



# Sucht und Sehnsucht,

wenn Du mit einer Droge aufhören willst.

Entstanden in der zehnjährigen Arbeit  
des Nonprofit-Projektes

[www.streetwork.ch](http://www.streetwork.ch)

und veröffentlicht im [www.streetwork-verlag.ch](http://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](http://www.streetwork.ch)

und veröffentlicht im [www.streetwork-verlag.ch](http://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](http://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.

## **Wohnung und Ruhe:**

Du solltest eine Wohnung haben, in der Du Deine Ruhe finden kannst. An der Hausglocke sollte ein Schalter sein um die Glocke abzustellen, damit Du Dich ohne Probleme gegenüber störenden Besuchen abgrenzen kannst. Wir kennen das ja, die besten Kollegen können in solchen Momenten mit dem Finger einfach nicht den Glockenknopf loslassen, und das morgens um 3 Uhr.

Drogenkonsumkumpane haben leider oft nicht viel Verständnis dafür, wenn einer Ihrer Konsumkollegen ihre Reihen verlassen will. Darum sollte auch ein einfacher Telefonbeantworter her, denn für die nächste Zeit solltest Du das Telefon nicht direkt abnehmen, sondern auf dem Band solltest Du aufsprechen, das Du beizeiten zurückrufen wirst (Wenn Du willst). So kannst Du überflüssigem Stress, der Dir Kraft für Deinen Entzug raubt, aus dem Wege gehen. Meide auf jeden Fall kraftraubende Konflikte.

Kaufe Dir Ohropax oder Notone um Dir die Ohren zuzustopfen, ich habe mir noch einen Pamir gekauft. (Eine Art Schalldämpfender Kopfhörer, der bei Schiessübungen verwendet wird) Zuerst habe ich mir die Notone-Schaumgummis in die Ohren gestopft, dann habe ich darüber den Pamir angezogen, danach war es wirklich mucksmäuschenstill.

Ich weiss nicht wie ich es hier beschreiben soll, aber es war wirklich ein Ereignis, plötzlich diese absolute Ruhe zu erleben. Ich mache dies heute noch, wenn ich gestresst bin und mich entspannen möchte.

## **Ernährung während des Entzuges:**

Fülle Deinen Kühlschrank mit leichter Nahrung. Gemüse, Früchte, ausschliesslich leicht Verdauliches ist jetzt angesagt. Trinken, trinken und nochmals trinken, am besten gasfreies Mineralwasser. Zum beruhigen Kamillentee (max. 3 pro Tag) Baldriantee, Verveinetee, Süßholzte und Malventee. Vitamin C kann der Körper in solchen Stressmomenten auch brauchen, am besten gekauft als Ascorbinsäure in der Apotheke. Die Vitamine der B Gruppe können ebenfalls die überreizten Nerven beruhigen. Bei all diesen Helferlein gilt es auszuprobieren, vorerst mit kleinen Dosierungen. Nicht jeder spricht gleich gut auf das eine oder andere Produkt an.

## **Existenzsicherung:**

Deine Existenz sollte auch gesichert sein. Wenn Du einen verständnisvollen Hausarzt findest, der Dich für die schlimmste Zeit krank schreibt, hast Du schon mal Land gewonnen.

## **Sozialhilfe:**

Wenn Du auf Fürsorgeleistungen angewiesen bist, dann informiere eventuell Deinen Fürsorger über Dein Vorhaben. Der hat natürlich schon viele Konsumenten/innen sagen hören, dass sie aufhören wollen, und wird vielleicht eher frustriert auf Dein Vorhaben reagieren. Wenn Du jedoch Deinen Abbau sorgfältig planst und Dein Fürsorger dies sieht, könnte es sein, dass er Dich in Deinem Unternehmen unterstützt. Wenn Du die ersten Tage hinter Dir hast, und Du musst auf das Fürsorgeamt, wird der Fürsorger dann nicht gleich falsche

Schlüsse ziehen wenn er Dich sieht, denn am Anfang des Entzuges wirst Du wohl wie ein Zombie aussehen, oder wie ein ausgespuckter Kaugummi.

Einige denken dann, Du seiest noch tiefer abgestürzt. Also informiere Deinen Fürsorger, sonst gibt er Dir nur noch Essgutscheine, weil er missverständlicherweise annehmen könnte, dass Du Dein ganzes Geld nur noch für Drogen aus gibst.

## **Justiz:**

Wie vorher bereits erwähnt, spielt **Deine Ruhe** betreffend des Erfolges Deines Unternehmens eine wichtige Rolle. Es ist also von immensem Vorteil, wenn Du das unterhaltsame Erwachsenenenspiel "Schuld, Sühne und Justiz", so rasch als möglich beendest. Wenn Du also mit der Justitia noch was offen hast, dann kläre das so schnell es eben geht. So mancher hat schon seinen Drogenabbau aufgegeben, weil die Angst vor einer Hausdurchsuchung oder Verhaftung während des "Affes" sich ins Unerträgliche gesteigert hatte. Reinen Tisch machen kann hier sehr hilfreich sein. Gibt's Strafe, so nimm diese an und bring's hinter Dich, dann ist dies abgeschlossen. Niemand kann Dich dann mehr mit diesem oder jenem, was Du getan hast, erpressen. Wenn Du Dich selbst anzeigst, bringt dies Straferleichterung oder je nach Vergehen Straferlass.

Wirst Du von der Justiz aufgrund falscher Anschuldigungen verfolgt, so stelle Dich und kläre die Staatsanwaltschaft darüber auf. So mancher Drogenkumpel schwärzt ungerechtfertigt aus Angst vor eigener Bestrafung einen Kollegen an, um sich z.B. Straferleichterung zu verschaffen oder um sich wichtig zu machen. Ich selbst halte nichts von der Bestrafung für Drogenkonsum, doch die Gesetze lassen sich nicht so schnell ändern.

## **Symptome/Entzugserscheinungen:**

Es ist mir mehr als ein Fall bekannt, bei dem ein Methadonabbau im Bereich von 90 mg pro Tag, eingenommen über 1 Jahr, innerhalb von 6 Wochen in 2,5mg Schritten runterdosiert werden konnte, ohne schwere Entzugserscheinungen. Es waren aber in allen Fällen die hier beschriebenen Voraussetzungen/Rahmenbedingungen bereits einige Wochen vor dem Entzug vorhanden. Wie eben Existenzsicherung für einen gewissen Zeitraum, eine ruhige behagliche Wohnung mit abstellbarer Hausklingel, ein Telefonanschluss mit Beantworter. Keine Verfolgung durch Justiz, Betreibungsamt oder übereifrige hilflose Helfer, wie es z.B. Eltern in dieser Situation verständlicherweise oft sind. *(Ich habe nichts gegen Eltern, doch manchmal sind sie fehl am Platz. Insbesondere dann, wenn Eltern nur die eigenen, aber nicht die Bedürfnisse ihrer Kinder anerkennen können, so dass sich ihre Kinder in den Bedürfnissen ihrer Eltern dermassen verlieren, dass diese sich dann nur noch in einem Drogenrausch frei fühlen können.)*

Bei einem vorsichtigen Abbau unter den "günstigsten" Bedingungen wirst Du bald mal merken, dass Dein Körper wieder "wach" wird. Da fängt der Bauch an zu rumpeln und die Verstopfung ist auch wie weggeblasen. Wenn's kalt ist, spürst Du die Kälte ebenso wieder wie jetzt nun auch die Wärme. Der Hunger kann sich als Heißhunger oder vorerst mal gar nicht melden. Was vorher leise war, ist plötzlich laut, und was Dich nie gestört hat, nervt Dich jetzt plötzlich. All diese normalen Empfindungen werden am Anfang wohl etwas übersteigert auftauchen, um sich dann nach einigen Tagen oder Wochen nach Ende des Abbaus wieder einzupendeln.





## **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](http://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](mailto: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](http://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*

*Macht" als "schützende Macht" agiert. Adäquate Notwehr, also schützende Macht, hat ausschließlich den Zweck die Umstände, die Situation so zu verändern, dass ein Schutz für alle Beteiligten entsteht, hat aber nicht die Absicht, jemand anderem Schaden zuzufügen oder jemanden unter Druck zu setzen. Somit minimiert Notwehr die Gewalt und schafft je nach Situation größtmögliche Sicherheit für alle Beteiligten. (Literaturhinweis: Marshall Rosenberg: Die gewaltfreie Kommunikation) Wenn in diesem Büchlein von Gewalttätern gesprochen wird, so geht es also nicht darum, Gewalttäter zu verhetzen oder zu bestrafen, sondern es geht darum, ein Umfeld zu erzeugen, wo Gewalttäter das Ausüben von Gewalt loslassen können.*

Das Wort NEIN ist auch besonders wichtig, denn jetzt kommen die, die zur Kaste der Trinker gehören, die möchten natürlich, dass Du Dich zu Ihnen konvertierst. Die ersten Biere sind meist gratis, wobei sie, während Du Dein Bier trinkst, Dir nun scheinbar wohlwollend auf die Schulter klopfen und Dich für Deinen Drogenausstieg loben. Ich weiss nicht, woher die Zeugen Jehovas damals nach meinem Ausstieg meine Adresse hatten, aber sie standen regelmässig vor meiner Türe, es war eine gute Gelegenheit das Wort NEIN zu üben, ohne dabei genervt auszuflappen. Du bist soeben ausgestiegen, also steig nicht gleich wieder ohne Nachzudenken irgendwo ein. Die Sucht hat viele Gesichter.

## **Kämpfen ?**

Ja, jetzt kommen die wirklich schlechten Nachrichten. Sei nun auf etwas gefasst. Jetzt kommt der Teil der Realität, vor dem Du Dich immer gefürchtet hast. Der Aspekt des Kämpfens.

Ich würde Dir gerne Besseres erzählen, doch ich darf diesen Aspekt des Lebens hier nicht vorenthalten. Du solltest auch lernen zu kämpfen. Versuche mal als ehemaliger Drogenkonsument oder als ausgesteuerter Arbeitsloser bei der Polizei Hil-

fe, Rat und Tat zu bekommen, wenn Du bedroht wirst. Wenn der Polizist, welcher das Protokoll aufnehmen soll, Deine Vergangenheit oder Deine Situation kennt, stinkt es ihm vielleicht schon, wenn er Dich nur schon ansehen muss. Wenn Dir einer ein blaues Auge verpasst oder einen Zahn rausschlägt, und Du hast keine Zeugen dafür, werden sie Dir vielleicht raten auf eine Anzeige zu verzichten, denn es wäre ja ohnehin Aussage gegen Aussage.

Nach 10 oder 20 Jahren ist es auch schwierig, den Heimbetreuer oder den Onkel, der Dir nachts, als Du noch 11 Jahre oder jünger warst, an die Wäsche ging, zu verklagen.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, dass Dir eben diese Personen wieder begegnen, oder dass Dir neue Personen begegnen, welche denselben Charakter haben oder dieselben Angebote machen werden.

Auch ist es möglich, dass Dir ehemalige Leidenskameraden/innen z.B. aus der Drogenzeit begegnen, die von der Opferrolle in die Täterrolle gewechselt haben.

Die kennen Dich und Deine Schwächen aus der Vergangenheit, wenn Du so jemandem begegnest, könnte es unter Umständen gefährlich für Dich werden. Darauf und auf ähnliche Momente solltest Du Dich vorbereiten. Du musst also lernen, gewissen Situationen aus dem Wege zu gehen, und für den Fall, dass dies nicht möglich ist, auch lernen zu kämpfen, Dich selbst zu schützen, Vergehen gegen Dich zu ahnden und eventuell auch Genugtuung zu erarbeiten. Dabei solltest Du darauf achten, in der Legalität zu bleiben, nicht in blinde Rache zu fallen und nicht auf das Niveau Deiner Widersacher/innen abzurutschen. Auf jeden Fall solltest Du auch mit jemandem über diese Probleme reden, wenn möglich, bevor etwas passiert.

Auch kannst Du solche mögliche Problembegrenzungen als Gelegenheiten betrachten, an denen Du wachsen kannst, je grösser also das Problem, desto grösser die Gelegenheit daraus zu lernen und daran wachsen zu können. Wenn Du die Angebote des Dealers, der Dir eine Droge verkaufen will, die

Angebote des hochmütigen Beamten, der sich bei Dir abregieren will oder wenn Du die Angebote des Onkels, der mit Geldgaben die Schuld seiner sexuellen Übergriffe abstopfern will, nicht mehr annimmst, so wirst Du die Übereinstimmung mit ihnen verlieren, und Du wirst Dich in diesem Moment wahrscheinlich vorerst mal schlecht und alleine fühlen. Doch das macht nichts, es ist eine Gelegenheit, Negativ-Bindungen zu beenden, und das zählt.

### **Muss man denn immer kämpfen?**

Wenn Deine Integrität bedroht wird durch Verleumdung, Intrigen, üble Nachrede, Nötigung, Androhen von Gewalt, Mobbing am Arbeitsplatz oder im Hause, wo Du wohnst, dann kann es sein, dass Kämpfen angesagt ist. Sei Dir jedoch immer und überall bewusst: **Du musst nicht immer kämpfen. Du musst nicht gegen jede Ungerechtigkeit angehen. Du kannst die andere Backe auch noch hinhalten. Das ist manchmal besser und auf lange Sicht ist der gewaltlose Widerstand ohnehin erfolgsträchtiger als das Zurückschlagen.** Die andere Backe auch noch hinzuhalten kann den Gegner ganz schön leerlaufen lassen. Es geht hier auch um das "müssen", um diesen verdammten Zwang, der Dich schon immer überfordert hat. Entscheide Dich, was wichtiger ist für den speziellen Moment. Und auch hier ist es wichtig, mit kompetenten konflikt erfahrenen Personen darüber zu reden und nicht ohne Unterstützung durch eine solche Person in Konflikte zu gehen.

## **Etwas wichtiges, die Strategie:**

Wenn Du kämpfen musst, so solltest Du dies innerhalb der Legalität tun, erstens weil dies einen bestimmten "Sinn" hat, und zweitens weil Du sehr im Vorteil bist, falls der Konflikt vor den Richter kommt und dort zu Ende "ausgetragen" werden muss. Ich kann eine Rechtsschutzversicherung und für Auseinandersetzungen mit dem Wohnungsvermieter eine Mitgliedschaft beim Mieterschutzverband sehr empfehlen. Mit legalen Mitteln kämpfen.... Mit diesem Grundsatz sind wir bereits bei den Themen Zielsetzungen und Strategien.

## **Zielsetzungen und Strategien:**

Strategien sind wichtig, Strategien brauchen wir, damit wir unsere Bedürfnisse erfüllen können. Ebenso wichtig ist die Zielsetzung, also zu wissen, was ich mit meinem aktuellen Kampf erreichen will, welche Bedürfnisse ich mir damit erfüllen möchte. Ein lauterer Ziel ist von vorneherein mit Erfolg besetzt. Für was kämpfe ich, kämpfe ich für Frieden, für Toleranz, für gegenseitigen Respekt, für das was funktioniert, für die Anteile der sozialen Regeln, welche wirklich gut sind? Oder geht's lediglich darum mein Ego zu füttern, um Rache oder um Selbstgerechtigkeit? Woran orientiere ich mich innerhalb des Konfliktes, habe ich einen Ethos, also Werturteile die nicht verurteilen, sondern letztendlich aus allen Beteiligten Gewinner machen können? Kämpfe ich um Sieger zu sein? Oder kämpfe ich, damit alle Beteiligten Gewinner sind?

Kämpfe nie um Sieger zu sein, sondern kämpfe, damit alle Beteiligten letztendlich Gewinner sind. Lass Dich nicht täuschen von einigen Egoisten, die einen auf beleidigt machen,

weil sie nicht Sieger, sondern zum Teil auch dank Deiner Bemühungen Gewinner sind. Praktiziere dort, wo es sinnvoll ist, den gewaltfreien Widerstand. Wenn Du offen bist für Spiritualität, besprich die Angelegenheit mit Gott. Dort und bei Ihm kannst Du Ruhe und Inspiration finden. Außerdem bist Du dann nicht mehr alleine. Welcher Religion Du angehörst, ist hier nicht wichtig, wichtig ist Deine Spiritualität.

### **Gefühle beim Kampf:**

Wie gehe ich mit meinen Emotionen um, die da hochkommen, wenn's hart auf hart geht. Wenn ich Angst bekomme, wenn ich Gummiknie bekomme, wenn ich vor Angst nicht mehr klar denken kann, also wenn ich "durch mich hindurch falle". Wenn Du Dir Hilfe holst, so dass Du nicht ganz alleine in einer solchen Situation dastehst, kann das die Intensität dieser nicht immer angenehmen Gefühle stark mildern. Mache vorher eventuell ein Brainstorming, und versuche Dir vorzustellen, wie Du auf die jeweilige Situation reagieren könntest. Achte dabei darauf dass Du nicht unbedingt nur negative Möglichkeiten des Geschehnisverlaufes zulässt, sondern auch positive. Viele der unangenehmen Gefühle, wie Angstentladung, Wut, Trauer u.s.w. kann Mann/Frau auch einfach vorüberziehen lassen. Sie legen sich dann wieder. Sei Deiner bewusst, niemand kann sich immer vor Verletzungen schützen.

Gefühle können sich samt Inhalten übertragen. Alte Verletzungen können ausgelöst durch neue Verletzungen in die Gegenwart kommen. Das ist nicht nur eine Last, sondern auch eine Gelegenheit zum Ver- und Überarbeiten alter Geschichten. Sage in solchen Momenten immer die Wahrheit, und nicht nur die Wahrheit, die Dich belastet und andere entlastet, sondern auch den Teil der Wahrheit, der Dich entlastet und andere belastet. Denn der Teil der Wahrheit, der Dich entlastet,

den gibt's auch, obwohl Dein bisheriges soziales Umfeld vielleicht ständig darum bemüht war, Dir diesen vorzuenthalten.

### **Leiden und Verletzbarkeit:**

Wer leidet ist verletzbarer als andere, doch grundsätzlich sind wir alle verletzbar. Lebewesen haben Bedürfnisse, und was Bedürfnisse hat, leidet, wenn diese zu kurz kommen. Steine leiden nie, weil sie keine Bedürfnisse haben. Leiden ist oft das finstere Tal zerbrochener Zugehörigkeit. Viele ehemalige Drogenabhängige sagen, dass sie Drogen brauchten, weil sie dachten, es wäre der einzige Weg sich vor den schmerzhaften und unangenehmen Emotionen in ihnen zu schützen. Die Strategie des Drogenkonsums erfüllte bei ihnen also das Bedürfnis nach „Emotionaler Sicherheit“. Sinnloses Leiden sollte vermieden werden, das ist klar. Jedoch emotionales Leiden sollte nicht immer und konsequent vermieden werden, denn es kann eine Chance sein, an der mit dem emotionalen Leiden verknüpften Geschichte zu wachsen, um zu lernen, was unsere Gefühle, welche die Sprache unserer Seele sind, uns sagen möchten, und um gestärkt aus den Ereignissen hervorzugehen.

### **Psychischer Halt:**

Einige glauben an eine höhere Ordnung. Wenn Du in der Lage bist, an einen Gott, an eine höhere Ordnung zu glauben, dann tue dies. Auf unseren Seiten findest Du einige Ansätze und Inspirationen dafür. Meditieren kann viel Power geben. Wenn Du zum ersten mal während einer Meditation (manche nennen es beten) anfängst zu Gott zu reden, wirst Du Dir vielleicht vorerst mal echt blöd vorkommen, doch warte einfach mal ab,

was danach kommt und wie Du Dich danach fühlst. Es könnte sein, dass Du aus dem Staunen nicht mehr herauskommst. An Gott oder an eine höhere Ordnung glauben zu können ist eine gute Ausgangsbasis, um zu lernen verantwortlich zu sein für das eigene Leben. Dies heißt nicht, einfach alles deinem Gott zu überlassen. Es ist auch eine umfassende Herausforderung an Dich selbst. Dennoch solltest Du den "Geborgenheitsverlockungen" einiger religiöser Gruppen vorsichtig gegenüberreten, denn hier droht Entmündigung und anderes, und von zu sehr "menschlich berauschendem" sind wir ja soeben frei geworden. Natürlich kann Religionszugehörigkeit hilfreich sein. Jedoch sollte man sich bewusst sein, dass Religionen Systeme sind, welche immer dieselbe Strategien anbieten.

Es sind „*Ein langes gutes Leben und Bedürfniserfüllung für alle*“ -Strategien. Bevor Du Dich also für eine Religionszugehörigkeit entscheidest, schaue einfach genau hin, wie gut sie diesen Job machen. Glaube/Spiritualität und Religion sind also verschiedene Dinge. Religionen sind Strategiesysteme, Spiritualität ist ein Bedürfnis.

### **Kraft tanken:**

Mache lange Spaziergänge, wenn Du noch Schlafstörungen hast. Mach ab und zu einen Nachtspaziergang. Schreibe auf, was Dich bewegt. Wenn alte Bilder und Gefühle hochkommen, ist das eine Gelegenheit zum aufräumen. Suche Dir ein neues soziales Umfeld. Suche Dir einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin, wir empfehlen solche, die christlich orientiert sind, weil wir mit diesen gute Erfahrungen gemacht haben. (Das heißt nicht, dass andere Ärzte schlechter sind oder sein sollen. Schickt mir also bitte keine Beschwerdemails.) Sei Dir jedoch bewusst, dass der überwiegende Teil der Ärzte wohlhabende Eltern und eine behütete Kindheit hatten. Sie



können sich zum Teil nicht im Geringsten vorstellen, durch was für schreckliche Gefühle Du immer wieder hindurchgehen musstest.

### **Gesundheit:**

Lass Deine Gesundheit durchchecken auf HIV, Hepatitis, Tuberkulose und Parasiten.

Suche Deinen Impfpass, wenn der überhaupt noch zu finden ist. Ansonsten lasse Dir einen neuen ausstellen. Lasse Deine Impfungen auffrischen, Tetanus, u.s.w.

Wahrscheinlich hast Du einen Leberschaden, der sich vorerst noch bei zu fettreicher Ernährung durch Beschwerden bemerkbar machen kann. Dein Arzt wird das abklären können. (Leberwerte, u.s.w.)

### **Neuorientierung, Schulden und Wohnsituation:**

Was Du jetzt brauchst, ist Zeit. Zeit nachzudenken, Zeit Dich umzusehen.

Von superschnellen reintegrativen Beschäftigungsprogrammen, die aus Dir in 6 Monaten einen funktionierenden Durchschnittsbürger machen, ist eher abzuraten. Auf jeden Fall sollte zuerst, bevor Du große Pläne machst, ein Fundament her. Wenn Du Dein Haus auf Sand baust, ist's bald passiert. Ein wenig Stress und Dein Selbstbewusstsein ist wieder im Keller. Zum Trost ja nur eins schnupfen, und schon ist's geschehen.

Anerkenne Deine Bedürfnisse, Du solltest Dir neue Freunde suchen, solche, die sich auch vom Drogenkonsum distanzieren haben. Gemeinschaft ohne viel Angst haben zu müssen, ist wirklich etwas Angenehmes.

Meide auf jeden Fall radikale Gruppen und alles, was nach Sekte aussieht. Ein Schritt nach dem anderen. Auf unserer Webseite [www.streetwork.ch](http://www.streetwork.ch) oder mit der Suchmaschine [www.google.ch](http://www.google.ch) lassen sich zahlreiche Kontakte und Projekte im Internet finden.

Wenn Du Schulden hast, sollten diese saniert werden. Setze Dich mit dem Projekt Neustart oder dem Drop-in in Verbindung. Dort wirst Du erfahren, wie Du Vorgehen kannst. Wenn Deine Wohnung Dich an Deine Suchtzeit oder an schlimmeres erinnert, so suche Dir eine neue Wohnung, wenn möglich am Stadtrand, weg von der Szene. Vorher solltest Du dem Mieterverband beitreten. Der Jahresbetrag kostet nicht viel und es lohnt sich auf jeden Fall. Du hast dann kostenlose Rechtsberatung und im Bedarfsfalle auch einen Anwalt. Ebenso kannst Du dort Deinen Mietvertrag und die Miethöhe vor Unterschreiben des neuen Vertrages von Fachleuten prüfen lassen. So bist Du geschützter, wenn Dein Vermieter oder einige Mitbewohner/innen, die von Deiner Vergangenheit erfahren haben, Dir plötzlich das Leben sauer machen wollen. Wir haben leider die Erfahrung gemacht, dass Aussteiger und Aussteigerinnen an einem neuen Wohn- oder Arbeitsplatz oft das Opfer von Vorurteilen sein können. Dies betrifft nicht nur Ex-Drogenkonsument/innen, sondern auch viele andere Menschen, welche spezielle Lebenswege gehen mussten. Lasse Deine neue Adresse auf der Einwohnerkontrolle für Drittpersonen sperren und teile Deine neue Adresse nur den von Dir ausgewählten Freunden mit. Das gleiche gilt für die neue Telefonnummer.

## **Schuldgefühle:**

Für Deine Vergangenheit und Deine Sucht brauchst Du Dich vor anderen Menschen nicht zu schämen. Ein jeder soll vor seiner eigenen Türe kehren. Eigenverantwortung ist angesagt. *Wer ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein.....*

Schuld ist eine Währung, mit der für Vergehen bezahlt wird. Jedoch kann mit dieser Währung keiner wirklich etwas anfangen, außer dass derjenige, der das Vergehen begangen hat, es nach Abzahlen seiner Schuld meistens wieder tun wird. Ein ewiger Teufelskreis, Vergehen - Schuld - Vergehen - Schuld. Wenn Du wirklich Dein Leben erleben und dafür verantwortlich sein willst, so wirf Deine Schuld über Bord. Hör einfach auf damit, wir alle machen Fehler und lernen daraus. Letztendlich sind Schuldgefühle nichts anderes als Feindschaft, also eine Form gedanklicher und emotionaler Gewalt gegen sich selbst.

Dennoch sollten wir unseren Schuldgefühlen dankbar sein. Denn sie sagen uns, das eines oder mehrere Bedürfnisse, welche wir haben, nicht in Erfüllung gegangen sind. Auf diesem Wege können wir herausfinden, welche Bedürfnisse sich hinter unseren Schuldgefühlen verbergen. Das bringt Klarheit, Erleichterung und manchmal auch die Möglichkeit sich selber zu vergeben. Zu diesem Thema kann ich die Bücher von Marshall Rosenberg: „Wie ich Dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe“ und „Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht“ sehr empfehlen.

Wenn Du eine Vertrauensperson hast, welche bereit ist, mit Dir über Schuldgefühle und Deine Bedürfnisse zu reden, so suche das Gespräch, es wird Dir gut tun. Es ist Gelegenheit und eine Herausforderung zugleich. Bleib aber vorsichtig, denn Du bist verletzlich, manipulierbar und hast noch nicht viel Erfahrung im Umgang damit. Darum hattest Du ja auch ein Drogenproblem.

Wenn Du zu Unrecht anderen etwas angetan hast in der Vergangenheit, so teile ihnen bei Gelegenheit mit, dass es Dich anwidert, was da war. Zeige Dein Bedauern, und sage, dass Du dies und jenes, was geschah, nicht in Ordnung findest. Sage ihnen auch, dass dies damals seine Ursachen hatte und dass Du dies nicht mehr tun würdest. Sag Ihnen, dass Du Dein Verhalten bedauerst, und dass Du, hättest Du damals schon gewusst, was Du heute weißt, nicht so gehandelt hättest. So kann sich ein Nährboden für Feindschaften und Belastungen auflösen. Entschuldigungen wären zu einfach, Bedauern ist aufrichtiger und besser.

Wenn andere Dir etwas zu Unrecht angetan haben, so kannst Du jetzt Deine Stärke trainieren und zeigen wie groß Du wirklich bist. Versuche denen die es Wert sind, zu vergeben. Vergeben heisst nicht, dass Du mit dem, was diese getan haben, einverstanden sein sollst oder das Du Dir in Zukunft solche Dinge gefallen lassen musst.

Vergeben heisst, sich in die andere Person einzufühlen, und ist eine wirklich schwierige Aufgabe, an welcher sich schon die berühmtesten spirituellen Menschen und zahlreiche Philosophen die Zähne ausgebissen haben. Vergeben heisst auch, sich aus einer Negativ-Bindung frei zu machen.

## **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

bist Du, ich spreche jetzt zu Dir, wir sind also Ich und Du. Ich spreche also nicht mit dieser Maschine, diesem Ego in Deinem Kopf, welches immer Recht haben will, sondern ich spreche Dein Wesen an. Wenn Dich das jetzt berührt hat, auch wenn es nur ein klein wenig war, dann weißt Du, was ich meine.

### **Ein Einblick in unsere körpereigenen Drogen:**

Um Drogen besser verstehen zu können, sollten wir noch mehr darüber lernen. Einen der vielen Aspekte der Drogen wird nur allzu oft übersehen. Der Aspekt der körpereigenen, naturgegebenen Drogen. Um das Phänomen Drogen verstehen zu können, sollten wir also auch über diese Drogen etwas wissen. Eine der Wissenschaft ins Auge gerückte Substanz ist das Endorphin. (Endorphin ist die Abkürzung von „Endogene Morphine“) Die 1975 zum ersten mal im Zwischenhirn wissenschaftlich nachgewiesenen Glücksmacher haben eine ausgeprägte schmerzstillende, berauschende und entspannende Wirkung. Diese Endorphine werden in den verschiedensten Situationen ausgeschüttet. Uns allen ist der Rausch nach einem guten Essen, nach einem Erfolgserlebnis, nach einer schönen Liebesnacht bekannt. Auch nach Schmerzereignissen wird dieses Endorphin ausgeschüttet, vermutlich um die Flucht vor der verletzenden Gefahr zu erleichtern. Menschen die sich selber schmerzen zufügen, erzeugen damit letztendlich einen Endorphinrausch. Endorphine gehören zu der Gruppe der Neuropeptide welche im Allgemeinen als Botenstoffe agieren. Neuropeptide haben eher eine modularische Wirkung. Botenstoffe anderer Gruppen haben dagegen eher eine Schaltwirkung.

Die Endorphine binden an die Opiatrezeptoren. Das heisst also, sie entfalten ihre Wirkung an derselben Stelle wie Heroin oder andere Opiate. Es ist nachgewiesen dass eine Frau wäh-

rend der Schwangerschaft von ihrem zentralen Nervensystem für ihre Schwangerschaft mit grossen Mengen von Endorphinen belohnt wird. Auch Streicheleinheiten, Anerkennung, Zärtlichkeiten, Geborgenheit, im Mittelpunkt sein, das Überwinden einer realen oder vermeintlichen Gefahr, schütten unter anderem diese Endorphine aus, und dies nicht gerade in bescheidenen Dosen. Nebst dem Endorphin gibt es noch eine grosse Zahl anderer Botenstoffe, welche dieselben Wirkungen aufweisen wie von aussen zugeführte Drogen. Diese Botenstoffe können uns so wohlfühlend oder übefühlend, so wach oder schlaflos machen, dass dieses System zeitweise einen Belohnungs-, Bestrafungs- und Forderungscharakter bekommen kann. Je nachdem was wir tun, was wir unterlassen oder was uns erwartet, werden die einen oder anderen Stoffe ausgeschüttet, kombiniert oder neutralisiert. Diese Botenstoffe, diese körpereigenen Drogen, arbeiten sozusagen unter einander zusammen, und können sich gegenseitig verstärken.

Einige dieser körpereigenen Drogen sind zum Beispiel das Stresshormon Adrenalin, das körpereigene Cannabinoid Anandamid, das stimmungsaufhellende Dopamin, das körpereigene Tryptamin Endo-DMT, das antidepressiv und euphorisierend wirkende Noradrenalin, das beruhigend und ausgleichend wirkende Serotonin, das belohnende Hormon für Beziehungen Oxytocin, das körpereigene Diazepam Endovalium, das bereits erwähnte körpereigene Morphin-Molekül Endorphin, das beruhigende und Schlaf bewirkende Melatonin, die sedierende Gammaaminobuttersäure, abgekürzt Gaba, u.s.w.

Auf dieser Ebene versuchen auch Medikamente wie Psychopharmaka oder andere legale Drogen ihre Wirkung, oder oft auch umstrittene Wirkung, zu entfalten, um unser Befinden zu beeinflussen. Z.B Serotonin-Wiederaufnahmehemmer sollen bewirken, dass das tonisierende Serotonin nicht so schnell an die Abgabestelle zurückwandern kann. Somit bleibt das toni-

sierende Serotonin länger an der Informationsaufnahme-  
stelle kleben und hebt somit länger, als es natürlicherweise sollte,  
die Stimmung des Patienten. Würde es dieses System in unse-  
rem Körper nicht geben, wären keine Empfängerrezeptoren  
dafür vorhanden, und dann könnten Drogen wie z.B. Alkohol,  
Opiate, Kokain, Cannabis, Diazepam, Nikotin, Koffein oder  
Psychopharmaka bei uns keine Wirkung entfalten.

Dieses körpereigene Drogensystem ist ein Teil unseres Ner-  
vensystems und es gibt die mannigfachsten Theorien und Spe-  
kulationen darüber, warum dieses System der körpereigenen  
Drogen da sei und warum es sich so verhält. Je nachdem ob  
diese Theorien von den Darwinisten oder den Kreatonisten  
kommen, sind wirklich die unglaublichsten und unhaltbarsten  
Dinge zu hören. So behaupten z.B. die einen, es sei ein Erbe  
aus der Steinzeit, welches früher mal der Erhaltung der Art  
diente. Diese simplen und unkomplexen Antworten bringen  
natürlich einige Forscher zu der zynischen Ansicht, dass das,  
was wir fühlen und demzufolge tun oder lassen, lediglich das  
Resultat manipulierbarer chemischer körpereigener Drogen-  
vorgänge in unserem Gehirn sei. Das dahinterstehende  
Problem dieser Ansichten könnte wohl sein, das einige For-  
scher, wenn sie etwas wirklich Phänomenales entdeckt haben,  
aufhören Fragen zu stellen. Z.B. wenn messbare chemische  
Vorgänge bei bestimmten Empfindungen vorhanden sind, oder  
diesen Empfindungen vielleicht vorangehen, (Was bisher noch  
nicht schlüssig bewiesen werden konnte) was steht dann hin-  
ter diesen chemischen Prozessen? Und warum verhält es sich  
differenzierbar von Mensch zu Mensch verschieden? Wer oder  
was hat diese mit unseren Empfindungen einhergehenden  
chemischen körpereigenen Drogenprozesse erschaffen? Wenn  
es nur um die Erhaltung der eigenen Art ginge, wären der  
Evolution einfachere Wege eingefallen als dieses hochkomple-  
xe System.



So gibt es leider Forscher, welche behaupten, dass unser ganzes Wirken und Handeln in unserem Leben von diesen angeblich sehr mächtigen körpereigenen Drogen gesteuert wird. Und dass wir letztendlich alle nur biochemische Reiz- und Reaktionsmaschinen seien, welche mit legalen Drogen zu glücklichen funktionierenden Menschen gemacht werden könnten.

Ich halte es für in Ordnung, glücklich sein zu dürfen. Doch meine Erfahrung sagt mir, dass ausschliesslich nur glücklich zu sein, sozusagen als Dauerzustand und um jeden Preis, uns blind und stumpf macht, unsere Seelen verhärtet und persönliche Entwicklung zum Stillstand bringt. Dass wir diese körpereigenen Drogen haben, und die damit verwobenen angenehmen und unangenehmen Gefühle, und dass wir diese mit endogenen Drogen beeinflussen können, lässt jedoch immer noch offen, was zuerst da war. Machen unsere Gefühle diese körpereigenen Drogen, oder machen diese Drogen unsere Gefühle. Oder sind die messbaren chemischen Vorgänge auf unserer Körperebene nur der materielle Ausdruck dessen, was uns ausmacht und in uns lebendig werden möchte? Das letztere ist das, was mir persönlich Lebensmut macht. Es ist etwas da, was aus mir heraus möchte, was gelebt werden möchte. Die damit verbundenen oder daraus hervorgehenden messbaren chemischen Vorgänge in meinem Körper werden somit sekundär, zu einem Nebeneffekt, was sie meiner Meinung nach auch sind.

Deshalb sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass wir weder die Konsumation körpereigener Drogen, noch die Konsumation der künstlich von aussen zugefügten Drogen, auf einige wenige chemische Prozesse reduzieren sollten. Ob es sich um einen Menschen handelt, welcher seine Glücksgefühle, sein Endorphin über Erfolgserlebnisse, gutes Essen, Anerkennung, Bestätigung, Risikosportarten, aus materiellem Reichtum oder Leistungsdenken erhält, oder ob es sich um einen Menschen

handelt, der sich sein Glücksgefühl direkt in die Vene spritzen muss, weil er es auf anderem Wege nicht erreichen kann. Hinter beiden Möglichkeiten stehen Menschen, und genau um das geht es nämlich, um den Menschen selbst.

---

## **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

oder noch konsumieren wirst. Ja wirklich, es gibt gute Gründe, Drogen zu nehmen. Die guten Gründe, Drogen zu konsumieren, sind die Bedürfnisse, welche Du bisher damit erfüllen konntest. Die Bedürfnisse, das sind die guten Gründe. Denn die Bedürfnisse sind grundsätzlich gut. Der Drogenkonsum selbst ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, wenn auch nicht unbedingt die beste, mit welcher man eben diese guten Bedürfnisse erfüllen kann.

Wenn wir nun eine Klarheit darüber bekommen, welche Bedürfnisse wir mit der Strategie des Drogenkonsums erfüllt haben, so können wir vielleicht noch andere Strategien finden, um diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Vielleicht finden wir dann eine Strategie, welche wir erlernen können, welche dieselben Bedürfnisse erfüllt und nicht unbedingt Drogen benötigt.

Eigentlich sollte es ja jedem klar sein, je mehr Strategien wir haben, um uns Bedürfnisse zu erfüllen, desto mehr Möglichkeiten haben wir, um uns selber gut zu versorgen.

Es macht nicht viel Sinn, Drogenkonsum oder deren Konsumenten zu verurteilen. Denn verbale, emotionale, physische oder juristische Gewalten und deren Verurteilungsformen haben noch niemandem wirklich dauerhaft geholfen. Sie erzeugen mit ihrem Forderungscharakter nur noch mehr Schuld, Scham, Angst, Ärger, Stress und Widerstand. Sie taugen höchstens als kurzfristige Übergangslösungen. Werturteile, welche auf unserer Erfahrung basieren, wie das Leben besser funktionieren kann, sind viel mächtiger und effizienter als Verurteilungen und Ablehnung.

Was weiter hilfreich sein kann, ist zu sich selber zu kommen, und die Bedürfnisse zu erkennen, welche wir bisher mit unserem Drogenkonsum erfüllen konnten. Aus eigenen Erfahrun-

gen und in Gesprächen mit Drogen-Konsumenten konnten wir herausfinden, dass Drogenkonsum unter Anderem die Bedürfnisse nach **emotionaler Sicherheit, innerem Frieden, innerer Ruhe** und den damit einhergehenden **Entspannungen** sehr gut erfüllen kann. Ebenfalls das Bedürfnis nach **Gemeinschaft** und **Zugehörigkeit** wird zum Teil erfüllt.

Wenn wir mit innerer Ruhe und Frieden, sowie entspannt an eine Sache herangehen, ob im Beruf oder in unserem sozialen Umfeld, wirken wir souveräner. Dann ist die Chance, dass auch noch andere Bedürfnisse in Erfüllung gehen, wie z.B. Gemeinschaft, Anerkennung, Wertschätzung, Sexualität, u.s.w. ebenfalls grösser.

Nun haben wir also ein Bewusstsein darüber, warum Menschen die Strategie des Drogenkonsums anwenden. Damit wir uns nicht falsch verstehen. Mit Drogenkonsum meine ich alle Drogen, auch alle legalen und auch alle sanften Drogen. Von Medikamenten, Nikotin, Koffein, Alkohol bis zu den Opiaten und Kokain.

Da wir nun wissen, welche unserer Bedürfnisse am ehesten mit dem Konsumieren von sanften oder harten Drogen erfüllt werden, können wir uns nun auf den Weg machen, **Alternative Strategien** zu suchen, welche weniger, einen gemässigten, oder einen Verzicht auf Drogenkonsum möglich machen könnten.

### **Neue Strategien entwickeln.**

Um neue und bessere Strategien zu entwickeln, um unsere Bedürfnisse besser erfüllen zu können, vielleicht sogar mit

kontrollierterem, weniger oder gar keinem Drogenkonsum, ist es notwendig zu wissen, wie Bedürfnisse funktionieren. Desweiteren sollten wir uns im klaren darüber sein, wie Gedanken unsere Bedürfnisse und deren Gefühle beeinflussen und umgekehrt.

## **Wie Gedanken und Bedürfnisse aufeinander wirken..**

Nachfolgend 3 einfache Beispiele, um zu verdeutlichen wie unsere Gedanken auf unsere Empfindungen wirken, und wie wiederum unsere Empfindungen auf unsere Gedanken wirken können.

Herr Seele geht einkaufen:

Situation 1:

**Bedürfnis von Herr Seele:** Er ist müde und möchte seine Ruhe haben.

**Aktion:** Er geht einkaufen und wird von seinem Bekannten, welchen er im Laden sieht, ignoriert.

**Empfindung:** Er freut sich darüber, dass er ignoriert wurde und somit seine Ruhe hatte. (Sein temporär primäres Bedürfnis wurde erfüllt)

Situation 2:

**Bedürfnis von Herr Seele:** Er hat das Bedürfnis, mit anderen Menschen Kontakt zu haben.

**Aktion:** Er geht einkaufen und wird von einem Bekannten, welchen er im Laden sieht, ignoriert.

**Empfindung:** Er ärgert sich darüber, dass er ignoriert wurde.

**Gedanken:** Er macht sich den Selbstvorwurf, weil er mutlos

war und selbst keinen Versuch, unternahm seine Bekannten anzusprechen.

**Empfindung:** Noch mehr Ärger, er fühlt sich isoliert.

**Gedanken:** Er will sich nicht ärgern.

**Empfindung:** Noch mehr Ärger, er ärgert sich darüber, dass er sich ärgert.

**Gedanken:** Er wird ihm klar, dass hinter allem, was ein Mensch tut, sich ein Bedürfnis verbirgt. Er wird sich bewusst, dass er seinem Ärger dankbar sein kann. Denn dieses Gefühl zeigt ihm, dass eines oder mehrere seiner Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. In diesem Falle ging sein tiefes Bedürfnis nach Kontakt nicht in Erfüllung.

**Empfindung:** Herr Seele findet durch diese Art des Denkens wieder zu sich selbst. Er ist traurig, dass sein Bedürfnis nach Kontakt und das Bedürfnis, sich nicht zu ärgern, diesmal nicht in Erfüllung gingen.

**Gedanken:** Er überlegt sich, wie er sein Bedürfnis nach Kontakt doch noch erfüllen könnte. Dabei stellt er fest, dass er auf wundersame Weise durch das soeben Erlebte mit sich selbst in Kontakt gekommen ist.

### Situation 3:

**Bedürfnis von Herr Seele:** Er hat das Bedürfnis, mit anderen Menschen Kontakt zu haben.

**Aktion:** Er geht einkaufen und wird von seinem Bekannten, welchen er im Laden sieht, ignoriert.

**Gedanken:** Er denkt, dass sein Bekannter vielleicht seine Ruhe haben möchte.

**Empfindung:** Er ist etwas traurig.

**Gedanken:** Er denkt, dass es ein anderes Mal oder bei anderen Bekannten, welche dieselben Bedürfnisse haben wie er, zu einem guten Kontakt kommen wird.

**Empfindung:** Hoffnung.

## **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



fühlen uns dann emotional unsicher. Diese Gefühle möchten gelebt werden. Viele Menschen müssen auf ihrem Erfahrungsweg im Umgang mit sich selbst wirklich durch sehr schreckliche Gefühle hindurchgehen. Doch am Ende winkt Befreiung und Bewusstsein.

### **Strategien:**

Wir wissen, dass es Strategien gibt, welche wir anwenden, um eines oder mehrere unserer und/oder anderer Bedürfnisse zu erfüllen. So ist zum Beispiel das Abschließen einer Hausrat- und Haftpflichtversicherung eine Strategie um einen Teil der Sicherheitsbedürfnisse zu erfüllen.

### **Systeme:**

Wir wissen, dass es Systeme gibt auf diesem Planeten. Diese Systeme bestehen sozusagen aus zusammengefassten Strategiepaketen, welche ein langes gutes Leben, also Bedürfniserfüllung so weit als möglich oder in bestimmten Bereichen, den Angehörigen des jeweiligen Systems versprechen oder in Aussicht stellen. Solche Systeme sind zum Beispiel Gesetzssysteme, Religionen, Nationen, politische Systeme, Gangs, Vereine, Kulturen, Subkulturen, Stammesstrukturen, Glaubenssysteme, u.s.w. Die primitivsten Systeme finden wir in unseren niederen Instinkten, genetisch einprogrammiert. Wir können sie z.B. im Zoo bei den Primaten beobachten. Wer genau hinsieht, auf den Effekt des Amüsemments verzichtet, wird erkennen können, wie gewalttätig diese primitiven instinktiven Ursysteme sein können.

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens, unabhängig davon ob er dies wollte, es ihm bewusst war oder nicht, ein eigenes System in sich aufgebaut, welches aus vielen einzelnen Strategien besteht, mit welchen er versucht seine Bedürfnisse zu

erfüllen oder anders ausgedrückt, mit welchen er versucht sich vor Bedürfnis-Frustrationen zu schützen.

### **Unser Ego:**

Viele Menschen denken sie seien ihr Ego, oder verlassen sich all zu sehr auf ihr Ego. Wer einmal im toten Meer in absoluter Stille ein paar Stunden da lag und sich selbst beobachtet hat, dasselbe lässt sich auch mit einer Meditation bewerkstelligen, wird erstaunt feststellen, dass wir ein Ego haben, aber nicht unser Ego sind. Da ist also unser System aus Körper, Gehirn und Verstand, in welchem sich im Laufe unserer Geschichte dieses Ego aufgebaut hat. Wie wir mit diesem Ego umgehen, in welche Richtung wir es lenken, welche Informationen wir ihm zukommen lassen, ist für unsere persönliche Entwicklung von zentraler Bedeutung. Wir können über unseren Verstand auf unser Ego einwirken und gestalterisch tätig werden. Kreativität, Intuition und Imagination sind dafür sehr geeignete und mächtige Instrumente. Das Ego zu verleugnen wäre kein guter Rat. Dies würde es nur in eine Schattenwelt verdrängen, und dies würde uns nichts nützen.

### **Geist:**

Viele Menschen haben eigentlich noch nicht darüber nachgedacht. Sie haben noch kein Bewusstsein darüber, was Geist ist. Geist ist eigentlich eine der wichtigsten Angelegenheiten im Spiel des Lebens. Ich würde es mal so beschreiben: Geist, das bist Du. Du bist nicht Dein Körper, Du hast einen Körper. Also wer hat denn da diesen Körper, welcher von was bewohnt wird? Eben dieser Geist, das Du, von dem wir hier reden. *(Martin Buber hat zum Thema „Du“ ein gutes Buch mit dem Titel „Ich und Du“ geschrieben.)* Du bist also „Geist“ und Du bewohnst einen sehr komplexen Körper. In diesem Körper, mit dem Verstand, wohnt nebst

dem Ego noch eine Seele, so wie sie auch in den Tieren wohnt. Die Seele ist das Haus der Empfindungen und der Gefühle. Aber Du bist nicht die Seele, ebenso wie Du nicht Dein Ego bist. Du hast eine Seele. Spätestens wenn man beginnt, über Geist nachzudenken, kann man wahrnehmen, dass man sich selber beim Denken beobachten kann. Also wer beobachtet nun das Gehirn, seinen Verstand und das Ego bei diesem Denken? Spätestens jetzt bemerken wir, dass wir nicht alle diese Dinge sein können, denn die können sich selber nicht beobachten. Das was da beobachtet, das bist Du, das ist „Geist“. Körper, Verstand, Ego und Seele können beschädigt werden. Manchmal können solche Schäden wieder heilen, manchmal nicht. Aber der Geist, der ist unverwundbar und ewig. Dass das so ist, ist das kleine Wunder an jedem Menschen und wer sich darauf einlässt, kommt mit dem in Kontakt, was ich spirituelle Kraft nenne. Diese Kraft ist überkonfessionell. Sie gehört niemandem und allen. Du kannst sie finden in einem wunderschönen Sonnenaufgang, genauso wie in einem Zen-Kloster, in den Weisheiten der Qumran-Rollen, der Nag Hamadi Schriften, im Alten und Neuen Testament, im Koran, in der Tora, im Buddhismus, in den uralten in Sanskrit geschriebenen indischen religiösen Schriften oder in der Gemeinschaft mit einem geliebten Menschen. Leben ist nicht nur eine materielle Sache, sondern auch eine spirituell Geistliche. Und dies eröffnet uns viele Möglichkeiten, besser mit unerfüllten Bedürfnissen umzugehen, und um besser für uns und vielleicht noch für andere zu sorgen. Auf der geistlichen Ebene können manchmal Entscheidungen getroffen werden, welche die besten Resultate bringen, auch ohne dass vorher darüber lange nachgedacht werden muss.

## **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,

versöhnende und bildende Justiz vonnöten und machbar wäre. Wir leben in einer Welt, wo überforderte Mütter und Väter ihre eigenen Kinder wie faule Äpfel fallen lassen müssen, weil diese nicht den heutigen Wunschvorstellungen von Erfolg und Ansehen entsprechen. Wir leben in einer Welt, wo eine biologistische Psychiatrie die Menschen zu chemischen Maschinen reduziert, wo Diagnosen zu Verurteilungen werden, wo mit diesem Verhalten lang dauernde Heilungsprozesse in wohlklingende Wörter wie Schizophrenie oder Psychose verpackt und blockiert werden.

Samsara nennen es die Buddhisten, das Meer des Leidens. Wenn wundert es da noch, dass weltweit gesehen etwa 70% aller Menschen täglich eine legale oder illegale Droge konsumieren?

Doch wir müssen diese Welt weder so annehmen, wie sie ist, noch müssen wir sie so lassen, wie sie ist. Wir können unseren Teil dazu beitragen, dass sie ein klein wenig besser wird.

Nun haben wir die 7 wesentlichen Zutaten des Menschseins angesehen. Wir haben nun ein Bewusstsein darüber, was tatsächlich vorhanden ist. Wenn wir nun aus diesem Rezept das Beste machen wollen, wenn wir im Leben „mitmischen“ wollen, etwas verändern wollen, so ist es wichtig sich im Klaren zu sein, wo wir damit anfangen und wie wir das tun möchten.

Der Ort, wo wir damit anfangen können, ist unser Denken. Die Art und Weise, wie wir denken, beeinflusst uns und andere mehr, als wir zu ahnen glauben. Es gibt einige beachtenswerte Größen dieser Welt, wie z.B. Mahatma Gandhi, Yeshua (*Welcher heute von vielen Jesus genannt wird, aber nicht so hiess*), Rudolf Steiner, Marshall Rosenberg, Martin Buber, Dalaj Lama, u.s.w. welche zu diesem Thema grossartige Arbeiten geleistet haben.

Wie wir bereits wissen, leben wir in einer sehr gewalttätigen Welt. So wie die Welt ist, so haben wir gelernt, in einem Kontext der Gewalt zu denken. So wie die Welt uns behandelt hat, so behandeln wir uns selbst. Mit einem Kontext, welcher aus richtig und falsch, Siegern und Verlierern, Erfolg und Versagen, Oben und Unten, Reich und Arm, u.s.w. besteht. Wir haben gelernt, dass wenn man etwas richtig macht, es Belohnung gibt, und wenn man etwas falsch macht, es Bestrafung gibt. Wir haben die einfache Denkweise von Schuld, Scham, Angst, Zorn und Ärger gelernt und einverleibt. Wir haben gelernt, dass es Machthierarchien gibt, wo eigentlich Kompetenzhierarchien sein sollten. Wir haben gelernt, dass es den Dualismus von richtig und falsch gibt, wo eigentlich Differenzierungen sein sollten. Wir haben Materialismus gelernt, wo eigentlich Menschlichkeit, Herzenswärme und Geduld sein sollten.

Ich habe keinen einzigen Drogen- oder Exkonsumenten gefunden, der nicht diese Art von Denken gelernt und die damit zuvor einhergehende verletzende emotionale oder physische Gewalt im Elternhaus und in der Schule erlebt hatte. So wie wir denken gelernt haben, so gehen wir mit uns um, so wie wir denken, so gehen wir mit anderen um.

Wenn wir aus unserem bisherigen Denken nicht herauskommen, wird sich nichts oder nur wenig ändern. Die Art und Weise, wie wir denken, ist angelernt durch Erziehung und durch unser bisheriges soziales Umfeld. Und es ist eine Denkweise, welche uns von uns selber entfernt, welche in uns und um uns Verurteilungen, Forderungen, Stress, Disharmonie, Konflikte, Feindschaft, Misstrauen, Angst, Ärger, Zorn, Konkurrenzdenken und somit Suchtverhalten fördert.

Damit will ich nicht sagen, dass Deine bisherige Art zu denken falsch war. Falsch ist lediglich ein Urteil und somit nicht sehr

hilfreich. Sondern ich will damit sagen, dass es noch andere Strategien gibt wie wir denken können. Offenbar hast Du mit der bisherigen Art zu denken überleben und dieses Buch bis hierher lesen können. Also kann sie nicht einfach nur falsch sein.

Doch wie wir bereits wissen, und uns die praktische Erfahrung zeigt, kann es sehr nützlich und hilfreich sein kann, zu den bisherigen Strategien noch weitere hinzuzufügen. Denn je mehr Strategien wir haben, desto mehr Möglichkeiten haben wir, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Je besser wir unsere Bedürfnisse erfüllen können, desto besser können wir auch lernen mit den unerfüllten Bedürfnissen umzugehen. Somit kommen wir auch weniger in die Situation, in der wir uns dermaßen schlecht fühlen, dass uns nur noch eine Droge dabei helfen kann, wieder mal innere Ruhe, Frieden oder emotionale Sicherheit zu bekommen.

Und nun sind wir beim nächsten Thema angelangt, bei unserem denken.

## **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.



Wenn jedoch jemand zu uns kommt, und sagt:  
Du, ich habe da etwas herausgefunden, was bei mir bewirkt,  
dass ich mich in sonst unangenehmen Situationen besser füh-  
le, eine besondere Weise zu denken, dann weckt das unter  
Umständen unser Interesse. Denn jetzt befinden wir uns in  
einer Art gewaltfreien Zone, frei von verbaler Gewalt. Und wir  
wissen ja was meistens auf verbale Gewalt folgt, wenn sie  
stattfindet. Davon haben wir wirklich genug.

So erging es also mir, bei einem Abendspaziergang. Ich kam  
mit einem Mann ins Gespräch, welcher offenbar sehr alt und  
erfahren war. Sein Gesicht ähnelte einer knorrigen Eichenwur-  
zel und schien Geschichten zu erzählen. Seine tiefe ruhige  
Stimme beeindruckte mich, als er mir diese Dinge auf diese  
Art erzählte. Neben ihm auf dieser Bank sitzend auf dem Bru-  
derholz, abends in die Weite schauend, machte ich meinem  
Ärger Luft über den Lärm der Stadt, vor welchem ich floh.

So bekam ich einen Kurs in der Art des Denkens, welche ande-  
re wohl meinen, wenn sie die Bezeichnung „positiv denken“  
verwenden.

So erzählte er mir: Wenn ich denke, ich will diesen verfluchten  
Lärm nicht, dann fühlt sich das nicht so gut an, wie wenn ich  
denke, dass da in mir drin diese tiefe Sehnsucht nach Ruhe ist.  
Und ich fragte mich schon oft, warum das so ist. Und ich glau-  
be, das liegt daran, weil wir, wenn wir so denken, immer im  
Bewusstsein haben, was wir brauchen, wissend das wir alle  
zutiefst Bedürftige sind, und wir so bei uns selber, mit uns  
verbunden sind.

Doch auch wenn du die unangenehme Variante des Denkens,  
Zorn, Ärger oder Angst in dir erlebst, tust du gut daran dich  
darüber zu erfreuen, denn deine Seele sagt dir „Hallo, da bin  
ich, ich brauche was“ und das ist eine gute Gelegenheit, mit

dem in Verbindung zu kommen, was in dir wohnt. Und wenn du dann in Verbindung bist mit dem, was du brauchst, dann ist der Ärger weg.

Dann zündete er sich einen bereits angerauchten Stumpfen wieder an, lächelte, sprach „solange es noch schmeckt, gell“, verabschiedete sich und ging.

Da sass ich auf dieser Bank, schaute in die Ferne, über den Predigerhof, und nun wurde es auch still in mir drin. Der Lärm der Stadt, den ich in mir dorthin mitgenommen hatte, war weg.

So lernte ich wohl, was mit positiv denken gemeint war. Und alle die, die vorher kamen, und mir wortgewaltig gegenübertraten mit dem Ratschlag „Du musst halt positiv denken“, meinten eigentlich dasselbe. Dennoch war es ihnen nicht möglich mir beizubringen, was positiv denken eigentlich ist.

### **Eine neue Art zu denken.**

Auf den folgenden Seiten möchte ich Dir einige Gedankenimpulse geben, die Dir eine andere Art des Denkens zeigen, welche als Folge fast automatisch mit der Zeit auch Dein Handeln positiv verändern kann. Im hinteren Teil des Büchleins, in den Themen über Meditation und über gewaltfreie Lösungsmöglichkeiten findest Du dann noch praktische Beispiele, die Dir helfen können im Umgang mit Dir selber und anderen Menschen weniger Feindschaft und mehr Wohlwollen zu erleben.

Wenn Du die nun folgenden Gedanken, Weisheiten und Beispiele Deinem Bewusstsein hinzufügen kannst, können sie Dir helfen, Deine Bedürfnisse besser erfüllen zu können. Ebenfalls

können sie Dir helfen mit Deinen unerfüllten Bedürfnissen besser umgehen zu können. Somit kannst Du auch mehr Sicherheit und Harmonie in Dein Leben bringen.

Einige davon sind frei nach Marshall Rosenbergs Buchserie „Die gewaltfreie Kommunikation“ interpretiert, und einige andere stammen von Mahatma Gandhi, Rudolf Steiner und weiteren erfahrenen Autoren. Diese Weisheiten hier sind jedoch nur ein kleiner Einstieg in die Thematik „Bewusstsein und Denken“. Weiterführende Literaturhinweise dazu sind am Schluss des Buches zu finden. Ich empfehle Dir sehr, den nachfolgend aufgezeigten Spuren zu folgen. Sie werden Dein Leben reicher und besser machen. Sie können Dein Leben zu einer abenteuerlichen Reise der Selbstentdeckungen werden lassen. Es ist letztendlich auch eine Reise vom „Haben“ zum „Sein“.

In einigen Textpassagen wird sich bereits gelesenes wiederholen. Dies hat den Sinn, zu vertiefen und in der Welt der Gedanken das Gelernte zu etablieren. Dies kann besonders in belastenden Situationen sehr wertvoll sein. Je mehr wir es vertieft haben, desto mehr wird es auch dann noch präsent sein.

## Zitate und andere Weisheiten

### **Frei zitiert nach Marshall Rosenbergs Arbeiten „Die gewaltfreie Kommunikation“**

*Alle sind wir dumm. Und wir versuchen jeden Tag weniger dumm zu werden. Es gibt eigentlich keine Fehler, denn hätte ich gestern gewusst, was ich heute weiss, hätte ich gestern anders gehandelt.*

*Alle sind wir gleich, alle haben wir dieselben Bedürfnisse. Hinter allem, was der Mensch tut, verbergen sich seine Bedürfnisse. Auch wenn es noch so dramatisch ist, auch wenn es noch so gefährlich ist was wir tun, es verbergen sich dahinter immer unsere Bedürfnisse.*

*Der Grund, warum ein Mensch etwas tut, sind also immer die dahinterstehenden Bedürfnisse. Die Bedürfnisse sind immer gut. Nur die Strategien, welche er anwendet um seine Bedürfnisse zu erfüllen, sind verschieden und oft sehr dumm.*

*Alle Gefühle, welche wir haben, sind ein Ausdruck erfüllter, teilerfüllter oder nichterfüllter Bedürfnisse. Wenn sich ein Bedürfnis erfüllt hat, erleben wir angenehme Gefühle. Wenn sich ein Bedürfnis nicht erfüllt hat, erleben wir unangenehme Gefühle.*

*Wenn sich ein Bedürfnis erfüllt hat, so sollten wir ein Fest feiern. Wenn sich ein Bedürfnis nicht erfüllt hat, sollten wir trauern.*

*Wenn wir im Umgang mit uns selbst und anderen über Ärger, Angst, Wut, Zorn, Anschuldigungen, Forderungen und Androhung von Bestrafungen hinweg sehen und unsere Aufmerksamkeit auf das dahinter stehende Bedürfnis richten, bei uns*

*selber sowie bei anderen, werden wir eine Ebene entdecken, auf welcher eine Kooperation ohne faule Kompromisse möglich werden kann.*

*Alles was wir mit Gewalt gewinnen, können wir nur mit Gewalt behalten. Wenn wir statt Kritik und Forderungen zu stellen, oder Belohnung und Bestrafung anzukündigen, lernen unsere Bedürfnisse zu erkennen, zu benennen und unser Gegenüber darum zu bitten, werden wir eher von anderen das bekommen, was wir brauchen. Dasselbe gilt auch im Umgang mit uns selber.*

---

**Frei zitiert nach: „Das Prinzip der Eigenverantwortung“, von Reinhard K. Sprenger.**

*Wir sind verantwortlich für unsere Handlungen, Gedanken und Gefühle. Somit sind wir auch für unsere Bedürfnisse und für die daraus hervorgehenden Erwartungen verantwortlich. Dasselbe gilt auch für die anderen. Auch wenn ein fremder Auslöser bei uns eine Empfindung weckt, so bleiben wir doch verantwortlich für diese Empfindung und für das, was wir nun damit machen. Für das Verhalten der Person, welche bei uns angenehme oder unangenehme Gefühle ausgelöst hat, sind wir nicht verantwortlich. Aber für unsere Empfindungen, wenn auch ausgelöst von einer anderen Person oder dessen Verhalten, sind und bleiben wir verantwortlich. Nur so können wir der anderen Person die Macht über unsere Gefühle nehmen und sie wieder uns selber geben. Nur so können wir, auch wenn es zunächst schwierig erscheint, bei uns selber bleiben. Nur wenn wir bei uns selber bleiben, sind wir mit uns selber und unseren Bedürfnissen in Kontakt und können uns selber gut versorgen.*

*Die Bedürfnisse anderer sind die Bedürfnisse anderer. Unabhängig davon ob diese nun in Form von Erwartungen oder Forderungen an Dich herangetragen werden, bleiben die Bedürfnisse der Anderen die Bedürfnisse der Anderen. Die Probleme beginnen erst, wenn Du Dir die Bedürfnisse anderer und die daraus gewobenen Erwartungen oder Forderungen reflexhaft zu eigen machst. Anderen immer gefallen zu wollen hat seinen Preis, den womöglich Du dann bezahlen wirst. Wenn Du Dich zwanghaft fürchten musst, dass Dein Gegenüber Dich nicht mehr mag, wenn Du seine Bedürfnisse nicht erfüllst, machst Du Dich zum Spielball anderer, gibst den anderen Macht über Dich. Mit dieser Art zu denken verlagerst Du Deine Steuerungsinstant nach außen. Das ist das Ende Deiner Selbstverantwortung und Du würdest Dich in den Bedürfnissen der anderen verlieren. Wir sind nicht auf der Welt, um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Wir und die anderen haben das Recht, Bedürfnisse zu formulieren. Aber wir entscheiden, ob wir diese erfüllen wollen.*

*Viele Menschen erleben sich als "machtlos". Besonders in Konfliktsituationen überwiegt oft das Gefühl des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht. Auch zur Macht gehören immer zwei: einer, der sie ausübt, und einer, der das zulässt. Wer handelt, um dafür belohnt (oder mindestens nicht bestraft) zu werden, ist nicht "bei sich", sondern abhängig vom Lob und Tadel anderer und gibt damit anderen Macht über sich. Wenn Dich jemand motivieren kann, dann kann er Dich auch demotivieren. Damit ladest Du alle möglichen Leute ein, über Deine Lebensqualität zu bestimmen. Andere haben dann Macht über Dich und Dein Selbstrespekt bleibt auf der Strecke. Macht wird immer nur verliehen. Im äußersten Fall kannst Du Dein Gegenüber oder die Situation abwählen. Niemand hat Macht über Dich. Wähle Du die Ohnmacht ab! Der eigentliche Machthaber bist immer Du selbst.*

## **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.*

## **Frei zitiert nach Kahlil Gibran.**

*Eure Kinder sind nicht Eure Kinder.*

*Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.*

*Sie kommen durch Euch, aber sie sind nicht von Euch, und auch wenn sie bei Euch sind, gehören sie Euch nicht.*

*Ihr könnt ihnen Eure Liebe geben, aber nicht Eure Gedanken, weil sie ihre eigenen Gedanken haben.*

*Ihr könnt ihren Körpern eine Behausung geben, aber nicht ihren Seelen, weil ihre Seelen im Haus von Morgen wohnen, welches ihr nicht betreten könnt, noch nicht einmal in Euren Träumen.*

*Ihr könnt versuchen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie Euch anzugleichen, das Leben geht nicht rückwärts, noch verweilt es beim Gestern.*

*Ihr seid die Bogen, von denen Eure Kinder als lebende Pfeile abgeschossen werden.*

*Der Bogenschütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und Er biegt Euch mit seiner Kraft, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.*

*Möge das Gebogenwerden in des Schützen Hand Freude in Euch auslösen.*

*So wie Er den fliegenden Pfeil liebt, so liebt Er auch den Bogen, der fest steht.*



## **Frei zitiert nach Hermann Hesse**

*So ist es, wenn ein Mensch sein Liebesvermögen auf einen einzigen Gegenstand gesammelt hat; mit dessen Verlust stürzt alles zusammen, und er steht arm zwischen Trümmern.*

*Wenn wir einen Menschen hassen, so hassen wir in seinem Bilde etwas, was in uns selber sitzt. Was nicht in uns selber ist, das regt uns nicht auf.*

*In dieser Stunde hörte Siddhartha auf, mit dem Schicksal zu kämpfen, hörte auf zu leiden. Auf seinem Gesicht blühte die Heiterkeit des Wissens, dem kein Wille mehr entgegensteht, das die Vollendung kennt, das einverstanden ist mit dem Fluß des Geschehens, mit dem Strom des Lebens, voll Mitleid, voll Mitlust, dem Strömen hingegeben, der Einheit zugehörig.*

*Wenn jemand sucht, dann geschieht es leicht, dass sein Auge nur noch das Ding sieht, das er sucht, dass er nichts zu finden, nichts in sich einzulassen vermag, weil er nur an das Gesuchte denkt, weil er ein Ziel hat, weil er von Ziel besessen ist. Finden aber heißt: frei sein, offen stehen, kein Ziel haben.*

*Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen, was von selber aus mir heraus wollte. Warum war das so sehr schwer?*

*Es gibt keine Wirklichkeit als die, die wir in uns haben.*

*Die Gottheit ist in Dir, nicht in den Begriffen und Büchern. Die Wahrheit wird gelebt, nicht doziert.*

*Nichts auf der Welt ist dem Menschen mehr zuwider, als den Weg zu gehen, der ihn zu sich selber führt.*

*Ja, man muss seinen Traum finden, dann wird der Weg leicht.*

*Aber es gibt keinen immerwährenden Traum, jeden löst ein neuer ab, und keinen darf man festhalten wollen.*

---

**Worte von Jeschua,  
aus den Schriften von Nag-Hamadi.**

*Prüfe Dich, um zu verstehen wer Du bist.*

*Wer sich selbst nicht erkennt, weiss auch sonst nichts.*

*Doch wer sich selbst erkannt hat, erlangt unbegrenzten Zugang zu allem Wissen. Erkennst und bringst Du das was Du in Dir trägst voran, wird es Dich retten.*

*Wer sich selbst kennt, der kennt auch Gott. Liebe Dich selbst, erkenne Dich selbst, und Du erkennst Gott in Dir.*

---

**Frei zitiert nach Rudolf Steiner.**

*Liebe und Ergebenheit ergeben Andacht.  
Schwärmerei und Unterwürfigkeit ergeben Ohnmacht.*

*Was Du nicht liebst, verstehst Du nicht.*

*Für die Seele sind Gefühle das, was für den Körper Nahrung ist.*

*Missachtung, Antipathie, Unterschätzung des  
Anerkennenswerten bewirken eine Lähmung des Erkennens  
und der eigenen Entwicklung.*

*Erst was wir im Inneren erleben, gibt uns den Schlüssel für die Außenwelt.*

*Still und einsam in sich selbst versenkt, Erlebtes nachklingen lassen. So wird das Leben und die Dich umgebende Welt Dir ungeahnte Geheimnisse enthüllen.*

*Auf Genuss soll Verzicht folgen. Nur so kann das erlebte verarbeitet werden. Über den Genuss kommt die Außenwelt an den Menschen heran. Darum ist Genuss wichtig. Doch zuviel Genuss verhärtet und verführt die Seele.*

*Auf die Gedankenwelt soll ebenso geachtet werden wie auf die physische Welt. Ein verkehrter, destruktiver Gedanke kann sich in der Gedankenwelt so verheerend auswirken wie eine Flintenkugel die blindlings in der physischen Welt abgeschossen wurde. Denn auch in der Gefühls- und Gedankenwelt gibt es genauso Gesetze wie in der physischen Welt. In der physischen Welt können Sie ja auch nicht einfach durch eine Wand hindurch rennen, sondern müssen sie umgehen oder vorbeigehen um zum Ziel zu gelangen. Man beginnt aus der Seele selbst diese Gesetze zu erkennen, indem man sich alle verkehrten Gefühle und Gedanken verbietet.*

---

**(Autor unbekannt)**

*Für eine gute Sache zu sterben, ist ein anerkennungswürdiges grosses Opfer, doch für eine gute Sache zu Leben, kann unter Umständen schwieriger sein.*

---

## **Gesammeltes aus „Keine Macht der Gewalt, keine Macht den Drogen“ [www.streetwork.ch](http://www.streetwork.ch)**

*Sucht repräsentiert alle diejenigen Aspekte unserer Gefühle, mit welchen wir uns einen Kontakt nicht leisten können, oder nicht in Kontakt kommen möchten.*

*Unerfüllte Bedürfnisse können emotionale Schmerzen verursachen. Diese emotionalen Schmerzen werden durch Regeln, Gesetze und Haltungen, welche den Ausdruck solcher Gefühle verbieten und unterdrücken, noch um das vielfache verstärkt. Daraus resultieren Suchtverhalten, Neurosen, Psychosen, und andere "Warteschlaufen" für Heilungsprozesse, welche auf die Gunst der Stunde warten, um in einem Umfeld, welches ihnen entgegenkommt, stattfinden zu können. Es gibt eigentlich keine Geistes- oder Suchtkrankheiten im klassischen Sinne. Diagnosen sind oft Verurteilungen und wurden erfunden von Menschen, welche das Menschsein nicht verstehen können. Es gibt nur diese Warteschlaufen und lang andauernde Heilungsprozesse.*

*Trauerarbeit ist eines der mächtigsten Instrumente um seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Trauerarbeit macht es möglich, sich und somit die Welt zu verändern. Trauerarbeit setzt Heilungsprozesse in Gang, welche mit keiner Medizin gestartet werden können.*

*Wer Trauern kann, kann heilen. Wer trauern kann, kann loslassen um neues zu finden. Wer Trauern kann, kann die destruktivsten Bindungen und Anhaftungen loslassen, kann die tiefsten Verletzungen heilen lassen, auf dem Weg zu sich selbst. Trauern und vertrauen haben viel miteinander zu tun.*

*Wir alle sind eins. Ich kann niemandem wehtun, ohne mich selber zu verletzen. Und wenn wir dennoch jemanden verlet-*

*zen, so kommt auch bei uns der Schmerz immer. Er kommt vielleicht später, vielleicht unter einem anderen Namen, vielleicht getarnt, vielleicht in der Sterbestunde, aber er kommt immer.*

*"Wer mit Gewalt irgendwelcher Art, sei sie verbal, emotional oder physisch, eine friedliche Entwicklung verhindert, bringt sich in Gefahr, von einer gewaltsamen Revolution überrollt zu werden."*

---

**Ende der Zitate.**



## **Liebe Dich selbst...**

Die wichtigsten Übungen des Lebens sind meiner Erfahrung nach die Selbstliebe und das Sterben. Denn wer sich selber nicht lieben kann, der kann andere nicht lieben, und wer nicht sterben kann, der kann nicht Leben.

Hermann Hesse schrieb dazu:

*Nichts vermag der Mensch so zu lieben wie sich selbst. Nichts vermag der Mensch so zu fürchten wie sich selbst. So entstand zugleich mit den andern Mythologien, Geboten und Religionen des primitiven Menschen auch jenes seltsame Übertragungs- und Scheinsystem, nach welchem die Liebe des einzelnen zu sich selber, auf welcher das Leben ruht, dem Menschen für verboten galt und verheimlicht, verborgen, maskiert werden musste. Einen andern zu lieben, galt für besser, für sittlicher, für edler, als sich selbst zu lieben. Und da die Eigenliebe nun doch einmal der Urtrieb war und die Nächstenliebe neben ihr niemals recht gedeihen konnte, erfand man sich eine maskierte, erhöhte, stilisierte Selbstliebe in Form einer Art Nächstenliebe auf Gegenseitigkeit. So wurde die Familie, der Stamm, das Dorf, die Religionsgemeinschaft, das Volk, die Nation zum Heiligtum.*

So müssen wir wieder lernen zu denken. So müssen wir aufhören, das Denken an Institutionen, Titelträger und Mächtige zu delegieren. Wir müssen selber denken, denken, und nochmals denken. Denn das Denken ist ein Gespräch mit sich selbst, zu sich selbst, und warum sollen wir denn nicht dadurch unsere Liebe zu uns selbst ausdrücken, indem wir mit uns selbst im Gespräch sind? Vielleicht kann der Satz „Am Anfang war das Wort“ so erst seine wahre Bedeutung erlangen, so wäre also das erste Wort der Ausdruck allen Ur-Seins gewesen, der Liebe. Wider alle Behauptungen konnte ich die Erfahrung ma-

chen, dass in der Liebe zu mir selbst die Liebe zu anderen erst wachsen kann. Dennoch sollten wir uns nicht der Täuschung hingeben, dass die Liebe das Wort bräuchte. Die Liebe braucht weder Gedanken noch Worte, doch mit unseren Gedanken und Worten können wir den Raum erschaffen, in welchen die Liebe so gerne zu Besuch kommt.

So bekommen unsere Wege Sinn, bringen Sinn in eine materielle Welt welche, versucht ist, nur sich selber Zweck zu sein. So denke ich: Arbeite, meditiere, studiere und denke, denn der Mensch ist ein suchender, stets neue Wege und Räume schaffend.

Wie sollen wir uns selber erkennen, wenn wir uns nicht selber lieben? Nur so können wir uns selber verstehen und erkennen, wer wir sind. Schon Rudolf Steiner sagte: Was Du nicht liebst, das kannst Du nicht verstehen. So finden wir auch den Satz im Thomas-Evangelium aus den Nag Hamadi Schriften: Denn wer sich selbst nicht erkennt, weiss auch sonst nichts. Erkennen wir uns und bringen voran, was wir in uns tragen, so wird es uns retten.

Vor der Übung, sich das Sterben vorzustellen, sollten wir nicht allzu grosse Angst haben, dennoch sollten wir dem Gedenken der eigenen Sterblichkeit den nötigen Respekt entgegenbringen. Warum keine Angst? Weil man nie tiefer fallen kann als auf den Boden der Wahrheit. Spätestens wenn wir sterben, werden wir auf diesem Boden ankommen. Darum kann es nur gut sein, sich regelmässig vorzustellen, wie es wäre zu sterben, und wie die Wahrheit über das eigene Leben dann aussehen würde. So können wir viel über uns erfahren und uns selber in einer besonderen Tiefe begegnen.



## **Kann Meditation helfen bei Abhängigkeiten?**

Sich als echte reale Einheit erleben, ausserhalb von Zeit und Raum. Eine innere Wahrheit finden. Einsicht in die Welt und das Samsara, das Meer des Leidens, erhalten. Zuflucht finden, in sich selbst. In seinen wahren Kern zurückkehren, sich nicht mehr den Mächten, die in uns treiben und wühlen, hingeben. Zur Ruhe kommen. Achtsam sein, die Bilder und Gefühle, die Zuneigungen und Abneigungen, welche uns reiten, achtsam beschauen. Mehr über sich erfahren, wer bin ich. Bin ich noch jenseits von Begehren, Anhaften und Abneigungen? Das Meer des Leidens, welches hinter diesen Begehrlichkeiten, hinter Angst, Hass, Anhaftung und Zuneigung steckt, überwinden.

Das Ziel ist ein Gleichmut und eine innere Freude, ein inneres Glücklichein, mit dem Wissen, dass dieser innere Boden, den jeder in sich hat, und zu dem man sich mittels Meditation vorarbeiten kann, die bestmögliche Ausgangslage ist, um sich, und somit die Entwicklung des Menschen und der Welt voranzubringen. Um Werturteile zu leben, welche aufgrund unserer Erfahrung das Leben für alle am besten zur Entfaltung bringen können. Um Werturteile zu leben und zu vertreten, welche uns und anderen zeigen, wie wir unsere Bedürfnisse erfüllen können ohne Leiden zu erzeugen, ohne dass es auf Kosten anderer geht. Um mit Mitgefühl und Toleranz auf andere zugehen zu können. Um einen Gleichmut zu erlernen, welcher jenseits von jeder Oberflächlichkeit und jenseits jeder Verzerrung von Wahrheit steht.

In der Meditation können verschiedene Bewusstseinszustände erlebt werden. Oft zur Überraschung des Meditierenden. Raum und Zeitfreiheit. Verschmelzung mit dem Alles. Erfahrungen der Liebe und Harmonie, der Ekstase, des absoluten Glücks. Erfahrungen einer All-Gerechtigkeit.

Bemerkenswert erscheint mir die Erfahrung der Ewigkeit. Das Erleben der Ewigkeit als eine Nicht-Zeit. Ewigkeit wäre also nicht die Fortsetzung unserer irdischen Zeit, sondern etwas das völlig ausserhalb von Zeit liegt. Etwas das nie einen Anfang oder Ende hatte oder haben wird. Etwas das gar keinen Anfang und kein Ende kennt. Dort könnte es gar keine Zerrissenheit und/oder Fragmentierung geben, wie wir es hier in unserer „Zeitlinie“ kennen.

Eine sehr einfache aber dennoch treffliche Beschreibung über Meditation fand ich im Buch von Sogyal Rinpoche (Zitat):

*„Schau es ist so: Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat und ein zukünftiger noch nicht entstanden ist, gibt es da nicht eine Lücke ? „Ja“ sagte Aga Pant. „Nun gut, verlängere sie! Das ist Meditation.“*

Ich denke, Meditation ist eine gute Erfahrung für Menschen. Aus eigener Erkenntnis kann ich sagen, dass sie eine Zuflucht bietet, welche keine negativen Nebenwirkungen zeigt. Meditieren tut man nie nur für sich, dieser Aspekt scheint mir wichtig. Wenn Du ruhig und mit einem inneren Gleichmut in den Tag gehen kannst, und dadurch besser und konstruktiver helfen kannst, Probleme zu lösen, leistest Du einen direkten und indirekten Beitrag an die Gesellschaft und die Welt. Meditation sollte nicht mit dem Unterdrücken von Gefühlen verwechselt werden. Meditation unterdrückt keine Gefühle. Meditation ist achtsam, sie beschaut Gefühle und macht sie unter Umständen sogar durchsichtig, transzendent. Meditation kann uns wider gesellschaftlichen Zerrbildern helfen, ein Bewusstsein zu schaffen, was Gefühle eigentlich sind, nämlich dass sie der Ausdruck, die Sprache unserer Seele sind, und uns sagen, was wir brauchen oder damals gebraucht hätten, als wir gelitten

haben. Wir müssen dann nicht immer gegen unsere unangenehmen Gefühle ankämpfen, uns von diesen ablenken oder diese mit Genussmitteln oder Drogen besänftigen. Sondern können ihnen dankbar sein, denn sie sagen uns, um welche Bedürfnisse wir uns kümmern können, wo wir uns selber oder anderen mitfühlend begegnen können, oder für welche Sache wir uns einsetzen können. Meditation kann das, was wir brauchen und die davon ausgehenden Emotionen relativieren, verständlich machen, befrieden, und es uns möglich machen auch schwierige Situationen besser durchstehen, ertragen zu können. So ist es also nicht erstaunlich, wie die tibetischen Buddhisten den Überfall ihres Landes und ihre Vertreibung durch die chinesische Armee relativ gut überstehen konnten.

Meditation und der der Meditation zugrundeliegende Buddhismus sind nicht die Lösung aller Probleme. Jedoch scheinen sie mir ein gutes Werkzeug zu sein um sich selber besser kennen zu lernen, um mehr Gleichmut und innere Ruhe zu finden.



## **Konflikte und gewaltfreie Lösungsmöglichkeiten**

(Weil alles was ein Mensch tut, ein Versuch ist Bedürfnisse zu erfüllen.)

Wie kann man Konflikte erleben / durchstehen, im besten Falle lösen, ohne dabei Täter oder Opfer, Sieger oder Verlierer zu werden oder andere Eskalationen zu erzeugen?

Bevor wir näher auf das Thema eingehen, müssen wir die Bedeutung der Wörter Konfrontation und Konflikt anschauen, um einen klaren Kontext und eine Vorstellung davon zu erarbeiten, was es bedeutet authentisch zu sein.

### **Konflikt**

(Aus dem Latein: *confligere* = Aneinandergeraten, kämpfen)

Die Ursache von Konflikten kann in einem Widerspruch zweier oder mehrerer Personen oder Parteien begründet sein. Die Lösung eines Konflikts ist primär vom Verhalten der Beteiligten abhängig. Im Idealfall wird eine friedliche Beilegung angestrebt. In diesem Idealfall wird ein Konflikt von den Beteiligten besprochen und im Konsens beigelegt. Diese Art von Konfliktlösungen erzeugt über kurz oder lang einen Gewinn für alle Beteiligten. Somit können wir sagen, dass ein Konflikt dann als gelöst betrachtet werden kann, wenn auf lange Sicht alle Beteiligten als Gewinner daraus hervorgehen.

Vermeidungsstrategien um Ärger, Angst, Schuld, Trauer, Scham, Minderwertigkeitsgefühle oder Bedürfnisse verdeckt zu halten, können die friedliche Beilegung solcher Konflikte erheblich erschweren oder gänzlich verunmöglichen, was letztendlich oft in eine Scheinbeilegung, eine Scheinharmonie oder in eine Konfrontation führt. Auch Tabus können hier eine große Rolle spielen. Die Grenzen zu einer Scheinbeilegung durch

Verdrängungen sind dann fließend.

Innerhalb von Konflikten, wo solche Vermeidungsstrategien eine dominierende Rolle spielen, kann es zu einem Zusammenprall, zur Konfrontation kommen. Menschen stehen sich dann konfrontativ gegenüber. Es beginnen nur noch die eigenen Interessen zu zählen, eine oder beide Parteien versuchen den oder die Gegner nun zu besiegen. Dazu werden Recht und Unrecht, Moral, religiös gebundene Ethik oder sogar das Faustrecht oder andere gewaltsame Mittel, von der Einschüchterung bis zur Drohung, angewendet. Dies kostet Kraft, Energie und Ressourcen, birgt das Risiko von Verletzungen, Niederlagen und sinnlosen Verlusten. Aus möglichen Kooperatoren werden Gegner.

### Konfrontation

(Aus dem Latein: *confrontatio* = Gegenüberstellung, Aufeinandertreffen)  
Welcher Art ist die Zusammenkunft bei einer Konfrontation? Fronten treffen aufeinander, von Angesicht zu Angesicht, auf oder nicht auf Augenhöhe: Auge in Auge. Eventuell Auge um Auge, Zahn um Zahn. Das Wort sagt es bereits, es sind Fronten vorhanden. Bei einer Konfrontation handelt es sich um ein Ereignis, bei dem sich Menschen frontal gegenüberstehen. Sie werden zu Gegnern in einem wo möglichen Kampf. In einem Kampf gegeneinander gibt es aber nur 2 Optionen: Sieg oder Niederlage, Täter oder Opfer, Eroberung oder Unterwerfung. Was der eine gewinnt, verliert der andere und umgekehrt. Das Wesen ist nicht Partnerschaft, sondern Du oder ich. In einer Konfrontation gibt es Sieger und Verlierer, aber keine wirklichen Gewinner.

## Authentizität, wichtige Ich-weil-Ich-Botschaften.

Ich übernehme die Verantwortung für mein Denken, Fühlen, Verhalten und für meine Bedürfnisse. Ich kann bewusst die Entscheidung treffen, für mich schrittweise in diese Bereiche hinein die Verantwortung zu übernehmen. Habe ich diese Entscheidung getroffen, so bin ich verantwortlich und andere werden nach und nach ihre Macht über mich verlieren. Gleichzeitig werde ich anderen ihre Verantwortung nicht wegnehmen. Das Lernen der Selbstverantwortlichkeit ist prozessbedingt und erfordert Geduld und Zeit. Nie kommt es von heute auf morgen.

In einem guten Gespräch spielen "Zuhören" und "sich Mitteilen" eine gleichermaßen wichtige Rolle. In einer angenehmen, wohlwollenden oder gar geschützten Atmosphäre, in der ich mich als ernst genommen und verstanden erfahre, ist es weniger schwierig, ein gutes Gespräch zu führen. Schwieriger wird es erst, wenn einer oder mehrere Gesprächspartner mich mit ihrem Verhalten bewerten, verärgern, angreifen, mir Vorwürfe machen, Vermutungen über mich anstellen, über mich spekulieren oder mich nicht ernst nehmen. Hier beginnt bereits die verführerische Konfrontationsschiene, auf welcher so leicht abgefahren werden kann und welche eine destruktive Eigendynamik in sich trägt. Einmal in diese destruktive Konfrontationsschiene ein- und abgefahren beginnen wir nach und nach für uns in Anspruch zu nehmen, selber im Recht zu sein und gleichzeitig andere im Unrecht zu sehen. Befinden wir uns einmal auf der Ebene des Recht/Unrecht habens, ist es praktisch unmöglich weiterzukommen, es sei denn wir verlassen diese Ebene wieder. Dies können wir nur tun, indem wir in einer solchen Situation die Verantwortung für unsere Gefühle und Reaktionen bei uns behalten und somit bei uns selber bleiben. Ansonsten besteht die Gefahr, dass wir in eine Täter/Opfermentalität abrutschen und die Verantwortung für

unser Denken, Fühlen, Verhalten und die dahinterstehenden Bedürfnisse an unsere Gegner, an unsere Empfindungen oder an die Umstände abgeben.

Dies könnte sich in etwa so anhören:

Du bist schuld daran, du bist auf Konfrontationskurs...

Du hast mich gereizt, dann raste ich halt aus...

Ihr habt schließlich angefangen...

Du machst mich wütend, wenn du so etwas sagst...

Du machst mich traurig mit deinen Aussagen..

In solch einer Situation ist es aber meine eigene Verantwortung, wie ich mich entscheide zu reagieren.

Ich kann ebenfalls auf dieser Schiene abfahren, Vorwürfe hervorbringen und zu einem Gegenangriff starten.

Ich kann meinem Gegenüber aber auch mitteilen, was bei mir gerade im Vordergrund steht und was in meinem Innern abläuft. Diese Art der Kommunikation bringt wesentlich bessere Resultate und entschärft Konfrontationen. Solche Botschaften werden Ich-Botschaften oder „Ich-weil-Ich“ Botschaften genannt.

Durch die „Ich-weil-Ich“ Botschaft“ mache ich meine Absichten, Wünsche, Empfindungen, Erwartungen und Gefühle für die anderen hör und erlebbar. Dazu ist es notwendig, dass ich meine Aussagen mit ICH beginne und innerhalb der Aussagen ebenfalls bei mir selbst bleibe. So kommt es zu einer wesentlichen Verbesserung der Kommunikation.

Der Unterschied wird sichtbar wenn wir die folgenden zwei Aussagen miteinander vergleichen:



Ohne Eigenverantwortung, die „Du-weil-Du“ Kommunikation:

*"Ich ärgere mich, weil du immer zu spät kommst, Du bist rücksichtslos!"*

Mit Eigenverantwortung, die „Ich-weil-Ich“ Kommunikation:

*"Ich bin verärgert, weil ich mich beeilt habe und ich jetzt 30 Minuten warte, ich fühle mich übergangen!"*

In der ersten Äußerung "Ich ärgere mich, weil du immer zu spät kommst!" übertrage ich dem anderen die Verantwortung für meine Gefühle, in diesem Falle also für den Ärger. Somit mache ich mich zum zwangsläufigen Opfer meines Gesprächspartners und verleugne damit meinen eigenen Anteil an meinem gegenwärtigen Gefühl. Mit der Aussage „Du bist rücksichtslos“ bewerte, entwerte ich meinen Gesprächspartner.

"Du bist rücksichtslos" ist eine verallgemeinernde Beschreibung des anderen und sagt nichts über mein eigenes Gefühl aus, welches mich zu dieser Aussage bringt, nämlich, dass ich mich übergangen fühle. Dies führt dazu, dass der Andere sich angegriffen fühlt, sich zu verteidigen beginnt, zu einem Gegenangriff startet oder seine eigene Verantwortung leugnet. Das Gespräch landet nun in einem Recht haben/Unrecht haben oder in einem schuldig/unschuldig Muster und entfernt mich von mir selbst, meiner Authentizität und somit von meiner inneren Klarheit. Ich bin dann außer mir statt bei mir selbst. Eine Sufiweisheit vom Poeten Rumi sagt: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“

In der zweiten Äußerung mache ich einfach die Feststellung,

was gegenwärtig ist. Mein Ärger, dass ich mich beeilt habe, mein 30 minütiges Warten und dass ich mich übergangen fühle, ist eine Realität und ich mache meinen Gesprächspartner mit dieser Realität bekannt, ohne ihn anzugreifen. Die Frage, was das mit mir oder ihm zu tun hat, wird vorerst offen gelassen. Ich werde nicht zum Richter über mein Gegenüber, nehme ihm somit keine Eigenverantwortung weg und bleibe in meiner eigenen Selbstverantwortung. Für die Unpünktlichkeit meines Gegenübers ist und bleibt mein Gegenüber verantwortlich. Für meine darauf folgenden Reaktionen, Gefühle und den dahinterstehenden Bedürfnissen bin und bleibe ich verantwortlich. So können wir destruktive Verstrickungen vermeiden, bei uns selber und in der Klarheit bleiben.

Die „Ich-weil-Ich“ oder Ich-Botschaft trägt in sich deeskalierende Eigenschaften und steht im Gegensatz zur "Du-Botschaft". Bei der Du-Botschaft wird eine Aussage über den anderen gemacht, z.B. wie wir ihn sehen, wofür wir ihn halten oder was er tun oder nicht tun soll.

Bei der Formulierung von Ich-Botschaften sollten wir sehr aufmerksam sein.

Das Vorhandensein des Wortes ICH genügt nicht, wenn darauf offene oder versteckte Du-Botschaften folgen.

Beispiele:

**Ich-weil-Du:** *"Ich ärgere mich, weil du egoistisch bist und mich immer warten lässt"*

**Ich-weil-Du:** *"Ich bin verletzt, weil du immer nur die anderen zu Wort kommen lässt!"*

**Ich-weil-Ich-weil-Du:** *"Ich bin verärgert, weil ich mich beeilt habe und jetzt 30 Minuten warte, du bist rücksichtslos!"*

Die eigenen Gefühle zu benennen bedeutet noch nicht, die volle Verantwortung für das eigene Denken und Fühlen zu übernehmen. Wenn die eigenen Gefühle mit dem Verhalten einer anderen Person begründet werden, handelt es sich um eine Schuldzuweisung und damit um ein Delegieren der Verantwortung.

Wirkliche Ich-Botschaften folgen dem Schema:

*"**Ich** bin verärgert, weil **ich** mich beeilt habe und **ich** jetzt 20 Minuten warte!"*

*"**Ich** bin frustriert, weil **ich** mich übergangen fühle. **Ich** habe das Gefühl, nicht richtig integriert zu sein, und leide unter dieser Situation. **Ich** hätte gerne einen besseren Kontakt zu Euch."*

Eine weitere Form, sich aus der Verantwortung zu ziehen und wenig authentisch zu sein sind Wir- oder Man-Botschaften.

Sie sind dann angebracht und berechtigt, wenn den mit WIR bezeichneten Personen das gleiche widerfährt oder widerfahren ist, wie uns. Mit einer Wir-Aussage können wir aber auch bewusst unsere Position stärken, uns unangreifbar machen, unsere Meinungen und Wünsche verstecken und uns hinter einer ganzen Gruppe verbergen.

Mit den so genannten Man-Botschaften können wir eine große Mehrheit, manchmal die ganze Menschheit vorschieben und nehmen damit oft eine passive Opferhaltung gegenüber An-

sichten, Meinungen und Werthaltungen von "Wem?" ein. (Des Partners, des Chefs, eines Schriftstellers, der Eltern, eines weisen Menschen, der Gesellschaft, einer religiösen Moralvorstellung).

Schlussfolgerung: Die wichtigste Grundvoraussetzung in einem Konfliktgespräch ist: Bleibe Du bei Dir selbst - bei Deinen Emotionen, Gedanken und Bedürfnissen - und lasse Dich auch durch Angriffe nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Eine Möglichkeit "Bei sich selbst sein" zu verstärken kann folgende Selbstimagination sein, welche wir uns vor möglichen Konfliktsituationen vergegenwärtigen können:

Ich bin eigenverantwortlich für mein Denken, Fühlen, Handeln, und für meine Bedürfnisse, welche diesem Denken, Fühlen und Handeln zugrunde liegen. Alle haben wir dieselben Bedürfnisse. Auch mein wo möglicher Angreifer, Feind, Gegner, Aggressor hat dieselben Bedürfnisse wie ich. Nur die Strategien, mit welchen wir unsere Bedürfnisse erfüllen wollen, sind verschieden. Nur wenn wir, unter Umständen mit der Hilfe unseres wo möglichen Gegners, herausfinden können, welche Bedürfnisse sich hinter dem Verhalten unseres Gegenübers befinden, wenn wir wissen, was er braucht, können wir entscheiden, ob wir ihm geben können was er von uns benötigt. Dann sind wir auf einer Ebene, wo Kooperation möglich wird. Doch müssen wir uns dabei stets im Klaren sein, dass wir nicht für die Bedürfnisse unseres Gegenübers verantwortlich sind, ebenso nicht für das Auffinden und die Ausformulierung dieser Bedürfnisse. Wir bleiben bei uns, und er bei sich. Für die Ausformulierung der Bedürfnisse unseres Gegenübers ist unser Gegenüber verantwortlich, und nicht wir.

Dasselbe gilt für unsere eigenen Bedürfnisse, auch wir sollten

ein Bewusstsein darüber haben, was wir brauchen, und Worte finden, wie wir dies mitteilen können.

*(Vielen Menschen sind die eigenen Bedürfnisse ausserhalb von Essen, Trinken, Arbeiten und Schlafen sehr peinlich geworden. Die Gründe dafür sind mannigfach. Doch wenn man in einer bedürfnisfeindlichen Welt aufwächst, wo Hohn, Spott und Verachtung als Antwort auf das Verlangen nach z.B. Selbstmitteilung, Klärung, Gerechtigkeit, Gemeinschaft, Berührung, Schutz, Sicherheit, Kreativität und Authentizität folgt, nicht weiter verwunderlich. Doch mit dieser Pein lässt sich arbeiten, dahinter finden wir uns selbst.)*

## **Zusammenfassung und Konfliktleitfaden**

Fünf mögliche Schritte für eine erfolgreichere Kommunikation können also in der Anwendung so aussehen:

1. Abwertungsfreie Benennung der Störung/des Sachverhalts. Mitteilen was ich beobachte, ohne es mit Interpretationen zu vermischen.
2. Wenn der Ärger oder die Emotion (Z.B. Betroffenheit, Sprachverschlagen, Entsetzen) sehr groß ist: Ärger oder Emotionsmitteilung mit Ich-Botschaft: "Ich-weil-ich-weil ich"
3. Bedürfnis-Äußerung. Sehr wichtig, bringt das menschliche Element in das Geschehnis, erinnert auch das Gegenüber an seine Bedürfnisse und gesteht diese ihm ebenfalls zu.
4. Verständnis-Äußerung

## 5. Wunsch-Äußerung, Bitte: "Ich möchte" oder „Ich bitte um..“

Wenn Du diese Schritte bei der Bearbeitung von Konflikten beachtest, kannst Du feststellen, dass konfrontative Situationen deutlich abnehmen. Deine Konflikte nehmen einen anderen Verlauf. Du durchbrichst somit das Schema von Angriff und Gegenangriff, indem Du Selbstverantwortung übernimmst. Du kannst solche Situationen Zuhause trainieren, indem Du Dir eine Konfliktsituation vorstellst. Dazu kannst Du laut vor Dir her sprechen, als Symbol für das Gegenüber kannst Du z.B. ein Kissen nehmen. Dabei kannst Du auch trainieren, über wo möglichen Beleidigungen, Drohungen, Anschuldigungen und Forderungen hinweg zu sehen, indem Du Dich konsequent auf das hinter dem Verhalten Deines Gegenübers stehende Bedürfnis konzentrierst. Das geht auch dann, wenn Du noch nicht weißt, um welches Bedürfnis es sich handeln könnte.

Deine Haltung sollte erfüllt sein von dem Wunsch, dass aus diesem Konflikt alle als Gewinner hervorgehen sollen. Eine deeskalierende Respektstanz ist ebenso zu beachten wie die Tatsache, dass emotionale Hindernisse oder festgefahrene Verhaltensmuster im Moment eine Wahrnehmung des auch eigenen Gewinnes trüben könnten. Hier spielt der Faktor Zeit eine wichtige Rolle. Manch ein Teilnehmer solch einer Konfliktsituation kann erst nach einigen Tagen klarer Erkennen, dass die mögliche Lösung auch für ihn einen Gewinn darstellt. In solch einem Falle kann das Weiterarbeiten an einem Konflikt auch vertagt werden.

## Einige Beispiele eigenverantwortlicher, deeskalierender, gewaltfreier Kommunikation:

Dein Kollege Charles erscheint mit 30 minütiger Verspätung am vereinbarten Treffpunkt.

- **Benennung des Sachverhaltes:** *Charles, wir sind seit 30 Minuten verabredet.*
- **Emotion/Ärgermitteilung:** *Ich ärgere mich, weil ich mich beeilt habe, um pünktlich zu sein und nun seit 30 Minuten hier warte. Das ist unangenehm.*
- **Bedürfnisäußerung:** *Pünktlichkeit ist mir ein Bedürfnis. Ich finde das wichtig.*
- **Verständnisäußerung:** *Ich kann verstehen, dass mal etwas passieren kann. Deswegen habe ich auch eine Toleranzzeit von 15 Minuten.*
- **Wunschäußerung:** *Bitte bemühe Dich ernsthaft um Pünktlichkeit oder rufe mich doch frühestmöglichst auf meinem Handy an, wenn Du nicht rechtzeitig kommen kannst.*

Ein Arbeitskollege hat Dich an der letzten Sitzung vor versammelter Runde respektlos behandelt:

- **Benennung des Sachverhaltes:** *Herr Maier, Sie haben mich in der letzten Teamsitzung eine Versagerin genannt.*
- **Bedürfnisäußerung:** *Ich möchte mit Respekt behandelt werden.*
- **Verständnisäußerung:** *Ich finde es okay, wenn Sie den Inhalt meiner Arbeit kritisieren.*
- **Wunschäußerung:** *Aber ich bitte Sie, künftig mögliche Kritik an meiner Arbeit so zu formulieren, dass ich weiß, was Sie verändert haben möchten.*

Ihr Partner/in kommt zu spät zum Essen:

- **Benennung des Sachverhaltes:** *Du hattest zugesagt, um 19 Uhr zu Hause zu sein. Das Essen ist verkocht.*
- **Emotion/Ärgermitteilung:** *Ich bin sauer, weil ich mir viel Mühe mit dem Kochen gegeben habe und ich mich auf das gemeinsame Essen gefreut habe.*
- **Bedürfnisäußerung:** *Ich möchte gerne Verlässlichkeit von Dir, wenn ich koche, weil ich in Ruhe und in entspannter Atmosphäre mit dir essen möchte. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind mir sehr wichtig.*
- **Wunschäußerung:** *Bitte rufe mich rechtzeitig an, wenn es bei dir im Büro später wird, damit ich mich darauf einstellen kann.*



Dein Freund gibt Dir geliehenes Geld entgegen der Abmachung nicht zurück:

- **Benennung des Sachverhaltes:** *Peter, ich bekomme noch Geld von dir.*
- **Verständnisäußerung:** *Ich verstehe ja, dass du knapp bist.*
- **Bedürfnisäußerung:** *Aber ich brauche mein Geld, weil ich im Moment ebenso knapp bin und ich dringend einkaufen möchte.*
- **Emotion/Ärgermitteilung:** *Und mich ärgert, dass ich jetzt um mein eigenes Geld betteln muss.*
- **Wunschäußerung:** *Bitte gib es mir bis heute Abend zurück.*

**Diese Ich-weil-Ich-weil-Ich Kommunikation kann auch außerhalb von Konflikten angewendet werden.**

Diese Art der Kommunikation erzeugt eine Atmosphäre des gegenseitigen Wohlwollens und Verständnisses. In diesem Falle befindet sich noch der Schritt "Entscheidung". Auch hier können wir erkennen, dass die Reihenfolge der 4 beziehungsweise 6 Kommunikationsschritte nicht starr sein muss.

### Ein Beispiel dazu:

Du hattest auf dem Heimweg von der Arbeit abends ein unangenehmes Erlebnis und möchtest es Deinem Partner mitteilen.

- **Bedürfnisäußerung:** *Roland, es wäre mir danach, dir etwas erzählen was mich sehr belastet?*
- **Sachverhalt:** *Ich habe auf dem Heimweg einen schrecklichen Unfall gesehen, wo ein Kind angefahren wurde.*
- **Emotion/Ärgermitteilung:** *Ich war sehr erschrocken, auch weil ich mich an meinen eigenen Unfall erinnert habe, ich bin jetzt noch ganz zittrig. Ich ärgere mich, dass ich noch keine Beschwerde an die Behörden darüber geschrieben habe, dass sich an dieser Kreuzung keine Signalanlage befindet.*
- **Verständnisäußerung:** *Ich verstehe ja, dass solche Dinge geschehen, unsere Verkehrssituation ist alles andere als perfekt.*
- **Wunschäußerung:** *Ich wünsche mir, dass dort eine Signalanlage installiert wird.*
- **Entscheidung:** *Ich werde morgen den zuständigen Behörden schreiben.*

## **Gewaltfrei heisst nicht wehrlos zu sein....**

Gewaltfrei heisst nicht schutz- oder machtlos zu sein. Denn für den Fall, dass von der Durchsetzung der eigenen Position die Sicherheit aller oder einiger der Beteiligten abhängt, bietet Marshall Rosenberg in seiner gewaltfreien Kommunikation die Anwendung "schützende Macht" an. Er unterscheidet bei Machtentscheidungen zwischen der schützenden und der strafenden Art. Während die "strafende Macht" zum Ziel habe, Haltung oder Gefühle einer oder mehrerer Personen durch Androhung von Bestrafung oder Belohnung zu verändern, zielt die "schützende Macht" im wesentlichen auf die Umstände ab. Sie versuche also, die Situation so zu verändern, dass ein Schutz entsteht, birgt in sich aber nicht die Absicht, jemandem Schaden zuzufügen oder ihn unter Druck zu setzen. Dies schliesst eine temporäre humane Inhaftierung einer oder mehrerer Personen, welche gefährliche Dinge tun und diese wieder tun könnten, nicht aus. Zentral ist hier immer auch das Motiv der Inhaftierung. Denn Bestrafung erzeugt Wiederholungstäter.

Dies bedeutet also, wenn man es mit Personen oder Gruppen zu tun hat welche gefährliche Dinge tun, und es uns nicht möglich ist mit diesen Personen in Sicherheit zu kommunizieren, sich zum Beispiel Hilfe zu holen, Zeugen zuzuziehen, Konflikte zu vertagen oder die Behörden zu informieren. Notwehr ist nie Gewalt, solange diese bevorstehende oder vorhandene Gewalt minimiert oder verhindert. Auch wenn es dafür Kraft-einsatz verlangt, ist Notwehr immer schützende Macht.

Wenn als Folge dieses Verhaltens alle beteiligten Personen wieder sicher sind, kann auch denjenigen Personen, welche ansonsten gefährliche Dinge tun, die Information und das Mitgefühl gegeben werden, welches sie brauchen, um auf ihr bisheriges gefährliches Verhalten verzichten zu können.

## **Gedanken zum Thema Eigenverantwortung**

Aufgrund meiner Erfahrungen und Erlebnissen mit Menschen glaube ich nicht an die alleinige Macht von schlechten Erfahrungen, belastenden Empfindungen und üblen Umständen. Immer wieder konnte ich beobachten, wie Menschen in indifferenter Weise entweder alle Verantwortung auf solche Verhältnisse abgewälzt hatten, oder in ebenso indifferenter Weise alle Verantwortung auf sich selber aufgeladen hatten. Beides brachte keine brauchbaren Resultate.

Diejenigen die diese Welt positiv verändern, differenzieren Verantwortlichkeiten klar in die Bereiche, in welche diese Verantwortlichkeiten jeweils hingehören. Ganz einfach deswegen, weil nur das und nichts anderes gute Resultate bringt. Es ist unmöglich, einen Menschen durch Nötigung, Manipulation, in Aussicht gestellte Belohnung, angedrohte Bestrafung oder Zwang zu wirklicher Eigenverantwortlichkeit zu bewegen, solange er den Sinn, also die Bedürfnisse, welche dahinter stehen, nicht sehen und spüren kann. Und dort, wo es so aussieht, als wäre es gelungen, Menschen durch Gewalt zu etwas zu bringen, werden wir früher oder später alle den Preis dafür bezahlen. Eigenverantwortlichkeit, Realitätsbezug, Vorbildlichkeit, Motivation, Information, Toleranz, Anerkennung und Sinnbenennung sind die Werkzeuge, die wirklich funktionieren. Wobei wohl diese Eigenschaften und Tugenden eine differenzierte Darstellungsform der Nächstenliebe und des Mitgefühls darstellen.

So bedeutet Eigenverantwortlichkeit zum Beispiel zu seinen Handlungen und Unterlassungen und dessen Konsequenzen zu stehen, dafür und somit auch für die eigenen Begrenzungen Verantwortung zu übernehmen. Realitätsbezug bedeutet somit kein falsches Zeugnis abzulegen. Motivation heißt Mut zu machen, zu stärken. Information heißt Einbindung statt Ausgren-

zung. Toleranz hat mit Vergebung, Anerkennung mit Achtung des Individuums und Sinnbenennung hat mit unseren Bedürfnissen zu tun.

Ich konnte beobachten wie Menschen die Nötigung, Manipulation, in Aussicht gestellte Belohnung, angedrohte Bestrafung oder Zwang erleben mussten, es trotzdem schaffen konnten Eigenverantwortlichkeit zu entwickeln. Sie schafften es **trotz** diesen Umständen, und nicht **wegen** diesen Umständen. Darum glaube ich nicht an üble Umstände, sondern an die Entmachtung von Nötigung, Manipulation, in Aussicht gestellter Belohnung, angedrohter Bestrafung oder Zwang zugunsten der Selbstverantwortung.

Frei zitiert nach: Die gewaltfreie Kommunikation, von Marshall B. Rosenberg. Das Prinzip der Eigenverantwortung, von Reinhard K. Sprenger. Miteinander Reden, Band 1 von Schulz von Thun. Winning through enlightenment, von Ron Smothermon. Benevol Basel, Einführungskurs Freiwilligenarbeit, Kommunikation. Eigene Erfahrungen von Mitwirkenden des Streetwork-Projektes.

## **Erfahrungen mit gewaltausübenden Personen.**

### Die Gewalt im jungen Mann

Ich lernte den jungen Mann bei einem Bekannten kennen, welcher ein Entsorgungsunternehmen betreibt. Zum damaligen Zeitpunkt bemühte der Bekannte sich, soziale Dinge zu tun, und stellte gelegentlich Arbeiter ein, welche mit den Behörden in Konflikt standen, eine Haftstrafe verbüsst hatten oder andere Erfahrungen dieser Art mit sich brachten.

In Gesprächen erfuhr ich von dem damals ca. 19 jährigen

Mann, dass er mit den Behörden in Konflikt kam, weil er in der Schule unter anderem mit einem Stuhl auf Mitschüler eingeschlagen hatte. Gelegentlich konsumierte er leichte Drogen. Es gab in diesem jungen Mann nebst jugendlicher Energie, Kreativität, technischem Interesse auch viel Wut, Zorn und viel verborgenen Schmerz. Einige seiner prägenden Jahre verbrachte er in einem sehr unwissenden Umfeld, welches überwiegend auf der Basis von Belohnung und Bestrafung agierte. Dieses ehemalige Umfeld hinterliess seine Spuren bei ihm. Dort lernte er die Gewalt und erlitt die Verletzungen, welche dazu beitrugen, ebenfalls gewalttätig zu werden. Er schien ein gewisses Bewusstsein darüber zu haben, wie ihm geschah und sprach mit mir offen darüber. Wie alle Gewalt waren auch seine Gewalthandlungen ein Akt der Verzweiflung.

Eines Tages fragte mich dieser junge Mann, ob ich ihm beim Reparieren seines Notebooks helfen könnte. Er hätte erfahren, dass ich davon was verstehen würde, und er würde sein Notebook nicht mehr hinbekommen.

Ich hatte in seiner Gegenwart das Gefühl, dass da irgendeine Spannung war, wenn er mit mir redete. Doch da ich sah, wie er offen über seine Vergangenheit sprach, und er über seine Gewaltmechanismen ein gewisses Bewusstsein hatte, willigte ich ein, ihm zu helfen bei der Reparatur seines Notebooks. Er wollte keine Gratisleistung, wir vereinbarten einen Obolus zugunsten unseres Streetwork-Projektes und einen Termin an seinem Wohnort.

Bei ihm Zuhause angekommen, war ich fasziniert von der Vielseitigkeit seiner Aktivitäten. Modellbau, ein funktionstüchtiger Modellhelikopter, eine Schildkröte als Haustier mit einer eigenen „Schildkrötenwelt“, diverse Bastelarbeiten, viel Kreativität war zu sehen.

Wir setzten uns an sein Notebook und wir machten uns an die Arbeit. Analyse der Störungen, Beheben der Störungen und Instruktion des Benutzers, um Wiederholungen der Störungen zu vermeiden, eben das bewährte Standardvorgehen.

Nun, da war sie wieder, diese Spannung. Man sitzt neben einander. Man riecht sich. Es entsteht notwendigerweise eine Nähe, auf Stühlen sitzend, vor einem kleinen Notebook, in einem Raum mit wenigen Möglichkeiten für eine Fluchtdistanz. Ich fast 30 Jahre älter als er, es öffnen sich Türen für Projektionen und Klischees wie z.B. Generationenkonflikte.

Ich versuchte mir vorzustellen, wie er sich wohl fühlen mag, mit seiner Geschichte, welche er mitbrachte, bemühte mich, mich in seine Lage zu versetzen, um nicht allzu sehr überrascht zu werden. Zudem war ich ein Bekannter seines Arbeitgebers, welcher zwar Sozialpädagoge im zweiten Bildungsweg, aber auch ehemaliger Polizeibeamter mit einem gelegentlich autoritären und verletzenden Tonfall war. Nachdem ich in mir still neben unserer Arbeit am Notebook dieses Brainstorming durchging, war mir klar, da wird etwas kommen, und so war es denn auch.

„Du bist ein dreckiges Arschloch“ schoss es brüllend aus ihm heraus. Es war ein Packet aus Hass, Angst und Zorn. Sein Gesicht und sein Körper waren gespannt wie eine Sprungfeder. Es kam mir ein Satz in den Sinn aus dem Roman Moby Dick von Herman Melville über Kapitän Ahab: *Und wäre sein Herz eine Kanonenkugel gewesen, er hätte es auf ihn abgeschossen.....* Es war authentisch, pure Energie....

Stille in mir drin. Was mache ich jetzt, wenn er auf mich losgeht? Nun, als Drachenfänger bin ich ja schon geübt. Ich kann einiges einstecken, schliesslich bin ich in einem Umfeld aufgewachsen, wo Gewalt als normal betrachtet wurde. Ich wurde schon öfters zusammengenäht, mein Nasenbein ist nie mehr

zusammengewachsen, und einige Knochenbrüche hatte ich auch verkraftet. Es wurde schon auf mich geschossen und einen Angriff mit einem Messer habe ich dank meines Pfeffersprays auch überlebt ohne jemanden Verletzen zu müssen. Ich bin geübt in deeskalierendem Verhalten und Sprechen, bin geübt mich zu schützen ohne anzugreifen, notfalls mit Gegenständen, dem Pfefferspray oder Flucht. Ich bin trainiert mich einzufühlen in mein Gegenüber, den „berührbaren Punkt“ zu finden, den Ort wo Begegnungen stattfinden können ohne Gewalt und Eskalation.

Ich schaute ihn an, in meinem Gesicht war Freude, Freude darüber, dass die fast unerträglich gewordene Spannung nun auf dem Tisch lag, offen war, zu sehen war. Ich konnte seine Angst fühlen, es war, als wären wir beide eins gewesen. Intuitiv und spontan sprach ich zu ihm: Ich weiss, warum du dies gesagt hast, Du möchtest wissen, ob Du sicher bist bei mir, oder ob ich gewalttätig werde oder reagiere. Ich kann dir sagen, du bist absolut sicher bei mir.

Wir arbeiteten, eine weile schweigend, weiter, als wäre nichts geschehen. Nur diese Spannung, die war nun weg. Wir beendeten unsere Arbeit am Notebook erfolgreich. Er war zufrieden und gab einen grosszügigen Obolus für unsere Projektkasse. Für mich war dies ein erfolgreicher Tag. Ich verabschiedete mich von ihm und begab mich zum Parkplatz, wo mein Roller stand.

Jetzt kam es, jetzt kam meine Geschichte. Meine Beine wurden weich und der Schmerz kam mit voller Wucht. Der Schmerz darüber, was diesem jungen Mann alles widerfahren sein musste, um so heftig empfinden und reagieren zu müssen, war auch der Schmerz, den ich kenne. Ich kenne sie, diese Gewalt, wie sie korrumpieren kann, wie sie Schaden anrichtet, wie sie Verletzte hinterlässt. Einer der Grundsteine, wel-



cher für die Versuchung selber gewaltausübend zu handeln und für Sucht so anfällig macht.

Ich begab mich nach Hause, und gab mir die Ruhe, die Wertschätzung und die Anerkennung, welche ich brauchte. Es dauerte eine Weile, bis ich diese Erfahrung integrieren konnte.

### Der wütende betagte Mann.

Ich hatte einen Termin und wartete vor dem Haus, da ich zu früh war, auf den vereinbarten Zeitpunkt.

Also gönnte ich mir eine selbstgedrehte Zigarette, so wie ich es mag, mit einem Tabak aus natürlichem Anbau, ohne chemische Zusatzstoffe drin.

Da stand ich also, zog an meinem Tabak und genoss das dabei aufkommende Gefühl, den sanften Nebel, der meinen Verstand einhüllte. Tabak, mein kleines Schmerzmittel, der Trost des kleinen Mannes, dachte ich....

Da kam ein älterer Mann, so etwa zwischen 60 und 70 Jahren alt, auf dem Trottoir auf mich zu, in einem energischen Schritt. Mich mit seinen Augen fixierend, bewegte er sich in meine Richtung. Im Kasernenhofton begann er mich zu beschimpfen, weil ich hier rauchte. Ich erschrak, schaute den Mann an, sein zerknittertes Hemd, sein unrasiertes Gesicht, seine müden und geröteten Augen. In mir tauchten Bilder auf, wie er wohl eine schlaflose Nacht hinter sich haben könnte, wie er vielleicht einsam vor dem Fernseher sass, im Fernsehen die gegenwärtigen nicht gerade objektiven Verhetzungen des Tabakrauchens mitverfolgte, vielleicht noch einen Freund oder Bekannten durch die Krankheit Krebs verlor.

Er schlug mit Worten, seine Körpersprache war eindeutig, wä-

re er nicht so alt gewesen, oder ich wesentlich jünger, hätte er wohl noch mit körperlicher Gewalt wie Ohrfeigen gedroht. Er erinnerte mich an einen meiner Schullehrer, welcher ähnliches Verhalten praktizierte, und nicht nur verbal gewalttätig war.

Als er so richtig laut wurde - er stand etwa einen Meter vor mir - schaute ich ihn an, mein Schreck war plötzlich wie von mir gefallen, und spontan sprach ich zu ihm: Es berührt mich, wenn ich sehe, wie Sie um meine Gesundheit besorgt sind.

Stille, wie so oft, erlebe ich in solchen Momenten diese Stille.

Er stand da und schaute mich an, sein Gesicht entspannte sich augenblicklich, seine Wut verwandelte sich in eine tiefste Berührung, welche auch mich bewegte. Beide sprachen wir kein Wort, aber es war als würde etwas anderes zwischen uns sprechen, auf einer anderen Ebene.

Ein paar Sekunden standen wir so da, dann drehte er sich um, brummelte traurig noch etwas in sich hinein und ging. Der Tag hatte für mich nicht sehr gut angefangen, aber dieses Erlebnis brachte auch mich in Kontakt mit mir selber.

Ich weiss nicht, ob ich mit meiner Antwort auf seinen verbalen Gewaltakt wirklich sein tieferes Bedürfnis getroffen hatte. Doch diese aussergewöhnliche Reaktion hatte er wohl nicht erwartet. Offenbar hatte ich aber mit dieser gewaltfreien Reaktion die Umstände der zu erwartenden Situation geändert. Meine verbal ausgedrückte und nicht gespielte Berührung schien mir der Schlüssel zu sein, welcher diesen Mann ebenfalls mit sich selber in Kontakt kommen liess. Es entstand eine Situation, wo zwei Menschen bei sich selber waren, es entstand eine gewisse Sicherheit und es entstand Gemeinschaft zwischen ihm und mir. Mein Rauchen war vielleicht nur ein

Vorwand für ihn, doch konnte ich ihm aber offenbar ein Stückweit das geben was er brauchte. Was es auch war, ob Gemeinschaft, gehört werden, gesehen werden, sich mit jemandem zu verbinden, geachtet werden, Verständnis erhalten, u.s.w. Ich weiss es nicht genau.

### Eine wirklich gefährliche Situation.

Ich wollte wieder mal etwas abschalten. Unter die Menschen gehen, gute Gespräche erfahren, etwas Gemeinschaft erleben. Ich begab mich in die Stadt, um mein damaliges Stammlokal aufzusuchen. Ohne vorher einen prüfenden Blick hineinzuworfen, betrat ich das Lokal. Kaum war ich drin, stand ein offenbar angetrunkenener blonder Hüne vor mir. Er stellte sich vor mir hin. Seine Körperhaltung war dominant. Schweiß und Alkoholgeruch schlugen mir entgegen. Er war ein Muskelpaket, tätowiert an Oberarmen, Unterarmen und Händen. Seine Hände waren fast doppelt so gross wie meine und seine Unterarme waren wie Schraubstöcke. Sein Gesicht und seine Arme trugen einige Narben. Mit der linken Hand packte er mich an der Jacke, mit der rechten Faust holte er aus zum Schlag. Nun war der Text auf seiner Faust zu lesen. „Töten“ war auf seinen Fingern eintätowiert, dazu ein kleiner Totenkopf. Er schien mich mit jemandem zu verwechseln, sprach mich mit einem unverständlichen Namen an und sprach: Jetzt bist du fällig. Sein Gesicht war verzerrt von Wut und Hass.

Das einzige was mir in diesem Moment durch den Kopf ging, war die Intuition, dass ich nun eine aussergewöhnliche Reaktion bräuchte, um die nun drohenden Umstände zu verändern. Seine Faust war schon auf dem Weg zu meinem Gesicht, als ich in meiner Not einen lateinischen Segensspruch, den ich mal in einem Film gesehen und auswendig gelernt hatte, laut

aussprach. Dazu bekreuzigte ich ihn, so wie ich es als Tradition in christlichen Gemeinschaften schon beobachten konnte. Ich tat dies ernsthaft, ohne Hohn, nicht weil ich ein besonders gläubiger Mensch wäre, zudem mag ich spirituelle Angelegenheiten auch nicht missbrauchen, aber ich hatte eine Scheissangst. Was für eine Situation, mitten in einem vollen Lokal, im Hintergrund die dröhnende Musikbox, einige schauten der Situation zu. Da geschah es, ich traf den „berührbaren Punkt“ in ihm, intuitiv, ohne Details über diesen Menschen zu wissen.

Seine Faust hielt an, einige Zentimeter vor meinem Gesicht. Seine geröteten Augen waren weit aufgerissen und füllten sich augenblicklich mit Tränen. Er fiel auf die Knie, hielt sich nun mit beiden Händen an meiner Jacke fest und begann bitterlich zu weinen. Er schluchzte, entschuldigte sich und erklärte, dass er auch nicht wüsste, warum er solche Dinge tun würde. Sein Körper bebte vor Traurigkeit. Da kniete dieser Mann vor mir, weinte mitten in diesem Restaurant, und ich dachte, was mache ich nun? Was ist, wenn er zurückfällt in sein vorheriges Verhaltensmuster? Dieser Mann könnte mich mit einem Faustschlag töten. Während ich so nachdachte, schluchzte der Mann weiter in meine Jacke.

Also legte ich ihm meine Hände sanft auf den Kopf und wartete, was noch kommen würde. Es kam eine Frage, mit bitterdem Unterton, seine Frage war, was er denn tun solle. Ich empfahl ihm, nach Hause zu gehen und seinen Rausch auszuschlafen. Ich empfahl ihm seine Handlungsweisen zu überdenken, nicht mehr so viel zu trinken. Er sprach, er wolle sich meine Empfehlung beherzigen. Er wirkte nun entspannt und ganz ruhig, wie befreit. Er entschuldigte sich nochmals und verlies das Lokal.

Jetzt sah ich die vielen Augen, welche auf diese Szene gerichtet waren. Die Spannung im Lokal beruhigte sich. Der Wirt

kam auf mich zu und fragte mich, was ich denn getan hätte. Er hätte es seit einer Stunde immer noch nicht geschafft, diesen Mann aus dem Lokal weg zu schicken. Er hätte schon befürchtet, er müsse die Polizei rufen, oder es würde weit schlimmeres passieren, und so was wäre nie gut für ein Lokal und seine Gäste. Ich antwortete: Ich habe spontan, ohne darüber nachzudenken, ihn gesegnet, so wie es Priester oder Pfarrer in der Kirche tun. Und ich habe ihn damit offenbar berühren können.

Ich überlegte, was da nun geschehen war. Keiner wollte diesen sich unflätig, unanständig, nötigend und gefährlich verhaltenden Mann haben. Er rochte übel und war schmutzig. Ich wollte ihn auch nicht, aber er war nun mal da. Er brauchte etwas, wusste aber nicht was. Mein ungewöhnliches Verhalten stoppte die Gewaltschiene, auf welcher er abzufahren schien. Ich hatte die zu erwartenden Umstände verändert, zudem wies ich ihn nicht ab und kritisierte ihn nicht. Mit meinem Segensspruch habe ich in ihm eine „Seitentüre“ gefunden, wo ich in ihm etwas bereits vorhandenes ansprach, etwas was berührbar war. Und dann bekam er das, was er brauchte, einen Zuhörer für seinen Schmerz, einfach jemand der da ist und ihm beim Lebendig-werden seines Schmerzes beiwohnt. Dann berührte ich ihn auch körperlich, indem ich meine Hände sanft auf seinen Kopf legte. Mein Verhalten schien in ihm seine innere Not zu lösen. Ich sah ihn nie wieder in diesem Restaurant. Ich dachte an Mahatma Gandhi und seine Worte, dass wir alle zutiefst bedürftig seien. Ich kam zum Schluss, dass dieser Mann sich so verhielt, weil in ihm ein Heilungsprozess darauf wartete, stattfinden zu können.



## **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](http://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](http://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](http://www.streetwork.ch)

[www.streetwork-verlag.ch](http://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](http://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.