

ANLAGE 3

Ein Weg aus der Sucht.....

Eine Sucht entsteht aus der Erfahrung, dass ich mit einfachen Mitteln sehr schnell bewirken kann, dass ich mich für einen Moment gut oder besser fühle. (Pseudoerfüllung oder Konfliktvermeidung)

Das angenehme Gefühl hält nur kurz an und muss deshalb immer neu nachgefüttert werden. Der schnelle Kick muss ständig wiederholt und verstärkt werden. Die Intensität und die Dosis muß ständig ansteigen, sonst tritt Gewöhnung ein. Suchtmittel kann alles sein und auch Situationen wie Spiel, Extremsport, Selbstbefriedigung oder Harmoniesucht, usw. alles kann zu Sucht führen. Dabei ist offensichtlich, dass die Menschen sich selbst und anderen mit der Sucht schaden. Aber die Sucht steht über allen anderen Werten und ist deshalb sehr zerstörerisch.

Sucht wird oft geleugnet, verheimlicht oder verharmlost. Andere Menschen stabilisieren aus Mitleid die Situation oft als Co Abhängige. Die bloße Enthaltensamkeit, also der Entzug allein, ist noch keine stabile Lösung. Wenn das Bedürfnis das suchthaft befriedigt wurde nicht verwandelt wird, bleibt die Situation offen.

Entscheidend für die Prognose ist ein erheblicher intrinsischer Leidensdruck der nicht kompensiert wird.

Ein Weg aus der Sucht ist ein langer Prozeß. Dies können Schritte dahin sein....

- Ich gestehe mir ehrlich und ohne jede Rechtfertigung ein, dass ich ein junky bin. Die Sucht zerstört Grundwerte in meinem Leben. Meine Selbstachtung und meine echte Wertschätzung für andere leiden schwer darunter. Meine menschlichen Fähigkeiten, meine heile Seele kranken an der Sucht weil die Sucht wichtiger ist als alles andere in meinem Leben. Ich bin ein Sklave der Sucht geworden. Auch in der Abstinenz bin ich immer noch menschlich verkümmert.
- Auch im Entzug kämpfe ich mit der Sucht und werde davon beeinflusst. Sucht ist eine Art zu sein, keine dumme Angewohnheit.
- Ich vertraue darauf, dass eine große, helfende Macht mir meine Gesundheit und Reinheit wieder geben kann.
- Ich bin entschlossen mich mit Haut und Haar dieser Macht anzuvertrauen

- Ich bin bereit alle meine Schattenseiten ohne Leugnung und in der vollen Konsequenz anzuschauen
- Ich verzichte auf bedrückende Geheimnisse meinen Lieben gegenüber. Ich bin ehrlich und offen zu denen, die mich lieben und halte keine unangenehmen Geheimnisse zurück.
- Ich bin dem großen Ganzen gegenüber voll geständig. Ich beichte auch bei einem Menschen meines Vertrauens ehrlich, vollständig und frei von allen Begründungen meinen von Sucht und Abstinenz geprägten Alltag.
- Demütig übergebe ich meine Sucht an das Göttliche und bitte um echte Freiheit.
- Einsichtig liste ich alle Menschen auf, denen ich mit meiner Sucht geschadet habe. Ich gebe mein Bestes um nach bestem Wissen und Gewissen den Schaden so gut wie möglich, zu bereinigen.
- Ich bleibe weiterhin wachsam und sensibel für meine Sucht und beobachte mich selbst tapfer. Ich bin bereit mit mir um mein reines Gewissen zu ringen.
- Ich bitte die Kräfte des Lebens und der Schöpfung ihren Plan erkennen zu dürfen und um die Kraft ihn umzusetzen.
- Ich gebe vor mir selbst und denen die mich lieben ehrlich meine Rückfälle zu.

Ich teile meine Erfahrung, meine Siege und meine Niederlagen ehrlich und offen mit anderen Süchtigen um ihnen Mut zu machen.

- Ich arbeite ausdauernd an der Verwandlung meines unerfüllten Grundbedürfnisses und meiner Konfliktscheu, die mit zur Sucht führten.
 - Ich verzichte auf alle erklärenden Rechtfertigungen für meine suchtgeprägten Entscheidungen. Ich bin selbst verantwortlich für mich und alles was ich aus Erfahrungen mache. Ich trage die Folgen meines Handelns ohne jammern.
 - Ich bleibe auf dem Weg und nehme ständig Kurskorrekturen vor. Das ist mein Lebensweg.
- Ich stehe dazu, dass ich auch in der Abstinenz noch süchtig bin. Damit bin ich auch rückfallgefährdet. Das bleib ich solange mich

das Suchtmittel noch nicht völlig kalt lässt und eine gewisse Versuchung noch möglich ist.

- Das Suchtmuster ganz zu verwandeln erfordert gelebte Reue und Mitgefühl von mir. Ich bin bereit zu lernen, zu begreifen und anzunehmen, wem ich wie mit meiner Sucht geschadet habe. Ich erforsche wie es möglich war, dass die Sucht meine Seele betäuben konnte. Ich weiß, dass große Mängel in mir sein müssen, die das nur möglich machen konnten. Ich bin bereit dem ins Gesicht zu sehen und auch dem Stand zu halten.