

Ausweg aus der Sucht – eine Anleitung

Über mich, die Suchterkrankung und den Ausweg

Der folgende Text ist eine Anleitung wie sich eine Suchterkrankung besiegen lassen kann. Es ist kein "Ich habe Psychologie oder Medizin studiert und fasse jetzt mein akademisches Wissen zusammen"-Text. Vielmehr ist es eine praxiserprobte Methode, die ich auf die harte Tour entwickelt habe. Es hat mich 13 Jahre meines Lebens gekostet und Unmengen an Leid und Selbstzerstörung, damit ich diese Anleitung heute schreiben kann.

Zwischen meinem 14. und dem 27. Lebensjahr war ich aktiv mehrfachabhängig (unterschiedliche Drogen und Glücksspiel) und habe immer wieder versucht einen Ausweg zu finden. Jedes Mal bin ich gescheitert und zwischenzeitlich hatte ich jede Hoffnung aufgegeben. Ich habe mehr als 100 Wege getestet, die alle nicht erfolgreich waren, bevor ich denjenigen fand, mit dem jeder arbeiten kann. Vorab möchte ich sagen, dass die mit Abstand wichtigste Erkenntnis auf meinem Weg war, dass alle Arten von Sucht gleich funktionieren. Es ist egal, ob man von weichen oder harten Drogen, von Alkohol, Medikamenten, Sportwetten oder von Glücksspiel abhängig ist. Auch wenn es mehrere dieser Dinge gleichzeitig sind, ändert das nichts.

Der Mechanismus dahinter ist immer der Gleiche!

Suchtmittel stören den Gehirnstoffwechsel und bringen die natürliche Balance im Belohnungssystem durcheinander. Sie lassen einen Glücks-, Entspannungs- und Zufriedenheitszustände erfahren, die man auf natürlichem Wege nicht bekommen kann. Da uns Menschen diese Zustände in der Regel gefallen, wir sie aber in dieser Intensität nur durch das Suchtmittel erleben, neigen wir dazu, immer mehr zu wollen. Wer einmal in die Sucht- Falle getappt ist, der verlernt die normalen Dinge des Lebens wertzuschätzen, da diese im Vergleich viel schwächer wirken. Dinge, die einen vorher glücklich gemacht haben, wie ein schöner Urlaub, Sport, Zeit mit Freunden oder der Familie, Sex, Jobperspektiven und alle anderen Glücksbringer werden immer unwichtiger. Die natürlichen guten Gefühle, die diese Dinge auslösen, reichen nicht an die suchtmittelindizierten heran. Alles wird grau und langweilig im Vergleich und das Suchtmittel wird deshalb immer wichtiger.

Da dies als Prozess abläuft und nach und nach passiert, merkt der Betroffene diese Entwicklung nicht. Erst wenn ihm sein Mittel ausgeht, realisiert er plötzlich: „Oh Mist! Ich fühle mich elendig und unruhig. Mir geht es scheiße und ich will schnellstmöglich neues Zeug haben.“ Ich nenne diesen Prozess die „Entkopplung des Glücksmechanismus“ und bezeichne ihn auch als Teufelskreislauf.

Teufelskreislauf deswegen, weil es so schwierig ist daraus aufzuwachen und die notwendigen Konsequenzen zu ziehen. Die einen schaffen es früher, die anderen später und manche nie. Fest steht

nur, dass sich keiner diesem Kreislauf entziehen kann, der regelmäßig Suchtmittel konsumiert. Nachdem dieser Prozess hoffentlich klar ist, kommen wir nun zur entscheidenden Frage: Gibt es einen Ausweg und wenn ja, wie sieht der aus? Ja, es gibt einen Ausweg und drei Schritte sind dafür elementar.

Die notwendigen Schritte

1. Schritt: - Verstehen

Du musst die Suchterkrankung verstehen. Du musst erkennen, welche Abläufe und Prozesse mit der Krankheit einhergehen, damit Du zu der Überzeugung gelangen kannst, dass sie umkehrbar sind. Ja, die „Entkopplung des Glücksmechanismus“ ist reversibel, aber die Normalisierung dauert einige Zeit. Das Gehirn ist sehr anpassungsfähig und wenn Du eine Zeit lang den Konsum einstellst, dann vergisst Du die starken Glücks- und Entspannungsschübe. Die durch das Suchtmittel ausgelöste emotionale Desensibilisierung geht langsam zurück und Du fängst wieder an, die natürlichen Glücks- und Zufriedenheitszustände eines nüchternen Lebens wertzuschätzen. Du wirst nach einiger Zeit wieder – wie jeder andere gesunde Mensch auch – von den normalen Dingen des Lebens erfüllt und durch den Alltag glücklich oder zumindest zufrieden werden. Aber: Es dauert! Du warst so sehr an die starken Gefühle gewöhnt, dass Du erst einmal wieder runterfahren musst. Genauso wie die Entkopplung des Glücksmechanismus ein Prozess ist, der nicht über Nacht passiert, ist es die Normalisierung auch nicht. Um dieses Argument zu untermauern folgt der Text, der bei einem Vortrag während meiner stationären Therapie auf der Einleitungsfolie stand:

Ziel und Inhalt der Therapie:

- Vermeiden „dopaminerg“ Belohnung
- Suchen „serotonerg“ Situationen. (*)

Nicht mehr und nicht weniger. Die Desensibilisierung des Belohnungssystems auszukurieren und die natürliche Balance im Gehirn wiederherzustellen, ist der **Casus knacksus** beim Kampf gegen eine Suchterkrankung.

Die Leiterin meiner Klinik meinte, dass es zwischen 6 - 24 Wochen dauern kann, bis Süchtige die natürlichen guten Gefühle wieder wahrnehmen und wertschätzen können. Neben der Qualität der sozialen Beziehungen, die ein Mensch hat, hängt die genaue Dauer auch von dessen Genetik ab. Es ist individuell verschieden, aber feststeht: Die erste Zeit nach dem letzten Konsum wird ungemütlich. Du leidest auf vielen Ebenen, bist auf Glücksentzug und gierst permanent nach dem Suchtmittel. Doch egal wie lange Du brauchst und wie sehr Du Dich quälst: Du wirst irgendwann wieder ohne das Suchtmittel glücklich werden und kannst somit dem Teufelskreis entkommen.

(*) Mehr zu Dopamin und Serotonin: Insta Highlight -> „Verstehen“ – Arten von Glück

2. Schritt: Vertrauen und Akzeptanz

Du brauchst Vertrauen. Du musst Deinem Körper und Deinem Belohnungszentrum Zeit geben und „einfach“ darauf warten, dass sich der Glücksmechanismus normalisieren wird. Dieser Schritt baut direkt auf dem Ersten auf und ist der Schlüssel meiner Methode. Wenn ein Süchtiger sich entschließt, mit dem Konsum aufzuhören, fühlt er sich elendig und unruhig. Er kann sich nicht vorstellen, dass dieser Zustand vorbeigehen wird. Infolgedessen entstehen Unsicherheit, Zweifel und Angst. Die Vorstellung, gewisse Situationen des Lebens nie wieder richtig genießen zu können, wird immer größer und fortgesetzter Konsum erscheint als einziger Ausweg. Deshalb bleibt der Großteil im Teufelskreis gefangen und kann sich irgendwann ein Leben ohne Suchtmittel gar nicht mehr vorstellen.

Hast Du aber tiefes Vertrauen und die Überzeugung, dass sich der Glücksmechanismus normalisieren wird, dann siehst Du ein Licht am Ende des Tunnels. Du bleibst stark und überwindest die Unsicherheit, weil Du weißt, dass ein besseres Leben auf Dich wartet.

Für Deinen weiteren Weg ist Akzeptanz von großer Bedeutung. Wenn Du Deinen Konsum einstellst, wird es Dir eine Zeit lang sehr schlecht gehen. Daran führt kein Weg vorbei. Dein Belohnungssystem wird Dich nicht mehr mit den starken Glücksschüben versorgen, und Unruhe, Leere und Depression machen sich breit. Du fühlst Dich traurig und unsicher und wirst den Wunsch haben, wieder zu konsumieren. Der Schlüssel ist zu wissen, wofür Du leidest! Der Mensch kann schreckliche Zustände ertragen, wenn er einen Grund hat. Ein Warum. Wie ein bekannter Philosoph einmal gesagt hat: „*Hat man sein Warum des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem Wie*“. Wenn Du weißt, dass die Entkopplung des Glücksmechanismus reversibel ist und sich nach einer Weile wieder normalisieren wird, kannst Du den Schmerz überwinden. Du kannst ohne Angst und Zweifel stark bleiben, weil Du weißt, dass ein besseres Leben auf Dich wartet. Ein Leben ohne Sucht und deren teuflischen Begleiterscheinungen. Alles was Du tun musst, ist die Anfangszeit zu überstehen und danach nicht wieder rückfällig zu werden. Mit der Zeit wird es einfacher aber besonders zu Beginn musst Du kämpfen! Das ist leichter gesagt als getan. Die ersten Wochen nach dem letzten Konsum sind schrecklich und werden Dich an den Rand des Ertragbaren bringen. Deshalb ist eine stationäre Langzeittherapie ein wunderbares Werkzeug, um – falls notwendig – die Genesung abzusichern [mehr dazu im 3. Schritt].

3. Schritt: nachhaltig planen

Du brauchst Werkzeuge für Deinen langfristigen Erfolg. Der Schlüssel dieser Methode ist der zweite Schritt. Wenn Du weißt, dass der Zustand des Leidens nur vorübergehend ist und dass Du nach einigen Wochen wieder durch natürliche Dinge glücklich wirst, dann kannst Du den Schmerz akzeptieren. Du

kannst dem weiteren Konsum widerstehen und das nötige Durchhaltevermögen aufbringen, denn Du hast die Gewissheit: Es wird mir bald besser gehen.

Bedenke aber, dass Sucht hinterhältig und tückisch ist. Ein einziger Rückfall reicht aus, um den ganzen Prozess abubrechen und den Glücksmechanismus wieder zu entkoppeln. Die Zweifel und das Leid sind in den ersten Wochen enorm und der Drang nach Konsum ist deshalb hoch. Um diese Phase zu überstehen und auch langfristig keinen Rückfall zu haben, brauchst Du kluge Werkzeuge.

Das erste Werkzeug ist dafür da, um die Genesung abzusichern, wenn Du es trotz der besten Vorsätze nicht allein schaffst:

Die Werkzeuge

1) Eine stationäre Therapie.

Hier wird Dir eine sichere Umgebung geboten, um die Anfangszeit durchzustehen. Du bist raus aus deinem gewohnten Umfeld und jede Art des Konsums wird erschwert. Die Umgebung einer solchen Therapieeinrichtung ist darauf ausgelegt, jeden Kontakt mit Suchtmitteln zu vermeiden. Du wirst dort keine anderen Menschen treffen, die in deiner Gegenwart Drogen konsumieren, Alkohol trinken oder Glücksspiel betreiben. Stattdessen hast Du durch die Gruppensitzungen sehr viel Austausch mit Menschen, die ähnliches durchlebt haben wie Du. Du kannst dort in Sicherheit genesen und wirst Phasen des Zweifelns dank der Klinikumgebung überstehen. Dazu hast Du die Möglichkeit, mit einem Therapeuten Deine Vergangenheit aufzuarbeiten und erlernst zusätzlich Strategien gegen Rückfallgefahr und Suchtdruck.

Eine stationäre Langzeittherapie ist wunderbar, um die Genesung abzusichern und einem in den ersten 6 – 24 Wochen zu helfen, in denen man auf Glücks-Entzug ist.

Einige denken, durch eine solche Therapie würde man sie komplett aus dem Leben reißen und alles Wichtige verpassen lassen. Das ist Quatsch. Das Leben dauert sehr lange und nach 8 Wochen voller Reflektion und guter Gespräche stellt man fest, dass sich zu Hause nichts verändert hat. Nur man selbst ist deutlich vorangekommen.

Daher meine Bitte an alle, die eine stationäre Therapie kategorisch ablehnen: Eine Therapie ist kein Muss. Wenn Du es mit dieser Anleitung oder sonst irgendwie schaffst clean zu werden, wunderbar! Falls nicht, dann nutze die stationäre Langzeittherapie, um dein Vorhaben abzusichern. Wenn Du tatsächlich raus willst aus der Sucht, es aber ohne Hilfe von außen nicht schaffst, ist die kontrollierte Umgebung in einer Klinik wahrscheinlich der Schlüssel für dich! Aber sie allein reicht nicht.

2) Eine Selbsthilfegruppe (oder einen vergleichbaren Rahmen, in dem Du *ungefiltert* reden kannst).

Du brauchst jemandem zum Reden. Echtes Reden. Reden über Probleme, Sucht, Angst, Depression, Zweifel und auch Hoffnung. Wenn Du jemanden hast, mit dem du komplett demaskiert sprechen kannst und vor dem Du nichts verheimlichen musst, perfekt. Dann brauchst Du nicht unbedingt eine Selbsthilfegruppe. Aber wenn Du so jemanden nicht hast, dann ist eine Selbsthilfegruppe die perfekte Umgebung für Dich, um dir deine Ängste und Sorgen von der Seele zu reden. Außerdem profitierst Du von der jahrelangen Clean- Erfahrung der anderen und bekommst immer wieder abschreckende Beispiele vor Augen geführt, welche Auswirkungen die Sucht haben kann. All diese Dinge unterstützen Dein Vorhaben enorm, aber warum ist besonders das Reden so wichtig? Damit Dir der Kopf nicht platzt, während Du alle Gedanken nur mit Dir selbst ausmachst und damit Du nicht vergisst. Eine Sucht ist so tückisch, dass nach einigen Wochen Cleanzeit die früheren Probleme verblassen. Du wirst vielleicht leichtfertig und nachlässig und kannst Dir nicht mehr vorstellen, exzessiv und suchgetrieben zu handeln. Genau dieses Vergessen und die Leichtsinnigkeit sind der Grund für einen Rückfall. Wenn Du aber jemanden zum Reden hast, am besten jemanden der das Thema selbst durchlebt hat, dann bekommst Du ehrliches Feedback. Du hast jemanden der Dich warnt, wenn Du Dich selbst betrügen willst, und der sich Deine Probleme aufrichtig anhört und Dir beim Einordnen hilft. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Du für Dich eine Möglichkeit findest offen reden zu können. Mit diesen beiden Werkzeugen hast Du schon einen sehr wichtigen Schritt Richtung nachhaltiger und langfristiger Genesung gemacht. Aber sie reichen noch nicht ganz.

3) Neue Lebensinhalte aufbauen

Sobald Du die Suchtproblematik verstanden hast und ein Licht am Ende des Tunnels siehst, stehst Du vor einer ganz neuen Aufgabe: Wie geht es jetzt mit mir weiter? Was fange ich mit der neugewonnenen Zeit an, die bisher für den Wahnsinn der Sucht verloren ging? Die Beschaffung und der Konsum des Suchtmittels haben bisher große Mengen Deiner Zeit und Energie verschlungen, doch diese Beschäftigung soll jetzt verschwinden. Es ist wichtig, dass Du Dir vorab überlegst, was stattdessen Deinen neuen Alltag füllen soll. Gerade zu Beginn ist es wichtig, sich auf wenige grundlegende Dinge zu konzentrieren und diese aktiv neu aufzubauen.

Das Wichtigste waren für mich die sozialen Beziehungen. In meiner aktiven Suchtphase haben sich meine Beziehungen immer mehr um Drogen und Glücksspiel entwickelt und Freundschaften zu Menschen, die außerhalb dieses Milieus waren, sind kaputtgegangen. Ich konnte zu dieser Zeit weder studieren noch bin ich einem regelmäßigen Sport oder anderen Hobbys nachgegangen. Ich habe meine Familie vernachlässigt und jeden, der meinen Lebensstil kritisiert hat, habe ich als Belastung empfunden. Genau hier wollte ich nach meiner Therapie ansetzen. Für mich war klar, dass ich den Kontakt zu alten Drogen- und Spielfreunden abbrechen muss. Ich habe deshalb während der Therapie meine SIM-Karte zerstört und jeden Kontakt beendet, der mit meiner Sucht irgendwie in Verbindung

stand. Dieser Schritt war zwar schmerzhaft, aber für meine Genesung unerlässlich. Stattdessen wollte ich nun das Vertrauen bei meinen Eltern und der Familie wiederaufbauen und Kontakt zu den Menschen finden, die mir guttun. Nur wie findet man solche Menschen? Um neue Beziehungen aufbauen zu können, muss man sich in soziale Interaktion begeben. Zum Glück hatte ich noch andere Ziele, die ich während meiner aktiven Suchtphase nie realisieren konnte und für die ich endlich Zeit hatte. Ich habe mich in einem Fitnessstudio angemeldet und mit Kraftsport begonnen. Es war Zeit meines Lebens ein Ziel von mir, gesund und sportlich zu sein und endlich hatte ich die Freiheit dazu. Endlich konnte ich meine Vorhaben ernsthaft anpacken. So kam es, dass ich bereits nach kurzer Zeit die ersten neuen Kontakte beim Sport knüpfen konnte. Außerdem bin ich jede Woche zur Selbsthilfegruppe gegangen und habe auch dort neue Leute kennengelernt. Ich habe also die Dinge, die ich ohnehin tun wollte (vornehmlich genesen und Sport treiben), mit dem Finden gleichgesinnter Freunde verbunden.

Nachdem ich die größten Scherben aus meiner Vergangenheit aufgeräumt hatte, das dauerte circa 6 Monate, habe ich auch wieder mit dem Studium begonnen und auch dort neue Kontakte geknüpft. Das gute an meiner Situation war, dass ich meinen gesamten Fokus auf wenige Dinge legen konnte: Genesung, Familie, Uni und Sport. Jeder dieser Bereiche hat sich langsam entwickelt und neue Verbindungen und Freunde hervorgebracht. Nach und nach sind weitere Bausteine hinzugekommen, aber den Kern bilden nach wie vor diese vier Bereiche. Doch wie findet man solche „neuen Lebensinhalte“? Dazu mehr im letzten Werkzeug.

4) Strategie zur Gefühlsverarbeitung

Gerade am Anfang wird Dir das gesamte Spektrum an negativen Gefühlen begegnen, dass Du Dir vorstellen kannst. Du wirst traurig, verzweifelt und wütend sein. Du wirst Dich unruhig, schwach und schwermütig fühlen und denken, dass Du an einer Depression leidest. Auch wenn Du diese Anfangszeit überstanden hast, wirst Du danach immer wieder in Situationen kommen, die extreme Gefühle hervorrufen. Wie reagieren Menschen auf solche Gefühle? Wie reagieren Süchtige darauf? Impulsiv! Starke Gefühle lösen meist starke Reaktionen aus und häufig sind die Entscheidungen, die man dann trifft, nicht gut. Vor allem dann nicht, wenn man gerade dabei ist, von einer Sucht zu genesen und keinen Rückfall erleiden zu wollen. Deshalb braucht man Strategien und Werkzeuge, um Gefühle regulieren und impulsives Verhalten vorbeugen zu können. Ich empfehle und analysiere hier Meditation, aber auch Sport, Yoga, Qi Yong und viele andere Sachen können helfen.

Meditation hilft unter anderem bei der Verarbeitung von Gefühlen. Beim Meditieren geht es darum, bewusst die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, die das Unterbewusstsein in einem Moment der Ruhe zu Tage fördert. Dabei erfährt man sehr viel über sich selbst.

Eine meiner wichtigsten Lektionen beim Meditieren war: Gefühle treten, gleichsam den Wellen des Meeres, in unterschiedlicher Intensität und Dauer auf. Manchmal ist eine riesige Welle dabei und haut einen regelrecht um und manchmal ist es nur eine kleine, die einem die Füße nass macht. Der entscheidende Punkt an dem Vergleich ist aber ein anderer: Genauso plötzlich wie Gefühle auftauchen und überwältigend wirken, ziehen sie sich auch wieder zurück. Anstatt die Gefühle zu betäuben und impulsiv danach zu handeln, kann man lernen, erst einmal abzuwarten. Gefühle wie Wut, Angst oder Hass können manchmal so stark sein, dass es auf den ersten Blick unmöglich scheint, nicht sofort zu reagieren. Man kann sich nur schwer vorstellen, dass diese Welle der Gefühle verschwinden wird. Durch die Meditation lernt man damit umzugehen und die Situation so lange zu ertragen, wie es nötig ist. Man erfährt, dass Gefühle eben doch zurückgehen, auch wenn man nicht sofort darauf reagiert. Dadurch kann man in Zukunft gelassener und überlegter damit umgehen. Das Zauberwort an dieser Stelle heißt: Selbstregulation. Ich kann mit Gewissheit sagen, dass Meditation genau das trainiert: Impulsen widerstehen, um klüger auf die Geschehnisse in der Welt reagieren zu können.

Neue Lebensinhalte haben sich mir in der Meditation aufgetan, weil ich beobachten konnte, was mir wirklich wichtig ist. Wenn ich fast jeden Abend an gewisse Menschen, Ziele oder Wünsche denke, weiß ich instinktiv, dass ich diese Sachen realisieren und ausbauen muss. Neben der Selbstregulation trainiert Meditation auch noch Selbstreflexion (die Fähigkeit, das eigene Denken und Verhalten rational zu analysieren) und die Fähigkeit, sich zu fokussieren.

Freilich ist Meditation kein Muss. Du kannst auch ohne Meditation genesen und es gibt andere Mittel und Wege, die eigenen Ziele zu finden und Gefühle zu ertragen. Wichtig ist nur, dass Du irgendein Ventil hast, mit dem Du Dein Innenleben verarbeiten kannst. Wenn dieses Ventil zusätzlich noch die Selbstregulation und -reflexion trainiert und Deinen Fokus scharf stellt, umso besser! Es ist ein Prozess und kann Jahre dauern seine eigenen Methoden und Wege zu finden. Stell Dich also darauf ein, dass es dauern wird. Der Weg ist das Ziel.

Mit diesen vier Werkzeugen (Therapie, Selbsthilfegruppe, neue Lebensinhalte, ein Gefühlsverarbeitungs- Instrument) hast Du das wichtigste Rüstzeug an der Hand, um Deinen Ausweg zu meistern. Je mehr Du Dich damit beschäftigst, umso besser. Es gibt natürlich noch weitere Werkzeuge aber diese Vier sind die Wichtigsten. Meine Anleitung ist auf das Wesentliche reduziert und soll kein Roman sein. Sie kann nicht alle Themen abdecken. Wenn Du mehr wissen willst und Fragen hast zu Suchtverlagerung, Rückfallgefahr, Konsumdruck und anderen verwandten Themen, oder mit mir und der Community ins Gespräch kommen willst, dann findest Du auf Instagram **@projekt.ohnesucht** alles weitere.

Ich sage weder, dass es einfach ist, noch dass es jeder schafft. Ich kann und will auch niemanden aufwecken, der die Sucht nicht als Problem erkennt, sondern diesen Lebensstil zelebriert und verteidigt. Alles was ich hier anbiete ist eine Anleitung und ein Versprechen. Ich weiß durch meine eigene Geschichte, dass diese Schritte für viele Suchtkranke genau so funktioniert haben.

In Kliniken passiert letztendlich nichts anderes. Die Patienten werden in einem geschützten Rahmen über die Suchtkrankheit aufgeklärt, sie bekommen Kontakt zu anderen Betroffenen (um ungefiltert zu reden), und sie entwickeln Strategien für die Zukunft.

Es ist ein Kampf und er erfordert Durchhaltevermögen, Schmerzresistenz und Ausdauer. Wenn Du aber bereit bist, Woche für Woche über mehrere Monate hinweg, alles zu geben und den Schmerz zu akzeptieren, dann kannst Du diese Krankheit nachhaltig überwinden. Das verspreche ich.

Kritische Würdigung und Danksagung

Die hier vorliegende Anleitung erhebt nicht den Anspruch wissenschaftlichen Standards gerecht zu werden. Das ist und war nie meine Absicht. Ich wollte eine Anleitung schreiben, die jeder versteht und die funktioniert, wobei Klarheit und Entmystifizierung meine wichtigsten Kriterien waren. Sucht wird häufig als nicht-greifbar und kompliziert dargestellt. Ich will dabei helfen, sie auf das Entscheidende zu reduzieren.

In erster Linie danke ich Frau Wischer und Frau Dr. Hintz für die vielen wertvollen Gespräche während meiner stationären Therapie. Sie haben mir die Augen geöffnet Sucht als das zu erkennen, was sie ist: Eine Krankheit, für die es Heilung gibt.

Auch meinen Eltern danke ich von Herzen. Selbst als ich komplett am Boden war und jede Schande auf mich geladen hatte, haben sie mich weiter unterstützt.

Meiner Frau und Tochter gilt der leidenschaftlichste Dank. Sie haben mich nie aufgegeben und das werde ich ihnen nicht vergessen.

Ein letzter Dank gilt der Meditation. Ohne dieses Werkzeug hätte ich nicht die mentale Ordnung aufbringen können, die es braucht, um Sucht in all ihren Facetten zu sehen und zu beschreiben. Die Einsicht, mit meiner Erfahrung anderen Betroffenen zu helfen und deshalb dieses Projekt zu starten, habe ich während der Meditation erlangt.