

# Clean mit Hilfe von Narcotics Anonymous

*Für Chris war es ein sehr langer, beschwerlicher Weg, von den Drogen wegzukommen. Doch dank Narcotics Anonymous hat er es geschafft – und sein Leben in den Griff gekriegt.*

Seit ich mit elf Jahren vom Hausarzt Psychopharmaka verschrieben erhielt, war mein Leben begleitet von Substanzen, die meine Gefühlswelt veränderten. Auch das Milieu, in dem sich mein Leben abspielte, war anders. Und ich lernte vieles nicht. Auf gewissen Gebieten meiner Persönlichkeit bin ich stehen geblieben.

## Permanente Ohnmacht

Wie man gute Entscheidungen trifft, Verantwortung übernimmt, liebevolle Beziehungen pflegt oder wie man vertraut: Das Umfeld in der Drogenszene ist solchen Dingen abträglich. Meine Opferhaltung liess mich in einer permanenten Ohnmacht durchs Leben gehen. So verbrachte ich viel Zeit im Gefängnis, in psychiatrischen Kliniken und in Langzeittherapien. Es waren dies rund acht Jahre meines Lebens, die ich unfrei in Institutionen war. Dazu kamen die langen Jahre der Sucht. Diese war ebenfalls nicht Freiheit! Die Konsequenzen meiner Handlungen empfand ich schlicht als unfair.

## Kein Spass ohne Drogen

Den Weg der Genesung verdanke ich dem Selbsthilfeprogramm von Narcotics Anonymous und den vielen Süchtigen, die ebenfalls ein cleanes Leben führen. Ich dachte früher, dass mein Leben



Bei den Meetings von Narcotics Anonymous kann man mit anderen Programmteilnehmenden über seine Sorgen sprechen. Bild: Fotolia

und aller Spass zu Ende sei, wenn ich keine Drogen mehr nehmen würde. Ich war schon mehrmals

## «Ich verbrachte viel Zeit im Gefängnis, in psychiatrischen Kliniken und Langzeittherapien.»

Chris

längere Zeit davor clean. Doch es war eigentlich ein reiner Kampf und ich litt unter dem Cleansein. Vor allem hatte ich schlicht kein soziales Netz und war daher allein und einsam. Es gab eigentlich mehr Gründe fürs Nehmen als fürs Aufhören.

In den Gruppen traf ich erstmals Menschen, die lachten, obwohl sie aufgehört hatten, Drogen zu nehmen. Sogar Alkohol bezeichneten sie als Droge. Das verstand ich nun

gar nicht mehr. Doch sie lachten, hatten Spass. Vor allem sprachen sie in den Meetings darüber, wie sie clean wurden. Dies war im Jahr 2003. Ich stürzte danach noch einmal richtig ab – bis es im Jahr 2010 erneut zu einer Verhaftung kam.

## Auch kein Alkohol

Es drohte mir eine längere Haftstrafe oder eine dritte Therapie. Mein Leben funktionierte nicht mehr, weder mit noch ohne Drogen. Schon über zwei Jahre lang dachte ich täglich darüber nach, mir das Leben zu nehmen.

Ich entschied mich für eine dritte Therapie und für etwas, das zu funktionieren schien. Nach einem Jahr mit Therapie und NA-Meetings trank ich noch einmal Alkohol. Beinahe wäre es gleich anschliessend weitergegangen mit meiner «Lieblings»-Substanz. Dies schockierte mich und ich verstand, warum auch Alkohol für mich nicht mehr drin liegt. Seither habe ich keine bewusstseinsverändernden Substanzen mehr konsumiert.

## Clean seit fünf Jahren

Somit bin ich seit fünf Jahren clean. Und noch mehr: Ich lernte wieder zu lieben, zu vertrauen, Geduld und Gelassenheit. Es kamen neue Gefühle wie Zufriedenheit und Glück in mein Leben. Das Zwölf-Schritte-Programm von Narcotics Anonymous gab mir eine Art Richtung und Struktur für meine Genesung.

Ein Mitglied, das ich bereits 2003 in den Meetings traf, war auch 2010 noch da. Ich hatte diesen Typ nicht gemocht. Als er 2010 den

## «Ich lernte wieder zu lieben, zu vertrauen, Geduld und Gelassenheit.»

Chris

Mund aufmachte, dachte ich: «Oh nein, nicht der...!» Doch was ich hörte, liess mich aufhorchen. Ich

merkte, dass Veränderung nicht nur möglich ist, sondern tatsächlich passiert. Also kam ich wieder in die Meetings und hörte bis heute nicht damit auf. Dort treffe ich Freundinnen und Freunde. Ich bin dankbar für dieses Netzwerk, das mir ein neues Leben ermöglicht hat.

## «Nachhilfestunden» im Leben

Ich lernte sehr viele neue Konzepte. Alte, die nicht funktionierten, durfte ich loslassen. Ich nahm quasi «Nachhilfestunden» im Leben. Dies bedingt auch Disziplin und harte Arbeit. Doch es ist verbunden mit Leichtigkeit und Spass. Denn leben bedeutet Spass! Heute weiss ich das. Clean bleiben, egal, was passiert, immer nur für diesen einen Tag, ist die Voraussetzung für mein heutiges Leben ohne Schulden, eine befriedigende Arbeit, Freundinnen und Freunde sowie Umgangsformen, die auf Vertrauen und Menschlichkeit basieren.

Nur für heute bedeutet, dass ich die erste Droge bleiben lasse, stattdessen jemanden anrufe, in ein Meeting gehe oder schlicht und einfach die Konsequenzen meines Handelns zu Ende bedenke.

## Meetings für alle

NA-Meetings stehen allen offen. Es würde mich freuen, wenn jemand die Chance dazu ergreift. Davon kann man sich dann mitnehmen, was man möchte.

Es gibt bestimmt noch einige Lektionen und schwierige Momente, die mir begegnen werden. Aber ich brauche nie wieder Drogen zu nehmen! Dies ist das einzige Versprechen, das man bei Narcotics Anonymous bekommt: Jede und jeder kann damit aufhören und das Verlangen nach Drogen verlieren! Und dies hat NA bei mir eingehalten und bei allen anderen, die genug lange wiederkamen.

Chris

## NA-Meeting in Luzern

Jeden Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr,  
Alano-Treff, Gibraltarstrasse 26, 6003 Luzern



Narcotics Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Problem geworden sind. Wir helfen uns gegenseitig, clean zu leben.

### Narcotics Anonymous – Nur für heute

In unserer Selbsthilfegruppe geht es darum, die Drogensucht in den Griff zu bekommen. Wir betrachten Sucht und Abhängigkeit von bewusstseinsverändernden Substanzen als Krankheit. Nur wenn wir die erste Droge nicht nehmen, bringen wir unsere Krankheit zum Stillstand. Immer nur für heute! Unsere Erfahrung zeigt, dass wir alleine niemals auf diese Idee kommen, geschweige denn, sie alleine umsetzen können, selbst wenn wir das möchten.

### Die Lösung liegt im Wir

Zusammen können wir es schaffen, indem wir gemeinsam unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Mitmachen können alle, die den Wunsch haben, mit den Drogen aufzuhören.

Helpline: 0840 12 12 12 Mehr Infos auf: [narcotics-anonymous.ch](http://narcotics-anonymous.ch)

## Gassen-Rundgang mit Nachtessen in der GasseChuchi – K&A

Die GasseChuchi – K&A (GasseChuchi und Kontakt- und Anlaufstelle) öffnet ihre Türen für interessierte Besucherinnen und Besucher. Starten wird der Rundgang vor der Lukaskirche im Vögeligärtli-Park. Auf dem Weg in die GasseChuchi – K&A werden Sie viel über den Alltag von suchtbetroffenen Menschen erfahren, wie auch über die Betriebe und Institutionen, welche mit Randständigen arbeiten. Beendet wird der Rundgang mit einem Kurzfilm über den Verein Kirchliche Gassenarbeit, in welchem einige unserer Besucher und Klientinnen persönlich zu Wort kommen. Unser Catering-Team serviert Ihnen im Anschluss ein Nachtessen in der GasseChuchi – K&A. Lassen Sie sich kulinarisch in einer speziellen Atmosphäre verwöhnen!

**Wann und Wo:** Der Rundgang startet am Freitag, 30. September um 18 Uhr vor der Lukaskirche. Um 20 Uhr wird das Nachtessen serviert.

**Anmeldung:** Anmeldungen via [info@gassenarbeit.ch](mailto:info@gassenarbeit.ch). Anmeldeschluss ist der Montag, 26. September. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

**Kosten:** Die Kosten für den Rundgang inklusive Essen betragen Fr. 30.– und werden in der GasseChuchi – K&A eingezogen. Für Leute in Ausbildung betragen die Kosten Fr. 20.–.

Auf unserer Webseite [gassenarbeit.ch](http://gassenarbeit.ch) erfahren Sie, wie Sie auch sonst jederzeit Gruppenrundgänge buchen und den Catering-Service der GasseChuchi – K&A nutzen können.

Roger Lütolf  
Infobeauftragter Verein Kirchliche Gassenarbeit