

Draußen clean bleiben

Viele von uns hörten die Genesungsbotschaft von NA das erste Mal, als sie in einem Krankenhaus oder in irgendeiner Einrichtung waren. Der Übergang von solchen Orten in die Welt draußen ist unter keinen Umständen leicht. Das trifft insbesondere dann zu, wenn wir von den Veränderungen, die die Genesung mit sich bringt, herausgefordert werden. Für viele von uns war die erste Genesungszeit schwierig. Sich der Aussicht auf ein Leben ohne Drogen zu stellen, kann sehr große Angst machen. Doch jene von uns, die es durch diese ersten Tage geschafft haben, fanden ein Leben, das lebenswert ist. Dieses Faltblatt wird als eine Botschaft der Hoffnung für jene angeboten, die jetzt in einem Krankenhaus oder einer Einrichtung sind, damit auch du genesen und frei leben kannst. Viele von uns waren da, wo du heute bist. Wir haben andere Wege ausprobiert, und viele von uns wurden rückfällig; manche hatten niemals eine weitere Chance zu genesen. Wir haben dieses Faltblatt geschrieben, um mit dir das zu teilen, von dem wir herausgefunden haben, dass es funktioniert.

Wenn du in Meetings gehen kannst, während du in einem Krankenhaus oder in einer Einrichtung bist, kannst du jetzt damit anfangen, gute Gewohnheiten zu entwickeln. Komme früh zu den Meetings und gehe spät. Fange so früh wie möglich an, Kontakte mit genesenden Süchtigen zu knüpfen. Falls NAMitglieder aus anderen Gruppen dein Meeting besuchen, frage sie nach ihrer Telefonnummer und benutze sie. Es wird dir anfangs komisch vorkommen, diese Telefonnummern zu benutzen – sogar albern. Aber unter der Voraussetzung, dass im Kern der Krankheit Sucht die Isolation ist, ist der erste Anruf ein riesiger Schritt nach vorn. Es ist nicht nötig,

darauf zu warten, bis sich ein ernsthaftes Problem entwickelt, um jemanden von NA anzurufen. Die meisten NA-Mitglieder sind mehr als bereit, auf jede ihnen mögliche Art zu helfen. Dies ist auch ein günstiger Zeitpunkt, ein Treffen mit einem NAMitglied auszumachen, dich bei deiner Entlassung zu treffen. Wenn du schon einige Leute kennst, die du nach deiner Entlassung im Meeting treffen wirst, so wird dir das helfen, dich als Teil der NA-Gemeinschaft zu fühlen. Wir können es uns nicht leisten, entfremdet zu sein oder uns so zu fühlen.

Draußen clean bleiben bedeutet zu handeln. Wenn du rauskommst, gehe am ersten Tag deiner Entlassung in ein Meeting. Es ist wichtig, sich regelmäßige Meetingsbesuche zur Gewohnheit zu machen. Die Verwirrung und die Begeisterung darüber, »gerade entlassen zu sein«, hat einige von uns so benebelt, dass sie dachten, Urlaub von ihren Verantwortungen nehmen zu können, bevor sie die Angelegenheiten des täglichen Lebens in Angriff nehmen. Diese Art des Rationalisierens hat viele von uns zurück zum Drogennehen geführt. Sucht ist eine Krankheit, die in ihrem Fortschreiten keine Pause einlegt. Wenn sie nicht aufgehalten wird, wird sie nur schlimmer. Was wir heute für unsere Genesung tun, garantiert uns nicht für morgen unsere Genesung. Es ist ein Fehler anzunehmen, dass der gute Vorsatz, nach einer Weile bei NA vorbeizuschauen, ausreicht. Wir müssen unsere Absicht durch Taten unterstützen, je früher, desto besser.

Wenn du nach deiner Entlassung in einer anderen Stadt wohnen wirst, frage die NAMitglieder nach einer Meetingliste und einer NA-Kontakt Nummer in deiner neuen Gegend. Sie werden dir helfen können, mit NA-Gruppen und -Mitgliedern in der Gegend, in der du leben wirst, in Kontakt zu kommen.

Du kannst auch über folgende Adresse Informationen über Meetings auf der ganzen Welt erhalten:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
USA

Sponsorschaft ist ein lebenswichtiger Teil des Genesungsprogramms von NA. Sie ist einer der Hauptwege, auf denen die Neuankömmlinge Nutzen aus der Erfahrung der NAMitglieder ziehen können, die das Programm leben. Sponsorinnen und Sponsoren können aufrichtiges Interesse an unserem Wohlergehen und eine gemeinsame Erfahrung der Sucht mit solidem Wissen über Genesung in NA verbinden. Unsere Erfahrung ist, dass es am besten funktioniert, wenn wir uns einen Sponsor oder eine Sponsorin des eigenen Geschlechts suchen. Wähle sobald wie möglich einen Sponsor oder eine Sponsorin, sei es eine vorläufige Sponsorin oder ein vorläufiger Sponsor. Ein Sponsor oder eine Sponsorin helfen dir bei deiner Arbeit in den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen von Narcotics Anonymous. Eine Sponsorin oder ein Sponsor können dich auch anderen NAMitgliedern vorstellen, dich zu Meetings mitnehmen und dir dabei helfen, dich in deiner Genesung wohler zu fühlen. Unser Faltblatt *Sponsorschaft* enthält zusätzliche Informationen über dieses Thema.

Wenn wir von dem NA-Programm profitieren wollen, dann müssen wir die Zwölf Schritte arbeiten. Zusammen mit regelmäßigen Meetingsbesuchen sind die Schritte die Grundlage für unser Programm der Genesung von der Sucht. Wir haben festgestellt, dass die Arbeit in den Zwölf Schritten in ihrer Reihenfolge und ihr ständiges, erneutes Arbeiten uns davor bewahren, in die aktive Sucht und in das Elend, das sie mit sich bringt, zurückzufallen.

Es steht eine Vielfalt von NA-Genesungsliteratur zur Verfügung. Das kleine Weiße Büchlein und unser Basic Text, *Narcotics Anonymous*, enthalten die Prinzipien der Genesung in unserer Gemeinschaft. Mach dich durch unsere Literatur mit dem Programm vertraut. Über Genesung zu lesen, ist ein sehr wichtiger Teil unseres Programms, insbesondere, wenn ein Meeting oder ein anderes NAMitglied vielleicht nicht verfügbar ist. Viele von uns haben die Erfahrung gemacht, dass die tägliche Lektüre von NA-Literatur uns geholfen hat, eine positive Einstellung aufrecht, und unseren Blick auf die Genesung gerichtet zu halten.

Wenn du anfängst, zu Meetings zu gehen, engagiere dich in den Gruppen, die du besuchst. Aschenbecher ausleeren, den Raum herrichten helfen, Kaffeekochen, nach dem Meeting aufräumen helfen – all diese Dinge müssen getan werden, damit eine Gruppe funktionieren kann. Lass die Leute wissen, dass du bereit bist, mitzuhelfen und ein Teil deiner Gruppe zu werden. Solche Verantwortungen zu übernehmen ist ein wichtiger Bestandteil in der Genesung und trägt dazu bei, den Gefühlen der Entfremdung, die in uns auftauchen können, entgegenzuwirken. Wenn der *Wunsch*, ins Meeting zu gehen, schwächer ist als die *Notwendigkeit*, dann können solche Verpflichtungen, so klein sie auch erscheinen mögen, uns dabei helfen sicherzustellen, an einem Meeting teilzunehmen.

Es ist niemals zu früh, ein Programm täglichen Handelns aufzustellen. Tägliches Handeln ist unser Weg, die Verantwortung für unsere Genesung zu übernehmen. Anstatt die erste Droge zu nehmen, tun wir folgendes:

- Nimm nichts, egal was passiert.
- Gehe zu einem NA-Meeting.
- Bitte deine Höhere Macht, dich für heute clean bleiben zu lassen.

- Rufe deinen Sponsor oder deine Sponsorin an.
- Lies NA-Literatur.
- Sprich mit anderen genesenden Süchtigen.
- Arbeite die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous.

Wir haben einige der Dinge angeführt, die du tun kannst, um clean zu bleiben; wir sollten auch einige Dinge anführen, die du vermeiden solltest. In NA-Meetings hören wir oft, dass wir unsere alte Art zu leben ändern müssen. Das bedeutet, dass wir keinerlei Drogen nehmen, egal was passiert! Wir haben auch herausgefunden, dass wir es uns nicht leisten können, in Kneipen und Bars herumzuhängen oder mit Leuten zu verkehren, die Drogen nehmen. Wenn wir uns gestatten, mit alten Bekannten oder an alten Orten zu verkehren, bereiten wir uns für den Rückfall vor. Wenn es um Sucht geht, sind wir machtlos. Diese Leute und Orte haben uns niemals zuvor geholfen, clean zu bleiben. Es wäre dumm zu denken, dass es jetzt anders wäre.

Für Süchtige gibt es keinen Ersatz für die Gemeinschaft derer, die sich aktiv für Genesung einsetzen. Es ist wichtig, dass wir uns eine Pause gönnen und der Genesung eine Chance geben. Es warten viele neue Freundinnen und Freunde auf uns bei Narcotics Anonymous, und eine neue Welt von Erfahrungen liegt vor uns.

Einige von uns mussten ihre Erwartungen von einer völlig anderen Welt korrigieren, als sie entlassen wurden. Narcotics Anonymous kann nicht auf wunderbare Weise die Welt um uns herum verändern. NA bietet uns Hoffnung, Freiheit und einen Weg, anders in der Welt zu leben, indem wir uns selbst ändern. Wir mögen einige Situationen vorfinden, die nicht anders sind, als sie zuvor waren, doch durch das Programm von Narcotics

Anonymous können wir die Art und Weise, wie wir darauf reagieren, ändern. Indem wir uns selbst ändern, ändert sich unser Leben.

Wir möchten dich wissen lassen, dass du in Narcotics Anonymous willkommen bist. NA hat Hunderttausenden von Süchtigen geholfen, clean zu leben, das Leben zu seinen Bedingungen zu leben und ein Leben aufzubauen, das wirklich lebenswert ist.

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 978-1-55776-358-5 German 10/13

WSO Catalog Item No. GE-3123



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 23-GE

**Draußen
clean bleiben**