

# Wer ist süchtig?

Die meisten von uns brauchen über diese Frage nicht nachzudenken. *Wir wissen es!* Unser ganzes Leben und Denken drehte sich um Drogen in irgendeiner Form, sie zu beschaffen, zu verwenden und Mittel und Wege zu finden, um mehr, immer mehr zu bekommen. Wir brauchten sie zum Leben und lebten, um sie zu gebrauchen. Einfach ausgedrückt, Süchtige sind Frauen oder Männer, deren Leben von Drogen beherrscht wird. Wir sind Menschen, die sich in der Gewalt einer ständig fortschreitenden Krankheit befinden, deren Ende immer das Gleiche ist: Gefängnis, Anstalt oder Tod.

Nachgedruckt vom Weißen Büchlein, *Narcotics Anonymous*.

© 1994 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

German 10/12

# Was bedeutet das Narcotics Anonymous Programm?

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. Wir empfehlen dir, aufgeschlossen zu sein und Bereitschaft zu zeigen. Unser Programm besteht aus bestimmten Grundsätzen, die so einfach sind, dass wir ihnen in unserem täglichen Leben folgen können. Das Wichtigste daran ist – sie funktionieren.

Mit NA sind keinerlei Verpflichtungen verbunden. Wir sind unabhängig von anderen Organisationen, wir haben keine Aufnahmegebühren oder Mitgliedsbeiträge, keine Verpflichtungen zu unterschreiben, und niemandem müssen Versprechen gemacht werden. Wir haben keine Verbindungen zu Justizbehörden, politischen oder religiösen Gruppen und stehen niemals unter Aufsicht. Mitmachen können alle, ohne Rücksicht auf Alter, Rasse, sexuelle Identität, Glauben, Religion oder fehlende Religionszugehörigkeit.

Uns interessiert weder, welche oder wie viel 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. Die Neuankömmlinge sind die wichtigsten Personen bei jedem Meeting, denn wir können nur bewahren, was wir haben, indem wir es weitergeben. Aus unseren Gruppenerfahrungen haben wir gelernt, dass diejenigen, die regelmäßig zu unseren Meetings kommen, clean bleiben.

## Warum sind wir hier?

Bevor wir zu NA kamen konnten wir unser eigenes Leben nicht meistern. Wir konnten nicht so leben wie andere Menschen, konnten unser Leben nicht genießen. Wir mussten etwas anderes haben und glaubten, es in den Drogen gefunden zu haben. Wir gaben Drogen den Vorrang vor dem Wohl unserer Familien, unserer Frauen, Männer und Kinder. Wir mussten Drogen haben – um jeden Preis. Wir fügten vielen Menschen großen Schaden zu, am meisten jedoch schadeten wir uns selbst. Durch unsere Unfähigkeit, persönliche Verantwortung zu übernehmen, schufen wir letztendlich unsere eigenen Probleme. Wir waren anscheinend unfähig, uns dem Leben und der Wirklichkeit zu stellen.

Die meisten von uns merkten, dass wir mit unserer Sucht langsam Selbstmord begingen; Sucht ist jedoch ein so tückischer Feind des Lebens, dass wir die Macht verloren hatten, etwas dagegen zu tun. Viele von uns landeten im Gefängnis oder suchten Hilfe durch Medizin, Religion und Psychiatrie. Keiner dieser Wege erwies sich als ausreichend. Unsere Krankheit brach immer wieder durch oder schritt weiter voran, bis wir in Verzweiflung Hilfe durch Selbsthilfe suchten: in Narcotics Anonymous.

Nachdem wir zu NA gekommen waren, begriffen wir, dass wir kranke Menschen waren. Wir litten an einer Krankheit, für die es keine Heilung gibt. Sie kann jedoch an einem gewissen Punkt zum Stillstand gebracht werden, und dann ist Genesung möglich.

# Wie es funktioniert

Wenn du willst, was wir anzubieten haben und bereit bist, den Versuch zu unternehmen, es zu bekommen, dann bist du in der Lage, gewisse Schritte zu unternehmen. Hier sind die Schritte, die unsere Genesung ermöglicht haben.

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 wieder gutzumachen.
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.

(bitte wenden)

Dies alles hört sich wie eine riesige Aufgabe an, und wir können dies sicherlich nicht auf einmal bewältigen. Wir wurden schließlich auch nicht in einem Tag süchtig, deshalb heißt es: *Hab Geduld*.

Etwas steht unserer Genesung mehr im Wege als alles andere, und das ist eine gleichgültige oder intolerante Einstellung gegenüber spirituellen Prinzipien. Drei davon sind Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Bereitschaft. Sie führen uns auf den richtigen Weg.

Wir glauben, dass unsere Art mit der Krankheit Sucht umzugehen, völlig realistisch ist: wenn Süchtige einander helfen, ist der therapeutische Wert unvergleichlich. Wir halten dies für einen praktischen Weg, denn niemand ist besser in der Lage, Süchtige zu verstehen und ihnen zu helfen, als andere Süchtige. Wir glauben, je eher wir uns unseren Problemen in unserer Gesellschaft und im täglichen Leben stellen, desto eher werden wir zu anerkannten, verantwortungsbewussten und produktiven Mitgliedern dieser Gesellschaft.

Der einzige Weg, der aktiven Sucht nicht erneut zu verfallen, ist, die erste Droge nicht zu nehmen. Wenn es dir so geht wie uns, weißt du genau, dass schon ein Versuch zuviel ist und tausend niemals genug. Wir betonen dies sehr, denn wir wissen, egal auf welche Art und Weise wir Drogen nehmen, oder wenn wir auf Ersatzdrogen umsteigen, es kommt zu einem Rückfall in unsere alte Abhängigkeit.

Viele Süchtige wurden rückfällig, weil sie Alkohol nicht für eine Droge hielten. Bevor wir zu NA kamen, dachten viele von uns, Alkohol sei ein anderes Problem, aber solche Missverständnisse können wir uns nicht leisten. Alkohol ist eine Droge. Wir haben die Krankheit Sucht und müssen uns aller Drogen enthalten, um zu genesen.

# Die Zwölf Traditionen von NA

Wir können, was wir haben, nur mit Sorgfalt bewahren, und so wie die Freiheit für die einzelnen von den Zwölf Schritten kommt, so entsteht Freiheit für die Gruppe aus unseren Traditionen.

Solange die Bande, die uns zusammenhalten, stärker sind als das, was uns trennt, ist alles gut.

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung der einzelnen beruht auf der Einigkeit NAs.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gemeinschaft gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebenden Gott, wie er sich in unserem Gruppengewissen zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Dienerinnen und Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die NA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, mit Drogen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte autonom sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder die NA-Gemeinschaft als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist es, die Botschaft zu den Süchtigen zu bringen, die noch leiden.
6. Eine NA-Gruppe sollte niemals eine verwandte Einrichtung oder ein außen stehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder den NA-Namen zur Verfügung stellen, damit uns nicht Geld-, Besitz- oder Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.
7. Jede NA-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und Zuwendungen von außen ablehnen.
8. Narcotics Anonymous sollte immer nichtprofessionell bleiben, jedoch können unsere Dienstzentralen Angestellte beschäftigen.
9. NA als solches sollte niemals organisiert werden. Jedoch können wir Dienstausschüsse oder -komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. Narcotics Anonymous hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft. Daher sollte der NA-Name niemals in die öffentliche Auseinandersetzung verwickelt werden.

(bitte wenden)

11. Unsere Beziehung zur Öffentlichkeit stützt sich auf Anziehung anstatt auf Werbung. Wir müssen stets persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk und Film bewahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen und soll uns ständig daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

Ein Verständnis dieser Traditionen stellt sich langsam im Verlauf der Zeit ein. Wir nehmen Informationen auf, indem wir mit Mitgliedern sprechen und verschiedene Gruppen besuchen. Gewöhnlich geschieht es erst, wenn wir uns an der Servicearbeit beteiligen, dass uns jemand klarmacht, dass »persönliche Genesung auf der Einigkeit NAs beruht« und diese Einigkeit davon abhängt, wie gut wir unseren Traditionen folgen. Über die Zwölf Traditionen von NA gibt es nichts zu verhandeln. Sie sind Richtlinien, die unsere Gemeinschaft lebendig und frei erhalten.

Wenn wir diesen Richtlinien in unserem Umgang mit anderen und der Gesellschaft als Ganzem folgen, vermeiden wir viele Probleme. Dies bedeutet nicht, dass unsere Traditionen alle Probleme beseitigen. Wir haben uns immer noch auftretenden Schwierigkeiten zu stellen: Verständigungsschwierigkeiten, unterschiedliche Auffassungen, interne Meinungsverschiedenheiten und Probleme mit einzelnen und Gruppen außerhalb der Gemeinschaft. Wenn wir jedoch diese Prinzipien anwenden, so können wir einige Stolpersteine umgehen.

Mit vielen unserer Probleme wurden auch schon unsere Vorgängerinnen und Vorgänger konfrontiert. Aus ihren schwer gewonnenen Erfahrungen entstanden die Traditionen, und unsere eigene Erfahrung hat gezeigt, dass diese Prinzipien heute ebensoviel Gültigkeit besitzen wie damals, als die Traditionen formuliert wurden. Unsere Traditionen schützen uns vor den inneren und äußeren Kräften, die uns zerstören könnten. Sie sind wirklich die Bande, die uns zusammenhalten. Allein durch Verständnis und Anwendung funktionieren sie.

# Wir genesen

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

Nachgedruckt vom Weißen Büchlein, *Narcotics Anonymous*.

© 1994 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
German 10/12

# Nur für heute

Sage dir selbst:

*Nur für heute* werden meine Gedanken bei der Genesung sein,  
beim Leben und bei der Freude am Leben ohne Drogen.

*Nur für heute* werde ich einem Mitglied von NA vertrauen, das an  
mich glaubt und mir in meiner Genesung helfen will.

*Nur für heute* werde ich ein Programm haben. Ich werde  
versuchen, ihm so gut wie möglich zu folgen.

*Nur für heute* werde ich durch NA versuchen, ein besseres  
Verhältnis zu meinem Leben zu gewinnen.

*Nur für heute* werde ich nicht ängstlich sein, meine Gedanken  
werden bei meinen neuen Bekannten sein, bei Leuten,  
die keine Drogen nehmen und die einen neuen  
Lebensweg gefunden haben. Solange ich diesem Weg  
folge, brauche ich nichts zu befürchten.

Nachgedruckt vom Weißen Büchlein, *Narcotics Anonymous*.

© 1994 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA  
German 10/12