



## Drogenfrei motiviert ins Leben

*Unsere Psyche ist programmiert auf Belohnung und wir streben nach positiven Gefühlen wie Glück und Entspannung. Damit wir unserem Verlangen oder der Sehnsucht nachgeben, schüttet der Körper den „Glücksbotenstoff“ Dopamin aus, wir holen uns den Kick und fühlen uns befriedigt. Das Gehirn lernt und speichert die verbundenen lustbetonten Empfindungen und verlangt nach immer der gleichen Befriedigung. Solange wir unser Verlangen kontrollieren und auch aufhören können, ist alles in Ordnung. Die Gefahr liegt darin, wenn es aus dem Ruder läuft. Die folgenden Fragen sollen Dir helfen, einen Plan zu entwickeln, wie Du mit diesem Thema umgehen möchtest!*

- **Wie und wodurch verschaffe ich mir Glücksgefühle und Befriedigung?**
  - Zähle hier „gute und schlechte“ Mittel auf. Die guten sind jene, auf die Du den Fokus legen solltest und die auch der Ersatz für die schlechten werden können.
- **Wofür brauche ich Substanzen? Sind sie mir verschrieben, kann ich auf sie verzichten?**
  - Ganz klar sind die HIV-Medis notwendig. Gibt es aber auch weitere Medizin, die Du einnimmst? Wie beeinflussen die Substanzen Deinen Körper? Hilft gegen Kopfweg statt der Tablette auch mehr Trinken, Schlafen oder mehr Bewegung?
- **Was sind die positiven Auswirkungen eines Verzichts auf schädigende Substanzen/Verhaltensweisen?**
  - Spürst Du z.B. mehr Lebensenergie, fühlst Du Dich befreiter, sind Deine Sinne wieder stärker...?
- **Versuche ich meine Probleme damit zu lösen und sind sie dadurch wirklich gelöst?**
  - Viele entwickeln eine Sucht, weil es sich dadurch leichter anfühlt. Ist die befriedigende Wirkung verschwunden, sind ihre Probleme aber immer noch da. Anstatt der Flucht in die Ersatzbefriedigung ist es besser, **neue und nachhaltige Lösungsstrategien** für diese Probleme zu entwickeln.
- **Wie schaffe ich es der Versuchung zu widerstehen?**
  - Die schlechten Mittel sind Deine **Plumploris**: Diese in Südostasien lebenden Nachtaffen sehen verführerisch lieb aus, sind aber giftig und gefährlich. Wenn sie an einer Drüse am Arm lecken, verwandelt sich ihr Speichel in eine giftig tödliche Substanz.  
Genau so ist das mit den schlechten Mitteln: Diese verheißten einen süßen, heißen oder rauschigen Kick und lassen für den Moment die Probleme verschwinden. In Wahrheit bergen sie eine Gefahr, nämlich die, dass es uns danach viel schlechter geht und sie schaden uns mehr als sie uns nutzen. Dieses Bild des Plumpori und die Antworten auf die nächste Frage können Dich im Kampf gegen die Versuchungen des Lebens unterstützen...
- **Was kann ich mir stattdessen Gutes tun, was motiviert mich?**
  - Tatsächlich ist erwiesen, dass Bewegung dieselbe Wirkung erzielt wie Drogen, nämlich einen Lustgewinn erschafft. Deshalb wird Sport sehr oft in der Therapie eingesetzt.
  - Wenn wir einen **Sinn** in unserem Tun erkennen, wenn wir wissen, **warum** wir etwas tun, fällt es uns die **Motivation** dafür auch leichter. Definiere Dir ein realistisch erreichbares **Ziel** dafür.
  - Sieh wieder zu Frage 1, welche guten Mittel und Wege Dir gut tun. Setze diese an die Stelle der schlechten Befriediger.
  - Schreibe sie auf Zettel und verteile sie in Deiner Wohnung, sodass Du immer daran erinnert wirst!