

**Zeitschrift:** Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen

**Herausgeber:** Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel

**Band:** - (1989)

**Heft:** 2

**Artikel:** Es wäre schön, wenn NA zur Nationalen Aktion anwachsen würde...  
Narcotics Anonymous

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-799715>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Es wäre schön, wenn würde ... Narcotics Anonymous

In Bern gibt es seit drei Jahren eine Selbsthilfegruppe für Medikamentenabhängige (Narcotics Anonymous, NA). Sandro, Eleonora, Elisabeth und Rolf sind Mitglieder dieser Gruppe.

#### SANDRO

Mein Name ist Sandro, ich bin süchtig. Heute sind ja die meisten von uns Süchtigen polytoxikoman. Und wenn mal gar nichts läuft: Alkohol ist immer erhältlich. Bei mir gab's da eine richtige Suchtverlagerung. Und als ich meinen Tiefpunkt erreichte, wusste ich wohin. Zu den Anonymen Alkoholikern, deren Existenz ja gottseidank vielen bewusst geworden ist. Einem Freund, den ich in AA kennenlernte, war es ähnlich ergangen - wir merkten dann, dass wir mit allzu drogenlastigen Geschichten Befremden auslösten, und so beschlossen wir, uns zusätzlich zu treffen. Mit Freunden aus einer therapeutischen WG begannen wir voll guten Willens eine Gruppe. Ganz klar, dass das AA-Programm in jedem zweiten Satz zur Sprache kam. Diese lockeren Meetings taten uns gut, und wir beschlossen, uns zu strukturieren - der Gruppe ein Gesicht zu geben. Als wir erfuhren, dass es das AA-Programm auch als Narcotics Anonymous gibt, war der Fall klar: Geburt der NA-Gruppe Bern im Frühsommer 1986. Seither gibt's uns in wechselnder Grösse. Und wenn auch die Abkürzung NA falsche Assoziationen weckt, so wäre es

in diesem Fall durchaus wünschenswert, wenn's zur nationalen Aktion anwachsen dürfte!

Ich weiss nicht, wie vertraut den Lesern der "Kette" das Programm der AA ist - hier nur soviel, aus meiner Sicht: Sucht ist eine Krankheit, die ich nicht bekämpfen oder heilen, wohl aber zum Stillstand bringen kann. Solange ich Sucht als Kampf betrachte, werde ich unterliegen - der Stoff ist stärker als ich. Wenn ich aber vor ihm kapituliere (was nicht etwa Resignation bedeutet!), so schafft mir das grossen Freiraum. Ich brauche nicht mehr meine Energie zu vergeuden, Gedanken nachzuhangen, wieviel vielleicht doch drinliegen könnte...

Dann, etwas vom Wichtigsten: Ich brauche jeweils immer nur für heute clean zu sein. Wer von uns Süchtigen kennt nicht die Angst bei der Vorstellung, den Rest des Lebens ohne Suchtmittel auskommen zu müssen! Nur für heute, so läppert's sich auch schön zusammen. Und diese Devise hilft mir am Arbeitsplatz und zu Hause mit Frau und Kind... Rückfälle? - "Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zur Gruppe ist der aufrichtige Wunsch, mit Suchtmitteln aufzuhören". In diesem Sinne: Nur für heute mit dem ersten Schritt wieder neu beginnen.

Und dann ist da ja noch jener ominöse

**Q**ott gebe mir  
die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut,  
Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine von dem andern  
zu unterscheiden.

Teil mit Gott... Wir verstehen Genesung von der Sucht als spirituellen Prozess. Und damit beschränkt sich das Nüchternwerden für mich auch nicht nur auf eine soziale Reintegration voller Schikanen - das wär mir dann doch zu nüchtern -, sondern behält jene Dimension, die ich mit und in der Sucht ja eigentlich suchte! Das Nüchternwerden wird spannender als es die Sucht je länger je weniger war. Und dank dem unaufdringlichen spirituellen Gehalt im Programm kann ich lernen, besser loszulassen und Vertrauen zu entwickeln.

Da das Netz von NA in der Schweiz, in Europa noch recht dünn ist, empfehlen wir manchem Süchtigen, der sich für einen Weg der Selbsthilfe interessiert, doch in AA reinzuschauen - mit dem einfachen Tip, bei sich das Wörtlein Alkohol (siehe oben) halt auszuweiten. It works if we work it!

#### ELEONORA

Mein Name ist Eleonora, ich bin süchtig. Ich habe eine stationäre Langzeittherapie von fast zwei Jahren hinter mir. Da konnte und musste ich sogar über meine Sucht reden. Nach der Therapie ist es beinahe unmöglich, im Alltag mit Nichtsüchtigen darüber zu sprechen. Entweder wird man gleich abgeschrieben oder aber beim kleinsten Fehler heisst es: Na typisch. Also lieber nicht. Aber ich muss über meine Sucht reden können. Auch wenn ich schon lange clean bin, muss ich mir die Sucht immer noch bewusst machen, weil ich sonst leichtsinnig werde und aus einem Glas Rotwein sehr schnell ein Fix wird. Das ist mir passiert und ich muss vor dem Glas Wein darüber reden. Ich möchte mir Situationen, in denen ich geil auf ein High werde, gut merken, um ihnen das nächste Mal anders begegnen zu können. Von jenem Moment an, wo ich aufhörte, Drogen zu nehmen, hatte ich plötzlich zu viel Zeit. Ich habe riesige

# Nationalen Aktion anwachsen

Löcher, vor allem am Wochenende, welches ich früher zur Beschaffung von Heroin genutzt habe. Es sind die Momente der Langeweile, in denen ich mich als Süchtige spüre. Und diese Momente zu überbrücken mit einfachen Hilfsmitteln wie zum Beispiel einem Meetingsbesuch oder einem Telefon, egal was, mit dem Vorsatz: Jetzt nicht. Vielleicht in einer Stunde, aber jetzt nehm ich nichts. Und nach einer Weile hab ich wieder vergessen, dass ich trinken oder fixen wollte. Die anderen meiner Gruppe kommen wir in den Sinn, wie sie es machen, wenn es ihnen so ergibt. Und irgendwie beruhigt mich dieser Gedanke. Bis am Montag. Dann darf ich wieder darüber reden.

## ELISABETH

Mein Name ist Elisabeth, ich bin medikamentenüchtig. Für mich ist NA eine Gruppe, in der ich mich geben kann, wie ich bin. Hier habe ich die Gelegenheit, über meine Sucht zu reden oder auch zu schweigen. Es tut mir gut, zu spüren, dass ich mit meinen Sorgen und Ängsten, Fehlern und Schwächen nicht alleine bin.

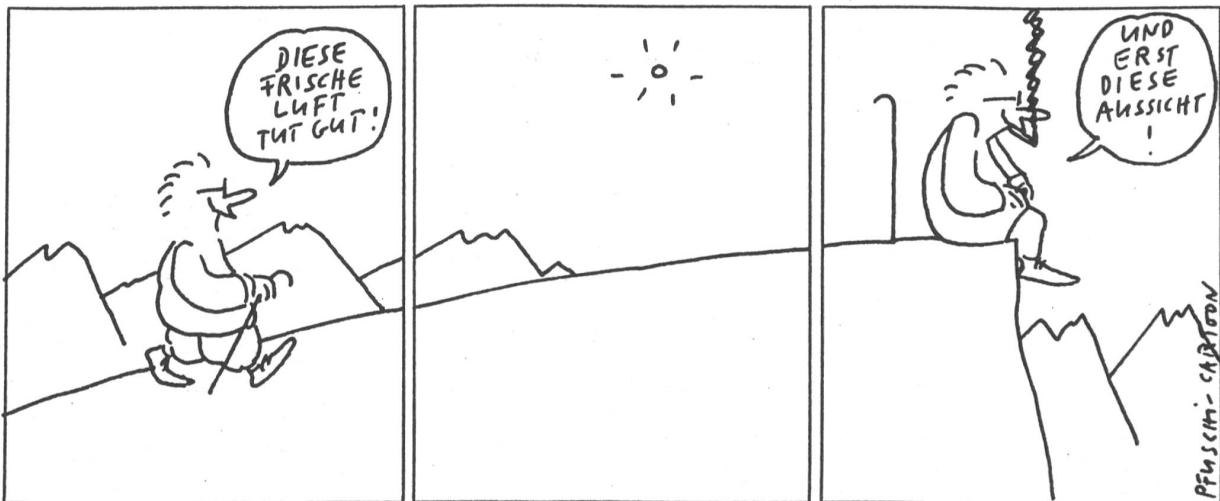
## ROLF

Mein Name ist Rolf, ich bin alkohol- und drogensüchtig. Ich habe eine klassische Suchtkarriere erlebt: Zerrüttete Familie, Vater trinkt, Mutter nimmt Tabletten, Streit, Schulden, andere Frauen usw. Ich rauchte mit 17 meinen ersten Joint, trank das erste Glas Bier, hatte mit 20 meinen ersten Heroinrausch. Mit 24 bin ich dann für 5 Jahre voll in die Drogen gestiegen. Es folgte ein kalter Entzug und ich war glücklich - dachte ich. Denn in Wirklichkeit war ich einfach auf Schnaps umgestiegen. Mehrere Stellen musste ich verlieren bis ich überhaupt zugab, Alkoholiker zu sein. Als ich einsah, dass es so nicht weitergehen konnte, begann ich (auf Rat meines Therapeuten), AA-Meetings zu besuchen.

In den Jahren, da ich AA und NA kenne, habe ich vieles gelernt, und es ist keine Uebertreibung, wenn ich sage, dass ich diesen Gruppen und meinem Therapeuten mein Leben verdanke. Ich arbeite seit 14 Monaten an derselben Stelle, zahle meine Schulden und bin ganz zufrieden, obwohl ich HIV-positiv bin. Heute bin ich nüchtern, und das ist das

einige, was zählt. - Das ist meine Geschichte, absichtlich ganz trocken erzählt. Ich bin froh, dass ich meine Situation nicht mehr voller Selbstmitleid als Tragödie erleben muss, obwohl die Jahre hinter mir die Hölle waren. Ich bin dankbar dafür, keine Angst mehr vor dem Morgen haben zu müssen! Wie ich meine Therapie sehe: Einerseits besuche ich einen Psychiater, dem ich hier für seine Geduld danken möchte. In diesen Gesprächen bin ich Mittelpunkt. Andrereits gehe ich zu Meetings. Da bin ich nicht Mittelpunkt, sondern muss und darf mich in eine Gruppe einfügen und mich auch mit Problemen anderer befassen. In der Gruppe also lerne ich Kommunikation, wie sie ähnlich im Alltag stattfindet. Dieser Austausch ist für mich enorm wichtig, denn früher war ich total kommunikationsunfähig! Mir geht's nicht darum, eine Therapie als richtige zu verteidigen, sondern überall das zu holen, was mir gut tut.

NA in Bern: Montag 20 Uhr, CONTACT, Monbijoustrasse 70, Bern. Tel. Heidi, 031 / 83 57 27; Sandro, 031 / 42 90 79.



Pfuschi-Cartoon's im Auftrag der PLUS-Fachstellen, Bern