

Gesundheit

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

27

«Wer aufhören will, braucht andere»

INTERVIEW Jasmin Rogg war 15 Jahre lang alkohol- und drogensüchtig. Heute hilft sie als Psychotherapeutin in Kalifornien Patienten, trocken und clean zu werden. Wie der Weg gelingen kann, beschreibt sie in ihrem Buch «Ich hör jetzt auf», das heute erscheint.

Frau Rogg, Ihr Verlag wirbt damit, dass Sie selbst suchtkrank waren.

Jasmin Rogg: Ja, Heroin war meine Lieblingsdroge. Erst danach kamen Kokain, Zigaretten und Johnny Walker.

Wie kam es dazu?

Bis zum 30. Lebensjahr war ich recht brav. Dann starben kurz nacheinander meine Mutter, Grossmutter, Schwiegermutter und mein Schwiegervater an Krebs. Das war zu viel für mich. Auch war mir ständig übel, weil ich schwanger war. Ich fing an, Valium zu nehmen, und landete irgendwann bei Heroin. Alkohol war auch immer dabei. Die

«80 Prozent der Drogensüchtigen haben in der Kindheit Vernachlässigung, Missbrauch, Gewalt oder Inzest erlebt.»

Grundlagen zur Sucht aber wurden schon vor der Geburt gelegt. Das müssen Sie erklären.

Meine Eltern waren Flüchtlinge, unverheiratet und ohne Geld. Während der Schwangerschaft war meine Mutter so gestresst, dass sie sich ständig übergab und künstlich ernährt wurde. Das Adrenalin, das sich bei ihr angestaut hatte, übertrug sich auch auf das System des sich entwickelnden Fötus, also auf mich. Das hat meine Gehirnentwicklung verändert. Die Geburt verlief schwierig, was den Stress noch verstärkte. Als ich dann da war, wurde ich zwar geliebt, aber meine Mutter hatte kaum Zeit. Sie musste arbeiten.

Es liegt also an den Eltern, wenn man süchtig wird.



Mit dem Entzug allein ist es nicht getan, um auf Dauer Alkohol und Drogen abzuschwören.

Die Veranlagung dazu wird vererbt. Sucht ist eine chronische Krankheit, die mit den Lebensumständen zu tun hat. Das beginnt vor der Geburt, und besonders prägend sind die ersten Lebensjahre. 80 Prozent der Drogensüchtigen haben in der frühen Kindheit Vernachlässigung, Missbrauch, Gewalt oder Inzest erlebt.

Was gab den Ausschlag, mit den Drogen aufzuhören?

Ein Fernsehauftritt von Boy George Mitte der 90er-Jahre. Um meine Heroindosis zu kontrollieren, ging ich damals jeden Tag zum Dealer. Das war zeitaufwendig. Also überlegte ich, gleich 10 Gramm zu kaufen. Doch da erzählte Boy George, der unheimlich dick geworden war, dass er den Entzug von 10 Gramm Heroin geschafft habe. Viele, die

versuchen, clean zu werden, verlagern ihre Sucht. Bei ihm trat Essen an die Stelle von Heroin. Das hat mich erschreckt. Ich wollte nicht so einen Horrorentzug machen müssen. Da habe ich mit Heroin aufgehört und mich mit Codein langsam runter dosiert. Zum Schluss nahm ich zweieinhalb Pillen pro Tag. Whiskey und Zigaretten gab es aber weiterhin.

Haben Sie den Entzug letztendlich selbst geschafft?

Das geht nicht alleine. Endgültig clean wurde ich erst in einer Klinik in Los Angeles, die meinem ersten Mann gehört.

Genügt ein Entzug, um auf Dauer trocken und clean zu bleiben?

Nein. Wer der Drogensucht oder dem Alkoholismus für immer abschwören will, muss jeden Tag daran arbeiten, sich mit der Rea-

lität anfreunden und lernen, Verantwortung zu übernehmen. Das fällt Alkoholikern besonders schwer. Sie sehen sich oft als Opfer und mögen das Leben nicht so, wie es ist. Deshalb trinken sie es sich schön. Das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker (AA) hilft ihnen, Eigenverantwortung zu übernehmen. Ausserdem verleiht es Stärke, um nicht gleich auf der nächsten Party schwach zu werden. Auch ich gehe noch oft zu ihren Treffen. **Und wohin sollen sich ehemalige Drogensüchtige wenden?** Das 12-Schritte-Programm gibt es für die verschiedensten Probleme – Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, Esssucht... **«Ich hör jetzt auf» tönt so einfach. Wie viele schaffen tatsächlich den Absprung?** Leider nur wenige. Ehemals

Suchtkranke brauchen lebenslange Betreuung. Doch davon wollen die meisten nichts wissen. **Was unterscheidet diejenigen, die es schaffen, von anderen?**

Sie haben ihre Genesung zur Priorität im Leben gemacht. Es gelingt ihnen, schädliche Verhaltensweisen zu ersetzen, und sie helfen anderen Süchtigen.

Was bringt es denn, wenn man sich bei anderen nützlich macht?

Wenn man sich nur zudröhnt und wahllos Sex hat, ist das Leben doch sinnlos. Der volle Einsatz für die Genesung anderer Süchtiger dagegen gibt das Gefühl, nützlich und nicht mehr wertlos zu sein. Dadurch bessert sich das Gefühlsklima, und der Hang zur Selbsterstörung lässt nach.

Wie wichtig ist generell der Kontakt zu anderen in der gleichen Lage?

Süchtige im fortgeschrittenen Stadium ziehen sich meist von der Welt zurück. Doch wenn man aufhören will, braucht man andere Menschen dabei. Bei den AA

«Diejenigen, die trocken und clean bleiben, haben ihre Genesung zur Priorität gemacht.»

etwa trifft man auf Leute, die einen verstehen. Man baut sich gegenseitig auf. Das ist sehr wichtig. **Jedoch warnen Sie davor, in der frühen Phase der Genesung eine Beziehung einzugehen.**

Wenn man sich in dieser Phase verliebt, wird die andere Person zum Wichtigsten im Leben. Doch diesen Platz sollte die eigene Gesundheit einnehmen. Und will der andere nicht so, wie man es sich vorstellt, leidet man und wird erneut rückfällig.

Sie empfehlen auch Meditation und Atemübungen. Warum?

Meditation, aber auch Beten beruhigen und ankern. Das ist für Leute, die den Drogen abschwören wollen, von Vorteil.

Interview: Juliane Lutz

Jasmin Rogg: «Ich hör jetzt auf», Südwest-Verlag, 18.90 Franken.

ZUR PERSON



Jasmin Rogg, 1950 in München geboren, zog in den 1970er-Jahren in die USA. Dort studierte sie Psychologie.

Von 1984 bis 1999 führte sie mit ihrem zweiten Mann ein Schuhgeschäft in München. In diese Jahre fiel ihre Drogensucht. Nach einem Entzug in der Promises-Klinik in Beverly Hills arbeitet sie heute als Psychotherapeutin und hilft Drogensüchtigen, gesund zu werden. Rogg, Mutter eines Sohnes, lebt in Los Angeles. Ihr Lebensgefährte ist Leon Hendrix, Bruder von Jimi Hendrix. *jl*

SPINNENPHOBIE

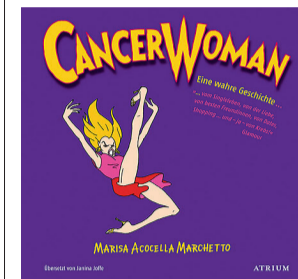
Gruppensitzung gegen Angst

Psychologin Leila Soravia vom Inselspital hilft Phobikern, die Angst zu überwinden. Ihr Rezept: Gruppensitzungen mit Spinne und Kortison. **SEITE 28**

Neues Buch

BRUSTKREBS

Zur Chemo in schicken High Heels



Marisa Acocella Marchetto: «Cancerwoman»

Einen Comic gab es zum Thema Brustkrebs bislang noch nicht. Diese Lücke hat Marisa Acocella Marchetto gefüllt. In «Cancerwoman» beschreibt sie mit viel Humor, wie die Diagnose Brustkrebs in ihr New Yorker Hochglanzleben einbricht. Kurz vor der Hochzeit mit einem angesagten Beizer kommt der grosse Knall. Ihre Verzweiflung und ihre Hoffnungen hat sie so witzig in Bildern und Sprüchen zu Papier gebracht, dass man einfach Spass daran hat. Auch ohne betroffen zu sein. Und freut sich mit, wenn die toughie New Yorkerin dem Tod mit High Heels in den Hintern tritt. Gleichzeitig vermittelt «Cancerwoman» wichtiges Wissen, so dass der Comic vom Fachblatt «British Medical Journal» als Pflichtlektüre empfohlen wird. (Atrium, Fr. 32.90) *jl*

Check up

HIV-PATIENTEN

Infos zum Thema Lebensversicherung

Die Kommunikationsplattform House34.ch wurde ins Leben gerufen, damit sich Menschen mit HIV anonym untereinander austauschen und informieren können. Jeden Monat gibt es auf House34.ch Chat-Events mit Fachleuten zu bestimmten Themen. Morgen geht es um «Lebensversicherungen für HIV-Betroffene». Experte ist Dominic Bachmann, Rechtsexperte der Aids-Hilfe Schweiz. *pd*

NACHTSCHRECK

Leises Zureden beruhigt Kinder

Im Vorschulalter und auch noch zu Beginn der Primarschule leiden drei bis sechs Prozent der Kinder unter dem sogenannten Nachtschreck. Aus dem Schlaf heraus beginnen sie plötzlich zu schreien und schlagen um sich. Oft lassen sie sich nicht beruhigen und sind trotz offener Augen nicht ansprechbar. Eltern sollten in diesem Fall leise auf ihr Kind einreden, ihm sagen, dass es in Sicherheit ist, und dafür sorgen, dass es sich nicht verletzen kann. «Ein Kind in dieser Phase aufzuwecken, ist wenig sinnvoll, da es dann verwirrt ist und nur schwer wieder einschlafen kann», so Ulrich Fegeler vom deutschen Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. *pd/jl*