

Eine persönliche Erfahrung mit Annahme, Glauben und Verpflichtung

Als ich in das NA-Programm kam, hatte ich mein Problem erkannt – ich wollte aufhören, Drogen zu nehmen, wusste aber nicht wie. Gemäß der Natur der Sucht, war meine Persönlichkeit darauf ausgerichtet, Drogen zu beschaffen, zu nehmen und Mittel und Wege zu finden, mehr zu bekommen. Alle meine Charakterzüge verstärkten diese Selbstbesessenheit. In meiner totalen Ichbezogenheit versuchte ich, mein Leben zu meistern, indem ich Menschen und Gegebenheiten zu meinem Vorteil manipulierte. Ich hatte jede Kontrolle verloren. Die Besessenheit zwang mich wiederholt, gegen meinen Willen Drogen zu nehmen, obwohl ich wusste, dass es selbstzerstörerisch und gegen meinen Überlebenstrieb gerichtet war. Wahnsinnig und hoffnungslos hilflos wie ich war, gab ich den Kampf auf und akzeptierte, dass ich süchtig und mein Leben völlig unkontrollierbar war und dass ich keine Macht über die Krankheit hatte. Meine Willenskraft konnte meinem kranken Körper nicht helfen, der zwanghaft nach Drogen verlangte. Meine Selbstkontrolle konnte meinem kranken Verstand nicht helfen, der von der Idee besessen war, Stimmungsveränderer zu benutzen, um der Realität zu entfliehen. Ebenso wenig konnten meine höchsten Ideale meinem kranken, listigen, heimtückischen und völlig egozentrischen Geist helfen. Sobald ich fähig war, die Tatsache meiner Machtlosigkeit anzunehmen, brauchte ich keine Drogen mehr zu nehmen. Dieses Annehmen meiner Lage – meiner Machtlosigkeit über die Sucht und die Unkontrollierbarkeit meines Lebens – war der Schlüssel zu meiner Genesung.

Mit Hilfe der genesenden Süchtigen in den NA-Meetings nahm ich keine Drogen

– für eine Minute, eine Stunde, einen Tag. Ich wollte immer noch high werden. Das Leben erschien unerträglich ohne Drogen. Das Aufhören machte mich nur noch hoffnungsloser als vorher, und um damit fertig zu werden sagte mir mein Verstand, dass ich wieder Drogen nehmen sollte. Das Annehmen meiner Machtlosigkeit und der Unkontrollierbarkeit meines Lebens brachten mich dazu, dass ich eine stärkere Macht als meine Krankheit brauchte, um mein selbstzerstörerisches Wesen zu ändern. Die Leute, die ich in NA-Meetings traf, erzählten mir, dass sie im NA-Programm eine Macht, größer als ihre Sucht, gefunden hätten. Diese Leute waren schon Monate und Jahre clean und wollten nicht einmal mehr Drogen nehmen. Sie sagten mir, dass ich das Verlangen, Drogen zu nehmen verlieren könne, in dem ich nach dem NA-Programm lebe. Ich hatte keine andere Wahl, als ihnen zu glauben. Was immer ich versuchte, Ärzte, Psychiater, Krankenhäuser, Psychiatrien, Arbeitsplatzwechsel, Heiraten, Scheidungen; alles hatte versagt. Es schien hoffnungslos, aber in NA sah ich Hoffnung. Ich traf von ihrer Krankheit genesende Süchtige. Ich kam zu dem Glauben, dass es für mich möglich ist zu lernen, wie ich ohne Drogen leben kann. In NA fand ich das Vertrauen, das ich brauchte, um mit den Veränderungen zu beginnen.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich aufgehört, Drogen zu nehmen und glaubte widerwillig, dass ich auch weiterhin clean bleiben könne. Immer noch dachte und fühlte ich wie ein süchtiger Mensch, ich nahm halt nur keine Drogen mehr. Meine Persönlichkeit und mein Charakter waren so wie immer. Alles um mich herum verstärkte meine selbstzerstörerische Haltung. Ich musste mich ändern, oder ich würde wieder beginnen, Drogen zu nehmen. Ich hatte meinen Zustand akzeptiert und glaubte, dass es möglich sei, zu gene-

sen. Um dies zu können, musste ich mich verbindlich den spirituellen Prinzipien des NA-Programms anvertrauen.

Mit Hilfe der Person, die mich sponsert entschloss ich mich, mein Leben und meinen Willen Gott zu übergeben, so wie ich Gott verstehe. Für mich war das ein Wendepunkt. Diese Entscheidung fordert dauernde Annahme, einen stetig wachsenden Glauben und eine tägliche Verpflichtung zur Genesung. Die Entscheidung, mein Leben und meinen Willen Gott zu übergeben, erforderte, dass ich mich selbst kennenlernte und aktiv versuchte, meine Art mit der Realität umzugehen, zu ändern. Diese Verpflichtung brachte Ehrlichkeit in mein Leben. So funktioniert das NA-Programm für mich: ich akzeptiere meine Krankheit, entwickle den Glauben, dass das Programm mich ändern kann und vertraue mich den spirituellen Prinzipien der Genesung an.

Jetzt ist Handeln erforderlich. Wenn ich mich nicht ändere, wird es mir elend gehen, und ich werde wieder zu den Drogen zurückkehren. Nach den Empfehlungen des Programms zu handeln, kann meine Persönlichkeit und meinen Charakter ändern. Ich überprüfe mich ganz ehrlich, schreibe auf, was ich getan und wie ich mich gefühlt habe. Ich öffne mich vollständig gegenüber meinem Gott und einem anderen Menschen und nenne meine geheimsten Ängste, Ärger und meinen Groll. Indem ich das tue, verliert die Vergangenheit ihre Macht über mein Leben, und ich bin frei, heute gemäß meinen Idealen zu leben. Ich beginne, mich anders zu verhalten und werde bereit, von meinem Gott zu der Person geändert zu werden, die ich gemäß seinem Willen sein soll.

Indem ich darum bitte, dass meine Fehler von mir genommen werden, habe ich angefangen, ein angemessenes Selbstbild zu entwickeln, das in der Realität verankert ist.

Dadurch, dass ich Unrecht, das ich anderen zugefügt habe, wiedergutmache, habe ich gelernt, mir selbst und anderen zu vergeben.

Ich überprüfe mein Verhalten regelmäßig und korrigiere Fehler so früh wie möglich. Ich entwickle und erweitere fortwährend Vertrauen und Glauben in spirituelle Prinzipien. Ich gebe anderen, indem ich mich selbst mitteile und das Programm weitergebe und versuche, nach den Prinzipien zu leben, die ich gelernt habe. Diese Zwölf Schritte haben mir dazu verholfen, ständig mit dem Drogennehenen aufzuhören. Sie haben mir das Verlangen Drogen zu nehmen genommen, und sie haben mir eine neue Lebensweise gegeben.

Copyright © 1994, 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

NARSK e.V.
Postfach 11 10 10
D-64225 Darmstadt
www.narcotics-anonymous.de



Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter
NA-Literatur.

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

ISBN 978-1-55776-387-7 German 5/13

WSO Catalog Item No. GE-3114



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 14-GE

Eine persönliche Erfahrung mit Annahme, Glauben und Verpflichtung