

Jasmin
Rogg

ICH HÖR JETZT auf

Das eigene Suchtverhalten
erkennen und loslassen

Jasmin Rogg

ICH HÖR JETZT auf

Das eigene Suchtverhalten
erkennen und loslassen

südwest

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2012 by Südwest Verlag, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Hinweis

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Covergestaltung

* zeichenpool, München

Layout & Satz

Lore Wildpanner, München

Projektleitung

Dr. Harald Kämmerer

Redaktion

Claudia Fritzsche, Sarah Schultheis

Übersetzung aus dem Amerikanischen

Claudia Callies, Jasmin Rogg

ISBN 978-3-641-09720-2

V002

www.penguinrandomhouse.de

*Mache deine Genesung
zur ersten Priorität und
alles andere ergibt sich.*
Unbekannter Autor

Bumerang

Die Energie, die du ausstrahlst,
kommt zu dir zurück.

Was du losschickst,
kehrt wieder wie ein Bumerang.
Wenn du Aggressionen ausstrahlst,
erlebst du Feindseligkeit.

Wenn du deine Begierden lebst,
entsteht Mangel.

Wenn du dich gerne beklagst,
schickt dir das Universum Dinge
zum Klagen.

Wenn du dich aber entscheidest,
Liebe und Freude anzubieten,
verzauberst du alles,
und man freut sich,
dass es dich gibt.

Und wenn du jeden Tag
in Dankbarkeit beginnst und beschließt,
hast du ein gutes Leben.

Probier's aus!

Dieses Buch widme ich
meiner Schwester Nina.

Inhaltsverzeichnis

[Bumerang](#)

[Danksagung](#)

[Vorwort](#)

[I - Meine Lebensgeschichte](#)

[II - Alkoholismus und Sucht](#)

[Alkoholsucht](#)

[Sind Sie ein kleiner grüner Frosch?](#)

[Selbstmedikation](#)

[Hedonismus](#)

[Mitten im Gehirn](#)

[Selbsttröstung](#)

[III - Das richtige Werkzeug](#)

[Wie eine gute Mutter](#)

[Tägliche Mentalhygiene](#)

[Atmen und Meditieren](#)

[Atemübungen](#)

[Der Zauber des Gebets](#)

[Stille](#)

[Meditationen zum Loslassen](#)

[Visualisieren](#)

[Affirmationen](#)

[Ein Leben in Angst macht keinen Spaß](#)

[Ungezähmter Geist](#)

[Wasser + Vitamin B + Vitamin C](#)

[IV - Beziehungen](#)

[Floßbewohner](#)

[Wenn man einen Igel liebt](#)

[Drama](#)

[Sex und Hummer](#)

[Der perfekte Mann](#)

Sadomasochistisch
Seelenverwandt
Kampf mit Ungeheuern
Familienbesuche
Ein klares Jein

V - Dreizehn Alkoholiker

1. Larry braut sich sein eigenes Bier
2. Suche nach Schmerz
3. Knochenbrecher
4. Der Flaschengeist
5. Der große Zampano
6. Schamgefühle
- 7... desto mehr liebe ich meine Katzen
8. Blumenkind
9. Der naive Rausschmeißer
10. Die Ausbrecherkönigin
11. Wir sind die Opfer
12. Ein Glamourgirl wird vergewaltigt
13. Lebenskampf

VI - Genesung

Du, ich, meine Katzen und Stephen Hawking
Die Versprechen
Psychotherapie
Mentale Nahrung
Wahrnehmung
Verletzungen
Rotlichtviertel
Metamorphose
Momentum
Dringlichkeitsstufe eins
Wiederholungsprogramm
Nachtragend
Wut und Aggression
Das Allerwichtigste
Eigenliebe
Spätreif

Nicht dein Rezept für mein Glück
Ein Pakt mit dem Teufel
Zwei Wölfe kämpfen in meinem Herzen
Der goldene Schlüssel
Magische Worte
Der Garten des Lebens
Initiation
Rückfällig
Rhythmus
Die Zeit ist auf meiner Seite
Über die Autorin
Copyright

Danksagung

Ich möchte jeder einzelnen Person danken, die mir je begegnet ist. Insbesondere aber meinem Sohn Jesse und meinem Lebenspartner Leon Hendrix, meiner Familie, Hellmuth Herbst, Richard Rogg, Markus Weingartner, Baerbel Stoeger, Jorid Nygard, Dr. Dietrich Schwendy, Erika Müller, allen meinen entzückenden Freunden und Patienten. Jeder spielt eine Rolle. Sie alle sind mir eine Freude und geben meinem Leben einen Sinn. Das Schönste ist die Liebe.

Besonderen Dank an Michaela May für ihren Glauben an mich (und ganz allgemein dafür, dass sie so goldig ist) und an Dr. Harry Kämmerer für seinen Enthusiasmus. Ohne sie wäre die deutsche Übersetzung nicht zustande gekommen. Vielen Dank an Dr. Jack Schiffer für seine lebenslange Freundschaft und seinen entzückenden Humor. Außerdem an die 13 genesenden Alkoholiker für die Interviews. Vielen Dank an Laura Waco (*Von Zuhause wird nichts erzählt*) und Kristijan Marcoz (*Tod im Schrebergarten*) für die Inspiration durch ihre Bücher. Vielen Dank an alle für ihre Hilfe, Geduld und Ermutigung, die sie mir beim wiederholten Lesen meines Manuskripts (auch im englischen Original) erwiesen haben, und ganz besonderen Dank an die Anonymen Alkoholiker, dass sie einfach immer zur Verfügung stehen.

Vorwort

Wegen meiner eigenen Erfahrungen und aus Dankbarkeit für meine Rehabilitation widme ich mein Leben heute der Genesung anderer Süchtiger. Meine Psychotherapie-Lizenz war abgelaufen (während ich anderweitig beschäftigt war), und so begann ich in Rehabilitationskliniken zu arbeiten, als ich eine Weile clean und nüchtern war. Ich fing wieder ganz unten an und betätigte mich als Fahrerin, Technikerin und später als Gruppenleiterin. Seitdem ich meine Berufslizenz zurückerhalten habe, arbeite ich in meiner eigenen Privatpraxis in Beverly Hills. Außerdem leite ich Gruppen in Rehabilitationskliniken, und die meisten meiner Patienten sind Süchtige auf dem Weg der Genesung. Ich bin der Ansicht, dass eine psychodynamische Therapie, die sich mit der Aufdeckung von (Kindheits-)Traumata befasst, in dieser Phase kritisch sein kann und sehr behutsam und ohne Eile angegangen werden muss. Deshalb setze ich bei der Behandlung auf Verständnis, Motivation und Bewusstseinsweiterung – damit Hoffnung, Vertrauen und Selbstvertrauen wiedererlangt werden können. Das Umdenken durch kognitive Neustrukturierung und der spirituelle Weg können das möglich machen.

Die meisten genesenden Suchtkranken verstehen die Mechanismen von Sucht und Heilung nicht wirklich und unterschätzen den erforderlichen Einsatz. Oft meinen sie, dass man so ganz nebenbei clean werden kann, wenn man sich das vornimmt. Das ist leider nicht der Fall, und deshalb schaffen es viele auch nicht, dabeizubleiben. Im Laufe der Jahre habe ich in meinen Gruppen die Dinge so erklärt, wie ich sie verstehe. Ein Teil der Texte ist in dem vorliegenden Buch zusammengefasst. Die Patienten

mochten sie sehr und hatten darum gebeten. Ursprünglich hieß das Buch *Einige Perlen für Deine Genesung*.

An diesem Punkt möchte ich noch einige Gedanken zum menschlichen Bewusstsein einfügen und damit die Bedeutung des spirituellen Wegs bei der Genesung unterstreichen.

Der Mensch hat über 98 % der Gene mit dem Schimpansen gemeinsam. Das bedeutet unter anderem, dass unser Bewusstsein ein neueres Merkmal der Evolution ist. Anthropologen sehen in dem Zeitpunkt, als die Menschen anfangen, ihre Toten zu begraben, den Anbeginn der Menschheit. Diese „ersten Menschen“ mussten an etwas gedacht haben, das über die rein körperliche Ebene hinausging – eine anteilnehmende Höhere Macht und eine Bedeutung des menschlichen Lebens über den Tod hinaus. Nur der Mensch hat das Bedürfnis nach einem Lebenssinn und stellt sich die Seele vor, die auf geheimnisvolle Weise mit metaphysischen Mächten verbunden sein könnte, welche die rein materielle Existenz in den Schatten stellt. Seit Jahrtausenden spekuliert der Mensch über unsichtbare und unfassbare spirituelle Kräfte, welche die Umstände des Lebens und Sterbens beeinflussen und vielleicht bestimmen. Die Unfähigkeit, darüber Klarheit zu erlangen, ist beunruhigend und führt zu verschiedenen Glaubenshaltungen und Ritualen, um Einfluss auf das Schicksal zu nehmen. Und obwohl sich diese Suche nach Gewissheit bisher als fruchtlos erwiesen hat, müssen wir doch immer weiter nach den letzten Dingen suchen.

Schon immer neigt der Mensch dazu, seine Anschauungen und die seines Klans als Wahrheit anzusehen und die von anderen als Aberglauben abzutun. Da es diesbezüglich keine nachprüfbaren Gewissheiten gibt, kann der Kontakt zu anderen Kulturen verunsichern und beunruhigen; und manche verspüren das Bedürfnis, andere Menschen von ihrem „einzig wahren“ Glauben zu überzeugen, beziehungsweise sie sogar zur Annahme

dieses Glaubens zu zwingen. Das Fremde und Unbekannte wurde abgelehnt und bekämpft. Kreuzzüge und Kriege wurden deshalb geführt. Religionsgemeinschaften haben Begriffe wie „Himmel“ und „Hölle“ als Aufenthaltsorte für das Leben nach dem Tod geprägt, in denen die Taten des irdischen Lebens belohnt oder bestraft werden, sodass die auf der Erde unzulängliche Gerechtigkeit dann letztendlich doch hergestellt wird. Ironischerweise findet das Motto der Urmenschen („erobern und beherrschen“) auch in spirituellen Bereichen Verwendung.

Seit der Urzeit waren Dominanz und Aggression wichtig, um das eigene Überleben sowie den Fortbestand der eigenen Gruppe zu sichern. Dabei blieb es Jahrtausende lang. Es sieht so aus, als stünden wir derzeit an der Schwelle zu einer Transformation in eine höhere Bewusstseinssebene, in der wir verstehen, dass alle Erdenwesen zusammengehören und dass es problematisch ist, Leiden zu verursachen. Das neuere physikalische Verständnis (beeinflusst durch die Quantenmechanik) beinhaltet, dass letztendlich alles Leben durch Energie- und Informationsaustausch zu verstehen ist. Folglich teilen sich unsere Träume, Gedanken und Gefühle der Realität mit, unsere Gedanken und Worte haben Macht, und unsere Visionen können sich manifestieren oder haben zumindest einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung der Wirklichkeit.

Bei der Menschwerdung benötigen wir Wegweiser, sonst sind wir verloren. Die Regeln und Traditionen des Landes, der Gemeinschaft und der Familie machen uns vor, wie gelebt werden soll, und deuten an, was alles bedeutet. In der modernen Welt sind die Traditionen unserer Gesellschaft aber bei Weitem nicht mehr so maßgeblich wie früher einmal. Heute identifiziert man sich mit anderen Menschen, mit denen man Beruf, Interessen oder gewisse Lebens- oder Leidenserfahrungen gemeinsam hat. Manche identifizieren sich mit Gleichaltrigen, der Jugendkultur,

exzentrischen Randgruppen oder vielleicht sogar anderen ethnischen Gruppen. Der Mensch hat ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Manche vergöttern öffentliche Personen wie Rockstars und ahmen sie nach, andere wollen ihre Zugehörigkeit zu einem „Stamm“ durch Tätowierungen und Piercings beweisen, wieder andere geben ihre Individualität auf, um die „Unternehmensleiter“ hochzuklettern, oder verbringen wertvolle Lebenszeit im Internet, um mit Fremden virtuell zu kommunizieren. Und das alles, um sich in einer zunehmend unverständlicheren Welt nicht allein zu fühlen. Wer sich verändert, muss entsprechende Kreise unter Umständen wieder verlassen, ob er will oder nicht. Manche versuchen, mithilfe von Schönheitsoperationen weiterhin zur Jugend zu gehören. Solche Bemühungen auf der Ebene von Äußerlichkeiten laufen ins Leere, wenn geistige und seelische Bedürfnisse nicht beachtet werden. Der Energiefluss dieser Bindungen an Menschen und Dinge erschöpft sich, und da kann es passieren, dass man schlaff und frustriert zurückbleibt. Sobald klar ist, dass das Objekt der Begierde niemals permanent erreichbar sein wird, schleicht sich ein Gefühl der Sinnlosigkeit ein. Seitdem existenzialistische und nihilistische Ansichten Teil des allgemein verbreiteten Gedankenguts geworden sind, sehen viele Menschen nicht mehr ein, dass sie sich an gesellschaftliche Normen halten sollen. Sie wollen ungebunden sein und bleiben beim Widerstand, nach dem Motto „Gott ist tot“ oder „No future“. Wenn wir nicht in der Lage sind, vorgeschriebene Denkweisen durch bessere Lösungen zu ersetzen, kann die freie Wahl zu einer unbezwingbaren Herausforderung werden. Ständige Unsicherheit und Verwirrung hat Dauerangst zur Folge. Das sich einstellende Unwohlsein wird ausgelebt in Form von übermäßiger Selbstbeobachtung, zwanghaftem Grübeln und anderen Zwängen oder auch Resignation. Das führt dann zu einer Abwärtsspirale aus Trübsal und Schmerz. Wenn sich die

„schnellen Lösungen“ in Form von Ablenkungen, Aufregungen und Rauschzuständen abgenutzt haben, fühlen sich die Menschen oft einsam und verloren inmitten eines Lebens, das nichtig erscheint und keine Hoffnung auf eine erstrebenswerte Zukunft in sich birgt. Das ist das Klima für Kummer, emotionale Störungen und Süchte.

Sucht und Gemütskrankheiten sind gekennzeichnet von der Unfähigkeit, eine spirituelle Heimat zu finden, es sich darin bequem zu machen und sie dauerhaft zu bewohnen. Biologische und andere körperliche Faktoren spielen hier sicher eine Rolle, können aber von der geistigen Haltung beeinflusst und verändert werden. Es ist nachweisbar, dass eine solche spirituelle Grundhaltung die Führung, Sicherheit und Hoffnung bietet, die wir brauchen. Wer interessiert ist, wird wahrnehmen, dass geistige Prinzipien die physische Realität verändern können. Gedanken und Haltungen sind kreativ und lassen das entstehen, was wir wünschen und glauben und wovor wir Angst haben – auch wenn wir die Mechanismen dahinter nicht wirklich verstehen. Es ist wichtig, die eigene Kraft bewusst zu lenken und die Folgen zu berücksichtigen.

Der spirituelle Weg ist zu verstehen als die Suche nach den Mächten des Schicksals (im Gegensatz zu religiösen Überzeugungen, die behaupten, die Wahrheit zu kennen). Das Verbundensein mit einer höheren Macht, die Annahme der Gegenwart, eine Haltung aus Dankbarkeit, Bescheidenheit und auch Hilfsbereitschaft gegenüber anderen Menschen – all dies sind Bestandteile eines sinnvollen und lohnenden Lebens, in dem man sich selbst als wertvoll erfährt. Man fühlt sich stabil und verwurzelt und dabei empfänglich für die spirituelle Welt. Im Rahmen dessen kann Schicksal als „Gottes Wille“ verstanden werden. Menschliches Leid, wie Depressionen, Angst und Sucht, wird gemildert durch die Annahme des gegenwärtigen Zustands oder durch „Harmonie mit den göttlichen Mächten“, ohne sich den Schwierigkeiten zu

widersetzen. Es versteht sich, dass die göttliche Lebensenergie mit jedem Atemzug durch uns hindurchfließt, während wir unser Schicksal dechiffrieren, schreiben und vollenden. Der Weg wird gefunden, während man ihn geht.

I

Meine Lebensgeschichte



Is there something someone forgot to mention to me?
Aus dem Lied *Too Many Questions* von Sam Sparro

Ich bin schon immer gerne auf Beerdigungen gegangen. Alles wird unwichtig. Es fällt einem wieder ein, dass es eigentlich nur darauf ankommt, da zu sein und weiterzuatmen, teilzunehmen und zu fühlen. Das wär's doch eigentlich.

Man wird erinnert ... an die Vergänglichkeit, zurückgeworfen auf die vage Ahnung des großen Ganzen. Die Vergeblichkeit aller Sehnsüchte, Mühen und Sorgen kommt auf. Ewige Liebe und Treue bleiben im eigenen Inneren zurück (oder auch nicht). Besitz und Anerkennung werden als flüchtig entlarvt. Das ist mal eine Erleichterung.

Ich wollte, dass mir nichts was ausmacht. Es gab eine Zeit, da haben mir Heroin und Alkohol dabei geholfen. Leider kam mir ganz nebenbei (und erst mal unauffällig) das Gute abhanden, das mir gegeben worden war. Der Weg der Sucht führte mich in die Hölle und wieder zurück. Ich bin eigentlich schon froh, noch da zu sein und erzählen zu können, wie ich mich der giftinduzierten verzweifelten Gleichgültigkeit entziehen konnte.

Entscheidungen waren immer fragwürdig. Ich hatte irgendwie keine Ahnung, ging wie eine Schlafwandlerin durchs Leben und lebte Gefühle aus, im Guten wie im Schlechten. Das Resultat war ein unruhiges Dasein voller Liebe und Aufregungen. Nach und nach geriet ich in einen alpträumhaften Zustand, der nicht auszuhalten war. Es gibt verschiedene Blickwinkel, aus denen sich meine Geschichte erzählen lässt, und je nach Gesichtspunkt und momentanen Lebensumständen könnte sie auch unrichtig erscheinen. Ich kann es aber vielleicht so zusammenfassen: Ich habe mehrere Leben geführt, in Begleitung vieler wunderbarer und besonderer Menschen, von denen mir manche trotz meiner diversen Wandlungen geblieben sind (einige sind mir abhanden gekommen). Sie haben nicht immer das gemacht, was ich wollte. Ich vergebe ihnen. Als ich mich dem wilden, leichtsinnigen und verzweifelten Tanz am Rande des Abgrunds hingab, habe ich sie verletzt und musste sie dann auch um Verzeihung bitten. Ich wünschte, ich hätte es nicht allen so schwer gemacht, aber so war es nun mal.

Um meinen Lesern keine ausschweifenden Schilderungen suchtbedingter Zwangslagen zuzumuten, möchte ich hier eine Geschichte erzählen, die irgendwann Anfang der Neunzigerjahre stattfand (die zeitlichen Zusammenhänge sind mir ein bisschen verschwommen). Mein Verstand war ganz offensichtlich beeinträchtigt. Nachdem ich meine erste Ehe sowie meine Psychotherapiepraxis hinter mir gelassen hatte, zog ich mit meinem Sohn Jesse wieder zurück nach München (ohne einen Gedanken darauf zu verschwenden, dass ich ihn dadurch seinem liebevollen Vater in Los Angeles, der ihn über alles liebte, entzog). Mein zweiter Ehemann und ich arbeiteten hart in unserem flotten kleinen Schuhgeschäft für einen Lebensstil allnächtlicher Ausschweifungen und einer großzügigen Dauerversorgung mit Heroin. Erschöpft von unserem eigenen Hedonismus, beschlossen wir, nach Goa (Indien) zu

reisen, um uns eine kleine Auszeit zu gönnen und wieder zu Kräften zu kommen.

Meine Freundin hatte uns in ihr Haus eingeladen. Wir ließen also den rauen deutschen Winter für einige Wochen hinter uns und trafen auf die in Goa ansässige Gemeinde von Vollzeitreisenden aus aller Welt, die sich diesen paradiesischen Ort wegen seiner sanften, warmen und angenehm duftenden Luft, der wunderschönen Strände und der lebenswerten und freundlichen Einheimischen ausgesucht hatten. Schon am ersten Tag hatten wir eine tolle Quelle für erstklassiges Heroin zu einem super Preis ausfindig gemacht als Ergänzung zu unserem Johnny-Walker-Konsum. Und so ging es in einem ununterbrochenen Drogentran weiter.

Wir erhielten den Rat, uns ein Motorrad zu leihen, um mobil zu sein. Der Verkehr auf den unbefestigten Straßen war etwas verwirrend, weil in Indien ja das englische Linksfahrgebot gilt. Die diversen Verkehrsteilnehmer aus allen Ländern waren sich dabei nicht so sicher, weshalb man sich regelmäßig im letzten Moment durch Augenkontakt mit dem entgegenkommenden Fahrer entscheiden musste. Wir fanden das lustig - und dann hatten wir auch schon einen Unfall. Mein Mann verletzte sich am Ellbogen, ich am Knöchel. Genaugenommen war es uns egal (Heroin ist ein Schmerzmittel), und wir wuschen uns im einigermaßen verunreinigten Meer den roten Sand aus den Wunden. Wir dachten überhaupt nicht an eine Behandlung oder Bandage. Seine Wunden begannen zu heilen. Meine nicht, weil sie durch ihre Bodennähe ständig in Kontakt mit Schmutz und Sand kamen.

Meine Wunden wurden größer und fingen an zu eitern. Beim Hinsetzen streckte ich das verletzte Bein weg von mir, so als wollte ich nichts damit zu tun haben. Als ich einem Freund gegenüber darüber witzelte, dass ich bald Spuren im Sand hinterlassen würde durch das Nachziehen des Beins, meinte dieser, dass es wahrscheinlich demnächst

drei Spuren sein würden - für einen Fuß und zwei Krücken. Ich fand das eine gemeine Bemerkung. Einige Tage danach waren wir im Dorf unterwegs, und es kam zu einem kurzen Augenkontakt zwischen mir und einem Bettler, der in Lumpen gekleidet am Straßenrand saß. Nach einem flüchtigen Blick auf meine Wunden weiteten sich seine Augen vor Angst (oder Ekel). Irgendwie berührte mich das, und ich nahm zur Kenntnis, dass hier irgendwas Schlimmes vor sich ging. Danach suchte ich dann endlich (wenn auch widerwillig) einen Arzt auf, der die ernsthafte Sorge äußerte, dass ich mir eine Blutvergiftung eingefangen hatte. Er rettete mir das Bein (und vielleicht das Leben) mit einer antibiotischen Behandlung in letzter Minute.

Der Fuß heilte weiterhin nicht. Trotzdem sahen wir keinen Grund, bereits den Heimflug anzutreten. Als es dann schließlich doch so weit war, fuhren wir mit dem Taxi zum Flughafen, und ich erinnere mich, wie ich mich mehrmals aus dem Fenster heraus übergeben musste. Ich weiß nicht, ob es am Heroin lag oder an der Magen-Darm-Infektion, die ich mir bei einer Vollmondparty im Freien eingefangen hatte (das Essen dort war auf dem Boden zubereitet worden). Wir waren so mit uns selbst beschäftigt, dass wir komplett übersahen, wie respektlos wir uns gegenüber meinen großzügigen und gastfreundlichen Freunden benommen hatten. Nach unserer Rückkehr nach Deutschland heilten die eiternden Wunden an meinem dick geschwollenen Fuß allmählich. Die Sucht hingegen hatte zugenommen. Wir hatten uns hoch dosiert, brauchten noch größere Mengen als früher und waren noch mehr mit der täglichen Beschaffung beschäftigt. Natürlich ging es bergab. Wir hingen herum, schlitterten blind in unmögliche Dilemmas hinein, ohne die Realität und die Konsequenzen unseres Handelns überhaupt wahrzunehmen.

Die letzten Jahre meiner Sucht waren hart. Mein Körper war ausgezehrt, die Ressourcen waren verbraucht. Es kam dann ein Moment der Klarheit, als ich verstand, dass Heroin und Alkohol nicht meine besten Freunde waren, sondern ganz im Gegenteil, die Ursache meiner Hölle, der Anfang und das Ende meines Wiederholungszwangs. Und so kapitulierte ich. Seit dem 2. Mai 1999, als ich nach Los Angeles zurückkehrte und mich im Promises Treatment Center einquartierte, bin ich clean und nüchtern. Nachdem das Streben nach Glück und das Leben nach der Devise „Drugs and Sex and Rock-n-Roll“ bis zur Besinnungslosigkeit bei mir in erbärmlichem Jammer geendet hatte, war ich endlich bereit für etwas anderes. Man sagte mir: „Wichtig ist nur deine innere Bereitschaft.“ Ich dachte: „Ja klar, ich kann den Willen dafür schon aufbringen. Was habe ich denn schon zu verlieren?“ Und so habe ich gemacht, was notwendig war, und es hat dann auch geklappt.

Während meiner Rehabilitation habe ich gelernt, andere Menschen freundlich zu begrüßen und auch noch ein paar andere nützliche Dinge. Entschuldigungen und Wiedergutmachungen gaben mir meine Würde zurück. Ich bin heute nicht mehr bitter enttäuscht, wenn meine Erwartungen nicht erfüllt werden, und ich habe kein Interesse mehr daran, irgendjemanden zu beschuldigen, zu überreden oder zu kontrollieren. Mein Glück hängt weniger von anderen Menschen ab, sondern viel mehr davon, was ich selbst in meine eigene kleine Welt einbringe. Es ist wichtig, dass ich meine Aufmerksamkeit nicht den Schmerzen der Vergangenheit zuwende, sondern dem, was mich stärker werden lässt. Das macht das Leben so viel einfacher. Im Laufe dieses ganzen Prozesses bin ich ehrlicher geworden und habe nicht so sehr das Bedürfnis nach Verschleierung. Durch das Annehmen der Wahrheit tauchte mein Innerstes aus dem „Nebel“ der Unbestimmtheit auf, und ich fand meine Stimme. Indem ich