



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 10-GE

**Arbeitshilfe für
Schritt Vier in
Narcotics
Anonymous**

Dies ist ein Beispiel, wie eine gründliche
Vierte-Schritt-Inventur aussehen kann.

Während wir Gründlichkeit anstreben, stellen wir
möglicherweise fest, besonders wenn dies unser erster
Versuch ist, daß wir nicht in der Lage sind, alle diese
Fragen zu beantworten. Tatsächlich mögen sich
viele von uns überfordert fühlen, aber das soll
uns nicht davon abschrecken, uns so gründlich
wie möglich zu erforschen.

Zwölf Schritte

mit Änderung nachgedruckt mit freundlicher Genehmigung
von AA World Services, Inc.

Copyright © 1991 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechte vorbehalten




World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter
NA-Literatur.

Narcotics Anonymous,    and The NA Way
sind eingetragene Warenzeichen der
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

Arbeitshilfe für Schritt Vier in Narcotics Anonymous

*»Wir machten eine erforschende und furchtlose moralische
Inventur von uns selbst.«*

Dieser Leitfaden ist als Hilfe für das Schreiben einer Vierten-Schritt-Inventur gedacht. Es ist äußerst wichtig, daß wir mit einer NA-Sponsorin oder einem NA-Sponsor zusammenarbeiten. Wenn Du noch keine Sponsorin oder keinen Sponsor hast, ist dies ein guter Zeitpunkt, jemand zu finden, der oder die Dir durch diese Schritte hindurch mit Anleitung helfen kann. Nachdem Du diesen Leitfaden allein durchgelesen hast, schlagen wir vor, daß Du ihn noch einmal gemeinsam mit Deinem Sponsor oder Deiner Sponsorin liest, bevor Du mit dem Vierten Schritt beginnst. Es ist auch sehr hilfreich, andere NA-Literatur zu benutzen und Schrittemeetings zu besuchen, um mehr Information über den Vierten Schritt zu bekommen. Es gibt zahlreiche Verfahrensweisen für das Schreiben von Inventuren und nicht eine, die für alle die richtige ist. Dieser Leitfaden beinhaltet die Erfahrung, Kraft und Hoffnung von vielen Süchtigen, die in Narcotics Anonymous Genesung gefunden haben. Ungeachtet der Verfahrensweise wird unser Vierter Schritt erfolgreich sein, wenn wir erforschend und furchtlos sind.

Erforschend und furchtlos ...

Der Vierte Schritt fordert uns auf, erforschend und furchtlos zu sein. Wir werden angehalten, uns selbst sorgfältig zu betrachten und hinter die Selbsttäuschungen zu schauen, die wir bis heute benutzt haben, um die Wahrheit vor uns selbst zu verbergen. Wir erforschen unser Inneres, als ob wir ein finsternes Haus mit einer einzigen brennenden Kerze als Wegweiser beträten. Wir bewegen uns vorwärts, trotz unserer Angst oder unseres Widerstandes dem Unbekannten gegenüber. Wir müssen dazu bereit sein, jeden Winkel eines jeden Raumes in unserem Denken zu beleuchten, als ob unser Leben davon abhinge, was schließlich auch der Fall ist.

Wonach wir hier suchen, ist ein vollständiges Gesamtbild von uns selbst. Wir haben festgestellt, daß dies Ehrlichkeit erfordert - Ehrlich-

keit beim Untersuchen unserer Verhaltensweisen, Gefühle, Gedanken und Motive, ungeachtet dessen, wie unwichtig sie erscheinen mögen. Die Ehrlichkeit mit uns selbst ist am wichtigsten, weil sie uns dazu führt, zu entdecken, wie unsere Krankheit unser Leben beeinträchtigt hat. Wir leben mit einem verzerrten Selbstbild und sahen uns niemals das ganze Gesamtbild auf einmal an. Vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben, beginnen wir, uns selbst so zu sehen, wie wir wirklich sind, anstatt, wie wir es uns vorstellten oder erträumten. Je genauer und vollständiger dieses Bild ist, um so mehr Freiheit werden wir erlangen.

An diesem Punkt müssen wir hervorheben, daß *gründlich* nicht dasselbe ist wie *perfekt*. Es gibt keinen *perfekten* Vierten Schritt. Wir tun unser Bestes, um so gründlich wie möglich zu sein. Mit Eifer und Ausdauer schreiben wir so ehrlich, wie wir können. Perfektion von uns selbst zu erwarten, kann manchmal dazu führen, daß wir das Schreiben unseres Vierten Schrittes hinausschieben. Möglicherweise haben wir auch Leute sagen hören: »Wenn Du keine gründliche Inventur machst, wirst Du wieder nehmen.« Aber hier müssen wir zurück zu unserem Dritten Schritt gehen und Gott vorbehaltlos vertrauen. Wenn wir uns auf unsere Furcht konzentrieren, daß unsere Inventur nicht gut genug sein könnte, oder uns Sorgen machen, was unser Sponsor oder unsere Sponsorin sagen wird, wenn wir die Inventur teilen, kommen wir vielleicht nie voran. Dies wird nicht die letzte Inventur sein, die wir schreiben. Es ist nicht nötig, einen Bestseller zu schreiben; es ist nur nötig, einen ehrlichen Anfang zu machen und so gründlich zu sein, wie wir können. Eines der Dinge, die wir beim Dritten Schritt gelernt haben, ist Vertrauen in Gott. Nun können wir furchtlos sein und die Wahrheit schreiben. Dieser Vierte Schritt ist sowohl ein befreiender als auch ein heilender Schritt. Wir setzen unser Vertrauen in einen liebenden Gott und vertrauen darauf, daß, was immer wir schreiben, genau das ist, was wir schreiben sollen, solange wir wirklich erforschend und furchtlos vorgehen.

...moralische Inventur...

Im Vierten Schritt werden wir aufgefordert, eine *moralische Inventur* zu machen. Als wir das Wort *moralisch* zum ersten Mal hörten, hatten manche von uns falsche Vorstellungen davon, was es bedeutete, während andere es überhaupt nicht verstanden. Moralbegriffe sind

einfach Werte oder Prinzipien, nach denen wir heute in unserer Genesung zu leben wählen. Es ist nicht die Absicht dieses Leitfadens, Moral oder eine Serie von Moralbegriffen zu definieren, nach denen andere leben sollten. Wir erkennen an, daß alle von uns innere Werte besitzen. Vielleicht wollen wir als gut definieren, was die Macht hat, das Beste in uns hervorzubringen und unsere Genesung zu sichern und als schlecht alles, was die Macht besitzt, das Schlechteste in uns hervorzurufen und unserer Genesung entgegenzuarbeiten.

Unsere Gefühle zu betrachten, kann hier ebenfalls sehr hilfreich sein. Wenn wir unseren Vierten Schritt schreiben, müssen wir nicht nur ansehen, was wir getan haben, sondern auch, wie wir uns fühlten. Unsere Moralvorstellungen mögen verschwommen oder undefiniert gewesen sein, aber wir hatten sie, sogar in unserer aktiven Suchtzeit. Wenn wir uns in Situationen schlecht fühlten oder fühlten, daß etwas nicht stimmte, war es höchstwahrscheinlich, weil wir unsere Moralvorstellungen mißachtet hatten oder sie nicht aufrecht erhalten konnten.

Als wir anfangen das zu verstehen, sahen wir auch wie die Schritte zu einander passen. Wir begannen die *genaue* Art unserer Fehler zu sehen. Dies bedeutete, mehr als nur unsere falsche Handlungsweisen zu sehen. Es bedeutete, daß wir hinter diese falschen Handlungsweisen blicken mußten, um die genaue Art dieser Fehler zu erkennen. Wenn wir zum Beispiel von unseren Eltern Geld für Drogen gestohlen hatten, war das Unrecht. Was war die Wesensart dieses Unrechts? Die Wesensart des Unrechts war unsere Egozentrik, unsere Furcht, unsere Unehrlichkeit und Rücksichtslosigkeit. Wir waren egozentrisch in dem Sinne, daß wir das, was wir wollten, auf Kosten anderer haben wollten. Wir fürchteten, daß wir nicht bekommen würden, was wir wollten. Wir waren unehrlich, indem wir ohne das Wissen und die Erlaubnis der anderen Person Geld wegnahmen. Wir waren rücksichtslos, weil wir etwas taten, was andere Menschen verletzte.

...von uns selbst

Es ist wichtig, daran zu denken, daß dies *unsere* Inventur ist. Es ist nicht angebracht, die Fehler und das Unrecht anderer aufzulisten. Wenn wir dies bei der Betrachtung unseres Lebens beachten, erkennen wir, daß die Art unserer Fehler und unsere Charakterdefekte, die Merkmale unseres Lebens sind, die im Gegensatz zu geistigen

Prinzipien stehen. Dementsprechend ist unsere Inventur ein Aufdeckungsvorgang, der uns zeigt, wie unsere Charakterfehler nicht nur uns, sondern auch anderen, Schmerz und Kummer bereitet haben, und wie uns unser neues, in den Zwölf Schritten verwurzeltes Leben, Gelassenheit, Trost und Freude bringen kann. durch den Vierten Schritt entdecken wir die Dinge, die uns behindern, und die, die für uns funktionieren.

Allgemeine Richtlinien

Wenn wir bereit sind zu beginnen, bitten wir um Gottes Hilfe, erforschend und furchtlos in dieser Inventur zu sein. Manche von uns schreiben sogar ein Gebet an den Anfang der Inventur. Wichtig ist, daß wir uns hinsetzen und mit dem Schreiben beginnen. Während Gefühle zum Vorschein kommen, müssen wir bereit sein, uns ihnen zu stellen, und weiterschreiben. Manche mögen peinlich sein oder uns durcheinanderbringen, aber was auch komme, wir wissen, daß Gott bei uns ist. Wir können uns über die Tatsache freuen, daß wir dabei sind, positive Schritte für unsere Genesung zu unternehmen. Dann bitten wir einen liebenden Gott, uns zu helfen und versuchen, uns bewußt zu bleiben, daß das, was wir schreiben, zwischen uns und Gott, wie wir ihn verstehen, bleibt.

Die folgende Gliederung liefert ein Gerüst für unsere Selbsterforschung. Sie enthält die Grundelemente, die wir für unsere Inventur nehmen. Bleib in Kontakt mit Deiner Sponsorin oder Deinem Sponsor, damit Du Dich nicht verzettelst. Hier sind einige hilfreiche Anregungen:

1. Folge der Gliederung und nimm Dir einen Abschnitt nach dem anderen vor;
2. Lasse einen breiten Rand, damit Du Platz hast, nachträgliche Gedanken, die Dir beim Schreiben kommen, einzufügen;
3. Radiere oder streiche nichts aus und verbessere nichts in Deiner Inventur.

In diesem Leitfaden sind Beispiele für die Art von Fragen, die wir uns stellen. Manche dieser Fragen scheinen vielleicht nicht auf Dich zuzutreffen. Sie sind zu Deiner Hilfe für Deine Inventur einbezogen worden. Schreibe jede Frage auf Dein Papier, während Du fortfährst.

Immer, wenn die Antwort ein einfaches "ja" ist, führe Beispiele auf. Versuche, für jede Situation herauszuarbeiten, wo Du Fehler gemacht hast, welches Deine Motive waren und welchen Anteil Du hattest.

Indem wir unser Verhalten vor, während und nach unserer aktiven Suchzeit betrachten, beginnen sich Verhaltensmuster abzuzeichnen. Der Zweck einer erforschenden und furchtlosen Inventur ist es, zur Wahrheit vorzudringen und einen scharfen Blick auf die Wirklichkeit zu werfen. Was wir hier mit unserem Vierten Schritt anstreben, ist nicht nur zu sehen, wo wir Fehler begangen haben, sondern zu verstehen, worin unser Anteil bestand, und wie wir möglicherweise diese Muster aufrechterhalten. Es ist diese Enthüllung und Identifikation, die uns unsere Befreiung von unseren Fehler in den folgenden Schritten erlaubt. Obwohl es manchmal peinlich oder gar schmerzlich sein kann, bei unseren Fehlern und Charakterdefekten ehrlich mit uns selbst zu sein, so kann das einfache Niederschreiben dieser Information uns nicht schaden.

Rückblick auf die ersten drei Schritte. Inzwischen hast Du die ersten drei Schritte mit Deinem Sponsor oder Deiner Sponsorin gemacht. Sie geben uns die nötige Vorbereitung und Grundlage für eine erforschende und furchtlose Inventur von uns selbst. Viele von uns fanden es wertvoll die ersten drei Schritte aufzuschreiben. Bevor Du nun Deine Inventur schreibst, gehe zurück, und sieh Dir Deine ersten drei Schritte noch einmal an. Dadurch werden wir erinnert, daß es nur durch eine Höhere Macht, und nicht aufgrund unserer eigenen Kraft, möglich ist, furchtlos vorzugehen. Bevor wir mit dem Schreiben anfangen, verbringen wir einige Augenblicke der Besinnung und bitten Gott, wie wir ihn verstehen, um den Mut, furchtlos und gründlich zu sein. NUN SIND WIR BEREIT, MIT DEM SCHREIBEN UNSERES VIERTEN SCHRITTES ZU BEGINNEN.

- I. **Groll.** Unser Groll brachte uns Unbehagen. In unseren Gedanken durchlebten wir wieder und wieder die unangenehmen Erfahrungen der Vergangenheit. Wir waren wütend über die Dinge, die vorgefallen waren, und führten eine Groll-Liste in unserem Gedächtnis. Wir trauerten all den schlaunen Dingen nach, die wir nicht zu sagen parat gehabt hatten, und planten Vergeltungsmaßnahmen, die wir in die Tat umsetzten, oder auch nicht. Wir waren von der Vergangenheit und der Zukunft

besessen, und betrogen uns so um die Gegenwart. Wir müssen nun über all diesen Groll schreiben, um unseren Anteil an seinem Zustandekommen zu sehen.

- A. *Fertige eine Liste der Leute, Organisationen und Ideen an, gegen die Du einen Groll hegst.* Die meisten von uns beginnen mit der Kindheit, aber die Reihenfolge ist egal, solange die Liste vollständig ist. Berücksichtige alle *Leute* (Eltern, Partnerinnen und Partner, Freunde und Freundinnen, Feinde und Feindinnen, Dich selbst usw.), *Organisationen und Anstalten* (Gefängnisse, Polizei, Krankenhäuser, Schulen usw.) und *Ideen* (Religionen, politische Richtungen, Vorurteile, Gesellschaftsnormen, Gott usw.), über die Du wütend bist.
- B. *Mache eine Liste der Ursache oder Ursachen für jeden Groll.* Für jeden Groll erforschen wir die Gründe unseres Ärgers und seine Auswirkungen auf uns. Hier sind einige der Fragen, die wir uns als Hilfe zur Identifizierung unserer Gefühle stellen:
- War Stolz der Grund für meine verletzten Gefühle?
 - War meine Sicherheit oder Geborgenheit in irgendeiner Weise bedroht?
 - Wurde eine persönliche oder sexuelle Beziehung geschädigt oder bedroht?
 - Brachte mich mein Ehrgeiz in Konflikte mit anderen?
- C. *Für jeden Groll versuchen wir zu sehen, wo wir im Unrecht waren und welche Rolle wir in der Situation gespielt hatten.* Wie reagierten wir auf unsere Gefühle in jeder Situation? Wir müssen so ehrlich sein, wie wir können, und entdecken, welche Charakterfehler in unseren Handlungen eine Rolle spielten. Hier sind einige der Fragen, die wir uns stellen:
- Wann habe ich etwas aus Gier oder Machthunger getan?
 - Bis zu welchen Extremen dehnte ich meinen Groll aus?

- In welcher Weise habe ich andere manipuliert und warum?
- Wie habe ich mich egoistisch verhalten?
- Dachte ich, daß das Leben mir irgendwie etwas schuldete?
- Inwiefern erzeugten meine Erwartungen an andere Schwierigkeiten?
- Wo kamen Stolz und Ego in der jeweiligen Situation zum Vorschein?
- Wie motivierte mich die Angst?

D. *Situationen, in denen wir sicher sind, recht zu haben, verlangen eine besonders sorgfältige Betrachtung und Besprechung mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor.* Die Beantwortung dieser Fragen und anderer, die auf uns zutreffen, hilft uns bei der Erkennung unserer Charakterfehler. Wir müssen ehrlich dabei sein und nichts auslassen. Wenn andere uns Unrecht getan haben, müssen wir erkennen, daß wir mit den perfektionistischen Erwartungen an sie aufhören müssen. In unserer Genesung gibt es keinen Platz für Selbstgerechtigkeit. Wenn wir jemals inneren Frieden finden wollen, müssen wir lernen, andere so wie sie sind, anzunehmen.

II. **Beziehungen.** Dieses wird viel mehr beinhalten als nur eine Auflistung unserer sexuellen Beziehungen. Wir hatten mit allen unseren Beziehungen Probleme. Viele unserer Charakterfehler kommen ins Spiel und verhindern, daß wir gesunde oder erfolgreiche Beziehungen haben.

A. *Fertige eine Liste Deiner persönlichen Beziehungen an.* Diese umfaßt Deine Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen, Freundinnen und Freunden, Verwandten, Familienmitgliedern, Nachbarn usw. Betrachte die positiven und negativen Gesichtspunkte jeder Beziehung und sei ehrlich über Deine Vorzüge und Fehler. Vermeide, Zeit an das Unrecht, das andere begangen haben, zu

verschwenden. Wir konzentrieren uns auf unsere Fehler und befassen uns mit Bereichen, in denen unsere Egozentrik und andere Charakterfehler zu überwiegen schienen. Wir müssen nach innen schauen und unsere Motive ehrlich prüfen. Wir erforschen, wie unsere Charakterfehler in unseren Beziehungen zum Vorschein kommen, zum Beispiel: Intoleranz. Zeitweise haben wir wahrscheinlich anderen das Recht, eine eigene Meinung zu äußern oder gar zu haben, abgesprochen, und diese Einstellung erzeugte Gleichgültigkeit, Feindseligkeit und andere Probleme. Aus unserer Angst wuchs das Bedürfnis, »stets im Recht zu sein«. Wir waren anderen gegenüber unnötig kritisch, jedoch weniger als empfänglich für konstruktive Kritik an uns. Hier sind einige der Fragen, die wir uns stellen:

- Wann war ich anderen gegenüber intolerant?
- Wann fühlte ich mich anderen überlegen?
- Wie habe ich andere Menschen benutzt und mißbraucht?
- Auf welche Art und Weise versuchte ich zu erreichen, daß andere Leute sich wertlos fühlten?

Ein anderes Beispiel ist Selbstmitleid. Es ist eine unserer Methoden, andere zu unseren Zwecken zu manipulieren. In Selbstmitleid zu schwelgen, hieß von anderen zu verlangen, daß sie sich änderten oder sich unseren Forderungen beugten. So suchten wir einen Weg, um Verantwortung zu vermeiden. Wir fragen uns:

- Wie habe ich Selbstmitleid benutzt, um meinen Willen zu bekommen?
- Habe ich gelogen oder die Wahrheit verdreht? Wenn ja, warum?
- Auf welche Weise habe ich anderen Schuldgefühle gemacht?
- Wo haben Eigenwille und Egozentrik in meinen Beziehungen eine Rolle gespielt?

- Habe ich, wenn ich nicht bekam, was ich wollte, Angst bekommen und mich eifersüchtig oder unehrlich verhalten?
 - War ich von mir selbst so beansprucht, daß ich kaum eine realistische Perspektive oder Verständnis für andere hatte?
- B. *Mache eine Liste Deiner sexuellen Beziehungen.* Diese umfaßt tiefe Beziehungen oder kurze Affären, Ehepartnerinnen und Ehepartner, Liebhaber und Liebhaberinnen oder andere. Wir beantworten Fragen, wie die folgenden, zu jeder einzelnen Beziehung:
- Habe ich manipuliert oder gelogen, um meine Bedürfnisse zu erfüllen?
 - Hat mir die andere Person etwas bedeutet und habe ich mich um sie gekümmert?
 - Wie habe ich das gezeigt?
 - Fühlte ich, daß ich mehr wert oder weniger wert war, als meine Partnerin oder mein Partner?
 - Wie haben mich meine Abhängigkeiten dazu gebracht, mich bloß zu stellen?
 - Wie oft habe ich »ja« gesagt, wenn ich »nein« sagen wollte? Und warum?
 - Habe ich mich am Ende wertlos, ausgenutzt oder mißbraucht gefühlt?
 - Habe ich gedacht, Sex sei wie eine Droge, die mich in Ordnung bringt und alles gut macht?
 - Endeten meine Beziehungen für mich oder andere in Schmerz und Unglücklichsein?
 - Welche Art von Partner oder Partnerinnen suchte ich mir in meiner Krankheit aus? Ist das heute immer noch so?
 - War Sex etwas, das gehandelt oder verkauft wurde?
 - Wo war ich in meinen Beziehungen unehrlich?

Wann habe ich meine sexuellen Bedürfnisse auf Kosten eines anderen Menschen erfüllt?

Manche von uns hatten sexuelle Erfahrungen, die nicht unter den Begriff »Beziehungen« fallen. Wir müssen über diese Erfahrungen und unsere Gefühle schreiben, besonders wenn Scham oder Schuld beteiligt waren.

- C. *Fasse für jede in den Abschnitten A und B aufgeführte Beziehung zusammen, wie sie sich auf Dich ausgewirkt hat und versuche, die Charakterfehler, die erkennbar werden, festzustellen.* Viele unserer Charakterfehler fügten unseren persönlichen Beziehungen Schaden zu. Bei uns Süchtigen gehen die Gefühle oft ins Extreme, über die Grenzen des Angemessenen hinaus. Das Schreiben unserer Inventur hilft uns zu sehen, wo unsere Sucht eine bedeutende Rolle in unserem Umgang mit Leuten, Orten und Dingen spielte.

III. *Selbstbesessenheit und Egozentrik.* Ein Teil von Schritt Vier besteht darin, sich anzusehen, wie wir von uns selbst besessen waren. Viele unserer Gefühle, und sogar unserer Charakterfehler, haben ihre Ursache in unserer totalen Egozentrik. Wir sind wie kleine Kinder, die niemals erwachsen geworden sind. Während unserer aktiven Suchtzeit, und vielleicht auch noch während unserer Cleanzeit, haben wir uns unaufhörlich auf unsere Ansprüche, unsere Bedürfnisse und unsere Begehren konzentriert. Wir wollten alles haben, aber umsonst. Wir waren nicht bereit, für das, was wir wollten, zu arbeiten oder den Preis zu bezahlen. Wir fanden, daß wir an alle und alles unerhörte Anforderungen stellten. Wir erwarteten von Leuten, Orten und Dingen, daß sie uns irgendwie glücklich, zufrieden und heil machen sollten. Nun, in unserer Genesung, erkennen wir, daß nur Gott diese Aufgabe erfüllen kann.

Während unseres ganzen Vierten Schritts haben wir Situationen betrachtet, um festzustellen, was unserem Handeln zugrunde lag. Es ist ebenfalls hilfreich, wenn wir unsere Gefühle näher betrachten. Wichtig ist, daß wir lernen, unsere Gefühle, die wir dabei haben können, zu identifizieren. Wir

wollen vielleicht Wörter im Wörterbuch nachschlagen, damit wir anfangen, ihre Bedeutung zu kennen. Es ist bequem zu sagen: »Ich bedauere das.« Aber wir müssen tiefer suchen und die genaue Art der Gefühle verstehen. Nachfolgend ist eine Liste von Wörtern, die Dir dabei helfen kann, die Gefühle näher zu betrachten:

Schuld	Scham	Intoleranz
Selbstmitleid	Groll	Wut
Depression	Frustration	Verwirrung
Einsamkeit	Angst	Verrat
Hoffnungslosigkeit	Versagen	Enttäuschung
Unzulänglichkeit	Leugnung	Furcht
Überheblichkeit	Hochmut	

- A. *Untersuche jedes der oben genannten Gefühle und außerdem alle anderen Gefühle, die Du in Deiner Inventur identifiziert hast. Bei Gefühlen, die Du häufig erlebst, schildere verschiedene Situationen, in denen sie normalerweise aufkommen. Erforsche die Umstände jeder Situation. Zähle die Gründe auf, warum Du Dich so gefühlt hast. Frage Dich:*
- Wie hat mich dieses Gefühl beeinflusst?
 - War dieses Gefühl der Situation angemessen?
 - War mein Verhalten der Situation angemessen?
 - Woran hat es mich erinnert?
- B. *Versuche für jedes Gefühl und jede Situation festzustellen, inwiefern Selbstsucht und Egozentrik eine Rolle spielten. Frage Dich:*
- Habe ich mich in dieser Situation selbstgerecht gefühlt oder verhalten?
 - Habe ich mich egoistisch verhalten?
 - Welche Erwartungen hatte ich an mich selbst oder andere?

- Habe ich darauf bestanden, meinen Willen zu bekommen oder mich aufgeregt, wenn ich ihn nicht bekam?
- Wie habe ich auf meine Gefühle reagiert?

IV. *Scham und Schuld.* Eine der häufigsten Rechtfertigungen, die wir benutzen, um den Vierten Schritt zu meiden, ist die der »tiefen, finsternen Geheimnisse«. Diese Situationen haben uns viel Scham und Schuld gebracht; es sind die Dinge die wir uns niemals richtig angesehen haben, und oft diejenigen über die es uns am schwersten fällt zu schreiben und zu teilen. Unsere Unwilligkeit, diesen Situationen ins Auge zu sehen, kann ein Stolperstein in unserer Genesung sein. Während wir uns mit unseren Scham- und Schuldgefühlen auseinandersetzen, müssen wir bedenken, daß vieles wegen unserer Krankheit geschah. Obwohl wir für unsere Genesung verantwortlich sind, ist es wichtig zu erkennen, daß wir für viele Dinge, die wir in unserer Suchtzeit getan haben, nicht verantwortlich sind.

Zu diesem Zeitpunkt Deines Schreibens hast Du vielleicht schon einige Schamgefühle aufgedeckt. Es ist sehr wichtig, mit der Erforschung dieser Situationen fortzufahren, weil diese Gefühle so vielen unserer Handlungen zugrundeliegen. Aus diesem Grunde ermutigen wir Dich, so aufrichtig zu schreiben, wie Du kannst.

Wir schreiben über Situationen, in denen wir uns schuldig fühlen. Wir schreiben ebenfalls über Situationen, in denen wir wirklich keine Schuld hatten. Manchmal haben wir für Situationen Schuld akzeptiert, für die wir nicht verantwortlich waren. Es ist wichtig, daß wir auch dies sorgfältig betrachten, so daß wir die Gefühle identifizieren und sehen können, wie sie uns vielleicht heute noch beeinflussen.

A. *Für uns ist es wichtig, auch in diesen Fällen unsere Gefühle und Charakterfehler zu identifizieren.* Frage Dich:

- Was habe ich noch nie einem Menschen erzählt?
- Was hat mich dazu gebracht, dies geheimzuhalten?

- Gab es irgendwelche Erfahrungen, z.B. sexuell, finanziell, im Familien- oder Arbeitsbereich, die Gefühle von Scham, Schuld oder Verwirrung erzeugten?
- Habe oder wurde ich körperlich mißhandelt oder mißbraucht?
- Wo kamen Furcht und Egozentrik ins Spiel?
- Warum habe ich an Schuld und Scham festgehalten?
- Wie reagierte ich, wenn etwas nicht meinen Erwartungen entsprechend ablief?
- Gab ich mir selbst die Schuld für das Fehlverhalten einer anderen Person?
- Wie haben meine Schuld- und Schamgefühle andere Bereiche meines Lebens beeinflußt?

V. *Wenn wir uns als Opfer fühlten.* Wir haben uns möglicherweise unser ganzes Leben lang als Opfer betrachtet. Wir hatten wahrscheinlich eine Vielzahl von Gründen dafür, uns so zu fühlen. Zum Beispiel wurde eine Reihe von uns in unserer Kindheit von Erwachsenen körperlich, geistig und/oder emotional mißhandelt oder mißbraucht. Wir waren Opfer im wahrsten Sinne des Wortes, weil wir nicht die Macht hatten, uns zu schützen. Unglücklicherweise entwickelten viele von uns, aus welchen Gründen auch immer, die Gewohnheit, ständig auf alles im Leben nur zu reagieren, und unsere Welt zu betrachten, als ob wir ewige Opfer wären. Der Wunsch hilflos zu sein, der Wunsch gerettet zu werden und nicht die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, sind eindeutige Merkmale unserer Krankheit. Wir gaben anderen die Schuld an all unseren Schwierigkeiten und hegten Groll gegen sie, unfähig, unseren eigenen Anteil an unseren Problemen zu sehen. Es ist ein Teufelskreis. Wieder und wieder finden wir uns in Situationen, in denen wir zu Opfern oder Tätern werden.

In unserem Rückblick auf unsere Vergangenheit haben wir festgestellt, daß es notwendig ist zu untersuchen, wann wir die von Mißbrauch gezeichneten Beziehungen verursachten oder erlitten. Wir leiden unter einer uns selbst zerstörenden

Krankheit, die diese Art von Problemen vergrößert. Unser Wunsch nach Genesung kann eine ziemlich detaillierte Inventur dieser Problematik besonders wichtig machen. Indem wir diese Situationen ehrlich einschätzen, gewinnen wir eine neue Perspektive und sehen, wie wir uns selbst als Opfer angeboten haben. durch diesen Prozeß haben wir die Möglichkeit, Freiheit von unserer Opfermentalität und unseren Opferreaktionen zu finden.

A. *Wir beantworten Fragen wie diese:*

- Fühlte ich mich in irgendeiner der Situationen, über die ich schon (oder nicht) geschrieben habe, als Opfer?
- Was für Erwartungen hatte ich an meine Eltern?
- Trage ich diese Erwartungen noch heute in mir?
- Wie habe ich mich als Kind verhalten, wenn ich meinen Willen nicht bekam?
- Wie reagiere ich heute, wenn ich meinen Willen nicht bekomme?
- Inwiefern verhalte ich mich heute wie ein Opfer?
- Was für Gefühle habe ich in solchen Situationen?
- In welcher Beziehung steht meine Selbstachtung zu diesen Situationen?
- Worin besteht meine Verantwortung für die Beibehaltung dieser Verhaltensmuster?

VI. *Angst.* Nachdem wir uns unsere Egozentrik, unseren Groll und unsere Beziehungen genau angesehen haben, erkennen wir, daß Angst, Zweifel und Unsicherheit den Kern für viele unserer Verhaltensweisen bildeten. Wir wollten, was wir wollten, wenn wir es wollten, und der Gedanke, daß wir es nicht bekommen könnten, versetzte uns in Schrecken. All dem lag unsere Angst zugrunde, daß sich niemand um uns kümmert. Viele unserer Fehler und ihre Ausdrucksformen waren einfach unsere eigenen ungeschickten Versuche, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und für uns selbst zu sorgen. Bei näherem Hinse-

hen, erkennen wir, daß wir vor so gut wie allem Angst haben. Unsere Angst hinderte uns daran, die Dinge zu tun, die wir tun wollten, und zu den Menschen zu werden, die wir sein wollten.

A. *Wir machen eine Liste von allen unseren Ängsten.* Einige davon sind: Angst vor dem Unbekannten, Angst vor Schmerz, Angst vor Zurückweisung, Angst vor dem Verlassenwerden, Angst vor Verantwortung, Angst vor Verpflichtung, Angst vor dem Erwachsenwerden und Angst vor Erfolg und/oder Versagen. Wir fürchteten, daß wir niemals genug haben würden, von dem, was wir wollten oder daß wir verlieren würden, was wir hatten.

B. *Wir beantworten diese Fragen zu unseren Ängsten:*

- Warum habe ich diese Angst?
- Wie lähmt mich diese Angst oder wie hält sie mich davon ab, mich zu ändern?
- Habe ich Angst, weil ich das Gefühl habe, ganz allein auf mich gestellt zu sein?
- Wie reagiere ich auf diese Angst?
- Wie drückt sich diese Angst in meinem heutigen Leben aus?

VII. *Vorzüge.* Wir haben unsere Handlungen, unsere Gefühle und die genaue Art unserer Fehler aufgedeckt. Nun ist es an der Zeit, unsere Vorzüge zu betrachten.

Bedenkt, daß unsere Selbsterforschung sowohl charakterliche Vorzüge als auch Nachteile beinhalten sollte. Wenn wir unsere Verhaltensweisen betrachten, ist es wichtig zu sehen, inwiefern wir anders handeln wollen. Unsere Vorzüge versehen uns mit den Idealen, nach denen wir streben wollen. Wir gewinnen Demut, indem wir aufrichtig anerkennen, daß wir menschlich sind, weder vollkommen gut noch vollkommen schlecht. Wir bestehen aus Vorzügen und Nachteilen, und es gibt immer Raum für Verbesserung. Wenn wir keinerlei Pluspunkte bei

uns finden, müssen wir etwas genauer hinschauen. Wenn wir richtig nachforschen, entdecken wir mit Sicherheit einige Vorzüge. Die folgende Liste kann Dir dabei helfen, einige Vorzüge in Dir zu erkennen:

Bereitschaft	Glaube	Gottesbewußtsein
Aufgeschlossenheit	Geduld	Ehrlichkeit
Annahme	Mut	Positives Handeln
Teilen	Vertrauen	Großzügigkeit
Güte	Clean sein	Sich kümmern
Toleranz	Liebe	Dankbarkeit
Vergebungsbereitschaft		

Diese Vorzüge zeigen uns, daß wir keine »schlechten Menschen« sind, wie wir es bisher gedacht hatten, und sie geben uns den Mut und die Kraft, weiterzumachen. Wir sind clean, wir haben die Bereitschaft, uns zu ändern und zu wachsen, und wir unternehmen positive Schritte zu unserer Genesung. Wir übergaben unseren Willen und unser Leben der Fürsorge einer Macht, größer als wir selbst, und wir lernen, nach einer Reihe von neuen Grundsätzen zu leben. Indem wir mit den Schritten fortfahren, verändern sich all jene Einstellungen und Verhaltensweisen in uns, die nicht funktioniert haben oder uns keinen inneren Frieden gebracht haben. Wir versuchen, ein glückliches Leben in unserer Genesung aufzubauen, und Schritt Vier bringt uns eindeutig in diese Richtung.

- A. *Schreibe einen Absatz über jeden der oben in Abschnitt VII genannten Vorzüge. Versuche, Dich auf ein Ereignis in der Vergangenheit oder der Gegenwart zu besinnen, in dem diese Vorzüge zum Vorschein kamen. Führe Beispiele auf, wo Du diese Vorzüge in Deinem heutigen Leben praktizierst. Es ist in diesem Abschnitt genauso wichtig, nichts auszulassen, wie in den vorangegangenen. Wenn es Dir schwer fällt, einen bestimmten Vorzug bei Dir zu finden, schlagen wir vor, daß Du darüber mit Deinem Sponsor oder Deiner Sponsorin sprichst. Darüber hinaus können wir auch mit anderen Mitgliedern, die wir respektieren, und in unseren Stammgruppen sprechen.*

Die Fähigkeit, Gutes in anderen zu finden, ist schon ein guter Charakterzug für sich. Jetzt ist es an der Zeit, diese Fähigkeit zu unserem eigenen Nutzen anzuwenden: so gütig zu uns selbst zu sein, wie wir es zu anderen sein würden. Wir stellen fest, daß viele Vorzüge schon in uns angelegt sind und erst durch Übung zu guten Charakterzügen werden.

Welche Ergebnisse bringt eine erforschende, furchtlose und moralische Inventur von uns selbst? Unser Vierter Schritt hilft uns dabei, uns von unserem Irrglauben und den falschen Auffassungen über das Leben, die Wirklichkeit und uns selbst, zu befreien. Die Phantasiewelt, in der wir während unserer aktiven Suchtzeit lebten, verblaßt, wenn wir anfangen, das Leben zu sehen und zu akzeptieren, wie es ist.

Da wir jetzt unsere Geheimnisse aufgedeckt haben, ist es an der Zeit, sie loszulassen. Indem wir weiter in den Schritten arbeiten, beginnt eine Veränderung der Charakterfehler, die uns unseren inneren Frieden zerstört hatten. Indem wir die genaue Art unserer Fehler sehen, zeigt uns dies, wie machtlos wir wirklich sind. Wir sehen, wie unnützlich es ist, zu versuchen, aus unserer eigenen Macht heraus zu leben. durch das Arbeiten in den Schritten, kommen wir zu dem Glauben an eine Macht, größer als wir selbst. Die Ehrlichkeit des Vierten Schritts bestärkt unseren Dritten Schritt, denn in der nackten Wirklichkeit erkennen wir, welche unaussprechliche Erleichterung es ist, sich auf eine Höhere Macht zu verlassen. Indem wir die spirituellen Prinzipien von Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Bereitschaft praktizieren, erfahren wir, daß Liebe, Annahme, Toleranz, Glaube, Selbstrespekt und Vertrauen möglich werden. Wenn wir nach den Zwölf Schritten leben, beginnen wir, Freiheit von der Vergangenheit und die Freiheit, wir selbst zu sein, zu erleben, und Gewißheit, wer und was wir wirklich sind, zu erfahren. Dies ist ein Heilungsprozeß - ein großer Schritt in Richtung Freiheit. In diesem Sinne sind wir bereit, zu Schritt Fünf weiterzugehen und unsere Inventur mit Gott und einem anderen Menschen zu teilen.

Die Zwölf Schritte von Narcotics Anonymous

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.