen Gesellschaften eine Bedürftigkeit in Bezug auf emotionale Erfahrung, Orientierung und Lebenssinn hervorbracht hätten, die zu einer regelrechten Therapiealisierung des Alltagslebens geführt habe («Psychoboom»), im Zuge derer Selbsterfahrungsgruppen (mit und ohne Anspruch auf wissenschaftliche Fundierung, mit und ohne Praxiskonzept, mit und ohne institutionelle Einbindung, mit und ohne Anleitung durch

ExpertInnen) fast zum Synonym für therapeutische und quasi-therapeutische Gruppen schlechthin geworden seien.<sup>9</sup>

Als intentionale Aktion unterscheidet sich die Selbsthilfe von der Selbstheilung (auch Spontanheilung), bei welcher das «von selbst» im Sinne eines verselbständigten, automatischen Geschehens ausserhalb der willentlichen Einflussnahme des Individuums oder Anderer im Vordergrund steht (z.B. wenn sich ein Krebsgeschwür von selbst zurückbildet, oder ein/-e Abhängige/-r aus der Sucht «herauswächst»). Dabei rückt der «natürliche Verlauf» eines (Krankheits-)Geschehens, in diesem Fall der selbständige Übergang eines gesundheitlichen Zustandes in einen anderen in den Vordergrund, welcher positiv gewertet, d.h. als Gesundung betrachtet wird.

Eine nochmals andere Bedeutung hat der Begriff «Selbstheilung» im sozialpsychologischen Kontext von Empowerment und salutogenetischer Konzepte.<sup>10</sup>

#### Helfen in der Gruppe

Ist das Subjekt in der Mehrzahl und bildet doch eine Einheit sprechen wir von einer (Sucht-Selbsthilfe-)Gruppe: «Wir helfen uns selbst». Deren Einheit kann durch unterschiedliche Merkmale zustande kommen. Grundsätzlich sind dafür die gemeinsame Präsenz der Gruppenmitglieder, eine entsprechende «Zutrittsbewilligung» (informelle/formelle Mitgliedschaft) und eine gewisse zeitliche und räumliche Einheitlichkeit wesentlich.<sup>11</sup>

Als eine Organisationsform braucht jede Gruppe auch einen internen Zusammenhalt, mit anderen Worten, sie wird von ideellen Prinzipien geprägt und bildet Strukturen aus. Als organisatorische Merkmale von Selbsthilfegruppen im modernen Sinne können gelten: 1. Betroffenheit durch ein gemeinsames Problem, 2. keine oder geringe Mitwirkung professioneller HelferInnen, gleichberechtigte Zusammenarbeit und gegenseitige Hilfe, 3. keine Gewinnorientierung, 4. Selbst- und/oder soziale Veränderung als gemeinsames Ziel, 5. geringer Organisationsgrad.<sup>12</sup> Ein Zusammenschluss von Individuen zu einer (formellen) Gruppe kann als eine erste Stufe von (politischer) Organisation und Ausgangspunkt weiterführender Institutionalisierung von Selbsthilfe-Bewegungen betrachtet werden, die sich dann zu Selbsthilfe-Organisationen, -Vereinen, -Verbänden, -Verbänden und -Netzwerken weiterentwickeln können.

Im Fall von virtuellen Gruppen – wie sie das Internet seit einigen Jahren ermöglicht – geht die Wichtigkeit örtlicher Merkmale zurück, bzw. werden diese «ausgedehnt» – jedoch nicht aufgelöst: es bleibt wichtig, die entsprechende Webadresse zu kennen, den Zugang zu erhalten und für die interaktive Kommunikation mit anderen Mitgliedern (z.B. in E-Mails, in Foren, in Chat-Rooms) ist, wenn auch in unterschiedlichem Ausmass, eine gewisse Zeitnähe unerlässlich – jedoch werden eine ähnliche Betroffenheit und gemeinsame Interessen der Mitglieder umso wichtiger für die Identität der Gruppe.

Durch die Gruppe erhält die Rückbezüglichkeit der Selbsthilfe neue Dimensionen: Einerseits hilft die Gruppe als Ganzes sich selbst (als Gruppe). Andererseits helfen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig untereinander (mutual self-help). Und nicht zuletzt helfen die einzelnen Individuen der Gruppe sich selbst dadurch, dass sie anderen Gruppenmitgliedern helfen. Wird die Gruppe stark genug, dass sie ihre Interessen in der Gesellschaft zur Geltung zu bringen vermag, kann sie schliesslich der Gesellschaft dazu (ver)helfen, sich problemgerecht weiterzuentwickeln (z.B. indem entsprechende, für die Gruppe adäquate, institutionalisierte Hilfsangebote geschaffen werden).



### *Selbst- und Fremdhilfe: Für-, mit- oder gegeneinander?*

Es wird deutlich, dass sich die Selbsthilfe abgrenzt von der Hilfe durch andere (Fremdhilfe), die gewissermassen ihren Gegenpol darstellt. Sie distanziert sich damit gegenüber dem Anrecht anderer über die eigene Hilfebedürftigkeit und geeignete Form der Hilfe zu bestimmen, sondern beansprucht dieses Recht für sich selbst. Durch diese kritische Distanz gegenüber Autoritäten steht Selbsthilfe immer auch in einem gewissen Gegensatz und in Spannung zu etablierten Lehren und professionalisierten Hilfeangeboten, insbesondere wenn diese (z. B. mit Bezug auf Wissenschaft oder Religion) exklusive Gültigkeit beanspruchen. Im Zentrum von Selbsthilfe steht somit auch eine Form von «Gegenmacht» und ein möglicher emanzipatorischer Bedeutungsinhalt.

Selbsthilfe kann ein Ersatz und/oder eine Ergänzung zur Fremdhilfe sein. Neben dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung dürfte sie oft aus der Not geboren sein, wenn nichts anderes übrig bleibt, da keine Aussicht auf Hilfe von aussen besteht, z. B. dann wenn objektiv oder subjektiv gesehen, keine adäquaten institutionalisierten oder professionalisierten Hilfsangebote zur Verfügung stehen. Auf gesellschaftlicher Ebene, so scheint mir, können solche Zustände in der Selbsthilfe ganzer Bevölkerungsgruppen ihre Entsprechung finden. Letztlich kann Selbsthilfe gar als ein Kern politischer Veränderungskraft verstanden werden, wie sie z. B. in den Bürgerinitiativen in Deutschland und in der Schweiz, oder auch in den Internet-Chats arabischer Revolutionäre zum Ausdruck kommt.

Als Ergänzung zu bestehenden «höher strukturierten», institutionalisierten und professionalisierten Hilfsangeboten stellt sich hingegen die komplexe Frage der Zusammenarbeit, die hier aus Platzgründen nur punktuell berührt wird: Ich möchte verweisen auf die übrigen Beiträge in diesem Heft und auf Eva Herolds umfassendes Buch,<sup>13</sup> insbesondere das Kapitel «Selbsthilfe in der Pflege und im Gesundheitswesen». Darin hebt sie hervor, dass es für professionelle (Pflege-)Personen selbstverständlich sei, mit Laien zusammenzuarbeiten, die Zusammenarbeit mit organisierter (Laien)Selbsthilfe jedoch weit weniger selbstverständlich praktiziert werde, obwohl diese in Leitbildern seit Jahren propagiert wird. Verantwortlich für dieses Defizit macht sie sowohl nicht überwundene und neu aufkommende Überheblichkeiten und Berührungängste Professioneller gegenüber Selbsthilfegruppen, als auch Mistrauen der Selbsthilfegruppen gegenüber Professionellen, die zum widerstrebenden Aufeinanderzugehen beitragen. Den wesentlichsten Grund für unbefriedigendes gemeinsames Handeln sieht sie darin, wenn Professionelle ihr Handeln ausschliesslich aus ihrer beruflichen Perspektive betrachten, während Selbsthilfegruppen erwarten, dass die Professionellen ihr eigenes Handeln auch von der Betroffenheit, der Eigenverantwortung und dem «bürgerlichen Engagement» der Laien her wahrnehmen.<sup>14</sup>

Ähnliches gilt meiner Meinung nach auch für in der Suchthilfe professionell therapeutisch Tätige. Ich denke jedoch, dass es mittlerweile auch gute Beispiele für erfolgreiche Anstrengungen zur Zusammenarbeit zwischen organisierter (Laien) Selbsthilfe und professioneller Hilfe gibt.<sup>15</sup>

Aus Obigem wird erkennbar, dass Selbsthilfe zwar rückbezüglich ist, jedoch keinesfalls rein autorekursiv sein kann. Sie bleibt immer auf die Umwelt bezogen: Sogar falls eine Problembewältigung als reiner, völlig individualisierter, voraussetzungsloser kreativer Akt vorstellbar sein sollte, die Herstellung sinnhafter Realität (d. h. Lernen) ohne Umweltbezug ist es nicht. Die Quintessenz der Geschichte des «Lügenbarons» von Münchhausen (1720-1797), der sich selbst am eigenen Haarschopf aus dem

Sumpf zieht, besteht gerade darin, dass sie physikalische und biologische Möglichkeiten ad absurdum führt. Ausserdem ist zu bedenken, dass die Umwelt jedes Menschen von je her von anderen Menschen bevölkert ist, bzw. diese Teil seiner Umwelt sind. Somit ist Selbsthilfe in den meisten Fällen direkt oder indirekt auf andere Menschen bezogen. Etwa auch im scheinbar individualisierten Falle der Selbsthilfe mittels Ratgeberliteratur oder -hypermedia, indem nämlich auf gespeichertes, verarbeitetes und aufbereitetes kulturelles Wissen zurückgegriffen wird, was wiederum auf gesellschaftliche (Definitions-) Machtverhältnisse verweist, welche sich nicht zuletzt auch in der ökonomischen Dimension von Selbsthilfe als einer oftmals unentgeltlichen Arbeit wiederfinden.

### **Historische Entwicklung der Bedeutung von Selbsthilfe im Lichte von Wörterbüchern, Lexika und Fachliteratur**

Nachdem das Phänomen der «Selbsthilfe» zunächst über assoziative Argumentationen eine erste Beschreibung gefunden hat, möchte ich mich nun dem verschriftlichten kulturellen Wissen zur Selbsthilfe aus historischer Perspektive zuwenden.

#### *Ursprünge von Selbsthilfe im deutschsprachigen Raum*

In Johann Heinrich Zedlers «Grossem vollständigen Universallexicon aller Wissenschaften und Künste» von 1732 wird Selbsthilfe noch lediglich als Synonym aufgeführt unter dem Stichwort «Selbst-Rache, Selbst-Gericht, Selbst-Hülffe, Selbst-Schutz, Selbst-Vertheidigung, Privat-Rache oder Befehdung» und nur in einem juristischen Zusammenhang verstanden: «[Selbsthilfe] ist wenn einer ihm selbst Recht verschafft und mit Thätlichkeiten zuführt, um dasjenige zu erlangen, was er doch ordentlicher Weise vielmehr durch den Weg Rechtens suchen sollte».<sup>16</sup>

Dies kann als Hinweis darauf gewertet werden, dass Selbsthilfe bzw. Selbsthilfe-Gruppen in unserem heutigen Sinne – trotz ihrer antiken Wurzeln – im aristokratischen, feudalistischen Europa des 18. Jahrhunderts nicht etabliert waren. Andererseits wird die im heutigen Alltagsverständnis vielleicht etwas verloren gegangene, jedoch meiner Meinung nach immer noch wesentliche Bedeutungsdimension ersichtlich, dass Selbsthilfe etwas zu tun hat mit «sich selbst ein Recht nehmen».

Die hauptsächliche Bedeutung von Selbsthilfe als der «ordnungswidrigen» Beanspruchung eines Rechts, das eigentlich der (staatlichen) Autorität zusteht, gilt auch noch für das Ende des 19. Jahrhunderts: So steht damals in Meyers Konversationslexikon: «Selbsthilfe (Selbstzugriff): Eigenmächtiges Handeln zum Zweck der Geltendmachung eines wirklichen oder vermeintlichen Rechts. Wie nämlich der Hauptzweck des Staats in dem Rechtsschutz besteht, so charakterisiert sich auch das Wesen des Rechtsstaats dadurch, dass er die Staatsbürger verpflichtet, zur Geltendmachung ihrer Rechte und zur Beseitigung von Störungen in denselben den Schutz des Staats, die richterliche Gewalt des letzteren, anzurufen. Darum schliesst der Begriff eines wohlgeordneten Staatswesens die S. prinzipiell aus [Hervorh. durch den Autor]. Gleichwohl kann dieselbe als ganz entbehrlich nie erscheinen, namentlich dann nicht, wenn in einem gegebenen Fall die Staatshilfe sich als unerreichbar darstellt. ...».<sup>17</sup>

Ersetzen wir in diesem Zitat das Wort Staat durch Schulmedizin und das Wort Bürger durch (Sucht-)Kranke, so liest sich der Abschnitt als eine Beschreibung des Verhältnisses autoritärer medizinischer Versorgungsstrukturen zur Selbsthilfe, wie es in den westlichen Gesellschaften noch bis in die Mitte des 20. Jh. dominierte.

### Entstehung von Selbsthilfe im modernen Sinne

Im Brockhaus jener Zeit (1894-96) findet sich aber unter dem Stichwort «Arbeiterfrage (Arbeitseinstellungen. Arbeitsverbände)» auch folgende Beschreibung von Selbsthilfe: «[...] Ist vorstehend ein Bild von der neuern Gestaltung der Arbeitsbedingungen entworfen, so ist es nicht minder belehrend, sich zu vergegenwärtigen, in welchem Umfange die Arbeiter sich selbst zu helfen bemüht sind. Die Selbsthilfe üben sie aus in Arbeitseinstellungen (Streiks) und durch ihre Arbeiterverbände (Gewerkvereine)»<sup>18</sup>.

Hier wird ein Übergang zur modernen Bedeutung von Selbsthilfe erkennbar: Es zeigen sich schon die Elemente, die wir knapp hundert Jahre später in der Definition von Selbsthilfegruppen im Brockhaus von 1989 finden als «... Form des freiwilligen Zusammenschlusses von Menschen, die durch ein gleichartiges Problem (z.B. Drogenabhängigkeit [sic], Alkoholismus, psychische Probleme, unheilbare Krankheiten, Tod eines nahen Angehörigen, soziale Randlage oder Benachteiligung) verbunden sind und sich ohne staatlich-gesellschaftliche Abstützung und Förderung, gegenseitig helfen...»<sup>19</sup>.

Eine bemerkenswerte Perspektive auf die Geschichte der Selbsthilfe im medizinischen Kontext eröffnet Söderfeldt mit ihrer Beschreibung der Gehörlosen-Bewegung in Deutschland, die sie an der Schnittstelle zwischen Behinderung und kultureller Minderheit ansiedelt. Mit der Gründung des «Taubstumm-Vereins Berlin» im Jahre 1848 zeichnet sie Wurzeln der Selbsthilfe in Deutschland nach und schreibt dazu:

«Die Gehörlosigkeit wurde [...] als eine pädagogische Frage gesehen, die Antwort darauf war der Unterricht in Sprechen und Ablesen. Dieser Ansatz wurde aber von den organisierten Gehörlosen abgelehnt, so dass in der Gehörlosenbewegung eine Bewältigung im Sinne des bestehenden rehabilitativen Systems nicht stattfand. Die Organisation der Gehörlosen war vielmehr ein Ausdruck von Opposition gegen die vorherrschende Sichtweise (der Hörenden) auf Gehörlosigkeit. Dieser Konflikt ging tiefer als eine einfache Kritik der Behandlungsangebote: es ging um die grundlegende Einstellung zu Gehörlosigkeit.»<sup>20</sup>

Wie schon im Zitat zur Arbeiterfrage zeigen sich auch hier deutlich die Verknüpfung von Selbsthilfe mit Protest, ein gesellschaftskritisches Moment und Züge einer Alternativkultur.

### Selbsthilfe von der 68er-Bewegung bis heute

Im aktuellen Wörterbuch Sozialarbeit von Kreft und Mielenz<sup>21</sup> grenzen die Autoren Selbsthilfe/Selbstorganisation ab vom Ehrenamt und von der professionalisierten (Sozial-)arbeit. Was die Autoren für den Bereich der Sozialarbeit ausformulieren, dürfte meines Erachtens auch gut auf den medizinischen Bereich und die Suchtselbsthilfe zutreffen. Sie heben hervor, dass die Geschichte der Selbsthilfe überaus unterschiedliche Entwicklungen kennzeichnet und für verschiedene Strömungen, Bewegungen und Gegenbewegungen steht, für Forderungen Jugendlicher und Erwachsener nach neuen, eigenen, den Menschen nahen Gestaltungs- und Selbstbestimmungsmöglichkeiten gegen überkommene, einschränkende, unterdrückende, unzulässige Angebotsstrukturen. Sie argumentieren, dass mit Selbsthilfe gar jener politische Prozess beschrieben werden kann, in dem sich soziale (Anm. des Autors: bzw. gesundheitliche und suchtmmedizinische) Sicherungssysteme und professionelle Hilfen herausgebildet haben, indem (selbst-)organisierte Verbände gegründet wurden und «Gegenbewegungen» aufkamen – und indem diese Bewegungen durch das herrschaftliche System zu seiner Weiterentwicklung immer wieder vereinnahmt, kontrolliert und oft auch unterdrückt wurden. Sie postulieren, dass die bis heute als Handlungsprinzip von Selbsthilfe vielzitierte Maxime der «Hilfe zur Selbsthilfe»

eine liebevolle Utopie sei, die lange Zeit plakativ, ganz auf den Einzelnen bezogen blieb und kaum mit autonomer Selbstorganisation und schon gar nicht mit Gegenbewegung gleichgesetzt wurde.

Die Ursprünge der später so bezeichneten «Selbsthilfebewegung» verorten sie erst in den frühen 1970er-Jahren, im Rahmen der gesellschaftlichen Umbrüche im Kontext der sogenannten 68er-Bewegung, die sich zur Behebung des in fast allen Politikbereichen bestehenden Nachholbedarfs u.A. an der (sozialistischen) Idee des «Kollektivs» orientierte. Gemäss den Autoren entstanden damals neue, selbstorganisierte Träger mit z.T. radikal neuen Arbeitsansätzen. Staatliche Förderung zu bekommen war nicht leicht: Ämter hatten Mühe mit «Kollektivvereinen» und der Verlässlichkeit ihrer Angebote; und die die gefördert wurden, fühlten sich nicht hinreichend abgesichert oder es wurde ihnen zu viel «hineingeredet». In unserem Zusammenhang sei hier auch auf die Geschichte der Antipsychiatrie und ihrer Einflüsse auf die Entwicklung der Gemeinde- und Sozialpsychiatrie verwiesen, welche für die «Suchterkrankungen» als einem traditionellen Teilgebiet der Psychiatrie von Bedeutung sein dürfte.<sup>22</sup>

Heute ist es weitgehend ruhig geworden um Selbsthilfebewegungen und selbstorganisierte Projekte, auch im Suchtbereich. Diese sind fachpolitisch weitgehend akzeptiert und haben sich soweit etabliert, dass Selbsthilfeträger neben öffentlichen Trägern, Kirchen, Verbänden und privatwirtschaftlichen Anbietern bestehen. Vor allem im Bereich der Gesundheitshilfe haben Selbsthilfegruppen eine grosse Bedeutung erlangt, als notwendige und sinnvolle Ergänzung zu medizinischen und therapeutischen Behandlungen.

Auch Orientierungen und Handlungsprinzipien haben sich verändert: Lebensweltorientierung und ein stärkerer regionaler Bezug, Zugänglichkeit im Alltag, Ganzheitlichkeit und Situationsbezogenheit (Zieloffenheit) haben auch in der Suchttherapie mittlerweile ihren angestammten Platz gefunden.

Andererseits sei heute der Druck der «Bewegung» weniger fordernd, die fachliche Auseinandersetzung mit Selbsthilfe eher stagnierend und die Selbsthilfe in Veröffentlichungen, Beschlüssen und Tagungen wenig vertreten. Mielenz schliesst mit dem kritischen Hinweis, dass sich die Leistungsfähigkeit nicht-professioneller Sozialsysteme und Gruppierungen im Zuge aktueller gesellschaftlicher Veränderungen eher einschränke, wenn nicht gar in Auflösung begriffen sei (z.B. im Bereich der Familien- und Nachbarschaftshilfe).

Die Aufgabe «der grossen Netze» (Selbsthilfeorganisationen) bestehe darin, Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Selbsthilfe zu schaffen, Raum zu lassen, zu ermutigen und zu befähigen, wobei die Gratwanderung zwischen Förderung, Einbindung und Vereinnahmung bewusst bleiben müsse.<sup>23</sup>

### Selbsthilfe im Suchtbereich

Die bisherigen Ausführungen haben sich mehr auf Selbsthilfe im Allgemeinen bezogen. Ich vertrete jedoch die Auffassung, dass sie genauso auf das Teilgebiet der Suchtselbsthilfe zutreffen. Nun möchte ich kurz explizit auf dieses eingehen und dabei zeigen, welchen heuristischen Wert eine breitgefaste inhaltliche Konzeptualisierung für das Verständnis und die sozialwissenschaftliche Analyse hat. Ein breites Verständnis des Phänomens Suchtselbsthilfe vermeidet nämlich, dass sich die Betrachtung zu stark auf eine individualisierte, an therapeutischen Suchtbehandlungszielen ausgerichtete Perspektive einschränkt, wie dies, so meine ich, gegenwärtig bei der Verbindung von Selbsthilfe mit der professionellen klinischen Praxis im Suchtbereich tendenziell der Fall ist. Etwa bei den internetbasierten Selbsthilfetools, in denen Professionelle kogni-

tiv-behaviorale Konzepte der Suchttherapie implementieren, wobei Selbsthilfe im Grunde genommen auf deren selbstgesteuerte Anwendung durch den/die PatientIn reduziert wird.<sup>24</sup> Damit soll solchen Instrumenten nicht ein möglicher Nutzen für die/den Einzelne/-n abgesprochen werden. Sie schöpfen jedoch meiner Meinung nach das Potential, das eine umfassende fachliche Auseinandersetzung der Suchtmedizin und -therapie mit gemeinschaftlicher, organisierter Selbsthilfe für die Weiterentwicklung des Sucht-Hilfe-Systems haben könnte, bei weitem nicht aus. Es liesse sich sogar die Frage stellen, ob es sich bei der Selbsthilfe in Form individualisierter, an professionellen therapeutischen Suchtbehandlungszielen ausgerichteten, selbstgesteuerten (Computer-)Programmen nicht möglicherweise um eben eine solche Vereinnahmung und Kontrolle von Selbsthilfe durch das etablierte Suchthilfesystem im Sinne von Mielenz handeln könnte (s. oben).

Ich möchte darum exemplarisch einige alternative Beispiele von Suchtselbsthilfe darstellen, welche die gemeinschaftliche Organisation und Vernetzung betonen und sich nicht in erster Linie nach der dominierenden Lehrmeinung und suchttherapeutischen Zielsetzungen richten.

### *Arten und Formen der Selbsthilfe im Suchtbereich – Welche gibt es (auch noch)?*

Von grosser allgemeiner Bekanntheit sind sicherlich die aus den USA stammenden «Anonymen Alkoholiker» (AA), eine weltweit vertretene Selbsthilfeorganisation zur Unterstützung ihrer Mitglieder in der Abstinenz vom Alkoholkonsum, welche ihr erstes Treffen, gemäss Gründungsmythos, im Jahre 1935, durch zwei selbstidentifizierte Alkoholiker in Ohio hatte – einem Börsenmakler und einem Arzt. Ebenso, die 1949 nach dem Vorbild der AA gegründeten «Narcotics Anonymous» (NA), eine Selbsthilfeorganisation gegen den Missbrauch bewusstseinsverändernder Substanzen. Charakteristisch für diese Gruppen sind ein Verständnis von Alkoholismus/Drogenabhängigkeit als chronische Krankheit und die Methode des 12-Schritte-Programms, das eine Umorientierung zur Abstinenz mittels einer Identitätstransformation beinhaltet. Weitere Kernelemente sind Anonymität, Ehrenamtlichkeit, Spiritualität und eine Ideologie des Egalitarismus, was den lokalen Gruppen wie auch den Individuen starke Autonomie einräumt. AA selbst spricht intern nicht von Mitgliedern, sondern von Zugehörigen: Zugehörig kann jede/-r sein, die/der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören; sie/er braucht dazu nicht abstinenz zu sein.<sup>25</sup>

Ebenso einen gewissen Bekanntheitsgrad haben wohl die Eltern- und Angehörigenvereinigungen Drogenabhängiger, die im Schweizerischen Dachverband VEVDJA zusammengeschlossen sind. Dieser fördert die Zusammenarbeit der angeschlossenen Gruppierungen und vertritt ihre Interessen und die Rechte der Drogenabhängigen auf kantonaler und eidgenössischer Ebene.<sup>26</sup>

Es gibt in der Schweiz, meines Wissens für direktbetroffene Drogenkonsumierende nur in bescheidenem Ausmass Gruppierungen/Interessenvereinigungen, die nicht auf Abstinenz ausgerichtet sind und/oder auch eine explizite gesellschaftspolitische Aussenorientierung aufweisen (z.B. den Verein «Methadonselbsthilfe Zürich» (VMSZ)).<sup>27</sup> In anderen Ländern gibt es solche Gruppierungen: z.B. in Deutschland den JES-Bundesverband<sup>28</sup>, oder auch in verschiedenen nordischen Ländern, z.B. Danish Drug Users' Union (DDUU), Swedish Drug Users' Union etc., die aktiv Opioid Konsumierende (in Substitutionsbehandlung) repräsentieren und Schadensminderungs-Prinzipien vertreten.<sup>29</sup>

Als institutionalisierte «Plattform» zur Vermittlung, Gründung und Beratung von Selbsthilfegruppen gibt es in der Schweiz

die Stiftung «Pro offene Türen der Schweiz»<sup>30</sup>, deren Stiftungszweck die Förderung der gegenseitigen Hilfe und der Hilfe zur Selbsthilfe ist. Sie ist ihrerseits Mitglied von «Selbsthilfe Schweiz» (ehemals Stiftung KOSCH<sup>31,32</sup>).

Eine ausgebaute, deutsche Selbsthilfe-Site im Internet ist die Kommunikationsplattform «selbsthilfe-interaktiv.de», ein Angebot der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS).<sup>33</sup> Im Unterschied zur Website von Selbsthilfe Schweiz, welche insbesondere Koordination, Hintergrundinformationen und eine Übersicht der Selbsthilfeangebote bereitstellt, bietet Selbsthilfe-interaktiv (wie der Name suggeriert) unter dem Link «Hier mitdiskutieren» zusätzlich ein moderiertes Internetforum für den Austausch zu von Usern gestarteten Themen (gegenwärtig 725 sogenannte Threads).<sup>34</sup>

Eine wichtige Selbsthilfe-Community im Suchtbereich ist Eve&Rave, eine unabhängige, szenennahe Organisation, die sich, mit einer akzeptierenden Haltung, für einen risikobewussten und selbstverantwortlichen Umgang mit Drogen einsetzt, u.a. indem sie Warnungen veröffentlicht, wenn im Drug-Checking festgestellt wird, dass gefährliche Pillen etc. (z.B. hochdosiertes MDMA) in der Schweiz im Umlauf sind.<sup>35</sup>

Auf eine andere gemeinsame Betroffenheit gerichtet, nämlich «VerbraucherInnenschutz» bzw. die Qualitätsbeurteilung von Internetshops, bei denen Research Chemicals (Designer-Drogen) bestellt werden können, ist die Web-Site «Safe or Scam». Der Zugang ist (unter den Bedingungen der Illegalität aus naheliegenden Gründen) limitiert und wird über ein Einladungsverfahren geregelt.<sup>36</sup>

Weitere interessante Arten der Selbsthilfe im Suchtbereich sind solche, die sich für alternative pharmakologische Verfahren zur Suchtbehandlung einsetzten, wie z.B. die von Howard Lotsof gegründete Dora Weiner Foundation für die Ibogain-Behandlung<sup>37</sup>, oder der «Baclofen-Blog» für die – von dem, am 18. Juli 2013 verstorbenen, französischen Kardiologen Oliver Ameisen 2004 im Selbstversuch entdeckte – «Baclofen-Behandlung».<sup>38</sup>

Schliesslich seien die bereits in verschiedenen europäischen Ländern (legal oder im Verborgenen) existierenden «Cannabis Social Clubs» erwähnt: Nicht-kommerzielle Vereine, welche den kollektiven Anbau einer limitierten Menge von Cannabis organisieren, um die persönlichen Bedürfnisse der volljährigen Clubmitglieder zu decken. Diese Projekte zeigen einen realistischen, möglichen Weg für eine Liberalisierung des (rekreativen) Cannabiskonsums.

### **Suchtselbsthilfe in der Schweiz – ein persönliches Fazit**

Die Ausführungen und Beispiele haben gezeigt, dass (Sucht-) Selbsthilfe ein vielschichtiges Phänomen darstellt, das in einer ständigen wechselseitigen Durchdringung von Individuum – Gruppe(n) und Gesellschaft (ent)steht: Selbsthilfe kann man nicht verordnen, sie taucht auf und unter in einer fortwährenden Bewegung zwischen Lebenswelt und System. Sie ist prinzipiell sowohl auf individuelle Bedürfnisse, die Ausbildung von Gruppenidentität und die Wirkung nach aussen, d.h. auf das Problembewusstsein in der Öffentlichkeit und die politische Interessenvertretung gerichtet.

Die Gewichte im Verhältnis von Individuum, Gruppe (Gemeinschaft) und Gesellschaft haben sich, historisch betrachtet, je nach den vorherrschenden sozialen Rahmenbedingungen verschoben und werden es weiterhin tun. Während die Suchtselbsthilfe in ihren Anfängen, besonders in den 1980er und 1990er-Jahren stark mit gesellschaftsverändernden Ansprüchen verbunden war, stellt sie sich in der Schweiz gegenwärtig hauptsächlich in ihrer individuellen und gruppenbezogenen

Orientierung dar. Die (Weiter-) Entwicklung und Umgestaltung des professionellen Behandlungsangebots und (sucht-) politischer Perspektiven durch Direktbetroffene scheint hingegen in vielen Bereichen in den Hintergrund gerückt.

Dies widerspiegelt, dass mit der eingangs beschriebenen (Weiter-) Entwicklung eines bedürfnisgerechten Suchthilfesystems in den vergangenen 25 Jahren in der Schweiz viele Veränderungsansprüche Betroffener eingelöst werden konnten. Selbsthilfeinitiativen, im weiteren Sinne das Engagement von Betroffenen, haben meiner Meinung nach massgeblich dazu beigetragen.

Im Zuge dieser Entwicklung hat sich Selbsthilfe mit einem eigenen Platz als komplementäres, d.h. gleichzeitig widersprüchliches und ergänzendes Element im Suchthilfe-System etabliert.

Im Zusammenspiel von professioneller Hilfe mit (organisierter) Selbsthilfe gibt es aber auch Anzeichen, die auf eine gewisse Vereinnahmung («Kolonialisierung») der Selbsthilfe durch das etablierte Suchthilfesystem hindeuten: Bspw. wenn von Profis entwickelte, vom Patienten nach eigenem Gutdünken zu verwendende therapeutische Instrumente, als «Selbsthilfe» bezeichnet werden. Wenn solche Tools in gedruckter Form – oder über elektronische Medien (z.B. mittels direktem Telefonmarketing<sup>39</sup>), kommerziell vertrieben werden, ist «Selbsthilfe» schliesslich ganz in die Logik eines gewinnorientierten Gesundheitsmarktes aufgesogen.

Parallel dazu zeigen aktuelle Beispiele im «rechtlichen Graubereich» (z.B. Cannabis Social Clubs, Websites wie «Safe or Scam» oder die Ibogain-, und Baclofen- «Bewegung») Suchtselbsthilfe weiterhin als innovative Kraft, die für eine bedürfnisgerechte Weiterentwicklung des Suchthilfesystems wichtig sein dürfte.

Ich möchte daher Profis ebenso wie engagierte und organisierte Betroffene als «BürgerInnen» dazu aufrufen, unermüdlich Formen für einen unvoreingenommenen, partizipativen gegenseitigen Austausch zu suchen, der über eine Integration der PatientInnenperspektive in individualisierte, klinisch-therapeutische Ziele und Massnahmen hinaus geht. Ich wünsche mir, dass Vertreter etablierter wie auch alternativer Bedeutungskonstruktionen von Sucht und Suchthilfe zusammen Platz nehmen an einem gemeinsamen Stammtisch «Rauschkultur». <sup>40</sup>●

#### Literatur

- Bänziger, C./Vogler, G. (1990): Nur sauber gekämmt sind wir frei. Zürich: eco.
- Braun, J./Opielka, M. (1992): Selbsthilfeförderung durch Selbsthilfekontaktstellen. Abschlussbericht der Begleitforschung zum Modellprogramm «Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen» im Auftrag des BMFuS (Rep. No. 14). Stuttgart: BMFuS.
- Brockhaus (1989). Brockhaus-Enzyklopädie. Aufl. 19., Bd. 20. Mannheim: F.A. Brockhaus.
- Frey, D./Greif, S. (1987): Sozialpsychologie: Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Frank, A.V./Anker, J./Tammi, T. (2012): Drug user organizations in the Nordic countries - local, national and international dimensions. Substance Use and Misuse 47: 462-473.
- Herold, E.E. (2002): Ambulante Pflege – Die Pflege gesunder und kranker Menschen. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.

- Kirschner, J. (2012): Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner: Die Kunst, glücklich zu leben – in neun Lektionen. Hamburg: Nikol.
- Kreft, D./Mielenz, I. (2013): Wörterbuch Soziale Arbeit. Aufl. 7. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Lehmann, P./Stastny, P. (2007): Statt Psychiatrie 2. Berlin, Eugene, Shrewbery: Antipsychiatrieverlag.
- Paul, C.L./Wiggers, J./Daly, J.B./Green, S./Walsh, R.A./Knight, J. et al. (2004): Direct telemarketing of smoking cessation interventions: will smokers take the call? Addiction 99: 907-913.
- Simmel, U. (2008): Elchtest für die schweizerische Drogenpolitik. SuchtMagazin 34(5): 35-40.
- Söderfeldt, Y. (2013): Der Anfang einer Selbsthilfebewegung? Die Organisation der Gehörlosen im 19. Jahrhundert. S. 43-48 in: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (Hrsg.), Selbsthilfejahrbuch 2013. Giessen: DAG SHG. [www.tinyurl.com/k5vdfyj](http://www.tinyurl.com/k5vdfyj), Zugriff 10.08.2013.

#### Endnoten

- 1 Als Wissenssammlung einer sich selbstorganisierenden, virtuellen Community ist Wikipedia übrigens auch ein interessantes Beispiel für eine Art «Selbsthilfe».
- 2 Markus 15,31.
- 3 Seite «Hilf dir selbst, so hilft dir Gott» auf Wikipedia: [www.tinyurl.com/kggdzgs](http://www.tinyurl.com/kggdzgs), Bearbeitungsstand: 08.05.2013, 16:55 UTC.
- 4 Vgl. Kirschner 2012.
- 5 «Sponti-Sprüche» entstanden im Zuge der Studenten- und Schüler-Revolution bzw. mit dem Aufkommen der sogenannten Spontis in den 1970er Jahren.
- 6 Vgl. Bänziger/Vogler 1990.
- 7 Gfs.bern zit. in Simmel 2008: 38.
- 8 Vgl. auch Definition Selbsthilfe im Beitrag Borgetto.
- 9 Frey/Greif 1987: 273.
- 10 Vgl. Beitrag Hafen in dieser Ausgabe.
- 11 Vgl. Beitrag Hälgi in dieser Ausgabe.
- 12 Vgl. Braun/Opjelka 1992.
- 13 Vgl. Herold 2002.
- 14 Ebd.: 225.
- 15 Vgl. z.B. den Beitrag von Kuenzi et al. in dieser Nummer.
- 16 Vgl. Zedler 1732: 820, [www.zedler-lexikon.de](http://www.zedler-lexikon.de), Zugriff 09.08.2013.
- 17 Vgl. Meyers Konversationslexikon 1885 – 1892, 4. Aufl., Bd. 14: 843, [www.tinyurl.com/mbdcrpq](http://www.tinyurl.com/mbdcrpq), Zugriff 09.08.2013.
- 18 Brockhaus 1894-1896, 14. Aufl., Bd. 17 Suppl.: 62., [www.tinyurl.com/lfsmgbn](http://www.tinyurl.com/lfsmgbn), Zugriff 10.08.2013.
- 19 Brockhaus 1989: Bd. 20: 94.
- 20 Vgl. Söderfeldt 2013.
- 21 Vgl. Kreft/Mielenz 2013.
- 22 Vgl. Lehmann/Stastny 2007.
- 23 Kreft/Mielenz: 747.
- 24 Vgl. z.B. [www.snowcontrol.ch](http://www.snowcontrol.ch)
- 25 Seite «Anonyme Alkoholiker» auf Wikipedia: [www.tinyurl.com/n2nkzww15](http://www.tinyurl.com/n2nkzww15), Bearbeitungsstand: 04.06.2013, 18:38 UTC.
- 26 [www.vevdaj.ch](http://www.vevdaj.ch)
- 27 [www.methadon-gruppe.ch](http://www.methadon-gruppe.ch)
- 28 [www.jes-bundesverband.de/ueber-jes.html](http://www.jes-bundesverband.de/ueber-jes.html), Zugriff 09.08.2013.
- 29 Vgl. Frank et al. 2012.
- 30 [www.selbsthilfezentrum.ch](http://www.selbsthilfezentrum.ch)
- 31 Vgl. die Selbstbeschreibung von Selbsthilfe Schweiz: [www.tinyurl.com/kyzjnnng](http://www.tinyurl.com/kyzjnnng), Zugriff 09.08.2013.
- 32 Vgl. Beitrag Hälgi in dieser Nummer.
- 33 Vgl. die Selbstbeschreibung von Selbsthilfe inter@ktiv: [www.tinyurl.com/mvyabch](http://www.tinyurl.com/mvyabch), Zugriff 09.08.2013.
- 34 Forum auf «selbsthilfe-interaktiv.de»: [www.tinyurl.com/mtxqac5](http://www.tinyurl.com/mtxqac5), Zugriff 09.08.2013.
- 35 [www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch)
- 36 [www.safeorscam.com](http://www.safeorscam.com)
- 37 [www.doraweiner.org](http://www.doraweiner.org); [www.ibogaine.org](http://www.ibogaine.org)
- 38 [www.baclofen.blog.de](http://www.baclofen.blog.de)
- 39 Vgl. Paul et al. 2004.
- 40 Mein Dank geht an Roger Ligenstorfer, von dem ich diesen Begriff übernommen habe.