

## Vorwort zur 10. Auflage

Wir nahmen noch 'n paar Fische von den Haken, die inzwischen angebissen hatten, und warfen die Angelschnüre wieder aus. Dann machten wir alles zum Mittagessen in unserer Höhle fertig ...  
Sehr bald wurde es dunkel, und es fing an zu donnern und zu blitzen ... Gleich hinterher fing es an zu regnen, und bald goss es wie mit Eimern. Und der Wind heulte, wie ich's noch nie gehört hatte. Es war ein richtiges Sommergewitter. Es wurde so duster, dass draußen alles wie in Tinte getaucht aussah. Und dann tauchte ein Blitz alles in helles, goldenes Licht und man konnte für einen Moment Baumkronen erkennen, die ganz weit weg waren.  
»Jim, ist das nicht schön?«, fragte ich. »Ich möchte nirgendwo anders sein als hier. Gib mir noch mal 'n Stück Fisch und 'nen heißen Maiskuchen.«

Mark Twain

»**U**nsere Verhalten ist heutzutage umfassend süchtig. Es gibt viele Motive dafür. Es gibt aber auch viele Motive dagegen. Von denen soll in diesem Buch die Rede sein.«

Mehr als zwanzig Jahre später, nachdem ich diese Sätze in das Manuskript von »Huckleberry Finn« geschrieben habe, hat sich das dahinterstehende Konzept weltweit in vielen Ländern durchgesetzt. Gemeint ist das *Salutogenese-konzept* von Aaron Antonovsky, wörtlich übersetzt, das Konzept von der Gesundheitsentstehung. Das Salutogene-

sekonzept fragt nicht danach, was krank macht – das überlässt es dem Pathogenesekonzept –, sondern was *Gesundheit* entstehen lässt und erhält beziehungsweise bei Krankheit die Genesung fördert. Für die Gesundheit bedeutsame Kräfte können gleichzeitig neben krank machenden Momenten und dauerhafter Behinderung bestehen. Das ist für das Salutogenesekonzept kein logischer Widerspruch.

Dieses Konzept war mir zu der Zeit, als ich das Manuskript vom Huckleberry Finn schrieb, dem Namen nach nicht bekannt. Aber »es lag irgendwie in der Luft«. Schon auf der Konferenz der Weltgesundheitsorganisation 1986 in Ottawa ging es darum, dass eine erfolgreiche Vorbeugung nicht nur aus Warnhinweisen und Präventivschlägen gegen pathogene Faktoren bestehen kann, sondern aktiv *Gesundheit* fördern muss. Daraus entstand dann das Konzept der Gesundheitsförderung, das inhaltlich durchaus Überschneidungen mit dem der Salutogenese aufweist – bei der literarischen Figur des Huckleberry Finn aber vermutlich versagt hätte. Es war ja gerade das Talent von Huckleberry Finn, sich allen wohlgemeinten Einflüssen der Erwachsenen entziehen zu können. Dennoch war ihm das zu eigen, was Antonovsky in seinem Salutogenesekonzept mit *Kohärenzgefühl* beschreibt. Hierfür ein Beispiel: Auf der Flucht vor seinem gewalttätigen Vater kann er sich's dennoch bei einem weltuntergangsnahen Gewitter zusammen mit seinem Freund Jim in einer Höhle wohl ergehen zu lassen, einen prächtigen Appetit entwickeln und sich an den Naturphänomenen erfreuen.

Der Begriff des Kohärenzgefühles ist aus dem Lateinischen abgeleitet und meint so viel wie einen inneren Halt und sinnvollen Lebenszusammenhang zu spüren, sich

auch äußerlich gehalten, getragen fühlen und Halt verschaffen können. Ein starkes Kohärenzgefühl ermöglicht, dass ich mich in meiner Welt wohl fühle und mit mir in Selbstübereinstimmung bin. Daher bedarf ich nicht zwingend der Rauschmittel oder Rauschhandlungen, um mich selber besser aushalten zu können, mich weniger schlecht zu fühlen. Der Rausch ist dann nicht mit einer Differenz-erfahrung verbunden, die im nüchternen Zustand nach immer neuen Rauschzuständen schreit.

Das Kohärenzgefühl entsteht vom ersten Lebenstag an aus sozialen Beziehungen heraus. Vornehmlich auch solchen, in denen wir uns spielerisch-dialogisch entfalten können und wohlwollend wahrgenommen wissen. Für Huck Finn, als literarisches Vorbild, ereignete sich dies in der Freundschaft mit Jim und den Beziehungen in seiner Peergroup.

Verblüffend war für mich bei der neuerlichen Lektüre des Textes für eine überarbeitete Fassung, wie das Salutogenesekonzept implizit, d. h. eher beiläufig, mitschwingt. Nur an wenigen Stellen bin ich dann beim Bearbeiten des Textes der Versuchung erlegen, dies auch explizit zu verdeutlichen. Die Grundkonstruktion wurde jedoch beibehalten. Sozialpsychologisch bedeutsame Ereignisse, die heute schon länger zurückliegen, wurden jetzt als solche historisch in ihren Kontext eingeordnet. Zugleich wurde ein Bezug zu der darauf folgenden Entwicklung hergestellt. Oder sie wurden gegen zeitnähere Beispiele eingetauscht. Berücksichtigt wurden ebenfalls einige Ergebnisse der Gedächtnisforschung und der Neurobiologie.

Der Text sollte aber auch weiterhin aus sich heraus verständlich sein und zum Lesen motivieren. Und wenn Sie,



liebe Leserin und lieber Leser, nach der Lektüre neugierig  
darauf geworden sind, was Sie selber mit einfachen Mitteln  
alles anstellen können, damit es in dieser Welt etwas weni-  
ger süchtig zugeht, dann wäre das ganz fabelhaft!

Eckhard Schiffer

Januar 2010



## Warum und für wen dieses Buch geschrieben wurde

»In 'nem Haus zu wohnen und in 'nem Bett zu schlafen, das gibt 'nen hübschen Sinn für Sauberkeit. Aber bevor die kalte Jahreszeit kam, brannt' ich manchmal durch und schlief im Wald, und das war für mich immer 'ne Erholung. Die alte Art war mir nun mal die liebste, aber schließlich gewöhnte ich mich auch an die neue 'n kleines bisschen. Die Witwe sagte, ich »mache mich« langsam, aber sicher, und würde mich ganz gut betragen. Sie sagte, sie brauchte sich wegen mir nicht mehr zu schämen.«

Mark Twain

Sucht hat viele Gesichter und auch viele Begründungen. Mit Sucht ist in diesem Buch ein Handeln gemeint, über das ein innerer Zustand des Unglücklichseins, der Spannung und der Unruhe oder der qualvollen Leere verändert werden soll. Selbsthass und innere Friedlosigkeit sollen beendet werden. Angestrebt wird also Befriedigung. Jedoch führt dieser Weg über kurzfristigen Scheinfrieden in die Selbstzerstörung. Und der Weg wird meist weiter beschritten, obgleich die Folgen bekannt sind – trotz »Aufklärung«.

»Weitermachen trotz Selbstzerstörung«, diese Devise gilt sowohl für die Alkohol- und Drogensucht als auch für die Fress- und Magersucht, gleichfalls aber auch für das Aufessen unseres Planeten. Wir machen weiter, obgleich wir wissen, was wir anrichten. Unser Verhalten ist heutzutage umfassend süchtig. Es gibt viele Motive dafür.

Es gibt aber auch viele Motive dagegen. Von denen soll in diesem Buch vorwiegend die Rede sein. Im Wesentlichen geht es also um die Förderung gesunder Kräfte in jedem Menschen als Vorbeugung im weitesten Sinne des Wortes. Vorbeugung gegen die Sucht in ihren verschiedensten Erscheinungsformen – gegen die akute Erkrankung wie auch gegen den Rückfall.



### Was hat das alles mit Huckleberry Finn zu tun?

Huckleberry ist in Mark Twains Geschichten um Tom Sawyer der Bürgerschreck – faul, verwahrlost, ohne festen Wohnsitz; der Vater ein gewalttätiger Säufer, von der Mutter ist schon gar nicht mehr die Rede. Nach unseren heutigen Vorstellungen wäre demnach Huckleberry Finn hochgradig gefährdet. Offensichtlich kommt der Huck jedoch gut über die Runden. Der Leser sympathisiert mit ihm, die Geschichten laden ein, sich mit Huck zu identifizieren.

Es ist dabei für unsere Überlegungen ziemlich einerlei, ob Huck nun tatsächlich gelebt hat oder als Phantasiegestalt Mark Twains möglicherweise auch autobiographische

Züge aufweist. Wesentlich ist, was der Schelm Huck in seinem aufsässig-schöpferischen Denken und Handeln vermittelt.

Ein Beispiel: Mit den Schablonen des kindlichen Denkens und Sprechens reproduziert er zunächst den Rassismus seiner Zeit. In seinen gemüthafte Reaktionen auf den »Nigger« Jim und in seinem eigenen Handeln überwindet Huck aber allen Rassismus und stellt sich quer zu seiner Zeit.

Gewiss, idealisiert wird sein Widerspruch zur neurotisierenden amerikanischen Provinzgesellschaft schon, aber auch das ist nicht entscheidend. Wichtiger ist das, was bei dem Leser und der Leserin sich innerlich rührt, wenn Huck von seinem Leben erzählt: Sympathie, Lachen, Wehmut. Huck verdeutlicht die zumeist verdrängte Sehnsucht nach einer Welt ohne krank machende Normen, Regeln und Gesetze, einer eigenen, nicht vorgefabrizierten Welt, die mit allen Sinnen erfahren und so in ihrer scheinbaren Banalität zum Abenteuer wird – und zum Abenteuer in der Phantasie einlädt.

Thema dieses Buches ist, wie sich eine solche Rebellion in unserer Gegenwart umsetzen lässt, ohne allzu sehr Außenseiter wie Huckleberry Finn werden zu müssen.

Dieses Buch wendet sich an Eltern und Verwandte, an Erzieherinnen und Erzieher, an Lehrer und Lehrerinnen, Stadtväter und -mütter, kurz an alle, die (noch) mit Kindern zu tun haben. Kinder gehen letztlich uns alle etwas an. Aber sie passen nicht mehr in unsere auf Reibungslosigkeit und kontrollierbare Leistung bedachte Gesellschaft. Von »der Straße« als wichtigem Ort geselliger Selbstentfaltung sind Kinder schon lange wegrationalisiert. Und in den



Kindergärten und Grundschulen werden Kinder wie auch Erzieherinnen und Lehrkräfte immer mehr als programmierbare Objekte missverstanden. Letzteres insbesondere im Zusammenhang mit der deutschen Erregung um die PISA-Testergebnisse. Dass aber erfolgreiches Lernen einschließlich Lebenstüchtigkeit etwas mit lebendiger Begegnung zwischen allen an dem Lernprozess Beteiligten und mit schöpferischer Entfaltung zu tun hat, ist offensichtlich aus dem Blickfeld geraten.<sup>1</sup>

In diesem Buch wird die These vertreten, dass Sucht in ihren verschiedensten Formen oft vermeidbar ist, wenn die Welt unserer Kinder vor Zerstörung bewahrt wird und unsere Kinder ihre schöpferischen Kräfte darin entfalten können. Öde und Langeweile als Vorstadien der Sucht entstehen nur da, wo die poetische<sup>2</sup> Aufsässigkeit unserer Kinder diszipliniert und abgewürgt wird. Die herkömmliche Suchtberatung und -therapie sind teuer und ineffektiv, wenn erst einmal eine Sucht besteht. Sucht ist die Krebserkrankung der Seele.

Auch »Aufklärung« bringt wenig, Polizeieinsatz noch weniger. Die Hilflosigkeit angesichts der menschlichen Tragödien, die oft im Suizid enden, fordert zu neuen Überlegungen hinsichtlich einer wirksamen Vorbeugung, das heißt Immunisierung, gegen die Sucht heraus.

Und noch eine weitere – gutbürgerliche – Überlegung:

---

1 s. a. Schiffer, E. u. H.: LernGesundheit. Weinheim und Basel: Beltz 2004.

2 (griechisch) poieo: mache, schaffe, hier im Sinne von gestalten, vergl. auch Poesie. (In Abgrenzung gegen das heute bereits kommerziell besetzte »kreativ«) poetisch, Sprechweise: peu-e-tisch; poetische Aufsässigkeit, hier als schöpferischer Eigen-Sinn gegen eine übergestülpte Programmatik (siehe auch Anhang)



Der volkswirtschaftliche Verlust durch Krankheit und Siechtum, vergebliche Ausbildung und Umschulung geht in die Milliarden.

Grund genug, um das Augenmerk auf etwas anderes zu richten als auf immer weitere Forderungen nach immer mehr Therapie, das heißt »Folgereparaturen«, deren Notwendigkeit aus einer zerstörten Welt der Kindheit resultiert. Eben diese Welt gilt es zu beeinflussen, damit nicht immer wieder die Zerstörung in einem Kreislauf der Verinnerlichung weitergegeben wird und zu neuer Zerstörung der Innen- und Außenwelt führt.

Solche Kreisläufe sollen an Fallgeschichten von Patientinnen und Patienten verdeutlicht werden. Schwerpunkt­mäßig sollen jedoch die Möglichkeiten aufgezeigt werden, diese Kreisläufe zu unterbrechen bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen.<sup>3</sup>

Dieses Buch will auch etwas provozieren. Es ist eine Einladung zur Aufsässigkeit, zum Abenteuern, zum Tagträumen – mit Rückfahrkarte zur Realität und ihren so genannten Sachzwängen. Realität bleibt dann kein Betonklotz, sondern erweist sich als veränderbar. Sucht meint ein Flüchten in eine Scheinwelt, wodurch der Betonklotz Realität nur noch größer und grässlicher wird.

Dies ist zugleich auch eine Einladung an die Eltern, zusammen mit ihren Kindern die eigenen schöpferischen Kräfte (neu) zu entdecken. Dabei kommt es aber nicht auf ein zensierbares Ergebnis an, sondern auf das Tun selbst: mit-

---

3 Die angeführten Krankengeschichten beziehen sich auf Therapien, die bereits abgeschlossen sind. Die Namen und Daten sowie andere situative Gegebenheiten wurden so weit als möglich verändert, um die Anonymität der Betroffenen zu wahren. Dieses Bemühen kollidierte gelegentlich mit dem Anspruch auf Plausibilität und Authentizität. Im Zweifelsfalle hatte jedoch stets die Schutzbedürftigkeit des Patienten Vorrang.



einander singen, malen, tanzen, toben, Geschichten erzählen – und zuhören können. Darüber kann sich ein starkes Selbstwertgefühl entfalten. Und dann bedürfen die Kinder späterhin auch nicht des Alkohols, um darin ihr schlechtes, mit Selbstverachtung und Scham einhergehendes Selbst(un)wertgefühl aufzulösen.

»Warum trinkst du?«, fragte der Kleine Prinz den Säufer.  
»Weil ich mich schäme.« »Und warum schämst du dich?«  
»Weil ich saufe.«