



# NARCOTICS ANONYMOUS

*GERMAN*

CarryTheMessage.Com  
Source: Danny M.

## FOREWARD

*This booklet is an introduction to the fellowship of Narcotics Anonymous. It is written for those men and women, who like ourselves, suffer from a seemingly hopeless addiction to narcotics and sedation. There is no "Cure" for addiction, but "Recovery" is possible by a program of simple spiritual principles. This is not meant to be comprehensive, but it contains the essentials; that in our personal and group experiences, we know to be necessary for recovery.*

©1976 C.A.R.E.N.A.

All rights reserved.

12 Steps and 12 Traditions reprinted  
for adaptation by permission of  
A.A. World Services, Inc.

APPROVED



LITERATURE

N. A. World Service Office, Inc.  
P.O. Box 622  
Sun Valley, CA 91352

CarryTheMessage.Com  
Source: Danny M.

Gebet um Gelassenheit  
GOTT... gib mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht  
ändern kann.....  
den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann...  
und die Weisheit den Unterschied zu erkennen.  
.....

### WER IST EIN SUECHTIGER?

Die meisten von uns brauchen über diese Frage nicht nachzudenken.  
WIR WISSEN ES. Unser ganzes Leben und Denken konzentriert sich  
auf Drogen in irgendeiner Form: sie zu beschaffen, zu verwenden  
und Wege zu finden mehr zu bekommen. Wir brauchen sie zum  
Leben und leben um sie zu gebrauchen. Einfach ausgedrückt,  
ein Süchtiger ist ein Mann oder eine Frau, dessen Leben von  
Drogen kontrolliert wird. Wir sind Menschen in der Gewalt  
einer fortschreitenden und progressiven Krankheit, deren  
Ende immer das Gleiche ist: Gefängnis, Heim oder Tod.

### WAS BEDEUTET DAS NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAMM?

N.A. ist eine nicht gewinnmachende Gemeinschaft von Männern  
und Frauen, für welche Drogen zu einem Hauptproblem geworden  
sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Besserung, welche sich  
regelmässig treffen, und sich einander helfen sauber zu bleiben.  
Dies ist ein Programm absoluter Abstinenz von allen Drogen.  
Es gibt nur "EINE" Voraussetzung für die Mitgliedschaft,  
den ehrlichen Wunsch von Drogen fernzubleiben. Es gibt bei  
N.A. kein muss, aber wir empfehlen, dass Sie aufgeschlossen  
sind und Bereitschaft zeigen. Unser Programm ist ein Satz  
von Prinzipien, so einfach geschrieben, dass wir sie in  
unserem täglichen Leben befolgen können. Das Wichtigste an  
Ihnen ist, dass sie "funktionieren".

Mit N.A. sind keinerlei Verpflichtungen verbunden. Wir sind  
mit keinerlei anderen Organisationen verbunden, wir haben  
keine Führer, keine Beiträge, und niemandem etwas zu versprechen.  
Wir sind mit keiner politischen, religiösen oder juristischen  
Gruppe verbunden und stehen zu keiner Zeit unter Aufsicht.  
Jedermann kann mitmachen, ohne Rücksicht auf Alter, Rasse,  
Hautfarbe, Religion oder Glaubensbekenntnis.

Uns interessiert nicht, welche oder wieviel Drogen Sie  
verwendeten, oder welches Ihre Verbindungen waren, was Sie  
in der Vergangenheit getan haben, wieviel oder wie wenig Sie  
besitzen, uns interessiert nur wie Sie Ihr Problem angehen  
wollen, und wie wir Ihnen dabei helfen können. Der Neuan-  
kömmling ist bei jeder Zusammenkunft die wichtigste Person,  
denn wir können nur bewahren was wir haben, in dem wir es  
weitergeben. Wir haben aus Erfahrung gelernt, dass diejenigen,  
die regelmässig zu unseren Zusammenkünften kommen sauber bleiben

#### WARUM SIND WIR HIER?

Bevor wir zu N.A. kamen, konnten wir unser eigenes Leben nicht meistern, wir konnten unser Leben nicht gefesselt wie andere Menschen. Wir brauchten etwas anderes, und wir dachten, wir hätten es in Drogen gefunden. Wir stellten ihre Verwendung über das Wohlergehen unserer Familien, unserer Frauen, Männer und unserer Kinder. Wir mussten Drogen haben um jeden Preis. Wir haben vielen Menschen geschadet, aber am meisten schaden wir uns selbst. Durch unsere Unfähigkeit persönliche Verantwortung zu übernehmen kreierten wir tatsächlich unser eigenes Problem. Wir schienen unfähig, mit der Realität des Lebens fertig zu werden.

Die meisten von uns wussten, dass sie mit ihrer Sucht langsam Selbstmord begehen, aber Drogen sind solche heimtückischen Feinde des Menschen, dass wir die Macht verloren hatten sie zu beherrschen. Gefängnis half uns gar nichts, Medizin, Religion, und Psychiatrie schienen auch keine nützlichen Antworten für uns zu haben. Nachdem alle diese Mittel für uns erfolglos waren suchten wir, in unserer Verzweiflung, die gegenseitige Hilfe bei Narcotics Anonymous.

Bei N.A. erkannten wir, dass wir kranke Menschen waren, die an einer Krankheit litten, wie Alkoholismus, Diabetis oder Tuberkulose. Es gibt kein "Allheilmittel" dafür - jedoch es gibt einen Stillstand - und dann ist Besserung möglich. In N.A. folgen wir einem Programm, in Anlehnung an Alcoholics Anonymous. In den letzten 40 Jahren haben über 1 Million Menschen durch A.A. Besserung erfahren, die meisten von ihnen waren dem Alkohol so hoffnungslos verfallen wie wir den Drogen. Wir sind dem A.A. zutiefst dankbar dass die uns Wege zu einem neuen Leben aufgezeigt haben.

#### WIE ES FUNKTIONIERT

Wenn Sie möchten, was wir anzubieten haben und willig sind den Versuch zu unternehmen es zu bekommen, dann sind Sie in der Lage gewisse Schritte zu unternehmen. Dieses sind nur Vorschläge, aber sie sind Prinzipien, die unsere Heilung ermöglichten.

1. Wir gaben zu, dass wir unserer Sucht gegenüber hilflos waren, dass wir unsere Leben nicht mehr in der Hand hatten.
2. Wir kamen zu der Ueberzeugung, dass eine Macht, grösser als wir selbst, unseren geistigen Verstand wiederherstellen kann.
3. Wir haben eine Entscheidung getroffen, unseren Willen und unsere Leben der Fürsorge Gottes zu übergeben, so wie wir IHN verstanden haben.

4. Wir machten eine erforschende und furchtlose moralische Inventur über uns selbst.

5. Wir gaben gegenüber Gott, uns selbst und anderen Menschen die genaue Art unserer Fehler zu.

6. Wir waren völlig bereit, Gott diese Charakterfehler entfernen zu lassen.

7. Demütig haben wir IHN gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.

8. Wir haben eine Liste von allen Leuten gemacht, die wir verletzt haben und wurden bereit, es an ihnen allen wiedergutzumachen.

9. Wo immer möglich, haben wir diesen Leuten direkte Entschädigung geleistet ausser, wenn dies sie selbst oder andere geschädigt hätte.

10. Wir haben weiterhin persönliche Inventur gemacht und wenn wir Fehler gemacht hatten, gaben wir sie sofort zu.

11. Durch Gebete und Meditation suchten wir unseren bewussten Kontakt mit Gott zu verbessern, so wie wir IHN verstanden hatten, betend um das Wissens SEINES Willens für uns und die Kraft dies auszuführen.

12. Aufgrund unseres geistlichen Erwachens, als Ergebnis dieser Massnahmen, haben wir versucht, diese Nachricht den Süchtigen zu bringen und diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten anzuwenden.

Dies alles hört sich wie ein grosser Befehl an und wir können es nicht alles auf einmal tun, schliesslich wurden wir auch nicht in einem Tag süchtig, aber bedenken Sie - Geduld ist alles.

Vor allem anderen ist es eines, welches unsere Besserung beeinträchtigt, und das ist eine gleichgültige oder untolerante Einstellung gegenüber geistlichen Prinzipien. Obwohl es bei N.A. kein Muss gibt, sind drei Dinge unerlässlich. Diese sind: Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Willenskraft. Damit sind wir auf dem richtigen Wege.

Wir haben das Gefühl, dass unsere Auffassung des Suchtproblems völlig realistisch ist, denn der therapeutische Wert, das ein Süchtiger dem anderen hilft, ist ohne Parallele. Wir haben das Gefühl das unser Weg praktisch ist, denn ein Süchtiger kann den anderen am besten verstehen und helfen.

Wir glauben je eher wir unser Problem innerhalb unserer Gesellschaft und in unserem täglichen Leben erkennen, desto eher werden wir aufgeschlossene, verantwortungsbewusste und produktive Mitglieder dieser Gesellschaft.

Der einzige Weg eine Sucht nicht zu beginnen oder sie weiterzuführen ist, niemals diesen ersten Fix, diese erste Pille oder ersten Drink zu nehmen. Wenn Sie genau wie wir wissen, dass schon ein Versuch zuviel ist und tausend niemals genug. Wir stellen das sehr heraus, denn wir wissen, dass der Gebrauch von Ersatzdrogen, in welcher Form auch immer, eine neue Sucht kreiert. Der Ausweg zum Alkohol hat viele Süchtige veranlasst eine neue Suchtperspektive zu formen, welche die Probleme nicht beseitigt. Wir scheinen zu vergessen, dass Alkohol eine der ältesten bekannten Drogen ist und es scheint, dass Menschen die suchtempfänglich sind, besonders alkoholgefährdet sind.

#### WAS KANN ICH TUN?

Beginnen Sie Ihr eigenes Programm indem Sie Schritt 1 aus dem vorangegangenen Kapitel "Wie es funktioniert" machen. Wenn wir uns im tiefsten Inneren eingestehen das wir machtlos sind gegenüber unserer Sucht, haben wir einen grossen Schritt zu unserer Besserung getan. Viele von uns hatten an diesem Punkt Hemmungen, so gehen Sie in sich und seien Sie zu Beginn so ehrlich wie möglich. Gehen Sie dann zu Schritt 2 usw. und so werden Sie allmählich Verständnis für das Programm finden. Wenn Sie in irgendeiner Art von Heim sind, haben Sie den Entziehungsprozess durchgemacht und nehmen zur Zeit keine Drogen. Jetzt, mit einem klaren Geist, versuchen Sie diese Art zu leben.

Nach Ihrer Entlassung setzen Sie Ihr tägliches Programm fort und nehmen Kontakt zu einem Mitglied von N.A. auf. Tun Sie dies schriftlich, telefonisch oder persönlich. Am besten ist es, Sie kommen zu unseren Treffen. Hier finden Sie Antworten auf viele der Fragen, die Sie zur Zeit beschäftigen.

Wenn Sie nicht in einem Heim sind, gilt das Gleiche. Nehmen Sie heute keine Drogen. Die meisten von uns halten 8 oder 12 Stunden durch, was für einen längeren Zeitraum jedoch unmöglich erscheint. Wenn die Sucht zu gross wird, setzen Sie sich 5 Minuten als Ziel. Minuten wachsen zu Stunden und Stunden zu Tagen und so können Sie die Gewohnheit unterbrechen und können etwas Seelenfrieden finden. Das wahre Wunder beginnt wenn Sie erkennen, dass der Gebrauch von Drogen, in gewissem Sinne, weniger notwendig erscheint. Sie haben aufgehört - und angefangen zu leben.

#### DIE ZWÖLF TRADITIONEN VON N.A.

Wir können was wir haben nur mit Sorgfalt bewahren und so wie Freiheit für den Einzelnen von den zwölf Punkten kommt, so entsteht Freiheit für die Gruppe aus unseren Traditionen. Solange die Bande, die uns zusammenhalten, stärker sind als die die uns trennen, ist alles gut.

1. Unser allgemeines Wohlbefinden sollte Vorrang haben; persönliche Besserung hängt von der Geschlossenheit N.A.'s ab.
2. Der Sinn unserer Gruppe hat nur einen Leitgedanken - ein liebender Gott so wie er sich unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Führer vertrauensvolle Diener die keinen Zwang ausüben.
3. Das alleinige Erforderniss zur Mitgliedschaft ist der Wunsch Drogen zu vermeiden.
4. Jede Gruppe sollte autonom sein, ausser in Angelegenheiten die andere Gruppen betreffen oder N.A. als ein Ganzes.
5. Jede Gruppe hat nur ein Ziel - die Botschaft dem Süchtigen, der noch leidet, zu vermitteln.
6. Eine N.A. Gruppe sollte niemals den Namen von N.A. einer ähnlichen Einrichtung oder einem anderen Unternehmen zur Verfügung stellen damit nicht solche Probleme wie Geld, Besitz oder Prestige uns von unserem ursprünglichen Zielen ablenken.
7. Jede N.A. Gruppe sollte sich vollkommen selbst unterhalten, und Zuwendungen von aussen ablehnen.
8. Narcotics Anonymous sollte unter allen Umständen nicht professionell werden aber unsere Einrichtungen können Fachpersonal einstellen.
9. N.A. als solches sollte niemals organisiert sein, aber wir können Komitees bilden die der Gruppe gegenüber verantwortlich sind.
10. N.A. hat kein Interesse an anderen Bereichen, demzufolge sollte der Name von N.A. niemals in die Öffentlichkeit getragen werden.
11. Unsere Public Relations Politik basiert auf Anziehungskraft und nicht auf Reklame; wir müssen immer Anonymität bewahren gegenüber Presse, Rundfunk und Film.
12. Anonymität ist die geistige Grundlage aller unserer Traditionen, uns ständig erinnernd Prinzipien über Persönliches zu setzen.

## HEILUNG UND RUECKFALL

Viele finden ständige Abstinenz und Heilung bemerkenswert und deshalb gleichbedeutend, während Rückfälle etwas zur Seite gedrängt werden oder noch schlimmer, für Statistiken verwendet werden, die keineswegs ein wahres Bild des gesamten Süchtigenschemas geben. Wir vom Heilungsprogramm der N.A. haben mit Genugtuung festgestellt, dass viele Rückfälle, wenn wieder ihrer Hauptsucht oder Ersatzsucht verfallen, viele von den parallelen Verhalten die sie in der Vergangenheit charakterisiert haben, fallen gelassen haben. Dies allein ist bezeichnend für uns. Eine einmalige Ehrlichkeit hat ihre Charakter durchdrungen. Jedoch gibt es andere die vollkommen abstinent sind, deren Unehrllichkeit und Selbsttäuschung sie weiterhin davon abhält, sich der totalen Heilung und der Anerkennung in der Gesellschaft zu erfreuen. Jedoch, totale und ständige Abstinenz sind immer noch der beste Grundsatz für Wachstum. In enger Verbindung und Identifizierung mit anderen N.A. Gruppen, sind unsere Chancen für Heilung und totale Freiheit in einer ändernden und kreativen Form hundertfach grösser.

Obwohl alle Süchtigen in gewisser Weise von der gleichen Art sind, unterscheiden wir uns als Individuen in dem Grad der Krankheit und der Stufe der Heilung. Es kann Zeiten geben, wenn ein Rückfall der Grundstein für totale Freiheit sein kann. Zu anderen Zeitpunkten kann es sein, dass nur durch grimmigen und hartnäckigen Eigenwillen am festhalten der Abstinenz, komme was wolle bis die Krise vorbei ist, diese Freiheit erlangt werden kann. Ein Süchtiger der ganz gewiss zu einem Zeitpunkt die Notwendigkeit oder das Verlangen nach Drogen verlieren kann und freie Entscheidung über impulsives Denken und zwingende Tätigkeiten hat, hat einen Wendepunkt erreicht, der der entscheidende Faktor in seiner Heilung sein kann. Das Gefühl der wahren Unabhängigkeit und Freiheit gleicht sich hier manchmal aus. Den alleinigen Schritt nach aussen zu unternehmen und unser Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen zieht uns an; Jedoch scheinen wir zu wissen, dass wir von der Abhängigkeit einer Macht, grösser als wir selbst, gekommen sind und dem Geben und Erhalten von Hilfe von anderen als Tat der Einföhlung. Während unserer Heilung werden uns die alten Laster oft jagen. Leben kann wieder nutzlos, monoton und langweilig werden. Das Wiederholen unserer neuen Ideen kann uns in unseren neuen Taten geistig und körperlich ermüden; jedoch wissen wir, dass wenn wir sie nicht wiederholen, wir mit Sicherheit wieder in unsere alten Praktiken verfallen. Wir vermuten, dass wenn wir nicht das verwenden was wir haben, wir das verlieren was wir haben. Diese Zeiten sind oft die Perioden unseres grössten Wachstums. Es scheint, dass unser Geist und unsere Körper von alledem ermüdet sind, jedoch die dynamische Kraft des Aenderns oder wahrer Umwandlung tief im Innern kann dazu dienen, uns die Antworten zu geben, die unsere innere Motivation und unsere Leben ändern.

Qualität, und nicht Quantität sind der wichtigste Aspekt unserer Abstinenz. Unser Ziel ist emotionale Nüchternheit in Realität, keine blossе körperliche Abstinenz. Uns selbst zu verbessern benötigt Anstrengung und das es unmöglich ist, eine neue Idee in einen unaufgeschlossenen Geist einzupflanzen, muss irgendwie eine Öffnung geschaffen werden. Da wir das nur für uns selbst tun können, müssen wir zwei, offensichtlich angeborene Feinde erkennen, Apathie und Zaudern. Es scheint, unser Widerstand uns ändern zu wollen ist eingebaut und nur ein atomarer Sturm irgendeiner Art kann eine Änderung bringen oder einen anderen Kurs unserer Taten auslösen. Ein Rückfall kann der Auslöser für den Zerstörungsprozess sein. Ein Rückfall und manchmal folgerichtiger Tod einer uns nahestehenden Person kann auslösend sein für unser Erwachen zur Notwendigkeit drastischer persönlicher Massnahmen.

## WIR KOENNEN GEHEILT WERDEN

So wie Politik die Menschen verändert, so hat auch die Sucht ihren Einfluss auf uns. Unsere eigene Geschichte mag ihren individuellen Charakter haben, aber am Ende haben wir alle eines gemeinsam: die Krankheit der Sucht. Wir kennen sehr wohl die zwei Dinge die die Sucht bestimmen: Besessenheit und Zwang. Besessenheit - diese fixe Idee, die uns wieder und wieder zu unseren speziellen oder Ersatzdrogen zurückbringt, um die Sorglosigkeit und Bequemlichkeit die wir einst genossen zurückzugewinnen.

Zwang - das man einmal den Prozess mit einem "Fix", einer Pille oder einem Drink begonnen hat und mit unserer eigenen Willenskraft nicht aufhören können. Wegen unserer körperlichen Anfälligkeit gegenüber Drogen sind wir ganz dem Griff einer zerstörenden Macht ausgesetzt, die grösser ist als wir selbst.

Wenn wir am Ende der Strasse feststellen, dass wir nicht mehr als menschliche Wesen funktionieren können, mit oder ohne Drogen, sehen wir uns alle demselben Dilemma ausgesetzt. Was kann man dann noch tun? Da scheinen folgende Auswege zu sein: entweder machen wir weiter bis zum bitteren Ende so gut wir es können - Gefängnis, Anstalten oder Tod; oder finden einen neuen Weg zu leben. In vergangenen Jahren hatten sehr wenige Süchtige diese letzte Chance. Jene, die heutzutage süchtig sind haben es besser. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit hat sich ein einfacher Weg im Leben vieler Süchtiger bewiesen. Er ist uns allen zugänglich. Dies ist ein einfaches geistliches - kein religiöses - Programm, bekannt als Narcotics Anonymous.

Als meine Sucht mich vor 26 Jahren zum Punkt völliger Machtlosigkeit, Nutzlosigkeit und Selbstaufgabe gebracht hatte, gab es keine N.A. Ich fand A.A. und in dieser Gemeinschaft fand ich Süchtige, die auch in diesem Programm die Antworten auf ihre Probleme fanden. Jedoch wussten wir, dass es noch viele gab, die auf der Strasse der Desillusion, Selbsterniedrigung und des Todes wanderten, weil sie nicht in der Lage waren sich mit dem Alkoholiker in A.A. zu identifizieren. Ihre Identifizierung fand im Grad sichtbarer Symptome statt und nicht dem tieferen Grad der Emotionen oder Gefühle, wo Mitgefühl zur heilenden Therapie für alle süchtigen Menschen wird. Im July 1953 gründeten wir mit verschiedenen anderen Süchtigen und einigen Mitgliedern von A.A., die grosses Vertrauen in uns und unser Programm hatten, was wir heute als Narcotics Anonymous kennen. Wir waren sicher, dass der Süchtige nun von anfang an soviel Selbsterkenntnis finden würde wie erforderlich ist um sich selbst zu überzeugen, dass man sauber bleiben kann, durch das Beispiel anderer die seit vielen Jahren geheilt waren.

Es hat sich in den letzten Jahren bewiesen, dass es das war, was grundsätzlich notwendig war. Diese wortlose Sprache der Erkenntnis, Glaube und Vertrauen was wir Mitgefühl nennen, kreierte eine Atmosphäre in der wir ein Zeitgefühl bekamen, einen Sinn für die Wirklichkeit, und geistliche Werte sahen, Werte die wir lange verloren hatten. In unserem Programm der Heilung wachsen wir an Anzahl und Stärke. Niemals zuvor sind so viele Süchtige freiwillig in der Lage gewesen, sich an einem Platz ihrer Wahl zu treffen und ihre Heilung in kreativer Freiheit herbeizuführen.

Selbst Süchtige hatten kein Vertrauen zu unserem Program. Wir glaubten an öffentliche Zusammenkünfte, kein Verstecken mehr wie andere Gruppen es versucht hatten. Wir glauben, dass sich dieser Weg von allen anderen üblichen Methoden unterschied, die immer eine langwierige Entfernung aus der Gesellschaft praktiziert hatten. Wir glaubten, je eher der Süchtige mit den Problemen des täglichen Lebens konfrontiert wird, desto schneller würde er wieder ein produktives Mitglied der Gesellschaft. Früher oder später müssen wir auf eigenen Füßen stehen und dem Leben ins Auge sehen, warum also nicht gleich von Anfang an. Deshalb wurden viele natürlich wieder rückfällig und viele waren völlig verloren. Viele blieben jedoch und manche kamen nach ihrem Rückfall zurück. Positiv ist die Tatsache, dass von denen die jetzt unsere Mitglieder sind, viele lange Zeiten der Abstinenz hinter sich haben und besser in der Lage sind Neuankömmlingen zu helfen. Deren Verhalten, aufgrund der geistlichen Werte unserer Massnahmen und Traditionen, ist die dynamische Kraft, die Wachstum und Einigkeit in unser Programm bringt.

Jetzt wissen wir, dass die Zeit gekommen ist, wo die abgedroschene alte Lüge "Einmal ein Süchtiger immer ein Süchtiger" nicht mehr länger toleriert wird, weder von der Gesellschaft noch vom Süchtigen selbst. Wir können geheilt werden.

HEUTE

Sage dir selbst -

HEUTE sind meine Gedanken auf Heilung konzentriert, auf Leben und das Leben ohne Drogen zu geniessen.

HEUTE werde ich zu jemandem in N.A. Vertrauen haben, der an mich glaubt und mir bei meiner Heilung helfen will.

HEUTE habe ich ein Programm und ich werde versuchen es nach besten Kräften zu befolgen.

HEUTE werde ich durch N.A. versuchen mein Leben positiv anzusehen.

HEUTE werde ich nicht ängstlich sein, meine Gedanken werden neuen Menschen gelten, die keine Drogen nehmen und die einen neuen Lebensweg gefunden haben. Solange ich das befolge habe ich nichts zu befürchten.





My gratitude speaks . . .

When I care

And when I share

With others

The N.A. way.

N.A.  
P.O. Box 622  
Sun Valley, CA 91352