

JANUAR 2003  
 AUSGABE ZWANZIG  
 NUMMER EINS

*"Krankheit oder Verletzung sind stressbeladen, und Stress kann uns der Gefahr eines Rückfalls aussetzen. Oft benötigen wir das NA-Programm sogar noch mehr, wenn wir mit Krankheit konfrontiert sind. Wir können uns auf diese stressbeladenen Zeiten vorbereiten, indem wir jeden Tag unser Bestes tun, um in Genesung eine starke Grundlage zu schaffen. Die Schritte, die wir heute tun, werden uns gut dienen, wenn wir sie brauchen."*

In Zeiten von Krankheit, Seite 1

# Konfrontation mit unserem Menschsein

## Krankheit in Genesung

Eines der strittigsten Themen in der Gemeinschaft von NA ist, wie wir als genesende Süchtige mit Krankheit, Verletzungen und deren Behandlung umgehen, die eventuell nötig ist, umgehen. „Narcotics Anonymous nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft“, heißt es in unseren Traditionen, und Medikamente und andere Formen der Behandlung vieler Krankheiten und Verletzungen, die auftreten können, fallen nicht in den Kompetenzbereich NAs.

Unsere persönliche Erfahrung ist genau das, was das Wort besagt: unsere persönliche Erfahrung. Wir wollen Rückfällige darauf aufmerksam machen, dass die hier veröffentlichten Geschichten von unseren Mitgliedern stammen und in keiner Weise die Meinung von Narcotics Anonymous wiedergeben.

Als wir clean wurden und in das Programm von Narcotics Anonymous kamen, waren wir nicht automatisch vor den Schwierigkeiten gefeit, die auftreten können, wenn man aktiv am Leben teilnimmt. Wir können uns nicht der Realität entziehen, dass wir neben der Tatsache, dass wir Süchtige sind, ebenso verletzbar menschliche Wesen sind, die den Gesetzen der Natur unterliegen. Wir sind für unsere Genesung verantwortlich, ganz eindeutig.

Kapitel Zehn unseres Basic Text erinnert uns daran, dass wir uns in Zeiten von Krankheit stärker an die fundamentalen Prinzipien des NA-Programms halten müssen: Bete zu deiner Höheren Macht, meditiere, sprich mit deinem Sponsor oder einem anderen NA-Mitglied aus unserem Support-Netz, gehe so häufig wie möglich in Meetings und praktiziere die Prinzipien der Schritte so gut du kannst. In dieser Ausgabe des *The NA Way Magazine* findet ihr eine Vielzahl persönlicher Erfahrungen aus unserer weltweiten Mitgliedschaft. Welche Meinung ihr auch habt, wir hoffen, ihr werdet darüber nachdenken und euch auf den folgenden Seiten an der Lektüre der Beiträge, die aus ehrlichem Herzen kommen, erfreuen. ❖

Konfrontation mit unserem Menschsein	1
Von der Redaktion	2
In Zeiten wie diesen	3
Steht mir in meiner Genesung bei	5
Meiner Krankheit die Stirn bieten	6
Operation und Obsession	6
Wenn es ganz schlimm kommt	7
Mit Angst umgehen	8
Geistige Krankheit und Genesung	8
Eine völlig neue Krankheit	9
Es geht mir immer noch gut	10
Glaube und Annahme	10
Flyer Welteinigkeitstag	11
WCNA-30 Flyer (Sprecher)	12
Meine Genesung, meine Verantwortung	13
Unser Hauptzweck	14
Standhaft bleiben	15
H&I Slim	16
Von unseren Lesern...	16
Wer bin ich um zu richten?	17
Abstinenz ist...	18
Meetingsschnapschüsse	18
Flyer WCNA-30 Geschichte	19
Kalender	20
WSO Produktinfo	22
Stammgruppe	22

IN  
 DIESER  
 AUSGABE

DAS  
INTERNATIONALE JOURNAL  
VON  
NARCOTICS ANONYMOUS

REDAKTION

Nancy Schenck

TECHNISCHE REDAKTION

David Fulk  
Lee Manchester

TYPOGRAFIE UND DESIGN

David Mizrahi

PRODUKTIONSKOORDINATION

Fatia Birault

REDAKTIONSAUSSCHUSS

Susan C, Dana H, Marc S, Sheryl L

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Telefon: (818) 773-9999  
Fax: (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

*The NA Way Magazine* begrüßt die Mitwirkung seiner Leser. Wir wollen euch dazu einladen, in unserem vierteljährlich erscheinenden internationalen Journal mit der NA-Gemeinschaft zu teilen. Schickt eure Genesungserfahrungen, eure Meinung über NA-Angelegenheiten und über die regelmäßig erscheinenden Artikel ein. Alle eingereichten Manuskripte gehen in das Eigentum der Narcotics Anonymous World Services, Inc. über. Abbonentenservice, Redaktions- und Vertriebsservice: PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

*The NA Way Magazine* veröffentlicht die Erfahrungen und Meinungen einzelner Mitglieder von Narcotics Anonymous. Die hier veröffentlichten Meinungen stellen weder die Meinung der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous als Ganzer dar, noch bedeutet die Veröffentlichung eines Artikels, dass die darin vertretene Meinung von Narcotics Anonymous, *The NA Way Magazine* oder von Narcotics Anonymous World Services, Inc. ausdrücklich gebilligt wird.

*The NA Way Magazine*, (ISSN 1046-5421). *The NA Way* and Narcotics Anonymous are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Inc. *The NA Way Magazine* is published quarterly by Narcotics Anonymous World Services, Inc., 19737 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311. Periodical postage is paid at Chatsworth, CA and at additional entry points. **POSTMASTER:** Please send address changes to *The NA Way Magazine*, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

# Von der Redaktion

Ich möchte allen Mitgliedern danken, die ihre Beiträge für das Motto dieser Ausgabe eingeschickt haben: „Mit Krankheit in Genesung umgehen“. Ich war überwältigt von der Fülle der Beiträge, die bei uns eingingen, und ich hatte meine liebe Not damit, welche ich für diese Ausgabe auswählen sollte. In den zwei Jahren, in denen ich als Redakteurin eueres Magazins tätig war, habe ich niemals eine solche Reaktion auf ein Thema erlebt.

Die Arbeit an dieser Ausgabe ging mir ganz besonders ans Herz. Ich wünschte, wir könnten jeden Beitrag, der einging, veröffentlichen und ich könnte mich mit allen Autoren persönlich treffen. Der Mut und die Stärke, die ihr mit einer solch schonungslosen Offenheit geteilt habt, erfüllten mich mit Dankbarkeit und Respekt. Euer Geschichten haben in mir – zum wiederholten Male – die Kraft dieses liebevollen Programms stärker werden lassen.

Eines der Ziele, das *The NA Way* mit jeder Ausgabe zu erreichen sucht, ist eine Wiedergabe des ganzen Erfahrungsspektrums unserer Mitglieder. Es mag so scheinen, dass in dieser Ausgabe nur Erfahrungen mit Medikamenten vorgestellt werden, ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass wir keine Artikel von Mitgliedern erhielten, die bei Schmerzen, operativen Eingriffen oder Krankheit *keine* Medikamente einnahmen.

Bitte schickt uns weiterhin eure Gedanken und Ideen. Das *NA Way* ist Teamarbeit, und wir können es nicht ohne euer Interesse und eure Mitwirkung herausgeben. Das Thema für die Aprilausgabe ist „Unsere Siebte Tradition“, also zückt eure Stifte oder schreibt uns mit der Schreibmaschine oder mit dem Computer, was ihr denkt oder was ihr von diesem Thema haltet.

Nancy S, Redakteurin

*The NA Way Magazine* begrüßt Briefe von allen Lesern. Leserbriefe können sich auf jeden Artikel beziehen, der im *NA Way* erschienen ist. Sie können aber auch ganz einfach eine Stellungnahme zu einem Thema sein, das für die NA-Gemeinschaft von Interesse ist. Die Briefe sollten nicht mehr als 250 Wörter haben und wir behalten uns das Recht vor, sie zu redigieren. Alle Briefe müssen eine Unterschrift, eine gültige Adresse und Telefonnummer aufweisen. Der Vorname und der Anfangsbuchstabe des Nachnamens werden in der Unterschriftenzeile abgedruckt, außer der Verfasser oder die Verfasserin möchte seine/ihre Anonymität wahren.

*The NA Way Magazine* wird in Englisch, Französisch, Deutsch, Portugiesisch und Spanisch veröffentlicht und ist Eigentum der Mitglieder von Narcotics Anonymous. Sein Auftrag ist daher, jedes Mitglied mit Genesungs- und Serviceinformationen zu versehen, sowie mit genesungsorientierter Unterhaltung, bei der es um aktuelle Themen und Veranstaltungen geht, die für unsere NA-Mitglieder auf der ganzen Welt relevant sind. In Übereinstimmung mit unserem Auftrag, widmet sich das Redaktionsteam ganz der Aufgabe, ein Magazin zu erstellen, das offen ist für Artikel und spezielle Beiträge, die von Mitgliedern aus der ganzen Welt verfasst wurden, sowie für aktuelle Service- und Konvention-Informationen. In erster Linie ist das Journal der Wertschätzung unserer Botschaft der Genesung gewidmet – dass Süchtige, alle Süchtigen, aufhören können Drogen zu nehmen, das Verlangen verlieren können, Drogen zu nehmen und einen neuen Lebensweg finden können.“



# In Zeiten wie diesen

Einmal, ganz früh in meiner Genesung, passierte etwas *Wichtiges*, und ich konnte meine Sponsorin nicht erreichen, damit er mir helfen und bei meiner Entscheidung zur Seite stehen konnte. Wir hatten eine enge Beziehung und ich unternahm kaum etwas, ohne sie erst zu fragen. Nicht, weil ich unfähig war, Entscheidungen zu treffen — das konnte und tat ich auch mein ganzes Leben lang. Doch jene Entscheidungen waren keine besonders angenehmen.

Als ich schließlich mit meiner Sponsorin sprach und erzählte, was geschehen war, sagte sie mir, das sei einer jener Momente, die aufzeigten, dass ich in der Lage war, abzuwägen und Entscheidungen zu treffen, die auf mein Vertrauen in meine Höhere Macht und meiner Genesung basierten. Sie sagte, es würde eine Zeit kommen, in der es nur meine Höhere Macht und mich gäbe und keinen anderen — der die Entscheidungen zu treffen hatte.

Das war einer der Gründe, weshalb sie so darauf drängte, die Zwölf Schritte zu arbeiten und irgendein Konzept von einer Höheren Macht zu entwickeln. Sie wusste, fast alle von uns stehen einmal vor der Entscheidung Drogen zu nehmen oder sich dem Leben zu stellen. Wir sind auf uns alleine gestellt, und alles was wir haben, ist unsere Grundlage. Sie wollte sicher gehen, dass ich allem die Stirn bieten konnte, egal was es war, und dass ich nicht schwanken würde, wenn dieser Zeitpunkt oder dieser Tag kommen würde. Sie wollte sicher gehen, dass ich die Genesung wählen würde, und nicht den Rückfall.

Dann, eines Tages, war dieser Zeitpunkt oder dieser Augenblick gekommen.

Es war ein ganz gewöhnlicher Tag, ein ganz gewöhnlicher Morgen and einem ganz normalen Tag. Ich machte mir etwas Sorgen um meinen Mann, der sich schon seit ein paar Wochen nicht recht wohl fühlte. Zweieinhalb Jahre später wache ich nun aus einer der tiefsten und schlimmsten Tiefen der Einsamkeit, Verzweiflung und Isolation auf, die ich jemals erlebte.

An diesem Tag wurde ich von einem Leben der Partnerschaft in das einer Ganztags-Betreuerin geworfen. Ich brachte meinen Mann in die Notaufnahme des Krankenhauses und fünf Wochen später kam er im Rollstuhl nach Hause und konnte nicht einmal mehr die grundlegendsten Dinge des täglichen Lebens verrichten. Das heißt, er konnte sich die Zähne putzen, die Haare kämmen und selbst anständig anziehen.

An jenem Tag erlitt er einen entsetzlichen Schlaganfall. Ein Jahr später hatte er eine Operation am offenen Herz, wo eine Klappe ersetzt werden musste, die durch seinen Gesundheitszustand in Mitleidenschaft gezogen worden war, der dem Schlaganfall voranging.

2002 fiel er und brach sich die Hüfte. Er musste sich eine künstlich Hüfte einsetzen lassen. Unser gemütliches Zuhause, wo wir entspannten und im Garten arbeiteten, wurde zu einem Rehabilitationszentrum.

Alles Innentüren wurden entfernt, damit er mit dem Rollstuhl durchkam. Unser Bett musste tiefer gesetzt werden. Krankenhauseinrichtung und alle möglichen Medikamentenvorräte nahmen Raum ein und verdrängten langsam alle unsere häuslichen Einrichtungsgegenstände.

Rampen wurden eingebaut, damit er ins Haus und von einem Raum in den anderen kommen konnte. Die Schränke waren voll mit Medikamenten aller Art. Anstatt Baumschulen zu besuchen und Landschaftsdesigns zu entwerfen, besuchte ich Apotheken und Pharmalager und suchte einen Kurs für physische Rehabilitation.

Ich recherchierte nachts stundenlang im Internet. Ich sammelte stapelweise Informationen. Ich wurde Expertin in der Internetrecherche, lernte eine völlig neue Sprache zu entziffern, die Sprache der Behinderung.

Da ich medizinisches Hintergrundwissen hatte, wusste ich einiges über Medikamente. Nun lernte ich tödliche Krankheiten kennen, Geisteskrankheiten, chronische Schmerzen und operative Eingriffe.

Diese Erfahrungen waren entsetzlich beängstigend und voller Einsamkeit. Sie laugten auf lange Zeit all meine persönlichen Reserven aus—Glaube, Hoffnung, Liebe, Humor, Genesung, Finanzen und Emotionen.

In dieser Zeit verlor ich auch meinen jüngsten Bruder nach langem Kampf an die Krankheit AIDS. Ich verlor meine geliebte Großmutter an den Tod und zwei Wochen nach der Herzoperation meines Mannes musste ich mit der Angst fertig werden, da mein Vater eine Notoperation am offenen Herzen hatte.

Meine Familie lebt in einem anderen Staat, und daher bedeutete ein Besuch dort eine lange Reise, die sorgfältige Planung für die komplizierte Betreuung meines Mannes erforderte. Ich schaffte es, meinen Bruder vor seinem Tod noch einmal zu sehen und ich ertrug lange Zeiten des Wartens auf die Nachricht, dass er seinen letzten Atemzug gemacht hatte.

Als ich zur Beerdigung meines Bruders ging, besuchte ich meine Großmutter, die einige Wochen später starb. Ich konnte nicht zu ihrer Beerdigung gehen und ich konnte auch bei meinem Vater sein, als er seine Operation hatte. Ich musste meinen Geschwistern vertrauen. Ich musste mich auf ihre Urteilsfähigkeit und ihre Entscheidungen verlassen. Ich war machtlos, und obwohl ich nicht gegen diese Machtlosigkeit ankämpfte, hatte ich mit der Annahme zu kämpfen.

Obwohl diese Erlebnisse schmerzhaft und überwältigend waren, erfuhr ich trotzdem auch große Unterstützung, Liebe und Akzeptanz von Seiten meiner Familie und Freunde. Unsere NA-Familie und jeder aus der persönlichen Verwandtschaft machte uns unvorstellbare Geschenke in Form von Zeit, Unterstützung, Trost, finanzieller Hilfe und Tausenden von Gebeten.

Nein, ich wollte wirklich keine Drogen nehmen, aber manchmal wollte ich sterben. Ich ging auch nicht in viele Meetings um zu teilen. Eigentlich ging ich kaum in Meetings. Wenn ich ging, dann saß ich da, taub in meinem Schmerz und meiner Verzweiflung.

Ich la nicht im *Nur für Heute*. Ich arbeitete keine Schritte. Ich sprach jeden Tag mit meiner Sponsorin, aber ich kann mich eigentlich gar nicht an unsere Gespräche erinnern. Ich redete mit vielen Leuten, und ich weiß auch nicht mehr viel davon. Es gab dafür keine Worte des Trostes. Ich konnte nicht teilen. Worte sind so billig, wenn man versucht, das zu vermitteln, was passiert, wenn man einen geliebten Menschen sterben sieht, oder wenn man mit ansehen muss, wie ein Mensch mit einem perfekten Körper behindert wird.

Woran ich mich erinnere, ist: ich schlief mit Licht; ich schlief jede Nacht mit derselben Musik ein; ich schlief im Bett auf der Seite meines Mannes. Ich roch an seinen Kleidern. Ich hörte mir seine Stimme auf den alten Nachrichten auf dem Anrufbeantworter an. Ich weinte jeden Tag um den Mann, der er einmal gewesen ist. Ich weinte wochenlang, trauerte um den Tod meines Bruders und meiner Großmutter. Ich wusste nicht, ob ich jemals wieder diese Lebensfreude haben würde, an die ich mich so gewöhnt hatte. Ich hatte keine Erfahrung mit dieser Art von Schmerz.

Meetings konnten meinen Schmerz nicht lindern, aber dort konnte ich wenigstens einfach nur *da sein*. Die meisten NAMitglieder respektierten es—keiner versuchte den Therapeuten zu spielen oder mich zum „Sprechen“ zu bringen. Sie respektierten meine Privatsphäre und mein Bedürfnis nach Oberflächlichkeit, da ich es nicht ertragen konnte, über meine Realität zu sprechen.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich all dies mit großem Mut und ruhiger Stärke gemeistert habe, aber so war es nicht. Ich war ausgelaugt. Chronische Schmerzen, egal welcher Art, zermürben und machen einen unumgänglich.

Ich war damals sehr angespannt und ängstlich. Auch wenn es meist nur vorübergehend war, so entfremdete ich mich Freunden, Familie und Kollegen. Ich wurde selbstzentrierter denn je. Ich musste Urlaub nehmen, obwohl ich früher darauf bestanden hatte, dass ich all meine anspruchsvollen Aufgaben im Beruf erfüllen und ebenso mit meinen familiären Krisen zuhause fertig werden konnte. Realität war, ich konnte es nicht. Ich laugte jeden aus—einschließlich mich selbst.

In dieser Zeit äußerster Ohnmacht und Machtlosigkeit, fand ich schließlich Trost

in der Einfachheit unserer Schritte. Ich entwickelte eine neue Wertschätzung gegenüber den Oldtimern in unserer Gegend und gegenüber der Botschaft von Hoffnung, welche sie teilten.

In dieser Zeit lernte ich viel über meine Charakterfehler und mir wurde auch klar, dass einige dieser „Defekte“ gar nichts Schlechtes waren. Einer meiner schlimmsten Charakterfehler, nämlich Sturheit, wurde zu meiner Stärke. Ich wollte und würde niemals die Hoffnung aufgeben. Ich musste lernen, fragen, durchhalten und einfach nur noch mal fünf Minuten aushalten, und das immer wieder.

Und ich schaffte es.

Mit Krankheit in Genesung umzugehen, klingt nicht sonderlich großartig, zumindest für mich nicht. Eigentlich kann ich sagen, ich hatte eine Laissez-faire-Haltung gegenüber den meisten Gesundheitsfragen. Durch meine frühere Arbeit im medizinischen Bereich stand ich dem System größtenteils mit Verachtung gegenüber.

Ohne Zweifel würde ich ihm niemals zum Opfer fallen, denn ich war gesund, mein Mann war gesund, und im Grunde leugnete ich die Vergänglichkeit der Gesundheit. Die Gesundheit als selbstverständlich zu betrachten, ist nicht sonderlich klug. Ich musste mich wieder auf die Lektionen der frühen Genesung besinnen, die mir meine Sponsorin beigebracht hatte.

Sie hatte mir gesagt, ich solle jeden Tag eine Dankbarkeitsliste schreiben—keine lange, sondern nur ein paar Dinge. Wir sprachen oft miteinander und ich teilte sie dann mit ihr. Ich befasste mich dann eingehender mit dem einen oder anderen Punkt, da sie mich darin unterwies, was Menschsein war und mich auf den Sechsten Schritt vorbereitete.

Und bei diesem Schritt begriff ich, dass viele meiner Charakterfehler verzerrte Ausprägungen meiner guten Seiten waren—meine Schwächen waren in vielerlei Hinsicht meine Stärken. In diesen letzten paar Jahren wurde meine Sturheit zu Durchhaltevermögen. Meine Verachtung wurde zur meinem Adjutanten.

In dieser Zeit musste ich unter Beweis stellen, dass ich zu der charakterfesten Person geworden war, die ich während meiner gesamten Genesung immer werden wollte—ein Mensch, der das Rechte aus den rechten Motiven heraus und in der rechten Art und Weise tut.

Ich konnte das gebrauchen, was man mir über die Anwendung der spirituellen Prinzipien, die in unseren Schritten zu finden sind, beigebracht hatte. Ich musste mich stellen.

Und ich konnte mich dem stellen, denn ich hatte zugehört, was die anderen in den Meetings über das Verhalten bei Krankheit und in schlimmen Zeiten geteilt hatten, und ich wusste, ich konnte diesen Mut auch aufbringen. Manchmal ist das alles, was gefragt ist.

Ich versuche auch ein paar der anderen Basics anzuwenden, die ich gelernt hatte. Jeden Morgen fange ich mit einer Dankbarkeitsliste an. Ich habe eine Liste im Kopf, und die gehe ich jeden Tag durch und bezeuge meine Dankbarkeit für warmes Wasser, Strom und andere „Luxusgüter“ des Lebens. Ich bin dankbar für meine Arbeit, meine Krankenversicherung und dafür, dass ich gesund bin. Ich bin dankbar für mein Bett und die Kleider, die ich habe.

Ich habe auch gelernt, mit meinen eigenen Grenzen zu leben. Ich frage diejenigen um Rat, denen ich vertraue und ich nehme Ratschläge an. Ich könnte es nicht alleine schaffen.

Ich bin über 22 Jahre lang clean und obwohl mir der Weg nicht gefällt, den ich jetzt gerade gehen muss, habe ich niemals den Wert der Hilfe angezweifelt, die NA geben kann—und niemals das, was NA nicht geben kann, und auch nicht geben sollte.

Ich weiß heute, dass man niemals vorhersagen kann, was geschehen wird, und dass manchmal "das Schlimmste" geschehen kann und auch *geschieht*. Ich weiß heute, dass meine Basis in NA stimmen muss, damit ich mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen kann und bei Schwierigkeiten nicht zerbröckelt. Ich weiß, die Einfachheit dieses wunderbaren Programms liegt darin, dass ich meine Stärken und meinen Mut finde und den Willen aufbringen kann, nur für einen Tag weiterzumachen.

*Anonym, Kalifornien*



## Steht mir in meiner Genesung bei

Im September 1998 hatte ich eine Operation am offenen Herzen—einen dreifachen Bypass. Ich hatte Glück und die Operation kündigte sich schon lange vorher an. Ich hatte schon seit Mai 1998 starke Schmerzen in der Brust gehabt und war deswegen in Behandlung bei einem Herzspezialisten. Ich hatte auch mit meinem Sponsor darüber gesprochen.

In meiner lokalen NA-Gemeinschaft gab es zwei Ärzte in Genesung, und einer von ihnen hatte eine solche Operation schon selbst gehabt. Diese Mitglieder und meine übrige NA-Familie halfen mir, mich spirituell auf diesen Eingriff vorzubereiten.

Wir unterhielten uns auch über die Medikamente. Ärzte, die nicht in Genesung sind, verstehen die Krankheit Sucht nicht wirklich, die wir Süchtigen gemeinsam haben. Aber ich wusste, ich musste sie meinem behandelnden Arzt so gut ich konnte, erklären.

Als ich ihm sagte, dass ich keine bewusstseinsverändernden Schmerzmittel wollte, sagte er mir, ich würde gar nicht so viel davon bekommen, dass ich abhängig werden könnte. Er verstand einfach nicht, dass ich schon süchtig war, und dass bei mir schon eine einzige Verabreichung das ganze Problem wieder auslösen würde. Meine Mediziner-Freunde rieten mir, meinem Arzt als Alternative folgendes vorzuschlagen: ein nicht-bewusstseinsveränderndes, nicht-steroides, entzündungshemmendes Schmerzmittel. Aus welchen Gründen auch immer, mein Chirurg und mein Kardiologe akzeptierten meinen Vorschlag.

Die vorgeschlagene Medikation erfüllte ihrem Zweck und half besser gegen die postoperativen Schmerzen als jedes andere Narkotikum, das ich jemals genommen hatte. Meine gesundheitliche Genesung ging schnell und problemlos voran. Ich verließ das Krankenhaus und brauchte lediglich Ibuprofen und Acetaminophen.

Der Eingriff wurde in einem Krankenhaus durchgeführt, das weit entfernt von meiner Heimatstadt und meiner NA-Gemeinschaft lag. Doch die NA-Gemeinschaft ist weit gestreut und eines meiner Stammgruppenmitglieder kannte einen genesenden Süchtigen in der Stadt, in der das Krankenhaus lag. Ich bekam Besuch von ein paar Leuten und wir konnten uns über Genesung unterhalten. Sie brachten mir Visitenkarten von Meetings mit, die ich nicht einmal besuchen brauchte.

Kein Wunder, dass es mir so schnell besser ging! Ich wünsche keinem eine solche schmerzhaft Operation, aber wenn es nötig sein sollte, dann wissen die NA-Mitglieder, wie sie dir in deiner Genesung beistehen können—in mehr als einer Hinsicht.

*JR, Pennsylvania*

# Meiner Krankheit die Stirn bieten

Vor kurzem hatte ich Angst Krebs zu haben und der Gedanke, dass ich möglicherweise Medikamente nehmen musste, die die Krankheit Sucht wieder auslösen konnten, erschütterten meine Gelassenheit mehr als der Gedanke an Big C. Ich habe über zwei Jahre lang überhaupt keine Medikamente mehr genommen—auch keine Schmerzmittel—da ich auf Chemikalien eine so abnormale Reaktion zeige.

Ich lernte sehr früh in meinem Leben gegen emotionale Schmerzen, eine Pille zu nehmen, Alkohol zu trinken und andere Drogen einzusetzen. Im Alter von 14 musste mir der Magen ausgepumpt werden. Ich setzte danach noch 30 Jahre lang Alkohol und verschriebene Medikamente zusammen ein, bis ich wieder einmal eine Überdosis hatte, einen Tiefpunkt hatte und in Genesung kam.

Die Jahre dazwischen, in denen mein Leben nicht zu meistern war, waren gekennzeichnet von Depressionen, Psychosen, manischer Euphorie, Angst und krankhafter Schlaflosigkeit. Ich unternahm endlose Gänge in die Praxen von Therapeuten, Psychiatern, Psychologen und Ärzten. Ich schaffte es irgendwie an den Anstalten vorbeizukommen und stattdessen verließ ich mich auf einen sozialpsychiatrischen Dienst auf dem Land.

Ich war als bipolare Schizophrenie akutenkundig und bekam einen Cocktail verschrieben, der aus stimmungsstabilisierenden Medikamenten, Schlaftabletten und Sedativa bestand. Das alles schluckte ich zusammen mit Alkohol.

Ich ging in ein Behandlungszentrum, um einer Schocktherapie zu entgehen. Ich fragte mich, was ich dort wollte, mit „diesen ganzen Alkoholikern und Süchtigen“. Ins Programm kam ich dann, als es plötzlich Klick machte und mir klar wurde, was mit mir nicht stimmte.

Seltsamerweise hatte ich einige Jahre vor meiner Kur für ein Jahr lang aufgehört Alkohol zu trinken. Ich nahm aber Antidepressiva und meine unbehandelte Krankheit schritt weiter fort, bis ich wieder anfang zu trinken.

Heute ist mir sehr klar, dass ich auf *alles* anspringe, was mir den Kopf vernebelt. Heute weiß ich, dass mich alles umbringt, was mich davon abhält, das Leben zu seinen Bedingungen zu leben.

Ich muss die Krankheit Sucht an der Wurzel packen. Ich arbeite täglich meine Zwölf Schritte so gut ich kann und lebe nach den Prinzipien meines Programms. Ich habe keine manische Depression mehr. Ich bin nicht psychotisch. Heute weiß ich, dass eine schlaflose Nacht hie und da oder ein Kopfschmerz nur meine Krankheit ist, die sich meldet und eine Pille oder einen Drink will. Ich ignoriere es. Ich bitte Gott um Hilfe und ich bekomme sie auch jedes Mal.

Die letzten beiden Jahre meines Lebens waren nicht die einfachsten, aber sie waren gewiss die besten.

*Lynn R, Neuseeland*

## Operation und Obsession

1997, als ich sechs Jahre clean war, hatte ich mich einem sehr schweren operativen Eingriff zu unterziehen, bei dem auch mein Verdauungssystem betroffen war. Die Operation verlief erfolgreich und ich ging zwei Tage vor dem festgesetzten Entlassungstermin nach Hause. Dabei hatte ich jedoch einen äußerst „bösen“ Feind: die Obsession.

Ich musste mich an eine Diät halten, bei der ich drei Wochen lang nur flüssige Nahrung zu mir nehmen durfte, später dann etwas Babynahrung, weiche Lebensmittel und erst danach sollte ich wieder normal essen.

Meine Sucht nach Essen trat bereits am ersten Tag nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus auf. Mein erstes Frühstück bestand aus Hähnchen, gebratenen Eiern, Brot und Kaffee. Genau das Gegenteil von dem, was der Arzt mir als Diät verordnet hatte.

Die Folgen waren katastrophal. Zwei Wochen lang aß ich morgens heimlich und verbarg es vor meiner Frau, bis sie endlich auf der Arbeit war, und am Nachmittag litt ich dann unsäglich an den Schmerzen und dem Unwohlsein, die von meinem zwanghaften Essen herrührten, bis ich mich dann schließlich übergab und sofortige Erleichterung verspürte.

Das zwanghafte Essen wurde zu einer täglichen Tortur. Voller Verzweiflung rief ich einen Verwandten an, der Psychiater war. Ich schilderte ihm meine Lage und bat ihn, mir einen „Tranquilizer oder irgend etwas anderes“ zu verschreiben. Er verschrieb mir 12 Tabletten eines ziemlich verbreiteten Sedativums. Ich nahm eine. Am folgenden Tag kam mein Sponsor zu Besuch und als ich ihm von dem Rezept gegen mein zwanghaftes Essverhalten erzählte, nahm er die Tabletten und spülte sie im Klo hinunter.

Ich verspürte niemals den Wunsch oder die Lust meine Lieblingsdroge zu nehmen, und nach dem Besuch meines Sponsors holte ich mir kein neues Rezept mehr. Ich wurde gereizt und überempfindlich. Meine körperlichen Einschränkungen hinderten mich daran, mich zu bewegen und hinauszugehen. Dadurch fühlte ich mich nutzlos. Ich wurde ärgerlich auf alles und jeden—insbesondere auf Leute, die mir helfen wollten.

Ich musste mich eine Woche lang in das Landhaus meiner Schwiegereltern zurückziehen. Ich musste eine Inventur über mein Leben machen. Dort konnte ich die Ruhe genießen. Ich las jeden Tag mehrere Stunden lang und nahm früh am Morgen ein Sonnenbad. Ich konnte mich von meinen Familienpflichten freimachen (Frau und Sohn), von meinen Gläubigern und der Sorge wegen meiner Abwesenheit vom Geschäft (ich bin selbständig).

Ich konnte den Teufelskreis des Essens und Brechens und des rapiden Gewichtsverlusts durchbrechen und ich konnte mich an einen gesünderen Essplan halten. Langsam konnte ich meinen normalen Tagesablauf wieder aufnehmen, und ich suchte nach Hilfe, mehr als alles andere.

Mein Sponsor und ein paar andere NAFreunde fuhren mich abwechselnd mehrere Tage lang in Meetings. Das gab mir die Kraft und die Hoffnung, die ich brauchte, um aus dem Abgrund herauszukommen, in dem ich mich befand, und dadurch konnte ich mich auch von der Besessenheit befreien. Und dann, erst dann, konnte meine körperliche Genesung beginnen.

Heute bin ich immer noch ein dankbares Mitglied von NA und versuche Verantwortung für mich selbst zu tragen. Ich versuche das weiterzugeben, was mir so freizügig gegeben wurde, und den Neuen ein Beispiel zu sein.

*Habib S, Costa Rica*

# Wenn es ganz schlimm kommt

Hallo, ich heiße Tommye und ich bin eine Süchtige. Ich hatte eine schwere Operation und möchte meine Geschichte mit euch teilen.

Ich arbeitete in Bars, bis ich es schließlich satt hatte, ständig müde zu sein. Eines Abends betete ich zu Gott, er möge mir ein besseres Leben geben. Ich konnte die Art und Weise wie ich lebte nicht länger ertragen.

Eine Woche später traf ich einen Typ, und wir hauten zusammen ab. Er brauchte eine Mitfahrgelegenheit und einen Schlafplatz. Ich brauchte jemanden, der mich aus meiner Einsamkeit herausholte. Es war genauso, wie wenn ein Blinder einen Blinden führt.

Wir beschlossen zusammen clean zu werden, also hrten wir auf Drogen zu nehmen. Er ging in Behandlung und ich hörte am 25. Dezember 1997 auf, Pot zu rauchen.

Zwei Monate, nachdem ich mit dem Pot rauchen aufgehört hatte, duschte ich mich eines Abends und entdeckte einen kleinen Knoten an meiner rechten Brust. Obwohl ich Selbstuntersuchungen durchgeführt hatte, seit ich 15 Jahre alt war, schenkte ich ihm nicht viel Aufmerksamkeit.

Drei Monate später bemerkte ich, dass der Knoten größer geworden war. Mir wurde bel und Panik überfiel mich. Ich fing an, alle meine Freunde anzurufen und fragte sie, was ich tun sollte.

Ich besorgte mir einen Termin bei einem Arzt in der Nähe. Er sagte, ich müsse eine Mammografie machen lassen. Sie entnahmen zehn Gewebeproben aus meiner Brust und sagten, ich solle am nächsten Morgen wieder anrufen.

Ich war bei meinen Eltern zuhause, als ich im Krankenhaus anrief und die Ergebnisse bekam. Ich hatte Krebs und musste mich so schnell wie möglich operieren lassen.

Als ich den Hörer auflegte, fing ich an zu weinen. Ich drehte mich zu meiner Mutter um und sie sagte: „Oh mein Gott, ich dachte, ich würde vor meinen Kindern sterben.“

Ich sagte ihr, dass ich noch nicht tot war.

Ich sprach mit dem Arzt und der sagte mir, ich müsse vor der Operation eine Chemotherapie machen, da der Tumor so schnell wuchs.

Ich kann die Prozedur der Chemotherapie nicht besser beschreiben, als dass sie einem radioaktives Substanzen geben und dass dich das langsam innerlich auffrisst. Die Haare fallen dir aus. Du wachst auf und du siehst, dass dein Kopfkissen voller Zeug ist, was zuvor einmal deine schönen Haare waren. Du sitzt da und versuchst zu essen und es fällt dir auf den Teller zurück. Du wirst sehr, sehr krank und du denkst, du stirbst.

Eines Tages war ich im Krankenhaus und wartete auf meine nächste Behandlung, und eine Frau kam aus einem Behandlungsraum. Sie war kahl mit Ausnahme einiger Strähnen Haar auf dem Kopf. Sie sah aus wie aus einem Horrorfilm. Ich brach zusammen und fing an zu weinen. Ich wollte nicht so aussehen. Es war wie ein böser Traum. Ich betete darum, dass ich daraus aufwachte.

Bevor ich operiert wurde, war alles, woran ich denken konnte, dass ich meine Cleanzeit nicht verlieren wollte. Ich hatte in den Meetings gehört, dass ein Schlüsselanhänger nichts zum Angeben ist, aber zu dieser Zeit meines Lebens hielten mich diese Schlüsselanhänger aufrecht. Diese kleinen Schlüsselanhänger zeigten mir, dass ich clean war.

Ich hatte damals nichts mehr von meiner Sponsorin gehört, also fragte ich den Sponsor meines Mannes (ja, ich heiratete den "Ein-Blinder-führt-einen-Blinden"-Typ) was mit meiner Cleanzeit war, wenn ich die Schmerzmittel nahm, die mir verschrieben wurden. Er gab mir die Broschüre *In Zeiten von Krankheit*. Ich hatte solche Angst, ich würde meine Cleanzeit verlieren. Damals hatte ich acht Monate.

Im September 1998 entfernten sie mir beide Brüste. Ich wachte auf und mir präsentierte sich der entsetzlichste Anblick—meine Brüste, die ich 44 Jahre lang mit mir herumgetragen hatte, waren weg. Die Merkmale, die mich wie eine Frau aussehen ließen, waren weg; ich fühlte mich als sei mir meine Weiblichkeit selbst genommen worden. Warum geschah das *mir*?

Dann gab mir die Krankenschwester eine Injektion mit Schmerzmitteln, und es entschwand völlig aus meinem Bewusstsein, dass ich meine Weiblichkeit

verloren hatte. Nichts auf der Welt hätte mich weniger interessiert. Zwei Tage später, als ich entlassen werden sollte, stellte man fest, dass ich eine Lungenentzündung bekommen hatte.

Die nächsten zwei Wochen waren wie im Nebel. Als ich dann das Krankenhaus endlich verließ, hatte ich mehrere Dinge verloren: meinen Mann, meine Brüste und meine Lust auf Zigaretten.

Ich musste noch mehr Chemotherapie machen, und mir fielen wieder alle Haare aus. Ich bekam noch einmal 23 Wochen lang radioaktive Bestrahlungen. Sehr lustig, ja! Du wirst auf einen Tisch gelegt und wie ein Hhnchen gegrillt. Du bist dann ständig schön braun.

Zwei Monate nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus hatten meine Schmerzen so weit nachgelassen, dass ich Ibuprofen nehmen konnte. Ich warf die verordneten Schmerzmittel weg, die man mir aus dem Krankenhaus mitgegeben hatte. Durch die Gnade meiner Höheren Macht, Narcotics Anonymous und die Freunde, die ich dort kennen lernte, musste ich bis heute nichts mehr nehmen. Ich arbeite das Programm so gut ich kann und versuche, meinen Sponsees dabei zu helfen, es auch zu tun.

Heute habe ich keinen Krebs mehr, und ich habe im Dezember 2002 meinen fünften Cleangeburtstag. Ich glaube, Gott hat seine Pläne mit mir. Ich glaube heute, dass ich Seinen Willen für mich ausführe, indem ich in diesem Programm bin. Jeden Tag beim Aufwachen danke ihm dafür, dass er mich einen weiteren Tag gegeben hat. Ich mache so viel Servicearbeit wie ich kann und ich versuche mein Leben im Gleichgewicht zu halten.

Es heißt, man soll nichts nehmen, auch wenn man denkt, der Arsch fllt einem ab. Ich frage mich, ob damit ich gemeint war.

Ich habe aus all dem gelernt, dass es wirklich ganz schlimm kommen kann, und ich ich trotzdem keine Drogen nehmen muss. Ich nahm die Medikamente nach Vorschrift, aber als sie nicht mehr nötig waren, warf ich sie weg.

Wenn ich das kann, dann kannst du das auch. Du musst nur Vertrauen in NA und in deine Höhere Macht setzen.

Tommye R, *Oklahoma*

# Mit Angst umgehen

Nun war es doch geschehen! Nach fünf krankheitsfreien Jahren der Genesung in NA, befand ich mich nun in einer ernstlichen Gesundheitskrise. Durch eine Verkettung von unglücklichen Umständen landete ich in der Notaufnahme eines Krankenhauses, und stand völlig Fremden gegenüber: Den medizinischen Berufen.

Ich habe eine lange Krankengeschichte, und das war etwas, wovor ich mich schon viele Male gefürchtet hatte. Ich stand aufgrund der Schmerzen unter Schock, doch ich fürchtete mich zu Tode davor, dass sie mir Medikamente geben würden. Die Entscheidungen, vor denen ich stand, lasteten schwer auf meinen Schultern.

Zum Glück hatte ich täglich mit NA-Freunden über mein Leben gesprochen, und alle wussten, wo ich war. Als ich von meinem Krankenhausbett aufblickte, sah ich meinen Sponsor und einen engen Freund. Der Arzt sagte, er müsse mir etwas geben, da meine körperlich Reaktion auf den Schock mich gefährdete.

Ich erzählte ihm meine persönliche Geschichte und meine Krankengeschichte, dass ich ein Süchtiger in Genesung war. Ich sagte, ich wolle keine Medikamente, unter *keinen* Umständen. Ich machte mir nicht nur Sorgen um die NA-„Reinheit“, sondern ich hatte ernsthaft Angst, die Krankheit Sucht könne wieder ausbrechen und mich verschlingen.

Mein Sponsor half mir, meinen inneren Aufruhr zu bewältigen und Gott bei der Kapitulation um Hilfe zu bitten. Mit der Hilfe meines Sponsors konnte ich meinem Arzt innerhalb der nächsten Stunde sagen, er möge die Information, die ich ihm gegeben hatte berücksichtigen und im Rahmen des medizinisch Notwendigen das zu tun, was nötig war.

Die Entscheidungen lagen nicht mehr allein in meiner Hand. Ich wurde unter Medikamente gesetzt, behandelt und entlassen. Bei meiner Entlassung wollte ich mein tägliches Leben wieder aufnehmen, da ich mich gut fühlte.

Doch mein Sponsor nahm mich ein paar Tage lang mit zu sich nach Hause. Wir verbrachten viel Zeit miteinander und

arbeiteten die Nachwirkungen der Gefühle ab, wie das Gefühl von Unreinheit, Scham und Schwäche. Der enge tägliche Kontakt mit meinem Sponsor, meiner Höheren Macht und anderen NA-Mitgliedern war in diesen Tagen sehr wichtig.

Ich machte mir Sorgen, ob ich immer noch zu NA gehörte, ob ich clean bleiben konnte, dass ich von den anderen NA-Mitgliedern abgelehnt würde usw. Wäre ich mir selbst überlassen geblieben, wäre ich leicht den Scham- und Schuldgefühlen erlegen, die ich hatte. Das hätte dazu führen können, dass ich wieder Drogen nehme, um alles zu überdecken und dann zu sterben.

Meditation und die Zwölf Schritte halfen mir, alle Gefühle und Fragen zu bewältigen, die ich hatte. Hatte ich Drogen genommen, um Gefühle und Emotionen auszuhalten? Hatte ich jemanden getäuscht oder manipuliert um Drogen zu bekommen? Auf beides lautete die Antwort „Nein!“.

Ich hatte um Hilfe gebeten um ehrlich zu sein, und von informierten Fachleuten Hilfe erhalten. Sie wussten, hatte ich einmal Medikamente bekommen, dann würde ich wahrscheinlich nach mehr verlangen, egal ob ich sie brauchte oder nicht.

Meine Freunde wussten, dass ich mit all dem nicht alleine fertig werden konnte. Meine Höhere Macht war die ganze Zeit mit dabei. Ich beschäftigte mich noch einmal mit den ersten drei Schritten und dann schrieb ich über meine Gefühle und Ängste. Ich identifizierte die Charakterfehler, die in mir solche Gefühle hervorriefen und ich machten den Fünften Schritt. Meine Höhere Macht half mir dabei, bereit zu werden und demütig darum zu bitten, dass meine Mängel von mir genommen werden, und dann mit den anderen Schritten weiter zu machen.

Das spirituelle Erwachen, das ich als Ergebnis der Arbeit in den Schritten unter diesen Umständen hatte, war klar und deutlich. Ich musste nicht alles in meinem Lebens alleine bewältigen, denn die NA-Gemeinschaft bot mir die Werkzeuge, die ich brauchte, um in Genesung zu bleiben, egal, wie die Umstände waren.

Ich kam dabei zu der ganz neuen Einsicht, dass ich unter solch extremen Bedingungen meinen Serviceverpflichtungen nicht sehr gut nachkommen konnte. Planmäßig sollte ich nämlich in den nächsten Tagen ein Servicemeeting besuchen und

auch in einem NA-Meeting sprechen. Gott gab mir die Kraft und den Mut, dass ich mir eingestehen konnte, dass ich vorübergehend nichts dazu beitragen konnte, die Botschaft der Genesung weiterzugeben. Ich kapitulierte und sagte ab.

Ein noch tiefgreifenderes Erwachen war, dass ich trotz dieser Erfahrung dennoch nicht die medizinische Situation eines anderen Mitglieds von NA beurteilen kann. Was ich tun kann, das ist, anderen zu helfen, die Zwölf Schritte anzuwenden, meine (unsere) Erfahrungen weiterzugeben, und sie darin bestärken, dass die richtige medizinische Hilfe und die Höhere Macht das ihre tun, so dass sie die nötigen Werkzeuge zur Hand haben, um ihre Genesung auf täglicher Basis aufrecht zu erhalten.

*Anonym, Kalifornien*

# Geistige Krankheit und Genesung

Jetzt mal ehrlich, wenn einer von uns wirklich ein gesunder, glücklicher und gut angepasster Mensch wäre, dann wäre er doch nicht in NA, nachdem er den Kampf mit den Drogen verloren hat. Es besteht allerdings ein riesen Unterschied zwischen emotionalen Problemen und geistiger Krankheit.

Mein Handicap ist immer eine Quelle von Missverständnissen, Entfremdung, Verurteilung und Rückfallgerüchten. Hoffentlich wird diese Ausgabe des *The NA Way* dazu beitragen, einiges davon auszuräumen.

Es ist schwer festzustellen wo die Grenze liegt, zwischen dem, was meine Sucht ist (was zwischen mir und meiner Sponsorin besprochen werden muss) und dem, was ich mit meiner Therapeutin besprechen muss. Meine Sponsorin hat keine Ausbildung in der Behandlung von schwerwiegenden mentalen Problemen.

Sie stellt keine Diagnose und sagt mir auch nicht, wie ich medikamentös eingestellt werden muss.

Psychotropische Medikamente sind in diesem Gebiet sehr umstritten. Die Meetings sind voller Ratschläge und vorgefassten Meinungen über uns und



unsere Medikamente—gar keine Medikamente nehmen, Diskussionen darüber, wer die falschen Medikamente oder die verkehrte Dosis nimmt, dass die Einnahme von Medikamenten ein Rückfall ist, dass wir nicht wirklich clean sind, und so weiter und so weiter.

Das erste was in der Regel passiert, wenn ich solche Diskussionen höre, ist, dass ich bei dem bleibe, wovon ich weiß, dass es wahr ist: wenn ich völlig ehrlich mit meinen Ärzten bin und die Medikamente nehme, die mir verschrieben wurden—wenn sie verschrieben wurden—dann nehme ich keine Drogen.

Das zweite was passiert, das ist, dass ich anfangs an mir und meinen Ärzten zu zweifeln. Ich kann nicht wirklich mit meinen NA-Freunden reden, und ich höre auf, meine Medikamente zu nehmen. Dann kommt die Isolation, die Selbstverstümmelung, die Faszination der Rasierklingen, die verrückten Gedanken und das gleichermaßen verrückte Verhalten.

Wenn du kein ausgebildeter Arzt bist, der sich mit meiner persönlichen Geschichte auskennt (oder mit der eines anderen), wenn du keine Berufshaftpflicht-Versicherung hast und wenn du keine Schuldgefühle hast, dass deine Ratschläge zum verzweifelten Ende eines Menschenlebens beitragen, dann behalte deine persönliche Meinung bitte für dich.

Was meine Verantwortung im Umgang mit geistiger Krankheit und Genesung angeht, so werde ich meinen Ärzten und meiner Sponsorin und anderen Leuten im Programm gegenüber weiterhin ehrlich sein, damit sich keiner damit alleingelassen fühlen muss.

Ich versuche nicht, meine Krankheit als Ausrede herzunehmen. Ich mache das Beste aus dem, was ich habe. Ich versuche nicht, mich über meine Situation zu beklagen, es gibt weiß Gott viele andere Leute, die mehr leiden, als ich.

Ich muss weiterhin das NA-Programm arbeiten. Die Schritte können auch für mich funktionieren, und sie tun es auch. Und was am aller wichtigsten ist, ich muss dabei bleiben und wieder kommen, egal was irgendwer über mich sagt oder denkt.

Lisa D, Kansas

## Eine völlig neue Krankheit

“Fünfzehn Jahre am 15.” Das war dieses Jahr mein Motto. Es ist einer jener besonderen Tage, der, wenn du dabei bleibst, nur einmal kommt. Jeder Tag, an dem ich clean bin, ist ein besonderer Tag, aber dieser eine war einzigartig.

Es war auf der Welt-Convention in Atlanta, im Juli 2002, als ich die Anzeige im *The NA Way* sah, mit der dieses Thema angekündigt wurde. Und ich wusste, ich muss meine Geschichte mit euch teilen.

Vor zwei Jahren kam ich mit Pankreatitis ins Krankenhaus. Zwei Monate später kam ich heraus, mit 50 Pfund weniger und mit der Diagnose Diabetes. Es war zwei Monate lang sehr schwer, und ich lernte, was Machtlosigkeit ist.

*Wenn ich die Prinzipien nicht gehabt hätte, die ich durch die Schritte und Traditionen gelernt habe, dann hätte ich niemals die Disziplin und die Geduld aufbringen können, die ich heute brauche, um zu überleben.*

Ich musste auf alles Essen und jede Flüssigkeitszufuhr verzichten. Alles, was ich im Mund haben durfte, das waren Medikamente und Eiswürfel. Das war die cleanste Zeit, die ich jemals hatte! Stellt euch vor, keine Zigaretten, kein Koffein, kein Essen, Soda und kein Sex.

In den ersten Wochen lag ich im Koma. Ich bekam Injektionen mit Schmerzmitteln, um die entsetzlichen Schmerzen zu betäuben. Ich war nie auf der Nadel oder auf Heroin, als ich aktiv süchtig war. Ich weiß, wohin ich gehen würde, wenn ich leiden und sterben wollten. Nach einiger Zeit war ich so vergiftet von den Drogen in meinem Organismus, dass ich sterben wollte.

Ich flehte die Ärzte an und sagte ihnen, ich würde die Schmerzen aushalten können, aber die Drogen würden mich geistig umbringen und mir meine Lebenskraft rauben. Sie setzten die Schmerzmittel ab. Es war eine fürchterliche Entgiftung. Schließlich wandte ich mich an Gott und bat ihn um Hilfe gegen die Besessenheit und das unstillbare Verlangen.

Am nächsten Tag ging es mir langsam besser. Ich hatte immer noch einen Zugang in einer Hauptarterie und alle Schläuche an mir, aber ich merkte, wie die Drogen meinen Körper verließen, und das war alles, was ich wollte.

Als ich das Krankenhaus verließ, musste ich mich auf eine völlig neue Krankheit einstellen. Diabetes hatte weitaus schwerwiegendere Auswirkungen auf mein spirituelles Programm, als es die Drogen jemals hatten. Ich musste einen völlig neuen Lebensstil annehmen, den viele Mitglieder nicht verstehen.

Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich niemals Disziplin oder Geduld gehabt, und das rächt sich dann, wenn man krank wird. Ich brauche Disziplin, damit ich regelmäßig esse und meinen Insulin- und Blutzuckerspiegel halte. Ich muss genau aufpassen, was ich esse.

Ich brauche Geduld, wenn ich es mit Medizinern zu tun habe. Es ist unglaublich, wie schlecht man manchmal behandelt wird. Ich musste mich genauestens über meine Rechte als Patient informieren. Ich musste mich in Geduld und Demut üben, um mit den gemeinen, kaltherzigen Leuten umgehen zu können, auf die ich überall traf.

Es ist in keiner Weise alles nur schlecht. Ich habe ein paar großartige, besorgte und liebevolle Ärzte kennen gelernt, die meinen Arsch retteten. Mein Gott schickte mir Krankenschwestern, die im Programm waren, und die mir halfen, die dunkle Zeit zu überstehen.

Spritzen sind jetzt eine Notwendigkeit, und in meinem Schrank sind mehr Pillen als damals, als ich aktiv süchtig war. Mein Sponsor und seine Unterstützung sind für mich heute das Wichtigste. Ich muss ein Netzwerk mit anderen Süchtigen bilden, die genauso wie ich in Genesung krank sind.

Manchmal ist es eine Quälerei, wenn ich mit einem Neuen weggehe und er bestellt sich einen Bacon Cheeseburger und Fritten, und ich muss mir Salat und gegarte Hühnerbrust bestellen. Ich messe und wiege heute mehr, als damals in meiner schlimmsten Zeit, als ich mit Drogen dealte.

Meine Höhere Macht hat einen Plan für mich und ich bete darum, ihren Willen zu erkennen und um die Kraft, ihn auszuführen. Ich schulde Narcotics Anonymous mein Leben. Wenn ich die Prinzipien nicht gehabt hätte, die ich durch die Schritte und Traditionen gelernt habe, dann hätte ich niemals die Disziplin und die Geduld aufbringen können, die ich heute brauche, um zu überleben.

Ich danke dir, Narcotics Anonymous  
Ed S, Florida

## Es geht mir immer noch gut

Ich wurde 1984 clean. Meine Frau und ich wollten Kinder haben, also ließen wir uns testen, um sicher zu gehen, dass wir beide gesund genug dafür waren. Das war 1992, und dabei stellte sich heraus, dass ich HIV-positiv war, mit Hepatitis C infiziert und einen Leberschaden hatte.

Als ich die Diagnose erhielt, war ich wie betäubt. Das ist meine übliche Reaktion, wenn ich mit Problemen konfrontiert werde. Erst als ich meine Frau weinen sah, konnte auch ich endlich weinen und meine Gefühle zeigen. Verzweiflung, Trauer, Angst und Dankbarkeit—ja, auch Dankbarkeit—brachen in mir auf.

Ich hatte das Gefühl, mein Leben sei vorbei und alle meine Träume seien zerstört. Zumindest fühlte ich Dankbarkeit dafür, dass ich acht Jahre lang ein wunderschönes Leben in Genesung haben durfte. Es tat mir leid, dass ich meiner Frau solche Schmerzen zufügte (sie ist HIV-negativ), und dass nun wir keine Kinder bekommen konnten. Doch ich empfand ebenso eine ganz neue Stärke und einen neuen Glauben, und wusste, es würde in Ordnung gehen.

Nachdem ich die Testergebnisse erhalten hatte, war es, als seien sie jeden Tag das erste, was mir in den Sinn kam. In dem

Moment, in dem ich morgens die Augen aufschlug, verdrängten Angst und Verzweiflung alles andere. Ich hatte das Gefühl, ich hätte keine Perspektive und ich sollte keine Pläne oder Träume haben.

Traurigkeit verdunkelte alles in meinem Leben. Ich befand mich in einem ständigen Zwiespalt, so zum Beispiel: Soll ich mein Leben so leben, als hätte ich keine Zeit mehr, oder soll ich ganz normal weitermachen? Soll ich weiterhin in die Altersvorsorge einzahlen oder soll ich eine Weltreise machen? Ich glaubte sogar, das Beste, was ich für meine Frau tun könnte, wäre, mich von ihr zu trennen und sie freizugeben. Mein Sponsor sagte mir, das sei die Entscheidung meiner Frau, und ich solle nicht den Herrgott in anderer Leute Leben spielen.

Ich hatte Glück, dass ich zwei andere Mitglieder kannte, die sich in derselben Lage befanden. Sie waren mir eine große Hilfe und ich fühlte mich richtig „getragen“ von ihnen. Sie sagten Dinge, wie: „Lass es bei dem einen Tag.“, „Eines Tages wird das nicht mehr das Wichtigste in deinem Leben sein.“, „Du bist immer noch du, und nicht der Virus.“

Ich erinnere mich, ich besuchte meine ehemalige Lebensgefährtin und sie bat mich, „ihr Baby“ auf den Arm zu nehmen. Ich fing fast an zu weinen, weil sie meine Krankheit akzeptieren konnte, während ich mich selbst so schämte und so giftig damit fühlte. Als ich der Familie meiner Frau von meiner Krankheit erzählte, kam dieselbe Reaktion.

Ich passte regelmäßig auf meinen Nefen auf und niemals traf ich auf ein Vorurteil. Anfangs erwartete ich, man würde mir extra Besteck und Geschirr geben! Manchmal enttäuschten die Leute allerdings mein Vertrauen, und ich habe mittlerweile gelernt, die Leute nur ins Vertrauen zu ziehen, wenn es „unbedingt notwendig“ ist.

Es sind nun zehn Jahre vergangen, und mir geht es immer noch gut. Ich musste nie für längere Zeit ins Krankenhaus und war auch nie längere Zeit krank, obwohl festgestellt wurde, dass es mit meiner Leber schlechter geworden ist. Als ich diese Nachricht hörte, verspürte ich dieselbe Verzweiflung, die ich zuvor auch schon kennen gelernt hatte, doch dieses Mal hatte ich Erfahrung damit, aus der ich schöpfen konnte.

Es geht mir heute gut. „Lass es bei dem einen Tag“, wurde zu meinem Mantra. Meine Frau trennte sich nach 15 Jahren Zu-

sammenleben von mir, weil sie es sehr schwierig fand, meine Krankheit zu akzeptieren. Doch heute bin ich dankbar, dass sie es zumindest versucht hat.

Ich versuche, die Verantwortung für meine Genesung zu übernehmen. Ich weiß, wenn ich psychisch stark bin, dann geht es mir gut. Ich muss zugeben, manchmal werde ich schwankend, aber wenn ich in die Meetings gehe, dann wird meine Einstellung zu meinem Leben besser.

Mein Sponsor war mir eine immense Hilfe. Er bestärkte mich darin, nicht aufzugeben. Ich habe eine wunderbare Frau kennen gelernt, die mir das Gefühl gibt, dass ich akzeptiert werde, und die mich bestärkt. Ich versuche, meine gesundheitlichen Probleme nicht zu allem in meinem Leben zu machen, sondern sie nur einen Teil davon sein zu lassen.

Ich liebe NA und das, was es mir in mein Leben gebracht hat. Die Geschenke der Genesung werden mir immer noch offenbart. Ich liebe das Leben—die Schwierigkeiten und alles andere—denn es ist ein nicht endendes Abenteuer.

Anonym, Großbritannien

## Glaube und Annahme

Der 1. Dezember 2001 war der Meilenstein in meinem Leben, dem Leben einer Süchtigen, die nun 19 Jahre Genesung in Narcotics Anonymous vorzuweisen hat. Als ich diesen Tag im Kreise von Familie und Freunden feierte, hatte ich nicht die geringste Ahnung, dass das Jahr 2002 eines der schwierigsten in meinem Leben sein sollte. Die letzten sechs Monate waren gespickt mit gesundheitlichen Problemen, sowohl für mich, als auch für die Menschen, die mir nahe standen.

Als aktive Süchtige zählten Gesundheit und Arztbesuche niemals zu meinen Prioritäten. Zu meinem Genesungsprozess gehörte es, dass ich lernte, mich um meine Gesundheit zu kümmern.

Im März 2002 war dann die Zeit gekommen, wo ich das Prinzip der Sorgfaltspflicht mir selbst gegenüber anwenden musste, also ging ich zu einer Routineuntersuchung zum Arzt. Nach einer Reihe von Testuntersuchungen, bekam ich die Dia-



# Kommt und feiert den 50. Geburtstag von NA

## Welteinigkeitstag

Samstag, 5 Juli 2003

LIVE AUS SAN DIEGO, CALIFORNIA

*Wir sind einen unglaublich langen Weg gegangen, seit damals, als alles anfing... aber „nur für heute“ sind wir noch immer nicht „am Ende unseres Weges“ angelangt. Es ist unsere Hoffnung, dass uns der Welteinigkeitstag nicht nur an diesem historischen Tag unserer Genesung zusammenbringt, sondern dass er uns auch daran erinnert, dass wir nur miteinander bewirken können, dass unsere Botschaft jeden Süchtigen erreicht, der ein neues Leben sucht. Dieses Ereignis ist eine Demonstration unserer Einigkeit und des Bandes, das uns als Mitglieder von Narcotics Anonymous weltweit in Genesung verbindet.*

Dieses Jahr findet der Einigkeitstag während der 30. Welt-Convention in San Diego, Kalifornien, USA, statt. Die genaue Anfangszeit für den Einigkeitstag steht noch nicht fest, doch voraussichtlich soll die Telefonübertragung frühmorgens, Pacific Daylight Time, beginnen. Sobald der genaue Zeitpunkt fest steht, werden wir die Gemeinschaft benachrichtigen. Mehr Informationen findet ihr auf unserer Website, die laufend aktualisiert wird: [www.na.org](http://www.na.org)

### Bitte füllt untenstehende Kontaktinformationen aus

An der Feier des Welteinigkeitstages können einzelne Mitglieder, NA-Gruppen, Gebiets- und Regionsveranstaltungen sowie Anstalten/ Einrichtungen teilnehmen. Zwei Stunden lang wird eine Mithörverbindung bestehen, über die der Hauptsprecher des Einigkeitstages zu hören ist. Bitte füllt dazu das Formular unten aus, und schickt es zusammen mit der Gebühr per Brief oder Fax an das Weltdienstbüro. Die Kosten für Verbindungen innerhalb der USA und Kanada betragen US\$ 50,00. Außerhalb der USA werden zusätzliche Gebühren erhoben, die von den landesüblichen Tarifen abhängig sind.

Kontakt-Name \_\_\_\_\_ Gruppe (Region/Gebiet/Institution) \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Email-Adresse \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

Stadt \_\_\_\_\_ Land \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_

**Außerhalb USA/Kanada?** Nummer tagsüber: \_\_\_\_\_

**Zahlung per (1 ankreuzen):**     AMEX     VISA     M/C     Discover     Diners Club

**Kreditkarte Nr** \_\_\_\_\_ Gültig bis \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_ Name (Druckbuchst.) \_\_\_\_\_

**Scheck/Geldanw. oder**  **Kostenlose regionale Verbindung**

NA World Services stellt jeder Region außerhalb USA und Kanada eine kostenlose regionale Verbindung. Zur Nutzung dieser Verbindung müsst ihr die Genehmigung eurer Region haben. Bitte gebt unten Namen und Telefonnummer eures Regio-Sprechers an. Wir werden ihn nach erhalt der Anmeldung kontaktieren und die Anmeldung bestätigen lassen.

Regio-Kontakt \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Bitte schickt die ausgefüllte Anmeldung zusammen mit Scheck oder Geldanweisung an **NAWS, c/o Unity Day, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409**. Per Fax, zusammen mit Kreditkarteninfo an **818.700.0700**. Ohne Zahlung bzw. Bestätigung durch den Regio-Sprecher wird die Anmeldung nicht bearbeitet. Nach dem 1. Juni 2003 erhaltet ihr eine Bestätigung per Email oder Post. Darin stehen die Call-in-Nummer und das Passwort, ebenso die genaue Uhrzeit und die Agenda für die Mithörverbindung, eine Erklärung, wie am Einigkeitstag die Verbindung hergestellt werden kann und was zu tun ist, wenn Störungen bei der Verbindung auftreten.

*Fragen? Ruft an beim World Service Office, Tel. (818) 773-9999 Durchwahl 204.*

**Alle Anmeldungen MÜSSEN SPÄTESTENS am 1. Juni 2003 vorliegen**



# Sprecher auf der WCNA 30...

Wir freuen uns, im Juli 2003 das 50-jährige Bestehen von Narcotics Anonymous zu feiern zu können! Es verspricht ein unübertreffliches Ereignis zu werden und wir möchten euch um euere Hilfe bitten, damit wir Workshop-Sprecher für diese besondere Feier haben.

## **Namen und/oder Bandaufnahmen von Mitgliedern, die auf einem World Convention Workshop sprechen wollen.**

Cleanzeitvoraussetzungen: zehn Jahre Cleanzeit für das Hauptmeeting und fünf Jahre für die Workshops. Die Workshop-Sprecher werden aus der Voranmeldeliste der Convention ausgewählt.

## **Mitglieder, die Sprecherkassetten evaluieren wollen.**

Sollten die Bereitschaft zum Service mitbringen; genügend Zeit, um die Tonbänder zu prüfen (es sind etwa 100 Bänder zu evaluieren); die Fähigkeit termingerecht zu arbeiten; mindestens fünf Jahre Cleanzeit haben; und sie sollten ein World Pool Information-Formular ausgefüllt haben.

---

**Füllt einfach das untenstehende Formular aus und schickt es an das WSO, per Post, Fax oder Email. Sprechervorschläge für die Workshops und/oder Bewerbungen für die Evaluation der Kassetten sollten so bald wie möglich einreicht werden, jedoch spätestens bis zum 31. Januar 2003. Ihr könnt auch eine Kassette an das WSO schicken.**

Name der Person, die als Workshop-Sprecher vorgeschlagen wird: \_\_\_\_\_

Ich möchte die Kassetten evaluieren: \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ Hausnr. \_\_\_\_\_

Stadt \_\_\_\_\_ Staat/Provinz \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_

Telefon Tagsüber ( ) \_\_\_\_\_ Telefon Abends ( ) \_\_\_\_\_

Cleandatum \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (Voraussetzung: zehn Jahre f. Hauptmeeting u. fünf Jahre f. Workshops.)

Ich habe vor, die WCNA 30 zu besuchen. Bitte nur eine Möglichkeit ankreuzen: Ja / Nein / Weiss nicht

Vollständig ausgefüllte Bewerbung bitte per Fax oder Email an (818) 700-0700 oder WCNAspeaker@na.org.

Per Post an: NA World Services

Attn: WCNA-30 Speakers

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409

Wenn ihr noch Fragen habt, ruft an unter (818) 773-9999.

gnose, dass ich eine schwere Herz-erkrankung hatte, die nur medikamentös behandelt werden konnte. Diese Medikamente sind nicht stimmungs- oder bewusstseinsverändernd.

Wäre ich nicht zum Arzt gegangen, dann hätte mein Leben auf dem Spiel gestanden. Ich konnte mich nur schwer daran gewöhnen, dass ich täglich Medikamente nehmen musste. Durch Gespräche mit anderen Süchtigen und viel Gebet lernte ich jedoch, diese Situation zu hinzunehmen.

Eines der Geschenke der Genesung ist eine liebevolle Ehe mit einem anderen Süchtigen. Kurz nach meiner Diagnose entdeckte der Arzt bei meinem Mann ein verdächtiges Muttermal auf dem Rücken. Bei der Gewebeprobe stellte sich heraus, dass es ein bösartiges Melanom war, eine potentiell tödliche Art von Hautkrebs.

Überflüssig zu sagen, dass Angst jeden Gedanken befiel. Es war schwer „im Jetzt zu bleiben“ und sich nicht das Schlimmste vorzustellen, das eintreten konnte. Durch die tägliche Arbeit in Schritt Zehn und Elf, konnte ich in meiner Mitte bleiben und drehte nicht völlig durch.

In dieser Zeit wurde auch mein Schwiegervater, der mir fast ein zweiter Vater ist, mit einer schweren Herzattacke ins Krankenhaus eingeliefert. Es war eine emotionale Achterbahn, wir wussten nicht, ob er am Leben bleiben oder sterben würde.

Das Leben war sehr bedrückend. Ohne die Liebe und die Unterstützung anderer NA-Mitglieder wäre es noch schwieriger gewesen. Zum Glück hatte ich seit 16 Jahren eine liebevolle Sponsorin. Ihre Führung gab mir die Kraft, diese medizinischen Herausforderungen in die Hände eines liebenden Gottes zu legen.

Die innere Stärke und Dankbarkeit, die ich durch die Arbeit in den Schritten erhalte, geben mir alle Werkzeuge in die Hand, die ich brauche, um jeden Tag zu überstehen. Das Wunder dabei ist, dass ich trotz all der Belastungen und Angst, niemals auch nur den leisesten Gedanken an Drogen hatte oder den Drang verspürte, einen zerstörerischen Weg einzuschlagen.

Danke NA, dass ihr meine geistige Gesundheit gerettet habt, und mir während dieser Zeiten größter persönlicher Sorgen solche Hoffnung gegeben habt.

*Anonym, Kalifornien*

## Meine Genesung, meine Verantwortung

Die Ergebnisse der klinischen Untersuchung ergaben, dass ich anormale Blutwerte hatte und dass meine Prostata leicht vergrößert war. Der Urologe empfahl mir, ich solle meine Werte regelmäßig jeden Monat untersuchen lassen, oder eine Biopsie machen lassen. Ich entschied mich für die Biopsie.

Ich musste mir einen festen Termin im Krankenhaus geben lassen, da der Eingriff mit herkömmlichen Anästhetika durchgeführt wurde. Und genau davor hatte ich Angst. Ich hatte die Vorstellung, das Anästhetikum sei ein Präparat, das aus Drogen-Derivaten bestand, und so lehnte ich das Ganze erst einmal ab.

Zwei Leute halfen mir das Ganze zu bewältigen: mein Sponsor und ein NA-Freund, der Arzt war.

Mein Sponsor hörte sich meine ganzen Ängste an und stand mir bei jedem Schritt bei, den ich unternahm, während mir mein Medizinerfreund dabei half, mich an die Anweisungen des Arztes zu halten.

Mein Sponsor sagte mir, ich hätte alles getan was ich tun konnte, und ich solle das Ergebnis in die Hand meiner Höheren Macht legen. Er sagte mir, ich solle keine Angst davor haben, nach dem Eingriff in den Meetings über meine Gefühle zu sprechen. Er sagte mir, ich solle Vertrauen haben und mir von meinen NA-Freunden helfen lassen.

Mein Medizinerfreund riet mir auch, ich solle mir einige NA-Mitglieder holen, die da sind, wenn ich aus der Narkose aufwache, und sowohl mit dem Chirurgen als auch mit dem Anästhesisten vor dem Eingriff darüber sprechen.

Ich bat einen NA-Freund, mich ins Krankenhaus zu begleiten.

Ich wurde in den Operationsaal gefahren und das Pflegepersonal sagte mir, als ich dort war, ich könne mit beiden Ärzten reden.

Ich sprach mit dem Anästhesisten und erzählte ihm, dass ich ein Drogenproblem hatte. Ich bat ihn, mir keine Anästhetika

zu geben, die Drogenderivate seinen. Er sagte, ich solle mir keine Sorgen machen, er würde es nicht tun.

Später, als ich aufwachte, saßen einige NA-Mitglieder an meinem Bett. Es war tröstlich sie zu sehen. Und dann erhielt ich das Ergebnis meiner Biopsie—das Gott sei Dank negativ ausfiel.

Es ist meine Verantwortung, die Ärzte darüber aufzuklären, dass ich süchtig bin, und alternative Medikation zu verlangen.

Kürzlich musste ich mich einem anderen Eingriff unterziehen und ich informierte den Neurologen, dass ich ein Süchtiger bin. Er gab mir ein Alternativ-Präparat, das sich von den herkömmlichen Medikamenten unterscheidet, das den Patienten gewöhnlich verabreicht wird. Zufällig war die herkömmliche Medikation genau eine meiner Lieblingsdrogen.

Es ist meine Verantwortung, mich gegebenenfalls mit NA-Freunden zu beraten, die Ärzte sind.

Es ist meine Verantwortung, mich nach den Handlungsanweisungen zu richten, die ich von NA-Mitgliedern bekomme, die Ärzte sind.

Es ist meine Verantwortung, mich mit anderen NA-Mitgliedern zu umgeben, wenn ich mir nicht sicher sein kann, wie ich reagieren werde, oder wenn ich weiß, dass ich vielleicht schlechte Nachrichten bekomme.

Es ist meine Verantwortung, die Dinge so geschehen zu lassen, wie es meine Höhere Macht für richtig hält, und für die Dinge dankbar zu sein, wie sie kommen.

*Jose Maria, Argentinien*

# Unser Hauptzweck

*"In Narcotics Anonymous gibt es viele verschiedene Wege, Dinge zu tun. Und so, wie wir alle unsere eigenen individuellen Persönlichkeiten besitzen, so wird auch unsere Gruppe ihre eigene Identität entwickeln, ihre eigene Art, Dinge anzupacken und ihre eigene Weise, die NA-Botschaft weiterzugeben. Genau so soll es auch sein. Wir ermutigen in NA zu Einigkeit aber nicht zu Gleichförmigkeit."*

Das Gruppenbüchlein, S. 4

Es ist eine Kolumne für euch, über euch und von euch. Wir laden euch ein, zu teilen, mit welchen Herausforderungen sich euere Gruppe auseinander zusetzen hatte, wie euere Gruppe eine Lösung gefunden hat, und was euch ganz speziell wieder in euere Stammgruppe zieht!

Die Gruppe "Światło" (das Licht) trifft sich Sonntag morgen und wurde am 12. April 1998 gegründet. Sie ist die zweitälteste Gruppe in Warschau, der Hauptstadt Polens. Als sie in Warschau gegründet wurde, gab es nur vier Leute, die länger als drei Monate keine Drogen mehr genommen hatten und regelmäßig zum Meeting kamen.

Es gab drei Leute, die zum ersten Meeting kamen, welches in der Wohnung eines Mitglieds abgehalten wurde. Später wurden die Meetings dann in einen angemieteten Raum im Gemeindehaus „Betania“ in Warschau verlegt. Im ersten Jahr nahmen nur wenige Leute an den Meetings teil; manchmal saß der Meetingleiter alleine da.

Anfangs war die Gruppe nicht stabil—die Leute kamen und gingen. Doch nach einiger Zeit kamen Leute, die regelmäßig in die Gruppe gingen. Die Gruppe ist im Laufe der Jahre langsam gereift und ist nun stabiler.

Heute gibt es etwa 20 Leute, die regelmäßig kommen. Ich selbst bin seit über vier Jahren clean und bin der Kaffeekoher. Ich kümmere mich auch um die Literatur.

Die Gruppe hat noch immer mit einigen Problemen—überwiegend finanzieller Art—zu kämpfen.

Ich möchte auch erwähnen, dass das Spendengeld für die Anschaffung verschiedener Dinge verwendet wird, wie zum Beispiel einen Wasserkocher, und das hat zum Zusammenhalt der Gruppe beigetragen. Einige Dinge wurden von verschiedenen Leuten an die Gruppe gespendet, und das erinnert uns an sie. Der metallene Kerzenständer in unserem Meetingsraum zum Beispiel, erinnert uns an ein Mitglied, das im Moment im Gefängnis sitzt.

Jeden ersten Sonntag im Januar wird ein besonderes Meeting abgehalten, bei dem alle unsere Geschäftsangelegenheiten besprochen werden, und die Ämter besetzt werden. Die Amtszeit beträgt ein Jahr; nur die Delegierten werden für zwei Jahre gewählt.

Alle unsere Meetings sind geschlossene Meetings. Im ersten Teil eines jeden Meetings lesen wir die tägliche Meditation und danach teilen wir aus unseren Erfahrungen der letzten Woche. Im zweiten Teil des Meetings sprechen wir über einen Ausschnitt aus dem Basic Text. Es gibt auch eine Sammelbüchse für Literaturanschaffung.

Für mich ist dieses Meeting ein Ort, an dem ich wahre Freundschaft spürbar erfahren kann. Sicherlich, das Meeting ist nicht der Mittelpunkt des Universums, aber ist und bleibt der Ort, wo ein neuer Mensch in mir geboren wird—der Mensch, der frei von der Besessenheit ist, die ihn zwingt Drogen zu nehmen.

Losiu D, Polen

## Und der Gewinner ist...

Der Redaktionsausschuss des The NA Way Magazin hat gewählt: Die neue Kolumne unseres Magazins für und über Stammgruppen heißt jetzt „**Unser Hauptzweck**“. Die Idee dafür kam von Sonny G aus der Gruppe Off the Wall Area in Colorado.

Sonny erhält dafür einen besonderen Preis zum 20-jährigen Jubiläum des *The NA Way Magazine*.

Herzlichen Glückwunsch, Sonny, und danke an alle Mitglieder, die sich an der Namensfindung für neue Sparte beteiligt haben. Wir danken euch für euer Interesse und eueren Enthusiasmus.

Weitere Themen und Ankündigungen findet ihr auf [www.na.org/naway-toc.htm](http://www.na.org/naway-toc.htm).





# Standhaft bleiben

Das Programm von Narcotics Anonymous hat mir viele neue Blickwinkel eröffnet. Oft hat es mit meinen Gedanken, Situationen und Vorstellungen vom drogenfreien Leben zu tun. Im Mittelpunkt steht immer die Genesung, und das durchdringt sowohl bewusst als auch unbewusst meinen täglichen Gedankengang. Lesen und Entspannen im Schaukelstuhl vor dem Fenster sind somit nicht nur eine willkommene Veränderung, weg von meinem ehemals so rasenden Tempo meiner Gedanken, sondern es kann genauso gut ein passender Ort für ein spirituelles Erlebnis sein.

Vielleicht war es ein NA-Meeting, in dem ich jüngst war, das mich auf eine ganz andere Genesungsanalogie brachte. Eine Frau, die auf nicht weniger als 18 Jahre NA zurückblicken konnte, kam auf den subtilen Schwund von Kernmitgliedern in ihrer Region zu sprechen. Diese Mitglieder hatten ihr Trost und Hoffnung gegeben. Ich kannte das. Ich dachte an Genesung und Rückfall und die Entscheidung anderer Mitglieder, aus unserer Gemeinschaft wegzubleiben.

Als ich mein Buch weglegte und eine Pause machte, schaute ich aus dem Fenster. Ich sah, wie eine Gruppe von Tauben nebeneinander auf einer elektrischen Leitung saßen. Die Gruppe sah groß aus, ich zählte die Tauben jedoch nicht. Anscheinend zog ein Sturm auf und der Draht schwankte im aufkommenden Wind.

Die Tauben spürten es und spreizten ihre Schwanzfedern und Flügel, um das Gleichgewicht auf dem Draht zu halten. Diese Gegenmaßnahme war jedoch vergeblich, als eine der Tauben auf einmal wegflog. Als sie aufflog, wackelte der Draht und die übrigen Tauben konnten ihr Gleichgewicht nur mit Mühe halten. Sie sahen erschrocken aus.

Einige Augenblicke später flog eine weitere Taube auf, dann noch eine, bis nur noch ein einsamer Vogel übrig war, der unsicher auf der Leitung hockte.

Ich wartete darauf, dass er auch wegflog. Er tat es aber nicht. Statt dessen saß die Taube einen Augenblick lang, der mir wie eine Ewigkeit vorkam, wachsam und geduldig, bis sich der Draht langsam beruhigte. Zu meiner Freude kamen andere Vögel angefliegen und ließen sich auf der Leitung nieder. Und das stabilisierte tatsächlich die Leitung.

Ich konnte nicht sehen, wohin die anderen Tauben geflogen waren, ich wusste nur die grobe Richtung. Ich wusste nicht genau, warum sie geflohen waren, ich konnte nur vermuten, es war der starke Wind. Das erschien mir seltsam, da ich wusste, dass die Spannung, die in der elektrischen Leitung steckte, eine viel größere Kraft hatte, als der Wind. Es ist erstaunlich, dass es den Tauben nichts schadet.

Bevor der Wind aufgekommen war, hatten sie sich auf der Elektroleitung sicher gefühlt. Ich konnte nun beobachten, wie die einsame Taube von Neuankömmlingen umringt wurde. Die Szene beruhigte sich und die Vögel gewannen ihr Gleichgewicht wieder, als sie sich mutig auf der Starkstromleitung niederließen—bis der nächste Wind bläst, so wie es immer war und immer sein wird.

Das ließ mich daran denken, wie sehr ich angesichts der Kraft des NA-Programms um meine Standfestigkeit ringen muss, wenn Mitglieder plötzlich rückfällig werden oder die Gemeinschaft verlassen. Ich darf die einzelnen nicht für ihren Flug verurteilen oder Angst bekommen, weil wir uns in solchen Zeiten so verletzlich fühlen. Die Zwölf Traditionen von NA verbinden uns in Einigkeit und Sinn.

Mir ist jetzt klar, dass mein größter Dienst an anderen und der Gruppe darin besteht, dass ich standhaft bleibe und mich auf meine persönliche Genesung konzentriere. Diese Änderung der Sicht ist eines der vielen Geschenke, die ich erhalten habe, und ich halte es für das Ergebnis meines spirituellen Wachstums im NA-Programm.

*David C, West Virginia*

# H&I Slim

Diejenigen unter Euch, die noch nicht die Ehre hatten, ihn kennenzulernen: H&I-Slim ist der ultimative K&E-Typ. Man trifft ihn in Krankenhäusern und Gefängnissen überall auf der Welt. Er weiß immer was abgeht, wo's abgeht und wie's abgeht. Habt ihr Fragen zu K&E? Braucht ihr Hilfe? Schreibt H&I Slim, zu Händen des WSO.



# Von unseren Lesern...

## Liebes NA Way:

Als ich 1981 das erste Mal zu NA kam, war ich im College und studierte Psychologie. Medikamente als ein therapeutisches Instrument waren damals wie heute eines der heißesten Themen in NA. Einige NAMitglieder erlagen dem Irrtum, dass Neuroleptika gegen Schizophrenie suchterzeugende Tranquilizer waren und nötigten unsere psychotischen Mitglieder dazu, sie abzusetzen. Süchtige, die Psychosen hatten, litten dann sehr schnell wieder unter Wahrnehmungsstörungen und Halluzinationen, und wurden für sich und andere eine Gefahr.

Eines dieser Mitglieder begann mit einer Pistole in die Meetings zu kommen und wurde dann schließlich in ein Krankenhaus eingewiesen, da es drohte, seinen Arbeitgeber zu erschießen. Ein anderes Mitglied sprang von einem Haus, als es einen Selbstmordversuch unternahm und zerschmetterte sich dabei die Beine. So sehr ich auch versuchte, anderen NAMitgliedern klar zu machen, dass die Einnahme von bestimmten Medikamenten notwendig war, um die Gesundheit und die Sicherheit einiger unserer Mitglieder zu gewährleisten, sagten mir viele genesende Süchtige, dass Neuroleptika suchterzeugende Drogen seien und deren Einnahme im Widerspruch zu den Prinzipien unseres Genesungsprogramms stünde.

Ich war schon acht Jahre lang selbst in Genesung, als ich einen schmerzhaften Eingriff vornehmen lassen musste. Der Arzt verschrieb mir ein oral verabreichtes Schmerzmittel, doch ich hatte genug gesunden Menschenverstand, die Medikamente meiner Vermieterin zu geben, und sie anzuweisen, mir nur die ärztlich verordnete Dosis auszuhändigen—gleichgültig, wie sehr ich über Schmerzen klagte. Ich genas von meiner Operation, und ich lernte eine lehrreiche Lektion über die Macht meiner Sucht. Man kann mir nicht trauen, wenn ich solche Medikamente in den Händen habe und wenn ich Schmerzen leide.

## Liebes NA Way,

Ich möchte einfach sagen, dass die Oktober 2002-Ausgabe wieder einmal toll ist—mit ein paar Beiträgen, die so richtig aus dem Bauch kommen! Danke an das NA Way und seine Mitarbeiter. Und dann möchte ich mein Mitgefühl für den Typ aus Louisiana ausdrücken (H&I Slim-Kolumne), der einen Sponsor sucht. Ich sprach mit meinen Sponsees darüber und wir wollen zusehen, ob wir nicht irgendwie mit ihm Kontakt aufnehmen und ihm anbieten können, dass er mit uns korrespondiert. Ich weiß, ihr könnt eine solche Kontaktinfo nicht herausgeben, aber ich habe mir gedacht, dass ihr vielleicht meine Adresse an ihn weiterleiten könnt. Ich lege einen Brief bei. Wenn ihr ihn aus irgendwelchen Gründen nicht weiterleiten könntet, dann habe ich Verständnis dafür.

Scott W, Tennessee

## Lieber Scott,

Danke für deinen Brief an die Redaktion des *The NA Way Magazine*, in dem du dein Mitgefühl für den Kameraden in Louisiana zum Ausdruck bringst, der geschrieben hat, dass er keinen Sponsor über unsere Servicestruktur finden kann. Ich weiß, dass du und einige der Männer, die du sponsorst, an diesen Mann schreiben wollt. Wenn du dir aber die K&E-Kolumne in der letzten Ausgabe unseres Magazins noch einmal anschaust, wirst du leider feststellen, dass kein Name unter dem Artikel stand—der Brief wurde also anonym geschickt.

Dennoch finden wir es toll, was du und deine Sponsees für die noch leidenden Süchtigen "hinter Gittern" tun wollt. Wie du dich vielleicht erinnerst, habe ich in meiner Antwort an den Häftling in Louisiana erwähnt, dass es einige Jahre lang eine ganze Reihe von Komitees gab, die sich um Briefsponsorschaft kümmerten. Bei dem Eifer, den du an den Tag gelegt hast, dachte ich, ihr könntet ein solches Komitee gründen und euch entweder ganz allgemein um die Genesungskorrespondenz kümmern, oder um die Sponsorschaft mit inhaftierten Süchtigen.

Wenn ihr einen solchen Serviceweg ausprobieren wollt, und wenn ihr von eurem Gebiets- oder Regionsservicekomitee grünes Licht bekommt, dann können euch die Leute beim Weltdienstbüro ein paar Musterbriefe geben und auch Richtlinien für ein Sponsorschaftskomitee. Sie würden sich sehr freuen, euch ein paar Exemplare zuzuschicken.

Wie ihr es anfangen könnt? Ganz einfach: Das Weltdienstbüro erhält stapelweise Briefe von Süchtigen, die nach Brieffreundschaften oder Briefsponsoren suchen. Wenn ihr es anpacken wollt, schickt die Postzustelladresse eures Unterkomitees an das WSO. Die Mitarbeiter werden diese Adresse dann entweder an einen der Süchtigen schicken, die eine Briefsponsorschaft suchen, oder sie werden die Briefe des Süchtigen direkt an euch weiterleiten.

Wie ihr euch auch entscheidet, ich drücke euch die Daumen. Ich bete darum, dass mir bald jemand aus dem Büro sagt: „Hey Slim, weißt du noch, da waren doch diese Mitglieder aus Tennessee, die dem Süchtigen in Louisiana schreiben wollten. Sie haben jetzt ein Komitee gegründet und wir haben ihnen gerade die erste Sponsorschaftsanfrage zugeschickt!“

Danke für alles, was ihr für die Süchtigen tut, die noch leiden.

In Liebe und Dienst,  
H&I Slim



Obwohl ich in psychiatrischen Krankenhäusern gearbeitet habe und dort Zugang zu vielen suchterzeugenden Drogen hatte, verspürte ich niemals den Drang, sie zu nehmen, da ich regelmäßig in die Meetings ging, die Zwölf Schritte mit meinem Sponsor arbeitete und mit anderen Süchtigen arbeitete. Später spezialisierte ich mich dann auf die psychiatrische Behandlung von Patienten mit Doppeldiagnose und verstand allmählich deren besondere Umstände.

Das Klima von Intoleranz gegenüber therapeutischen Drogen hat sich in NA zwar langsam gebessert, und doch ist es immer noch deutlich zu spüren. Mitglieder, denen Antidepressiva verschrieben werden, werden noch immer mit Misstrauen beäugt. Mitglieder, die ein verschreibungspflichtiges Medikament gegen chronische Schmerzen erhalten, müssen sich von Leuten, die keine Ahnung von dem entsetzlichen Dilemma haben, in dem sie stecken, anhören, sie seien nicht clean. Es ist ein Balanceakt auf einem Seil, bei dem sie sich ständig zwischen einem Leben, das durch Medikamente erträglich gemacht wird, und der Möglichkeit, in die Hölle der Sucht zurückzufallen, bewegen. Wohl kaum eine leichte Entscheidung!

So ein Leidtragender war ein Mitglied, das sich bei einem Unfall eine Wirbelsäulenfraktur zugezogen hatte, der durch einen betrunkenen Autofahrer verursacht worden war. Jahrelang musste dieses Mitglied mit entsetzlichen Schmerzen leben, die es ihm unmöglich machten, sich in den Meetings hinzusetzen. Dem Neurochirurgen blieb schließlich keine andere Wahl, als unser Mitglied auf ein stark wirksames schmerzbetäubendes Präparat einzustellen, um den Schmerz erträglich zu machen. Dieses Mitglied fühlte sich in den Meetings geschnitten und blieb schließlich ganz weg.

Ist dies das Willkommen, das wir in Narcotics Anonymous Leuten entgegenbringen wollen, bei denen eine ganz legitime Notwendigkeit vorhanden ist, Medikamente zu nehmen? Sitzen wir immer noch auf jenem Richterstuhl, der unser eigenes Leben so elend machte? Wie viele von euch glauben sich im Besitz einer so großen medizinischen Kompetenz, die es euch erlauben würde zu beurteilen, wer clean ist und wer nicht? Wer von uns ist so fachkundig, dass er sich in die ärztliche

## Wer bin ich um zu richten?

Hi. Ich bin JC, ein Süchtiger aus Peru.

Dieses Thema stimmt mich nachdenklich über den Schaden, den die Drogen bei vielen von uns anrichteten. Ich meine damit sowohl diejenigen, die trotz ihres Willens zur Genesung Arzneimittel nehmen, die von Ärzten verordnet wurden, die um ihre Sucht wissen, als auch die Vorurteile, die in der Gemeinschaft diesbezüglich herrschen.

Wenn wir die Prämisse ernst nehmen, dass NA keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft hat, dann sollten wir auch versuchen zu begreifen, dass einige von uns mitgenommener zu NA kamen, als andere. Einige Mitglieder brauchen vielleicht Medikamente, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Haben wir denn überhaupt das Fachwissen, um die Notwendigkeit einer solchen Verordnung zu beurteilen? Ich bin der Ansicht, so etwas ist eine flagrante Verletzung unserer Zehnten Tradition.

Ich empfinde es als sehr unangenehm, ein Mitglied, das ärztlich verordnete Medikamente nimmt, aufzufordern, keine Servicearbeit zu machen, bei der Kontakt mit der Öffentlichkeit involviert ist. Genauso scheußlich finde ich es, ihm dann zu erklären, warum es sich aus der Kritik vorurteilsbehafteter Mitglieder nichts machen soll. Um so etwas insgesamt zu vermeiden, empfehle ich solchen Mitgliedern, Dienst in anderen Bereichen zu machen, wie zum Beispiel als Literaturwart oder in der Stammgruppe.

Ich kenne einige Mitglieder persönlich, die ihre Medikamente brauchen, und es gibt eine ganze Reihe von uns, die sie als clean betrachten. Wir sind der Meinung, sie haben jedes Recht darauf, ihre Cleangeburtstage ganz normal zu feiern. Aber was sollen wir mit jenen tun, die solchen Süchtigen gegenüber intolerant sind?

Ich habe selbst erlebt, wie grausam wir Süchtigen sein können, und wie gnadenlos wir urteilen. Wir haben kein Recht, einem anderen Süchtigen ein schlechtes Gewissen einzureden. Sie verdienen vielleicht noch mehr Verständnis und Zuwendung als die anderen.

Wir wissen aus Erfahrung, dass die größten Probleme entstehen können, wenn Mitglieder verordnete Medikamente eigenmächtig absetzen, ohne dass medizinische Hilfe oder Beobachtung gewährleistet ist.

In unserer lokalen NA-Gemeinschaft gibt es auch Leute, die sich die Medikamente selbst verordnen oder ihre Ärzte täuschen, damit diese ihnen Medikamente verschreiben. Wie urteilen wir denn über diese?

Auf jeden Fall danke ich meiner Höheren Macht dafür, dass ich in NA akzeptiert wurde, und dass ich trotz aller meiner Charakterfehler Genesung gefunden habe. Wenn wir Leute akzeptieren können, die ständig unter Drogeneinfluss im Meeting sitzen, warum fällt es uns dann so schwer, andere Mitglieder zu akzeptieren, die völlig zurecht verordnete Medikamente nehmen müssen?

Und haben wir denn eine Garantie darauf, dass wir den Rest des Lebens guter Gesundheit sind, nur weil wir clean geworden sind? Wer kann uns denn garantieren, dass wir morgen aus gesundheitlichen Gründen *keine* ärztlich verordneten Medikamente brauchen? Werden wir unsere Abstinenz auf Biegen und Brechen bewahren wollen, wenn uns eine Krankheit trifft?

Ich bin ein Mitglied von NA und ich habe nahezu zwölf Jahre Cleanzeit. Was ich gesehen und erlebt habe, hat mich gelehrt, dass der Schmerz des Lebens ohne Drogen vorbei geht—wenn wir das Programm arbeiten—doch der Schmerz kehrt zurück, wenn wir andere Süchtige verurteilen, weil wir uns selbst nicht als Süchtige akzeptiert haben.

"Wir werden nicht zu besseren Menschen, wenn wir die Fehler anderer bewerten." (Basic Text, S. 48). Für wen halten wir uns, wenn wir uns anmaßen über die Cleanzeit anderer Süchtiger zu urteilen? Hat irgend jemand uns verurteilt, als wir das erste Mal zu NA kamen?

Ärzte geben aufgrund ihrer Berufsethik auch kein Urteil über die Behandlungsmaßnahmen anderer Kollegen ab. Wer sind dann wir, dass wir ein solches Urteil abgeben?

Ich möchte gerne alle unsere Mitglieder umarmen, die aus medizinischen Gründen Medikamente einnehmen müssen. Ich möchte euch sagen, dass ich euch als meine Brüder und Schwestern betrachte. Ich möchte euch ermutigen, uns zu vergeben und weiterhin in die Meetings zu kommen, weil wir euch brauchen.

JC, Peru

Von unseren Lesern...:  
Fortsetzung von Seite 17

Behandlung eines Mitglieds einmischen kann?

Ja, es gibt Leute, die behaupten, sie seien clean, und haben dennoch ganz offensichtlich alle Anzeichen von aktiver Sucht. Trotzdem haben wir bei all ihrer Leugnung nicht das Recht, sie zu verurteilen oder zu schneiden, denn dies ist ein Programm der Liebe und nicht der Verurteilung. Anstatt die Leute unter Medikamenten zu meiden, sollten wir ihnen die Hand der Liebe und des Mitgefühls hinrecken. Bitte schließt diejenigen nicht aus, die vielleicht nicht in euer Bild von Genesung passen. Lernt lieber, sie als Mitleidende an dieser grausamen Krankheit Sucht zu akzeptieren. Genau das kann den Ausschlag geben, ob jemand lebt oder stirbt.

Anonym, Oregon

## Abstinenz ist...

In den 15 Jahren meiner Genesung in NA, meinen 26 Jahren in psychiatrischer Behandlung und bei meiner Arbeit mit meinen Sponsees und anderen Mitgliedern, habe ich viele Leute kennen gelernt, die glaubten, sie hätten die Weisheit mit Löffeln gefressen, nur weil sie irgendein Seminar gemacht haben oder irgendeine spirituelle New Age-Erleuchtung gefunden haben.

Diese Leute glauben, dass physische und geistige Krankheiten mit „kaltem Entzug“ behandelt werden können, so wie in den Tagen der Inquisition oder wie in den 150 Ländern, wo Folter noch immer als eine Form der Kunst betrachtet wird.

Da ich im Jahr 2002 lebe, und wir Ärzte haben, die sich moderner medizinischer Mittel bedienen, brauche ich als Süchtiger kein Diplom oder irgendeine andere Berufung, um einem anderen Süchtigen zu helfen, außer die Botschaft, die ich den Süchtigen in NA geben kann, dass es möglich ist, ohne Drogen zu leben.

Abstinenz ist eine Sache zwischen dem Patienten, seinem Arzt, seinem Sponsor

und seinem Gott. NA sollte die medizinische Autorität von Ärzten anerkennen, wenn wir wollen, dass sie Patienten mit Drogenproblemen weiterhin an uns verweisen.

Ich nehme Bezug auf das World Service Board of Trustees Bulletin Nr. 29, „Methadon und andere Drogen-substitutionsprogramme“. Darin steht, dass sich die Mitglieder des World Board darauf einstellen sollten, dass sie eine Erklärung darüber abzugeben haben, weshalb sie sich für fachlich so kompetent halten, dass sie Aussagen über über medizinische Behandlung treffen können, und dass sie sich ferner darauf einstellen müssten, Patienten zu unterstützen, die möglicherweise aufgrund ihrer Aussagen zu leiden haben. Wenn ein Arzt einem Patienten ein Medikament verschreibt, so hat niemand in die Behandlung eingreifen, außer ein anderer Arzt.

In NA kann ein Patient, der ohne medizinische Kenntnisse mit seinem Leben spielt, ein schlechtes Beispiel sein, das anderen Leiden, Gefahr und Tod bringt.

Rodolphe Z, Quebec

## Meetingsschnappschüsse

NA-Mitglieder sind herzlich dazu eingeladen, uns Fotos von ihren Meetingräumen zu schicken. Wir begrüßen insbesondere solche Fotos, auf denen Meetingformat, Genesungsliteratur, Poster, gebrauchte Kaffeetassen usw. zu sehen sind—in anderen Worten alles, was einen Meetingraum wohnlich aussehen läßt. Leider können wir keine Fotos akzeptieren, auf denen NA-Mitglieder zu erkennen sind. Bitte beschreibt uns euer Meeting: den Namen, den Ort, die Stadt, wie lange es schon existiert und was euer Meetingformat ist (Sprecher, Wortmeldungen etc.)



### Die Gruppe Forca Lousada, Portugal

Unsere Gruppe wurde 1996 mit Hilfe mehrerer Süchtiger aus Porto gegründet. Die Gruppe trifft sich vier Tage pro Woche um 21:00 Uhr im Gemeindesaal der Kirche Senhor dos Aflitos in Lousada. Wir haben etwa zwölf Mitglieder, die regelmäßig zum Meeting kommen. Hier ist ein Bild des Raumes, in dem wir uns treffen.



# WCNA 30...

## näher als ihr denkt

Schon in neun Monaten feiert Narcotics Anonymous sein 50-jähriges Bestehen und die WCNA 30! Diese Megafeier findet vom 3. bis 6. Juli 2003 in San Diego, Kalifornien statt. Aufgrund der Größe und der historischen Bedeutung dieses Ereignisses bitten wir euch um Hilfe!

### Help Our WCNA team...

(Wie helfe ich unserem WCNA Team)

- ☛ Sammelt visuelle und schriftliche Informationen über die Geschichte von NA weltweit.
- ☛ Empfiehlt Sprecher für die Workshops und/oder schickt Kassetten ein.
- ☛ Findet heraus, welche Leute uns bei der Evaluierung der eingeschickten Sprecherkassetten helfen wollen.

### Written History And Tapes...

(Was für Geschichten und Kassetten)

- ☛ Wir hoffen, einen Querschnitt bieten zu können, der unsere wechselhafte Geschichte auf der WCNA 30 gut wiedergibt. NA hatte, seit es im Jahr 1953 ganz bescheiden anfang, häufige und lange Überlebenskämpfe zu fechten—und verschwand dabei fast von der Bildfläche. Heute ist NA eine weltweite Gemeinschaft, die wir unter dem Namen Narcotics Anonymous kennen.
- ☛ Besitzt euere Gruppe irgendwelche Gegenstände, die von Interesse sein könnten, und die wir auf dieser speziellen Feier ausstellen könnten? Wenn ihr, euere Gruppe, euer Gebiet oder euere Region etwas haben, das ihr allen zugänglich machen wollt, dann schickt diese Gegenstände/Artikel bitte so bald wie möglich an das Weltdienstbüro. Wenn ihr noch weitere Fragen dazu habt, dann wendet euch an das WSO. Manchmal sind es gerade Flyer, Bilder und ähnliches., die uns auf einzigartige und kraftvolle Weise etwas schildern können.
- ☛ Wir wollen auch schriftliche Geschichten über die Anfänge von NA in eurer Gemeinschaft sammeln. Bitte überlegt euch, ob ihr nicht auch solche Informationen zur Verteilung auf der WCNA 30 zur Verfügung stellen wollt.
- ☛ Außerdem brauchen wir noch Namen und/oder Aufnahmen von Personen, die Interesse haben, auf einem Workshop der Weltconvention zu sprechen. Wenn ihr eine Aufnahme habt, dann schickt sie bitte zusammen mit eurem Namen, Cleandatum und den Kontaktinformationen an das WSO. Solltet ihr keine Aufnahme haben, so schickt euren Namen und Angaben zu eurer Person an das WSO oder an [WCNASpeaker@na.org](mailto:WCNASpeaker@na.org). Die Auswahl der Workshopsprecher erfolgt anhand der Voranmeldungsliste der Conventionbesucher. Wenn ihr Interesse an der Prüfung der Sprecheraufnahmen habt, dann wendet euch bitte an [WCNASpeaker@na.org](mailto:WCNASpeaker@na.org) oder an das WSO.

Das ist die Gelegenheit, sich an diesem einmaligen Ereignis zu beteiligen und dem Slogan *TOGETHER WE CAN* Nachdruck zu verleihen!

**Wir freuen uns schon darauf, euch im Juli 2003 begrüßen zu dürfen!**



# KALENDER

Wir möchten euch bitten, eure Veranstaltungen auf unserer Internetseite und im *The NA Way Magazine* anzukündigen. Ihr könnt das WSO per Fax, Telefon, Brief oder über unsere Internetseite von eurer Veranstaltung informieren und wir möchten euch bitten, bevorzugt von der Internetseite Gebrauch zu machen, weil ihr dabei gleich überprüfen könnt, ob eure Konvention schon drin steht. Wenn nicht, dann könnt ihr eure Konventionankündigung selbst dort eintragen. Sie wird dann überprüft, formatiert und innerhalb von zirka vier Tagen auf den online Konventionkalender auf unserer Internetseite gesetzt. Geht einfach zu [www.na.org](http://www.na.org), klickt auf „NA Events“ und folgt den Anweisungen.

Die Konventionankündigungen, die über das Internet hereinkommen und die, die wir über andere Medien erhalten, werden auch an *The NA Way* weitergeleitet. The NA Way wird viermal pro Jahr herausgegeben, im Januar, April, Juli und Oktober. Jede Ausgabe geht lange vor dem Versanddatum in Produktion, daher müssen wir mindestens drei Monate im voraus informiert werden, damit eure Veranstaltung im Magazin veröffentlicht wird—das heißt, drei Monate vor unseren Publikationsdaten. Wenn ihr beispielsweise eure Veranstaltung in der Oktoberausgabe haben wollt, dann müssen wir es bis 1. Juli wissen.

## Australien

**Victoria:** 17-19 Jan; 2nd Combined Tasmanian & Victorian Area Convention 2003; St Hilda's College, The University of Melbourne, Melbourne; Veranstaltungsinfo: +61.395.92.2345; Veranstaltungsinfo: Australian Region, Box 2470V, Melbourne, VIC 3000; [home.vicnet.net.au/~navic/](http://home.vicnet.net.au/~navic/)

## Bermudas

**Southampton:** 28-30 März; 3rd Bermuda Islands Area Convention; Sonesta Resort Hotel, Hamilton; Hotelreservierungen: 441.238.8122; Veranstaltungsinfo: 441.296.2492; Veranstaltungsinfo: 1 Mar 2003; Veranstaltungsinfo: Bermuda Islands Area, Box DV690, Devonshire, DVBX, Bermuda

## Kanada

**Nova Scotia:** 25-27 Jul; Spiritual in Nature; Keddy's Hotel, Halifax; Veranstaltungsinfo: 902.430.7300; Veranstaltungsinfo: 1 Apr 2003; Veranstaltungsinfo: Central Nova Area-Halifax, Box 65 Central, Halifax, Nova Scotia B3J 2L4; [www.nearna.com](http://www.nearna.com)

**Ontario:** 7-9 Feb; TACNAIII; Celebrating 20 Years of Recovery; Carrying the Message; Crowne Plaza Hotel, Toronto; Hotelreservierungen: 800.422.7969; Veranstaltungsinfo: Toronto Area, Box 5700, Depot A, Toronto, Ontario M5W 1N8; [www.torontona.ca](http://www.torontona.ca)

**2)** 28 Feb-2 März; Ontario Regional Convention of NA XVI; Sheraton Hamilton Hotel, Hamilton; Hotelreservierungen: 800.325.3535; Veranstaltungsinfo: 905.529.5515; Veranstaltungsinfo: ORSCNA, Box 5939 Depot A, Toronto, Ontario, M3W 1P3, Canada; [www.orscna.org/o.r.c.n.a.xvi.html](http://www.orscna.org/o.r.c.n.a.xvi.html)

## Griechenland

**Athen:** 11-13 Oct 2003; ECCNA; Let Your Spirit Fly; Hotel Athos Palace, Kalithea; Hotelreservierungen: +30.37.4022100; Veranstaltungsinfo: European Convention, Box 75064, Post Code 17610, Kalithea, Athens, Greece; [www.eccna2003.com](http://www.eccna2003.com)

## Indien

**Bombay:** 16-18 Jan; BACNA X; Widening Horizons; Hotel Riviera Matheran, Bombay; Veranstaltungsinfo: +98.212.09510; Veranstaltungsinfo: 31 Dez 2002; Veranstaltungsinfo: Bombay Area, Box 1953, GPO, Bombay 400001

## Peru

**Lambayeque:** 1-3 Mai; IX Convención Regional de NA Perú; Chiclayo; Veranstaltungsinfo: 511.970.6609; [www.na.org/links-main.htm#Peru](http://www.na.org/links-main.htm#Peru)

## Portugal

**Lissabon:** 7-9 Feb; VI Convenção de Narcóticos Anónimos da Área de Lisboa; Fórum Lisboa, Lisboa; event registration: [registos@vicnalx.org](mailto:registos@vicnalx.org); Veranstaltungsinfo: [informacao@vicnalx.org](mailto:informacao@vicnalx.org); speaker tape information: [programa@vicnalx.org](mailto:programa@vicnalx.org)

## Schweden

**Göteborg:** 28 Feb-2 März; En Ny Chans (A New Chance); Folkets hus, Göteborg; event registration: +460707235862; [www.nasverige.a.se](http://www.nasverige.a.se)

## USA

**Alabama:** 7-9 Feb; Out of the Darkness into the Light VII; Holiday Inn, Decatur; Hotelreservierungen: 256.355.3150; Veranstaltungsinfo: 256.852.2308

**Arkansas:** 7-9 März; ARVANA 10th Annual Hangin' in the Fort Convention; Fifth Season's Inn, Fort Smith; Hotelreservierungen: 479.452.4880; Veranstaltungsinfo: 479.484.0254; Veranstaltungsinfo: 10 Jan 2003; Veranstaltungsinfo: Arkansas River Valley Area, Box 5631, Fort Smith, AR 72913

**Kalifornien:** 10-12 Jan; Tri Area Convention III; Red Lion Inn, Redding; Hotelreservierungen: 530.221.8700; Veranstaltungsinfo: 530.321.8069; [www.triareaconventionregistration.com](http://www.triareaconventionregistration.com)

**2)** 21-23 Feb; Central California Regional Convention XI; Keep It Simple; Marriott, Ventura; Hotelreservierungen: 877.983.6887; Veranstaltungsinfo: 805.937.5870; Veranstaltungsinfo: CCRCA, Box 2170, Santa Maria, CA 93457-2170; [ccrcna-registration@excite.com](mailto:ccrcna-registration@excite.com); [www.ccrna.org](http://www.ccrna.org)

**3)** 17-20 Apr; Northern California Convention of NA XXV; A Silver Celebration; Hilton Hotel, San Jose; Veranstaltungsinfo: 650.642.1117; Veranstaltungsinfo: Northern California Region, Box 248, Mountain View, CA 94042-0248

**4)** 3-6 Jul; 50th Anniversary of NA; WCNA-30; San Diego Convention Center, San Diego; Veranstaltungsinfo: NA World Services, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311; [www.na.org](http://www.na.org)

**Florida:** 23-26 Jan; 14th Annual Palm Coast Area Spiritual Retreat; Gold Coast Christian Camp, Lantana; Veranstaltungsinfo: 561.630.6446; Veranstaltungsinfo: Palm Coast Area, Box 20984, West Palm Beach, FL 33416

**2)** 17-20 Apr; FRCNA XXII; Into the Light; Orlando Airport Marriott Hotel/Resort, Orlando; Hotelreservierungen: 800.765.6752; Marriott Local #: 407.851.9000; Veranstaltungsinfo: 863.413.9892; Veranstaltungsinfo: 15 Feb 2003; Veranstaltungsinfo: FRCNA, 6152 S Congress Ave, Lantana, FL 33462; [www.floridarso.org](http://www.floridarso.org)

**3)** 1-4 Mai; 27th Annual Fun in the Sun Weekend; The Boardwalk Beach Resort, Panama City Beach; Hotelreservierungen: 800.224.4853; Veranstaltungsinfo: 404.452.1731; Veranstaltungsinfo: 31 Jan 2003; Veranstaltungsinfo: North Atlanta Area, PC Weekend, Box 95270, Atlanta, GA 30347

**Georgia:** 10-12 Jan; Peace in Recovery XV; Wingate Hotel, Augusta; Hotelreservierungen: 800.993.7232; Veranstaltungsinfo: 706.793.5454; Veranstaltungsinfo: CSRA, Box 133, Augusta, GA 30901

**2)** 6-9 Feb; GRCNA XXII; Guide Me in My Recovery; Jekyll Inn, Jekyll Island; Hotelreservierungen: 800.736.1046; Veranstaltungsinfo: 770.471.5847; [www.grcna.org](http://www.grcna.org)

**Hawaii:** 9-11 Mai; Kauai Gathering in Paradise; YMCA Boy Scout Camp, Naue, Haene, Kauai; event registration: 808.634.5795; Veranstaltungsinfo: 1 Apr 2003; [talitom@alo.com](mailto:talitom@alo.com)

**2)** 1-4 Sep 2005; 31st World Convention of NA; WCNA-31; to be determined, Honolulu; Veranstaltungsinfo: NA World Services, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311; [www.na.org](http://www.na.org)

**Illinois:** 2-5 Jan; Chicagoland Regional Convention XV; Hyatt Regency Chicago, Chicago; Hotelreservierungen: 800.233.1234; Veranstaltungsinfo: Chicagoland Region, 212 S Marion, Ste 27, Oak Park, IL 60302; www.chicagona.org

**2)** 4-6 Apr; RRCNA 12; Clock Tower Resort, Rockford; Hotelreservierungen: 815.398.6000; Veranstaltungsinfo: 815.964.5959; Veranstaltungsinfo: 31 Dez 2003; Veranstaltungsinfo: Rock River Area, Box 8544, Rockford, IL 61126

**Indiana:** 28 Feb-2 März; 10th Annual Indiana State Convention; Hilton Hotel, Fort Wayne; Hotelreservierungen: 260.420.1100; Veranstaltungsinfo: North East Area, Box 12737, Fort Wayne, IN 46864; www.naindiana.org

**Kentucky:** 18-20 Apr; Kentuckiana Regional Convention of NA; Executive Inn Rivermont, Owensboro; Hotelreservierungen: 800.626.1936; Veranstaltungsinfo: 270.683.0681; Veranstaltungsinfo: Kentuckiana Region, 2626 W Parrish Ave #211, Owensboro, KY 42301-2664; KRCNA17@yahoo.com

**Maryland:** 11-13 Apr; Chesapeake & Potomac Regional Convention XVII; Ocean City Convention Center, Ocean City; Veranstaltungsinfo: 301.839.4425; Veranstaltungsinfo: CPRCNA Host Committee, Box PMB 480, 1429 G St NW, Washington, DC 20005-2009; www.cprcna.org/17

**Massachusetts:** 10-12 Jan; BACNA VIII; Weathering the Storm; Sheraton Braintree, Braintree; Hotelreservierungen: 781.848.0600; Veranstaltungsinfo: 508.653.2342; Veranstaltungsinfo: Boston Area, 398 Columbus Ave, Boston, MA 02116

**2)** 7-9 März; NERC X; The Journey Continues; Sheraton Hotel, Hyannis; Hotelreservierungen: 800.325.3535; Veranstaltungsinfo: New England Region, Box 437, Quincy, MA 02169; www.newenglandna.org

**Michigan:** 24-26 Jan; KACNA XI; Radisson Hotel Plaza, Kalamazoo; Hotelreservierungen: 269.343.3333; Veranstaltungsinfo: 269.344.1705; Veranstaltungsinfo: Kalamazoo Area, Box 50822, Kalamazoo, MI 49005

**2)** 17-20 Apr; DACNA XI; Living the Dream; Detroit Marriott Hotel, Detroit; Hotelreservierungen: 800.352.0831; Veranstaltungsinfo: 734.955.1306; Veranstaltungsinfo: Detroit Area, Box 32603, Detroit, MI 48232-0603

**Minnesota:** 28 Feb-2 März; Circle of Sisters 6th Annual Women's Convention; Doubletree Grand, Bloomington; Hotelreservierungen: 952.854.2244; charity.marra@starwoodhotels.com; Veranstaltungsinfo: 612.879.8203; Veranstaltungsinfo: Circle of Sisters 6, Industrial Station, Box 4580, St Paul, MN 55104

**2)** 11-13 Apr; MN Region Annual Convention X: A Decade of Miracles; Kahler Grand Hotel, Rochester; Hotelreservierungen: 800.533.1655; Veranstaltungsinfo: 507.281.2446; Veranstaltungsinfo: Open Door Area, Box 6794, Rochester, MN 55903

**Nebraska:** 21-23 Feb; Close Encounters of the Clean Kind; Best Western Redick Hotel, Omaha; Hotelreservierungen: 888.342.5339; Veranstaltungsinfo: 402.551.5199; Veranstaltungsinfo: 31 Dez 2002; Veranstaltungsinfo: Eastern Nebraska, Box 3937, Omaha, NE 68102; www.close-encounters-na.com

**Nevada:** 14-16 Feb; ELVCNA IV; It Works Convention; Texas Station Hotel and Casino, Las Vegas; Hotelreservierungen: 800.654.8888; Veranstaltungsinfo: 702.457.5595; Veranstaltungsinfo: East Las Vegas Area, Box 12717, Las Vegas, NV 89112-1717; www.elvcna.org

**2)** 17-20 Apr; The Joy Is in the Recovery; Riviera Hotel, Las Vegas; Hotelreservierungen: 800.634.6753; Veranstaltungsinfo: 702.227.6322; Veranstaltungsinfo: 2 Jan 2003; www.snasc.org

**New Jersey:** 21-23 Feb; Celebrating Recovery II: The Process Continues; Wyndham Hotel/Newark Airport, Newark; Hotelreservierungen: 800.996.3426; Veranstaltungsinfo: 973.623.8526; Veranstaltungsinfo: Greater Newark Area, Box 3412, Newark, NJ 07103

**2)** 28 Feb-2 März; CAACNA XIII: Pearl of Recovery; Tuscany House Hotel, Egg Harbor/Galloway; Hotelreservierungen: 609.965.2111; Veranstaltungsinfo: 609.652.8218; Veranstaltungsinfo: Cape Atlantic Area, Box 1514, Pleasantville, NJ 08232

**3)** 23-25 Mai; New Jersey Regional Convention XVIII; East Brunswick Hilton, East Brunswick; Hotelreservierungen: 732.828.2000; Veranstaltungsinfo: 732.422.0250; Veranstaltungsinfo: New Jersey Region, Box 134, Fords, NJ 08863

**New Mexico:** 14-16 März; Rio Grande Regional Convention XIV; Best Western Inn & Suites, Farmington; Hotelreservierungen: 800.528.1234; Veranstaltungsinfo: 505.327.5221; www.riograndena.org

**New York:** 7-9 März; Bronx Area Convention II; Workin' The Steps, From Trippin' to Steppin'; Hudson Valley Resort & Spa, Kerhonkson; Hotelreservierungen: 888.948.3766; Veranstaltungsinfo: 718.863.3506; Veranstaltungsinfo: Bronx Area, 976 Mclean Ave, Box 168, Yonkers, NY 10704; www.compusolv.net/bxacna

**North Carolina:** 3-5 Jan; WNCA XVIII; Spiritually High in the Land of the Sky; Ramada Plaza Hotel, Asheville; Hotelreservierungen: 800.678.2161; Veranstaltungsinfo: 828.683.6144; Veranstaltungsinfo: Western North Carolina, Box 16238, Asheville, NC 28816

**2)** 21-23 Feb; Freedom by the Sea II; Holiday Inn Sun Spree Resort, Wrightville Beach; Hotelreservierungen: 877.330.5050; Veranstaltungsinfo: 910.342.0693; Veranstaltungsinfo: Coastal Carolina Area, Box 561, Wilmington, NC 28401

**3)** 7-9 März; Capital Area Family Reunion; Hilton North Raleigh, Raleigh; Hotelreservierungen: 800.HILTON HOUSING, Code: RFA; Veranstaltungsinfo: 919.832.5204; Veranstaltungsinfo: Capital Area, 1910 Summerdale Dr, Raleigh, NC 27604

**4)** 25-27 Apr; Bound for Freedom XVIII; Adams Mark Hotel, Charlotte; Hotelreservierungen: 800.444.2326; Veranstaltungsinfo: 704.597.9413; Veranstaltungsinfo: Greater Charlotte Area, Box 33306, Charlotte, NC 28202

**Ohio:** 3-5 Jan; Central Ohio Area Convention XIV; Columbus Marriott North, Columbus; Hotelreservierungen: 800.228.3429; Veranstaltungsinfo: 614.257.0407; Veranstaltungsinfo: COACNA XIV, Box 32351, Columbus, OH 43232-0351

**2)** 21-23 Feb; TACNA VI; Through the Steps, Our Dreams Are Awakened; Clarion Hotel, Toledo; Hotelreservierungen: 419.535.7070; Veranstaltungsinfo: 419.474.3952

**Oklahoma:** 21-23 März; OKRCNA XVII; Adam's Mark Hotel, Tulsa; Hotelreservierungen: 918.582.9000, 800.444.2326; Veranstaltungsinfo: 918.438.3046; www.okna.org/okrcna/

**Oregon:** 14-16 Feb; Mid-Willamette Valley Area Convention V; The Journey Is Spiritual; Spirit Mountain Lodge & Casino, Grande Ronde; Hotelreservierungen: 888.668.7366; Veranstaltungsinfo: 503.391.4614; Veranstaltungsinfo: Mid-Willamette Valley Area, Box 17525, Salem, OR 97305

**Pennsylvania:** 14-16 Feb; Mid-Atlantic Regional Learning Conference of NA XIX; Lancaster Host Resort, Lancaster; Veranstaltungsinfo: MARLCNA, Box 14862, Reading, PA 19612; loribna@hotmail.com

**2)** 18-20 Apr; Greater Philadelphia Region Convention XVIII; Recovery: God's Message for Change; Radisson Hotel Valley Forge Hotel, King of Prussia; Hotelreservierungen: 888.267.1500; Veranstaltungsinfo: 215.227.5936; www.naworks.org

**Texas:** 3-5 Jan; Texas Tri-County Area of NA; Nassau Bay Hilton, Nassau Bay; Hotelreservierungen: 800.HILTONS; Veranstaltungsinfo: 409.739.1856; www.ttcana.org

**2)** 10-12 Jan; NAWS Worldwide Workshop; Making the Connection: NA Members & NAWS; Lakeway Inn and Resort, Austin; Hotelreservierungen: 512.261.7300; Veranstaltungsinfo: 818.773.9999 x116; Veranstaltungsinfo: NAWS, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311; www.na.org

**3)** 31 Jan-2 Feb; I Becomes We in 2003; Tejas Bluebonnet Region of NA IV; Sheraton North Houston, Houston; Hotelreservierungen: 281.442.5100, 877.550.2939; Veranstaltungsinfo: 832.715.6637; Veranstaltungsinfo: Houston Area Service Committee, Box 37247, Houston, TX 77237; www.tejas-na.org

**4)** 17-20 Apr; LSRCA XVIII; Celebrate the Magic; Hilton DFW Lakes Executive Conference Center, Carrollton; Hotelreservierungen: 800.245.3105; Veranstaltungsinfo: 800.747.8972; Veranstaltungsinfo: Lone Star Region, 1510 Randolph, Ste 205, Carrollton, TX 75006; www.lsrna.com

**Utah:** 14-16 März 2003; Northern Utah Area Convention X; Comfort Suites Hotel, Ogden; Hotelreservierungen: 801.621.2545; Veranstaltungsinfo: 801.317.4328; Veranstaltungsinfo: Northern Utah Area, Box 242, Ogden, UT 84402; www.nuana.org

# Produktinfo vom WSO



## Französisch

Es Funktioniert: Wie und Warum

*Ça marche : comment et pourquoi*

Bestell-Nr. FR-1140 Preis US \$7,70

**Virginia:** 10-12 Jan; 21st Areas of Virginia Convention; Hotel Roanoke & Conference Center-Doubletree, Roanoke; Hotelreservierungen: 866.594.4722; Veranstaltungsinfo: 540.772.1088; Veranstaltungsinfo: Roanoke Valley Area, Box 5934, Roanoke, VA 24012; www.rvana.com

**2)** 14-16 März; TACNA III; Ramada Resort, Virginia Beach; Hotelreservierungen: 800.365.3032; Veranstaltungsinfo: 757.686.9527; Veranstaltungsinfo: TACNA III, Box 1567, Norfolk, VA 23501

**Wisconsin:** 17-19 Jan; Greater Milwaukee Unity Convention of NA; Sheraton Milwaukee Brookfield Hotel, Milwaukee; Hotelreservierungen: 800.325.3535 (outside WI) or 800.221.6671 (WI); Veranstaltungsinfo: 414.546.3449; Veranstaltungsinfo: GMUCNA, Box 511001, Milwaukee, WI 53203

**2)** 30 Apr-1 Mai; Innersity Area Convention I of NA; Best Western Midway Hotel, Milwaukee; Hotelreservierungen: 414.769.2100; Veranstaltungsinfo: 414.967.8979

**Wyoming:** 23-25 Mai; URMRCNA IV; One Requirement, One Purpose; Holiday Inn, Rock Springs; Hotelreservierungen: 307.382.9200; Veranstaltungsinfo: 307.875.5867; Veranstaltungsinfo: URMRCNA IV, Box 445, Evanston, WY 82931; www.wyomingna.org

# STRAMMGRUPPE

