



Sucht und Sehnsucht,

wenn Du mit einer Droge aufhören willst.

Entstanden in der zehnjährigen Arbeit
des Nonprofit-Projektes

www.streetwork.ch

und veröffentlicht im www.streetwork-verlag.ch in Basel.

Dieses Büchlein wurde nach den Richtlinien der



umweltschonend produziert.

Sucht

und Sehnsucht,

wenn Du mit einer Droge aufhören willst.

Entstanden in der zehnjährigen Arbeit
des Nonprofit-Projektes

www.streetwork.ch

und veröffentlicht im www.streetwork-verlag.ch in Basel.

ISBN 978-3-033-02114-3

Autor Beatus Gubler, Basel. Erste Auflage Juli 2009.

Alle Rechte bei Beatus Gubler Basel.

Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort</u>	<u>9</u>
----------------	----------

Kapitel 1: Der Entzug

<u>Langsamer Abbau von Drogen ist besser</u>	<u>11</u>
<u>Wohnung und Ruhe</u>	<u>12</u>
<u>Ernährung während des Entzuges</u>	<u>13</u>
<u>Existenzsicherung</u>	<u>13</u>
<u>Sozialhilfe</u>	<u>13</u>
<u>Justiz</u>	<u>14</u>
<u>Symptome/Entzugserscheinungen</u>	<u>15</u>

Kapitel 2: Nach dem Entzug:

<u>Selbstverteidigung</u>	<u>17</u>
<u>Kämpfen ?</u>	<u>18</u>
<u>Muss man denn immer kämpfen ?</u>	<u>20</u>
<u>Etwas wichtiges, die Strategie</u>	<u>21</u>

<u>Zielsetzungen und Strategien</u>	<u>21</u>
<u>Gefühle beim Kampf</u>	<u>22</u>
<u>Leiden und Verletzbarkeit</u>	<u>23</u>
<u>Psychischer Halt</u>	<u>23</u>
<u>Kraft tanken</u>	<u>24</u>
<u>Gesundheit</u>	<u>25</u>
<u>Neuorientierung, Schulden und Wohnsituation</u>	<u>25</u>
<u>Schuldgefühle</u>	<u>27</u>
<u>Unser Ego und Süchtig nach nicht-Süchtig-sein</u>	<u>29</u>
<u>Ein Einblick in unsere körpereigenen Drogen</u>	<u>30</u>

Kapitel 3: Wer bin Ich.

<u>Der Mensch, ein Bedürfniswesen</u>	<u>35</u>
<u>Neue Strategien entwickeln</u>	<u>37</u>
<u>Wie Gedanken und Bedürfnisse aufeinander wirken</u>	<u>38</u>
<u>Die 7 Vorgaben im Spiel des Lebens.</u>	<u>40</u>
<u>Das Kreuz mit dem positiv Denken</u>	<u>48</u>

<u>Eine neue Art zu denken</u>	50
<u>Zitate und andere Weisheiten</u>	52
<u>Liebe Dich selbst</u>	63
<u>Kann Meditation helfen bei Abhängigkeiten?</u>	65
<u>Konflikte und gewaltfreie Lösungsmöglichkeiten</u>	69
<u>Zusammenfassung und Konfliktleitfaden</u>	77
<u>Gewaltfrei heisst nicht wehrlos zu sein</u>	83
<u>Gedanken zum Thema Eigenverantwortung</u>	84
<u>Erfahrungen mit gewaltausübenden Personen</u>	85
<u>Nachwort des Autors</u>	95
<u>Literatur und Quellenhinweise</u>	96

Vorwort

Im Jahre 2005 haben wir auf unserem Gewalt- und Drogenpräventionsprojekt www.streetwork.ch den Text „Wenn Du mit einer Droge aufhören willst“ als downloadbares Textfile veröffentlicht.

Der Text erfreute sich grosser Beliebtheit und wurde von zahlreichen Besucher/innen heruntergeladen. Es dauerte nicht lange und ich erhielt mannigfaches Feedback aus der ganzen Schweiz. Dies bewog mich, an dem Text weiter zu arbeiten und dafür noch mehr Informationen von Betroffenen einzuholen.

Bei der Arbeit auf der Gasse steht jedoch kein Internet zur Verfügung, und schon oft störte es mich, für den Text keine handliche Form zu haben, um ihn denjenigen geben zu können, welche ihn am dringendsten benötigen.

Nun ist aus den damals 20 Seiten Text ein Büchlein geworden mit über 90 Seiten. Ein kleines Handbüchlein für solche die es wagen wollen, neue Wege zu begehen, welche ihren Konsum reduzieren oder loslassen wollen.

Das Büchlein ist auch interessant für Menschen, welche keine Drogen konsumieren. Ist es doch auch ein Spiegel, welcher spüren lassen kann, was Konsumenten so alles durchmachen müssen.

In diesem Sinne wünsche ich viel Erbauliches zu finden in diesem Büchlein.

Beatus Gubler, Basel, im Juni 2009.

Kapitel 1: Der Entzug

Langsamer Drogenabbau.

Wir haben die beste Erfahrung mit dem langsamen Abbau von Drogen gemacht. Bei Mischkonsum (Polytoxikomanie) solltest Du eine Droge nach der anderen über mehrere Wochen runderdosieren, keinesfalls alle miteinander, sondern z.B. zuerst die Tranquilizer, dann den Cannabis, und am Schluss das Opiat. Für jede Komponente mindestens 6 Wochen, macht in diesem Fall mindestens etwa 18 Wochen.

Wenn Du noch nicht lange auf Drogen bist, ist dieses Beispiel durchaus durchführbar.

Wenn Du schon länger als 1 Jahr auf Drogen bist, oder sehr hohe Dosierungen konsumiert hast, solltest Du Dir mehr Zeit für das Rauschleichen nehmen. Ausserdem solltest Du zwischen dem Abbau der einzelnen Komponenten jeweils eine Deinem seelischen und körperlichen Zustand angemessene Pause gönnen. Es wäre von Vorteil, wenn Du einen Arzt findest, dem Du vertrauen kannst und der Dich dabei unterstützt. Vorsichtig solltest Du bei Betriebsärzten sein. Wir haben glaubhafte Informationen über 2 Fälle erhalten, wo Angestellte, welche sich ihrem Betriebsarzt anvertraut haben, von diesem beim Arbeitgeber verraten wurden. In einem Falle verlor der Drogenabhängige seine Stelle.

Kapitel 2: Nach dem Entzug:

Selbstverteidigung:

Übe Dich in der Flucht, lerne Nein zu sagen ohne zu provozieren und kaufe Dir einen legalen Pfefferspray, den Du in Notwehr einsetzen darfst, falls aufsässige Szenenpersonen Dir Deine neue Freiheit nicht gönnen wollen und Dir gewalttätig gegenüberreten oder mit *Gewalt drohen. In einigen mir bekannten Fällen wurden Exkonsumenten wegen ihrer Distanzierung zur Szene bedroht. Der Lernprozess des Abgrenzens gegen andere ist notwendig, denn jetzt bist Du mehr oder weniger allein. Du bist aus der Kaste der Konsumenten ausgetreten und zu den „Normalos“ gehörst Du auch nicht mehr. Ganz alleine bist Du jedoch auch nicht, denn Du bist jetzt ein Ex-user. Es gibt sehr viele Menschen wie Du. Z.B. Im Internet findest Du tausende welche so sind wie Du, auf unseren Webseiten www.streetwork.ch findest Du weitere hunderte von qualitativ hochwertigen Subwebs.

Diese Page steht Dir jederzeit, 24 Stunden am Tag, offen. Du kannst uns via Mail unter domain@streetwork.ch erreichen. Wir sind nicht die einzigen Exusers im Netz, Du kannst also wählen.

Du kannst auch in der Suchmaschine www.google.ch einfach mal die Suchbegriffe „Drogen“ sowie „Entzug“ eingeben, Du wirst staunen was Du alles finden wirst.

** Anmerkung: Mit der Bezeichnung Gewalt oder gewalttätig benenne ich in diesem Büchlein die "strafende Macht" welche zum Ziel hat, Haltungen, Handlungen oder Gefühle einer oder mehrerer Personen durch z.B. verbale, physische, emotionale oder psychische Gewalteinwirkung zu verändern. Ich benenne damit also nicht die Notwehr, welche im Gegensatz zur "strafenden*

Unser Ego und Süchtig nach nicht-Süchtig-sein:

(Vorsicht, jetzt wird's kompliziert)

Sucht hat viele Gesichter, es ist auch möglich vom Nicht-Süchtig-sein süchtig zu werden. Die Worte Sehn-Sucht, Eifer-Sucht sprechen für sich selbst. Süchtig sein hat offenbar was mit dem zu tun, was wir unser Ego nennen. Du bist nicht dieses Ego, welches sich da in Deinem Verstand aufgebaut hat, Du hast ein Ego, eben diese Stimme im Kopf, die da ständig vor sich hin plappert, die ständig meint recht haben zu müssen, toll sein zu müssen und die immer alles gleich jetzt und sofort haben will. Diesen Teil Deines Wesens gilt es zu durchschauen. Dort ist auch die Selbstsucht, die am meisten verbreitete Sucht, zuhause. Am meisten fürchtet sich dieser Teil von Dir vor der Lebendigkeit Deines Lebens. Ständig grübelt dieses Ego ungefragt des Nachts an Täter und Opferrollen herum und wer uns was warum und wieso angetan hat. (Ungeachtet dessen was uns wirklich und real angetan wurde, oder was wir anderen angetan haben) Es schmiedet ungefragt Rachepläne, versucht ständig andere ins Unrecht zu setzen und hat dafür noch Gründe, und für die Gründe hat es wiederum Gründe, u.s.w. und alles scheint wirklich vernünftig zu klingen, was da dieses Ego sagt. Von diesen Ego's gibt es zurzeit etwa 8 Milliarden auf der Welt, und dennoch gibt es immer noch Kriege, Hungertod, Hass und Verfolgung von Andersdenkenden. Auf Dein Ego solltest Du Dich also nicht zu sehr verlassen. Wichtig ist, beobachte Dich selbst, durchschaue Dich selbst, Du brauchst einfach Dich zu betrachten und aufrichtig zu Dir zu sein. Die wirklich gute Erfahrung, die Du dabei machen wirst ist die, dass Du nicht Dein Ego bist. Du bewohnst also einen Körper, dieser Körper hat Gehirn und Verstand. In diesem System hat sich im Laufe Deines Lebens ein Ego aufgebaut. Aber Du bist nicht dieser Körper, nicht dieses Gehirn, nicht dieser Verstand und nicht dieses Ego. Du

Kapitel 3: Wer bin Ich.

Der Mensch... ein Bedürfniswesen

Unsere Bedürfnisse, die Quelle aller unserer Gefühle. Unsere Gefühlswelt ist die Sprache unserer Seele.

Wenn eines unserer Bedürfnisse erfüllt wird, erleben wir angenehme Gefühle wie z.B. Freude, Lebendigkeit, Enthusiasmus, Erfüllung.

Wenn eines unserer Bedürfnisse nicht erfüllt wird, erleben wir unangenehme Gefühle wie z.B. Trauer, Wut, Angst, Zorn, Frustration.

Wenn wir keine Alternativen mehr haben, um doch noch das eine oder andere Bedürfnis zu erfüllen, um die damit einhergehenden angenehmen Gefühle zu erleben, dann empfinden wir Frustration. Die Forschungsarbeiten von Marshall Rosenberg deuten darauf hin, dass sogar gewisse Formen der Depression nicht primär auf eine körperliche Störung, sondern auf das vollständige fehlen von Alternativen zurückzuführen sind. Dabei scheinen tiefgehende, seit Jahren ungelebte emotionale Schmerzen und ungelebte Bedürfnisse eine grosse Rolle zu spielen.

Auf der Ebene der Bedürfnisse sind wir alle gleich. Nur die Strategien welche wir einsetzen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, sind verschieden.

Der Mensch ist ein Bedürfniswesen. Nun, es geht hier nicht um das, was Du willst, sondern es geht darum, was Du brauchst.

Es gibt sehr gute Gründe, warum Du Drogen konsumiert hast

Die 7 Vorgaben im Spiel des Lebens.

Es ist als würden wir ein Computerspiel machen oder Schach spielen. Auch da können wir nur unsere Ziele erreichen, wenn wir die vorgegebenen Regeln kennen und berücksichtigen. Der Unterschied liegt jedoch darin, dass wir es hier mit Gesetzen zu tun haben, die von einer anderen Ordnung gemacht wurden. Wie Du es nennst, spielt dabei keine Rolle, Du kannst es Naturgesetze nennen, Du kannst es kosmische Gesetze nennen, oder Du kannst es göttliche Gesetze nennen. Für diese Gesetzmässigkeiten spielt es keine Rolle, welchen Namen Du ihnen gibst. Sie sind einfach da, so wie die Schwerkraft. Also schauen wir uns mal das Urrezept an, aus welchem Menschen geschaffen sind, und auf welchem „Spielbrett“ er sich mit seinen Vorgaben bewegt.

Bedürfnisse:

Wir wissen, dass wir Bedürfnisse haben. Einige davon sind z.B. Luft, Nahrung, Obdach, Wärme, Schutz, Sicherheit (auch emotionale Sicherheit gehört dazu), Funktionalität, Gemeinschaft, Struktur, Sexualität, Zugehörigkeit, Klarheit, Anerkennung, Wertschätzung, Freundschaft, Spiritualität, Harmonie, u.s.w. Alle Bedürfnisse zusammengefasst haben einfach alle in dem Wort „Leben“ Platz.

Gefühle:

Wir wissen, dass wir Gefühle haben. Die Gefühle sind die Sprache unserer Seele. Wenn sich ein Bedürfnis erfüllt hat, erleben wir angenehme Gefühle wie z.B. Freude, Mut, Enthusiasmus, Wohlbefinden. Wir fühlen uns dann emotional sicher. Wenn sich ein Bedürfnis nicht erfüllt hat, erleben wir unangenehme Gefühle wie Ärger, Zorn, Angst, Wut oder Trauer. Wir

Eine schwierige Welt:

Nun kommen wieder mal wirklich schlechte Nachrichten. Es wird wirklich schwierig sein, den folgenden Text zu lesen. Es wird sich grässlich anfühlen. Doch sollten wir auch diesen Teil der Realität ansehen, denn er ist eine Tatsache und wichtig. Vielleicht solltest Du Dir nach dem Lesen dieses Teils eine Pause gönnen.

Wir leben nicht auf einem wunderschönen Schachbrett, sondern in einer oft schwierigen Welt. Es ist eine überwiegend gewalttätige Welt, in welcher es viel Schmerz gibt. Es ist eine Welt, in welcher viele Opfer und Täter produziert werden. Es ist eine Welt, in welcher all zu oft Machthierarchien anstelle von Kompetenzhierarchien regieren. Es ist oft eine materialistische, erfolgssüchtige Welt, wo all zu oft Rang, Name, Titel und das „Haben“ weit über den Wert des „Seins“ gestellt werden. Es ist eine ungerechte Welt, wo all zu oft Geld und Gesundheit nach „Oben“ fließen. Es ist eine Welt, in welcher jeden Tag blutige und unblutige Kriege stattfinden (Und die unblutigen sind nicht weniger Schlimm als die blutigen) und jeden Tag zwischen 8'000 bis 14'000 Kinder verhungern. Es ist eine Welt, wo unter der Vortäuschung eines guten Willens oft die Starken die Schwachen dominieren und ausbeuten. Wir leben in einer Welt, wo Demokratie von einer Minderheit missbraucht wird, weil unter anderem diese Minderheit die Mehrheit über Medien und Zensur in die Irre führen kann, damit diese letztendlich auf dem Stimmzettel das hinschreibt, was die Konten dieser Minderheit auffüllt. Es ist eine Welt des Wirtschaftskrieges, dessen abstruse Wertvorstellungen Familien zerstören, Bruder und Schwester entzweien, die Wirtschaft zu einer Schlachbank machen, auf welcher Menschenopfer dargebracht werden. Wir leben in einer Welt, wo Konkurrenzdenken über Kooperation gestellt wird, wo die Mehrheit so schnell als möglich reich werden will, koste es, was es wolle. Wir leben in einer Welt mit einer zum Teil rückständigen bestrafenden Justiz, wo eigentlich eine schützende, präventive,

Das Kreuz mit dem positiven Denken

Du hast sicher auch schon die gut gemeinten Ratschläge gehört, welche etwa so lauten: „Du musst halt positiv denken“ oder „Du darfst halt nicht so negativ denken“ oder „Negativ Denken ist falsch, Du bist selber Schuld“

Würden Ratschläge, welche auch verbale Schläge sein können, und oft einen Forderungscharakter haben, oder würden Äusserungen wie dürfen, müssen, richtig oder falsch so einfach funktionieren, so wäre die Welt schon lange gerettet und wir würden uns im Paradies befinden.

Diese Art fordernd zu kommunizieren kennen wir ja alle schon. Wenn wir tun was gefordert wird, werden wir vielleicht belohnt. Wenn wir nicht tun was gefordert wird, gibt es sicher Stress, und dies oft noch unabhängig davon, ob wir diese Forderungen überhaupt erfüllen können oder nicht. So sind wir erzogen worden. So funktioniert ein Teil unserer Gesellschaft, auf der Basis von Belohnung und Bestrafung.

Wenn ich jemanden so sprechen höre, im Kontext von dürfen, müssen, richtig, falsch und Schuld, dann beginnen in mir diese unangenehmen Gefühle zu arbeiten, und ich habe Mühe hinter den Äusserungen meines Gegenübers die dahinterstehenden und sicher gut gemeinten Bedürfnisse herauszuhören. Und das geht nicht nur mir so. Wir erleben dann Widerstand. Etwas in uns macht „dicht“ und das war's dann. Wir fühlen uns bedrängt, unter Druck gesetzt oder wir denken, dass wir nicht richtig seien so wie wir sind. Und dass es dann „dicht“ macht in uns, das ist gut so. Denn wir sind keine Maschinen und keine Sklaven, sondern Menschen. Menschen können Unterstützung, Information und Kooperation gebrauchen, aber keine Forderungen, Verurteilungen, Belohnungen oder Bestrafungen.

Frei zitiert nach Mahatma Gandhi.

Ich glaube an die Gewaltlosigkeit als einziges Heilmittel.

Wahre Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft - vielmehr aus unbeugsamem Willen.

Auge um Auge - und die ganze Welt wird blind sein.

Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.

Liebe ist die stärkste Macht der Welt, und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann.

Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.

Was man mit Gewalt gewinnt, kann man nur mit Gewalt behalten.

Aus der Position der Schwäche kann man nicht verzeihen. Verzeihen ist das Privileg der Mächtigen.

Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Friede ist der Weg.

Reich wird man erst durch Dinge, die man nicht begehrt.

Die Nicht-Zusammenarbeit mit dem Schlechten ist genauso wichtig wie die Zusammenarbeit mit dem Guten.

Zuerst ignorieren sie Dich, dann lachen sie über Dich, dann bekämpfen sie Dich und dann gewinnst Du.

Nachwort des Autors

So, nun sind wir am Ende dieses Büchleins angelangt. Ich hoffe, ich konnte Dir einige Impulse geben oder Türen öffnen, damit Du mit Deiner Situation besser umgehen kannst. Es sind erprobte Gedanken und Werte, welche mir selber und vielen Anderen auch geholfen haben. Wir können nur Türen aufmachen. Hindurchgehen musst Du selbst. Ich selber musste vor vielen Jahren, aufgewachsen in einem Umfeld, wo Gewalt und Suchtverhalten eine grosse Rolle spielten, durch die schmerzhafteste Erfahrung der Sucht hindurchgehen. Ich musste lernen dieses Umfeld und die damit einhergehenden Denkweisen loszulassen. Seit 20 Jahren konsumiere ich nicht mehr, und vor 10 Jahren gründete ich das Streetworker-Projekt www.streetwork.ch in Basel. Auf unserem Webprojekt wirst Du viele weitere Texte und Impulse finden, unter anderem geschrieben von Aussteigern für Aussteiger, welche Dir helfen können. Du bist herzlich eingeladen, wir sind ein Non-Profit Sozialprojekt, und völlig kostenlos. Alle unsere Arbeit machen wir ehrenamtlich. Bei uns wird Dir auch nicht mit irgendeinem Erretter oder mit einer Hölle gedroht. Wir sind keine Sekte, sondern politisch und konfessionell unabhängig. Dennoch wirst Du auf unseren Webseiten eine menschliche, offene und überkonfessionelle Spiritualität finden können. So kannst Du, auf unseren non-profit und werbefreien Webseiten, von den Erfahrungen anderer profitieren, welche auch Erfahrungen mit Sucht gemacht haben.

Ich wünsche Dir auf Deinem Weg hinaus in dieses Leben viel Kraft, Ausdauer und Geduld. Sowie das Du die Spur der „Weisen“ nie verlieren mögest.

Beatus Gubler sowie Mitwirkende der Projekte
www.streetwork.ch Basel.

Literatur und Quellenhinweise

Unter anderem sind Sichtweisen, Zitate und Werte folgender Autoren in die Inhalte dieses Büchleins eingeflossen.

Die gewaltfreie Kommunikation, von Marshall B. Rosenberg.
Das können wir klären, von Marshall B. Rosenberg.
Lebendige Spiritualität, von Marshall B. Rosenberg.
Das Prinzip der Eigenverantwortung, Reinhard K. Sprenger.
Miteinander Reden, Band 1 von Schulz von Thun.
Winning through enlightenment, von Ron Smothermon.
Rudolf Steiner, Lexikon der Anthroposophie.
Mahatma Gandhi, Zitate.
Dalai Lama, Das Buch der Menschlichkeit.
Anselm Grün, Buch der Menschlichkeit.
Worte Jeshuas, aus Qumran und Nag-Hamadi. Aus den Schriften von Didymus, Judas und Thomas.
The Nag Hamadi Library, Gilles Quispel.
The Gnostic Gospels, Elaine Pagels.
A World Full of Gods, Prof. Keith Hopkins.
Michael von Brück, Yoga und Zen-Lehrer
Kahlil Gibran, Maler, Philosoph und Dichter.
Erich Fromm, Die Kunst des Liebens / Vom Haben zum Sein.
Hermann Hesse, Das Glasperlenspiel, Demian, Siddharta,

Ideen, Erfahrungen und Impulse von Mitwirkenden der Streetwork Projekte:

www.streetwork.ch

www.streetwork-verlag.ch

Wer wir sind.

Wir, die Streetworkgruppe, sind eine Gruppe von Menschen, die durch die Zufälle, die es eigentlich gar nicht gibt, sowie durch Lebensumstände, zusammengekommen sind. 1996 fanden die ersten Begegnungen statt. 1997 gingen wir Online mit unserem ersten Projekt, dem Exuser-Projekt, welches sich im Jahre 2000 zum Streetwork-Projekt weiterentwickelte.

Die Streetwork Beratungs- und Drogeninformationsseite www.streetwork.ch ist eine private Non-Profit Gruppe, die sich u.a. auch als Interessengemeinschaft abstinentenorientierter ehemaliger und noch-Konsumenten/innen von bewusstseinsverändernden Substanzen versteht. Das bedeutet, dass Themen wie Randständigkeit, Arbeitslosigkeit, Kindsmisbrauch, Gewalt gegen Kinder, häusliche Gewalt, soziale Ungerechtigkeit und unsere Arbeit im Bereich Suchtkrankheiten an oberster Stelle stehen. Wir setzen auf Information und auf Hilfe zur Selbsthilfe. Unser Kommunikationsmedium dafür ist unter anderem das Internet. Unsere Mitwirkenden bestehen zum Teil aus ehemaligen Alkohol- und Drogenkonsumenten, aus Randständigen, deren Angehörigen und auch aus solchen, die noch nie Drogen konsumiert haben, aber einfach die Situation dieser Menschen besser verstehen wollen. Wir sind finanziell, konfessionell und politisch unabhängig.

Unsere Ziele

Unsere Hauptziele bestehen darin, durch kostenlose umfassende Informationsarbeit und Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung Gewalt- und Drogenprävention zu leisten und ehemalige Drogenkonsumenten sowie aussteigewillige Drogenkonsumenten untereinander zu vernetzen, damit diese sich beim Ausstieg aus den Abhängigkeiten untereinander unterstützen können. Andererseits betrachten wir es als unsere Aufgabe, die Ursachen für Suchterkrankungen zu erforschen.