

Bin ich süchtig?

Nur du kannst diese Frage beantworten.

Dies ist möglicherweise keine leichte Sache. Während unserer Zeit des Drogennehmens haben wir uns gesagt: »Ich hab das schon im Griff.« Auch wenn das am Anfang zutraf, ist es jetzt nicht der Fall. Die Drogen hatten uns im Griff. Wir brauchten sie zum Leben und wir lebten, um sie zu gebrauchen. Einfach ausgedrückt, süchtig ist eine Person, deren Leben von Drogen beherrscht wird.

Vielleicht kannst du zugeben, dass du ein Problem mit Drogen hast, aber du hältst dich nicht für süchtig. Wir haben alle vorgefasste Ansichten darüber, was Süchtige sind. Es ist nichts Beschämendes dabei, süchtig zu sein, sobald du mit positiven Taten beginnst. Wenn du dich mit unseren Problemen identifizieren kannst, dann kannst du dich vielleicht auch mit unserem Lösungsweg identifizieren. Die folgenden Fragen wurden von genesenden Süchtigen in Narcotics Anonymous aufgeschrieben. Wenn du Zweifel hast, ob du süchtig bist oder nicht, nimm dir einen Augenblick Zeit, um die nachfolgenden Fragen zu lesen und sie, so ehrlich du kannst, zu beantworten.

1. Nimmst du jemals alleine Drogen?
Ja ☐ Nein ☐
2. Hast du jemals eine Droge durch eine andere ersetzt und dabei gedacht, dass eine bestimmte Droge das Problem sei?
Ja ☐ Nein ☐
3. Hast du jemals einen Arzt manipuliert oder belogen, um verschreibungspflichtige Medikamente zu bekommen?
Ja ☐ Nein ☐
4. Hast du jemals Drogen gestohlen oder gestohlen, um an Drogen zu kommen?
Ja ☐ Nein ☐

5. Nimmst du regelmäßig eine Droge, wenn du aufwachst oder wenn du schlafen gehst? Ja ☐ Nein ☐
6. Hast jemals eine Droge genommen, um die Wirkungen einer anderen Droge aufzuheben? Ja ☐ Nein ☐
7. Vermeidest du Leute oder Orte, die nicht befürworten, dass du Drogen nimmst? Ja ☐ Nein ☐
8. Hast du jemals eine Droge genommen, von der du nicht wusstest, was es war und wie die Wirkung auf dich sein würde? Ja ☐ Nein ☐
9. Hat deine Arbeit oder deine Schulleistung jemals unter den Auswirkungen deines Drogengebrauchs gelitten? Ja ☐ Nein ☐
10. Bist du jemals verhaftet worden, weil du Drogen genommen hast? Ja ☐ Nein ☐
11. Hast du jemals darüber gelogen, was und wieviel du nimmst? Ja ☐ Nein ☐
12. Gibst du deinem Drogenkauf Vorrang vor deinen finanziellen Verpflichtungen? Ja ☐ Nein ☐
13. Hast du jemals versucht aufzuhören oder deinen Drogengebrauch zu kontrollieren? Ja ☐ Nein ☐
14. Bist du jemals wegen deines Drogengebrauchs im Gefängnis, Krankenhaus oder in einem Drogenrehabilitationszentrum gewesen? Ja ☐ Nein ☐
15. Beeinträchtigt dein Drogengebrauch deine Schlaf- und Essgewohnheiten? Ja ☐ Nein ☐
16. Versetzt dich der Gedanke daran, dass dir die Drogen ausgehen könnten, in Angst und Schrecken? Ja ☐ Nein ☐
17. Hast du das Gefühl, dass es unmöglich für dich ist, ohne Drogen zu leben? Ja ☐ Nein ☐

18. Zweifelst du jemals an deinem Geisteszustand? Ja ☐ Nein ☐
 19. Macht dein Drogennehmen dein Leben zu Hause unglücklich? Ja ☐ Nein ☐
 20. Hast du jemals gedacht, ohne Drogen könntest du nicht dazugehören oder Spaß haben? Ja ☐ Nein ☐
 21. Hast du dich jemals wegen deines Drogengebrauchs gerechtfertigt, schuldig gefühlt oder geschämt? Ja ☐ Nein ☐
 22. Denkst du oft an Drogen? Ja ☐ Nein ☐
 23. Hast du schon mal irrationale oder unerklärliche Ängste gehabt? Ja ☐ Nein ☐
 24. Hat das Drogennehmen deine sexuellen Beziehungen beeinflusst? Ja ☐ Nein ☐
 25. Hast du jemals Drogen genommen, für die du keine Vorliebe hattest? Ja ☐ Nein ☐
 26. Hast du jemals wegen emotionalem Schmerz oder Stress Drogen genommen? Ja ☐ Nein ☐
 27. Hast du jemals eine Überdosis Drogen genommen? Ja ☐ Nein ☐
 28. Machst du mit dem Drogennehmen weiter trotz, negativer Konsequenzen? Ja ☐ Nein ☐
 29. Glaubst du, dass du möglicherweise ein Drogenproblem hast? Ja ☐ Nein ☐
- »Bin ich süchtig?« dies ist eine Frage, die nur du beantworten kannst. Wir fanden heraus, dass wir alle eine unterschiedliche Anzahl dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben. Die tatsächliche Anzahl der Ja-Antworten war nicht so wichtig, wie unser inneres Gefühl und wie die Sucht sich auf unser Leben ausgewirkt hatte.

Manche dieser Fragen erwähnen Drogen nicht einmal. Der Grund ist, dass Sucht eine heimtückische Krankheit ist, die alle Bereiche unseres Lebens erfasst – sogar diejenigen Bereiche, die auf den ersten Blick wenig mit Drogen zu tun haben. Die verschiedenen Drogen, die wir nahmen, waren nicht so wichtig, eher, warum wir sie nahmen, und was sie uns antaten.

Als wir diese Fragen zuerst lasen, war es furchterregend für uns zu erwägen, dass wir Süchtige sein könnten. Manche von uns versuchten, diese Gedanken zu verdrängen, indem sie sagten:

»Ach, diese Fragen ergeben keinen Sinn.«
oder

»Ich bin anders. Ich weiß, dass ich Drogen nehme, aber ich bin nicht süchtig. Ich habe echte Probleme im Gefühlsleben/mit der Familie/auf der Arbeit.«

oder

»Ich habe nur gerade eine schwere Zeit, alles in den Griff zu bekommen.«

oder

»Ich werde schon aufhören können, wenn ich erst den richtigen Menschen finde/den richtigen Job bekomme, usw.!«

Wenn du süchtig bist, musst du erst einmal zugeben, dass du ein Problem mit Drogen hast, bevor irgendein Fortschritt in Richtung Genesung gemacht werden kann. Wenn du diese Fragen ehrlich angehst, können sie helfen, dir vor Augen zu führen, wie infolge deines Drogennehmens dein Leben nicht mehr zu meistern ist. Sucht ist eine Krankheit, die, ohne Genesung, im Gefängnis, in der Anstalt oder im Tod endet. Viele von uns sind zu Narcotics Anonymous gekommen, weil Drogen aufgehört hatten, für uns zu tun, was sie für uns hätten tun müssen. Sucht nimmt uns unseren Stolz,

unser Selbstvertrauen, die Familie, geliebte Menschen und sogar den Wunsch zu leben. Du brauchst nicht so weit zu kommen, falls du diesen Punkt in deiner Sucht noch nicht erreicht hast. Wir fanden heraus, dass unsere eigene, persönliche Hölle in uns selbst war. Wenn du Hilfe willst, kannst du sie in der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous finden.

»Wir waren auf der Suche nach einer Antwort und fanden Narcotics Anonymous. Wir kamen geschlagen zu unserem ersten NA-Meeting und wussten nicht, was uns erwarten würde. Nachdem wir in einem oder mehreren Meetings gesessen hatten, fingen wir an zu spüren, dass die Leute Anteil nahmen und bereit waren zu helfen. Obwohl unser Kopf sagte, dass wir es niemals schaffen würden, gaben uns die Leute in der Gemeinschaft Hoffnung, indem sie darauf beharrten, dass wir genesen konnten. Wir erkannten, was auch immer wir in der Vergangenheit gedacht und getan hatten, es gibt andere, die genauso gefühlt und gehandelt hatten. Umgeben von anderen Süchtigen stellten wir fest, dass wir nicht mehr allein waren. Genesung ist das, was in unseren Meetings geschieht. Unser Leben steht auf dem Spiel. Wir fanden heraus, dass das Programm funktioniert, wenn wir Genesung an die erste Stelle setzen. Wir wurden mit drei beunruhigenden Erkenntnissen konfrontiert:

1. Wir sind unserer Sucht gegenüber machtlos und können unser Leben nicht meistern;
2. Obwohl wir für unsere Krankheit nicht verantwortlich sind, sind wir verantwortlich für unsere Genesung;
3. Wir können Menschen, Orten oder Dingen nicht länger die Schuld für unsere Sucht geben. Wir müssen uns unseren Problemen und Gefühlen stellen.

Das entscheidende Hilfsmittel für die Genesung sind die genesenden Süchtigen.«¹

¹ Basic Text, *Narcotics Anonymous*

Copyright © 1994, 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +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 9781557763501 German 11/12

WSO Catalog Item No. GE3107



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 7-GE

**Bin ich
süchtig?**