



Narcotics Anonymous®

Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen mit Änderung
nachgedruckt mit freundlicher Genehmigung
von AA World Services, Inc.

Copyright © 1994 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—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter
NA-Literatur.

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

ISBN 1-55776-391-7

German

12/05

WSO Catalog Item No. GE-1500

VORWORT

Dieses Büchlein ist eine Einführung in die Gemeinschaft von Narcotics Anonymous. Es wurde für die Männer und Frauen geschrieben, die wie wir an einer scheinbar hoffnungslosen Abhängigkeit von Drogen leiden. Es gibt keine »Heilung« von dieser Sucht, doch Genesung ist möglich – durch ein Programm einfacher spiritueller Prinzipien.

Dieses Büchlein erhebt nicht den Anspruch allumfassend zu sein, aber es enthält die wesentlichen Punkte, die wir aufgrund unserer persönlichen und gemeinschaftlichen Erfahrung als notwendig für die Genesung erkannten.

GELASSENHEITSGEBET

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

WER IST SÜCHTIG?

Die meisten von uns brauchen über diese Frage nicht nachzudenken. *Wir wissen es!* Unser ganzes Leben und Denken drehte sich um Drogen in irgendeiner Form, sie zu beschaffen, zu verwenden und Mittel und Wege zu finden, um mehr, immer mehr zu bekommen. Wir brauchten sie zum Leben und lebten, um sie zu gebrauchen. Einfach ausgedrückt, Süchtige sind Frauen oder Männer, deren Leben von Drogen beherrscht wird. Wir sind Menschen, die sich in der Gewalt einer ständig fortschreitenden Krankheit befinden, deren Ende immer das Gleiche ist: Gefängnis, Anstalt oder Tod.

WAS BEDEUTET DAS NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAMM?

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig

helfen, clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen mit Drogen aufzuhören. Wir empfehlen Dir, aufgeschlossen zu sein und Bereitschaft zu zeigen. Unser Programm besteht aus bestimmten Grundsätzen, die so einfach sind, daß wir ihnen in unserem täglichen Leben folgen können. Das Wichtigste daran ist – sie funktionieren.

Mit NA sind keinerlei Verpflichtungen verbunden. Wir sind unabhängig von anderen Organisationen, wir haben keine Aufnahmegebühren oder Mitgliedsbeiträge, keine Verpflichtungen zu unterschreiben, und niemandem müssen Versprechen gemacht werden. Wir haben keine Verbindungen zu Justizbehörden, politischen oder religiösen Gruppen und stehen niemals unter Aufsicht. Mitmachen können alle, ohne Rücksicht auf Alter, Rasse, sexuelle Identität, Glauben, Religion oder fehlende Religionszugehörigkeit.

Uns interessiert weder, welche oder wieviel Drogen Du genommen hast, wie Du Dir Deine Suchtmittel beschafft hast, was Du in der Vergangenheit getan hast, noch wie viel oder wie wenig Du besitzt. Uns interessiert einzig und allein, wie Du Dein Problem angehen willst und wie wir Dir dabei helfen können. Die Neuankömmlinge sind, die wichtigsten Personen bei jedem Meeting, denn wir können nur bewahren, was wir haben, indem wir es weitergeben. Aus unseren Gruppenerfahrungen

haben wir gelernt, daß diejenigen, die regelmäßig zu unseren Meetings kommen, clean bleiben.

WARUM SIND WIR HIER?

Bevor wir zu NA kamen, konnten wir unser eigenes Leben nicht meistern. Wir konnten nicht so leben wie andere Menschen, konnten unser Leben nicht genießen. Wir mußten etwas anderes haben und glaubten, es in den Drogen gefunden zu haben. Wir gaben Drogen den Vorrang vor dem Wohl unserer Familien, unserer Frauen, Männer und Kinder. Wir mußten Drogen haben – um jeden Preis. Wir fügten vielen Menschen großen Schaden zu, am meisten jedoch schadeten wir uns selbst. Durch unsere Unfähigkeit, persönliche Verantwortung zu übernehmen, schufen wir letztendlich unsere eigenen Probleme. Wir waren anscheinend unfähig, uns dem Leben und der Wirklichkeit zu stellen.

Die meisten von uns merkten, daß wir mit unserer Sucht langsam Selbstmord begingen; Sucht ist jedoch ein so tückischer Feind des Lebens, daß wir die Macht verloren hatten, etwas dagegen zu tun. Viele von uns landeten im Gefängnis oder suchten Hilfe durch Medizin, Religion und Psychiatrie. Keiner dieser Wege erwies sich als ausreichend. Unsere Krankheit brach immer wieder durch oder schritt weiter voran, bis wir in Verzweiflung Hilfe durch Selbsthilfe suchten: in Narcotics Anonymous.

Nachdem wir zu NA gekommen waren, begriffen wir, daß wir kranke Menschen waren. Wir litten an einer Krankheit, für die es keine Heilung gibt. Sie kann jedoch an einem gewissen Punkt zum Stillstand gebracht werden, und dann ist Genesung möglich.

WIE ES FUNKTIONIERT

Wenn Du willst, was wir anzubieten haben und bereit bist, den Versuch zu unternehmen, es zu bekommen, dann bist Du in der Lage, gewisse Schritte zu unternehmen. Hier sind die Schritte, die unsere Genesung ermöglicht haben.

1. Wir gaben zu, daß wir unserer Sucht gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann.
3. Wir trafen eine Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, *so wie wir Ihn verstanden*, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst.
5. Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler ein.

6. Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, uns von diesen Mängeln zu befreien.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die persönliche Inventur fort, und wenn wir Fehler machten, gaben wir sie sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation die bewußte Verbindung zu Gott, wie *wir Ihn verstanden*, zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir als Ergebnis dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Süchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Prinzipien auszurichten.

Dies alles hört sich wie eine riesige Aufgabe an, und wir können dies sicherlich nicht auf einmal bewältigen. Wir wurden schließlich auch nicht in einem Tag süchtig, deshalb heißt es: *Hab Geduld*.

Etwas steht unserer Genesung mehr im Wege als alles andere, und das ist eine gleichgültige oder intolerante Einstellung gegenüber spirituellen Prinzipien. Drei davon sind Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Bereitschaft. Sie führen uns auf den richtigen Weg.

Wir glauben, daß unsere Art mit der Krankheit Sucht umzugehen, völlig realistisch ist: wenn Süchtige einander helfen, ist der therapeutische Wert unvergleichlich. Wir halten dies für einen praktischen Weg, denn niemand ist besser in der Lage, Süchtige zu verstehen und ihnen zu helfen, als andere Süchtige. Wir glauben, je eher wir uns unseren Problemen in unserer Gesellschaft und im täglichen Leben stellen, desto eher werden wir zu anerkannten, verantwortungsbewußten und produktiven Mitgliedern dieser Gesellschaft.

Der einzige Weg, der aktiven Sucht nicht erneut zu verfallen, ist die erste Droge nicht zu nehmen. Wenn es Dir so geht wie uns, weißt Du genau, daß schon ein Versuch zuviel ist und tausend niemals genug. Wir betonen dies sehr, denn wir wissen, egal auf welche Art und Weise wir Drogen nehmen, oder wenn wir auf Ersatzdrogen umsteigen, es kommt zu einem Rückfall in unsere alte Abhängigkeit.

Viele Süchtige wurden rückfällig, weil sie Alkohol nicht für eine Droge hielten. Bevor wir zu NA kamen, dachten viele von uns, Alkohol sei ein anderes Problem, aber solche Mißverständnisse können wir uns nicht

leisten. Alkohol ist eine Droge. Wir haben die Krankheit Sucht und müssen uns aller Drogen enthalten, um zu genesen.

WAS KANN ICH TUN?

Fang Dein eigenes Programm mit Schritt Eins aus dem vorhergehenden Kapitel »Wie es funktioniert« an. Wenn wir uns aus tiefstem Herzen eingestehen, daß wir unserer Sucht gegenüber machtlos sind, haben wir in unserer Genesung einen großen Schritt zurückgelegt. Viele von uns hatten an diesem Punkt einige Vorbehalte. Gib Dir deshalb selbst eine Chance und sei von Anfang an so sorgfältig wie möglich. Mach weiter mit Schritt Zwei und den darauf folgenden Schritten. Du wirst dadurch zu einem eigenen Verständnis des Programms kommen. Solltest Du in irgendeiner Einrichtung sein und zur Zeit keine Drogen nehmen, kannst Du diese Lebensweise mit klarem Kopf ausprobieren.

Setz Dein tägliches Programm nach Deiner Entlassung fort und nimm Kontakt zu einem NA-Mitglied auf. Tu dies schriftlich, telefonisch oder persönlich. Noch besser ist es, wenn Du zu unseren Meetings kommst. Hier wirst Du Antworten auf einige Fragen finden, die Dich vielleicht im Moment verwirren.

Wenn Du nicht in einer Einrichtung bist, gilt das Gleiche. Nimm heute keine Drogen. Die meisten von

uns können etwas acht bis zwölf Stunden durchhalten, was für einen längeren Zeitraum unmöglich scheint. Wenn das Verlangen nach Drogen Dich zu überwältigen droht, setz Dir als Ziel, für fünf Minuten clean zu bleiben. Aus Minuten werden Stunden, aus Stunden Tage, und so wirst Du Deine Gewohnheit, Drogen zu nehmen, los und etwas inneren Frieden finden. Das eigentliche Wunder geschieht, wenn Du feststellst, daß das zwanghafte Verlangen nach Drogen auf irgendeine Weise von Dir genommen worden ist. Du nimmst nichts mehr und hast angefangen zu leben.

DIE ZWÖLF TRADITIONEN VON NA

Wir können, was wir haben, nur mit Sorgfalt bewahren, und so wie die Freiheit für die einzelnen von den Zwölf Schritten kommt, so entsteht Freiheit für die Gruppe aus unseren Traditionen.

Solange die Bande, die uns zusammenhalten, stärker sind als das, was uns trennt, ist alles gut.

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung der einzelnen beruht auf der Einigkeit NAs.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gemeinschaft gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in unserem Gruppengewissen zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur

betraute Dienerinnen und Diener, sie herrschen nicht.

3. Die einzige Voraussetzung für die NA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, mit Drogen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte autonom sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder die NA-Gemeinschaft als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist es, die Botschaft zu den Süchtigen zu bringen, die noch leiden.
6. Eine NA-Gruppe sollte niemals eine verwandte Einrichtung oder ein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder den NA-Namen zur Verfügung stellen, damit uns nicht Geld, Besitz- oder Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.
7. Jede NA-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und Zuwendungen von außen ablehnen.
8. Narcotics Anonymous sollte immer nichtprofessionell bleiben, jedoch können unsere Dienstzentralen Angestellte beschäftigen.
9. NA als solches sollte niemals organisiert werden. Jedoch können wir Dienstausschüsse oder -komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, welchen sie dienen.

10. Narcotics Anonymous hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft. Daher sollte der NA-Name niemals in die öffentliche Auseinandersetzung verwickelt werden.
11. Unsere Beziehung zur Öffentlichkeit stützt sich auf Anziehung anstatt auf Werbung. Wir müssen stets persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk und Film bewahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen und soll uns ständig daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

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 auf-rüttelnde 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 ab-

halten, 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 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 wir 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.

NUR FÜR HEUTE – DAS PROGRAMM LEBEN

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.

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 NA-Mitgliedern 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 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 bekanntgegebene Meetings – kein Verstecken mehr, wie es andere Gruppen versucht hatten. Wir glaubten, daß wir uns hierin von allen anderen Metho-

den 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.

Ein Drittel meines Lebens

Heute war wieder so ein Tag. Es war Freitag und Montag auf einmal. Der Versuch etwas auf die Reihe zu bekommen, glich dem Versuch, an Drogen zu kommen, wenn das Pflaster heiß ist. Der ganze Tag war eine einzige Panik, aber als ich nach Hause kam und mich für eine Stunde hinlegte, fühlte ich mich gut. Ich kann ohne Drogen schlafen, denn ich habe nichts anderes im Kopf als ein klares Bewußtsein. Die alte Schinderei ist vorbei, ich kann mich hinlegen, mich ausruhen und wohlfühlen. Je länger ich clean bleibe, umso besser wird es für mich. Es ist wirklich toll, morgens aufzustehen und sich nicht darum zu kümmern, ob es neblig ist oder ob die Sonne scheint, so lange ich nur clean bin. Keine Krämpfe und keine Schweißausbrüche mehr. Ich erinnere mich noch daran, wie ich Angst vor dem Einschlafen hatte, weil ich auf der Kommode eine »Aufstehhilfe« liegen hatte; aber wenn ich meine »Aufstehhilfe« nahm, hatte ich nichts, wenn ich aufgestanden war, und dann wurde mir wieder schlecht.

Ich hätte nicht gedacht, daß ich mich unter den »normalen« Leuten wohl fühlen würde, aber jetzt denke ich manchmal, daß ich genauso fühle wie sie. Mir gehen jetzt nicht mehr all diese kleinen, unwichtigen Dinge durch den Kopf wie früher, als ich dachte, ich sei so cool und aalglatt. Aber ich war nur mir selbst gegenüber cool und aalglatt, alle anderen konnten mich durchschauen. Mir

läuft nicht mehr die Nase und ich verspüre kein Jucken mehr, es sei denn ich habe eine Allergie oder so was ähnliches. Ich kann jetzt nachts nach Hause kommen zu einem sauberen Bett, mein kleines Gebet sagen und einschlafen. Das ist wirklich gut für mich. Gestern war Zahntag und ich ging mir ein paar Geschenke kaufen – kein Ladendiebstahl mehr. Jetzt kann ich durch diese Läden gehen, ohne die Versuchung etwas zu stehlen. Dies ist mein drittes Weihnachten draußen, und ich kann mich nicht erinnern, etwas gestohlen zu haben, seit ich aus dem Knast bin. Ich glaube, daß ich im Prinzip von Kindheit an ehrlich war. Ich habe gestohlen, um meine Gewohnheit aufrecht erhalten zu können, um Stoff zu bekommen, um dicht zu bleiben, um kein Magenknurren zu bekommen und um keine ständig laufende Nase zu haben. Diese Nase! Sie lief immer, ob ich krank war oder nicht.

Meine Geschichte ist ähnlich wie viele andere, ich kam in eine Klapsmühle als ich 13 war, ich kann mich kaum noch daran erinnern. Das war nach einer Überdosis an Amphetaminen. Sie dachten, ich sei manisch-depressiv, bis ich nicht mehr die Pillen nahm, dann nahmen sie an, ich wäre nur neurotisch.

Es ging trotzdem weiter. Ich fing an die Runde durch die Knäste zu drehen. Ich bin jetzt 30, und zwölfteinhalb Jahre meines Lebens gingen so verloren. Mann, ich hab genug davon. Seit ich vor 3 Jahren aus dem Knast

kam, kann ich nicht sagen, daß es keine Versuchungen gegeben hätte, ich kann nicht sagen, keinen Suchtdruck gehabt zu haben, daß ich nicht vorübergehend gedacht habe, nehmen zu wollen – denn das wäre gelogen. Jetzt allerdings ist das mehr wie der flüchtige Gedanke von »das ist wirklich ein tolles Auto, so eines würde ich auch gerne haben,« und dann ist es vorbei, und genauso mein Gedanke. Ich stelle fest, daß es mir seltener vorkommt, daß das passiert. Seit über zwei Jahren habe ich nicht mehr das zwanghafte Verlangen, mich dicht zu machen, und das will was heißen. Ich versuche jetzt, meinen Willen und mein Leben der Fürsorge Gottes, so wie ich Ihn verstehe, zu übergeben. Manchmal will ich Gott spielen und alles selbst in die Hand nehmen, aber das läuft nicht. Je länger ich clean bleibe, um so toller wird es. Das letzte Mal, als ich aus dem Knast kam, war ich ein verängstigter Rotzlümmel doppelt so cool, doppelt aalglatt, im selben Trott, mit den gleichen Sprüchen. Jetzt gehe ich jede Woche, wenn ich kann, in die Einrichtung. Ich ging vor einiger Zeit zurück zu meinem Stamm-Meeting und das war besser als Geburtstag. Diese Burschen im Knast akzeptierten mich wieder und waren froh, mich zu sehen.

Mit den Ansichten die ich hatte, machte ich früher vielen von ihnen das Leben schwer. Damals war nichts gut, alles Mist, außer Drogen. Ich war damals verrückt nach Drogen. Alles was mich abheben ließ wollte ich

haben. Jetzt weiß ich allerdings, daß alles was mich vom Boden hebt und kein Flugzeug ist, mich in große Schwierigkeitenbringen wird. Ich glaube das ganz ernsthaft: ich weiß nicht, ob ich die Zwölf Schritte nach allen meinen Fähigkeiten arbeite oder nicht, aber ich weiß, daß ich seit ungefähr drei Jahren clean bin, indem ich sie anwende, so gut ich kann.

Wenn mich jetzt Dinge stören, weiß ich, wo meistens die Ursache liegt: bei mir. Ich finde, ich bin jetzt viel toleranter mit Menschen und habe überhaupt viel mehr Geduld; das ist ein großer Wandel für mich. Die Prinzipien dieses Programmes, so wie ich sie verstehe, anzuwenden und clean zu bleiben, nur jeweils für diesen einen Tag, und meine Erfahrungen mit anderen zu teilen, die neu im Programm sind, das hat meine Lebensperspektive geändert. Das ist eine gute Art zu leben.

Ich kann keine Zeit mehr absitzen

Ich kam zur Gemeinschaft von Narcotics Anonymous als eine Süchtige, direkt aus einer Anstalt für Frauen. Ich kam gleich am ersten Abend nach meiner Entlassung ins Meeting, und hier habe ich gelernt, zu leben, so daß es für mich nicht mehr notwendig ist, irgend eine Art von Drogen in meinem täglichen Leben zu nehmen. Hier habe ich eine Menge über mich selbst gelernt, weil wir Süchtigen uns so sehr ähneln. Ich habe immer

eine andere Seite von mir selbst gesehen, wann immer Probleme und Lösungsvorschläge in unseren Meetings besprochen wurden. Von denen, die das Programm der Genesung so gut sie können befolgen, habe ich gelernt, daß ich das gleiche tun kann, wenn ich bereit bin mich anzustrengen. Ich habe auch von denen gelernt, die Fehler gemacht haben. Ich fühle mich schlecht, wenn ich sehe, daß einige die Gemeinschaft verlassen, um wieder die alte Lebensweise aufzunehmen, aber ich weiß, daß ich das nicht tun muß, wenn ich nicht will. Ebenso habe ich es nicht mehr nötig, zu stehlen oder ungedeckte Schecks zu schreiben.

Meine Sucht habe ich schon sehr lange. Mit 16 fing ich an übermäßig Alkohol zu trinken. Heute erkenne ich, daß ich schon vorher krank war. Ich litt an einer emotionalen Krankheit, die sehr tief saß. Ich glaube nicht, daß mein Drogengebrauch so ausgeartet wäre, wenn ich nicht von Anfang an seelisch krank gewesen wäre. Als es auffiel, daß ich mehr und mehr Alkohol trank, experimentierte ich, da ich Krankenschwester war, mit anderen Drogen. Es wuchs und wuchs und wurde zu einem schrecklichen Problem.

Obwohl dies bestimmt ein selbstmörderischer Weg in sich ist, begriff ich, als ich einen klaren Moment hatte, daß ich hoffnungslos süchtig war. Ich wußte nicht, daß es dafür eine Antwort gab. Damals gab es auch tatsächlich keine. Ich war in San Francisco, als ich nicht mehr

weiter wußte und einen Selbstmordversuch beging, der fehlschlug. Damals war ich 26 Jahre alt. Jetzt glaube ich, daß ich mich diesem Programm angeschlossen hätte, im gleichen Alter wie viele von Euch, wenn ich damals die Möglichkeit gehabt hätte.

Aber ich machte weiter wie bisher. Ich hatte nicht nur meine Selbstachtung verloren, sondern auch die Achtung und Liebe meiner Familie, meiner Kinder und meines Mannes. Ich hatte mein Heim und meine Stellung verloren. Irgendwie war ich noch nicht am Punkt angelangt, wo ich die neue Lebensweise versuchen oder sie voll und ganz annehmen wollte. Ich mußte einfach weitermachen und es auf meine eigene Weise versuchen. Ich versuchte es wieder mit Drogen, und wurde schließlich dreimal in eine weitere Anstalt eingewiesen. Als ich das letzte Mal dorthin kam, fühlte ich nur, daß ich einfach nicht mehr hinter Gittern sitzen konnte. Ich brachte das nicht gleich mit meiner Sucht in Verbindung. Ich konnte es ganz einfach nicht mehr hinter Gittern ertragen. Es war nicht der Gedanke »Ich kann keine Drogen nehmen«, es war einfach »Ich kann nicht mehr hinter Gittern sitzen«. Ich fühlte mich vollkommen hoffnungslos und hilflos und hatte keine Antwort. Mein ganzer seelischer und geistiger Stolz war weg.

Ich bin sicher, daß die Leute in der Anstalt bezweifelten, daß ich aufrichtig die Absicht hatte, etwas wegen meines Problems zu tun. Aber ich wollte etwas machen,

und ich weiß, daß dieses Programm nicht funktioniert, wenn wir es nicht wirklich für uns wollen. Es ist nicht für Leute, die es brauchen, sondern für Leute, die es wollen. Ich wollte es schließlich so sehr, daß ich mich dringend an Psychiater, Psychologen, Geistliche und an alle mögliche Menschen wandte.

Ich glaube, daß einer meiner Berater, der ganz natürlich alle Menschen liebt, mir viel Mut machte, denn ich machte meine ersten drei Schritte gründlich. Ich gab zu, daß ich meiner Sucht gegenüber machtlos war und daß ich mein Leben nicht mehr meistern konnte. Ich hatte so viele andere Dinge versucht, und nun traf ich die Entscheidung, daß eine Macht, größer als ich selbst, mir meine geistige Gesundheit wiederherstellen kann. So gut ich konnte, vertraute ich mein Leben und meinen Willen der Fürsorge Gottes, so wie ich Ihn verstand, an und versuchte, in meinem täglichen Leben Gott zu verstehen.

Ich hatte alle möglichen metaphysischen Bücher gelesen. Ich war derselben Meinung und fand sie toll, aber ich handelte nicht danach. Ich hatte in meinem täglichen Leben nie irgendeinen Glauben ausprobiert. Es ist erstaunlich, wie ich, gerade an diesem Punkt angelangt, begann, ein wenig ehrlich zu sein, und mich so sehen konnte, wie ich war. Ich bezweifelte, daß ich ehrlich werden könnte, aber ich wurde mir meiner selbst bewußt, indem ich aus mir herausging und die

Süchtigen um mich herum beobachtete, indem ich sie kennen und verstehen lernte und freundschaftlich mit ihnen umging.

Ich möchte vertrauen, wo Vertrauen angebracht ist, und ich glaube, daß meine tägliche Anwesenheit in psychotherapeutischen Gruppen mit sehr verständnisvollen Psychologen mir half, mich selbst zu erkennen, so daß ich etwas gegen mein Problem unternehmen konnte; aber als ich entlassen wurde, dachte ich, »Oh! Kann ich es draußen schaffen?« So oft hatte ich viele Jahre meines Lebens in Anstalten verbracht, daß ich mich fragte, ob ich clean bleiben und gewöhnliche Dinge tun könne. Ich zweifelte, ob ich wieder normal weiterleben könne, aber Gott hat dafür gesorgt, daß ich in den letzten anderthalb Jahren versorgt war. Ich war fähig, regelmäßig zu arbeiten; zuerst hatte ich keine festen Jobs, aber es gab nie lange Zeitspannen dazwischen.

Obwohl ich eine Zeitlang die Idee verworfen hatte, zu meinem Beruf als Krankenschwester zurückzugehen, habe ich mir das inzwischen noch einmal überlegt und bin jetzt soweit, vielleicht ganztägig zum Schwesternberuf zurückzukehren. Mit der Hilfe einiger sehr verständnisvoller Menschen, die ich kennenlernte, sieht die Zukunft jetzt sehr gut aus. In der Zwischenzeit konzentriere ich mich jeden Tag, so gut wie ich kann, auf meinen Job und habe dabei Erfolg gehabt, obwohl alle glaubten, ich wäre als Arbeitskraft nicht brauchbar, als ich die Anstalt zuletzt verließ.

Für mich ist dies ein spirituelles Programm, das zur Erhaltung und zum Wachstum einer spirituellen Erfahrung beiträgt. Ich weiß, daß ich ohne die heilende Kraft, die daraus entsteht, daß sich Süchtige gegenseitig helfen, keine Chance gehabt hätte. In dieser Zeit ist der Zwang, Drogen zu nehmen, völlig von mir genommen worden. Ich weiß, daß es nur durch die Gnade Gottes möglich ist, daß ich mich jetzt um meine täglichen Probleme kümmere. Es ist erstaunlich, wieviel von meinem Groll, Selbstmitleid und meiner Angst von mir genommen wurde. Sie beherrschen nicht länger mein Leben. Ich bitte jeden Morgen um Hilfe und bin jeden Abend dankbar für alles, was mir gegeben wurde. Ich bin wirklich dankbar, daß ich nicht mehr das Elend durchmachen muß, das zum Nehmen von Drogen jeglicher Art dazugehört.

Ich glaube, mir hat hier am meisten geholfen, daß dies ein Programm vollkommener Abstinenz ist. Ich habe die Idee überwunden, daß ich ein »doppeltes Problem« habe. Ich habe kein Problem mit dieser Droge oder jener Droge, ich habe ein Lebensproblem, und das ist alles, um was ich mich heute kümmern muß.

Meine Sponsorin hat mir sehr geholfen, als es den Anschein hatte, daß mich alle im Stich gelassen haben, sowohl Familie als auch Freunde. Ich weiß nicht, was ich getan hätte, hätte sie nicht in ihren Briefen neue Wege aufgezeigt. Sie teilte ihre Erfahrung, Kraft und

Hoffnung mit mir, und das hat mir sehr geholfen. Sie ist weiterhin eine sehr gute Freundin. Hier in NA habe ich eine Familie, Freunde und einen Weg zu leben gefunden. Indem ich die Schritte arbeitete, wurde mir auch meine eigene Familie wiedergegeben, obwohl ich mich nicht direkt mit dem Problem befaßte. Ich habe wunderbare Dinge erlebt. Ich kann mir nicht vorstellen, daß ich je diese Lebensweise vergessen will, egal was passiert.

Der Teufelskreis

Mein Name ist Gene und ich bin ein Süchtiger. Ich schreibe dies in der Hoffnung, anderen Süchtigen helfen zu können, die versuchen, ihre Sucht zu überwinden, indem sie eine Droge durch eine andere ersetzen. Denn genau das war mein Muster. Als ich 14 Jahre alt war, begann ich zu trinken, wann immer ich konnte. Dazu rauchte ich Haschisch, um mich während der Schulveranstaltungen ungezwungen und frei fühlen zu können.

Mit 17 begann ich mit Heroin und wurde schnell abhängig. Nachdem ich anderthalb Jahre Heroin genommen hatte, beschloß ich, mich in eine Anstalt einweisen zu lassen. Als mein Antrag angenommen wurde, bekam ich es mit der Angst und ging, nachdem ich zu Hause entzogen hatte, zur Armee. Ich dachte, außerhalb meiner bekannten Umgebung, könnte ich mein Problem lösen.

Aber sogar hier entfernte ich mich unerlaubt von der Truppe, um mehr Heroin zu bekommen. Ich wurde dann nach Europa versetzt und dachte, wenn ich nur trinken würde, wäre das vielleicht die Lösung, aber wieder hatte ich nichts als Schwierigkeiten. Nach meiner Entlassung kam ich nach Hause zurück, in dieselbe Umgebung. Und wieder nahm ich Heroin und verschiedene andere Drogen. Das ging etwa zwei Jahre so.

Der eigentliche Teufelskreis begann erst richtig, als ich versuchte, clean zu werden – Hustensaft, Aufputzmittel, Beruhigungsmittel, Fixe usw. Jetzt wußte ich schon nicht mehr, wo die eine Sucht aufhörte und die andere begann. Ein Jahr, bevor ich zu Narcotics Anonymous kam, war ich hoffnungslos hustensaftsüchtig. Ich trank täglich fünf oder sechs 120ml-Flaschen. Ich brauchte Hilfe und suchte einen Arzt auf; er verschrieb mir Dexedrin und gab mir eine Spritze, nach der ich mich gut fühlte. Schließlich ging ich fast jeden Tag in seine Praxis.

Das ging so etwa acht Monate weiter, und ich war sehr glücklich mit meiner neugefundenen legalen Sucht. Ich bekam außerdem von einem anderen Arzt Kodein. Dann wurde ich wahnsinnig ängstlich und fing an, zusätzlich Alkohol zu trinken. Das ging einen Monat so, rund um die Uhr, und schließlich landete ich in einer psychiatrischen Anstalt. Nachdem ich aus dem Krankenhaus entlassen worden war, dachte ich, daß ich frei von Drogen wäre und nun in Gesellschaft trinken könnte. Sehr bald fand

ich heraus, daß ich es nicht konnte. Daraufhin suchte ich Hilfe bei NA.

Hier habe ich gelernt, daß mein eigentliches Problem nicht in den Drogen liegt, die ich nahm, sondern in einer Persönlichkeitsstörung, die sich während der Jahre meiner Sucht und sogar davor ausgebildet hatte. In NA war ich fähig, mir mit der Hilfe anderer aus der Gemeinschaft, selbst zu helfen. Ich finde, daß ich Fortschritte mache und den Tatsachen besser ins Auge sehe, und ich wachse jeden Tag weiter. Ich entdecke jetzt neue Interessen, die mir etwas bedeuten, und stelle fest, daß dies eines der Dinge war, die ich in den Drogen gesucht hatte.

Manchmal finde ich es immer noch schwierig, den Tatsachen ins Auge zu blicken, aber ich kann immer Leute finden, die mir über die schwierigen und verwirrenden Zeiten hinweghelfen. Ich habe endlich Menschen wie mich gefunden, die meine Gefühle verstehen. Ich kann jetzt anderen helfen, das zu finden, was ich habe, wenn sie es wirklich wollen. Ich danke Gott – wie ich Ihn verstehe – für diese Lebensweise.

Etwas Sinnvolles

Heute weiß ich, daß ich nicht der große Mann oder Philosoph bin, wie ich die Menschen glauben machen wollte. Nachdem ich 15 Jahre versucht habe, gemäß dieser Illusion zu leben, finde ich jetzt, daß ich als die

Person akzeptiert werde, die ich wirklich bin. Mein ganzes Leben lang setzte ich meinen Willen durch. Wenn andere jemals Rat oder Vorschläge anboten, verschloß ich mich diesen und wies sie schroff ab. Ich versuchte nie herauszufinden, ob das was sie anboten funktionierte. Offensichtlich schlug meine Methode immer fehl – denn ich mußte weiter Drogen nehmen, bis ich nach wiederholten Gefängisaufenthalten zu ahnen begann, daß etwas nicht stimmte.

Ich kam an den Punkt, wo ich verzweifelt versuchte, meinem Leben einen Sinn zu geben. Ich mußte etwas anderes versuchen, das funktionieren würde. Viele Jahre vor dieser Entscheidung hatte ich zu NA gefunden, aber damals war ich noch nicht bereit, mich zu ändern. Und obwohl ich mich oft von NA abgewandt hatte, wurde ich immer wieder herzlich neu aufgenommen.

Seit ich bereit geworden bin, mit dem NA-Programm etwas für mein Leben zu tun, ist es reichhaltiger und sinnvoller geworden. Vorher konnte ich mein tägliches Leben ohne Drogen nicht ertragen. Ich brauchte sie einfach, um durch den Tag zu kommen. Ich weiß, daß ich diese Art zu leben und zu denken ändern muß, wenn ich vollständig clean bleiben will. Ich tue dies mit Hilfe der Prinzipien unseres Programmes.

Obwohl ich jetzt weder den Wunsch nach Drogen verspüre, noch sie brauche, muß ich die Lücke, die die Drogen hinterließen, mit etwas Sinnvollem füllen.

Dies habe ich in der Gemeinschaft von NA gefunden. Ich muß mich an die Gewinner halten und in dieselbe Richtung gehen wie sie. Solange ich den Schritten des Programmes folge, weiß ich, daß auch ich es schaffen kann. Obwohl ich das Programm nicht leicht finde, ist es für eine komplizierte Person wie mich einfach genug, um mich danach richten zu können.

Ich war anders

Meine Geschichte mag sich von anderen, die Du gehört hast, unterscheiden. Ich wurde niemals festgenommen oder in ein Krankenhaus eingeliefert. Allerdings hatte ich den Punkt der völligen Verzweiflung erreicht, den so viele von uns erlebt haben. Meine Sucht zeigt sich nicht in meinem »Sozialbericht«, sondern spiegelt sich in meinen Gefühlen und meinem Leben wider. Sucht war mein Lebensstil – viele Jahre lang der einzige Lebensstil, den ich kannte.

Wenn ich zurückdenke, scheint es, daß ich mir das Leben kurz angesehen und entschieden habe, daß ich damit nichts zu tun haben wollte. Ich stamme aus der »gediegenen, konservativen« oberen Mittelklasse, aus zerrütteten Familienverhältnissen. Ich kann mich an keine Zeit erinnern, zu der ich nicht »high« war. Als kleines Kind fand ich heraus, daß ich meinen Kummer mit Essen erleichtern konnte, und das war der Anfang meiner Drogensucht.

Ich war Teil der Pillenmanie der 50er Jahre. Selbst damals fiel es mir schwer, Medikamente wie verordnet zu nehmen. Ich rechnete mir aus, daß zwei Tabletten doppelt so guttun würden, wie eine. Ich erinnere mich, daß ich Tabletten hortete, die rezeptpflichtigen Medikamente meiner Mutter stahl und es kaum schaffte, mir die Tabletten bis zur nächsten Nachbestellung einzuteilen.

In meiner Jugend, nahm ich weiter Drogen auf diese Weise. Als ich die Oberschule besuchte und die große Drogenwelle kam, kam es ganz logisch zum Übergang von Apothekendrogen zu Straßendrogen. Ich hatte bereits tagtäglich seit fast zehn Jahren Drogen genommen; diese Drogen hatten praktisch keine Wirkung mehr. Ich litt unter den üblichen Minderwertigkeits- und Unzulänglichkeitsgefühlen eines Jugendlichen. Ich wußte nur eine einzige Antwort darauf: wenn ich etwas nahm, ging es mir entweder besser, oder ich handelte und fühlte mich besser.

Die Geschichte meiner Straßendrogensucht ist recht normal. Ich nahm jeden Tag, was ich bekommen konnte. Was ich nahm, war völlig egal, solange es mich nur »high« machte. In diesen Jahren schienen mir Drogen etwas Gutes zu sein. Ich hatte eine Mission; ich war ein Beobachter; ich hatte Angst; und ich war allein. Manchmal hatte ich ein Gefühl einer überwältigenden Allmacht und manchmal betete ich darum schwachsinnig zu sein – solange ich nur nicht denken mußte. Ich erinnere mich,

daß ich mich anders fühlte — nicht ganz wie ein Mensch – und ich konnte das nicht aushalten. Ich blieb in meiner natürlichen Verfassung... VOLLGEPUMPT.

Ich glaube, es war 1966, als ich das erste Mal Heroin nahm. Danach wirkte, wie bei so vielen von uns, einfach nichts anderes mehr. Zuerst nahm ich es nur gelegentlich, und dann nur an Wochenenden; aber ein Jahr später war ich abhängig geworden, und zwei Jahre später fiel ich in der Hochschule durch, stieg aus und begann da zu arbeiten, wo meine Verbindungen waren. Ich nahm Stoff und handelte damit und das ging weitere andert-halb Jahre so, bis mich das ewige krank und fertig sein krank und fertig machte.

Ich entdeckte, daß ich abhängig und nicht mehr fähig war, wie ein Mensch zu handeln. Während dieses letzten Jahres meiner Abhängigkeit begann ich, Hilfe zu suchen. Nichts funktionierte! Nichts half!

Irgendwann hatte ich mal die Telefonnummer eines Mannes von NA erhalten. Gegen besseres Wissen, und ohne Hoffnung, machte ich den wohl wichtigsten Telefonanruf meines Lebens.

Niemand kam, um mich zu retten; ich wurde nicht unmittelbar geheilt. Der Mann sagte lediglich, daß mir, wenn ich ein Drogenproblem hätte, wohl die Meetings helfen könnten. Er gab mir die Adresse eines Meetings am selben Abend. Es war zu weit zu fahren, und außerdem war ich auf Entzug. Er gab mir auch die

Adresse für ein anderes Meeting ein paar Tage später, das näher war. Ich versprach ihm, hinzugehen und mir das Ding anzuschauen. Als der Abend kam, hatte ich furchtbare Angst davor, verhaftet zu werden, und vor den Drogensüchtigen, die ich dort antreffen würde. Ich wußte, daß ich nicht wie die Süchtigen war, über die in Büchern oder in Zeitungen zu lesen ist. Trotz dieser Ängste brachte ich es fertig, zu meinem ersten Meeting zu gehen. Ich trug einen schwarzen Anzug mit Weste und eine schwarze Krawatte, und ich war – nach zweieinhalb Jahren Mißbrauch – 84 Stunden clean. Ich wollte nicht, daß ihr wißt, wer und was ich war. Ich glaube nicht, daß ich irgend jemanden täuschte. Ich »schrie« um Hilfe und alle wußten Bescheid. Ich erinnere mich kaum an dieses erste Meeting, aber ich muß etwas gehört haben, was mich dazu brachte, wiederzukommen. Die nagende Furcht, nicht dazu zugehören oder nicht angenommen zu werden, weil ich nie verhaftet wurde oder im Krankenhaus war, war das erste Gefühl an das ich mich im Programm erinnern kann.

Während der ersten zwei Wochen im Programm nahm ich zweimal Drogen, und hörte schließlich auf. Mich kümmerte es nicht mehr, ob ich dazugehörte oder nicht, ob ich angenommen würde oder nicht. Mich kümmerte es nicht einmal mehr, was die Leute über mich dachten. Ich war zu fertig, um mich darum zu kümmern.

Ich kann mich nicht genau erinnern, wann es war, aber kurze Zeit, nachdem ich die Drogen aufgegeben hatte, begann ich zu hoffen, daß das Programm für mich funktionieren würde. Ich begann, einige Dinge nachzuahmen, die die »Gewinner« taten. Ich war fasziniert von NA Ich fühlte mich gut, es war großartig, zum ersten Mal seit Jahren clean zu sein.

Nachdem ich etwa sechs Monate da war und mich auskannte, war der Reiz der Neuheit, des Cleanseins, vorbei, und ich bin von meiner rosa roten Wolke gefallen. Die Sache wurde schwierig. Irgendwie überlebte ich diese erste Dosis der Wirklichkeit. Ich glaube, was mich damals bei der Stange hielt, war der Wunsch, clean zu bleiben, egal was passiert; mein Glaube, daß schließlich alles okay ist und klappen wird, solange ich nur nichts nehme; und die Menschen, die bereit waren, zu helfen, wenn ich sie um Hilfe bat. Seitdem war es ein harter Kampf; ich mußte daran arbeiten, um clean zu bleiben. Ich fand, daß ich zu vielen Meetings gehen, mit Neuankömmlingen arbeiten und mich in NA beteiligen, d.h. aktiv werden mußte. Ich mußte die 12 Schritte so gut ich konnte arbeiten. Ich mußte lernen, zu leben.

Jetzt ist mein Leben viel leichter geworden. Ich habe einen Job, den ich mag, ich fühle mich in meiner Ehe sicher, ich habe wahre Freunde und bin aktiv in NA. Dieser Lebensstil scheint gut zu mir zu passen. Ich pflege meine Zeit damit zu verbringen, nach Wundern Ausschau zu

halten – nach den Menschen, Gegenden und Dingen, die mein Leben ideal machen würden. Jetzt habe ich für Wunder keine Zeit mehr. Ich bin viel zu beschäftigt damit, leben zu lernen. Das ist ein langer und langsamer Vorgang. Manchmal denke ich, ich werde wahnsinnig. Manchmal denke ich: »Wozu das alles?« Manchmal treibe ich mich selbst in die Enge der Selbstbesessenheit und denke, daß es da keinen Ausweg gibt. Manchmal denke ich, daß ich die Probleme des Lebens nicht mehr ertragen kann, aber dann bietet das Programm eine Antwort und die schweren Zeiten gehen vorbei.

Meistens ist das Leben ziemlich gut. Und manchmal ist das Leben großartig, schöner als ich mich je erinnern kann. Ich habe gelernt, mich selbst zu akzeptieren und habe Freundschaft gefunden. Ich habe mich selbst ein wenig kennen gelernt und Verständnis gefunden. Ich habe ein wenig Glauben gefunden, und dadurch Freiheit. Und ich habe das Dienen gefunden und gelernt, daß es die Erfüllung bietet, die ich zur Zufriedenheit brauche.

Ängstliche Mutter

Ich dachte, Süchtige seien Personen, die harte Drogen nehmen, die auf der Straße leben oder im Gefängnis sitzen. Bei mir war die Sache anders – ich bekam meine Drogen von einem Arzt. Ich wußte, daß irgend etwas

nicht stimmte, und doch versuchte ich, alles richtig zu machen – auf der Arbeit, in der Ehe und in der Erziehung meiner Kinder. Ich gab mir wirklich große Mühe. Eine Weile ging's, und dann versagte ich. Es ging immer so weiter und jedesmal kam es mir wie eine Ewigkeit vor; es schien als würde sich niemals etwas ändern. Ich wollte eine gute Mutter und Ehefrau sein. Ich wollte Teil der Gesellschaft sein, fühlte mich aber nie zugehörig.

Jahrelang erzählte ich meinen Kindern, »Tut mir leid, aber diesmal wird es anders«. Ich rannte von einem Arzt zum anderen und flehte um Hilfe. Dann ging ich zu einer Beratungsstelle und hatte das Gefühl, alles sei jetzt in Ordnung, aber mein Inneres sagte immer noch »Irgend etwas stimmt nicht«. Ich wechselte meine Stellen, Ärzte und Drogen; ich versuchte es mit verschiedenen Büchern, Religionen und Haarfarben. Ich zog von einem Ort zum anderen, wechselte Freunde und stellte die Möbel um. Ich fuhr in Urlaub oder versteckte mich zu Hause. So vieles wollte ich im Laufe der Jahre – und hatte dabei ständig das Gefühl, ich sei im Unrecht, ich sei anders, ich sei eine Versagerin.

Als mein erstes Kind geboren wurde, genoß ich die Narkose. Ich mochte das Gefühl, das mir die Drogen gaben. Es war, als wüßte ich nichts von dem, was um mich herum vorgeht, und daß es mir eigentlich auch egal war. Während der Jahre gaben mir die Beruhigungsmittel das Gefühl, daß eigentlich nichts wirklich

wichtig ist. Am Ende war alles derart durcheinander, daß ich Wesentliches und Unwesentliches nicht mehr unterscheiden konnte. Ich zitterte innerlich und äußerlich. Drogen boten keine Hilfe.

Nur noch schwach versuchte ich zurechtzukommen. Ich hatte meine Stelle gekündigt und wollte wieder einsteigen, aber das brachte ich nicht fertig. Ich lag auf der Couch und hatte vor allem Angst. Ich wog 47 kg und hatte wund Stellen an den Lippen und in meiner Nase. Ich litt an Zuckerkrankheit und zitterte derart, daß es mir schwer fiel, einen Löffel zum Mund zu führen. Ich merkte, daß ich dabei war, mich umzubringen und redete mir ein, daß die Menschen mit denen ich zu tun hatte, mir wehtun wollten. Ich hatte einen körperlichen und geistigen Zusammenbruch. Ich war gerade Großmutter geworden und konnte nicht einmal mit einem kleinen Kind umgehen. Ich vegetierte nur noch dahin. Ich wollte am Leben teilhaben, wußte aber nicht wie. Ein Teil von mir sagte, ich wäre besser tot, ein anderer Teil sagte, es müsse doch eine bessere Art zu leben geben.

Als ich mit dem NA-Programm begann, schlugen mir viele Leute vor, einfach alltägliche Dinge zu tun, wie essen, baden, spazieren gehen und ins Meeting gehen. Sie sagten mir: »Hab' keine Angst, wir haben das alle schon hinter uns«. Im Laufe der Jahre bin ich zu vielen Meetings gegangen. Eines ist mir im Gedächtnis geblieben, etwas, was sie vom Anfang an sagten: »Betty, Du mußt

nicht mehr weglaufen und Du kannst sein, was immer Du sein willst, und tun, was immer Du tun willst«.

Seit ich im Programm bin, habe ich zugehört und viele Leute beobachtet. Ich habe gesehen, wie sie durch Höhen und Tiefen gegangen sind. Ich habe die Lehren benutzt, von denen ich meinte, ich könnte damit was anfangen. Ich mußte meinen Beruf wechseln und gehe wieder in die Schule. Ich mußte alles neu lernen, und mit der 1. Klasse Volksschule anfangen. Es ging nur langsam voran, aber es hat sich gelohnt.

Ich entschied mich, daß ich mich selbst besser kennenlernen muß, bevor ich eine sinnvolle Beziehung mit einem Mann eingehen kann. Ich lerne langsam, mich mit meinen Töchtern zu verständigen. Ich probiere viele Dinge aus, die ich seit Jahren tun wollte. Ich bin nun fähig, mich an vieles zu erinnern, das ich aus meinem Gedächtnis verdrängt habe. Ich habe herausgefunden, Betty ist nicht dieser große Haufen Nichts, sondern jemand und etwas, das ich mir nie richtig angesehen, der ich nie zugehört habe. Der 1. April wird mein fünfter NA-Geburtstag sein. Das ist kein Aprilscherz.

Ich wurde gebeten, diese Geschichte zu aktualisieren. Dieser 1. April wird mein zehnter Geburtstag sein (geschrieben in 1981). Ich denke nach, »Wo war ich, und bin ich wirklich gewachsen?« Ich weiß, ich habe geheiratet. Ich würde gerne sagen, daß ich meinen Mann wirklich sehr liebe, und manchmal fällt es mir schwer dies zu

sagen. Ein tiefes Gefühl für jemanden auszudrücken, ist mir sehr schwer gefallen. Ich hatte das Gefühl, daß es mir genommen werden würde, oder daß er mich verletzen oder auslachen würde. Dies ist wohl manchmal geschehen, aber ich habe ihn trotzdem geliebt und es war gar nicht die große und zerschmetternde Sache. Ich habe gelernt, weder ihn, noch mich auf ein Podest zu stellen. Zuviel von ihm zu erwarten heißt, daß ich mich besser selbst ein wenig genauer betrachten sollte. Es gibt Zeiten, in denen wir miteinander reden können, und es gibt Zeiten, in denen es eine Weile dauert, bis wir miteinander reden können. Wie langweilig wäre es, wenn wir beide gleich dächten, und alles reibungslos ginge, oder wenn wir ständig kämpfen würden.

Oft habe ich noch das Gefühl, von zu Hause davon laufen zu müssen und vielleicht zurück zu den Inseln oder Michigan zu gehen. Ich habe fast vier Jahre am gleichen Ort gelebt. Ich glaube, das ist ein Rekord für mich. Ich stelle immer noch die Möbel um. Ich liebe es und ich würde gerne alles auf Rollen stellen, das wäre viel leichter.

Ich verstehe die Männer immer noch nicht . Ab und zu erzähle ich meinem Ehemann, daß ich eine Frau bin, und daß ich in ein Kino oder sonstwohin ausgeführt werden möchte. Ich lerne meine Bedürfnisse einer anderen Person gegenüber in Sprache auszudrücken. Ab und zu gehe ich auch alleine in eine Vorstellung.

Ich habe vor zwei Jahren die High School abgeschlossen. Ich würde gerne das College abschließen, vielleicht irgendwann in der Zukunft. Alle brauchen etwas, worauf sie sich freuen. Meine Tochter, Schwiegersohn und Enkelin schenkten mir eine Violine zu Weihnachten. Als ich auf der Grundschule war, hatte ich für eine sehr kurze Zeit Unterricht genommen. Die Schule hörte auf Unterricht zu erteilen und zog ihre Violine ein, und ich habe dies niemals vergessen. Ich habe dieses Jahr angefangen, langsam wieder Unterricht zu nehmen, und wurde besessen. Ich ging zu zwei Lehrer/innen und lernte aus drei verschiedenen Büchern. Ich fand mich, in eines meiner Bücher sehend, und fragte, »Wo bin ich?« Also bin ich jetzt wieder bei einem Buch und eine/r/m Lehrer/in.

Ich wurde an einer Brust operiert, und sie entfernten einen Teil von ihr. Ich will nicht sagen, daß es ein Klacks war, denn das war es nicht, aber ich hatte mehr Glück als andere. Ich hatte das NA-Programm und Leute, die mit mir da durch gingen. Ich kann nicht sagen, daß mein Leben wie ein Tanzen durch Tulpen war, weil das nicht die Realität ist. Ich kann sagen, daß mein Leben jetzt besser wird, und daß ich offener bin für das Sehen und Gehen in der Realität. Mit der Welt in solchem Aufruhr, glaube ich, daß ich gesegnet bin mit dem, wo ich bin.

Ich sehe wie NA gewachsen ist. Wir sind in Deutschland, Australien, England, Schottland, Italien, Brasilien

usw. Vielleicht erreichen wir eines Tages die Länder, die so verdammt schwer zu erreichen sind.

Mir wurde gesagt, daß es nicht viele Frauen mit viel Zeit im Programm gibt. Ich bin überrascht dies zu hören. Ich schätze, sie ziehen weg oder sind in andere Städte und Länder gezogen. Vielleicht sogar in die Länder, die so verdammt schwer zu erreichen sind. Wenn eine Frau etwas wirklich erreichen will, paß auf, sie setzt Himmel und Hölle in Bewegung. Eines der ersten Dinge, die mir gesagt wurden, war, »Niemand anderes in der Welt weiß, was du willst außer dir selbst. Wenn du in dieser Welt überleben willst, mußt du tun was für dich richtig ist, weil es sonst niemand tun wird«. Ich bekomme Beulen und Schrammen und lutsche ab und zu am Daumen, aber ich werde bestimmt jedes mal stärker.

Ich habe eine Hündin namens Baba Wawa, sie war sehr winzig, als meine Tochter sie mir schenkte. Meine Tochter sagte, »Mama, hier ist eine kleine Hündin, und sie wird niemals sehr groß werden.« Nun, sie ist sehr groß geworden und sie überrascht mich immer wieder einmal. Letzte Nacht versuchte sie, einen großen Hund durch einen Zaun hindurch zu bekämpfen. Ich dachte, sie wäre noch ein Welp, aber sie kann ihre Sache durchstehen. Ich glaube, es ist wie bei mir. Ich bin mehr gewachsen, als ich selbst bemerkt habe, und anders als Baba Waba, bekannt dafür über den Zaun zu klettern, um mir zu holen, was ich will. Ich bin auch bekannt dafür, diese

Zäune umzureißen. Ich fühle, daß ich noch mehr zu sagen habe, aber wer kann zehn Jahre auf Papier bringen? Ich würde sie lieber leben als schreiben.

Ich bin in NA aktiv gewesen, habe Anrufe beantwortet, getippt und auf verschiedenen Gebieten in NA gearbeitet. Ich gehe in die Meetings und spreche, und fühle mich immer noch komisch und seltsam. Manchmal bin ich ein Kind, total überschäumend, manchmal geht alles reibungslos, so daß ich nicht einmal mehr weiß, was geschah oder was ich gesagt habe, aber ich fühle mich wohl. Was ich zu sagen versuche, ist, »Danke dem Himmel, daß nichts so schlecht ist wie es einmal war, und daß so viel mehr in meinem Leben ist, was dort sein sollte«.

Dicker Süchtiger

Ich bin ein Süchtiger. Achtzehn Jahre lang habe ich regelmäßig Drogen genommen, bestimmt 50 verschiedene Sorten. Als ich mit den Drogen begann, wußte ich nicht, daß ich die Drogen nur aus einem einzigen Grund nahm – weil ich innerlich unzufrieden war. Ich wollte mich besser fühlen. 18 Jahre verbrachte ich mit dem Versuch, mich anders zu fühlen. Ich konnte den Tatsachen des täglichen Lebens nicht ins Auge sehen. Da ich ein dickes Kind war und mein ganzes Leben lang dick war, fühlte ich mich ausgestoßen.

Ich wurde 1935 in Arizona geboren und siedelte Anfang der 40er Jahre nach Kalifornien über. Meine Familie zog von Staat zu Staat, und mein Vater war mehrmals verheiratet. Er war ein Sauftour-Trinker; entweder befand er sich in einem Zustand der Selbstgerechtigkeit oder völliger Erniedrigung. Das ist einer der vielen Gründe, warum wir so oft umzogen.

Wenn ich die Schulen wechselte, erzählte ich alle möglichen Erlebnisse, die ich hatte; dabei sprach ich auch über meine verschiedenen Stiefmütter. Aus irgendeinem Grund wurde ich für einen Lügner gehalten. Es schien, daß die einzigen, die mich akzeptierten – egal, wo ich auch hinkam – die Menschen der sogenannten unteren Klasse waren. Jedoch fühlte ich mich nie als ein Mitglied dieser Klasse. Ich hatte ein gewisses Selbstwertgefühl, wenn ich auf sie herabsehen konnte.

Mein Familienleben war verwirrend und schmerzlich, aber in meiner Erziehung wurden mir viele gültige moralische Werte vermittelt. Ich versuchte immer, eine Arbeit zu haben. Mir gelang es sogar meistens, in irgendeinem Geschäftszweig selbständig tätig zu sein. Darüber hinaus schaffte ich es, eine gewisse Rolle als guter Bürger zu spielen, indem ich Mitglied von verschiedenen Vereinigungen wurde.

Ich war 1,62 m groß und wog 128 kg. Ich hatte die Freßsucht und versuchte, meine Gefühle und Stimmungen durch mein Fressen in den Griff zu bekommen und

mich besser zu fühlen. Dies ist in der Tat der Grund, weshalb ich ursprünglich zu harten Drogen griff. Ich wollte so verzweifelt Gewicht verlieren, daß ich sogar bereit war, Heroin zu nehmen. Ich dachte, ich wäre gewitzt genug, um nicht abhängig zu werden. Ich glaubte, ich könnte es nehmen, meinen Appetit verlieren, mich dann gut fühlen und dabei die Droge austricksen. Ich zog im ganzen Land herum und landete in Anstalten und Gefängnissen. Das war der Anfang vom Ende; ich war nicht nur ein Mensch, der zwanghaft zum Fressen neigte und dick blieb, ich war auch abhängig von den Drogen, die ich nahm.

Während ich mich im Stadium der absoluten Erniedrigung und Verzweiflung befand, erzählte mir jemand von der Gemeinschaft der Narcotics Anonymous. Als ich derart deprimiert war, wie es ein Mensch nur sein kann, mit dem grauenhaften Gefühl der Ausweglosigkeit, und nicht wußte wohin, schloß ich mich dieser Gemeinschaft an. Ich war moralisch völlig erledigt, voll und ganz bankrott. Ich wußte nichts von geistigen Werten. Ich wußte nichts vom Leben. Leben war letztendlich für mich nichts als Leiden, Tag für Tag. Das einzige, was ich kannte, um mir ein gutes Gefühl zu verschaffen, war Essen, Drogen nehmen oder Sexmißbrauch, aber bei mir wirkte einfach nichts mehr. Ich konnte von nichts genug bekommen.

Als ich zu diesem Programm kam, fand ich etwas, was ich nie zuvor erlebt hatte – volle Anerkennung für mich als Mensch, für das, was ich darstellte. Ich wurde eingeladen, wiederzukommen; die Gemeinschaft erhebe weder Beiträge noch Gebühren – mir wurde erklärt, ich hätte meinen Beitrag bereits durch meine Vergangenheit bezahlt – und wenn ich dabei bliebe, würde ich völlige Freiheit und eine neue Art zu leben finden.

Heute, nach vielen Jahren, bin ich frei von Drogen- und Freißucht. Ich habe einen Status als Bürger wiedergewonnen. Ich habe ein schönes Heim, eine Familie, eine leitende Stellung, und das wichtigste von allem ist, ich habe eine persönliche Beziehung zu meinem Gott, die all das ermöglicht hat. Ich bin fähig, mich gut zu fühlen, mich zu freuen und glücklich zu sein, Gelassenheit zu genießen, selbst wenn nicht alles so gut ist, wie es sein könnte.

Ohne jeden Zweifel verdanke ich mein Leben der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous und Gott. Wenn auch du leidest, wie ich damals litt, hoffe ich, daß du die Prinzipien von Narcotics Anonymous praktizierst, und Freiheit von Leid und ein sinnvolles, erfolgreiches Leben finden wirst.

