

Genesung und Rückfall

Viele Leute glauben, Genesung bedeute einfach, keine Drogen mehr zu nehmen. Sie halten einen Rückfall für das Zeichen völligen Versagens, während langzeitige Abstinenz als vollkommener Erfolg gewertet wird. Wir, im Genesungsprogramm von Narcotics Anonymous, haben festgestellt, dass diese Vorstellung zu einfach ist. Nachdem jemand bereits eine Zeitlang zu unserer Gemeinschaft gehört hat, kann ein Rückfall die aufrüttelnde Erfahrung sein, die zu einer gründlicheren Anwendung des Programms führt. Ebenso konnten wir andere NA-Freunde und -Freundinnen beobachten, die zwar lange Zeit abstinent bleiben, deren Unehrllichkeit und Selbsttäuschung sie jedoch immer noch davon abhalten, sich der vollen Genesung und der Anerkennung innerhalb der Gesellschaft zu erfreuen. Vollständige und fortwährende Abstinenz in enger Verbindung und Identifizierung mit anderen in den NA-Gruppen, ist immer noch der fruchtbarste Boden für Wachstum.

Obwohl grundsätzlich alle Süchtigen einander ähneln, unterscheiden wir uns als einzelne in bezug auf den Grad der Krankheit und die Stufe der Genesung. Es kann vorkommen, dass durch einen Rückfall der Grundstein für vollkommene Freiheit gelegt wird. In anderen Fällen kann diese Freiheit nur durch unnachgiebiges und hartnäckiges Festhalten an der Abstinenz – komme was wolle – errungen werden, bis die Krise vorbei ist. Süchtige, die vielleicht auch nur für kurze Zeit fähig sind, den Drang oder das Verlangen nach Drogen zu überwinden und die Entscheidungsfreiheit über Zwangsgedanken und Handlungen gewonnen haben, sind an einem Wendepunkt angelangt. Dies kann der entscheidende Faktor in ihrer Genesung sein. Das Gefühl der wahren Unabhängigkeit

und Freiheit liegt manchmal auf des Messers Schneide. Es reizt uns, den großen Schritt zu machen, und unser Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wir scheinen jedoch zu wissen, dass uns das, was wir haben, von einer Höheren Macht gegeben wurde, auf die wir uns verlassen, sowie vom Geben und Annehmen der Hilfe einfühlsamer Freundinnen und Freunde. Während unserer Genesung werden uns oft die alten Schreckgespenster verfolgen. Das Leben kann wieder sinnlos, eintönig und langweilig werden. Vielleicht werden wir der ständigen Übung unserer neuen Ideen überdrüssig, und lassen in unseren neuen Tätigkeiten nach. Wir wissen jedoch, dass wir mit Sicherheit in unsere alten Verhaltensweisen zurückfallen werden, wenn wir unsere neu erworbenen Erkenntnisse nicht immer wieder anwenden. Solche Krisen sind oft Zeiten unseres größten Wachstums. Geist und Körper scheinen von all den Anstrengungen zu ermüden, aber die dynamischen Kräfte des Wandels oder einer wirklichen Umkehr können in unserem Innersten am Arbeiten sein, um uns die Antworten zu geben, die unsere innere Motivation und unser Leben grundlegend ändern.

Genesung, wie sie durch unsere Zwölf Schritte erfahren werden kann, ist unser Ziel, nicht nur die bloße Abstinenz. Es bedarf einiger Anstrengung, um uns zu unserem Vorteil zu verändern, und da es unmöglich ist, jemandem, der sich neuen Ideen verschließt, diese zu vermitteln, müssen wir zunächst irgendeinen Einstieg finden. Da wir dies nur für uns selbst tun können, müssen wir zwei uns offenbar innewohnende Feinde erkennen: Apathie und Zaudern. Unser Widerstand gegen Veränderungen scheint instinktiv zu sein, und nur eine Art Bombenexplosion führt zu einer Änderung oder leitet einen

Kurswechsel ein. Ein Rückfall – falls wir ihn überstehen – kann eine solche Sprengladung sein. Der Rückfall, und manchmal der darauffolgende Tod eines uns nahestehenden Menschen, kann uns wachrütteln und uns die Notwendigkeit energischen persönlichen Handelns drastisch vor Augen führen.

Persönliche Geschichten

Narcotics Anonymous ist seit 1953 sehr gewachsen. Die Leute, die diese Gemeinschaft gegründet haben, und für die wir eine tiefe und bleibende Zuneigung empfinden, haben uns viel über Sucht und Genesung beigebracht. Auf den folgenden Seiten erzählen wir dir von den Anfängen der Gemeinschaft. Der erste Abschnitt wurde 1965 von einem unserer ersten Mitglieder geschrieben. Neuere Geschichten der Genesung von NAMitgliedern finden sich in unserem Buch Basic Text, Narcotics Anonymous.

Wir genesen

Unsere persönlichen Geschichten können sich in einzelnen Zügen unterscheiden, aber letztlich haben wir alle eines gemeinsam. Diese Gemeinsamkeit ist die Krankheit Sucht. Wir kennen die beiden Dinge, die wahre Sucht ausmachen, nur zu gut: Besessenheit und Zwang. Besessenheit – diese fixe Idee, die uns immer wieder zu unserer speziellen Droge oder einem Ersatz zurückbringt, um die Erleichterung und das Wohlbefinden, die wir einst gekannt hatten, wiederzuerlangen.

Zwang – haben wir erst einmal mit einem »Druck«, einer »Pille« oder einem »Glas« den Prozess in Gang gesetzt, können wir nicht mehr durch unsere eigene Willenskraft aufhören. Wegen unserer Sensibilität gegenüber Drogen sind wir vollständig im Griff einer zerstörerischen Macht, die stärker ist als wir selbst.

Wenn wir schließlich am Ende dieses Weges feststellen, dass wir weder mit, noch ohne Drogen als Menschen funktionieren können, stehen wir alle vor demselben Dilemma. Was bleibt uns übrig? Es scheint diese Alternativen zu geben: wir können entweder, so gut es geht, bis zum bitteren Ende – Gefängnis, Anstalt oder Tod – weitermachen, oder wir finden einen neuen Lebensweg. Früher hatten nur sehr wenige Süchtige diese zweite Möglichkeit. Diejenigen, die heutzutage süchtig sind, haben es da besser. Zum ersten Mal in der gesamten Menschheitsgeschichte hat sich ein einfacher Weg im Leben vieler Süchtiger bewährt. Er ist für uns alle gangbar. Er ist ein einfaches geistiges – nicht religiöses – Programm, bekannt als Narcotics Anonymous.

Als meine Sucht mich vor ungefähr 15 Jahren* an den Punkt vollständiger Machtlosigkeit, Nutzlosigkeit und Kapitulation brachte, gab es kein NA. Ich fand AA, und in jener Gemeinschaft traf ich Süchtige, die auch erkannt hatten, dass dieses Programm die Antwort für ihr Problem ist. Jedoch wussten wir, dass viele noch den Weg der Desillusion, Selbsterniedrigung und des Todes weitergingen, weil sie sich nicht mit den Alkoholikern in AA identifizieren konnten. Sie identifizierten sich auf der Ebene der offensichtlichen Symptome und nicht auf der tieferen Ebene der Gefühle und Emotionen, wo Anteilnahme zur heilenden Therapie für alle süchtigen Menschen wird. Mit mehreren anderen Süchtigen und einigen Mitgliedern von AA, die großes Vertrauen in uns und das Programm hatten, gründeten wir im Juli 1953 das, was heute als Narcotics Anonymous bekannt ist. Wir waren sicher, dass nun Süchtige von Anfang an soviel Identifikation vorfinden würden, wie sie brauchen, um sich selbst davon zu überzeugen, dass sie clean bleiben können- ganz einfach durch das

* geschrieben 1965

Vorbild der anderen, die seit vielen Jahren auf dem Weg der Genesung sind.

Dass vor allen Dingen dies nötig war, hat sich in den seither vergangenen Jahren bewiesen. Diese wortlose Sprache des Erkennens, Glaubens und Vertrauens, die wir Anteilnahme nennen, schuf eine Atmosphäre, in der wir die Zeit empfinden, mit der Realität in Berührung kommen und spirituelle Werte erkennen konnten, die für viele von uns lange verlorengegangen waren. In unserem Programm der Genesung wachsen wir an Zahl und Stärke. Niemals zuvor war es so vielen cleanen Süchtigen möglich, sich in freier Selbstbestimmung und Gemeinschaft zu treffen wo sie wollen, um in vollkommener kreativer Freiheit ihre Genesung zu bewahren.

Selbst Süchtige sagten, es sei nicht möglich, es so zu verwirklichen, wie wir es geplant hatten. Wir glaubten an offen bekannte Meetings – kein Verstecken mehr, wie es andere Gruppen versucht hatten. Wir glaubten, dass wir uns hierin von allen anderen Methoden unterschieden, die vorher versucht worden waren und eine langzeitige Absonderung aus der Gesellschaft befürworteten. Wir meinten, je eher die Süchtigen sich im täglichen Leben ihrem Problem stellten, desto eher würden sie wirklich produktive Bürger werden. Wir müssen ohnehin irgendwann einmal auf unseren eigenen Füßen stehen und uns mit dem Leben zu seinen Bedingungen auseinandersetzen, warum also nicht gleich von Anfang an.

Natürlich haben deshalb viele einen Rückfall erlitten, und viele waren vollkommen verloren. Viele jedoch blieben dabei, und einige kamen nach ihrem Rückfall zurück. Die positive Seite dieser Tatsache jedoch ist, dass von denjenigen, die jetzt unsere Mitglieder sind, viele schon lange vollkommen abstinent leben und besser fähig sind, Neuankömmlingen zu helfen. Ihre Einstellung, die auf den

spirituellen Werten unserer Schritte und Traditionen beruht, ist die dynamische Kraft, die Wachstum und Einigkeit in unser Programm bringt. Wir wissen heute, dass die alte Unwahrheit »Einmal süchtig, immer süchtig« nun nicht mehr länger toleriert wird, weder von der Gesellschaft noch von den Süchtigen selbst. Wir genesen.

Copyright © 1994, 1999 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,    and The NA Way
sind eingetragene Warenzeichen der
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-384-6 German 11/12

WSO Catalog Item No. GE-3106



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 6-GE

Genesung und Rückfall

nachgedruckt vom »Weißen
Büchlein« *Narcotics Anonymous*