



Narcotics Anonymous[®]

**FÜR SÜCHTIGE IN
THERAPIEEINRICHTUNGEN**

Copyright © 1995 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

NARSK e.V.
Postfach 11 10 10
D-64225 Darmstadt
www.narcotics-anonymous.de



Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter
NA-Literatur.

Narcotics Anonymous, , , , und The NA Way
sind eingetragene Warenzeichen der
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-392-1 German 10/12

WSO Catalog Item No. GE-3117

Für Süchtige in Therapieeinrichtungen

Dieses Falblatt soll dir einen Eindruck davon geben, was Genesung in Narcotics Anonymous bedeutet. Es enthält die Erfahrungen von vielen Süchtigen, die heute in NA genesen. In der Therapie hörst du wahrscheinlich etwas über Sucht als Krankheit und über die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous. Die Therapie kann dir helfen, ein Leben ohne Drogen zu beginnen. Die Unterstützung anderer Süchtiger, die von der Krankheit genesen, und ein langfristiges Programm für deine Genesung mit den Zwölf Schritten von NA können dir helfen, dauerhaft ohne Drogen zu leben. In diesem Falblatt findest du einige Vorschläge, wie du den Übergang von der Therapie zu einer dauerhaften Genesung in NA am besten schaffst.

Worum geht es im Narcotics-Anonymous-Programm?

Narcotics Anonymous bietet ein Programm für die Genesung von der Krankheit Sucht. Dieses Programm ist für alle Süchtigen bestimmt, die mit dem Drogennehen aufhören wollen. In NA glauben wir, dass wir uns gegenseitig dabei helfen können, clean zu bleiben, wenn wir einfache Richtlinien befolgen. Unsere Richtlinien sind die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen von Narcotics Anonymous. Sie enthalten die Prinzipien, auf denen unsere Genesung aufbaut.

Wir glauben, dass Süchtige die beste Hilfe von anderen Süchtigen bekommen. Narcotics Anonymous beschäftigt deshalb keine professionellen Therapeuten oder Berater. Die Mitgliedschaft kostet kein Geld. Die Treffen von NA – »Meetings« genannt – finden normalerweise jede Woche statt. Dort teilen Süchtige miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung.

Unter anderem dadurch helfen wir einander in unserer Genesung.

Genesung in Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous ist für alle Süchtigen da, die von der Krankheit Sucht genesen wollen. Vielleicht bist du jetzt nicht deswegen in Therapie, weil du aufhören wolltest, Drogen zu nehmen. Unabhängig davon, was ursprünglich dein Grund war, in Therapie zu gehen, kann aber Narcotics Anonymous das Richtige für dich sein, wenn du weiterhin keine Drogen mehr nehmen willst und weiter genesen willst.

Wenn wir erst mal aufgehört haben, Drogen zu nehmen, fangen viele von uns an, sich mit anderen Süchtigen zu vergleichen. Sie achten darauf, was sie von anderen Süchtigen unterscheidet – und nicht darauf, was sie mit ihnen gemeinsam haben. Wenn wir nur auf die Unterschiede achten, kommen wir leicht zu dem Schluss, dass NA nichts für uns ist.

Ein typisches Merkmal der Krankheit Sucht ist Leugnung. Leugnung hindert uns daran, die ganze Wahrheit über uns selbst und über unsere Krankheit zu erkennen. Das Gefühl, ganz anders als andere Süchtige zu sein, ist eine Folge dieser Leugnung. Wenn wir uns aber ehrlich ansehen, inwiefern wir wegen unseres Drogennehmens unser Leben nicht mehr meistern können, tut uns das gut. Wir sehen uns vor allem unsere Beziehungen an, unsere Arbeitssituation, unsere Wohnverhältnisse und unsere Schulden. Statt an die guten Zeiten mit Drogen zurückzudenken, versuchen wir uns daran zu erinnern, wann wir uns zuletzt gefragt haben: »Was mache ich hier eigentlich? Warum fühle ich mich so? Wie lange ist es her, dass die Drogen den Effekt hatten, den ich wollte?«

Früher oder später stehen wir alle vor einer grundsätzlichen Frage: »Will ich aufhören, Drogen zu nehmen?« Viele von uns konnten diese

Frage nicht auf Anhieb beantworten. Wenn wir uns aber die Mühe machen, uns unsere Vergangenheit ehrlich anzusehen, finden wir viele Gründe, mit den Drogen aufzuhören. Deine Antwort auf diese Frage kann darüber entscheiden, wie deine Genesung in der Zukunft aussieht.

Die Krankheit Sucht ist eine fortschreitende Krankheit. Was wir mit Drogen erlebt haben, hat uns das bewiesen. Ständig Drogen zu nehmen, zerstört Körper, Seele und Geist. Wir glauben, dass dauerhafter Drogenkonsum zu Gefängnis, Anstalt oder Tod führt. Wenn wir unsere Leugnung durchbrechen, bekommen wir einen klaren Blick darauf, wie verwüstet unser Leben ist. Wenn uns das klar ist, können wir nach Lösungen für unsere Probleme suchen.

Wir erkennen, dass wir unserer Sucht gegenüber machtlos sind. Drogenkonsum ist ein Aspekt der Krankheit Sucht, aber diese Krankheit wirkt sich auf sämtliche Lebensbereiche aus. Wenn wir aufhören Drogen zu nehmen, fangen wir an zu genesen. Unsere Machtlosigkeit einzugestehen ist eine Kapitulation: Wir geben zu, dass wir keine Lösung für unsere Probleme haben. Unsere Kapitulation fängt damit an, dass wir bereit werden, uns auf neue Ideen einzulassen. Wir können um Hilfe bitten und sie auch annehmen, wenn sie uns angeboten wird.

»Mir fiel es sehr schwer zu kapitulieren und zuzugeben, dass ich keine Macht über meine Sucht habe. Durch die Kapitulation habe ich Verantwortung für mein Verhalten übernommen. Ich hatte nie den Grund für meine Probleme bei mir selbst gesucht. Ich habe erkannt, dass ich Verantwortung übernehmen muss, wenn ich clean bleiben und genesen will. Da ich zugegeben hatte, dass ich machtlos bin, war mir auch klar, dass ich die Hilfe von anderen NA-Mitgliedern brauche. Ich muss die Bereit-

schaft aufbringen, das zu tun, was nötig ist, um zu genesen.«

Wir lernen, dass wir für unsere Genesung selbst verantwortlich sind. Das bedeutet, dass wir etwas tun müssen. Niemand macht das an unserer Stelle. Wir müssen lernen, wie man für sich selbst sorgt.

Wir schlagen vor, dass du schon während der Therapie in Meetings von Narcotics Anonymous gehst, wenn das möglich ist. Rede mit den anderen Süchtigen im Meeting und stell ihnen Fragen. Die Freundschaften, die du jetzt schließt, können dir helfen, wenn du aus der Therapie kommst. Wir schlagen außerdem vor, dass du die Zeit in der Therapie nutzt und Literatur von Narcotics Anonymous liest, die du bekommen kannst. Vielleicht kannst du während der Therapie in NA-Meetings außerhalb der Einrichtung gehen. Lass dir von den Süchtigen, die du dort triffst, Telefonnummern geben. So kannst du Kontakte mit anderen Süchtigen knüpfen, die auch genesen. Wenn du NA und ein paar Mitglieder schon kennst, ist es nach der Therapie einfacher.

Nach der Therapie

Wenn die Zeit gekommen ist, die Therapieeinrichtung zu verlassen, fühlen sich viele Süchtige hin- und hergerissen. Am stärksten wirkt wohl die Angst vor dem Rückfall. Die Vorstellung, wieder zur Familie, zum Arbeitsplatz und zum Freundeskreis zurückzukehren, kann Unsicherheit, Schuldgefühle oder Versagensangst hervorrufen. Sich dem Leben und seinen Anforderungen ohne die »Knautschzone« der Drogen zu stellen, ist neu und vielleicht auch beängstigend. Neue Situationen, die du in deiner Genesung erlebst, rufen vielleicht Selbstzweifel hervor. Deswegen solltest du den Mitgliedern von Narcotics Anonymous ruhig Fragen stellen und ihnen erzählen, wie du dich

fühlst. Die meisten von uns haben sich ähnlich gefühlt und ähnliche Situationen erlebt, als sie clean wurden.

»Als sich meine Therapie dem Ende näherte, hatte ich Angst und war einsam. Ich musste den sicheren Rahmen verlassen. Wie sollte ich danach clean bleiben? Ein Mitglied von Narcotics Anonymous hatte mir empfohlen, sofort nach der Therapie in ein NA-Meeting zu gehen. Er meinte, ich solle im Meeting erzählen, wie ich mich fühle, und mir Telefonnummern geben lassen. Er erzählte mir, dass er sich genauso gefühlt hatte, als er aus der Therapie kam. Durch das Gespräch mit ihm fühlte ich mich nicht mehr so allein. Nach dem Gespräch mit diesem anderen Süchtigen hatte ich nicht mehr so viel Angst vor der Zeit nach der Therapie.«

Es gibt auch Süchtige, die sich selbst überschätzen und meinen, dass sie ohne Unterstützung clean bleiben können. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Süchtige im geschützten Rahmen der Therapie ein trügerisches Gefühl der Sicherheit bekommen. Übertriebenes Selbstvertrauen kann aber gefährlich sein. »Ich brauche von niemandem Hilfe« – diese Vorstellung führt oft zum Rückfall, dem »Zurückfallen« in den Drogenkonsum. Wenn wir uns eingestehen, dass wir noch auf wackeligen Füßen stehen, können wir uns besser auf unsere Entlassung vorbereiten. Wir meinen, dass du dir für die Zeit nach der Therapie schon vorher einige Dinge vornehmen solltest. Die folgenden Empfehlungen haben für uns funktioniert:

- Triff die Entscheidung, keine Drogen zu nehmen, egal was heute noch passiert.
- Nimm Kontakt mit ein paar Mitgliedern von Narcotics Anonymous auf und sage ihnen, wann du aus der Therapie kommst.

- Geh am Tag der Entlassung in ein Meeting. Sage im Meeting, dass du neu bist.
- Stell dich vor und rede mit NA-Mitgliedern – vor und nach dem Meeting.

»Ich weiß noch, wie ich im Krankenhaus in mein erstes NA-Meeting ging. Ich war viel zu paranoid, um während des Meetings den Mund aufzumachen. Deshalb habe ich einfach zugehört. Die Süchtigen erzählten von ihrem Drogennehen und ihrer Genesung. Als ich aus der Therapieeinrichtung kam, bin ich sofort in ein Meeting gegangen. Auch heute halte ich mich noch an das Programm, das im »Weißes Büchlein« beschrieben ist. Mit diesem Programm zu genesen, funktioniert für mich, und mir gefällt, was dabei herauskommt. Genau so wollte ich mich schon immer fühlen. Die Erleichterung, die ich nicht mehr durch Drogen kriegen konnte, finde ich jetzt im Programm von Narcotics Anonymous.«

Wie geht es weiter?

Wenn du ein paar dieser Vorschläge ausprobiert hast, hast du dir schon eine Grundlage für Unterstützung geschaffen. Jetzt kannst du Pläne machen, wie deine Genesung langfristig aussehen soll. Erstens: Gehe in so viele NA-Meetings wie möglich und such dir die Meetings aus, in die du dann regelmäßig gehst. Manche Mitglieder gehen in den ersten neunzig Tagen nach der Therapie jeden Tag in ein Meeting. Nutze die Telefonnummern, die du dir hast geben lassen, und ruf Mitglieder von NA an. Das zu tun, hat uns geholfen, clean zu bleiben.

Durch Sponsorschaft setzen wir unsere Überzeugung um, dass Süchtige sich am besten gegenseitig in ihrer Genesung helfen können. Ein Sponsor oder eine Sponsorin ist ein anderer genesender Süchtiger, der uns mit den Zwölf Schritten von Narcotics Anonymous helfen

kann. Von einer Sponsorin oder einem Sponsor bekommen wir oft persönliche Zuwendung und Aufmerksamkeit und so können wir lernen, clean zu bleiben und ohne Drogen zu leben. Einen Sponsor kannst du dadurch finden, dass du in den Meetings aufmerksam zuhörst und dich selbst fragst, wer das ausstrahlt, was du selbst gern hättest. Wenn du noch keinen Sponsor hast, solltest du dir so schnell wie möglich einen (bzw. eine) suchen.

»Sponsorschaft ist wichtig. Ich hatte mit einer anderen Süchtigen vereinbart, dass ich sie jeden Tag anrufe. Ich erzählte ihr, was mir durch den Kopf geht, und versuchte, dabei ehrlich zu sein. Sie hat mir bei meiner Beschäftigung mit den Zwölf Schritten geholfen. Diese Beziehung mit meiner Sponsorin hat mir viel mehr gegeben, als ich erwartet hatte. Sie war da für mich, als ich voller Freude mich selbst neu entdeckt habe. Sie war da für mich, als ich vor Kummer kaum sprechen konnte. Mir kam es so vor, als hätte sie immer gesagt: »Lebe einfach im Heute, es wird wirklich besser«. Wenn wir zusammen ins Meeting gingen, saßen wir auch nebeneinander.«

Wenn du eine Sponsorin oder einen Sponsor hast, ruf oft an und verabrede dich. Ein Sponsor kann dich in deiner Genesung sehr unterstützen und anleiten, aber Sponsoren halten uns nicht clean. Wir sind trotzdem selbst für unsere Genesung verantwortlich.

Nach dem Cleanwerden

Süchtige erleben den Anfang ihrer Genesung ganz unterschiedlich. Manche Mitglieder haben diese Zeit sehr genossen. Für andere war sie schmerzhaft und verwirrend. Sie hatten plötzliche Stimmungsschwankungen. Aber egal was in unserer Genesung passiert oder wie wir uns fühlen: Wir wissen, dass durch Drogen nichts besser wird.

Wenn wir von uns selbst und von unseren Gefühlen erzählen, können wir uns mit anderen Süchtigen identifizieren, die auch in Genesung sind. Unsere Gefühle und Erlebnisse mitzuteilen ist wichtig. Wenn wir anderen nicht sagen, wie wir uns fühlen, können sie uns auch nicht helfen. Wenn wir anderen NA-Mitgliedern Fragen stellen, können diese uns ihre Erfahrungen erzählen. Das Programm von Narcotics Anonymous hilft uns, uns in unserer Genesung selbst zu helfen.

»Nach dem Meeting haben mir NA-Mitglieder erzählt, wie es ihnen gegangen ist. Bei diesem Meeting habe ich Leute kennengelernt, die heute noch meine Freunde sind. Ich habe erfahren, dass ich eine Krankheit habe, die Sucht heißt, und dass ich keine Macht über meine Sucht habe. Hier und jetzt brauche ich keine Drogen zu nehmen. Ich habe erfahren, dass mir Mitglieder von NA helfen können, jede beliebige Situation clean zu überstehen. Ich habe gelernt, dass mein Leben besser wird, wenn ich keine Drogen nehme. Am wichtigsten ist aber, dass ich durch das Arbeiten der Zwölf Schritte von NA gelernt habe, spirituelle Prinzipien anzuwenden. Heute weiß ich, dass Genesung gemeinsam möglich ist.«

Sobald wir aufhören Drogen zu nehmen, müssen wir lernen, wie wir clean leben können. Wir müssen lernen, wie wir in allen Lebensbereichen gesünder werden können. Wir können uns wohl in unserer Haut fühlen – ohne Drogen – wenn wir in unserer Genesung die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous anwenden. Wir können Freiheit von der »aktiven« Sucht finden, wenn wir konsequent das machen, was für andere genesende Süchtige funktioniert hat. Wenn wir die Zwölf Schritte arbeiten, verändern wir uns und wachsen. Unsere Genesung von der »aktiven« Sucht kann so lange weiter-

gehen, wie wir bereit sind, das zu tun, was wir gelernt haben.

»Ich lernte das Genesungsprogramm von Narcotics Anonymous in der Therapie kennen. Ich musste mit dem Ersten Schritt anfangen und meine Machtlosigkeit zugeben. Als ich keine Drogen mehr im Körper hatte, sah ich, dass mein Leben nicht mehr zu meistern war. Mir wurde klar, dass ich anderen nicht mehr die Schuld für meine Probleme geben konnte. Ich stehe im NA-Programm zwar noch ganz am Anfang, aber mein Denken und Fühlen, meine Einstellung und mein Verhalten haben sich schon bemerkenswert verändert. Ich habe angefangen, anderen zu helfen. Obwohl ich gerade erst aus der Therapie kam, konnte ich von meiner Genesung schon etwas an andere weitergeben, die noch in Therapie sind. Ich habe gelernt, dass ich etwas weitergeben muss, wenn ich es behalten will, und wie ich für andere nützlich sein kann. Als ich anfang, die Schritte zu arbeiten, habe ich angefangen zu geben und nicht zu nehmen. Als meine Angst und mein Groll weniger wurden, war ich erleichtert. Ich habe angefangen, anderen Süchtigen zu erzählen, wie ich wirklich bin. Dieses Programm hat mir das Leben gerettet.«

Freiheit

Hunderttausende von Süchtigen in aller Welt bleiben heute in Narcotics Anonymous clean. Auch du kannst in NA Genesung finden. Du bist bei uns herzlich willkommen! Wir hoffen, dass du die Freiheit von aktiver Sucht findest, die wir gefunden haben. Wir genesen tatsächlich und haben ein sinnvolles, zielgerichtetes und mit Freude erfülltes Leben.

Sage dir selbst:

NUR FÜR HEUTE werden meine Gedanken bei der Genesung sein, beim Leben und bei der Freude am Leben ohne Drogen.

NUR FÜR HEUTE werde ich einem Mitglied von NA vertrauen, das an mich glaubt und mir in meiner Genesung helfen will.

NUR FÜR HEUTE werde ich ein Programm haben. Ich werde versuchen, ihm so gut wie möglich zu folgen.

NUR FÜR HEUTE werde ich durch NA versuchen, ein besseres Verhältnis zu meinem Leben zu gewinnen.

NUR FÜR HEUTE werde ich nicht ängstlich sein, meine Gedanken werden bei meinen neuen Bekannten sein, bei Leuten, die keine Drogen nehmen und die einen neuen Lebensweg gefunden haben. Solange ich diesem Weg folge, brauche ich nichts zu befürchten.

WEITERE NA-LITERATUR, DIE FÜR DICH INTERESSANT SEIN KANN

Narcotics Anonymous: Dieses Buch über die Genesung von der Sucht wird meist als »Basic Text« bezeichnet; die erste Ausgabe erschien 1983.¹ In dem Buch geben viele Süchtige ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung dazu weiter, was die Krankheit Sucht für sie bedeutet und wie sie durch das NA-Programm genesen. Das Buch enthält auch viele individuelle Geschichten von genesenden Süchtigen² aus aller Welt. Neue Mitglieder können dadurch Identifikation finden und Hoffnung auf ein besseres Leben schöpfen.

NA – Das Weiße Büchlein: Das »Weiße Büchlein« war die erste Literatur der Gemeinschaft Narcotics Anonymous. Es enthält eine kurze Beschreibung des NA-Programms.

Bin ich süchtig? (Faltblatt Nr. 7): Dieses Faltblatt enthält einige Fragen, anhand derer der Leser selbst entscheiden kann. Wenn du dieses Faltblatt liest, kannst du dir selbst gegenüber vielleicht ehrlicher in Bezug auf deine Sucht sein. Du findest aber auch Hoffnung, denn es wird auch die Lösung durch das NA-Programm beschrieben.

Nur für heute (Faltblatt Nr. 8): In diesem Faltblatt werden fünf positive Gedanken aufgeführt, die Süchtigen in Genesung helfen können. Man kann es jeden Tag wieder neu lesen, denn es gibt Süchtigen eine Haltung, mit der das cleane Leben jeden Tag neu bewältigt werden kann. Es wird außerdem erklärt, wie man »nur für heute« leben kann. Süchtige werden ermutigt, Vertrauen in eine Höhere Macht zu fassen und das NA-Programm an jedem einzelnen Tag anzuwenden.

¹ Und 1992 in Deutsch

² Z. Zt. nur in der englischen Fassung

Sponsorschaft, überarbeitete Ausgabe (Faltblatt Nr. 11): Sponsorschaft ist für die Genesung ein entscheidendes Werkzeug. Dieses Faltblatt erläutert gerade für neue Mitglieder, worum es bei Sponsorschaft geht. Es beantwortet Fragen wie »Was ist ein Sponsor?« und »Wie bekomme ich einen Sponsor?«

Von jungen Süchtigen für junge Süchtige (Faltblatt Nr. 13): Die Aussage dieses Faltblatts ist, dass alle Süchtigen genesen können, egal wie alt sie sind oder wie lange sie Drogen genommen haben. Es betont, dass alle Süchtigen früher oder später einen Zustand totaler Verzweiflung erleben – aber dass es nicht so weit kommen muss. Wir können unsere Genesung auch sofort beginnen!

Für Eltern oder Erziehungsberechtigte von Minderjährigen in NA (Faltblatt Nr. 27): Dieses Faltblatt informiert darüber, was NA ist und wie es funktioniert. Es richtet sich vor allem an Eltern und Erziehungsberechtigte, deren Kinder zu Narcotics Anonymous gekommen sind.



German