



Für die Neuhinzukommenden

Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter NA-Literatur

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

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen, clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen mit Drogen aufzuhören.

Es gibt kein Muß bei NA, aber wir schlagen vor, daß Du wiederkommst und versuchst, nichts zu nehmen. Du brauchst nicht auf eine Überdosis zu warten oder in den Knast zu gehen, um Hilfe von NA zu bekommen. Auch ist Sucht kein hoffnungsloser Zustand, von dem es keine Genesung gibt. Es ist mit Hilfe des Zwölf-Schritte-Programms von Narcotics Anonymous und der Gemeinschaft der genesenden Süchtigen möglich, das Verlangen Drogen zu nehmen loszuwerden.

Sucht ist eine Krankheit die jede und jeden treffen kann. Einige von uns nahmen Drogen, weil sie daran Spaß hatten, während andere sie gebrauchten, um ihre Gefühle zu unterdrücken. Wieder andere litten an körperlichen oder psychischen Krankheiten und wurden süchtig nach den Medikamenten, die sie gegen die Krankheit verordnet bekamen. Einige von uns schlossen sich einer Clique an und nahmen ein paarmal Drogen, um dazu zu gehören, kamen dann aber nicht mehr davon los.

Viele von uns versuchten, die Sucht zu bezwingen, und hatten auch streckenweise Erfolg, aber gewöhnlich folgte eine tiefere Verstrickung als vorher.

Wie auch immer die Umstände sind, sie sind wirklich unwesentlich. Sucht ist eine fortschreitende Krankheit, wie Diabetes. Wir reagieren allergisch auf Drogen. Das Ende ist immer dasselbe: Gefängnisse, Anstalten oder Tod. Wenn das Leben nicht mehr zu meistern ist, und Du frei von dem Zwang, Drogen nehmen zu müssen, leben willst: wir haben einen Weg gefunden. Hier sind die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous, die wir täglich benutzen um mit unserer Krankheit klarzukommen:

1. Wir gaben zu, daß wir unserer Sucht gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann.
3. Wir trafen eine Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, *so wie wir Ihn verstanden*, anzuvertrauen.
4. Wir machten eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst.
5. Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler ein.
6. Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, uns von diesen Mängeln zu befreien.

8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die persönliche Inventur fort, und wenn wir Fehler machten, gaben wir sie sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation die bewußte Verbindung zu Gott, *wie wir Ihn verstanden*, zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir als Ergebnis dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Süchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Prinzipien auszurichten.

Die Genesung hört nicht mit dem Cleanwerden auf. Wenn wir keine Drogen nehmen (und ja, das heißt auch kein Alkohol und kein Marijuana), müssen wir uns Gefühlen stellen, mit denen wir bisher nicht umgehen konnten. Wir haben sogar Gefühle, die zu erleben wir in der Vergangenheit nicht fähig waren. Wir müssen bereit werden, uns alten und neuen Gefühlen zu stellen, wie sie kommen.

Wir lernen, Gefühle zu erleben, und stellen fest, daß sie uns nichts anhaben können, solange wir nicht auf sie reagieren. Wenn es ein Gefühl ist, mit dem wir nicht fertig werden, rufen wir lieber ein NA-Mitglied an, statt auf das Gefühl zu reagieren. Indem wir uns mitteilen, lernen wir, damit umzugehen. Es kann gut sein, daß sie eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, und können erzählen, was ihnen geholfen hat. Bedenke, eine Süchtige oder ein Süchtiger allein ist in schlechter Gesellschaft.

Die Zwölf Schritte, neue Freunde und Freundinnen, Sponsorinnen und Sponsoren helfen uns, mit diesen Gefühlen klarzukommen. Unsere Freuden werden bei NA durch das Mitteilen der guten Tage vervielfacht, und unsere Leiden werden durch das Mitteilen der schlechten Tage gemildert. Zum ersten Mal in unserem Leben müssen wir etwas nicht allein erleben. Jetzt, da wir die NA-Gruppe haben, sind wir fähig, eine Beziehung zu einer höheren Macht zu entwickeln, die immer bei uns sein kann.

Wir schlagen Dir vor, Dich nach einem Sponsor oder einer Sponsorin umzuschauen, sobald Du Dich mit den Mitgliedern in Deiner Nähe bekannt gemacht hast. Es ist eine Ehre, um die Sponsorschaft für ein neues Mitglied gefragt zu werden, also zögere nicht jemand zu fragen. Sponsorschaft ist eine lohnende Erfahrung für beide, wir sind alle hier, um zu helfen und Hilfe zu bekommen. Wir, die wir genesen, müssen mit Dir teilen, was wir gelernt haben, um weiter in NA wachsen zu können und die Fähigkeit zu bewahren, ohne Drogen auszukommen.

Dieses Programm bietet Hoffnung. Alles, was Du mitbringen mußt, ist der Wunsch, mit Drogen aufzuhören und die Bereitschaft, diese neue Art zu leben auszuprobieren.

Komm zu den Meetings, hör unvoreingenommen zu, stell Fragen und laß Dir Telefonnummern geben und benutze sie. Bleib clean, nur für heute.

Wir möchten Dich auch noch daran erinnern, daß dieses ein *anonymes* Programm ist und daß Deine Anonymität strengstens bewahrt wird. »Uns interessiert weder, welche oder wieviel Drogen Du genommen hast, wie Du Dir Deine Suchtmittel beschafft hast, was Du in der Vergangenheit getan hast, noch wie viel oder wie wenig Du besitzt. Uns interessiert einzig und allein, wie Du Dein Problem angehen willst und wie wir Dir dabei helfen können.«