



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 21-GE

Loner – In der Isolation clean bleiben

»Einen Brief zu erhalten rettet meinen Tag! Ich scheine die Briefe meiner Loner-Freunde und -Freundinnen immer genau zur richtigen Zeit zu erhalten. Das erinnert mich daran, dass jemand weit weg dabei ist, mich kennenzulernen und ihr oder ihm genügend daran liegt zu schreiben. Ich bedeute etwas in der Genesung anderer und andere etwas in meiner.«

**Unsere Dankbarkeit spricht,
wenn wir uns sorgen
und mit anderen
auf NA-Weise teilen**



LONER – In der Isolation clean bleiben

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

ISBN 9781557763563 German 11/12

WSO Catalog Item No. GE3121

Einführung

In diesem Falblatt definieren wir »Loner« als geographisch isolierte Süchtige, die von der Sucht genesen möchten. Falls du keine NA-Meetings besuchen kannst, hoffen wir, dass dich dieses Falblatt erreicht und durchführbare Lösungen anbietet, ein glückliches und freies Leben voll Freude zu führen.

Obwohl dieses Falblatt speziell an jene Süchtigen gerichtet ist, die in abgelegenen Gegenden genesen, ohne die Möglichkeit zu haben, an einem regelmäßigen NA-Meeting teilzunehmen, so werden doch alle Süchtigen, welche dieses Falblatt lesen, einige wertvolle Einblicke gewinnen, wie sie von der Krankheit Sucht genesen können. Die meisten von uns haben zu bestimmten Zeiten in unserer Genesung Gefühle der Einsamkeit oder Isolation erfahren. Auch gibt es Süchtige, die sich wegen der Beeinträchtigung ihres Hör- oder Sehvermögens oder anderer Körperbehinderungen isoliert fühlen. Ob wir nun emotional, körperlich oder geographisch isoliert sind, wir glauben, dass die in diesem Falblatt angebotenen Vorschläge allen Süchtigen helfen werden, clean zu bleiben und eine neue Lebensweise zu finden.

»Als Loner zu leben kann manchmal frustrierend sein, aber ich muss mich in allen Bereichen meines neuen Lebens bemühen. Ein Teil von NA zu sein, ist für mich etwas Besonderes. Ich weiß, dass ich Freundinnen und Freunde habe, die ich noch nicht getroffen habe; aber zu wissen, dass sie da sind, gibt mir Hoffnung, weiterzumachen.«

Nach Hilfe suchen

Narcotics Anonymous ist ein Programm mit Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen, entworfen, um Süchtigen zu helfen, Genesung zu finden, ungeachtet dessen, wo sie sich befinden. Durch Praktizieren dieser spirituellen Prinzipien erreichen wir Freiheit von aktiver Sucht. Wir schlagen dir vor, alle NA-Literatur zu lesen, die du kriegen kannst, und wenn irgend möglich, ein NA-Meeting oder eine andere NA-Veranstaltung zu besuchen. Falls es in deiner Umgebung keine NA-Meetings gibt, dann mach du dich daran, eins zu gründen. Auch wenn du es alleine anfängst, weißt du doch nie, wann noch eine leidende Süchtige oder ein leidender Süchtiger durch die Tür kommen wird. Fülle den Vordruck für ein kostenloses Startpaket am Ende des Faltblatts aus und schicke ihn an das World Service Office (NAWS)¹.

Es gibt viele NA-Dienste, die dazu ins Leben gerufen wurden, isolierte Süchtige anzusprechen. Manche davon werden durch spezielle Komitees koordiniert. In vielen Gebieten gibt es örtliche NA-Telefone, Meetinglisten und NA-Zeitungen. Du kannst auch NA-Literatur und andere Information über NA vom nächsten Gebiets- oder Regions-Büro erhalten.

Das World Service Office stellt geographisch isolierten Süchtigen auch eine Anzahl Dienste zur Verfügung. Es gibt eine Telefonliste heraus, in der alle registrierten NA-Helpline-Telefonnummern auf der Welt aufgelistet sind. Außerdem verschickt das WSO auf Anfrage kostenlose Start- und Informationspakete. Du kannst dort hinschreiben oder anrufen, um zu erfahren, wo das nächste NA-Meeting oder -Büro ist. Du kannst auch Antworten auf viele andere Fragen erhalten, indem du die Erfahrung, Kraft und Hoffnung nutzt, die NA-Gruppen rund um die Welt miteinander teilen, vermittelt durch das World Service Office.

Es kann auch hilfreich sein, ein Narcotics Anonymous Meeting für „loner“ zu finden oder zu gründen. Eine Loner-Gruppe kann Süchtigen, die aufgrund geografischer Gegebenheiten oder aus anderen Gründen isoliert sind helfen, per Internet, Email oder Post im Kontakt mit anderen Süchtigen zu sein. Solche eher unkonventionellen Meetings geben isoliert lebenden Süchtigen in Genesung die Möglichkeit, ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung schriftlich mit anderen zu teilen.²

Es gibt noch eine andere Veröffentlichung, die für Süchtige in entlegenen Gegenden sehr hilfreich ist: das *NA Way Magazine*. Sie erscheint vierteljährlich in Englisch, Deutsch, Portugiesisch und Spanisch und kann auf Anfrage kostenlos abonniert werden. Du kannst deinen Namen auf die Verteilerliste setzen lassen, indem du einfach an das WSO schreibst. Du wirst dann das *NA Way Magazine* regelmäßig erhalten. Es enthält Ankündigungen über bevorstehende Conventions, Erfahrungsberichte über Genesung und Arti-

¹ oder an das NASK Postfach

² Die deutschsprachige Lonergruppe veröffentlicht ein Rundschreiben: *Meeting per Brief*. Falls du dich dort beteiligen möchtest, schreibe an NASK, -Lonergruppe (siehe Rückseite).

kel und Kommentare, die für NA-Mitglieder von Interesse sind. Diese Veröffentlichung ist sehr hilfreich, um die Kommunikation und Einigkeit zu fördern, indem du über die Entwicklungen in der weltweiten Gemeinschaft von Narcotics Anonymous informiert bleibst.³

Der wichtigste Dienst, den NA bietet, sind die genesenden Süchtigen. Denke daran, *dass der therapeutische Wert, wenn Süchtige einander helfen, unvergleichlich ist.*⁴ Also trete, wenn möglich, mit anderen genesenden Süchtigen in Kontakt, entweder telefonisch oder schriftlich. Auf Anfrage wird dir das World Service Office dabei helfen, die nächsten genesenden Süchtigen zu erreichen. Denke daran, dass du nicht einsam zu sein brauchst, auch wenn du vielleicht allein bist.

»Es fällt mir so leicht, die Wichtigkeit des Teilens zu vergessen, besonders, wenn mich mein Stolz und meine Überheblichkeit daran hindern, Gefühle und Gedanken zu teilen, die ich nicht mag oder die ich nicht haben möchte. Wenn ich Dinge über mich schreibe, hilft es mir.«

Der Wert des Teilens

Es gibt keine einfache Lösung für genesende Süchtige, die keine örtliche NA-Gemeinschaft zur Verbundenheit und Unter-

³ Die deutschsprachige Gemeinschaft gibt vierteljährlich die *NA Zeitung* heraus, die du bei dem NASK (siehe Rückseite) abonnieren kannst.

⁴ Dieser Satz ist ein Zitat aus unserem Basic Text *Narcotics Anonymous*. Den Basic Text zu lesen ist ein sehr wichtiger Teil unserer Genesung von Sucht. Falls du keinen Basic Text hast, schreibe an NASK oder das World Service Office (NAWS/WSO). Sie werden dir ein Bestellformular zuschicken, welches du dazu verwenden kannst, den Basic Text und andere NA-Literatur zu bestellen. Die Adresse ist auf die Rückseite dieses Faltblatts gedruckt.

stützung haben, aber Genesung ist möglich, wenn wir wirklich clean bleiben wollen. Obwohl wir möglicherweise weit und breit die oder der einzige genesende Süchtige sind, brauchen wir keine Angst zu haben, um Hilfe zu bitten. Es gibt viele Möglichkeiten, Kontakte zu anderen genesenden Süchtigen herzustellen, und jeder erste Kontakt kann dazu benutzt werden, neue zu knüpfen. Viele isolierte Süchtige haben Brieffreundinnen und -freunde, mit denen sie regelmäßig in Verbindung stehen, um ihre Genesung zu teilen. Es ist auch wichtig, eine Sponsorin oder einen Sponsor zu haben, jemand, die oder der dir hilft, über die Zwölf Schritte zu lernen und sie anzuwenden. Falls es niemand in deiner Nähe gibt, die oder den du bitten kannst, deine Sponsorin oder dein Sponsor zu sein, habe keine Angst, jemand in einer anderen Gegend zu fragen. Ihr könnt Euch Briefe schreiben oder Tonbänder schicken und, wenn nötig, telefonieren. Mit anderen Süchtigen zu teilen, ob von Angesicht zu Angesicht, telefonisch oder per Brief, kann Probleme erleichtern, auch ohne unmittelbare Rückmeldung.

Eine Süchtige teilte darüber, wie es war, in einem Land clean zu werden, dessen Sprache sie nicht beherrschte. Ihre Sponsorin wohnte weit weg in einem anderen Land. Sie musste andere Frauen aus der NA-Gemeinschaft in einem anderen Land anrufen, um Anweisungen für die Arbeit in den Zwölf Schritten zu erhalten. Aber sie wollte von ihrer Sucht genesen, und deshalb war sie bereit, dies zu tun. Sie stellte fest, dass sie durch diese Telefonate ein Band zu jenen anderen genesenden Frauen knüpfte. Ziemlich bald rief sie nicht nur ihre Sponsorin an, sondern sprach auch mit anderen Mitgliedern, deren Telefonnummern ihre Sponsorin ihr gegeben hatte.

Und sie gab diese Nummern anderen Frauen, die von Sucht genesen wollten. Auf diese Weise konnten sie aufeinander zählen und sich gegenseitig helfen. Auf einmal hatten sie eine gewisse Einigkeit, ein Gefühl, zu einer weltweiten Gemeinschaft zu gehören und nicht mehr allein zu sein. Obwohl sie alleine in einem fremden Land war, fühlte sich unser Mitglied nicht mehr allein. Sie war Mitglied von NA. Sie blieb clean und praktizierte die Zwölf Schritte. Sie fand einen anderen Weg, einen Weg zu genesen und ein neues Leben zu leben.

Wir alle haben erfahren, dass wir uns besser fühlen, nachdem wir mit anderen genesenden Süchtigen geteilt haben. Da ist jemand, die oder der unsere Krankheit versteht und uns helfen kann, die Schritte, die für unsere Genesung nötig sind, zu machen. Ob mit Hilfe des Telefons, auf Papier oder Kassette, für unsere Genesung ist der Wert des Teilens ausschlaggebend.

»Ich bin süchtig. Ich habe vor vier Wochen das erste NA-Meeting dieser Stadt gegründet. Beim ersten Meeting waren nur zwei Leute da, und die letzten beiden Male war ich alleine. Aber nächste Woche wollen noch ein paar andere Leute kommen. Nicht einmal, wenn ich eineinhalb Stunden alleine in jenem Raum sitze, fühle ich mich einsam. Ich bete einfach, dass ich eines Tages jemandem helfen kann. Ich bin wirklich sehr dankbar und ich weiß, dass ich nur bewahre, was ich habe, indem ich es weitergebe. Ich brauche NA so sehr.«

Ein NA-Meeting gründen

Wie gründest du ein NA-Meeting? Es ist wirklich ganz einfach. Alles, was du brauchst, um ein NA-Meeting zu gründen, ist

das Verlangen, mit dem Drogenneumen aufzuhören, einen NA Basic Text und vielleicht eine Kanne Kaffee. Mehr Informationen darüber, wie du einen Raum für das Meeting findest und ihr Leute für die Ämter wählst, stehen im *Das NA-Gruppenbüchlein*. Das wichtigste ist jedoch, beständig und ausdauernd zu bleiben. Wann immer ein NA-Meeting gegründet wird, selbst wenn es nur eine Person ist, muss diese sich verpflichten, dort zu sein. Falls niemand anderes auftaucht, lies im Basic Text. Dies alles haben wir durch wiederholte Erfahrungen gelernt, und es ist heute noch wahr. Viele NA-Meetings haben so angefangen, und tausende Süchtige sind noch am Leben und heute clean, nur weil ein oder zwei Süchtige sich verpflichteten und deshalb die NA-Tür offen war, als andere um Hilfe baten.

In manchen Fällen, wenn ein Meeting neu gegründet wurde, kommen nur wenige. Manchmal kommt niemand außer dem Mitglied, welches das Meeting gegründet hat. In solchen Situationen ist es hilfreich, grundlegende Öffentlichkeitsarbeit zu tun, zum Beispiel dort Anzeigen aufzugeben oder Ankündigungen anzubringen, wo Süchtige sie sehen könnten. Zeitungen und Anzeigenblätter sind üblich, um sie für solche Anzeigen zu nutzen; das Wichtigste jedoch ist, halte die NA-Tür offen, koche ein wenig Kaffee und lies den Basic Text. Sei nicht entmutigt, falls dein neues Meeting schlecht anläuft. Gib noch ein paar Anzeigen auf und hänge noch ein paar Plakate auf und komm nächste Woche wieder. Mach das immer wieder, bis andere Süchtige anfangen, zum Meeting zu kommen – und sie werden kommen. Von NA-Mitgliedern wurden viele Beispiele angeführt, wo Meetings bis zu einem Jahr mit nur ein oder zwei regelmäßigen Mitgliedern

aufrecht erhalten wurden. Dann auf einmal füllten sich die Räume ohne ersichtlichen Grund mit Leuten, die Genesung suchten. Viele dieser Gruppen berichten jetzt von einigen Jahren Erfahrung, in denen sie erfolgreich die Botschaft der Genesung weitergegeben haben.

Bei all deinen Bemühungen denke daran, dass auch die Fussarbeit dazu beitragen wird, dass du clean und dankbar für deine Genesung bleibst. Sei offen zu all den Leuten, mit denen du sprichst, ob mit dem Pfarrer oder der Pfarrerin, der Krankenhausverwaltung oder mit der örtlichen Polizei. Sie werden wahrscheinlich daran interessiert sein, was du zu sagen hast. Wenn du ihnen von deiner NA-Literatur etwas da lässt, so wird dies ihnen dabei helfen, sich an dein Bemühen, clean zu bleiben, zu erinnern und möglicherweise den Anstoß dazu zu geben, dass sie Süchtige ins Meeting schicken. Wenn sie sehen, dass du nicht da bist, um zu missionieren oder ihr Programm zu beeinträchtigen, werden sie sich nicht bedroht fühlen und so vielleicht ihre Hilfe anbieten, ein Meeting in deinem Gebiet zu unterstützen. Möglicherweise werden sie dir Fragen über das NA-Programm stellen. Du kannst deine persönliche Erfahrung mit Sucht und Genesung teilen oder ihnen NA-Literatur geben und auf diese Weise die NA-Botschaft weitertragen. Deine Mühen zahlen sich zwangsläufig aus. Du machst die Fussarbeit und überlässt die Ergebnisse Gott. Zumindest wirst du clean bleiben. Mit Sicherheit wirst du zu einem besseren Verständnis der Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen gelangen. Und du magst wohl als Gottes Instrument dazu beitragen, den Grundstein zur NA-Genesung in deiner Gegend zu legen.

»Alle NA-Materialien sind wichtig für mich, besonders aber mein NA-Buch, das mir stetig Hoffnung gibt. Es hilft mir auch, mein tägliches Leben zu bewältigen, wenn ich anderen Süchtigen schreibe, die irgendwann einmal Loner waren. Das Wichtigste in meiner persönlichen Genesung ist mein spiritueller Kontakt zu Gott, den ich durch das Buch, die Literatur, meinen Sponsor und durch Briefe an Loner und andere Süchtige, die ich überall im Land getroffen habe, erhalte.«

Krisen

Krisen verschiedenster Art stellen sich bei allen Süchtigen ein. Ohne andere genesende Süchtige oder Meetings, die uns helfen, eine angemessene Sichtweise zu bewahren, können alltägliche Probleme in unseren Gedanken große Ausmaße annehmen. Möglicherweise fangen wir an zu glauben, dass sich das Cleanbleiben nicht auszahlt und wecken Gefühle von Selbstmitleid, Groll und Wut. Es ist wesentlich, uns daran zu erinnern, dass jeglicher Schmerz, den wir erleben, vorübergehen wird.

Probleme sind Tatsachen des Lebens, und sie verschwinden nicht, nur weil wir clean bleiben. In der Genesung erkennen wir jedoch, dass wir durch Schmerz wachsen und empfinden oft, dass eine Krise ein Geschenk mit sich bringt, da sie uns die Gelegenheit gibt, Wachstum zu erfahren, indem wir clean leben. Wie schmerzhaft die Tragödien des Lebens auch für uns sein mögen, eines ist klar, *wir dürfen nichts nehmen, egal was geschieht.* Unsere Erfahrung hat gezeigt, wenn wir nur halb so viel Energie zum Cleanbleiben verwenden wie wir zum Drogennehmen verwandt haben, besitzen wir eine sehr gute Chance, unsere Genesung aufrechtzuerhal-

ten. Wenn wir um Hilfe bitten, beginnen wir zu wachsen.

»Einige der besonderen Dinge, die ich vor allem dann tue, wenn niemand zu erreichen ist und ich nicht in einem Meeting bin, sind in meiner NA-Zeitung und in meinem Basic Text zu lesen oder anderen Lonern zu schreiben. Alles, was auf NA-Weise über Genesung, Liebe und Gemeinschaft zu mir spricht, verleiht meinen Gedanken weitere Richtung. Meine zuverlässigste Quelle des Wohlergehens und der Erleuchtung ist meine Höhere Macht. Ich bin sehr dankbar, zum Glauben gefunden zu haben.«

Das Programm leben

Die Zwölf Schritte sind unser Plan zur Genesung von der Krankheit Sucht. Indem wir diese Schritte ständig praktizieren, leben wir das Programm. Durch die direkte Anwendung dieser Prinzipien in all unseren Angelegenheiten finden wir Annahme, Glauben und Demut. Wir lernen, das Leben zu seinen Bedingungen zu leben.

Während wir genesen, kommen wir dazu, uns auf eine Macht, größer als wir selbst, zu verlassen. Indem wir um Gottes Willen für uns und um die Kraft, ihn auszuführen, bitten, erfahren wir, dass wir Dinge tun können, die wir nie für möglich hielten. Unser Leben wird lohnend, und wir verlieren – nur für heute – die Besessenheit, Drogen zu nehmen.

Wir können es uns nicht leisten, selbstgefällig zu werden, da die Krankheit Sucht 24 Stunden am Tag bei uns ist. Tägliche Wachsamkeit fehlerhaften Einstellungen gegenüber ist für anhaltende Genesung unabdingbar. Indem wir die Schritte leben,

fangen wir an, Erleichterung von unserer Selbstbesessenheit zu finden. Wir erfahren, dass sich Einstellungen, Gedanken und Reaktionen verändern. Mit der Zeit erkennen wir, dass wir nicht alleine sind und beginnen anzunehmen, wer und was wir sind.

Der NA Basic Text enthält viele Vorschläge, die die Grundlage unserer Genesung sind. Indem wir diese Werkzeuge gebrauchen, können sich unsere Verzweiflung und aktive Sucht in Hoffnung und neues Leben wandeln. Indem wir die Zwölf Schritte von NA leben, sind wir Teil der weltweiten NA-Gemeinschaft, egal wo wir sind.

»Manchmal fühle ich mich sehr einsam als Loner, aber heute habe ich den Glauben, dass ich – nur für heute – keine Drogen nehmen werde. Ich bin sehr dankbar, ein Teil von NA zu sein. Ich liebe Euch alle, und ich kann nie auch nur annähernd soviel zurückgeben, wie ich von all meinen NA-Freundinnen und -Freunden erhalten habe.«

Formular zur Anforderung von Informationen

NAWS, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

Datum _____

Land _____

Sprache _____

Ich bitte um folgende Information:

- nächstgelegenes NA-Meeting
- Meetingsliste und Kontakttelefonnummer dieses Gebietes
- Literatur
- Startpaket (Faltblätter und Broschüren, um ein Meeting zu gründen.)
Nicht für Einrichtungen geeignet.

Name _____

Straße _____

PLZ _____

Stadt _____

Land _____

Telefon _____