

[von
jungen
Süchtigen
für junge
Süchtige]



Copyright © 1994, 2010 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
WEB www.na.org

World Service Office—Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe
B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office—Iran
Teheran, 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 9781557763907 • German • 9/10

WSO Catalog Item No. GE-3113



Dieses Faltblatt wurde von jungen Mitgliedern von Narcotics Anonymous geschrieben, die clean geblieben sind und einen neuen Lebensweg gefunden haben. Weltweit werden und bleiben junge Süchtige aller Sprachen mit NA clean. Wir schreiben dieses Faltblatt, um euch an unserer Erfahrung mit der Botschaft von NA teilhaben zu lassen. Jeder Süchtige, egal wie jung, kann clean werden, clean bleiben und einen neuen Lebensweg finden.

Als junge Mitglieder, kamen die meisten von uns nicht deshalb zu NA, weil wir einen neuen Lebensweg finden wollten, sondern weil wir unser bisheriges Leben satt hatten. Die meiste Zeit waren wir wütend oder fühlten uns einsam, waren verletzt oder hatten Angst. Drauf sein war anscheinend das Einzige, was half, aber nach kurzer Zeit machten die Drogen unser Leben nur noch schlimmer. Wir waren den Schmerz und die Verwirrung leid, aber trotzdem ignorierten wir, dass die Drogen unsere Probleme noch schlimmer machten. Egal, ob wir uns für Süchtige hielten oder nicht: wir konnten uns kaum vorstellen, mit dem Drogennehmen aufzuhören. Wenn wir überhaupt mal ans Aufhören dachten, hielt das meistens nicht lange an.

Wenn dir das bekannt vorkommt, dann bist du vielleicht wie wir. Dieses Faltblatt ist für uns die Gelegenheit, mit dir zu teilen, was wir gelernt haben: Wir waren nicht zu jung, um Süchtige zu sein,

und wir waren nicht zu jung, um clean zu werden. Wir haben aufgehört zu nehmen und entdecken jetzt einen neuen Lebensweg. Vielleicht siehst du in den Meetings, in die du gehst, keine anderen jungen Mitglieder, aber wenn du clean bleibst und wiederkommst, wirst du uns finden.

Als wir zu Narcotics Anonymous kamen, sahen wir, wie sich die Mitglieder gegenseitig behandelten. Wir sahen etwas, das ehrlich und echt war. Wir hörten anderen Süchtigen zu, die teilten, dass sie keine Drogen mehr nehmen müssen. Wir hörten andere Süchtige erzählen, wie sie durch Angst gehen, wie sie das NA-Programm leben und dass sie jetzt die Wahl haben, ein anderes Leben zu führen. Andere Menschen in unserem Leben wollten uns anscheinend kontrollieren, aber die Leute bei NA boten uns einfach ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung an. Sie sagten uns, dass wir nie wieder Drogen nehmen müssen, selbst wenn wir uns so fühlten. Langsam begannen wir uns zugehörig zu fühlen.

In den Meetings, die wir besuchten, sahen wir nicht immer andere junge Mitglieder. Deshalb fragten wir uns, ob wir vielleicht zu jung waren, um Süchtige zu sein, oder zu jung, um clean zu werden. Mit der Unterstützung von anderen Mitgliedern blieben wir trotzdem clean und kamen in Kontakt mit Menschen



aller Altersgruppen in Narcotics Anonymous. Wir haben vielleicht nicht so lange Drogen genommen wie andere, aber wir haben gelernt, dass es bei der Sucht um viel mehr geht als nur um unser Drogennehmen. Als wir neu bei NA waren, fanden wir es einfacher, uns mit denjenigen zu identifizieren, die uns ähnlich waren oder mit jenen, die dieselben Drogen genommen hatten wie wir. Nachdem wir andere Süchtige kennengelernt haben, stellten wir fest, dass wir ähnliche Gedanken und Gefühle haben – egal wie alt oder wie jung wir sind oder woher wir kamen.

Bin ich wirklich ein süchtiger?

Bevor wir zu NA kamen, dachten viele von uns, dass Drogennehmen eine normale Phase ist und dass es zum Erwachsenwerden dazugehört. Wir haben vielleicht unser Alter als Rechtfertigung benutzt, aber ziemlich bald war klar, dass die Drogen unser Leben kein Stück leichter machten. Wir konnten so tun, als ob es uns egal wäre. Trotzdem wussten wir tief in uns, dass wir für unseren Drogenkonsum größere Opfer brachten als uns lieb war.

Als wir NA fanden, haben wir vielleicht gedacht, dass wir zu jung sind, um clean zu werden. Möglicherweise meinten wir, Sucht wäre nur eine körperliche Sache und dass man erst eine lange Zeit eine bestimmte Art von Drogen nehmen müsste, um süchtig zu werden. Aber wir hörten in den Meetings, dass NA drei Hauptbereiche beschreibt, in denen sich die Sucht auf uns auswirkt: körperlich, geistig und spirituell. Das Problem war weniger, was die Drogen mit uns machten, sondern die Art, wie wir Drogen nahmen. Die Drogen mussten uns nicht psychisch oder körperlich abhängig machen, um zum Problem zu werden. Unser Drogennehmen war begleitet von Besessenheit, Zwang und Selbstzentriertheit. Besessen dachten wir an Drogen und alles, was dazugehört. Wir nahmen zwanghaft, selbst wenn wir es nicht wollten oder uns vorgenommen hatten, es nicht zu tun. Und wenn wir erst mal damit angefangen hatten, konnten wir nicht mehr aufhören. In totaler Selbstzentriertheit gaben wir alles auf, um uns anders zu fühlen, selbst wenn das bedeutete, uns selbst und die Menschen, die uns lieben, zu verletzen. Am Ende blieben uns meist nur Groll, Wut und Angst.

Wir identifizierten uns mit Mitgliedern, die solche Gefühle teilten, auch wenn ihr Drogenkonsum ganz anders war als unserer. Wir begriffen, dass die Art der Drogen keine Rolle spielt. Es machte keinen Unterschied, ob wir nur am Wochenende nahmen oder vor, während und nach der Schule. Wir verloren die Kontrolle über unseren Drogenkonsum und taten Dinge, für die wir uns schämten, um weiter nehmen zu können. Am Ende fühlten wir uns einsam und voller Scham. Egal, *welche* Drogen wir nehmen, für Süchtige führt das immer zum gleichen Kontrollverlust und zum gleichen Gefühl der Hoffnungslosigkeit.

Als ich beim Vorlesen (der Präambel) hörte: »Ein Süchtiger ist ein Mann oder eine Frau,« fragte ich mich, ob ich erst erwachsen sein muss, um am Tiefpunkt anzukommen und clean zu werden.

Nur weil wir jung sind heißt das nicht, dass die Sucht für uns deshalb weniger tödlich ist. Wir können die Entscheidung clean zu bleiben treffen, wann immer wir dazu bereit sind. Wenn wir Mitglieder darüber teilen hören, wie sie ihren Tiefpunkt erreicht haben, dann wissen wir, dass wir unseren Tiefpunkt erreicht haben, wenn wir aufhören, noch tiefer zu graben. Die

einzigste Voraussetzung für die Mitgliedschaft in NA ist das Verlangen, mit dem Drogennehmen aufzuhören. Deshalb hat jeder, der zu NA findet – egal ob jung oder alt –, die Chance auf einen neuen Lebensweg.

Sponsorschaft

Sponsorschaft lehrt uns, jemand anderem zu erzählen, was *wirklich* mit uns los ist. Wir lernen zu zeigen, was in uns vorgeht, beginnen Empfehlungen zu folgen und die Zwölf Schritte in unserem Leben anzuwenden. Die wichtigste Eigenschaft eines Sponsors oder einer Sponsorin ist, dass dies jemand ist, dem wir vertrauen können und der ein Vorbild für etwas ist, was wir gerne in unserem Leben haben möchten. Wenn wir mit einem Sponsor die Zwölf Schritte arbeiten, können wir besser damit klarkommen, wie sich die Sucht selbst dann in unserem Leben auswirkt, wenn wir keine Drogen mehr nehmen. Auch in unserem Umgang mit Sex, Essen, Geld, Beziehungen, Videospiele, dem Internet und vielen anderen Dingen können wir besessen und zwanghaft sein. Sucht kann jedes Verhalten oder Gefühl verzerren – als Ersatz für die Art, wie wir Drogen nahmen.

Viele von uns haben auch Erfahrung mit Depressionen, Ängsten, Wut, Selbstverletzung und Essstörungen. Ein Sponsor ist oft die erste Person, der wir genug vertrauen, um über diese Probleme zu sprechen. Wenn wir uns öffnen, kann uns unser Sponsor helfen, nach Lösungen zu suchen.



Sex, Drogen und...

Als junges Mitglied in Genesung kann es schwierig sein, mit unserer Sexualität zurechtzukommen. Unsere Erfahrungen mit Sex können alles beinhalten: von unserer sexuellen Orientierung über Trennungen, Schwangerschaft, Beziehungschaos bis hin zu Verwirrung und Scham oder Schuldgefühlen für Dinge, die wir getan haben oder die uns angetan wurden. Wir werden viele Meinungen und Empfehlungen zu Sex und Beziehungen in Genesung hören. Vielleicht werden wir nicht immer auf das hören, was andere zu sagen haben. Wir können uns aber bemühen, offen mit unserem Sponsor und anderen Mitgliedern, denen wir vertrauen, darüber zu sprechen. Manchmal sind unsere Gefühle in Bezug auf Sex und Beziehungen so schmerzhaft, dass uns Drogen wieder wie eine Lösung vorkommen. Stattdessen teilen wir über das, was wir gerade durchmachen, und bitten um Rat und Unterstützung. Genesung wird uns helfen, unsere Gefühle clean auszuhalten. Wenn wir ehrlich über uns selbst sprechen, sind wir ein Vorbild für andere.

Ich war minderjährig

Wenn unsere Entscheidungen von einem Elternteil, Erzieher oder einem anderen Erwachsenen genehmigt werden müssen, können diese uns verbieten, in NA-Meetings zu gehen oder sonstige Dinge zu tun, die uns durch das Programm vorgeschlagen werden. Wir können aber für uns selbst entscheiden, clean zu bleiben. Es mag eine Weile dauern, bevor wir so leben können, wie wir es wollen, dennoch können wir clean bleiben, auch wenn es manchmal hart ist. Wenn wir es in die Meetings schaffen, sagen uns Mitglieder, dass sie an uns glauben und dass wir clean bleiben können – wenn wir weitermachen, um Hilfe bitten und Empfehlungen befolgen.

Die Menschen in meiner Umgebung nahmen weiter Drogen

Wenn wir clean werden, hören wir manchmal von anderen genesenden Süchtigen, dass wir »alte Spielgefährten, Spielplätze und Spielsachen« aufgeben sollen, aber manchmal haben wir keine Wahl. Wir



können Leuten nicht aus dem Weg gehen, wenn wir mit ihnen zusammen wohnen, mit ihnen zur Schule gehen oder mit ihnen eingesperrt sind. Vielleicht nehmen unsere Freunde und Familienmitglieder in unserem Beisein Drogen. Das macht es schwierig, uns auf unsere Genesung zu konzentrieren.

Wir wissen, dass wir nie wieder nehmen müssen. Trotzdem ist es hart, nicht mehr an Drogen zu denken, wenn wir täglich von ihnen umgeben sind. Wenn wir ans Nehmen denken, wenden wir uns an andere NA-Mitglieder. Wenn wir keine anderen cleanen Süchtigen erreichen können, können wir NA-Literatur lesen, Tagebuch schreiben, uns an eine Höhere Macht wenden oder mit Freunden oder Familienmitgliedern sprechen, die keine Drogen nehmen. Wir bleiben clean, egal was passiert. Gedanken ans Nehmen kommen und gehen, aber sie verlieren ihre Macht, wenn wir andere um Hilfe bitten.

Nach meinem ersten NA-Meeting war ich total begeistert von diesem Programm der Genesung. Aber ich musste nach wie vor nach Hause zu meiner Familie gehen, die laut und lange feierten. Ich konnte mich in meinem Zimmer einschließen, aber der Lärm und die Gerüche kamen trotzdem rein.

Ein spirituelles, nicht religiöses Programm

Es kann sein, dass unsere Eltern oder Erzieher von uns verlangen, dass wir ihren religiösen Anschauungen folgen, bis wir alt genug sind, um uns selbst zu entscheiden. Sie könnten befürchten, dass NA uns Dinge beibringt, die ihren religiösen Überzeugungen widersprechen, oder dass wir unter Druck gesetzt werden, uns einer anderen Religion zuzuwenden. Wir können uns daran erinnern, dass NA weder in Konkurrenz noch in Konflikt mit irgendeiner Religion steht, noch müssen wir religiös werden, um clean zu bleiben. Die Zwölf Schritte ermutigen uns, unsere

eigenen Überzeugungen zu finden. Wir können unseren Eltern sagen, dass NA weder irgendeine Religion befürwortet noch sie ablehnt. Es kann sein, dass wir einfach die Wünsche unserer Eltern respektieren müssen, bis wir in der Lage sind, für uns selbst zu entscheiden.

Ich war das einzige junge NA-Mitglied

Einige von uns fühlen eine andere Art der Isolation, weil wir da, wo wir wohnen, die einzigen jungen Leute bei NA sind. Wir können uns zwar nach den Meetings mit anderen Mitgliedern treffen und reden, aber manchmal wollen wir einfach Zeit mit Leuten in unserem Alter verbringen. Wenn wir die Jüngsten im Meeting sind, ist es manchmal schwer, sich nicht anders oder einzigartig zu fühlen. Wir können nach Gelegenheiten Ausschau halten, zu NA-Veranstaltungen zu fahren. Dort können wir andere genesende Süchtige in unserem Alter treffen. Überall auf der Welt gibt es junge Leute, die clean werden und bleiben. Wir können auch mit anderen jungen NA-Mitgliedern an anderen Orten beispielsweise per Internet in Verbindung treten. Durch Online-Chat-Gruppen, E-Mail-Listen und Internet-Foren zum Thema Genesung können wir mit Mitgliedern auf der ganzen Welt in Kontakt sein. Das kann zwar die Teilnahme an Meetings im realen Leben nicht ersetzen, aber es gibt uns die Möglichkeit, uns mit anderen jungen Mitgliedern zu identifizieren, die wie wir jung clean geworden sind.

Meine erste NA-Convention war ein wirklicher Wendepunkt für mich. Ich traf junge Mitglieder aus vielen verschiedenen Städten. Als ich Monate später zu einer anderen Convention fuhr, erinnerten sich selbst Leute, die weit weg wohnten, immer noch an meinen Namen. Da wusste ich: Ich war wirklich ein Teil von NA.

Wenn wir clean bleiben, haben wir die Gelegenheit, der eine junge Süchtige zu sein, der auf andere junge Leute in unseren Meetings zugeht und sie wissen lässt, was wir selbst lernen mussten: Jung zu sein in NA ist völlig in Ordnung. Wir sagen ihnen, dass NA funktioniert, auch für junge Leute. Wir sind der lebende Beweis: wir bleiben clean – nur für heute.

Rückfall

Als junge Leute in Genesung kann es passieren, dass wir Freunde in NA haben, die rückfällig werden, sobald ihr Leben besser wird. Es tut weh zu sehen, wenn Leute NA verlassen, besonders Leute, die uns vertraut waren. Für uns hat Genesung so vieles möglich gemacht. Deshalb ist die Vorstellung furchtbar, dass unsere Freunde unter der aktiven Sucht leiden. Egal, wie sehr wir es wollen, wir können niemanden dazu bringen, mit dem Nehmen aufhören zu wollen. Wir versuchen einfach, ein lebendes Beispiel dafür zu sein, was durch Genesung möglich ist. Einige Süchtige werden nicht das wollen, was wir haben. Wir teilen unsere Hoffnung mit ihnen, damit sie wissen, wo sie Hilfe finden können, wenn sie etwas anderes versuchen wollen. Wir können uns daran erinnern, dass in unserer Literatur steht: »Es kann sein, dass durch einen Rückfall der Grundstein für vollkommene Freiheit gelegt wird.« Wir halten uns an Mitglieder mit langer Cleanzeit, die sich mit dem Schmerz und der Frustration identifizieren können, wenn man Leute kommen und gehen sieht. Wir erinnern uns daran, dass wir, obwohl wir jung sind, den Rest unseres Lebens clean bleiben können, indem wir nur für heute nichts nehmen. Unsere Literatur und Erfahrung bestätigen, dass »wir niemals gesehen haben, dass eine Person, die das Narcotics-Anonymous-Programm lebt, rückfällig wurde.« Mehr Informationen zum Thema Rückfall findest du im Kapitel Sieben im Basic Text, *Narcotics Anonymous*, mit dem Titel »Genesung und Rückfall« oder im Faltblatt *Genesung und Rückfall*.

Mitglieder halfen mir, mich in NA sicher zu fühlen

Narcotics Anonymous ist nicht immun gegen die Gefahren, die wir im Rest der Gesellschaft finden. NA-Freunde, denen wir vertrauen, können uns dabei helfen, uns nicht auf Geschäfte, Affären oder Sex

mit Leuten einzulassen, die es nicht gut mit uns meinen. Wir bauen Vertrauen zu anderen Mitgliedern auf, indem wir sie langsam kennenlernen. Wir beginnen mit unserem Sponsor, durch den wir andere Mitglieder kennenlernen. Wir treffen uns mit ihnen an neutralen Orten, bis wir uns mit ihnen wohl fühlen. Wenn wir in einer unangenehmen Situation landen, sprechen wir darüber mit Mitgliedern, denen wir vertrauen. Wir müssen nichts für uns behalten. Menschen, denen an unserem Wohlergehen liegt, werden sich unser Vertrauen geduldig verdienen und nötigen uns nicht zu etwas, das wir nicht wollen. Es dauert gar nicht lange, bis wir uns einen Freundeskreis aufgebaut haben, in dem wir uns sicher fühlen.

Feiern ohne Drogen

Weil wir jung sind, haben wir normalerweise große Ereignisse und Einschnitte in unserem Leben noch vor uns. Vielleicht erscheinen uns Ereignisse wie Schulabschlüsse, Erreichen der Volljährigkeit, Geburtstage und andere Feierlichkeiten ohne Drogen unvorstellbar. Unsere Freunde und Familienmitglieder werden nicht immer unsere Gründe verstehen, clean zu bleiben – besonders in Situationen, in denen man üblicherweise Alkohol trinkt. Wir bitten die Menschen in unserem Leben, unsere Entscheidungen zu unterstützen, und wir benötigen in solchen Situationen die Unterstützung unseres Sponsors und anderer NA-Freunde. Wir

Als ich clean wurde, fragte ich mich, wie ich denn nun meinen Schulabschluss oder meine Geburtstage feiern würde. Was würde passieren, wenn ich – erst mal alt genug geworden – in Kneipen gehen und Alkohol kaufen dürfte? Was, wenn ich jemals heiraten würde, könnten wir dann miteinander anstoßen? Was würden wir den Gästen anbieten?

können auch NA-Mitglieder bitten, uns zu begleiten, wenn wir uns allein unwohl fühlen. Sie helfen uns, uns daran zu erinnern, dass wir in jeder Situation clean bleiben können.

Mehr wird offenbart

Die meisten Menschen, die zu NA kommen, haben noch eine Menge Wachstum vor sich, egal wie alt sie sind. Der Kern unserer Krankheit ist die Selbstbesessenheit. Das bedeutet, dass alle Neuankömmlinge, unabhängig von ihrem Alter, mit dem gleichen unreifen Verhalten zu kämpfen haben. Wir lernen, gemeinsam mit den anderen Mitgliedern, ein Programm der Genesung zu arbeiten, ihnen zu helfen, wenn wir können, und ihre Hilfe anzunehmen, wenn wir sie brauchen. Vielleicht sehen wir anders aus und fühlen uns anders als ältere Mitglieder, aber wir alle sind nur für heute clean. Wenn wir uns anderen Mitgliedern gegenüber öffnen, lernen wir, dass wir viel mehr gemeinsam haben, als wir dachten. Durch Narcotics Anonymous können Süchtige jeden Alters wachsen und erwachsen werden – clean und in Genesung. Nur für heute haben wir unser ganzes Leben noch vor uns. Indem wir clean bleiben, werden wir frei, der Mensch zu werden, der wir sein möchten.

