

Sucht-Rückfall-Zyklus

Was du konsumierst, konsumiert letztendlich dich. Jeder von uns, egal wie lange wir schon in der Genesung sind, bewegt sich entweder näher an einen Ausrutscher oder Rückfall oder näher an die Genesung. Jeden Tag musst du wachsam sein, denn als Mediensüchtiger hast du kaum oder gar keine effektive mentale Verteidigung gegen den ersten Klick. Das Erkennen der Warnzeichen vor einem Rückfall ist der beste Weg, um einen zu verhindern.

Schauen wir uns an, wie der Medien-Rückfall-Zyklus aussieht, indem wir uns auf die 10 Punkte des Suchtzyklus konzentrieren:

1. **Unzufriedenheit:** Es beginnt mit einem Gefühl der Unzufriedenheit – sich niedergeschlagen, depressiv, hungrig, wütend, einsam, müde, verbittert, beschämt, schuldig, voller Selbstmitleid usw. fühlen.
2. **Droge der Wahl:** Du beginnst darüber nachzudenken, wie du deine Stimmung mit einem Dopamin-Kick heben kannst.
3. **Verleugnung:** Du leugnest, dass ein kleiner Hit dir schaden wird. Du warst nie so schlimm. Du kannst das handhaben.
4. **Verteidigung:** Du beginnst, diese wahnsinnige Idee zu verteidigen. Du hast ein Recht darauf zu nutzen. Du bist dazu berechtigt.
5. **Trotz:** "Ich werde tun, was ich will, es ist mir egal!" Du fühlst dich bereits berauscht und es ist nur eine Frage der Zeit, bis du es nutzt.
6. **Rausch:** Du nutzt deine Droge der Wahl und kannst nicht aufhören und willst nicht aufhören. Du bewegst dich in ein blackout-ähnliches Vergessen.
7. **Depression:** Du wachst am nächsten Tag verängstigt und depressiv auf. Hoffnungslos und ängstlich, dass du nie aufhören kannst.
8. **Verzweiflung:** Du tust alles, um aufzuhören. Du rufst eine Höhere Macht um Hilfe an.
9. **Entschlossenheit:** Du suchst Hilfe in deiner Gemeinschaft und arbeitest dein Programm einen Tag nach dem anderen. Du gibst nicht auf; du bist bereit, wieder durch Entgiftung und Entzug zu gehen.
10. **Tägliche Disziplinen:** Du nimmst deine täglichen Disziplinen auf und arbeitest sie rigoros durch.

Wenn du immer bei den Zahlen 8, 9 und 10 – Verzweiflung, Entschlossenheit und Tägliche Disziplinen – bleibst, musst du niemals wieder zu Nummer eins zurückkehren und den gesamten Suchtzyklus erneut durchlaufen. Du musst nie wieder durch Entzug gehen.

System für mediennüchternes Leben

Verzweiflung, Entschlossenheit und Sorgfalt bei der Arbeit an deinen täglichen Disziplinen sind deine einzige Hoffnung, um langfristige Mediensobrietät aufrechtzuerhalten. Dein System für mediennüchternes Leben besteht darin, den Zyklus der Sucht umzukehren. Hier ist es:

- **Statt Unzufriedenheit:** Dankbarkeit. Verwandle Unzufriedenheit in Dankbarkeit. Erstelle eine tägliche Dankbarkeitsliste.
- **Statt Droge der Wahl:** Gebet und Meditation. Mache deine Droge der Wahl zu deiner Höheren Macht.
- **Statt Verleugnung:** Bleibe in der Realität. Hör auf, dich selbst zu täuschen. Erinnere dich daran, wie schlimm dein schlimmster Rausch war und wie du dich danach gefühlt hast.
- **Statt Verteidigung:** Verteidige dein nüchternes Leben anstatt deiner alkoholischen Medien.
- **Statt Trotz:** Bitte deine Höhere Macht um Demut und gib einfach nach. Spare Zeit. Rette dein Leben.
- **Statt Rausch:** Halte an deiner Nüchternheit fest, als ob sie dein wertvollster Besitz ist.
- **Statt Depression:** Wache freudig und dankbar mit einer guten Nachtruhe auf.
- **Verzweiflung:** Bleibe in diesem Zustand. Bleibe nahe bei G-O-T: dem "Geschenk der Verzweiflung". Lass niemals nach.
- **Entschlossenheit:** Bleibe mit deiner Gemeinschaft verbunden und arbeite dein Programm einen Tag nach dem anderen. Lass keine Hintertür zu deinen alkoholischen Medien offen, bleibe bereit, so lange wie nötig durch Entgiftung und Entzug zu gehen.
- **Tägliche Disziplinen:** Liste deine täglichen Disziplinen auf und arbeite sie rigoros durch.