

Fortsetzung von Seite 1

heute noch ausschliesslich des inneren Wandels. Wenn ich meine Mitte gefunden habe, kann ich wieder einige kürzere oder längere Momente tiefsten Glücks empfinden.

Zeit schenken

Liebe und Empathie, zwei der grössten Geschenke nebst dem Vertrauen, durfte ich durch selbstlosen Einsatz an meinen Mitmenschen erlangen. Ich bin mir bewusst, dass es das grösste Geschenk ist für jeden Menschen, wenn ich ihm Zeit schenke: ein offenes Ohr und Verständnis; keine Binsenwahrheiten und Ratschläge, die nur das Gefühl vermitteln, etwas falsch zu machen oder nicht richtig zu sein.

Meine Suchterkrankung tobt auch heute noch, obwohl ich seit langem clean bin. Die Krankheit hat die Eigenschaft, immer mehr zu wollen,

«Meine Suchterkrankung tobt auch heute noch, obwohl ich seit langem clean bin.»

Chris

nicht genug zu haben und alles anders zu ersehnen, als es ist. Die Folge ist Unzufriedenheit und ein dringendes Bedürfnis, die momentane Gefühlslage nicht zu akzeptieren und manipulieren zu wollen; früher mit Drogen, heute eben mit Internet, Fernsehen, Nikotin, lauter Mu-

sik oder mit tausend anderen Dingen, die allesamt im Aussen liegen.

Still werden

Das einzige, das wirklich funktioniert, ist jedoch, still zu werden, sei es im Gebet oder in der Meditation. Auch wenn ich im dunklen Wohn-

«Vor Jahren lernte ich die Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymous kennen, die ich mindestens zwei Mal die Woche besuche.»

Chris

zimmer nur eine Kerze anzünde, kann ich mir wieder bewusst werden, was zählt: Demut in mein Leben bringen, bevor ich gedemütigt werde. Groll einfach gehen lassen und wieder zurück in die Liebe finden. Meine Beziehungen schätzen und pflegen. Leute anrufen, die mich kennen. Und auch die Krankheit Sucht verstehen.

Selbsthilfegruppe

Vor Jahren lernte ich die Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymous (NA) kennen, die ich seit 2010 mindestens zwei Mal die Woche besuche. Hier habe ich Menschen gefunden, die auch die überdimensional erscheinenden Probleme kennen und dafür oftmals ganz einfache Lösungen anbieten können. Wenn mein Kopf wieder einmal alles aufgebläht hat und ich beinahe zu ersticken drohe, sind hier liebende, fürsorgliche Menschen, die mir beistehen und das geben, was

uns allen am meisten fehlt: Liebe, Mitgefühl und eine helfende Hand; das alles auf Augenhöhe, statt lehrmeisterlich von oben herab.

Liebe und Frieden

Ich wünsche allen solche Menschen! Dass wir verstehen, worum es wirklich geht, gerade an Weihnachten. Es geht um Liebe und um Frieden, statt Kampf und Hass. Das war doch die eigentliche Botschaft, die uns diese Zeit vermitteln sollte und wollte. Das ist auch die Botschaft, die unseren Kindern den Glanz in die Augen bringt und die vielen derzeitigen Konflikte beenden kann. Möge dieses Fest genau in diesem Sinne gefeiert werden. In unserer Familie machen wir seit

«In unserer Familie machen wir seit ein paar Jahren keine Geschenke mehr. Dafür sind wir füreinander da.»

Chris

ein paar Jahren keine Geschenke mehr. Dafür sind wir füreinander da. Das ist einfach schön!

Die Gegenwart – das Leben

Ein teilweise schwieriger Weg liegt hinter mir. An den kalten Ort meiner Sucht möchte ich nie wieder zurückgehen. Und «nur für Heute», wie wir bei NA sagen, werde ich keine Drogen nehmen und meine Zufriedenheit in mir pflegen: Dieser Moment, die Gegenwart, ist das Leben!

Chris

AC GasseChuchi an der Schweizermeisterschaft

Am 29. September war die AC GasseChuchi an der Surprise-Schweizermeisterschaft. Das Strassenfussball-Turnier fand bei angenehmen Temperaturen in Bern auf dem Waisenhausplatz statt.



Mit dabei in Bern (von links): Nino, Roger, Ralf und Juri Bild: Ruben Hollinger

Die Mannschaften wurden auf drei Spielstärke-Klassen verteilt. Die Chuchi-Kickers hatten aufgrund des guten dritten Platzes am Turnier in Luzern in der mittelstarken Gruppe anzutreten. Die Gegner waren alte Bekannte, gegen die man bisher nur selten gewonnen hatte.

Voller Enthusiasmus

Die Chuchi-Kickers gingen trotzdem voller Enthusiasmus ins erste Gruppenspiel gegen Multicolor aus Basel. Leider ging dieses mit zahlreichen Gegentoren verloren. In den darauf folgenden Spielen

gegen Team Olten und SST Elim aus Basel vermochten die Luzerner ebenfalls keine Punkte zu holen. Die Gegner waren einfach zu stark. Im letzten Gruppenspiel gegen die Baracudas aus Basel mobilisierte die Mannschaft nochmals alle verbleibenden Kräfte. Die Spieler zeigten eine gute Leistung. Ein Sieg schien möglich. Leider muss-

ten sich die Luzerner knapp mit 5:6 geschlagen geben.

Müde, aber zufrieden

Die Stimmung in der Mannschaft blieb jedoch gut. Auf der Heimfahrt spürten alle Spieler ihre Beine. Sie waren müde, aber alles in allem zufrieden.

Manuel Brillant

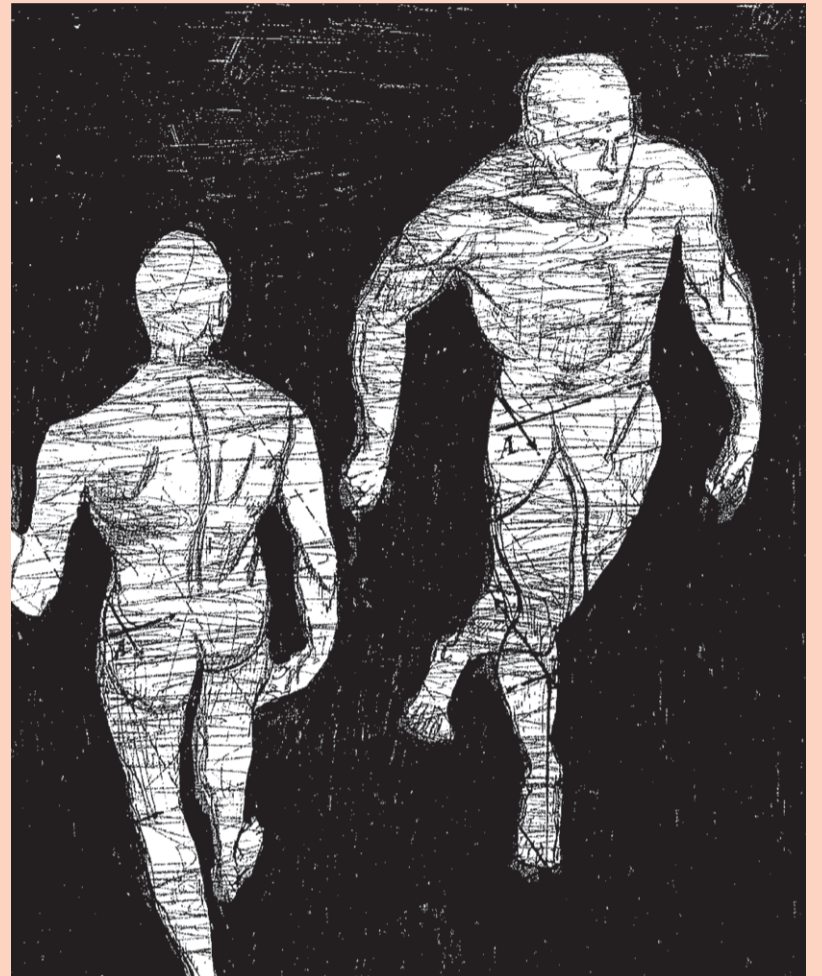
Drogenprobleme? Narcotics Anonymous-Meetings in Luzern

Samstag 17.30 – 19 Uhr,
bei Selbsthilfe Luzern, Obwalden, Nidwalden, Weggismattstrasse 9a

Mittwoch 19 – 20 Uhr
beim Barfüesser, Winkelriedstrasse 5; für Englischsprachende

Wir sind Süchtige, die einander helfen, clean zu bleiben. Die Zugehörigkeit ist kostenlos. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit den Drogen aufzuhören.

Kontakt und Infos: Hotline: 0840 12 12 12, narcotics-anonymous.ch



Roboter Bild: Maya

Gesucht

Instrumente für Projekt mit suchtkranken Menschen

Für ein Musikprojekt mit suchtkranken Menschen werden folgende funktionstüchtige Musikinstrumente gesucht:

- Diverse Instrumenten-Verstärker • Gesangsanlage • Mikros
- Mikrofonständer • E-Gitarren • Akustische Gitarre • Bassgitarre
- Schlagzeug • diverse Perkussionsinstrumente

Falls Sie solche Instrumente weitergeben wollen, melden Sie sich zuvor bitte bei Mitarbeitenden des Vereins Kirchliche Gassenarbeit unter Telefon: 041 360 00 98

Ein Licht anzünden ein Zeichen setzen

für sozialen
Zusammenhalt
und Solidarität

Weitere Infos und alle
Veranstaltungsorte finden
Sie unter www.einemillionsterne.ch

CARITAS Luzern

Besuchen Sie uns am Samstag,
13. Dezember 2014 ab 16 Uhr bei der

Hofkirche Luzern.

Eine Million Sterne
Un million d'étoiles Un milione di stelle