



**Narcotics Anonymous.**

# **HINTER GITTERN**



Zwölf Schritte mit Änderung nachgedruckt  
mit freundlicher Genehmigung von AA World Services, Inc.

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Alle Rechte vorbehalten

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter  
NA-Literatur.

Narcotics Anonymous, , , , and The NA Way  
sind eingetragene Warenzeichen der  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-347-1      German      9/12

WSO Catalog Item No. GE-1601

**Anmerkung der Herausgeber:** Die fettgedruckten Absätze sind persönliche Erfahrungen von Mitgliedern der Gemeinschaft. Diese Auszüge persönlicher Geschichten wurden in einigen Fällen aus Gründen der Klarheit überarbeitet, und nicht wegen Inhalt oder Sprache. Wir möchten uns bei den NA-Mitgliedern, die uns aus dem Gefängnis schrieben, bedanken, denn ohne ihre Beiträge hätte dieses Büchlein nicht entstehen können.

## Einführung

Dieses einfache Büchlein, von genesenden Süchtigen in Narcotics Anonymous geschrieben, ist besonders für zur Zeit Inhaftierte gemacht, die vielleicht ein Drogenproblem haben.

Die folgenden Seiten spiegeln die Erfahrung mit der Genesung von der Krankheit Sucht innerhalb und außerhalb von Einrichtungen wider.

Wir legen Dir nahe, Dir selbst eine Chance zu geben und diese Broschüre *Hinter Gittern* mit Aufgeschlossenheit zu lesen. Es mag Dir helfen, clean zu bleiben und Dein Leben zu verändern. Es besteht Hoffnung.

## Hinter Gittern

Diejenigen von uns, die in Narcotics Anonymous genesen, wissen, dass das Leben mit Drogen an sich schon ein Hochsicherheitsgefängnis ist. Wir teilen unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen, weil wir durch die Genesung in NA Freiheit hinter Gittern gefunden haben. Unsere Erfahrungen mögen unterschiedlich sein, aber wenn wir genau genug hinsehen, finden wir vielleicht, dass unsere Gefühle ähnlich sind. Vielleicht fangen wir an, unsere jeweiligen Erfahrungen mit Genesung zu verstehen.

**Meine Geschichte unterscheidet sich nicht viel von den meisten. Während ich aufwuchs, hegte ich immer Gefühle von Unzulänglichkeit. Ich benutzte die Drogen, um mein Selbstbewusstsein aufzublasen und unterdrückte so jegliches schlechte Gefühl, das ich hatte. In der Regel tat ich all die Dinge, von denen ich sagte, dass ich sie niemals tun würde. Ich log, betrog und stahl. Ich wurde ziemlich regelmäßig verhaftet und musste schließlich ins Gefängnis.**

Wir können in jedem Alter mit dem Drogennehen anfangen. Für uns endet das fortschreitende Drogennehen mit Gefängnis, Anstalten oder Tod. Wenn wir genauer hinsahen, sahen wir, was die Sucht in unserem Leben angerichtet hatte.

**Ich bin 41 Jahre alt und habe eine lange Karriere in Gefängnissen und Anstalten hinter mir. Ich begann mit 10 in der Besserungsanstalt und absolvierte dieses System, ohne etwas auszulassen. Im Alter von 15, mit der Entlassung aus der Besserungsanstalt, fing ich mit Drogen an, und widmete mein Leben den Drogen und Verbrechen. Den größten Ruhm, den ich beanspruchte war, dass ich damit umgehen könnte, und dies ließ mich 25 Jahre lang Drogen nehmen.**

Unser Drogennehmen täuschte uns Selbstachtung und den Respekt von anderen vor. Wir waren von den Gefühlen Mut, Selbstannahme und Selbstwert, welche uns Drogen gaben, abhängig, nur um später herauszufinden, dass wir uns genau so leer wie vorher fühlten. Wir von NA wissen, dass die Krankheit Sucht Leute aus allen Bereichen trifft, genau so, wie sie sich auf alle Bereiche in unserem Leben auswirkte. Zuzugeben, dass das Drogennehmen uns Probleme verursacht, ist der Anfang von Genesung.

**Als ein direktes Ergebnis von aktiver Sucht fand ich mich ohne Ausweg im Gefängnis wieder. Ich sage »fand«, denn trotz zahlreicher Verhaftungen und Verurteilungen fühlte ich mich vor dem Gesetz gefeit. Es galt für andere und nicht für mich. Ich war anders, etwas Besonderes, weil ich eine gebildete Frau bin, weiß und aus einer Familie des gehobenen Mittelstands.**

**Zwischen Einzelhaft und Gefängnispsychiatrie in Handschellen und Ketten hatte ich solche Schmerzen der aktiven Sucht, die ich nicht durchleben wollte. Ich kam zu dem Glauben, dass Sucht keine Unterschiede macht. Ich bin nicht anders.**

Von Anfang an liefen viele von uns davon. Einige von uns hatten extremen körperlichen oder geistigen Missbrauch erlitten. Einige von uns haben endlos scheinende Situationen der Grausamkeit und Gewalt durchlebt. Wir waren den Gefühlen von Verzweiflung und Elend nicht gewachsen. Wir versuchten,

der Hoffnungslosigkeit, die wir empfanden, zu entkommen. Wir liefen davon, um Erleichterung zu finden und dachten, sie in den Drogen gefunden zu haben und in dem Leben, das zum Drogennehen gehörte.

**Als ich das erste Mal ins Gefängnis kam, war ich an dem Punkt angelangt, an den alle Süchtigen kommen, nämlich für Drogen zu leben. Ich hatte meine Kinder an die Fürsorge verloren und bin im Gefängnis, weil ich meinen Ehemann erschossen habe. Obwohl ich unter Schock stand, war mein erster und einziger Gedanke, wie ich im Gefängnis an Drogen kommen kann.**

Für viele von uns war das Leben im Gefängnis nicht anders. Die meisten von uns litten während ihres gesamten Lebens auf die eine oder andere Art an der Krankheit Sucht. Wir nahmen Drogen, um unser Leben zu bewältigen, weil wir dachten, es sei der einzige Weg, um zu überleben. Für diejenigen von uns, die jetzt in NA genesen, hatte das Drogennehen aufgehört, eine Lösung zu sein und war selbst ein Hauptproblem geworden. Drogen funktionierten nicht mehr. Wir haben Drogen vor alles andere gesetzt. Das war Teil des Wahnsinns unserer Sucht.

## **Der Wahnsinn der Sucht**

Die meisten von uns konnten lange Zeit den Wahnsinn in unserem Leben nicht sehen. Als die Krankheit Sucht weiter fortschritt, wurden die Dinge, die wir für Drogen taten, immer wahnsinniger. Wir verletzten und zerstörten alles, was wir liebten, und mussten mehr nehmen, um uns vor unseren Gefühlen zu verstecken.

**Siehst du, wenn mir die Drogen ausgehen, sind mir Du und Deine Dinge egal. Ich werde sie nehmen, und ich werde Dich verletzen, und mir wird es egal sein, ob Du leidest; denn ich brauche meine Drogen. Es ist mir egal, ob ich erwischt werde. Ich bin wahnsinnig, und es gibt nichts, was jemand sagen oder tun kann, um mich dazu zu bringen aufzuhören; denn letzten**

**Endes ist das, was ich mir antue, viel schlimmer, als das, was du mir antun kannst.**

Die Ebenen des Wahnsinns waren für jede einzelne und jeden einzelnen anders; von dem Wahnsinn, durch den wir unsere Familie und die Freiheit verloren, bis hin zu dem noch tieferen Wahnsinn, in dem es uns egal war, ob wir lebten oder starben.

**Ich nahm eine Überdosis und wurde für tot erklärt, nur um aufzuwachen und den Mann, der mir das Leben gerettet hatte, zu beschimpfen. Ich habe zahllose Leute auf vielerlei Arten verletzt. Ich brachte meine Familie in Lebensgefahr; ich hasste Polizisten und Polizistinnen und plante, sie umzubringen, weil sie versuchten, die Gesellschaft vor mir zu schützen. Ich war in verschiedenen Einrichtungen und bin immer noch in einer.**

**Ich weiß, wie es sich anfühlt, krank aufzuwachen und von dem nächsten Zwang, Drogen zu nehmen, beherrscht zu werden. Ich weiß, wie es ist, nicht mehr leben zu wollen. Ich war da. Ich habe es gesehen, ich sah aus wie tot, wünschte mir, es zu sein, hatte Schmerzen, war krank und so machtlos.**

Einmal im Gefängnis, erkannten wir, dass es nicht so leicht war, an Drogen zu kommen, wie draußen. Manche von uns waren in der Lage oder durch die Umstände gezwungen, von Drogen fern zu bleiben, manchmal für lange Zeitabschnitte. Das Ergebnis am Ende war immer das gleiche: Wenn wir wieder anfangen zu nehmen, gerieten wir früher oder später zurück in den alten Teufelskreis der Sucht. Wir in NA wissen, dass es egal ist, was oder wieviel wir nahmen. Worauf es ankommt, ist, was geschah, wenn wir Drogen nahmen.

Wir sagten uns, dass Drogen das Leben verbessern, die Zeit schneller vergehen lassen und uns den extra Pep geben würden, um Situationen zu bewältigen. Wir haben jedoch gelernt, dass die Krankheit Sucht tiefer geht, als nur Drogen zu nehmen. Sucht ist eine körperliche, spirituelle und emotionale

Krankheit, die alle Bereiche unseres Lebens berührt. Wenn wir keine Drogen nahmen, dachten wir über Drogennehmen nach, darüber, wo wir welche bekommen und was sie kosten würden.

Jede und jeder von uns erlebte den eigenen Tiefpunkt des Wahnsinns, aber egal, was dieser Punkt war, er war immer schmerzhaft. Wir fanden, dass gleich welche Gefühle wir erfahren und was wir durchlebt hatten, wir uns selbst einmal genauer ansehen sollten. Es folgen einige der üblichen Fragen, die wir hilfreich fanden, als wir nach Antworten suchten:

1. Erzeugt mir der Gedanke, dass die Drogen ausgehen, das Gefühl des drohenden Untergangs – der Angst?
2. Wie lange ist es her, dass Drogen so wirkten, wie ich es wollte?
3. Wurde ich jemals krank, wenn ich keine Drogen bekommen konnte?
4. War das Drogennehmen oder -besorgen jemals wichtiger gewesen als meine Gesundheit, Sicherheit oder Wohlbefinden?
5. Habe ich jemals mein eigenes oder das Leben eines anderen Menschen missachtet, um Drogen zu bekommen oder zu nehmen?
6. Habe ich an dem Tag, an dem ich verhaftet wurde, Drogen genommen oder Drogen besorgen müssen?
7. Warum kann ich, wenn ich kein Drogenproblem habe, nicht aufhören, Drogen zu nehmen oder nicht aufhören, darüber nachzudenken, sie zu nehmen?
8. Habe ich jemals meine eigene geistige Gesundheit in Frage gestellt?

Als wir manche dieser Fragen mit »Ja« beantworteten – und viele von uns antworteten auf noch mehr Fragen mit »Ja« – war es schwer, den Beweis unserer Sucht zu leugnen, und wir begannen unsere Einstellung zu ändern. Wir wissen, wo



uns aktive Sucht hinführt. Vielleicht können wir durch NA eine neue Lebensweise finden.

## **Erleichterung**

Obwohl wir mit Drogen Erleichterung zu finden suchten, funktionierte es nie. Als die Drogen ihre Wirkung eingebüßt hatten, war der Schmerz immer noch da und die Probleme nicht gelöst. Sucht ist eine fortschreitende Krankheit. Obwohl die Sucht nicht geheilt werden kann, ist Genesung durch die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous möglich, und wir können lernen, drogenfrei zu leben.

**Manchmal, während ich auf meiner Schlafstatt in meiner Zelle lag, schwor ich wieder einmal, wobei ich jetzt weiß, dass es meine Sucht ist, dass, wenn ich nur einmal Drogen nähme, mich das nicht wieder abstürzen ließe, aber es geschah. Ich war zuvor in Therapie, und ich war im Gefängnis gewesen. Weil ich es aufregend fand, beging ich Verbrechen, die ich mit klarem Kopf nie begangen hätte. Ich kann nicht länger die Tatsache ignorieren, dass ich ein Problem habe. Es gibt ein Leben ohne Drogen, und ich will es.**

Wenn wir erst einmal zugeben, dass wir ein Drogenproblem haben, öffnen wir die Tür zur Genesung. Falls Meetings verfügbar sind, sehen und hören wir andere Süchtige, die clean leben und in Narcotics Anonymous genesen. Freiheit von aktiver Sucht steht durch die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous allen Süchtigen zur Verfügung.

**An manchen Tagen sagt mir mein Kopf, dass es in Ordnung ist, Drogen zu nehmen, besonders, wenn ich gefühlsmäßige Schmerzen habe. Gefühle wie Scham, Schuld, Unzulänglichkeit oder Angst reichten aus, um den ganzen verrückten Kreislauf wieder von vorne anfangen zu lassen. Aber heute sagen mir mein Herz und meine Freundinnen und Freunde aus dem Programm, dass jeder Schmerz vorbei geht, und wieder Drogen**

zu nehmen, meine Zerstörung bedeuten würde. Das Wunder ist, dass wenn ich keine Drogen nehme, das Problem, mit dem ich konfrontiert bin, leichter wird. Das Traurige in meinem Leben ist, dass ich dies nie lernte, weil ich lieber high werden wollte, anstatt mich dem Leben zu seinen Bedingungen zu stellen.

Heute habe ich meine eigenen Schlüssel zum Leben, und einer dieser Schlüssel ist das Programm und die NA-Gemeinschaft. Das ist der Hauptschlüssel in meinem Leben, weil ich jetzt lerne, zu leben, zu fühlen und mich zu akzeptieren. Heute habe ich die Freiheit, meine eigenen Fehler zu machen und daraus zu profitieren. Ich gewinne eine Freiheit, die besser ist, als das, was mir irgend eine Droge bringen könnte.

Wir können keinem Menschen sagen, ob er oder sie süchtig ist. Dies ist eine Entscheidung, die jede und jeder von uns für sich alleine treffen muss. Wir können Dir jedoch sagen, dass wir Süchtige sind. Wir finden Genesung und Erleichterung durch das Programm von Narcotics Anonymous.

## **Ist Narcotics Anonymous etwas für Dich?**

Narcotics Anonymous ist ein Programm der Genesung für alle, die das Verlangen haben, mit Drogen aufzuhören. Wir finden, dass der Wert, wenn Süchtige sich gegenseitig helfen, unvergleichlich ist. Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig zu helfen, clean zu bleiben und unsere Botschaft der Genesung zu teilen. Unsere Botschaft ist: Alle Süchtigen können aufhören, Drogen zu nehmen, das Verlangen zu nehmen verlieren und eine neue Lebensweise finden. Unsere Botschaft ist eine der Hoffnung und des Versprechens der Freiheit von aktiver Sucht.

**Ich war sicher, dass ich Drogen nehmend sterben würde. Ich hatte lange versucht aufzuhören, es aber nicht geschafft. Mein einziger Rat an Mitsüchtige ist, es mit Genesung zu versuchen. Dies ist sicher viel**

**produktiver und erfolgreicher, als alles, was ich jemals allein versucht hatte.**

**Als ich neu im Programm war, hörte ich häufig von Leuten, die schon eine Weile in NA waren, Redewendungen wie »Gefängnis, Anstalt oder Tod«. Ich denke an die Süchtigen, die ich kannte, sie sind alle entweder tot, im Gefängnis oder in Anstalten. Diese Ausdrücke haben mir sicher eine Gelegenheit gegeben zurückzudenken, wie mein Leben außer Kontrolle und wie machtlos ich meiner Sucht gegenüber war.**

Wir sind nicht mit anderen Organisationen verbunden, einschließlich anderer Zwölf-Schritte-Gemeinschaften, Programme, Therapiezentren oder Besserungsanstalten. Wir beschäftigen keine professionellen Berater oder Beraterinnen, Therapeuten oder Therapeutinnen. Unsere Mitgliedschaft kostet nichts, und wir teilen, was für uns im täglichen Leben funktioniert. Die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous sind die Grundlage unseres Programms der Genesung von der Krankheit Sucht.

**Dieses Programm gibt mir eine Stück-für-Stück-Beschreibung, was ich bereit sein muss zu tun, und es zeigt mir die Beweise, dass es funktioniert. Ich kann bekommen, was ich will. Ich kann heute ein cleanes Leben führen. Heute habe ich die Wahl, und diese Wahl kann mich von den Fesseln der Drogen befreien.**

Wenn alles andere versagt hat, wenden sich Süchtige in Verzweiflung an Narcotics Anonymous. Unsere persönlichen Vorgehensweisen funktionieren nicht. Wir mögen noch nicht einmal den eindeutigen Wunsch haben, mit dem Drogennehen aufzuhören, aber wir wissen, etwas muss sich ändern. Wenn wir hören, was andere genesende Süchtige zu sagen haben, hilft uns dies, klarer zu denken. Wir geben uns selbst und der Genesung eine Chance.

Die spirituellen Prinzipien von NA helfen uns, mit dem Zwang zu nehmen und der Besessenheit des Drogennehmens,

umzugehen. Besessenheit ist das überwältigende Verlangen, Drogen trotz möglicher Konsequenzen zu nehmen. Wenn wir einmal mit dem Drogennehmen angefangen haben, bedeutet, Zwang zu nehmen, ohne aufhören zu können. Die Selbstzentriertheit unserer aktiven Sucht lässt uns das Nehmen an erste Stelle setzen.

Die stetige Arbeit in den Zwölf Schritten erlaubt uns, uns zu ändern. Wir werden fähig zu entscheiden, clean zu bleiben. Von der Besessenheit zu nehmen, werden wir gewöhnlich befreit. Wir gewinnen die Fähigkeit, an andere zu denken und nicht nur an uns selbst.

**Ich bin nicht dumm, und ich bin nicht zäh. Ich leide wie viele an der Krankheit Sucht. Ich will nicht süchtig und ich will nicht im Gefängnis sein. Ich möchte leben und lieben und lernen und die Dinge, die ich verdiene, mit Leuten, denen etwas daran liegt, teilen. Ich möchte, was dieses Programm mir anzubieten hat. Ich kann nicht zurückgehen und mein Leben nochmal leben, und das tut weh. Während ich hier in meiner Zelle sitze, weiß ich, dass es da draußen Leute gibt, die in meine Fußstapfen treten, und das treibt mir die Tränen in die Augen, denn ich kenne den Schmerz, den sie haben.**

Wenn wir die Prinzipien des NA-Programms anwenden, lernen wir uns selbst besser kennen. Einige von uns haben Schwierigkeiten anzunehmen, dass wir die Krankheit Sucht haben. Wir fühlen uns, als ob wir nirgendwo hingehören. Ein Gedanke, den wir immer wieder in Meetings hören, ist, dass Süchtige sich möglicherweise einzigartig und anders fühlen. Es gibt Zeiten, in denen wir uns unsicher und isoliert von allen anderen fühlen. Wir lernen, egal wie wir uns fühlen, wir sind nicht allein. Wir finden Kraft und Unterstützung in Narcotics Anonymous.

## Meetings

Es gibt eine Menge Gründe, die uns zu Narcotics Anonymous führen. Egal welche Gründe es sind, viele von uns hören die NA-Botschaft der Genesung in den Meetings. Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung für eine bessere Lebensweise, drogenfrei. Indem wir von genesenden Süchtigen Unterstützung bekommen, beginnt sich unser Verhalten zu ändern.

**Ich habe an diesem Abend die schönen Worte aus dem Basic Text von *Narcotics Anonymous* gesehen und gehört. In diesem Meeting befielen mich Gefühle, die ich noch nie in meinem Leben erfahren hatte. Jemand hatte ein Buch über mich geschrieben, ohne dass ich davon wusste. Andere hatten die gleichen Probleme wie ich, aber ich war viel zu selbstzentriert, um es zu sehen. NA sagte mir an diesem Abend, dass ich eine Chance hätte, glücklich zu sein, ein drogenfreies Leben zu leben und tatsächlich Freude zu haben. NA sagte mir, dass es einen Weg gäbe, den Schaden, den ich mir und andern zugefügt habe, zu reparieren. Sie sagten mir, dass ich lernen könnte, mich selbst zu lieben, indem ich anderen Leuten helfe, clean zu bleiben.**

Die Unterstützung und Kraft, die wir durch die Teilnahme an Meetings erhalten, mögen uns nicht immer zur Verfügung stehen. Unabhängig davon, ob Meetings verfügbar sind, praktizieren wir, so gut wir können, die Prinzipien der Zwölf Schritte von NA. Viele von uns versuchen es mit der Genesung und finden sofort Erleichterung von der Krankheit Sucht. Andere versuchen es auch, werden aber rückfällig, jedoch haben wir eines gemeinsam: wir kommen wieder.

**Als ich mich der Gemeinschaft der Genesung anschloss, hatte ich eine ganze Menge Schmerzen. Gerne würde ich sagen, dass ich von Anfang an Genesung wollte, aber so war es nicht. Es war nur eine neue Maske von mir. Ich fühlte mich in den NA-Meetings willkommen und wusste auch, dass ich dazugehörte.**

**Ich hatte mich immer anderen angepasst, fühlte mich aber immer von ihnen isoliert. Ich konnte mich wie ein Chamäleon anpassen und meine Farbe mit der Umgebung wechseln. Aber bei NA brauchte ich dies nicht zu tun. Was mich noch zu diesen Meetings hinzog, waren die Leute, die mich einluden wiederzukommen. Dies kam während meiner aktiven Suchtzeit nicht sehr häufig vor. Die Leute bei NA liebten mich, bis ich mich selbst lieben konnte.**

Unsere Mitgliedschaft bei NA ist ohne Bedingungen. Zum ersten Mal werden wir angenommen, einfach weil wir Süchtige sind und nicht trotz der Tatsache, dass wir Süchtige sind. Wir fühlen Liebe und Annahme in den Meetings. Nachdem wir an einem Meeting teilgenommen haben, gehen wir und fühlen uns besser. Von anderen Mitgliedern bekommen wir Hoffnung und praktische Informationen, um uns zu helfen, clean zu leben.

**Während der drei Monate, die ich eingesperrt war, ging ich in alle Meetings. Sie hatten, was ich wollte, Frieden. Ich wollte mein Leben genießen und nicht in irgendeiner Gefängniszelle versauern. Als ich entlassen wurde, dachte ich, ich wäre geheilt, aber all das änderte sich, bevor ich mich versah. Ich hatte mich wieder einmal im Netz der Sucht verfangen; ich selbst und andere waren mir egal. Innerhalb eines Monats verstieß ich gegen die Bewährungsaufgaben und landete wieder im Gefängnis. In der Verhandlung erhielt ich 3 Jahre. Das ist jetzt acht Monate her.**

## **Rückfall**

Wir mögen entdecken, dass viele unserer alten Verhaltensweisen wiederkommen. Unsere Einstellung kann durch Isolation, Einsamkeit, Groll und Unzufriedenheit beeinflusst werden. Wir reden uns möglicherweise ein, dass wir es im Griff haben. Alle Gedanken über Machtlosigkeit sind vergessen. Manche sterben, während sie versuchen zu beweisen, dass sie mit Drogen umgehen können.

**Nachdem ich vom Meeting abgehauen war, nahm ich Drogen. Ich wollte über die Konsequenzen meines Handelns nicht nachdenken, ich wollte ganz einfach nichts fühlen. Ich wollte meiner Umgebung, meinem Elend und meiner Einsamkeit entkommen, und es hat für mich nicht funktioniert. Als ich runter kam, befand ich mich immer noch in meiner Zelle, fühlte mich noch einsamer und hasste mich noch mehr.**

Rückfall heißt, nach einer Zeit der Abstinenz zu Drogen zurückzukehren. Dies ist für alle Süchtigen eine ernsthafte Angelegenheit. Manche sterben, und andere schaffen es nie zurück zur Genesung und nehmen weiter Drogen, in Schmerz und Hoffnungslosigkeit. Je länger Drogen genommen werden, desto schlimmer wird die Sucht. Wenn wir uns entscheiden, wieder Drogen zu nehmen, fangen wir weder von vorne an, noch an der Stelle, an der wir aufgehört haben. Die Krankheit Sucht wird nicht nur schlimmer, sondern wir verlieren die Fähigkeit, in Unwissenheit Drogen zu nehmen, weil NA uns eine bessere Lebensweise gezeigt hat.

**Der Wahnsinn fing wieder von vorne an. Ich log, bestahl alle, jeden und jede, einschließlich meiner Familie, weil sie am einfachsten zu belügen waren. Ich hatte vor keinem Menschen Respekt, auch nicht vor mir selbst. Für niemanden hatte ich Gefühle, Gedanken oder Fürsorge übrig. Ich hasste mich und andere, es sei denn, ich konnte sie für meine Feten oder Drogen gebrauchen.**

NA ist ein Programm des Handelns. Es zählt, was wir tun und nicht, was wir sagen oder denken oder vorhaben. Mit den Zwölf Schritten von Narcotics Anonymous, der Teilnahme an den Meetings, dem Kontakt mit anderen genesenden Süchtigen und dem Weglassen der Drogen können wir clean bleiben und anfangen zu genesen.

**Ein Mitgefangener und ich schlichen nach den Meetings gemeinsam in meine oder seine Zelle und unterhielten uns, sogar nachdem ich Drogen genommen hatte. Wir sprachen darüber, was zu tun war, um nicht zurück ins Gefängnis zu kommen, denn wir wussten beide, wir würden zurückkommen, wenn wir weiter Drogen nehmen und Straftaten begehen. Wir wussten nicht, ob NA die Antwort war, aber wir wussten, dass unser Weg uns zurückführen würde. Mein Freund nahm wieder und starb am Tag der Entlassung. Ich hatte Glück, da ich heute in NA geneset.**

Süchtige, die rückfällig sind, sind wie alle anderen Neuankömmlinge willkommen bei NA. Sucht ist eine Krankheit, kein moralisches Problem. Mit der Rückkehr zur Abstinenz von Drogen ist die Sucht zum Stillstand gebracht, und Genesung ist durch das Arbeiten der Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous möglich.

## **Genesung**

Wir brauchen eine Führung, die uns hilft, unser Leben zu verändern. Wir erkennen, dass nichts die Tatsache ändern kann, dass wir im Gefängnis waren, aber wir können anfangen, uns zu verändern, indem wir anfangen, die Mauern in uns abzureißen.

Die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous sind die Führung, die wir benutzen, um uns selbst zu ändern. Wir glauben, dass Veränderung von uns verlangt, bereit zu sein, die Zwölf Schritte zu arbeiten, für neue Ideen aufgeschlossen, und so ehrlich zu sein, wie es uns zur Zeit möglich ist. Es ist unsere Erfahrung, dass wir, wenn wir anfangen, die Schritte zu arbeiten, neue Einstellungen entwickeln. Ohne die Drogen in unserem Leben werden unsere Gedanken klarer, und wir erkennen, dass wir anfangen, eine neue Lebensweise aufzubauen.

**Ich habe alles getan, um an die Drogen zu kommen, die ich brauchte. Aber heute ist es für mich anders.**



Heute nehme ich keine Drogen. In der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous war ich in der Lage, einen Sinn für mein Leben zu finden, ohne Drogen zu nehmen, und, am wichtigsten, einen neuen Weg, um ohne Drogen zu leben- die Zwölf Schritte. Wenn ich in diesem Programm die Schritte, so gut ich kann, in meinem täglichen Leben anwende, werden die Dinge so geschehen, wie es am Besten ist – vielleicht nicht genau dann, wenn ich es will, sondern in Gottes Zeit. Oft weiß ich noch nicht einmal, warum sie geschehen, sie tun es einfach. Ich versuche nicht es herauszufinden; ich weiß einfach, dass es für mich funktioniert und bin dankbar.

Während wir die Schritte arbeiten, ändern sich unsere Reaktionen und Gefühle. Unser Leben wird anziehender für andere. Allmählich erlauben wir anderen Leuten, uns näher zu kommen, anstatt sie zu vertreiben. Wir lernen, zu vertrauen und dass uns vertraut wird. Wir brauchen nicht mehr zu verstecken, wer wir sind, aus Angst, abgelehnt zu werden. Das Gefühl der Leere, das alle Süchtigen kennen, fängt an, uns zu verlassen.

Ich war ungefähr neun Monate clean, als ich gebeten wurde, in einem Meeting zu sprechen, und ich war entsetzt. Ich wusste, dass ich klar Stellung beziehen musste zu dem, was ich im Begriff war zu tun und zu werden, oder ich würde es auf's Spiel setzen. Gott trug mich auch an diesem Abend, und ich war überrascht von der Reaktion meiner Mitgefangenen. Ich erkannte, dass die Dinge geschahen, wie sie geschehen sollten, und zwar in Gottes und nicht in meiner Zeit.

Meine Frau wurde von meinem Nachbarn schwanger und kam mich nicht mehr besuchen. Ich erhielt einen Brief von dem Bewährungsausschuss, der besagte, dass ich aufgrund meiner Vorgeschichte während meiner gesamten Haftstrafe keine Bewährung bekäme.

**All diese Dinge geschahen innerhalb sehr kurzer Zeit, und ich war knapp davor, innerlich zu explodieren. Ich weiß jetzt, es waren die Gnade Gottes, meine Freunde und Freundinnen, mein Sponsor<sup>1</sup> und die NA-Meetings, die mich durch diese Zeit getragen haben. Ich hatte das starke Verlangen, Drogen zu nehmen. Aber ich erinnerte mich immer wieder an eine Zeile im Basic Text, die besagt: »Nimm nichts, egal was passiert, und Du wirst gegenüber Deiner Krankheit im Vorteil sein.«**

**Diese schrecklichen Gefühle der Angst, Hoffnungslosigkeit, Wut und Groll in mir wurden langsam durch Hoffnung, Vertrauen in meine Höhere Macht, Verständnis und Annahme ersetzt.**

Viele von uns glauben, dass wir zum Cleanbleiben auf die Hilfe einer Macht, größer als wir selbst, angewiesen sind. Wenn wir erkennen, dass wir eine Macht gefunden haben, die uns vom Drogennehmen und der Besessenheit, Drogen zu nehmen, befreien kann, werden wir eher bereit, dieser Höheren Macht zu vertrauen. Wenn wir möchten, können wir diese Macht »Gott« nennen, doch diese Entscheidung bleibt uns selbst überlassen.

**Ich muss an eine Macht, größer als ich selbst, glauben und dieser Macht vertrauen, dass sie meine geistige Gesundheit wiederherstellt. Ich kann mein Leben nicht bewältigen, ich bin machtlos und muss somit meinen Willen dieser Höheren Macht übergeben. Ich muss alle Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous in meinem Leben anwenden, und Gott muss mir helfen. Alleine kann ich es nicht schaffen. Ich kann im Hof dieser Institution spazieren gehen, aber es ist mutiger, Gott zu bitten, dass er mir bei diesen Zwölf Schritten hilft.**

Die Zwölf Schritte sind ein Programm fürs tägliche Leben. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Schritte uns helfen, es durch jede Situation zu schaffen. Unsere Fähigkeit, die Zwölf Schritte

---

<sup>1</sup> Wir verweisen auf das Faltblatt 11, »Sponsorschaft, überarbeitete Ausgabe«, in dem dieses wichtige Thema ausführlicher behandelt wird.

anzuwenden, und zwar täglich, wächst langsam. Wir erkennen, dass während wir die notwendige Kraft entwickeln, das Leben zu seinen Bedingungen zu leben, es uns die in unserem täglichen Leben benutzten Prinzipien erlauben, uns Zeiten der Angst oder des Schmerzes zu stellen.

**Ich saß fünf Jahre ab und blieb clean. Es war schwer, unter der normalen Bevölkerung zu leben. Ich hatte großes Vertrauen, dass Gott mich trägt. Ich las alle NA-Literatur, die ich bekommen konnte. Ich ging in die NA-Meetings, die stattfanden. Andere Leute wissen zu lassen, wie ich mich fühlte und wie ich die Schritte arbeitete, fiel mir sehr schwer. Ich war lange im Gefängnis, und dort gab es Meetings, die wegen mangelnder Unterstützung eingestellt wurden. Ich arbeitete die Schritte, so gut ich konnte.**

**Ich gab zu, dass ich meiner Sucht gegenüber machtlos war, dass mein Leben unmeisterbar geworden war. Dies war für mich ganz offensichtlich: Alles, was ich tun musste, war, mich umzugucken und die geschlossenen Tore zu sehen. An diesem Punkt kam ich zu dem Glauben, dass es eine Macht, größer als ich selbst, gab, die meine geistige Gesundheit wiederherstellen kann. Ich wusste, dass ich nichts nehmen wollte. Ich wusste, dass es ein besseres Leben für mich gab, und an vielen Tagen genügte das.**

**Wenn ich eine Botschaft mit Neuankömmlingen teilen könnte, wäre es die, dass Dein Leben nicht so sein muss, wie es vorher war. Wir haben alle die Krankheit Sucht, wir alle tun Dinge, auf die wir nicht stolz sind, aber wir haben die Chance hindurchzugehen.**

In der Genesung sind Erfahrungen oft neu, fremd und beängstigend. Manchmal ist die Anziehung der alten Freunde, Freundinnen und Wege stark. Es scheint, als sei es einfacher, wieder Drogen zu nehmen, aber Drogen zu nehmen, ist nicht

die Lösung für Süchtige. Wir haben einen neuen Weg zu leben gefunden, der besser ist als alles, was wir je zuvor gekannt haben. Auch wenn uns harte Zeiten widerfahren, wollen wir nicht zu dem Leben vor dem Cleanwerden zurückkehren.

**Es war schwer, mir meinen möglichen Tod durch eine unheilbare Krankheit zu betrachten. Es gab Zeiten, in denen nichts, was andere mir sagten, half. Am Ende erkannte ich, dass ich sowieso nur »heute« habe. Heute bin ich gesund. Ungeachtet der Enttäuschungen des Lebens, ziehe ich es vor, an das Leben zu glauben. Allen Menschen ist nur ein Tag oder ein Moment auf einmal zu leben gegeben. Ich bin nicht anders als andere Leute.**

Dadurch, dass ich mich kennen lernte und lernte, wer ich wirklich bin, begann ich, an den Bereichen von mir zu arbeiten, die ich nicht mochte, wie z. B. Eifersucht, Neid, Stolz, Hass und Rache. Nicht, dass ich eine schlechte Person war, die gut werden wollte; ich erkannte, dass es mir wegen dieser Gefühle schlecht ging und dass ich eine Menge Energie verschwendete, was ich mir nicht leisten konnte.

Wenn solche Gefühle in mir hochkamen, erkannte ich, dass etwas nicht stimmte. Es war meine Höhere Macht – zu der ich am Anfang meiner Genesung begonnen hatte zu sprechen – an die ich mich wandte. Wenn diese Gefühle hochkamen, erkannte ich, was geschah und gab es zu. Normalerweise gingen diese inneren Gefühle wieder weg. Manchmal gingen sie nicht weg, aber mit der Zeit übte ich Disziplin und lernte, meine Vorzüge anzuwenden. Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass Disziplin, Verantwortung und Kreativität für mich ebenfalls Mittel zur Freiheit sind.

So lange wir nichts nehmen, haben wir eine Chance, eine neue Lebensweise, innerhalb oder außerhalb vom Gefängnis zu leben. Das NA-Programm verspricht nicht, dass es leicht wird, oder dass alles nach unserem Willen läuft. Wir lernen, dass es einen Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen gibt. Unsere Höhere Macht befriedigt unsere spirituellen Bedürfnisse. Obwohl wir noch hinter Gittern sind, müssen wir neue Freundschaften aufbauen, Beziehungen zu anderen haben, die clean sind, und die durch die Prinzipien von Narcotics Anonymous über Genesung lernen. Durch das Arbeiten der Zwölf Schritte gewinnen wir Gelassenheit – ungeachtet der Lebenssituation.

**Nach und nach holte ich die Leute, die ich so sehr geliebt hatte, wieder in mein Leben zurück. Später, als jene Zeit in meiner Genesung gekommen war, begann ich Wiedergutmachung zu leisten und fühlte weitere Erleichterung. Ich habe Glück und Frieden, wie ich sie nie zuvor empfunden habe. Ich habe eine Aufgabe; ich weiß, dass Gott einen Plan für mich hat. Ich weiß, solange ich Vertrauen in einen liebenden Gott habe und die Schritte in meinem NA-Leben anwende, bin ich auf dem Weg der Genesung. Meine Träume sind heute anders; sie sind Realität.**

Gefühle der Freude, des Friedens und der Zufriedenheit sind Geschenke der Genesung, während wir mit dem Arbeiten der Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous wachsen und uns verändern. Wir sind in der Lage, Enttäuschungen und Frustrationen als Bestandteil des täglichen Lebens anzunehmen. Obwohl uns Genesung nicht leicht fallen mag, der Weg lohnt sich. Was auch immer wir in der Vergangenheit getan haben, wir müssen es nicht wieder tun. Am wichtigsten jedoch ist, wir brauchen nie mehr zu nehmen.

## **Entlassung**

Diejenigen von uns, die Genesung im Gefängnis fanden, wissen, dass wir nach der Entlassung anfällig sind. Mit den

Gefühlen der Unsicherheit und Angst konfrontiert, die eine Entlassung aus dem Gefängnis oft mit sich bringt, kann die Versuchung, wieder Drogen zu nehmen, überwältigend sein. Dies ist eine Zeit, in der wir die Unterstützung der Gemeinschaft brauchen.

**Als ich zum ersten Mal Bewährung erhielt, lehnte ich die Entlassung ab. Ich spürte, dass ich noch nicht so weit war, mich dem Leben draußen zu stellen und clean zu bleiben. Später, als der Bewährungsausschuss entschied, mir eine Chance zu geben, erstarrte ich. Jetzt, da ich diese Wände nicht mehr um mich hatte und die Leute mich anstarrten, baute ich innere Wände auf. Ich war damit konfrontiert, da raus zu gehen und auf mich selbst gestellt zu sein. Dies waren sehr beängstigende Gefühle für mich.**

Unsere Erfahrung zeigt, dass egal, ob wir im Gefängnis oder draußen sind, wo immer wir auch hingehen, wir nicht von der Krankheit Sucht geheilt sind. Was wir unternehmen, um im Gefängnis mit Genesung zu beginnen, ist das gleiche, was die genesenden Süchtigen draußen praktizieren. Unsere erste Priorität ist Cleanbleiben.

**Noch im Gefängnis nahm ich, nachdem ich in einigen Meetings gewesen war, aber ich habe gelernt. Das NA-Programm fing an, für mich zu funktionieren, noch während ich eingesperrt war, und hat auf der Straße weiterhin für mich funktioniert.**

Die ersten Tage nach der Entlassung sind für unsere weitere Genesung kritisch. Wir können es uns nicht leisten, mit Leuten, die nehmen, zusammen zu sein. Wir müssen in die Meetings gehen und uns mit genesenden Süchtigen umgeben.

**Wegen der Sucht verlor ich die Erziehungsberechtigung für meinen Sohn. Meine Familie hatte mich verlassen, und ich fühlte mich völlig allein. Zwei Tage Arbeitsfreigang, und ich nahm. Ich nahm fünfzehn Tage lang,**

beging neue Straftaten und landete im Park, mit einem Messer an der Kehle. Ich hatte nicht all das durchlebt, einschließlich Gefängnis, um jetzt zu sterben. Mir sind noch nie so viele Drogen angeboten worden, wie in den neunzig Tagen Arbeitsfreigang. Es gab Zeiten, in denen ich glaubte, meinen Verstand zu verlieren. In blindem Vertrauen befolgte ich die Vorschläge.

Ich ging auf die Knie; ich hatte Schlimmeres für Drogen getan, also war ich bereit, dies zu tun, um zu leben. Endlich, nach sechzig Tagen, benutzte ich das Telefon, um NA-Mitglieder draußen anzurufen. Ich hatte Todesangst. Ich würde verletzbar sein. Ich würde mit jemandem sprechen müssen, den oder die ich nicht kannte. Zuvor hatte ich nur das Telefon benutzt, um herauszufinden, wer Geld hatte oder wo es Drogen gab.

In diesen ersten neunzig Tagen machte ich in vielen Meetings großes Geschrei um mein Verlangen, Drogen zu nehmen. In einem Meeting hielt ich mich buchstäblich am Tisch fest, um zu überleben und nicht hinauszurennen, um zu nehmen. »Bleib hier, es wird besser«, raste mir immer wieder durch den Kopf. NA-Mitglieder sagten mir ständig, komm' wieder. In meinem Inneren sehnte ich mich danach, in der Lage zu sein, eine Unterhaltung führen, lächeln und lachen zu können. Falls ich dies jemals gekonnt hatte, war es Jahre her. Ich teilte, wie ich mich fühlte, und hielt mich an die Mitglieder der Gemeinschaft. Ich musste mich völlig ändern. Es machte mir angst, und ich hatte keine Ahnung wie ich mich ändern könnte. Die Veränderung steckt in unseren Zwölf Schritten, also machte ich mit sechzig Tagen clean ein Schrittemeeting zu meiner Stammgruppe.

Die Meetings sind eine Quelle der Hoffnung, Unterstützung, Führung und Gemeinschaft. Alle Süchtigen sind im

NA-Meeting willkommen. Wir spüren die Annahme und Anteilnahme in einem Meetingsraum. Mit regelmäßiger Meetingsteilnahme muss so bald wie möglich begonnen werden. Wir müssen Mitglieder uns kennenlernen und sie wissen lassen, dass wir Hilfe brauchen. Ohne zu wissen, dass es ein Problem gibt, kann niemand helfen.

**In der ersten Woche ging ich arbeiten und isolierte mich in meiner Wohnung. Ich rief in meiner Heimat einige Leute aus dem Programm an. Ich teilte mit ihnen über die Verzweiflung und Angst, die ich fühlte. Ich konnte alle diese Gefühle, die ich hatte, nicht verstehen und war clean. Sie sagten, ich bräuchte ein Meeting. Ich bräuchte genesende Leute in meinem Leben. Ich müsste wieder in den Räumen von Narcotics Anonymous sein.**

Viele von uns hatten keine Ahnung, was sie in einem Leben ohne Drogen zu erwarten haben. Während wir mit genesenden Süchtigen teilen, werden unsere Probleme und Ängste weniger. Unsere Hoffnung, Freiheit von der Krankheit Sucht, wuchs, während wir die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous arbeiteten. Wir fanden ein Leben, das lebenswert war, welches alles, was wir uns jemals für uns vorstellen konnten, übertraf.

**Manchmal dachte ich, es bedürfe einer Stange Dynamit, um die Mauern, die ich in mir aufgebaut hatte, abzureißen. Es hat eine Weile gedauert, aber ich glaube, ich habe viele davon abgerissen. Ich habe damit angefangen, indem ich keine Drogen nehme, in die Meetings gehe und mir eine Sponsorin genommen habe, die mir hilft, die Schritte zu machen und sie draußen in meinem neuen Leben anzuwenden.**



Einige der Dinge, die wir für den Übergang vom Gefängnis nach draußen als hilfreich empfanden, sind:

- Nimm nichts, egal was ist.
- Geh gleich am ersten Tag draußen in ein NA-Meeting; geh regelmäßig in die Meetings.
- Suche Dir eine Sponsorin oder einen Sponsor und ruf an; sprich mit anderen genesenden Süchtigen.
- Lies NA-Literatur.
- Besorge Dir Telefonnummern von anderen NA-Mitgliedern.
- Arbeite die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous.
- Nochmals... nimm nichts, egal was ist.

*Wenn wir schließlich am Ende dieses Weges feststellen, dass wir weder mit, noch ohne Drogen als Menschen funktionieren können, stehen wir alle vor demselben Dilemma. Was bleibt uns übrig? Es scheint diese Alternativen zu geben: wir können entweder, so gut es geht, bis zum bitteren Ende – Gefängnis, Anstalt oder Tod – weitermachen, oder wir finden einen neuen Lebensweg. Früher hatten nur sehr wenige Süchtige diese zweite Möglichkeit. Diejenigen, die heutzutage süchtig sind, haben es da besser. Zum ersten Mal in der gesamten Menschheitsgeschichte hat sich ein einfacher Weg im Leben vieler Süchtiger bewährt. Er ist für uns alle gangbar. Er ist ein einfaches geistiges – nicht religiöses – Programm, bekannt als Narcotics Anonymous.<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Ein Abschnitt aus dem »Weißen Büchlein«, Narcotics Anonymous.

## **Andere NA-Literatur, die Du vielleicht lesen möchtest**

**Narcotics Anonymous** wurde ursprünglich 1983 in Englisch<sup>3</sup> veröffentlicht. Diese Veröffentlichung wird gewöhnlich als Basic Text (Grundlagentext) zur Genesung von der Krankheit Sucht bezeichnet. In diesem Buch teilen viele Süchtige ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung bezüglich der Krankheit Sucht und ihrer Genesung durch das NA-Programm. Es umfasst und führt die Kapitel des »Weißes Büchleins« weiter aus und beinhaltet ein zusätzliches Kapitel »Mehr wird offenbart«. Die persönlichen Geschichten von vielen genesenden Süchtigen<sup>4</sup> sind beigefügt, um neue Mitglieder dabei zu unterstützen, sich zu identifizieren und Hoffnung auf ein besseres Leben zu finden.

**NA Weißes Büchlein** – Das »NA Weiße Büchlein« war das erste Stück Literatur, das von der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous geschrieben wurde. Es beinhaltet eine kurze Beschreibung des NA-Programms einschließlich aller Informationen der Faltblätter Nr. 1 und Nr. 6.

**Genesung und Rückfall** (Nr. 6) – Ein Auszug aus dem »Weißes Büchlein«. Dieses Faltblatt erörtert die frühen Warnzeichen des Rückfalls, sowie alle Dinge, die Süchtige tun können, um einen Rückfall zu vermeiden.

**Bin ich süchtig?** (Nr. 7) – Eine Liste von Fragen, um einzelne zu unterstützen, diese persönliche Entscheidung zu treffen. Die Fragen konzentrieren sich auf einen Bereich von offensichtlichen Verhaltenssymptomen bis hin zu subtilen Persönlichkeitsveränderungen, die die Krankheit Sucht begleiten. Dieses Faltblatt zu lesen, mag Dir helfen, Dich ehrlich der Krankheit Sucht zu stellen. Es mag Dir Hoffnung geben, weil es die Lösungen des NA-Programms anbietet.

**Nur für Heute** (Nr. 8) – In diesem Faltblatt werden fünf positive Gedanken vorgestellt, um genesenden Süchtigen jeden

<sup>3</sup> und 1992 in Deutsch

<sup>4</sup> z. Zt. nur in der englischen Fassung

Tag zu helfen. Ideal, es auf täglicher Basis zu lesen, stellen diese Gedanken Süchtigen die Perspektive cleanen Lebens zur Verfügung, um sich jedem neuen Tag zu stellen. Der Rest des Faltblatts führt das Prinzip des Nur-für-Heute-Lebens weiter aus. Es ermutigt Süchtige, einer Höheren Macht zu vertrauen und das NA-Programm täglich zu arbeiten.

**Sponsorschaft, überarbeitete Ausgabe** (Nr. 11) – Sponsorschaft ist ein für die Genesung unverzichtbares Werkzeug. Dieses einführende Faltblatt hilft ein Verständnis von Sponsorschaft zu vermitteln, besonders für neue Mitglieder. Es behandelt unter anderen die Fragen: »Was ist eine Sponsorin oder ein Sponsor?« und »Wie bekommst Du einen Sponsor oder eine Sponsorin?«. Im letzten Abschnitt geht es um das Thema »Selbst ein Sponsor oder eine Sponsorin sein«.

**Von jungen Süchtigen, für junge Süchtige** (Nr. 13) – Die Botschaft dieses Faltblattes ist, dass Genesung für alle Süchtigen möglich ist, unabhängig von ihrem Alter oder der Dauer des Drogennehmens. Es betont, dass alle Süchtige schließlich an denselben Punkt der völligen Verzweiflung gelangen, dies ist aber nicht notwendig – wir können mit der Genesung sofort anfangen! Enthalten sind folgende Abschnitte: »Tiefpunkt«, »Wir trafen eine Entscheidung«, »Druck der ehemaligen Freunde und Freundinnen«, »Familienprobleme«, »Nur für Heute« und »Botschaft der Hoffnung«.

**Für die Neuhinzukommenden** (Nr. 16) – Dieses Informations-Faltblatt beschreibt, wie Narcotics Anonymous mit der Krankheit Sucht umgeht, die wir mit allen NA-Mitgliedern gemeinsam haben. Es stellt die Zwölf Schritte vor, die Grundlage der Genesung sind. Es enthält Informationen darüber, Gefühle zu erkennen und zu erfahren, sowie Vorschläge eine Sponsorin oder einen Sponsor und neue Freundinnen und Freunde in der NA-Gemeinschaft zu nutzen. Alle diese Werkzeuge helfen Süchtigen, mit ihrer Genesung anzufangen und sie zu bewahren.

**Selbstannahme** (Nr. 19) – Die erste Hälfte dieses Faltblattes, »Das Problem«, erörtert Sichtweisen von einem unmeisterbaren Leben, was mit einschließt, uns selbst und andere nicht annehmen zu können. Die zweite Hälfte des Faltblattes, »Die Zwölf Schritte sind die Lösung«, umreißt den Prozess, der es genesenden Süchtigen ermöglicht, die Zwölf Schritte in allen Bereichen ihres Lebens anzuwenden, um Selbstannahme und Annahme anderer zu erlangen.

**Willkommen in Narcotics Anonymous** (Nr. 22) – Dieses Faltblatt wurde geschrieben, um Fragen zu beantworten, die häufig von Leuten gestellt werden, die an ihrem ersten NA-Meeting teilnehmen. Seine Botschaft ist einfach: »Wir haben einen Weg gefunden, ohne Drogen zu leben, und sind froh, dies mit allen, für die Drogen ein Problem sind, zu teilen«.

**Draussen clean bleiben** (Nr. 23) – Dieses Faltblatt ist an jene genesende Süchtige gerichtet, die aus einer Einrichtung, Therapie oder Strafanstalt wieder in die Gesellschaft zurückkehren. Es beschreibt die notwendigen Grundlagen, um während des Übergangs mit der Genesung fortzufahren. Es spricht folgende Themen an: »Wie kann ich in Genesung bei NA mitmachen, während ich in einer Institution bin?«, »Wie mache ich die ersten Kontakte mit NA-Mitgliedern?«, »Wie finde und suche ich mir einen Sponsor oder eine Sponsorin?« und »Wie kann ich selbst Service machen?« Dieses Faltblatt ist ein sehr wertvolles Hilfsmittel für jene in Krankenhäusern und Einrichtungen, die daran interessiert sind, ein persönliches Programm mit täglichem Tun und Handeln aufzubauen.

**Für Eltern oder Erziehungsberechtigte von Minderjährigen in NA** (Nr. 27) – Dieses Faltblatt soll darüber informieren, was NA ist und wie NA funktioniert. Es ist besonders relevant für Betreuer von Jugendlichen, die Mitglieder in Narcotics Anonymous sind.

Einige regelmäßig erscheinende Veröffentlichungen, die Du vielleicht lesen möchtest:

**Reaching Out**<sup>5</sup>– ist ein Rundschreiben, das von dem Hospitals and Institutions Committee (Krankenhäuser-und-Einrichtungen-Komitee) der NA World Service Conference (Welt-Service-Konferenz) veröffentlicht wird. Es ist so gestaltet, dass es sowohl den Bedürfnissen von Süchtigen in Einrichtungen entspricht als auch den H&I-Committees (K&E-Komitees) in der gesamten Gemeinschaft. Falls Du *Reaching Out* regelmäßig beziehen möchtest oder uns von Deinen Erfahrungen in Genesung durch das Narcotics Anonymous-Programm schreiben willst, dann ist hier die Adresse: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA, 91409 USA.

**Das NA Way Magazine** ist die internationale Zeitschrift der NA-Gemeinschaft. Sie erscheint vierteljährlich in englischer, französischer, deutscher, portugiesischer und spanischer Sprache. Die Zeitschrift enthält Beiträge zu Themen und Ereignissen, die für die NA-Gemeinschaft von Interesse sind, sowie Erfahrungsberichte über Genesung, Erfahrungen mit NA-Diensten, Humorvolles, Meinungen und Kommentare und einen Veranstaltungskalender. Zum Abonnieren sollte man sich mit dem World Service Office in Verbindung setzen.

**Die NA-Zeitung** – ist eine vierteljährlich erscheinende, deutschsprachige Veröffentlichung. In ihr können alle Süchtigen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung, aber auch Meinungen zum Thema »Cleanses Leben«, »Genesung und Service in Narcotics Anonymous« in Worten und Zeichnungen teilen. Wer Artikel schreiben oder die Zeitung abonnieren möchte schreibe an: NASK, – Zeitung -, Postfach 11 10 10, 64225 Darmstadt.

---

<sup>5</sup> ausschließlich in Englisch

**Gelassenheitsgebet**

Gott...

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 vom anderen zu unterscheiden.

## Die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous

1. Wir gaben zu, dass wir unserer Sucht gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann.
3. Wir trafen eine Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, *so wie wir Ihn verstanden*, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst.
5. Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler ein.
6. Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, uns von diesen Mängeln zu befreien.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die persönliche Inventur fort, und wenn wir Fehler machten, gaben wir sie sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation die bewusste Verbindung zu Gott, *wie wir Ihn verstanden*, zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir als Ergebnis dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Süchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Prinzipien auszurichten.

German