



Narcotics Anonymous

Leitfaden zur Schrittearbeit

(The Narcotics Anonymous Step Working Guides)

*Vorläufige Übersetzungsfassung
konferenzgenehmigter NA-Literatur*

NARSK-Literaturkomitee 2002
Copyright 1998, 2002: Narcotics Anonymous World Services, Inc.

*„Wir gaben zu, daß wir unserer Sucht gegenüber
machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern
konnten.“*

- Schritt Eins

Das „Erste“ von allem ist ein Anfang und genauso ist es mit den Schritten: Der erste Schritt ist der Anfang des Genesungsprozesses. Hier beginnt Heilung; wir können nicht weiterkommen, bis wir diesen Schritt gearbeitet haben.

Einige NA-Mitglieder „spüren“ intuitiv ihren Weg durch den Ersten Schritt; andere entscheiden sich, Schritt Eins in einer eher systematischen Art zu arbeiten. Unsere Gründe, formal den Ersten Schritt zu arbeiten, werden sich von Mitglied zu Mitglied unterscheiden. Es kann sein, daß wir neu in Genesung sind und gerade einen erschöpfenden Kampf gegen die Drogen geführt - und verloren - haben. Es kann sein, daß wir schon eine Weile dabei und abstinent von Drogen sind, aber entdeckt haben, daß unsere Krankheit in einigen anderen Bereichen unseres Lebens aktiv geworden ist. Sie zwingt uns dazu, der Tatsache, daß wir machtlos sind und unser Leben nicht meistern können, erneut ins Auge zu sehen. Nicht alles was wir tun, um zu wachsen, wird durch Schmerzen ausgelöst; vielleicht ist es auch einfach an der Zeit, erneut durch die Schritte zu gehen, um den nächsten Abschnitt unserer niemals endenden Reise der Genesung zu beginnen. Für manche von uns war es ein Trost, zu erkennen, daß es eine Krankheit ist und keine moralische Schwäche, die uns an diesen Tiefpunkt brachte. Anderen von uns war der Grund egal - wir wollten nur raus! Was auch immer zutrifft, es ist an der Zeit die Schritte zu arbeiten und uns einer konkreten Handlung zu verpflichten, die uns helfen wird, mehr Freiheit von unserer Sucht zu finden, egal welche Form diese gegenwärtig annimmt.

Unsere Hoffnung ist, die Prinzipien des Ersten Schrittes zu verinnerlichen, unsere Kapitulation zu vertiefen und Prinzipien wie Annahme, Demut, Bereitschaft, Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit zu einem grundlegenden Teil dessen zu machen, was wir sind. Zuerst müssen wir den Punkt der Kapitulation erreichen. Es gibt viele verschiedene Arten das zu tun. Für einige von uns war der Weg, den wir zurückgelegt haben und der uns zum Ersten Schritt brachte, mehr als ausreichend, um uns zu überzeugen, daß bedingungslose Kapitulation die einzig noch verbleibende Wahl war. Andere von uns beginnen diesen Prozess, ohne vollständig überzeugt zu sein, daß wir süchtig oder wirklich am Tiefpunkt angelangt sind. Erst durch das Arbeiten des Ersten Schrittes wird uns wirklich klar, daß wir Süchtige **sind**, daß wir den Tiefpunkt erreicht **haben** und daß wir kapitulieren **müssen**.

Bevor wir anfangen, den Ersten Schritt zu arbeiten, müssen wir abstinent werden - egal um welchen Preis. Wenn wir neu in Narcotics Anonymous sind und es in unserem Ersten Schritt vor allem darum geht, uns über die Auswirkungen der Drogensucht in unserem Leben klar zu werden, müssen wir clean werden. Wenn wir bereits eine Weile clean sind und sich unser Erster Schritt mit unserer Machtlosigkeit einer anderen Verhaltensweise gegenüber befaßt, die unser Leben unmeisterbar gemacht hat, müssen wir einen Weg finden, dieses Verhalten zu beenden, damit unsere Kapitulation nicht durch das fortgeführte Ausleben überschattet wird.

Die Krankheit Sucht

Das, was uns zu Süchtigen macht, ist die Krankheit Sucht – nicht die Drogen, nicht unser Verhalten, sondern unsere Krankheit. Es gibt etwas in uns, das uns unfähig macht, unseren Drogengebrauch zu kontrollieren. Genau dieses „etwas“ macht uns auch anfällig für Besessenheit und Zwanghaftigkeit in anderen Bereichen unseres Lebens.

Woran können wir erkennen, daß unsere Krankheit aktiv ist? Sie ist es immer dann, wenn wir in besessenen, zwanghaften, selbstbezogenen Abläufen gefangen sind; in endlosen Schleifen, die uns nirgendwo hinführen, außer in den körperlichen, geistigen, spirituellen und emotionalen Ruin.

- Was bedeutet für mich die „Krankheit Sucht“?
- War meine Krankheit in letzter Zeit aktiv? In welcher Weise?
- Wie ist es, wenn ich von etwas besessen bin? Folgt mein Denken einem bestimmten Muster? Beschreibe es !
- Wenn mir ein Gedanke in den Kopf kommt, handle ich dann sofort danach, ohne die Folgen zu bedenken? Auf welche Art verhalte ich mich sonst noch zwanghaft?
- Wie hat der selbstbezogene Anteil meiner Krankheit mein Leben und das der Menschen in meiner Umgebung beeinflusst?
- Wie hat meine Krankheit mich körperlich beeinträchtigt? Wie Geistig? Wie Spirituell? Wie Gefühlsmäßig?

Unsere Sucht kann sich auf viele verschiedene Weisen ausdrücken. Wenn wir noch nicht lange bei Narcotics Anonymous sind, wird unser Problem natürlich unser Drogenkonsum sein. Später finden wir vielleicht heraus , daß unsere Sucht unser Leben in vielen Bereichen verwüstet hat.

- In welcher besonderen Art und Weise ist meine Sucht in letzter Zeit in Erscheinung getreten ?
- War ich besessen von einer Person, einem Ort oder einer Sache? Wenn ja, wie hat sich dies auf meine Beziehungen zu anderen ausgewirkt? Wie wurde ich sonst noch geistig, körperlich, spirituell und gefühlsmäßig von dieser Besessenheit beeinträchtigt?

Leugnung

Leugnung ist der Teil unserer Krankheit, der uns sagt, wir hätten keine. Solange wir uns in Leugnung befinden, sind wir unfähig die Wirklichkeit unserer Sucht zu erkennen. Wir vertuschen ihre Auswirkungen.

Wir geben anderen die Schuld und berufen uns auf die zu hoch gesteckten Erwartungen von Familie, Freunden und Arbeitgeberinnen. Wir vergleichen uns mit anderen Süchtigen, deren Sucht uns „schlimmer“ erscheint als unsere eigene. Vielleicht geben wir einer bestimmten Droge die Schuld ! Wenn wir schon eine gewisse Zeit abstinent von Drogen leben, vergleichen wir vielleicht die gegenwärtige Erscheinungsform unserer Sucht mit der Zeit unseres Drogengebrauchs und reden uns ein, daß nichts, was wir heute tun, so schlimm ist, wie die Dinge, die wir **damals** taten.

Ein sicheres Anzeichen, daß wir in Leugnung sind, ist es, uns dabei zu ertappen, daß wir einleuchtende aber unwahre Gründe für unser Verhalten anführen.

- Habe ich einleuchtende aber unwahre Gründe für mein Verhalten angeführt Welche waren das?
- Habe ich eine Besessenheit zwanghaft ausgelebt und anschließend so getan, als hätte ich von vornherein beabsichtigt, mich so zu verhalten? Wie war das?
- Inwiefern habe ich anderen Menschen die Schuld für mein Verhalten gegeben?
- Wie habe ich meine Sucht mit der von anderen verglichen ? Ist meine Sucht „schlimm genug“, wenn ich aufhöre, sie mit der von jemand anderen zu vergleichen?
- Vergleiche ich eine gegenwärtige Erscheinungsform meiner Sucht damit, wie mein Leben war, bevor ich clean wurde? Werde ich von der Vorstellung geplagt, es eigentlich besser wissen zu müssen?
- Habe ich gedacht, ich hätte genügend Wissen über Sucht und Genesung, um mein Verhalten kontrollieren zu können, bevor es mir aus der Hand gleitet?
- Vermeide ich bestimmte Handlungen, weil ich Angst habe, mich zu schämen, wenn ich den Auswirkungen meiner Sucht ins Gesicht sehen muß? Vermeide ich Handlungen, weil ich mir Sorgen mache, was andere darüber denken?

Am Tiefpunkt angekommen: Verzweiflung und Isolation

Unsere Sucht führt uns irgendwann an einen Punkt, von dem aus wir die wahre Natur unseres Problems nicht länger leugnen können. All die Lügen, all die Ausflüchte, all die Selbsttäuschungen fallen in sich selbst zusammen, wenn wir dem gegenüberstehen, was aus unserem Leben geworden ist. Uns wird klar, daß wir ohne Hoffnung gelebt haben. Wir erkennen, daß wir mittlerweile ohne Freunde dastehen oder so vollständig abgetrennt sind, daß unsere Beziehungen nur noch ein Abklatsch ihrer selbst, eine Parodie von Liebe und Nähe sind. Obwohl es so erscheinen mag, als sei alles verloren, wenn wir uns in diesem Zustand wiederfinden, ist die Wahrheit, daß wir durch diese Erfahrung gehen müssen, bevor wir unsere Reise der Genesung antreten können.

- Welche Krise brachte mich zur Genesung?
- Welche Situation brachte mich dazu, formal den Ersten Schritt zu arbeiten?
- Wann habe ich das erste Mal meine Sucht als Problem erkannt?
- Versuchte ich etwas daran zu ändern? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Machtlosigkeit

Wir als Süchtige reagieren auf das Wort „Machtlosigkeit“ in vielfältiger Weise. Manchen von uns wird klar, daß eine zutreffendere Beschreibung unserer Situation einfach nicht möglich wäre und können dann unsere Machtlosigkeit mit einem Gefühl der Erleichterung zugeben. Andere schrecken vor dem Wort zurück, verbinden damit Schwäche oder glauben, es weise auf eine Form von Charakterschwäche hin. Machtlosigkeit zu verstehen - und unsere eigene Machtlosigkeit zugeben zu können, ist die wesentliche Voraussetzung für unsere Genesung - wird uns helfen, über jegliches negatives Gefühl hinwegzukommen, das wir vielleicht diesen Konzept über haben. Wir

sind machtlos, wenn die treibende Kraft unseres Lebens außer Kontrolle geraten ist. Zweifellos ist unsere Sucht eine solche unkontrollierbare, treibende Kraft.

Wir können weder unseren Drogenkonsum, noch andere zwanghafte Verhaltensweisen beeinflussen oder kontrollieren, selbst wenn wir dadurch die Dinge verlieren, die uns am meisten bedeuten. Wir können nicht aufhören, selbst wenn das Weitermachen ohne jeden Zweifel zu unheilbaren, körperlichen Schädigungen führt. Wir finden uns in Handlungen wieder, die wir außer zur Befriedigung unserer Sucht niemals tun würden; Dinge, an die zu denken uns in Scham versinken läßt. Vielleicht entscheiden wir uns sogar, daß wir nichts mehr nehmen wollen und nichts mehr nehmen werden, nur um zu erkennen, daß wir schlichtweg unfähig sind, zu widerstehen, sobald sich eine Gelegenheit bietet.

Vielleicht haben wir versucht, für eine bestimmte Zeit ohne Programm keine Drogen mehr zu nehmen oder andere zwanghafte Verhaltensweisen nicht auszuleben - möglicherweise sogar mit einigem Erfolg - einzig um zu erkennen, daß unsere unbehandelte Sucht uns schließlich umgehend dorthin zurückbringt, wo wir herkamen. Um den ersten Schritt zu arbeiten, müssen wir uns unsere eigene, persönliche Machtlosigkeit tief in unserem Inneren eingestehen.

- Worüber genau bin ich machtlos?
- Ich habe Dinge getan, als ich meine Sucht auslebte, die ich niemals tun würde, solange ich mich auf meine Genesung konzentriere. Welche Dinge waren das?
- Was habe ich getan, das vollständig gegen alle meine Grundsätze und Wertvorstellungen stand, um meine Sucht aufrecht zu erhalten?
- Wie verändert sich meine Persönlichkeit wenn ich meine Sucht auslebe? Zum Beispiel: Werde ich überheblich? Selbstzentriert? Launisch? Untätig bis zur Unfähigkeit, mich selbst zu schützen? Manipulierend? Jammernd?
- Manipuliere ich andere Menschen, um meine Sucht aufrecht zu erhalten. Wie?
- Habe ich versucht, aufzuhören und herausfinden müssen, daß ich es nicht konnte? Habe ich versucht, alleine aufzuhören und dann festgestellt, daß mein Leben ohne Drogen so qualvoll war, daß meine Abstinenz nicht lange anhielt? Wie waren diese Zeiten?
- Auf welche Weise hat meine Sucht mich dazu gebracht, mich selbst oder andere zu verletzen?

Unmeisterbarkeit

Der Erste Schritt verlangt von uns, zwei Dinge einzugestehen: Erstens, daß wir unserer Sucht gegenüber machtlos sind und zweitens, daß wir unser Leben nicht mehr meistern konnten. Tatsächlich wäre es auch schwierig, das eine ohne das andere zuzugeben. Unsere Unfähigkeit, das Leben zu meistern, ist der äußere Beweis für unsere Machtlosigkeit. Es gibt zwei grundlegende Arten der Unmeisterbarkeit: äußere Unmeisterbarkeit, wie sie von anderen wahrgenommen werden kann, und innere oder persönliche Unmeisterbarkeit.

Äußere Unmeisterbarkeit kann häufig an Dingen wie Verhaftungen, Arbeitsplatzverlusten und familiären Problemen erkannt werden. Einige unserer Mitglieder verbüßten Haftstrafen. Manche waren nie in der Lage, irgendwelche Beziehungen,

länger als ein paar Monate aufrecht zu erhalten. Andere wurden von ihren Familien ausgeschlossen, mit der Aufforderung, nie wieder Kontakt aufzunehmen.

Innere oder persönliche Unmeisterbarkeit kann häufig an ungesunden oder unwahren Einstellungen uns selbst, der Welt, in der wir leben und unseren Mitmenschen gegenüber erkannt werden. Wir glauben vielleicht, daß wir wertlos sind oder daß sich die Welt nur um uns dreht - nicht nur daß sie dies **sollte**, sondern daß sie es **tut**. Vielleicht glauben wir, es sei nicht unsere Aufgabe, für uns selbst zu sorgen, sondern jemand anderes sollte dies tun. Vielleicht glauben wir, daß die Verantwortlichkeiten, die der Durchschnittsmensch als Selbst-verständlichkeit auf sich nimmt, eine viel zu große Bürde sind, als daß wir sie tragen könnten.

Möglicherweise reagieren wir zu stark oder zu schwach auf die Ereignisse in unserem Leben. Die Schwammigkeit der Gefühle ist häufig das offensichtlichste Merkmal, an dem wir persönliche Unmeisterbarkeit erkennen können.

- Was heißt es für mich, mein Leben nicht meistern zu können?
- Bin ich jemals verhaftet worden oder hatte ich rechtliche Schwierigkeiten als Folge meiner Sucht? Habe ich jemals etwas getan, für das ich hätte verhaftet werden können, wenn man mich erwischte hätte? Was waren das für Sachen?
- Welche Probleme hatte ich aufgrund meiner Sucht auf der Arbeit oder in der Schule?
- Welche Probleme hatte ich durch meine Sucht innerhalb meiner Familie?
- Welche Probleme hatte ich mit meinen Freunden als Folge meiner Sucht?
- Muß immer alles nach meinen Kopf gehen? Welche Auswirkungen hatte das auf meine Beziehungen?
- Beachte ich die Bedürfnisse anderer? Welche Auswirkungen hatte mein Mangel an Anteilnahme auf meine Beziehungen?
- Übernehme ich Verantwortung für mein Leben und meine Handlungen? Bin ich in der Lage, meinen täglichen Verpflichtungen nachzukommen, ohne von ihnen überwältigt zu werden? Wie hat dies mein Leben beeinflusst?
- Breche ich sofort zusammen, wenn die Dinge einmal nicht nach Plan laufen? Wie hat dies mein Leben beeinträchtigt?
- Empfinde ich jede Anforderung an mich als eine persönliche Beleidigung? Wie hat dies mein Leben beeinflusst?
- Lebe ich in ständiger Katastrophenstimmung und begegne jeder Situation erst einmal mit Panik? Wie hat dies mein Leben beeinträchtigt?
- Ignoriere ich Anzeichen, daß etwas ernsthaft mit meiner Gesundheit oder mit meinen Kindern nicht stimmt und denke, daß es schon irgendwie klappen wird?
- War ich als Folge meiner Sucht jemals in wirklichen Gefahrensituationen gleichgültig gegenüber der Gefahr oder sonstwie unfähig mich zu schützen? Beschreibe!
- Habe ich als Folge meiner Sucht jemals jemanden geschadet? Beschreibe!!
- Bin ich extrem launisch oder lebe ich meine Gefühle auf andere Weise aus, die meine Selbstachtung oder meine Würde verletzen? Beschreibe!
- Habe ich Drogen genommen oder meine Sucht ausgelebt, um meine Gefühle zu verändern oder zu unterdrücken? Was war es, das ich ändern oder unterdrücken wollte?

Vorbehalte

Vorbehalte sind Stellen in unserem Programm, die wir uns für Rückfälle **vorbehalten** haben. Sie ranken sich vielleicht um die Idee, daß wir einen gewissen Grad an Kontrolle erhalten können, so etwa wie: „Okay, ich akzeptiere, daß ich mein Nehmen nicht kontrollieren kann, aber ich kann doch immer noch Drogen verkaufen, oder?“ Oder wir denken, daß wir immer noch mit den Menschen befreundet sein können, mit denen wir genommen haben oder von denen wir Drogen gekauft haben. Wir denken vielleicht, daß bestimmte Teile des Programms nicht auf uns zutreffen. Vielleicht denken wir auch, daß es Dinge gibt, die wir clean einfach nicht aushalten können - eine schwerwiegende Krankheit zum Beispiel oder der Tod eines geliebten Menschen - und beabsichtigen, zu nehmen, sollte das je passieren. Oder wir denken, daß wir, nachdem wir ein gewisses Ziel erreicht, eine gewisse Menge Geld verdient haben oder eine bestimmte Anzahl von Jahren clean gewesen **sind**, dann in der Lage sein werden, unser Nehmen zu kontrollieren.

Vorbehalte sind normalerweise im Hintergrund unseres Bewußtseins versteckt, wir sind uns ihrer nicht vollständig bewußt. Es ist unabdingbar, daß wir jegliche Vorbehalte, die wir haben mögen, ans Licht bringen und auslöschen, hier und jetzt.

- Habe ich das volle Ausmaß meiner Krankheit akzeptiert?
- Glaube ich, daß ich immer noch mit den Menschen zusammen sein kann, die mit meiner Sucht verbunden sind? Kann ich immer noch an die Orte fahren, wo ich genommen habe?
- Glaube ich, es ist klug, Drogen oder Zubehör aufzubewahren, nur um mich zu erinnern oder meine Genesung zu testen? Wenn ja, warum?
- Gibt es etwas, von dem ich glaube, es nicht clean überstehen zu können, ein Ereignis, das so schmerzhaft wäre, daß ich nehmen müßte, um den Schmerz zu ertragen?
- Glaube ich, daß ich mit einer gewissen Cleanzeit oder unter anderen Lebensumständen in der Lage wäre, mein Nehmen zu kontrollieren?
- An welchen Vorbehalten halte ich immer noch fest?

Kapitulation

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Resignation und Kapitulation. Resignation ist das, was wir fühlen, wenn uns klargeworden ist, daß wir süchtig sind, wir aber Genesung noch nicht als die Lösung für unser Problem akzeptiert haben. Viele von uns haben sich an diesem Punkt befunden, lange bevor sie zu Narcotics Anonymous kamen. Wir haben vielleicht gedacht, daß es unsere Bestimmung wäre, Süchtige zu sein, mit unserer Sucht zu leben und zu sterben. Kapitulation hingegen ist, was passiert, wenn wir sowohl den Ersten Schritt als etwas, das für uns zutrifft angenommen haben **als auch** akzeptieren konnten, daß Genesung die Lösung ist.

Wir wollen nicht, daß unser Leben so bleibt, wie es war. Wir wollen uns nicht weiterhin so fühlen, wie wir uns gefühlt haben.

- Habe ich vor dem Konzept der Kapitulation Angst? – Welche?
- Was überzeugt mich davon, daß ich nie mehr erfolgreich nehmen kann?

- Akzeptiere ich, daß ich selbst nach einer langen Zeit der Abstinenz niemals die Kontrolle wiedererlangen werde?
- Kann ich meine Genesung ohne vollständige Kapitulation beginnen?
- Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich vollständig kapituliert hätte?
- Kann ich meine Genesung ohne vollständige Kapitulation fortsetzen?

Die Spirituellen Prinzipien

Im Ersten Schritt werden wir uns auf Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit, Bereitschaft, Demut und Annahme konzentrieren. Das Umsetzen des Prinzips Ehrlichkeit aus dem Ersten Schritt beginnt damit, die Wahrheit über unsere Sucht zuzugeben und geht damit weiter, Ehrlichkeit täglich umzusetzen. Wenn wir in einem Meeting „Ich bin süchtig“ sagen, mag das die erste wirklich ehrliche Aussage sein, die wir seit langer Zeit gemacht haben. Wir fangen an, imstande zu sein, uns selbst und dadurch auch anderen Menschen gegenüber ehrlich zu sein.

- Wenn ich ans Nehmen gedacht habe oder daran, meine Sucht in anderer Weise auszuleben, habe ich das dann mit meinem Sponsor, meiner Sponsorin oder mit einem anderen Menschen geteilt?
- Bin ich mir der Realität meiner Krankheit bewußt geblieben, egal wie lange ich schon Freiheit von aktiver Sucht habe?
- Habe ich bemerkt, daß ich nun, nachdem ich meine Sucht nicht länger zu verstecken brauche, nicht mehr länger lügen muß wie ich es getan habe? Bin ich dankbar für die Freiheit, die damit verbunden ist? In welcher Weise habe ich begonnen, ehrlich in meiner Genesung zu sein?

Das Prinzip der Aufgeschlossenheit aus Schritt Eins umzusetzen, beinhaltet hauptsächlich bereit sein, zu glauben, daß es da einen anderen Weg zu leben gibt und bereit zu sein, diesen Weg zu versuchen. Es macht nichts, daß wir nicht jede Einzelheit dieses Weges sehen können oder daß er völlig anders sein könnte als irgend etwas, von dem wir je zuvor gehört haben - entscheidend ist, daß wir nicht uns selbst oder unser Denken einschränken. Möglicherweise hören wir NA-Freunde Dinge sagen, die für uns vollständig verrückt klingen, z.B. „Kapituliere um zu gewinnen“ oder die Empfehlung, für eine Person zu beten, gegen die wir Groll haben. Wir praktizieren Aufgeschlossenheit, wenn wir diese Dinge nicht ablehnen ohne sie ausprobiert zu haben.

- Was habe ich in meiner Genesung gehört, daß zu glauben mir Schwierigkeiten bereitete?
- Habe ich meinen Sponsor oder meine Sponsorin oder die Person, von der ich es gehört haben, gebeten es mir zu erklären?
- Wie praktiziere ich Aufgeschlossenheit?

Das im Ersten Schritt enthaltene Prinzip der Bereitschaft kann auf viele verschiedene Arten umgesetzt werden. Wenn wir beginnen an Genesung zu denken, glauben viele von uns entweder nicht wirklich, daß es für uns möglich ist oder verstehen nicht, wie es funktionieren wird; aber wir machen den Ersten Schritt trotzdem weiter - und das ist unsere erste Erfahrung mit Bereitschaft. Jede Handlung, die unsere Genesung unterstützt, drückt Bereitschaft aus: Früh zu Meetings kommen und lange bleiben,

helfen Meetings vorzubereiten, sich Telefonnummern von NA-Mitgliedern geben lassen und sie auch benutzen.

- Bin ich bereit, den Anweisungen meiner Sponsorin oder meines Sponsors zu folgen?
- Bin ich bereit, regelmäßig in Meetings zu gehen?
- Bin ich bereit, alles für meine Genesung zu tun. Auf welche Weise?

Das Prinzip der Demut, unabdingbar im Ersten Schritt, findet seinen klarsten Ausdruck in unserer Kapitulation. Demut bedeutet einfach zu akzeptieren, wer wir wirklich sind - weder schlechter noch besser zu sein als wir bisher glaubten - einfach nur menschlich.

- Glaube ich ein Monster zu sein, daß die gesamte Welt mit seiner Sucht vergiftet hat? Glaube ich, daß meine Sucht bedeutungslos für mein gesellschaftliches Umfeld war oder irgend etwas dazwischen?
- Habe ich eine Vorstellung von meiner wirklichen Bedeutung innerhalb meines Familien - und Freundeskreises, innerhalb der Gesellschaft als Ganzem? Was ist das für eine Vorstellung?
- Wie lebe ich das Prinzip der Demut in Verbindung mit meiner Arbeit am Ersten Schritt?

Um das Prinzip der Annahme umzusetzen, müssen wir mehr tun als nur zuzugeben, daß wir süchtig sind. Wenn wir unsere Sucht annehmen, fühlen wir eine deutliche innere Veränderung, die durch aufkeimende Hoffnung begleitet wird. Wir beginnen auch ein Gefühl von inneren Frieden zu empfinden. Wir fangen an, unsere Sucht, unsere Genesung und die Bedeutung, die diese beiden Tatsachen in unserem Leben bekommen werden, zu begreifen. Wir haben keine Furcht vor einer Zukunft in der wir in Meetings gehen, in Kontakt mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor sind und in den Schritten arbeiten; statt dessen beginnen wir Genesung als ein wertvolles Geschenk zu sehen und die Arbeit, die damit verbunden ist, als auch nicht schwieriger als andere Aktivitäten im Leben.

- Habe ich Frieden geschlossen mit der Tatsache, daß ich süchtig bin?
- Habe ich Frieden geschlossen mit den Dingen, die ich tun muß, um clean zu bleiben?
- Inwiefern ist die Annahme meiner Krankheit notwendig, um meine Genesung aufrecht zu erhalten?

Weiter geht's

Wenn wir uns dem Zweiten Schritt nähern, werden wir uns wahrscheinlich fragen, ob wir den Ersten Schritt gut genug gearbeitet haben. Sind wir sicher, daß es an der Zeit ist, weiterzugehen?. Haben wir genauso lange für diesen Schritt gebraucht wie andere? Haben wir ein wirkliches Verständnis von diesem Schritt erlangt? Viele von uns haben es als hilfreich empfunden, über unser Verständnis jedes einzelnen Schrittes zu schreiben, bevor wir uns auf den Nächsten vorbereiten.

- Wie kann ich wissen, daß es an der Zeit ist, weiterzugehen?
- Haben wir ein wirkliches Verständnis von diesem Schritt erlangt?
- Wie haben mein bisheriges Wissen und meine Erfahrungen meine

Arbeit an diesem Schritt beeinflusst?

Wir sind an einem Punkt angekommen, an dem wir die Auswirkungen unserer alten Art zu leben, sehen und akzeptieren, daß wir einen anderen Weg gehen müssen. Aber wir sehen vermutlich noch nicht, wie reich an Möglichkeiten das Leben in Genesung ist. Es mag für den Moment genug sein, einfach Freiheit von aktiver Sucht zu haben, aber bald werden wir bemerken, daß die Leere, die wir zuvor mit Drogen oder anderen besessenen oder zwanghaften Verhalten zugeschüttet haben, danach verlangt, ausgefüllt zu werden. Das Arbeiten der weiteren Schritte wird diese Leere füllen. Das nächste auf unserer Reise der Genesung ist Schritt Zwei.

*„Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer
als wir selbst, unsere geistige Gesundheit
wiederherstellen kann“*

- Schritt Zwei

Schritt Eins hat uns unsere Illusion über Sucht genommen; Schritt Zwei schenkt uns Hoffnung auf Genesung. Der Zweite Schritt zeigt uns, daß das, was wir im Ersten Schritt über unsere Sucht herausgefunden haben, nicht das Ende vom Lied ist. Der Schmerz und der Wahnsinn, mit denen wir gelebt haben, sind unnötig, sagt Schritt Zwei. Sie können gelindert werden und mit der Zeit lernen wir auch ohne sie zu leben, indem wir die zwölf Schritte von Narcotics Anonymous arbeiten.

Der Zweite Schritt füllt die Leere, die wir fühlen, wenn wir Schritt Eins beendet haben. Wenn wir uns Schritt Zwei nähern, beginnen wir in Betracht zu ziehen, daß es vielleicht, nur vielleicht, eine Macht gibt, die größer ist als wir selbst - eine Macht, die imstande ist, unsere Verletzungen zu heilen, unsere Verwirrung zu beruhigen und unsere geistige Gesundheit wiederherzustellen.

Als wir neu im Programm waren, verwirrte viele von uns, daß dieser Schritt behauptet, wir seien wahnsinnig. Von der Anerkennung unserer Machtlosigkeit bis zum Eingeständnis unserer geistigen Ungesundheit schien es ein furchtbar weiter Weg zu sein. Wie auch immer, nachdem wir uns eine Weile im Programm bewegt hatten, begannen wir zu begreifen, worum es in diesem Schritt tatsächlich geht. Wir lasen den Basic Text und fanden unseren Wahnsinn dort beschrieben als „die selben Fehler zu wiederholen und andere Ergebnisse zu erwarten“. **Damit** konnten wir uns ganz bestimmt identifizieren! Viele Male haben wir versucht, von etwas loszukommen, von dem wir **niemals** zuvor loskommen konnten, und sagten uns „Dieses Mal wird alles anders“. Genau das ist Wahnsinn! Wenn wir für viele Jahre nach den Prinzipien dieses Schrittes leben, erkennen wir, wie tief in uns die geistige Ungesundheit steckt: oftmals finden wir, daß die Beschreibung des Basic Texts nur an der Oberfläche kratzt.

Einige von uns sträubten sich zunächst gegen den Zweiten Schritt, weil sie meinten, er verlange von uns, religiös zu sein. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Es gibt nichts, absolut nichts innerhalb des NA-Programms, daß von einem Mitglied fordern würde, religiös zu sein.

Die Aussage „Mitmachen können alle, ohne Rücksicht auf.... Religion oder fehlende Religionszugehörigkeit“ wird von unserer Gemeinschaft auf das Entschiedenste verteidigt. Unsere Mitglieder sind bestrebt, in dieser Hinsicht sehr genau zu sein und tolerieren nichts, was das uneingeschränkte Recht aller Süchtigen beeinträchtigen könnte, ihr eigenes, persönliches Verständnis einer Macht, größer als sie selbst, zu entwickeln. Dies ist ein spirituelles, kein religiöses Programm.

Die Schönheit von Schritt Zwei offenbart sich, wenn wir beginnen, darüber nachzudenken, was unsere Höhere Macht sein kann. Wir werden ermutigt, eine Macht zu wählen, die liebend ist, fürsorglich und am allerwichtigsten - imstande, unsere geistige Gesundheit wiederherzustellen. Der Zweite Schritt sagt nicht „Wir kamen zu dem Glauben an eine Macht, größer als wir selbst.“ Er sagt „Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht, größer als wir selbst, **unsere geistige Gesundheit**

wiederherstellen kann.“ Die Betonung liegt nicht darauf wer oder was diese Macht **ist**, sondern was diese Macht für uns **tun kann**. Die Gruppe als solche stellt sicherlich eine Macht, größer als wir selbst, dar. Genauso ist es mit den spirituellen Prinzipien, die in den Zwölf Schritten enthalten sind. Und selbstverständlich gilt das auch für die persönlichen Vorstellungen, die jedes einzelne unserer Mitglieder von einer Höheren Macht hat. Wenn wir clean bleiben und fortfahren, diesen Schritt zu arbeiten, entdecken wir, daß die Möglichkeiten einer Macht, größer als wir selbst, unsere geistige Gesundheit wiederherzustellen, unbegrenzt sind, egal, wie lange unsere Sucht andauerte und wie weit unsere geistige Ungesundheit vorangeschritten ist.

Hoffnung

Die Verzweiflung, mit der wir ins Programm kamen, wird durch die Hoffnung, die wir durch das Arbeiten von Schritt Zwei bekommen, ersetzt. Jedesmal wenn wir einen vermeintlichen Ausweg aus unserer Sucht folgten, z. B. Medizin, Religion oder Psychiatrie fanden wir heraus, daß keiner von Ihnen für uns ausreichend war. Als all unsere Möglichkeiten ausgereizt und unsere Kräfte erschöpft waren, fragten wir uns, ob wir jemals eine Lösung für unser Dilemma finden würden und ob es überhaupt irgend etwas auf der Welt gäbe, das **funktionieren** könne.

Als wir das erste Mal zu NA kamen, waren wir vielleicht etwas mißtrauisch, daß es sich nur um eine weitere Methode handeln würde, die nicht funktioniert oder die zumindest bei uns nicht so gut funktionieren kann, als daß sich etwas verändern würde.

Doch dann, während wir in unseren ersten Meetings saßen, geschah etwas Bemerkenswertes. Dort waren andere Süchtige, die genau wie wir Drogen genommen hatten und die nun clean waren. Wir glaubten an Sie. Wir wußten, wir konnten Ihnen vertrauen. Sie kannten die Orte, an denen wir in unserer Sucht gewesen waren - nicht unbedingt die Plätze, an denen wir nahmen, nicht die geographischen Örtlichkeiten, sondern die Orte der Angst und Verzweiflung, die unsere Seelen jedesmal aufgesucht haben, wenn wir genommen hatten. Die genesenden Süchtigen bei NA kannten diese Orte genauso gut wie wir, weil sie selbst dort gewesen waren.

Die meisten von uns erfuhren das erste Mal ein Gefühl von Hoffnung, als sie erkannten, daß diese anderen Mitglieder - Süchtige wie wir selbst - clean geblieben waren und Freiheit gefunden hatten.

Vielleicht geschah dies, als wir mit einigen Mitgliedern nach einem Meeting zusammensaßen. Vielleicht geschah es, als wir jemanden zuhörten, der eine Geschichte teilte, die wie unsere war. Die meisten von uns können sich an diesen Moment genau erinnern, - selbst Jahre später - und dieser Moment kommt für jeden von uns.

Unsere Hoffnung wird während unserer Genesung immer wieder erneuert. Jedesmal, wenn sich uns etwas Neues über unsere Krankheit offenbart, wird der Schmerz dieser Erkenntnis von einer Welle der Hoffnung begleitet. Wie schmerzhaft der Prozess, unsere Leugnung zu zerschlagen, auch sein mag, an ihrer Stelle wird zugleich etwas anderes in uns wiederhergestellt. Auch wenn wir uns nicht so fühlen, als würden wir an irgend etwas glauben, glauben wir doch an das Programm. Wir glauben, daß unsere geistige Gesundheit wiederhergestellt werden kann, selbst in den hoffnungslosesten Zeiten, selbst in unseren krankesten Bereichen.

- Welche Hoffnung habe ich heute?

Wahnsinn

Wenn wir irgendwelche Zweifel über die Notwendigkeit hegen, daß geistige Gesundheit in unserem Leben wiederhergestellt werden muß, werden wir ernsthafte Schwierigkeiten mit diesem Schritt haben. Wenn wir Zweifel haben, wird es uns helfen, auf unseren Ersten Schritt zurückzuschauen. Jetzt ist es an der Zeit, einen gründlichen Blick auf unseren Wahnsinn zu werfen.

- Glaubte ich, mein Nehmen kontrollieren zu können? Was waren einige meiner Erfahrungen damit und auf welche Weise waren meine Anstrengungen erfolglos?
- Was für Dinge tat ich, von denen ich kaum glauben kann, daß ich sie tat, wenn ich jetzt zurückblicke? Brachte ich mich in gefährvolle Situationen, um Drogen zu bekommen? Tat ich Dinge, für die ich mich jetzt schäme? Wie waren diese Situationen?
- Traf ich infolge meiner Sucht ungesunde Entscheidungen? Kündigte ich Jobs, verließ ich Freundschaften oder andere Beziehungen oder gab ich es auf, andere Ziele zu verfolgen, einzig und allein weil diese Dinge meinem Nehmen im Wege standen?
- Habe ich jemals in meiner Sucht mich oder andere körperlich verletzt?

Geistige Ungesundheit ist ein Verlust unserer Sicht der Wirklichkeit und unseres Gespürs für Verhältnismäßigkeit. Zum Beispiel mögen wir denken, unsere persönlichen Probleme seien wichtiger als die von irgend jemand anderem; vielleicht sind wir noch nicht einmal in der Lage, die Bedürfnisse anderer Menschen auch nur in Betracht zu ziehen. Kleine Probleme werden zu riesigen Katastrophen. Unser Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Einige offensichtliche Beispiele für Wahnsinn sind etwa der Glaube, auf eigene Faust clean bleiben zu

können oder der Glaube, daß Drogen unser einziges Problem darstellt und daß jetzt, wo wir clean sind, alles in Ordnung sei.

In Narcotics Anonymous wird Wahnsinn oft als Glaube beschrieben, daß wir irgend etwas **außerhalb** von uns - Drogen, Macht, Sex, Essen - benutzen könnten, um das auszubessern, was **in uns** nicht in Ordnung ist: unsere Gefühle.

- In welcher Weise habe ich auf Dinge über- oder unterreagiert?
- Wie war mein Leben aus dem Gleichgewicht?
- Wie redet mir mein Wahnsinn ein, daß Dinge außerhalb meiner selbst mich ganz machen oder all meine Probleme lösen können? Drogen nehmen? Zwanghaftes Spielen, Essen, Sex? Anderes?
- Ist ein Teil meines Wahnsinns der Glaube, daß das Symptom meiner Sucht (Drogen nehmen oder andere Erscheinungsformen) mein einziges Problem ist?

Wenn wir schon eine Weile clean sind, finden wir vielleicht heraus, daß eine ganz neue Ebene von Leugnung es uns schwer macht, den Wahnsinn in unserem Leben zu erkennen. So wie wir es schon zu Beginn unserer Genesung taten, müssen wir uns mit der Art und Weise, in der wir geistig ungesund sind, vertraut machen. Viele von uns entdeckten, daß ihr Verständnis von Wahnsinn weiter geht als die Beschreibung von Wahnsinn im Basic Text. Wir machen wieder und wieder dieselben Fehler, auch wenn wir uns der Ergebnisse völlig bewußt sind. Vielleicht fühlen wir uns derartig verletzt,

daß wir uns um die Konsequenzen nicht mehr kümmern oder meinen, daß das Ausleben einer Besessenheit ihren Preis schon irgendwie wert sein werde.

- Wenn wir eine Besessenheit auslebten, obwohl wir wußten, was die Ergebnisse sein würden, was haben wir unmittelbar davor gefühlt oder gedacht? Was ließ uns weitermachen?

Zum Glauben kommen

Weiter oben haben wir bereits einige Gründe angeführt, weshalb wir mit diesem Schritt Schwierigkeiten haben könnten. Es mag noch andere geben. Es ist wichtig für uns, jedes Hindernis, das uns davon abhalten könnte, zum Glauben zu kommen, zu erkennen und zu überwinden.

- Habe ich irgendwelche Ängste davor, zu einem Glauben zu kommen? Was für welche?
- Habe ich irgendwelche anderen Widerstände, die es mir schwer machen, zu glauben? Welche sind das?
- Was bedeutet für mich der Satz „Wie kamen zu dem Glauben...“?

Als Süchtige wollen wir meist, daß alles sofort passiert. Es ist aber wichtig, sich daran zu erinnern, daß Schritt Zwei ein Prozeß ist, kein Ereignis. Die meisten von uns wachten nicht eines Morgens auf und wußten, daß eine Macht, größer als wir selbst, unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann. Wir wuchsen schrittweise in diesen Glauben hinein. Dennoch brauchen wir uns nicht einfach zurücklehnen und warten, daß unser Glaube von selbst wächst; wir können ihm dabei helfen.

- Habe ich jemals an etwas geglaubt, für das ich keine faßbaren Beweise hatte? Wie war diese Erfahrung?
- Welche Erfahrungen von anderen Süchtigen habe ich gehört, die über den Prozeß, zu einem Glauben zu kommen, teilten? Habe ich irgend etwas davon in meinem Leben ausprobiert?
- An was glaube ich?
- In welcher Weise ist meine Glaube gewachsen, seit ich in Genesung bin?

Eine Macht, größer als wir selbst

Jeder einzelne von uns kommt mit einer ganzen Reihe von Lebenserfahrungen in die Genesung. Diese Lebenserfahrungen werden in hohem Grad die Art des Verständnisses bestimmen, das wir von einer Macht, größer als wir selbst, entwickeln. In diesem Schritt brauchen wir nicht allzuviele bestimmte Vorstellungen über die Natur oder das Wesen dieser Höheren Macht haben. Diese Art von Verständnis kommt später. In Schritt Zwei ist es am wichtigsten eine Form des Verständnisses der Höheren Macht zu finden, die uns **helfen** kann. Es geht hier nicht um theologische Eleganz oder um dogmatische Stimmigkeit - wir wollen einfach etwas, das **funktioniert**.

Wie mächtig muß eine Macht, größer als wir selbst, sein? Die Antwort auf diese Frage ist einfach. Unsere Sucht als negative Kraft war zweifelsohne größer als wir. Unser Sucht führte uns eine Pfad des Wahnsinns hinab und brachte uns dahin, uns

anders zu verhalten, als wir es eigentlich wollten. Wir brauchen etwas, um dem entgegenzuwirken, etwas das mindestens genauso machtvoll ist wie unsere Sucht.

- Habe ich Schwierigkeiten, anzuerkennen, daß es eine Macht oder Mächte gibt, die größer sind, als ich selbst?
- Was sind einige der Dinge, die mächtiger sind, als ich es bin?
- Kann eine Macht, größer als ich selbst, mir helfen, clean zu bleiben? Wie?
- Kann eine Macht, größer als ich selbst, mir helfen, zu genesen? Wie?

Einige von uns haben vielleicht eine sehr klare Vorstellung über die Natur einer Macht, größer als wir selbst und daran ist auch absolut nichts falsch. Tatsächlich ist Schritt Zwei der Punkt, an dem viele von uns erst anfangen, ihre ersten praktischen Vorstellungen über eine Macht, größer als wir selbst, zu entwickeln, wenn wir noch keine haben.

Viele Süchtige fanden es hilfreich, erst einmal festzustellen, was eine Macht, größer als wir selbst, **nicht** ist, bevor sie feststellen, was sie **ist**. Zusätzlich kann uns die Betrachtung dessen, was eine Macht, größer als wir selbst, für uns **tun** kann, dabei helfen mehr über diese Macht herauszufinden.

Wir können viele verschiedene Arten des Verständnisses einer Macht, größer als wir selbst, entwickeln. Wir können sie uns als die Macht der spirituellen Prinzipien vorstellen, als die Macht der NA-Gemeinschaft, als „Rechten Weg“, oder als irgend etwas anderes, was uns gefällt, solange wir sie uns liebend, fürsorglich und machtvoller als wir selbst vorstellen. In der Tat brauchen wir überhaupt kein **Verständnis** einer Macht größer als wir selbst zu haben, um imstande zu sein, diese Macht zu nutzen, um clean zu bleiben und Genesung zu suchen.

- Welche Beweise habe ich dafür, daß eine Höhere Macht in meinem Leben wirkt?
- Welche Eigenschaften sind es, die meine Höhere Macht nicht hat?
- Welche Eigenschaften hat meine Höhere Macht?

Wiederherstellung der geistigen Gesundheit

Es funktioniert, Wie & warum definiert den Begriff „Wiederherstellung“ als sich zu einem Punkt hin zu verändern, an dem die Sucht und die begleitende geistige Ungesundheit unser Leben nicht kontrollieren.

Wir entdecken, daß genauso wie unser Wahnsinn in unserem Verlust von Perspektiven und Sinn für Verhältnismäßigkeit zutage trat, wir geistige Gesundheit in unserem Leben dort sehen können, wo wir beginnen, eine Sichtweise zu entwickeln, die uns erlaubt, bessere Entscheidungen zu treffen. Wir finden heraus, daß wir die Wahl haben, wie wir handeln. Wir beginnen die Reife und die Weisheit zu haben, um innezuhalten, und erst alle Gesichtspunkte einer Situation abzuwägen, bevor wir handeln.

Natürlich wird sich unser Leben verändern. Die meisten von uns haben kein Problem damit, die geistige Gesundheit in unserem Leben zu erkennen, wenn wir die Zeit unseres Nehmens mit unserer frühen Genesung vergleichen, unsere frühe Genesung mit einiger Cleanzeit und einige Cleanzeit mit Langzeitgenesung. All dies ist ein Prozeß, und unser Bedürfnis nach Wiederherstellung geistiger Gesundheit wird sich mit der Zeit verändern.

Wenn wir neu im Programm sind, wird Wiederherstellung unserer geistigen Gesundheit wahrscheinlich bedeuten, nie wieder Nehmen zu müssen; wenn dies geschieht, hört vielleicht der Teil unseres Wahnsinns auf, der unmittelbar und

offensichtlich an unser Nehmen geknüpft war. Wir werden aufhören, Straftaten zu begehen, um Drogen zu bekommen. Wir werden uns nicht länger in entwürdigende Situationen bringen, die keinem anderen Ziel dienen, als zu Nehmen.

Wenn wir schon einige Zeit in Genesung sind, mögen wir zwar keine Probleme damit haben, an eine Macht größer als wir selbst zu glauben, die uns helfen kann, clean zu bleiben, aber vielleicht haben wir noch nicht darüber nachgedacht, was Wiederherstellung der geistigen Gesundheit für uns über das Cleanbleiben hinaus bedeutet. Wenn wir in unserer Genesung wachsen, ist es sehr wichtig, daß unsere Vorstellung über die Bedeutung von „geistiger Gesundheit“ mitwächst.

- Was sind einige der Dinge, die ich als Beispiele für geistige Gesundheit ansehe?
- Welche Veränderungen sind für die Wiederherstellung meiner geistigen Gesundheit in meinem Denken und in meinem Verhalten notwendig?
- In welchen Bereichen meines Lebens brauche ich jetzt geistige Gesundheit?
- Inwiefern ist Wiederherstellung ein Prozeß?
- Auf welche Weise wird mir das Arbeiten der restlichen Schritte bei der Wiederherstellung meiner geistigen Gesundheit helfen?
- Auf welche Weise ist geistige Gesundheit in meiner bisherigen Genesung bereits wiederhergestellt worden?

Einige von uns mögen unrealistische Erwartungen über die Wiederherstellung der geistigen Gesundheit haben. Vielleicht denken wir, daß wir nie wieder wütend sein werden oder daß wir uns, sobald wir begonnen haben, diesen Schritt zu arbeiten, jederzeit perfekt benehmen und keine Probleme mehr mit Besessenheiten, emotionaler Unruhe oder Unausgeglichenheit in unserem Leben haben werden. Diese Beschreibung mag übertrieben erscheinen, aber in Zeiten zu denen wir über unser persönliches Wachstum in Genesung oder über die Zeit enttäuscht sind, die es braucht, daß unsere geistige Gesundheit wiederhergestellt wird, finden wir vielleicht einige unserer Anschauungen in dieser Beschreibung wieder. Viele von uns haben entdeckt, daß wir am meisten Gelassenheit erlangen, indem wir **jegliche** Erwartung an die Art und Weise, in der unsere Genesung voranschreitet, loslassen.

- Welche Erwartungen habe ich an die Wiederherstellung meiner geistigen Gesundheit? Sind sie realistisch oder unrealistisch?
- Sind meine realistischen Erwartungen über den Fortschritt meiner Genesung erfüllt worden oder nicht? Verstehe ich, daß sich Genesung mit der Zeit vollzieht und nicht über Nacht?
- Wenn wir feststellen, daß wir in einer Situation, die wir niemals zuvor erfolgreich handhaben konnten, plötzlich geistig gesund handeln können, selbst wenn es nur einmal ist, ist dies ein Beweis für geistige Gesundheit. Habe ich in meiner Genesung Erfahrungen dieser Art gehabt? Was waren das für Erfahrungen?

Spirituelle Prinzipien

Im Zweiten Schritt richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Aufgeschlossenheit, Bereitschaft, Glauben, Vertrauen und Demut.

Das Prinzip der Aufgeschlossenheit, das wir im Zweiten Schritt finden, erwächst aus dem Verständnis, daß wir nicht alleine genesen können, daß wir irgend eine Art von Hilfe benötigen. Als nächstes öffnet sich unser Bewußtsein dem Glauben, daß Hilfe für uns möglich ist. Es spielt keine Rolle, ob wir irgendeine Vorstellung davon haben, wie eine Macht, größer als wir selbst, uns helfen wird; es kommt nur darauf an, daß wir glauben, daß es möglich ist.

- Warum schadet Unaufgeschlossenheit meiner Genesung?
- Wie zeige ich heute Aufgeschlossenheit in meinem Leben?
- Auf welche Weise hat sich mein Leben geändert, seit ich in Genesung bin? Glaube ich, daß mehr Veränderung möglich ist?

Das Prinzip der Bereitschaft im Zweiten Schritt zu praktizieren, mag einfach anfangen. Zuerst gehen wir vielleicht in Meetings und hören andere genesende Süchtige, über ihre Erfahrungen mit diesem Schritt teilen. Dann beginnen wir vielleicht, das, was wir hören, auf unsere eigene Genesung anzuwenden. Natürlich bitten wir unseren Sponsor um Führung.

- Was bin ich bereit zu tun, damit meine geistige Gesundheit wiederhergestellt wird?
- Gibt es etwas, das ich jetzt zu tun bereit bin, zu dem ich vorher nicht bereit war? Was ist das?

Wir können uns, wenn wir Schritt Zwei arbeiten, nicht einfach zurücklehnen und abwarten, daß wir ein Gefühl von Glauben bekommen. Wir müssen daran arbeiten. Eine der Empfehlungen, die für viele von uns funktioniert hat, ist, so zu „tun als ob“ wir Glauben hätten. Das bedeutet nicht, daß wir unehrlich mit uns selbst sein sollen. Wir brauchen weder unseren Sponsor noch irgend jemand anderes darüber zu belügen, wo wir in diesem Schritt stehen. Wir tun dies nicht, um uns gut anzuhören oder um gut auszusehen. „Tun als ob“ heißt einfach, so zu leben, als hätten wir den Glauben, daß das passieren wird, was wir erhoffen. In Schritt Zwei würde das bedeuten, zu leben, als ob wir erwarten, daß unsere geistige Gesundheit wiederhergestellt wird.

Es gibt viele verschiedene Arten, wie dies in unserem persönlichen Leben funktionieren kann. Viele Mitglieder schlagen vor, das „Tun als ob“ damit zu beginnen, regelmäßig in Meetings zu gehen und Empfehlungen von unserem Sponsor oder unserer Sponsorin anzunehmen.

- Welche Handlungen habe ich vollzogen, die meinen Glauben zeigen?
- Wie ist mein Glaube gewachsen?
- War ich in der Lage, Pläne zu machen, in dem Glauben, daß meine Sucht mir nicht in die Quere kommen wird?

Um das Prinzip von Vertrauen umzusetzen, mag es erforderlich sein, zunächst die Furcht vor dem Prozeß der Wiederherstellung der geistigen Gesundheit zu überwinden. Auch wenn wir erst kurze Zeit clean sind, haben wir vielleicht bereits einige emotionale Schmerzen im Wachstum der Genesung erfahren. Vielleicht fürchten wir, daß noch mehr Schmerz auf uns wartet. In gewisser Weise haben wir damit recht:

Es **gibt** da noch mehr Schmerzen. Es werden aber niemals mehr sein, als wir aushalten können und wir müssen sie nicht alleine tragen. Wenn wir in der Lage sind unser Gefühl von Vertrauen in den Prozeß der Genesung und in eine Macht, größer als wir selbst, zu entwickeln, können wir durch die schmerzvollen Zeiten unserer Genesung gehen. Wir werden wissen, daß auf der anderen Seite mehr auf uns wartet, als nur oberflächliche Glücksaufwallung, nämlich eine grundlegende Verwandlung, die unser Leben mit tiefgreifender Zufriedenheit füllt.

- Welche Befürchtungen hege ich, die meinem Vertrauen im Wege stehen?
- Was brauche ich, um diese Befürchtungen loszulassen?
- Welche Handlungen vollziehe ich, die mein Vertrauen in den Prozeß der Genesung und in eine Macht, größer als ich selbst, zeigen?

Das Prinzip der Demut entspringt unserem Eingeständnis, daß es eine Macht, größer als wir selbst, wirklich **gibt**. Für die meisten von uns ist es ein furchtbarer Kampf, damit aufzuhören, sich auf unser eigenes Denken zu verlassen und anzufangen, um Hilfe zu bitten; wenn wir dies aber tun, haben wir begonnen, das Prinzip der Demut, das in Schritt Zwei enthalten ist, umzusetzen.

- Habe ich heute um die Hilfe einer Macht, größer als ich selbst, gebeten? Wie?
- Habe ich meinen Sponsor um Hilfe gebeten, bin ich in Meetings gegangen und habe ich meine Hand nach anderen genesenden Süchtigen ausgestreckt? Wie waren die Ergebnisse?

Weiter geht's

Wenn wir bereit sind, zu Schritt Drei weiterzugehen, werden wir einen Blick darauf werfen wollen, was wir durch das Arbeiten von Schritt Zwei erreicht haben. Über unser Verständnis jedes einzelnen Schrittes zu schreiben, während wir uns auf das Weitergehen vorbereiten, hilft uns, die mit ihm verbundenen spirituellen Prinzipien zu verinnerlichen.

- Was kann ich unternehmen, das mir in den Prozeß, zum Glauben zu kommen, weiterhilft?
- Was tue ich, um jegliche unrealistischen Erwartungen zu überwinden, die ich in Bezug auf die Wiederherstellung meiner geistigen Gesundheit haben mag?
- Was ist mein Verständnis von Schritt Zwei?
- Wie hat mein bisheriges Wissen und meine Erfahrung die Arbeit an diesem Schritt beeinflusst?

Wenn wir zu Schritt Drei weitergehen, wird vielleicht ein Gefühl von Hoffnung in unseren Seelen erwacht sein. Auch wenn wir nicht mehr neu in Genesung sind, müssen wir unser Wissen darüber stärken, daß Genesung, Wachstum und Veränderung nicht nur schlicht möglich, sondern sogar unvermeidlich sind, wenn wir uns der Mühe unterziehen, die Schritte zu arbeiten. Wir können die Möglichkeit erkennen, von dem Makel des Wahnsinns, der uns durch unsere Sucht noch bis vor kurzem beherrscht hat, befreit zu werden. Wir haben wahrscheinlich sogar begonnen, etwas Freiheit zu erfahren. Wir beginnen, von den unaufhaltsamen Verfolgungen unserer geistigen Ungesundheit befreit zu werden. Wir haben unseren Wahnsinn erforscht und angefangen, einer Macht, größer als wir selbst, zu vertrauen, auf daß sie uns davon

befreit, den gleichen Weg weitergehen zu müssen. Wir fangen an, frei von unseren Illusionen zu sein. Wir müssen nicht länger darum kämpfen, unsere Sucht geheim zu halten oder uns isolieren, um unseren Wahnsinn zu verstehen. Wir haben gesehen, wie das Programm für andere funktioniert hat und entdeckt, daß es beginnt, für uns dasselbe zu tun.

Dank unseres neugefundenen Glaubens finden wir die Bereitschaft, uns in Bewegung zu setzen und arbeiten Schritt Drei.

"Wir trafen ein Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, so wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen."

- Schritt Drei

Wir haben Schritt Eins und Zwei mit unserem Sponsor oder unserer Sponsorin gearbeitet, wir haben kapituliert und wir haben unsere Bereitschaft gezeigt, etwas Neues zu versuchen. Dies hat uns mit einem starken Gefühl von Hoffnung erfüllt. Aber wenn wir unsere Hoffnung nicht sofort in Handlung umsetzen, wird sie verschwinden und wir werden dort ankommen, wo wir angefangen haben. Die Handlung, die notwendig ist, ist Schritt Drei zu arbeiten.

Die zentrale Handlung in Schritt Drei ist eine Entscheidung. Die Vorstellung, eine Entscheidung zu treffen, mag beängstigend sein, insbesondere wenn wir betrachten, was wir entscheiden, in diesem Schritt zu tun. Eine Entscheidung zu treffen, irgend eine Entscheidung, ist etwas, das die meisten von uns seit langem nicht mehr getan haben. Entscheidungen wurden für uns getroffen von unserer Sucht, von Autoritäten oder einfach durch unser Nichtstun, weil wir die Verantwortung, irgend etwas für uns selbst zu entscheiden, nicht haben wollten. Dazu kommt noch die Vorstellung, die Fürsorge für unseren Willen und unser Leben irgend etwas anzuvertrauen, was die meisten von uns zu diesem Zeitpunkt **nicht** verstehen. Deshalb denken wir vielleicht, dass diese ganze Angelegenheit zuviel für uns ist und wir beginnen nach einer Abkürzung oder einem leichteren Weg Ausschau zu halten, um unser Programm zu arbeiten. Dies sind gefährliche Gedanken, denn wenn wir in unserem Programm Abkürzungen nehmen, unterbrechen wir unsere Genesung.

Die Entscheidung des Dritten Schrittes mag zu groß sein, um sie in einem Satz zu machen. Unsere Ängste vor dem Dritten Schritt und das gefährliche Denken, zu dem uns diese Ängste führen, können vermindert werden, indem wir diesen Schritt in eine Reihe von kleineren, getrennten Abschnitten aufteilen. Der Dritte Schritt ist einfach ein weiterer Teil unseres Weges der Genesung von unserer Sucht. Die Dritte-Schritt-Entscheidung zu treffen, heißt nicht notwendigerweise, dass wir sofort die Art und Weise, wie wir unser Leben führen, vollständig ändern müssen. Grundsätzliche Änderungen in unserem Leben geschehen allmählich, während wir an unserer Genesung arbeiten, und jede dieser Veränderungen erfordert unsere Mitarbeit. Wir brauchen keine Angst zu haben, dass dieser Schritt etwas mit uns macht, für das wir nicht bereit sind oder was wir nicht mögen.

Es ist von Bedeutung, dass dieser Schritt vorschlägt, dass wir unseren Willen und unser Leben der **Fürsorge** Gottes, wie wir ihn verstehen, anvertrauen. Diese Worte sind besonders wichtig. Indem wir den Dritten Schritt arbeiten, erlauben wir jemandem oder etwas, für uns **zu sorgen**, nicht uns zu kontrollieren oder unser Leben für uns zu führen. Dieser Schritt schlägt nicht vor, dass wir geistlose Roboter werden, ohne die Fähigkeit unser eigenes Leben zu leben, noch erlaubt er denjenigen, die solche Unverantwortlichkeit anziehend finden, einem solchen Drängen nachzugeben. Statt dessen treffen wir eine einfache Entscheidung, die Richtung zu ändern, aufzuhören, gegen den natürlichen und logischen Fluss der Ereignisse in unserem Leben zu

rebellieren, und aufzuhören, uns in dem Versuch zu erschöpfen, dass alles so geschieht, als hätten wir es in der Hand. Wir akzeptieren, dass eine Macht, größer als wir selbst, bessere Arbeit leistet als wir, für unseren Willen und unser Leben Sorge zu tragen. Wir fördern den spirituellen Vorgang der Genesung, indem wir beginnen, unser Verständnis der Bedeutung des Wortes "Gott" für uns als Einzelne zu untersuchen.

In diesem Schritt wird jeder für uns zu gewissen Schlussfolgerungen darüber kommen müssen, was wir denken, was "Gott" bedeutet. Unser Verständnis muss nicht umfangreich oder vollständig sein. Es muss nicht so sein, wie das von irgend jemand anderem. Wir finden vielleicht heraus, dass wir ganz sicher sind, was Gott **nicht** für uns ist, aber nicht, was Gott **ist**, und das ist in Ordnung. Das einzig Wesentliche ist, dass wir mit einer Suche anfangen, die uns erlaubt, unser Verständnis zu verbessern, während unsere Genesung fortschreitet. Unsere Vorstellung von Gott wird wachsen, während wir in unserer Genesung wachsen. Den Dritten Schritt zu arbeiten, wird uns helfen zu entdecken, was für uns am besten funktioniert.

Eine Entscheidung treffen

Wie wir bereits beschrieben haben, sind vielleicht viele von uns genervt von dem Gedanken eine große Entscheidung zu treffen. Wir mögen uns eingeschüchtert oder überwältigt fühlen. Wir fürchten uns vielleicht vor den Resultaten oder den damit verbundenen Verpflichtungen. Wir denken vielleicht, dass es eine Handlung für immer und ewig ist und haben Angst, dass wir es nicht richtig machen oder keine Gelegenheit mehr haben werden, es nochmal zu tun. Die Entscheidung, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, wie wir ihn verstehen, anzuvertrauen, ist jedoch eine Entscheidung, die wir immer wieder treffen können, wenn nötig täglich. Im Gegenteil ist es wahrscheinlich so, dass wir herausfinden, dass wir diese Entscheidung regelmäßig treffen müssen oder wir riskieren, unsere Genesung wegen Selbstgefälligkeit zu verlieren.

Es ist wesentlich, dass wir mit Herz und Seele diese Entscheidung treffen. Obwohl das Wort "Entscheidung" wie etwas klingt, was sich vorwiegend im Geist abspielt, müssen wir die notwendige Arbeit tun, um über eine rein verstandesmäßige Auffassung hinauszugehen und diese Wahl zu verinnerlichen.

- Warum ist eine Entscheidung zu treffen zentral, um diesen Schritt zu arbeiten?
- Kann ich diese Entscheidung nur für heute treffen? Habe ich bezüglich dieser Entscheidung Ängste oder Vorbehalte? Was für welche?

Wir müssen verstehen, dass eine Entscheidung zu treffen ohne nachfolgende Handlung bedeutungslos ist. Zum Beispiel können wir uns morgens entscheiden, dass wir irgendwo hingehen möchten, dann aber den ganzen Tag zu Hause rumsitzen. So zu handeln macht unsere frühere Entscheidung bedeutungslos, nicht bedeutsamer als irgendein zufälliger Gedanke, den wir vielleicht haben.

- Welche Handlung habe ich ausgeführt, um meiner Entscheidung zu folgen?
- Welche Bereiche in meinem Leben sind für mich schwierig zu übergeben? Warum ist es wichtig, dass ich sie trotzdem übergebe?

Eigenwille

Schritt Drei ist besonders kritisch, weil wir für so lange Zeit aus Eigenwillen heraus gehandelt haben und unser Recht zu wählen und zu entscheiden missbraucht haben. Was genau ist also Eigenwille? Manchmal ist es totaler Rückzug und Isolation. Das bringt uns dahin, eine sehr einsame und im Selbst versunkene Existenz zu leben. Manchmal bringt uns Eigenwille dazu, total rücksichtslos nur danach zu handeln, was wir wollen. Wir ignorieren die Bedürfnisse und Gefühle anderer. Wir stürmen vorwärts, indem wir über jeden trampeln, der unser Recht, zu tun was immer wir wollen, in Frage stellt. Wir werden zu Wirbelstürmen, die durch das Leben von Familie, Freunden und selbst Fremden fegen, total unbewusst gegenüber dem Pfad der Zerstörung, den wir hinterlassen. Wenn uns die Umstände nicht passen, versuchen wir sie mit allen notwendigen Mitteln zu ändern, um unsere Ziele zu erreichen. Wir versuchen, unseren Kopf durchzusetzen, koste es was es wolle. Wir sind so beschäftigt, aggressiv unsere Impulse zu verfolgen, dass wir vollständig die Verbindung mit unserem Gewissen und mit einer Höheren Macht verlieren. Diesen Schritt zu arbeiten, erfordert, dass wir alle die Art und Weise herausfinden, wie wir aus Eigenwillen gehandelt haben.

- Wie habe ich aus Eigenwillen heraus gehandelt? Was waren meine Motive?
- Wie hat Handeln aus Eigenwille mein Leben beeinflusst?
- Wie hat mein Eigenwille andere beeinflusst?

Unseren Eigenwillen aufzugeben bedeutet nicht, dass wir keine Ziele verfolgen können oder versuchen können, Veränderungen in unserem Leben und in der Welt zu erreichen. Es bedeutet nicht, dass wir Ungerechtigkeiten gegen uns oder gegen Menschen, für die wir verantwortlich sind, einfach hinnehmen müssen. Wir müssen unterscheiden zwischen zerstörerischem Eigenwillen und konstruktiver Handlung.

- Schade ich jemandem damit, wenn ich meine Ziele verfolge? Wie?
- Wenn ich das verfolge, was ich will, wird es mich selbst oder andere negativ beeinflussen? Erkläre dies.
- Muss ich gegen irgendwelche meiner Prinzipien verstossen, um dieses Ziel zu erreichen? (Zum Beispiel: Muss ich unehrlich sein? Grausam? Unloyal?)

Wenn wir im Programm neu sind und gerade beginnen, den Dritten Schritt zu arbeiten, werden wir uns wahrscheinlich fragen, was Gottes Wille für uns ist, weil wir denken, dass dieser Schritt von uns verlangt, das herauszufinden. Tatsächlich ist es so, dass wir unsere Aufmerksamkeit erst im Elften Schritt wirklich darauf richten, den Willen unserer Höheren Macht für uns zu erkennen, aber wir beginnen diesen Prozess, der uns zu diesem Punkt führen wird, im Dritten Schritt.

Was Gottes Willen für uns ist, beginnen wir allmählich zu erkennen, während wir die Schritte arbeiten. Zu diesem Zeitpunkt können wir zu einigen sehr einfachen Schlussfolgerungen bezüglich des Willens unserer Höheren Macht für uns kommen, die uns für den Moment gute Dienste leisten. Es ist der Wille unserer Höheren Macht für uns, dass wir clean bleiben. Es ist der Wille unserer Höheren Macht für uns, dass wir die Dinge tun, die uns helfen, clean zu bleiben, wie zu Meetings zu gehen und regelmäßig mit unserem Sponsor oder unserer Sponsorin zu sprechen.

- Zu welchen Zeiten reichte mein Wille nicht aus? (Zum Beispiel, dass ich nicht clean bleiben konnte mit meinem eigenen Willen).
- Was ist der Unterschied zwischen meinem Willen und Gottes Willen?

An einem gewissen Punkt in unserer Genesung sehen wir vielleicht, dass wir von dem Versuch, unseren Willen mit jenem der Höheren Macht in Übereinstimmung zu bringen, abgekommen sind und uns von Eigenwillen lenken lassen. Dies geschieht so langsam und unterschwellig, dass wir es kaum bemerken. Es scheint, dass wir besonders anfällig für Eigenwille sind, wenn die Dinge gut laufen. Wir überschreiten die dünne Linie, die demütiges und ehrliches Streben nach Zielen von unterschwelliger Manipulation und erzwungenen Resultaten trennt. Wir sehen, dass wir in einer Diskussion gerade ein bisschen zu weit gehen, um jemanden zu überzeugen, dass wir im Recht sind. Wir finden heraus, dass wir an etwas gerade ein wenig zu lange festhalten. Wir realisieren plötzlich, dass wir mit unserem Sponsor oder unserer Sponsorin für eine ganze Weile nicht in Kontakt getreten sind. Wir haben das Gefühl eines leisen, fast unbewussten Unbehagens, das uns vor dieser feinen Abkehr von Genesung warnt – wenn wir zuhören.

- Gab es in meiner Genesung Zeiten, wo ich sah, dass ich meinen Willen und mein Leben auf unterschwellige Weise zurückgenommen habe? Was warnte mich? Was habe ich getan, um mich dem Dritten Schritt erneut zu verpflichten?

Der Gott unseres Verständnisses

Bevor wir tiefer in den Prozess eintreten, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge des Gottes, wie wir ihn verstehen, anzuvertrauen, sollten wir daran arbeiten, alle negativen Glaubenssätze oder unproduktiven Vorurteile zu überwinden, die wir vielleicht in Bezug auf das Wort "Gott" haben.

- Bereitet mir das Wort "Gott" oder sogar das Konzept selbst Unbehagen? Was ist die Quelle meines Unbehagens?
- Habe ich jemals geglaubt, dass Gott bewirkte, dass mir schreckliche Dinge passierten oder dass er mich bestraft hat? Was waren das für Dinge?

Unser Basic Text schlägt vor, dass wir ein Verständnis unserer Höheren Macht wählen, das liebend, fürsorglich und größer ist als wir selbst. Diese einfachen Richtlinien können so viele Arten eines Verständnisses von Gott umfassen wie es NA-Mitglieder gibt. Sie schließen niemanden aus. Wenn wir das Wort "Gott" so verstehen, dass es die Kraft des Programms ist, entspricht das diesen Richtlinien. Wenn wir das Wort "Gott" so verstehen, dass es die spirituellen Prinzipien dieses Programms sind, entspricht das diesen Richtlinien. Wenn wir das Wort "Gott" so verstehen, dass es eine persönliche Kraft oder ein Wesen ist, mit dem wir kommunizieren können, entspricht das diesen Richtlinien. Es ist wesentlich, dass wir beginnen, unser Verständnis zu erforschen und zu entwickeln. Unser Sponsor oder unsere Sponsorin kann uns in diesem Vorgang von unermesslicher Hilfe sein.

- Was ist heute mein Verständnis einer Macht, größer als ich selbst, heute?
- Wie wirkt meine Höhere Macht in meinem Leben?

So wichtig es auch ist, herauszufinden, was unsere Höhere Macht für uns ist, noch wichtiger ist es, dass wir eine Beziehung entwickeln mit dem, was auch immer wir unter dieser Macht verstehen. Wir können dies auf viele verschiedene Arten tun. Zuerst müssen wir irgendwie mit unserer Höheren Macht kommunizieren. Einige von uns nennen dies Gebet und andere nennen es anders. Diese Kommunikation muss nicht von bestimmter Form sein, noch nicht einmal mit Worten.

Zweitens ist es wichtig, offen zu sein für die Kommunikation, die von unserer Höheren Macht kommt. Wir können dies tun, indem wir darauf achten, wie wir uns fühlen, auf unsere Reaktionen und darauf, was sich in uns und um uns herum abspielt. Oder wir haben vielleicht eine persönliche feste Gewohnheit, die uns hilft, mit einer Macht, die größer ist als wir selbst, in Verbindung zu treten. Es kann sein, dass unsere Höhere Macht durch unsere NA-Freunde zu uns spricht oder uns hilft, das Richtige zu tun.

Drittens müssen wir uns erlauben, Gefühle in Bezug auf den Gott unseres Verständnisses zu haben. Vielleicht werden wir wütend. Vielleicht spüren wir Liebe. Vielleicht fürchten wir uns. Vielleicht fühlen wir Dankbarkeit. Es ist in Ordnung, die ganze Palette menschlicher Gefühle mit unserer Höheren Macht zu teilen. Dies erlaubt uns, uns der Macht, auf die wir uns verlassen, näher zu fühlen und hilft uns, Vertrauen in diese Macht zu entwickeln.

- Wie kommuniziere ich mit meiner Höheren Macht?
- Wie kommuniziert meine Höhere Macht mit mir?
- Welche Gefühle habe ich in Bezug auf meine Höhere Macht?

Viele von uns, die eine gewisse Zeit clean sind, arbeiten daran, ein eigenes Verständnis von Gott zu entwickeln. Unser wachsendes Verständnis spiegelt unsere Erfahrungen wider. Wir wachsen in ein Verständnis von Gott, das uns Frieden und Gelassenheit gibt. Wir vertrauen unserer Höheren Macht und sind dem Leben gegenüber optimistisch. Wir fangen an zu spüren, dass unser Leben durch etwas berührt wird, das jenseits unseres Verständnisses liegt und wir sind froh und dankbar, dass es so ist.

Dann geschieht etwas, das eine Herausforderung darstellt für alles, was wir über unsere Höhere Macht glauben oder das uns dazu bringt, dass wir überhaupt an der Existenz dieser Macht zweifeln. Es kann ein Todesfall sein, eine Ungerechtigkeit oder ein Verlust. Was immer es auch ist, es hinterlässt uns ein Gefühl, als hätte uns jemand in den Magen getreten. Wir können es einfach nicht verstehen.

In Zeiten wie diesen brauchen wir unsere Höhere Macht am meisten, obwohl wir wahrscheinlich feststellen, dass wir uns instinktiv von ihr zurückziehen. Unser Verständnis einer Höheren Macht ist dabei, sich dramatisch zu verändern. Wir müssen weiterhin um die Hilfe unserer Höheren Macht bitten und um Annahme, wenn nicht Verständnis. Wir müssen um Kraft bitten, weitergehen zu können. Schließlich werden wir unsere Beziehung mit unserer Höheren Macht wieder herstellen, aber wahrscheinlich mit anderen Vorstellungen.

- Kämpfe ich mit wechselnden Glaubenssätzen in Bezug auf die Art meiner Höheren Macht? Beschreibe dies.
- Funktioniert meine gegenwärtige Vorstellung einer Höheren Macht noch? Wie müsste sie sich vielleicht verändern?

Während unser Verständnis einer Höheren Macht wächst und sich entwickelt, werden wir sehen, dass wir anders auf das reagieren, was in unserem Leben geschieht. Wir sehen vielleicht, dass wir fähig sind, uns mutig Situationen zu stellen, die gewöhnlich Furcht in unserem Herzen hervorriefen. Wir können vielleicht besser mit Frustrationen umgehen. Wir stellen vielleicht fest, dass wir in der Lage sind, in einer Situation innezuhalten und über sie nachzudenken, bevor wir handeln. Wir sind wahrscheinlich ruhiger, weniger zwanghaft und eher in der Lage, über den Moment hinauszuschauen.

Anvertrauen

Die Reihenfolge in der wir uns vorbereiten, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge des Gottes unseres Verständnisses zu übergeben, ist bedeutsam. Viele von uns haben gesehen, dass wir tatsächlich der Reihenfolge im Schritt folgen: Zuerst vertrauen wir Gott unseren Willen an und dann schrittweise unser Leben. Es scheint, dass es für uns leichter ist, die zerstörerische Natur unseres Eigenwillens zu begreifen und zu sehen, dass wir kapitulieren müssen; von daher ist es gewöhnlich das erste, was wir loslassen. Die Notwendigkeit, unser Leben der Höheren Macht anzuvertrauen, und der Vorgang dieser Kapitulation sind für uns schwerer zu begreifen.

Wir müssen ein gewisses Vertrauen entwickeln, um uns damit wohl zu fühlen, unserer Höheren Macht zu erlauben, Fürsorge für unser Leben zu tragen. Vielleicht haben wir keine Schwierigkeiten damit, unsere Sucht loszulassen, aber wir wollen die Kontrolle über den Rest unseres Lebens behalten. Vielleicht vertrauen wir unserer Höheren Macht die Sorge für unser Arbeitsleben an, aber nicht für unsere Beziehungen. Vielleicht vertrauen wir unserer Höheren Macht die Sorge für unsere Partner an, aber nicht für unsere Kinder. Vielleicht vertrauen wir unserer Höheren Macht unsere Sicherheit an, aber nicht unsere Finanzen. Viele von uns haben Schwierigkeiten, vollständig loszulassen. Wir denken, wir vertrauen unserer Höheren Macht für bestimmte Bereiche unseres Lebens, aber wir nehmen sofort die Kontrolle zurück, sobald wir Angst bekommen oder wenn die Dinge sich nicht so entwickeln, wie sie es unserer Meinung nach sollten. Es ist notwendig für uns, unseren Fortschritt beim Anvertrauen zu untersuchen.

- Was bedeutet "der Fürsorge von" für mich?
- Was bedeutet es für mich, meinen Willen und mein Leben der Fürsorge Gottes, wie ich ihn verstehe, anzuvertrauen?
- Wie könnte mein Leben sich ändern, wenn ich die Entscheidung treffe, es der Fürsorge meiner Höheren Macht anzuvertrauen?
- Wie erlaube ich meiner Höheren Macht, in meinem Leben zu wirken?
- Wie trägt meine Höhere Macht Sorge für meinen Willen und mein Leben?
- Gab es Zeiten, in denen ich unfähig war, loszulassen und Gott bei dem Ergebnis in einer bestimmten Situation zu vertrauen? Beschreibe sie.
- Gab es Zeiten, in denen ich fähig **war**, loszulassen und Gott bei dem Ergebnis zu vertrauen? Beschreibe sie.

Um unseren Willen und unser Leben der Fürsorge unserer Höheren Macht anzuvertrauen, müssen wir in irgendeiner Weise handeln. Viele von uns stellen fest, dass es für uns am besten funktioniert, wenn wir regelmäßig eine feststehende Erklärung abgeben. Wir wollen vielleicht das folgende Zitat aus unserem Basic Text benutzen: "Nimm meinen Willen und mein Leben. Führe mich auf dem Wege meiner Genesung. Zeig mir, wie ich leben kann." Dies scheint für viele von uns das Wesentliche des Dritten Schrittes auszudrücken. Wie auch immer, wir sind natürlich frei, unsere eigenen Worte zu finden oder eine eher lockere Art, um zu handeln. Viele von uns glauben, dass wir an jedem Tag, an dem wir keine Drogen nehmen oder an dem wir Empfehlungen unseres Sponsors oder unserer Sponsorin folgen, eine praktische Handlung für unsere Entscheidung ausführen, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge unserer Höheren Macht anzuvertrauen.

- Wie handle ich, um mein Willen und Leben anzuvertrauen? Gibt es Worte, die ich regelmäßig sage? Welche sind es?

Spirituelle Prinzipien

Wenn wir die spirituellen Prinzipien betrachten, die zu diesem Schritt gehören, werden wir uns zuerst auf Kapitulation und Bereitschaft konzentrieren. Dann werden wir uns anschauen, wie Hoffnung zu Glaube und Vertrauen wird. Schließlich werden wir sehen, wie das Prinzip der Verpflichtung mit dem Dritten Schritt verbunden ist.

Es ist leicht für uns das Prinzip der Kapitulation zu praktizieren, wenn alles so läuft wie es uns gefällt – denken wir. Tatsächlich ist es wahrscheinlicher, wenn die Dinge glatt laufen, dass wir uns der Illusion hingeben, wir hätten die Kontrolle, was nicht viel "Kapitulation" erfordert. Sogar wenn die Dinge gut laufen, ist es wesentlich, das Prinzip der Kapitulation und der Hingabe an die Fürsorge des Gottes unseres Verständnisses in unserem Geist lebendig zu halten.

- Was tue ich, um meine Entscheidung zu verstärken, meiner Höheren Macht zu erlauben, für meinen Willen und mein Leben Sorge zu tragen?
- Wie erlaubt mir der Dritte Schritt, auf der Kapitulation aufzubauen, die ich in den Schritten Eins und Zwei entwickelt habe?

Gewöhnlich fühlen wir am meisten Bereitschaft direkt nach einer Kapitulation. Bereitschaft kommt oft nach Verzweiflung oder einem Kampf um Kontrolle. Wir können jedoch das Prinzip der Bereitschaft praktizieren bevor es notwendig wird und uns möglicherweise einige Schmerzen ersparen.

- Auf welche Weise habe ich bis jetzt in meiner Genesung Bereitschaft gezeigt?
- Kämpfe ich gegen irgend etwas in meiner Genesung an? Was denke ich würde geschehen, wenn ich bereit würde, Genesung in diesem Bereich meines Lebens den Vorrang zu geben?

Es gibt eine spirituelle Entwicklung von Hoffnung zu Glaube zu Vertrauen im Dritten Schritt. Während wir mit dem Dritten Schritt beginnen, tragen wir in uns das Gefühl von Hoffnung, das geboren wurde, als wir den Zweiten Schritt gearbeitet haben. Hoffnung keimt aus der Erkenntnis, dass unser Leben voller Möglichkeiten ist. Es gibt noch keine festen Gewissheiten, nur das erste Flüstern von Vorahnung, dass wir vielleicht wirklich fähig sein werden, die tiefsten Wünsche unseres Herzens zu erfüllen. Verbleibende Zweifel lösen sich auf, wenn Hoffnung zu Glaube wird. Glaube treibt uns voran zu handeln, wir tun tatsächlich die Arbeit, von der diejenigen, denen wir glauben, sagen, dass sie notwendig ist, wenn wir das erreichen möchten, was wir wollen. Im Dritten Schritt gibt uns Glaube die Fähigkeit, wirklich eine Entscheidung zu fällen und gemäß dieser Entscheidung zu handeln. Vertrauen kommt ins Spiel, nachdem Glaube angewandt worden ist. Wir haben wahrscheinlich bedeutende Fortschritte gemacht bei der Erfüllung unserer Ziele; jetzt haben wir den Beweis, dass wir den Lauf unseres Lebens beeinflussen können, indem wir positiv handeln.

- Wie sind Hoffnung, Glaube und Vertrauen zu positiven Kräften in meinem Leben geworden?
- Was für weitere Handlungen kann ich unternehmen, um die Prinzipien von Hoffnung, Glaube und Vertrauen in meiner Genesung anzuwenden?

- Welchen Beweis habe ich, dass ich vertrauensvoll auf meine Genesung bauen kann?

Das Prinzip der Verpflichtung ist der Höhepunkt des spirituellen Prozesses von Schritt Drei. In diesem Schritt geht es darum, die Entscheidung zu treffen, "es anzuvertrauen," immer und immer wieder, selbst wenn unsere Entscheidung keine positive Wirkung zu haben scheint. Wir können das spirituelle Prinzip der Verpflichtung anwenden, indem wir unsere Entscheidung regelmäßig bestätigen und indem wir weiterhin so handeln, dass unserer Entscheidung Inhalt und Bedeutung bekommt, zum Beispiel, indem wir die restlichen Schritte arbeiten.

- Was habe ich kürzlich getan, das meine Verpflichtung zu genesen und das Programm zu arbeiten zeigt? (Zum Beispiel: Habe ich ein dienendes Amt in NA angenommen? Habe ich mich bereit erklärt, andere genesende Süchtige zu sponsern? Bin ich weiterhin zu Meetings gegangen, ganz gleich was ich dabei gefühlt habe? Arbeite ich weiterhin mit meinem Sponsor oder meiner Sponsorin zusammen, selbst nachdem er oder sie mir eine unangenehme Wahrheit gesagt oder mir eine Anordnung gegeben hat, der ich nicht folgen wollte? Bin ich dieser Anordnung gefolgt?)

Weiter geht's

Wenn wir soweit sind, zu Schritt Vier zu gehen, werden wir uns anschauen wollen, was wir durch die Arbeit in Schritt Drei erreicht haben. Über unser Verständnis von jedem Schritt zu schreiben, während wir uns vorbereiten weiterzugehen, hilft uns, die spirituellen Prinzipien zu verinnerlichen, die mit ihm verbunden sind.

- Habe ich irgendwelche Vorbehalte in Bezug auf meine Entscheidung, meinen Willen und mein Leben der Fürsorge Gottes anzuvertrauen?
- Habe ich das Gefühl, dass ich nun bereit bin, es anzuvertrauen?
- Wie hilft mir meine Kapitulation des Ersten Schrittes im Dritten Schritt?
- Welche Handlungen plane ich auszuführen, um meine Entscheidung in die Tat umzusetzen? Wie passt das Arbeiten der restlichen Schritte dazu?

Wir schließen unsere Arbeit an Schritt Drei mit einem wachsenden Maß an Freiheit ab. Wenn wir bei diesem Schritt gründlich waren, werden wir aus tiefem Herzen erleichtert sein zu bemerken, dass die Welt ganz gut ohne unser Eingreifen zurechtkommt. Die Verantwortung, alles zu meistern, ist eine riesige Last und wir sind glücklich, sie abzulegen. Wir fühlen uns vielleicht beruhigt, dass ein liebender Gott für unseren Willen und unser Leben Sorge trägt und uns auf feinsinnige Weise wissen lässt, dass der Weg, auf dem wir uns befinden, der richtige ist. Wir haben unsere alten Ideen als das gesehen, was sie waren, und wir sind bereit sie loszulassen und zu erlauben, dass Veränderung in unserem Leben geschehen kann. Wir finden vielleicht sogar heraus, dass wir bereit sind einige Risiken auf uns zu nehmen, zu denen wir früher nie den Mut hatten, weil wir uns sicher fühlen in dem Wissen der Fürsorge unserer Höheren Macht, für uns.

Einige Menschen halten inne, bevor sie wichtige Entscheidungen treffen und verankern sich in ihrer eigenen Spiritualität. Wir suchen nach der Quelle unserer Kraft, laden unsere Höhere Macht ein, in unserem Leben zu wirken und gehen vorwärts,

sobald wir sicher sind, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Jetzt müssen wir einem weiteren Schritt auf dem Weg unserer Genesung gehen, einen Schritt, der unsere Dritte-Schritt-Entscheidung wahr macht. Es ist Zeit, eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst zu machen.

„Wir machten eine erforschende und furchtlose Inventur von uns selbst.“

- Schritt Vier

Die meisten von uns kamen zu Narcotics Anonymous, weil sie mit etwas aufhören wollten – nämlich damit, Drogen zu nehmen. Wahrscheinlich haben wir nicht viele Gedanken darauf verwendet, womit wir angefangen haben, als wir zu NA kamen – nämlich mit einem Programm der Genesung. Aber wenn wir noch keinen Blick auf das geworfen haben, was wir von diesem Programm erhalten können, mag jetzt ein guter Zeitpunkt sein, eine Pause einzulegen und darüber nachzudenken.

Zuerst sollten wir uns fragen, was wir von Genesung erwarten. Die meisten von uns beantworten diese Frage, indem wir sagen, dass wir zufrieden, glücklich oder gelassen sein wollen. Wir wünschen uns nur, uns zu mögen. Aber wie können wir uns mögen, wenn wir nicht einmal wissen, wer wir sind?

Der Vierte Schritt stellt uns die Mittel zur Verfügung, um anzufangen, herauszufinden wer wir sind und er gibt uns die Informationen, die wir benötigen, um anzufangen, uns selber zu mögen und all jene Sachen zu bekommen, die wir vom Programm erwarten – Zufriedenheit, Glück, Gelassenheit.

Der Vierte Schritt kündigt eine neue Ära in unserer Genesung an. Die Schritte Vier bis Neun können als Prozess innerhalb eines Prozesses betrachtet werden. Wir werden die Informationen, die wir durch das Arbeiten von Schritt Vier erhalten, nutzen, um unseren Fünften, Sechsten, Siebten, Achten und Neunten Schritt zu arbeiten. Dieser Prozess ist so gedacht, dass er immer und immer wieder in Genesung durchlaufen wird.

Es gibt einen besonders passenden Vergleich für diesen Prozess: Wir können uns selbst als eine Zwiebel vorstellen. Jedesmal wenn wir einen Vierten Schritt anfangen, entfernen wir eine Schale dieser Zwiebel und kommen ihrer Mitte näher. Jede Zwiebelschale steht für eine Schicht von Leugnung, der Krankheit Sucht, unserer Charakterfehler und der Schäden, die wir verursacht haben. Das Herz der Zwiebel steht für den reinen und gesunden Geist, der in jedem von uns verborgen liegt. Unser Ziel in Genesung ist ein spirituelles Erwachen und wir werden diesem Ziel näher kommen, wenn wir den Prozess beginnen. Jedesmal wenn wir hindurchgehen, erwacht unser Geist ein wenig mehr.

Der Vierte Schritt ist eine Methode, etwas über uns selbst zu lernen und dabei genauso die Vorzüge unseres Charakters herauszufinden wie auch die genaue Art unserer Fehler festzustellen. Der Inventurprozess ist aber auch eine Strasse zur Freiheit. Es war uns so lange Zeit vorenthalten, frei zu sein - wahrscheinlich schon unser ganzes Leben. Viele von uns haben herausgefunden, als wir den Vierten Schritt gearbeitet haben, dass unsere Probleme nicht erst begannen, als wir das erste mal Drogen nahmen, sondern dass die Saat unserer Sucht eigentlich schon lange vorher gelegt wurde. Vermutlich haben wir uns bevor wir Drogen nahmen, einsam und fremd gefühlt. Die Art, wie wir fühlten und die Kräfte, die uns steuerten, sind tatsächlich mit unserer Sucht vollkommen verstrickt. Unser Verlangen, die Art, in der wir fühlten, zu verändern und jene Kräfte zu bändigen, brachte uns dorthin, unsere erste Droge zu nehmen. Unsere Inventur wird die unaufgelösten Schmerzen und Konflikte unserer

Vergangenheit freilegen, sodass wir uns nicht länger in ihrer Gewalt befinden müssen. Wir werden eine Wahl haben. Wir werden ein Stück Freiheit erlangt haben.

Dieser Teil des Leitfadens zur Schrittearbeit besteht im Prinzip aus zwei Abschnitten. Der erste soll uns helfen, uns auf das Arbeiten des Vierten Schrittes vorzubereiten, indem er uns anbietet, unsere Motive für das Arbeiten dieses Schrittes zu erforschen, und zeigt, was dieser Schritt für uns bedeutet. Der zweite Abschnitt ist der Leitfaden für die eigentliche, erforschende und furchtlose moralische Inventur.

Motivation

Auch wenn unsere Motivation, den Vierten Schritt zu arbeiten, nicht so wichtig ist wie, dass wir es tatsächlich tun, mögen wir es hilfreich finden, etwaige Vorbehalte, die wir diesem Schritt gegenüber haben, zu untersuchen und zu zerstreuen, sowie über einige der Vorteile nachzudenken, die uns durch das Arbeiten dieses Schrittes zugute kommen werden.

- Habe ich irgendwelche Vorbehalte, diesen Schritt zu arbeiten? Welche?
- Welche Vorteile könnte es haben, eine erforschende, furchtlose, moralische Inventur von mir selbst zu machen?
- Warum sollte ich nicht zögern, diesen Schritt zu arbeiten?
- Was sind die Vorteile, nicht zu zögern?

Erforschend und furchtlos

Dies ist ein Ausdruck, der viele von uns am meisten verwirrt hat. Wir verstehen wahrscheinlich was „erforschend“ bedeutet, was aber ist mit „furchtlos“? Wie können wir all unsere Ängste überwinden? Das braucht Jahre, denken wir; aber wir müssen sofort an dieser Inventur arbeiten.

Eine furchtlose Inventur zu machen, bedeutet trotz unserer Angst voranzuschreiten. Es bedeutet, den Mut zu haben, es zu tun, egal wie es sich anfühlt. Es bedeutet, den Mut zu haben, ehrlich zu sein, selbst wenn wir uns innerlich krümmen und uns schwören, das wir das was wir schreiben, mit uns ins Grab nehmen. Es bedeutet, die Entschlossenheit, gründlich zu sein, selbst wenn es scheint, dass wir genug geschrieben hätten. Es bedeutet, den Glauben zu haben, diesem Prozess und unserer Höheren Macht zu vertrauen, dass sie uns geben wird, was immer wir auch benötigen, um durch den Prozess hindurchzugehen.

Seien wir ehrlich: Dieser Schritt macht eine Menge Arbeit. Aber wir können gewiss sein, dass es keine Zeitvorgabe gibt, den Schritt zu beenden. Wir können es in überschaubaren Abschnitten tun, Stück für Stück, bis wir fertig sind. Das einzig Wichtige ist, dass wir beständig bei der Sache bleiben.

Es gibt Zeiten, in denen unsere Cleanzeit tatsächlich gegen uns arbeiten kann, nämlich dann wenn wir es unterlassen, unsere Furcht einzugestehen, eine Inventur zu machen. Viele von uns, die den Vierten Schritt mehrmals gearbeitet haben und wissen, dass dies im Grunde eine der liebevollsten Dinge ist, die wir für uns selbst tun können, stellen dennoch fest, dass wir dieser Aufgabe ausweichen. Wir denken vielleicht dass wir, wo wir doch wissen, wie gut dieser Prozess ist, keine Furcht mehr vor ihm haben

sollten. Aber wir müssen uns erlauben, ängstlich zu sein, wenn es das ist, was wir fühlen.

Vielleicht haben wir auch Ängste, die aus unseren bisherigen Erfahrungen mit dem Vierten Schritt hervorgehen. Wir wissen, dass eine Inventur Veränderung in unserem Leben bedeutet. Wir wissen, dass, wenn unsere Inventur zerstörerische Muster enthüllt, wir diese Verhaltensweisen nicht weiter ausleben können, ohne uns eine Menge Schmerzen einzuhandeln. Manchmal bedeutet dies, dass wir etwas in unserem Leben loslassen müssen – irgendwelche Verhaltensweisen, von denen wir meinen, dass wir ohne sie nicht überleben können, eine Beziehung oder vielleicht einen Groll, den wir fürsorglich gepflegt haben, sodass er auf eine kranke Weise tatsächlich zu einer Quelle der Beruhigung und Zufriedenheit geworden ist. Die Furcht, etwas loszulassen, von dem wir abhängig geworden sind, egal wie sehr wir schon ahnten, dass es nicht gut für uns ist, ist eine absolut berechnete Furcht. Wir können aber nicht zulassen, dass sie uns aufhält. Wir müssen uns ihr stellen und mutig handeln.

Vielleicht müssen wir auch eine Hemmschwelle überwinden, die aus der mangelnden Bereitschaft erwächst, noch mehr von unserer Krankheit zu enthüllen. Viele unserer Mitglieder mit Cleanzeit haben geteilt, dass eine Inventur in späterer Genesung enthüllte, dass die Sucht ihre Fangarme so vollständig in ihrem Leben ausgestreckt hat, dass praktisch kein Bereich unberührt geblieben war. Dieses Erkenntnis geht anfangs oft mit einem Gefühl des stummen Entsetzens einher. Wir fragen uns, wie wir immer noch so krank sein können. Haben all die Anstrengungen in Genesung nicht mehr bewirkt als oberflächliche Heilung?

Natürlich haben sie mehr bewirkt. Wir brauchen nur etwas Zeit, um uns daran zu erinnern. Unser Sponsor oder unsere Sponsorin werden uns gern daran erinnern. Nachdem wir uns die Zeit genommen haben, um das anzunehmen, was unsere Inventur offenbart, wächst in uns ein Gefühl von Hoffnung und ersetzt das Gefühl von Entsetzen. Immerhin eröffnet jede Inventur einen Prozess von Veränderung und Freiheit. Warum sollte es dieses Mal anders sein?

- Fürchte ich diesen Schritt zu arbeiten? Was sind meine Ängste?
- Was bedeutet für mich, erforschend und furchtlos zu sein?
- Arbeite ich mit meinem Sponsor oder meiner Sponsorin und spreche ich mit anderen Süchtigen? Was tue ich noch, um sicherzustellen, dass ich mit allem umgehen kann, was immer auch in dieser Inventur enthüllt werden wird?

Eine moralische Inventur

Für viele von uns ist das Wort „moralisch“ mit einer Vielzahl unangenehmer Gedanken verbunden. Es ruft vielleicht Erinnerungen an allzu starre Verhaltensregeln hervor, denen zu folgen, von uns erwartet wurde. Möglicherweise denken wir an Leute, die wir für „moralisch“ halten, Leute, von denen wir denken, dass sie besser sind als wir. Vielleicht weckt dieses Wort aber auch unsere Neigung zur Rebellion gegen die gesellschaftliche Moral oder unseren Groll auf Autoritäten, die mit unserer Moral niemals zufrieden waren. Ob irgend etwas davon für uns als Einzelne wahr ist, muss von uns selbst bestimmt werden. Wenn von dem Vorhergehenden irgend etwas auf uns zutrifft, können wir unser Unbehagen mit dem Wort „moralisch“ dadurch erleichtern, dass wir auf andere Weise darüber denken.

In Narcotics Anonymous, in diesem Schritt, hat das Wort „moralisch“ nichts mit bestimmten Verhaltenregeln, gesellschaftlichen Normen oder den Beurteilungen

irgendeiner Autoritätsperson zu tun. Eine moralische Inventur ist etwas, durch das wir unsere eigene persönliche Moral, unsere eigenen Werte und Prinzipien entdecken können. Wir müssen sie in keiner Weise mit den Werten und Prinzipien anderer vergleichen.

- Stört mich das Wort „moralisch“? Warum?
- Stört es mich, an gesellschaftliche Erwartungen zu denken und befürchte ich, dass ich nicht in der Lage bin, ihnen zu entsprechen und es auch niemals sein werde?
- Welche Werte und Prinzipien sind mir wichtig?

Eine Inventur von uns selbst

Der Vierte Schritt hält uns an, eine Inventur von uns selbst zu machen, nicht von anderen. Doch schon, wenn wir mit dem Schreiben anfangen und unseren Groll, unsere Ängste, unser Verhalten, unsere Überzeugungen und unsere Geheimnisse betrachten, werden wir feststellen, dass die meisten von ihnen mit einer anderen Person oder manchmal auch mit einer Organisation oder Institution verbunden sind. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir frei sind, über andere zu schreiben, was immer wir schreiben müssen, solange es uns dahin führt, unseren eigenen Anteil an der Situation zu erkennen. Tatsächlich werden die meisten von uns zu Anfang den eigenen Anteil von dem der anderen kaum unterscheiden können. Unser Sponsor oder unsere Sponsorin werden uns dabei helfen.

Spirituelle Prinzipien

In den ersten drei Schritten haben wir begonnen, spirituelle Prinzipien anzuwenden. Auf alle diese spirituellen Prinzipien besinnen wir uns im Vierten Schritt.

Zuallererst müssen wir bereit sein, einen Vierten Schritt zu arbeiten. Wir müssen so ehrlich wie nur möglich mit uns sein, uns überlegen, was wir niederschreiben wollen und uns fragen, ob es wahr ist oder nicht. Wir müssen mutig genug sein, unserer Angst ins Gesicht zu sehen und durch sie hindurch zu gehen. Wenn wir mit einem schwierigen Moment konfrontiert sind und uns nach Aufgeben zumute ist, werden es nicht zuletzt unser Glauben und Vertrauen sein, die uns tragen.

- Inwieweit ist meine Entscheidung, Schritt Vier zu arbeiten, eine Demonstration von Mut? Vertrauen? Glauben? Ehrlichkeit? Bereitschaft?

Die Inventur

Nimm ein Notizbuch oder was immer du auch mit deinem Sponsor oder deiner Sponsorin vereinbart hast, um deine Inventur aufzuzeichnen. Mach es dir bequem. Entferne alles Ablenkende von dem Ort, an dem du vorhast, deine Inventur zu arbeiten. Bete um die Fähigkeit, erforschend, furchtlos und gründlich vorzugehen. Vergiss nicht, während der Arbeit an der Inventur mit deiner Sponsorin oder deinem Sponsor in Verbindung zu bleiben. Fühle dich schliesslich frei, auch über die folgenden Fragen hinaus zu gehen. Alles was du denkst, ist Material für die Inventur.

Groll

Wir haben Groll, wenn wir alte Gefühle erneut durchleben, wenn wir unfähig sind loszulassen, wenn wir nicht vergeben und vergessen können was uns in Aufruhr versetzt hat. Es gibt eine Reihe von Gründen, weshalb wir im Vierten Schritt unseren Groll auflisten. Erstens wird es uns helfen, alten Ärger loszulassen, der unser Leben heute beeinflusst. Zweitens wird das Erforschen unseres Grolls helfen, die Muster zu erkennen, mit denen wir uns selbst dahin brachten, von anderen enttäuscht zu sein, insbesondere wenn unsere Erwartungen zu hoch waren. Schliesslich wird das Anfertigen einer Grolliste die Muster enthüllen, die uns in einem Kreis von Ärger, Selbstmitleid oder beidem gefangen halten.

- Gegen welche Menschen habe ich Groll? Erkläre die Situation, die zum Groll führten.
- Gegen welche Institutionen (Schulen, Regierung, Religiöse Einrichtungen, Strafanstalten, Behörden) habe ich Groll? Erkläre die Situationen, die zum Groll führten.
- Was waren meine Beweggründe oder was glaubte ich, hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich es in diesen Situationen tat?
- Wie hat meine Unehrlichkeit zu meinem Groll beigetragen?
- Wie hat meine Unfähigkeit oder meine mangelnde Bereitschaft, verschiedene Gefühle zu erfahren, mich dahin gebracht, Groll zu entwickeln?
- Wie hat mein Verhalten zu meinem Groll beigetragen?
- Fürchte ich mich davor, meinen Anteil an den Situationen, die meinen Groll verursacht haben, zu betrachten? Warum?
- Wie hat mein Groll meine Beziehungen zu mir selbst, zu anderen und zu einer Höheren Macht beeinflusst?
- Welche wiederkehrenden Themen bemerke ich in meinem Groll?

Gefühle

Wir wollen unsere Gefühle vorwiegend aus denselben Gründen untersuchen, aus denen wir unseren Groll untersuchen wollten. Es wird uns helfen, unseren Anteil an unserem eigenen Leben zu entdecken. Ausserdem haben viele von uns bis zu der Zeit, als wir clean wurden, vergessen, wie es ist, zu fühlen. Selbst wenn wir schon eine Weile dabei sind, werden wir immer noch neue Erkenntnisse über die Art und Weise, in denen wir unsere Gefühle unterdrücken, gewinnen.

- Woran erkenne ich meine eigenen Gefühle?
- Bei welchen Gefühlen habe ich die grössten Schwierigkeiten, mir zu erlauben, sie zu fühlen?
- Warum habe ich versucht, meine Gefühle zu unterdrücken?
- Welche Mittel habe ich benutzt, um meine wirklichen Gefühle zu leugnen?
- Wer oder was löste ein Gefühl aus? Was war das für ein Gefühl? Was waren das für Situationen? Was war mein Anteil an jeder Situation?
- Was waren meine Beweggründe oder was glaubte ich brachte mich dahin, so zu handeln, wie ich es in diesen Situationen tat?

- Was tue ich mit meinen Gefühlen, wenn ich sie erst einmal erkannt habe?

Schuld, Scham

Es gibt im Prinzip zwei Arten von Schuld oder Scham: einmal die wirkliche und einmal die eingebildete. Die erste entspringt direkt aus unserem Gewissen – wir fühlen uns schuldig, weil wir etwas taten, was gegen unsere Prinzipien verstieß oder wir haben jemandem geschadet und schämen uns dafür. Eingebildete Schuld entspringt verschiedenen Situationen, für die wir eigentlich keine Verantwortung tragen, Situationen, an deren Entstehung wir keinen Anteil hatten. Wir müssen unsere Schuld und Scham betrachten, um diese Situationen voneinander unterscheiden zu können. Wir müssen annehmen, was wirklich uns gehört und loslassen, was uns nicht gehört.

- Für wen oder was fühle ich Schuld oder Scham? Erkläre die Situationen, die zu diesen Gefühlen führten.
- Welche dieser Situationen haben mich veranlaßt, Scham zu fühlen, obwohl ich an ihrer Entstehung keinen Anteil hatte?
- Was waren in den Situationen, an denen ich einen Anteil hatte, meine Beweggründe oder was glaubte ich, hat mich dazu gebracht, so zu handeln, wie ich es tat?
- Auf welche Weise hat mein Verhalten zu meiner Schuld und Scham beigetragen?

Angst

Wenn wir uns die Krankheit Sucht ohne ihre offenkundigsten Symptome vorstellen würden – also ohne Drogenkonsum oder anderes zwanghaftes Verhalten und ohne die offensichtlichsten Eigenschaften der Sucht – würden wir einen Sumpf von selbstzentrierter Angst vorfinden. Wir fürchten so sehr, verletzt zu werden oder vielleicht zu intensiv zu fühlen, dass wir in gewisser Weise nur halb leben, zwar durch das Auf und Ab des Lebens hindurchgehen, aber niemals ganz und gar wirklich leben. Wir fürchten uns so sehr vor allem, was bei uns Gefühle auslösen könnte, dass wir uns isolieren und zurückziehen. Wir fürchten uns davor, von Leuten nicht gemocht zu werden, deshalb nehmen wir Drogen um uns selbst besser zu fühlen. Wir fürchten uns, erwischt zu werden und den Preis zahlen zu müssen, deshalb belügen oder betrügen oder verletzen wir andere um uns selbst zu schützen. Wir fürchten, allein zu sein, deshalb benutzen wir andere, und beuten sie aus, um uns nicht einsam, zurückgewiesen oder verlassen fühlen zu müssen.

Wir fürchten, nicht genug zu bekommen – egal wovon – deshalb jagen wir allem selbstsüchtig hinterher was wir haben wollen, ohne auf den Schaden zu achten, den wir dabei anrichten. Manchmal, wenn wir Dinge in Genesung erreicht haben, an denen unser Herz hängt, fürchten wir, sie zu verlieren und fangen deshalb an, unsere Prinzipien zu brechen, um zu schützen was wir haben. Selbstzentrierte, selbstsüchtige Angst – wir müssen sie an der Wurzel kappen, damit sie nicht länger die Macht hat, zu zerstören.

- Wen oder was fürchte ich? Warum?
- Was habe ich getan, um meine Angst zu verdecken?
- Wie habe ich auf meine Angst negativ oder zerstörerisch reagiert?

- Was fürchte ich am meisten bei mir zu betrachten und über mich preiszugeben?
- Was denke ich, wird passieren, wenn ich es tue?
- Auf welche Weise habe ich mich aus Furcht selbst betrogen?

Beziehungen

Wir müssen im Vierten Schritt über unsere Beziehungen schreiben – über all unsere Beziehungen, nicht nur über die Liebesbeziehungen – um herauszufinden, wo unsere Entscheidungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen, zu ungesunden oder zerstörerischen Beziehungen führten. Wir müssen uns all unsere Beziehungen anschauen: die Beziehungen mit Verwandten, Ehepartnern oder Lebensgefährtinnen, jetzige und ehemaligen Freundinnen und Freunden, Mitarbeitern und ehemaligen Mitarbeiterinnen, Nachbarn, Menschen aus der Schulzeit, Personen aus Vereinen und öffentlichen Organisationen, mit Organisationen als solchen, mit Autoritätsfiguren wie der Polizei, mit Institutionen oder mit allen anderen, die uns nur irgendwie einfallen könnten. Wir sollten auch unsere Beziehung mit unserer Höheren Macht untersuchen. Wir sind vielleicht versucht, jene Beziehungen zu unterschlagen, die nur kurze Zeit dauerten, z.B. eine sexuelle Beziehung für nur eine Nacht oder einen Streit mit einem Lehrer, dessen Klasse wir danach verließen. Aber auch diese Beziehungen sind wichtig. Wenn wir an sie denken oder Gefühle dazu haben, ist es Material für die Inventur.

- Welche Konflikte in meiner Persönlichkeit machen es schwierig für mich, Freundschaften und/oder Liebesbeziehungen aufrechtzuerhalten?
- Wie hat meine Angst, verletzt zu werden, meine Freundschaften und Liebesbeziehungen beeinflusst?
- Wie habe ich platonische Freundschaften zugunsten von Liebesbeziehungen geopfert?
- Auf welche Weise habe ich zwanghaft Beziehungen gesucht?
- Fühle ich mich in meinen familiären Beziehungen manchmal so, als ob wir darin gefangen wären, die selben Muster wieder und wieder ohne Hoffnung auf Veränderung zu wiederholen? Was sind das für Muster? Was ist mein Anteil an der Wiederholung?
- Wie habe ich Intimität mit meinen Freunden, mit meinen Lebensgefährtinnen oder Ehepartnern und mit meiner Familie vermieden?
- Hatte ich Schwierigkeiten, Verpflichtungen einzugehen? Beschreibe.
- Habe ich jemals eine Beziehung zerstört, weil ich glaubte, ich würde sowieso verletzt werden und sollte gehen, bevor dies passiert? Beschreibe.
- In welchem Maße ziehe ich in meinen Beziehungen die Gefühle der anderen in Betracht? Den meinen gleichwertig? Wichtiger als meine? Weniger wichtig? Überhaupt nicht?
- Habe ich mich in irgendeiner meiner Beziehungen wie ein Opfer gefühlt? (Anmerkung: Diese Frage zielt darauf ab, aufzudecken, inwieweit wir uns selbst zu Opfern gemacht haben oder inwieweit zu hohe Erwartungen mit unserer Enttäuschung von anderen Menschen verbunden sind, nicht jedoch darauf, die Fälle aufzuführen, in denen wir tatsächlich missbraucht wurden). Beschreibe.

- Wie waren meine Beziehungen mit meinen Nachbarn? Bemerke ich, dass irgendwelche Muster auftauchen, die sich wiederholten, egal wo ich wohnte?
- Was für Gefühle habe ich zu den Leuten, mit denen ich oder für die ich gearbeitet habe? Auf welche Weise haben mein Denken, meine Überzeugungen und mein Verhalten mir bei der Arbeit Probleme verursacht?
- Welche Gefühle habe ich zu den Leuten, mit denen ich zur Schule ging (sowohl in der Kindheit wie auch in der Gegenwart)? Fühlte ich mich mehr wert oder weniger wert als meine Mitschüler? Glaubte ich, dass ich mir die Aufmerksamkeit des Lehrers oder Lehrerin erkämpfen musste? Respektierte ich Autoritätspersonen oder lehnte ich mich gegen sie auf?
- War ich jemals Mitglied in einem Verein oder einer gemeinschaftlichen Organisation? (Hinweis: NA ist eine gemeinschaftliche Organisation). Was fühlte ich für die anderen Leute in dem Verein oder der Organisation? Habe ich dort Freundschaften geschlossen? Bin ich mit grossen Erwartungen in Vereine eingetreten, nur um nach kurzer Zeit wieder auszutreten? Was waren meine Erwartungen, und warum wurden sie nicht erfüllt? Was war mein Anteil an diesen Situationen?
- Wurde ich jemals gegen meinen Willen in einer psychiatrischen Anstalt oder einem Gefängnis oder anderweitig festgehalten? Welche Auswirkungen hatte dies auf meine Persönlichkeit? Wie waren meine Begegnungen mit den Autoritäten? Befolgte ich die Regeln? Habe ich jemals die Regeln gebrochen und grollte den Autoritäten, wenn ich erwischt wurde?
- Haben mich frühere Erfahrungen mit Vertrauen und Intimität verletzt und dazu gebracht, mich zurückzuziehen? Beschreibe.
- Habe ich jemals eine Beziehung beendet, obwohl die Möglichkeit bestand, Konflikte zu lösen und Probleme zu bearbeiten? Warum?
- Wurde ich zu einer anderen Person, je nachdem, mit wem ich es zu tun hatte? Beschreibe.
- Habe ich Dinge über meine Persönlichkeit herausgefunden, vielleicht in zurückliegenden Inventuren, die ich nicht mochte und dann festgestellt, dass ich dieses Verhalten ins Gegenteil übertreibe? Beispielsweise: Haben wir ein Muster unreifer Abhängigkeit von anderen entdeckt und dies dann ins Gegenteil übertrieben, indem wir übermäßig selbstgenügsam wurden. Beschreibe.
- Welche Defekte spielen in meinen Beziehungen am häufigsten eine Rolle (Unehrllichkeit, Selbstsucht, Kontrolle, Manipulation usw.)?
- Wie kann ich mein Verhalten verändern, so dass ich anfangen kann gesunde Beziehungen zu haben?
- Hatte ich irgendeine Art von Beziehung mit einer Höheren Macht?
- Wie hat sich dies in meinem bisherigen Leben geändert? Welche Art von Beziehung habe ich jetzt mit meiner Höheren Macht?

Sex

Dies ist für die meisten von uns ein sehr unbequemes Thema. Wir sind vielleicht versucht, die Sache hier zu beenden und zu denken, okay, jetzt ist es weit genug

gegangen! Keinesfalls werde ich auch noch mein sexuelles Verhalten auflisten. Aber wir müssen über solche mangelnde Bereitschaft schnell hinwegkommen. Darüber nachzudenken, warum wir dies tun müssen, wird uns helfen. Im „*Es funktioniert – Wie und Warum*“ heisst es: „Wir wollen Frieden schliessen mit unserer eigenen Sexualität.“ Das ist der Grund weshalb wir unsere Anschauungen und Verhaltensweisen bezüglich Sexualität in die Inventur einbeziehen müssen. Es ist wichtig, dass wir uns an dieser Stelle daran erinnern, dass wir unsere Inventur nicht machen um uns mit dem zu vergleichen, was wir bei anderen für „normal“ halten, sondern einzig und allein um unsere eigenen Werte, Prinzipien und Moralvorstellungen zu erkennen.

- Auf welche Weise war mein sexuelles Verhalten in Selbstsucht begründet?
- Habe ich Sex mit Liebe verwechselt? Was waren die Ergebnisse, wenn ich aufgrund dieser Verwechslung handelte?
- Wie habe ich Sex benutzt, um Einsamkeit zu vermeiden oder eine spirituelle Leere zu füllen?
- Auf welche Weise haben ich zwanghaft Sex gesucht oder vermieden?
- Hat irgendeine meiner sexuellen Praktiken, Gefühle von Scham oder Schuld bei mir hinterlassen? Welche waren das? Weshalb hatte ich solche Gefühle?
- Haben irgendwelche meiner sexuellen Praktiken mich oder andere verletzt?
- Fühle ich mich wohl mit meiner Sexualität? Wenn nicht, warum nicht?
- Fühle ich mich wohl mit der Sexualität anderer? Wenn nicht, warum nicht?
- Ist Sex eine Vorbedingung für alle oder die meisten meiner Beziehungen?
- Was verstehe ich unter einer gesunden Beziehung?

Missbrauch

Wir müssen uns in äußerster Vorsicht üben, bevor wir diesen Abschnitt beginnen. Tatsächlich mag es sogar notwendig sein, diesen Abschnitt auf eine spätere Zeit in unserer Genesung zu verschieben. Wir sollten alle Quellen nutzen, die uns zur Verfügung stehen, um die Entscheidung zu treffen, ob wir diesen Abschnitt jetzt oder später angehen: unser eigenes Gespür dafür, ob wir bereit sind, die Schmerzen auszuhalten, die diese Arbeit in uns auslösen wird, Gespräche mit unserem Sponsor oder unserer Sponsorin und Gebet. Vielleicht wird unser Sponsor oder unsere Sponsorin uns hier durch helfen, vielleicht ist es aber auch notwendig, dass wir uns nach zusätzlicher Hilfe umsehen.

Wenn wir uns dafür entscheiden, in diesem Abschnitt weiter zu machen, sollten wir uns bewusst darüber sein, dass die Arbeit in diesem Bereich unseres Vierten Schrittes möglicherweise die schmerzvollste Arbeit ist, die wir in Genesung vollbringen. Die Zeiten aufzuzeichnen, in denen wir von den Menschen vernachlässigt und verletzt wurden, die uns lieben und beschützen sollten, wird sicherlich einige der schmerzhaftesten Gefühle auslösen, durch die wir überhaupt hindurchgehen müssen. Nichts desto trotz ist es wichtig, dies zu tun, wenn wir bereit dafür sind. Solange wir den Schmerz in uns verschlossen halten – als Geheimnis – kann er uns zu Handlungen bringen, die wir nicht wollen oder er trägt zu einem negativen Selbstbild oder zu anderen zerstörerischen Überzeugungen bei. Die Wahrheit ans Licht zu bringen, setzt einen Prozess in Gang, der zur Erleichterung unseres Schmerzes führen kann. Wir haben keine Schuld.

- Bin ich jemals missbraucht worden? Von wem? Welche Gefühle hatte ich oder habe ich dazu?
- Hat dieser Missbrauch meine Beziehungen mit anderen beeinflusst? Wie?
- Wenn ich mich die meiste Zeit in meinem Leben als Opfer gefühlt habe, weil ich in der Kindheit missbraucht wurde, welche Schritte kann ich dann tun, damit meine spirituelle Ganzheit wiederhergestellt wird? Kann meine Höhere Macht helfen? Wie ?

Es ist auch möglich, dass wir andere körperlich, geistig und verbal missbraucht haben. Diese Zeiten hervorzuholen kann dazu führen, dass wir große Scham empfinden. Wir können es uns nicht leisten, aus dieser Scham Verzweiflung werden zu lassen. Es ist wichtig, dass wir uns unseren Verhaltensweisen stellen, die Verantwortung für sie übernehmen und daran arbeiten, sie zu ändern. Hier darüber zu schreiben ist der erste Schritt, damit zu beginnen. Das Arbeiten der restlichen Schritte wird uns helfen, Wiedergutmachung für das zu leisten, was wir anderen angetan haben.

- Habe ich jemals irgend jemanden missbraucht? Wen und Wie?
- Was habe ich unmittelbar bevor ich den Schaden verursachte gefühlt und gedacht?
- Habe ich die Schuld meinem Opfer gegeben oder fand Entschuldigungen für mein Verhalten? Beschreibe.
- Vertraue ich meiner Höheren Macht, dass sie in meinem Leben wirken und mich mit dem versorgen wird, was ich brauche, sodass ich niemanden mehr Schaden zufügen muss? Bin ich bereit, mit den schmerzvollen Gefühlen zu leben, bis sie sich durch das Arbeiten der Schritte ändern werden?

Vorzüge

Die meisten der vorangehenden Fragen zielten darauf ab, uns beim Erkennen der genauen Art unserer Fehler zu helfen, Informationen, die wir für den Fünften Schritt benötigen. Es ist auch wichtig, dass wir einen Blick auf die Dinge werfen, die wir richtig gemacht haben oder die ein positive Wirkung auf uns und andere hatten. Wir wollen dies aus verschiedenen Gründen tun. Zum einen wollen wir durch das Arbeiten des Vierten Schrittes ein vollständiges und kein einseitiges Bild von uns selbst gewinnen und kein Einseitiges. Zum anderen wollen wir wissen, von welchen Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen wir mehr in unserem Leben haben wollen.

- Welche Eigenschaften habe ich, die ich mag? Die andere mögen? Die gut für mich funktionieren?
- Auf welche Weise habe ich Interesse an mir und anderen gezeigt?
- Welche spirituellen Prinzipien wende ich in meinem Leben an? Auf welche Weise hat dies mein Leben verändert?
- Wie sind mein Glauben und mein Vertrauen in eine Höhere Macht gewachsen?
- Auf was gründet sich die Beziehung mit meinem Sponsor oder meiner Sponsorin?
- Wie habe ich gesehen, dass diese positive Erfahrung auf andere Beziehungen übertragen wurde?
- Welche Ziele habe ich erreicht? Habe ich andere Ziele, die ich versuche zu

- erreichen? Welche sind das und was unternehme ich?
- Was sind meine Werte? Bei welchen lebe ich gemäß meiner Verpflichtung, sie zu leben und wie?
 - Wie zeige ich meine Dankbarkeit für meine Genesung?

Geheimnisse

Bevor wir diesen Vierten Schritt beenden, sollten wir innehalten und noch einmal zurückblicken: Gibt es irgend etwas, das wir weggelassen haben, mit oder ohne Absicht? Gibt es etwas, von dem wir denken, es sei so schlecht, dass wir es unmöglich in unserer Inventur erwähnen können? Wenn es so ist, sollte uns die Tatsache beruhigen, dass eine große Zahl von NA-Mitgliedern diesen Schritt gearbeitet hat und dass es bislang in keinem Vierten Schritt etwas gab, was so einzigartig war, dass wir einen neuen Begriff hatten erfinden müssen, um es zu beschreiben. Geheimnisse zu bewahren, gefährdet unsere Genesung. Solange wir ein Geheimnis hüten, bauen wir einen Vorbehalt in unser Programm ein.

- Gibt es irgendwelche Geheimnisse, über die ich bislang nicht geschrieben habe?
- Welche sind das?

Eine andere Frage, die wir uns jetzt stellen sollten ist, ob es in dieser Inventur irgend etwas gibt, das entweder eine Übertreibung davon ist, was tatsächlich passiert oder überhaupt nicht wahr ist. Fast alle von uns kamen zu NA und hatten Schwierigkeiten in ihrem Leben Tatsachen von Einbildungen zu unterscheiden. Manche von uns haben „Kriegsgeschichten“ angesammelt, die so aufgebauscht waren, dass sie vielleicht nur noch einen Bruchteil von Wahrheit enthielten. Wir schmückten sie aus, weil wir die Leute beeindrucken wollten. Wir dachten nicht, dass wir irgend etwas hätten, das sich gut anfühlt und wahr ist, deshalb erfanden wir Lügen in dem Versuch, uns selbst aufzubauen, aber wir müssen das jetzt nicht mehr tun.. Wir bauen uns im Prozess der Arbeit des Vierten Schrittes wahren Selbstwert auf, nicht falschen Selbstwert, der auf irgend einem gefälschtem Image gegründet wird. Jetzt ist die Zeit, die Wahrheit über uns zu sagen.

- Gibt es irgend etwas in dieser Inventur, das nicht wahr ist, oder gibt es Geschichten, die ich wieder und wieder erzählt habe, die nicht wahr sind?

Weiter geht's

Einen Vierten Schritt zu beenden ist einiges – vielleicht eine Enttäuschung, vielleicht eine Erheiterung, vielleicht ungemütlich. Wie immer wir uns auch sonst fühlen mögen, wir sollten uns auf jeden Fall gut mit dem fühlen, was wir vollbracht haben. Die Arbeit, die wir in diesen Schritt geleistet haben, schafft das Fundament für die Arbeit, die wir in den Schritten Fünf bis Neun tun werden. Jetzt ist es an der Zeit, unseren Sponsor oder unsere Sponsorin anzurufen und eine Verabredung zu treffen, um Schritt Fünf zu arbeiten.

*"Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen
Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler ein."*

- Schritt Fünf

Unser *Basic Text* sagt: „Der Fünfte Schritt bedeutet nicht einfach ein Vorlesen des Vierten Schrittes.“ Dennoch wissen wir, dass es gewiss ein **Teil** des Fünften Schrittes ist, unseren Vierten Schritt einem anderen Menschen vorzulesen. Was ist also der Rest, der Teil, der mehr ist als das einfache Vorlesen?

Es ist das **Eingeständnis**, das wir Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber machen, welches das spirituelle Wachstum bewirkt, das mit diesem Schritt verbunden ist. Wir haben bereits einige Erfahrung damit gesammelt, Eingeständnisse zu machen. Wir gestanden ein, dass wir eine Krankheit haben; wir gestanden ein, dass wir Hilfe brauchen; wir gestanden ein, dass es eine Macht gibt, die uns helfen kann. Auf diese Erfahrungen mit Eingeständnissen zurückzugreifen, wird uns in Schritt Fünf helfen.

Viele von uns beendeten unseren Vierten Schritt mit einem Gefühl der Erleichterung und dachten, dass der wirklich schwere Teil vorüber sei, nur um zu erkennen, dass wir immer noch den Fünften Schritt zu machen hatten. Das ist der Punkt, an dem wir Angst bekamen.

Einige von uns befürchteten, dass unser Sponsor oder unsere Sponsorin uns zurückweisen oder verurteilen würden. Andere zögerten, weil wir unsere Sponsorin oder unseren Sponsor nicht so sehr belasten wollten. Wir waren nicht sicher, ob wir unserem Sponsor oder unserer Sponsorin trauen konnten, unsere Geheimnisse für sich zu behalten.

Vielleicht waren wir besorgt darüber, was die Inventur enthüllen könnte. Da könnte etwas vor uns verborgen sein, das unsere Sponsorin oder unser Sponsor sofort entdecken würde — und es würde wahrscheinlich nichts Gutes sein. Einige von uns hatten Angst davor, alte Gefühle erneut zu durchleben und fragten sich, ob es uns wirklich nutzen würde, in der Vergangenheit zu wühlen. Einige von uns hatten das Gefühl, dass das, was in unserer Inventur stand, nicht wirklich real war, bevor wir es nicht laut ausgesprochen hatten.

Wenn wir all unsere Gefühle zum Fünften Schritt betrachten, dann entdecken wir vielleicht aber auch ein Verlangen nach mehr Genesung, das uns anspornt, diesen Prozess fortzuführen. Wir denken an die Menschen, die wir kennen und die diesen Schritt gearbeitet haben. Wir sind von ihrer Aufrichtigkeit und ihrer Fähigkeit, sich auf andere einzulassen, beeindruckt. Sie sprechen nicht immer über sich selbst. Sie fragen nach anderen und sind auch wirklich an der Antwort interessiert. Und wenn wir sie fragen, wie sie soviel über Beziehungen mit anderen gelernt haben, werden sie uns wahrscheinlich antworten, dass sie angefangen haben, dies zu lernen, als sie Schritt Fünf gearbeitet haben.

Viele von uns, die den Vierten und Fünften Schritt bereits gearbeitet hatten, wussten, dass dieser Prozess immer zu Veränderung führt — mit anderen Worten, wir mußten aufhören, uns auf die gleiche alte Weise zu verhalten! Vielleicht waren wir uns nicht ganz sicher, ob wir das wirklich wollten. Auf der anderen Seite wußten viele von uns, dass wir uns ändern mussten, aber befürchteten, es nicht zu können.

Zwei Dinge brauchen wir, um mit Schritt Fünf beginnen zu können: Mut und ein Gefühl von Vertrauen in den Prozeß der Genesung. Wenn wir beides haben, werden wir fähig sein, uns durch weitere Ängste hindurchzuarbeiten und mit den Eingeständnissen fortzufahren, die nötig sind, um diesen Schritt zu machen.

Sich den Ängsten stellen

Vielleicht haben wir einige der hier besprochenen Ängste oder wir haben andere, die uns quälen. Es ist entscheidend, dass wir unsere Ängste kennen und trotzdem weitergehen, um unsere Genesung fortsetzen zu können.

- Welche Vorbehalte habe ich, den Fünften Schritt zu arbeiten?
- Habe ich an diesem Punkt irgendwelche Ängste? Welche?

Egal woher unsere Ängste stammen, viele unsere Mitglieder haben ziemlich genau dieselben Dinge getan, um mit ihnen umzugehen: Wir beten um Mut und Bereitschaft, lesen das Kapitel über den Fünften Schritt im *Es funktioniert: Wie und Warum* und suchen Bestätigung durch andere Mitglieder. Viele von uns machten folgende Erfahrung: Wir gingen in Schritte-Meetings und zufälligerweise schien das Thema immer Schritt Vier oder Schritt Fünf zu sein. Wenn wir uns die Mühe machen, über das zu teilen, was wir durchmachen, können wir sicher sein, die Unterstützung zu erhalten, die wir von anderen Mitgliedern brauchen. Wenn wir auf die spirituellen Kraftquellen zurückgreifen, die wir durch das Arbeiten der vorhergehenden Schritte erschlossen haben, erlaubt uns dies, mit unserem Fünften Schritt fortzufahren.

- Was tue ich, um meine Ängste vor dem Fünften Schritt zu bearbeiten?
- Wie hat das Arbeiten der ersten vier Schritte mich darauf vorbereitet, den Fünften Schritt zu arbeiten?

Gott gegenüber eingestehen

Das Kapitel zum Fünften Schrittes in *Es funktioniert: Wie und Warum* beantwortet die Frage, warum wir die genaue Art unserer Fehler ausser uns selbst und einem anderen Menschen auch Gott gegenüber eingestehen müssen. In NA erfahren wir einen Lebensweg, in welchem Spirituelles auf Alltägliches und Gewöhnliches auf Aussergewöhnliches trifft. Die genaue Art unserer Fehler dem Gott unseres Verständnisses einzugestehen, macht unser Eingeständnis bedeutungsvoller.

Wie wir dieses Eingeständnis Gott, so wie wir ihn verstehen, gegenüber machen, hängt von unserem jeweiligen Verständnis ab. Einige legen ein förmliches Eingeständnis Gott gegenüber ab, getrennt vom Eingeständnis uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber. Andere machen sich die Anwesenheit einer Höheren Macht bewusst oder laden sie auf eine bestimmte Art ein, bevor sie mit ihrem Sponsor oder ihrer Sponsorin die Inventur durchgehen. Diejenigen von uns, deren Höhere Macht die spirituellen Prinzipien der Genesung oder die Kraft der NA-Gemeinschaft darstellt, müssen verschiedene Methoden erforschen, um diesen Teil des Fünften Schrittes zu arbeiten. Unsere Sponsorin oder unser Sponsor kann in diesem Prozess helfen. Was immer wir tun ist okay, solange wir uns bewusst sind, dass wir unser Eingeständnis auch einer Höheren Macht gegenüber machen.

- Wie werde ich Gott, wie ich ihn verstehe, in meinen Fünften Schritt einbeziehen?

- Wie wird meine Dritte-Schritt-Entscheidung durch das Arbeiten des Fünften Schrittes nochmals gefestigt?

Uns selbst gegenüber

Als wir noch genommen haben, wurde wahrscheinlich den meisten von uns gesagt, dass wir ein Drogenproblem hätten und dass wir uns Hilfe holen sollten. Solche Aussagen berührten uns nicht wirklich. Und selbst wenn sie uns berührten, reichte es nicht aus, um mit dem Nehmen aufzuhören. Bevor wir nicht uns selbst gegenüber unsere Sucht eingestanden und uns dem NA-Programm ergeben hatten, konnten wir nicht aufhören zu nehmen. Genau so ist es mit unserem Eingeständnis im Fünften Schritt. Unser Ehepartner, unsere Arbeitgeberin, unser Sponsor oder unsere Sponsorin, sie alle können uns auf Dinge hinweisen, die wir tun und die gegen uns arbeiten; solange wir aber nicht unserem innersten Selbst gegenüber die genaue Art unserer Fehler eingestehen, haben wir bestimmt nicht die Bereitschaft oder Fähigkeit, einen anderen Weg zu wählen.

- Kann ich die genaue Art meiner Fehler anerkennen und annehmen?
- Wie wird dieses Eingeständnis die Richtung meines Lebens ändern?

Und einem anderen Menschen gegenüber

Als Süchtige besteht eines unserer größten Probleme darin, den Unterschied zwischen unserer Verantwortung und der von anderen zu erkennen. Wir geben uns die Schuld für Katastrophen, über die wir keine Kontrolle haben. Andererseits sind wir oft in völliger Leugnung darüber, wie wir uns oder andere verletzt haben. Wir bauschen kleine Probleme übermäßig auf und verharmlosen große Probleme, auf die wir wirklich achten sollten. Auch wenn wir zu Beginn des Fünften Schrittes nicht sicher sind, was die genaue Art unserer Fehler ist, wir werden es wissen, wenn wir ihn beenden — weil wir unser Eingeständnis einem anderen Menschen gegenüber machen. Was wir nicht sehen können, kann unsere Zuhörerin oder unser Zuhörer sehen und sie oder er wird uns helfen zu unterscheiden, was wir als unsere Verantwortlichkeit annehmen müssen und was nicht.

Bevor wir formell begonnen haben, die Schritte zu arbeiten, haben viele von uns jemanden gebeten, unser Sponsor oder unsere Sponsorin zu sein, und seither mit dieser Person eine Beziehung entwickelt. Für viele von uns wird die Sponsorin oder der Sponsor der "andere Mensch" sein, welchen wir aussuchen, unseren Fünften Schritt anzuhören. Er oder sie wird uns helfen, die Dinge, für die wir nicht verantwortlich sind, von denen zu unterscheiden, für die wir verantwortlich sind. Die Beziehung, welche wir mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor aufgebaut haben, gibt uns das Vertrauen, das wir in diese Person setzen müssen. Der therapeutische Wert, dass ein Süchtiger dem anderen hilft, zeigt sich oft eindrucksvoll, wenn unser Sponsor oder unsere Sponsorin Einzelheiten von seiner oder ihrer Inventur teilt, während wir die unsere teilen. Es braucht lange, bis wir uns auf diese Weise vergewissert haben, nicht einzigartig zu sein.

Das Vertrauen, das wir in die Person setzen müssen, die unseren Fünften Schritt anhört, geht über den einfachen Glauben an ihre Verschwiegenheit hinaus. Wir müssen darauf vertrauen, dass unsere Zuhörerin oder unser Zuhörer auf das, was wir teilen,

angemessen antworten kann. Einer der Hauptgründe, dass so viele von uns den Sponsor oder die Sponsorin als jene Person wählen, die unseren Fünften Schritt anhört, ist, dass er oder sie versteht, was wir tun und deshalb weiss, welche Art von Unterstützung wir in diesem Prozeß brauchen. Wenn wir aus irgendeinem Grund trotzdem eine andere Person auswählen, unser Eingeständnis des Fünften Schrittes anzuhören, sind ihre „Voraussetzungen“ dieselben, auf die wir bei unserem Sponsor oder unserer Sponsorin achten würden: die Fähigkeit, uns zu unterstützen, ohne unsere Verantwortung zu schmälern, jemand, der uns einen gleichmäßigen Halt gibt, wenn wir beginnen, uns während des Fünften Schrittes überwältigt zu fühlen — kurz, jemand voller Mitgefühl, Integrität und Verständnis.

- Welche Eigenschaften hat meine Zuhörerin oder mein Zuhörer, die mich anziehen?
- Wie wird die Tatsache, dass er oder sie diese Eigenschaften besitzt, mir dabei helfen, meine Eingeständnisse wirkungsvoller zu machen?

Für die meisten von uns ist es etwas Neues, eine ehrliche Beziehung zu entwickeln. Wir sind sehr gut darin, aus Beziehungen zu flüchten, sobald uns jemand das erste Mal eine schmerzhaft wahrheitsvolle Erzählung erzählt. Wir sind auch gut darin, höfliche, zurückhaltende Begegnungen ohne wirkliche Tiefe zu haben. Der Fünfte Schritt hilft uns, ehrliche Beziehungen zu entwickeln. Wir erzählen die Wahrheit darüber, wer wir sind — dann der schwere Teil: Wir hören auf die Antwort. Viele von uns hatten Angst davor, eine solche Beziehung zu haben. Der Fünfte Schritt gibt uns eine einzigartige Gelegenheit, solch eine Beziehung in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Wir können ziemlich sicher sein, nicht verurteilt zu werden.

- Bin ich bereit der Person, die meinen Fünften Schritt anhört, zu vertrauen?
- Was erwarte ich von dieser Person?
- Wie wird das Arbeiten des Fünften Schrittes mir helfen, damit anzufangen, neue Wege zu entwickeln, Beziehungen zu leben?

Die genaue Art unserer Fehler

Ein anderer Weg sicherzustellen, dass unser Fünfter Schritt nicht "einfach ein Vorlesen des Vierten Schrittes" bedeutet, ist es, unser Augenmerk darauf zu richten, was wir hier eingestehen sollen: die **genaue Art** unserer Fehler. In unserer Gemeinschaft gibt es vielfältige Erfahrungen, was tatsächlich "die genaue Art unserer Fehler" ist. Die meisten von uns stimmen überein, dass wir, während wir den Fünften Schritt arbeiten, darauf achten sollten, was hinter den Mustern unserer Sucht steckt, und warum wir so handelten, wie wir es taten. Die genaue Art unserer Fehler zu erkennen ist etwas, was oft geschieht, während wir unsere Inventur teilen. Manchmal enthüllt die Wiederholung derselben Art von Situation das genaue Wesen dieser Situation. Warum zum Beispiel suchen wir uns immer Menschen aus, die nicht unser Bestes im Sinn haben? Warum nähern wir uns jeder Beziehung, die wir haben, als ob unser gesamtes Leben davon abhinge, die Oberhand zu gewinnen? Warum fühlen wir uns durch neue Erfahrungen bedroht und vermeiden sie deshalb? Das gemeinsame Thema in unseren Mustern zu finden wird uns direkt zu der genauen Art unserer Fehler führen.

An einigen Punkten in diesem Prozess werden wir wahrscheinlich damit beginnen, einige Verhaltensmuster als "Charakterfehler" zu bezeichnen. Obwohl wir vor dem Sechsten Schritt nicht beginnen werden, tiefgehend zu erforschen, wie jeder unserer

Fehler eine Rolle dabei spielt, uns krank zu halten, wird es bestimmt nicht schaden zuzulassen, dass sich dieses Wissen in uns bildet.

- Wie unterscheidet sich die genaue Art meiner Fehler von meinen Handlungen?
- Warum muss ich die **genaue Art** meiner Fehler zugeben und nicht nur die Fehler selbst?

Spirituelle Prinzipien

Im Fünften Schritt werden wir uns auf Vertrauen, auf Mut, auf Ehrlichkeit uns selbst gegenüber und auf Verpflichtung konzentrieren. Wenn wir den Fünften Schritt arbeiten, ist es wesentlich, das spirituelle Prinzip von Vertrauen anzuwenden. Wie schon gesagt, werden wir wahrscheinlich bereits einige Erfahrungen mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor gesammelt haben, die es uns ermöglichen, ihr oder ihm genügend zu vertrauen, um diesen Schritt weiter zu arbeiten. Aber was ist, wenn tiefergehende Themen auftauchen und wir uns fragen, ob das Arbeiten dieses Schrittes wirklich etwas Gutes bewirken wird? Wir müssen dem Prozess ebenso wie der anderen Person vertrauen. Der Zusammenhang zwischen dem Fünften Schritt und unserer spirituellen Entwicklung ist für uns nicht immer klar ersichtlich. Das bedeutet aber nicht, dass es diesen Zusammenhang nicht gibt, jedoch kann es dadurch für uns schwerer sein, dem Prozeß zu vertrauen.

- Glaube ich daran, dass das Arbeiten des Fünften Schrittes mein Leben irgendwie verbessern wird? Auf welche Weise?

Mut ist ein Prinzip, welches wir anwenden müssen, um mit diesem Schritt zu beginnen. Wir werden wahrscheinlich fortfahren müssen, während unserer Arbeit regelmäßig neuen Mut zu schöpfen. Wenn wir den Telefonhörer wieder auflegen, während wir im Begriff sind, mit unserem Sponsor oder unserer Sponsorin ein Treffen zu vereinbaren, um unsere Eingeständnisse zu machen, dann fühlen wir Angst und müssen das Prinzip Mut anwenden. Wenn wir unsere Inventur teilen und einen Abschnitt sehen, den wir niemandem erzählen können, müssen wir diesem Moment von Angst mit Mut begegnen und fortfahren, die **ganze** Inventur zu teilen. Wenn wir gerade etwas quälend Schmerzhaftes geteilt haben und unsere Gefühle der Verletzlichkeit so übermächtig sind, dass wir uns verschließen wollen, bevor wir hören, was unsere Sponsorin oder unser Sponsor zu sagen hat, dann sind wir an einem ganz bestimmten Punkt in unserer Genesung, an dem wir fortfahren müssen, den mutigen Weg zu nehmen. Dies zu tun, wird die zukünftige Richtung unseres Lebens beeinflussen. Jedesmal wenn wir Angst fühlen, erinnern wir uns daran, dass es selten etwas anderes als negative Folgen für unser Leben hatte, wann immer wir dieser Angst nachgaben, und diesmal wieder so zu handeln, würde das gleiche ergeben. Solch eine Erinnerung sollte reichen, uns dazu zu bringen, Mut zu fassen.

- Was sind einige der Wege, mit denen ich den Mut finden kann, den ich brauche, um diesen Schritt zu arbeiten?
- Wie beeinflusst das Anwenden des Prinzipes Mut beim Arbeiten dieses Schrittes meine ganze Genesung?
- Habe ich eine Zeit und einen Ort für meinen Fünften Schritt festgelegt? Wann und wo?

Das Prinzip der Ehrlichkeit uns selbst gegenüber anzuwenden ist wesentlich, wenn wir uns selbst gegenüber die genaue Art unserer Fehler eingestehen. Genau so wenig wir uns von unseren Gefühlen abtrennen dürfen, nur weil wir Angst vor der Reaktion unseres Zuhörers oder unserer ZuhörerIn haben, so wenig können wir es uns leisten, uns vor unseren eigenen Reaktionen zu verschließen. Wir müssen uns erlauben, die natürliche und menschliche Reaktion auf den Gegenstand der ganzen Sache zu erfahren: auf unser Leben als Süchtige. Unser Leben war traurig. Wir haben aufgrund unserer Sucht viel verpasst. Wir haben Menschen, die wir liebten, aufgrund unserer Sucht verletzt. Diese Erkenntnisse sind schmerzhaft. Wenn wir jedoch genau hinschauen, werden wir wahrscheinlich ein weiteres Gefühl feststellen, welches sich im Gefolge des Schmerzes entwickelt: Hoffnung.

Wir haben letztendlich aufgehört, unserer Gefühle wegen Drogen zu nehmen, vor unseren Gefühlen wegzulaufen oder uns vor unseren Gefühlen zu verschließen; nun haben wir das erste Mal die Chance, mit Mut durch unsere Gefühle zu gehen, auch durch die schmerzhaften. Auf lange Sicht werden wir uns auf diese Art und Weise mit uns selbst besser fühlen. Das ist einer der Widersprüche, die wir oft in unserer Genesung finden: was mit Schmerz beginnt, endet mit Freude und Gelassenheit.

- Wie habe ich in der Vergangenheit Ehrlichkeit mir selbst gegenüber vermieden? Was tue ich jetzt, um Ehrlichkeit mir selbst gegenüber zu üben?
- Wie steht eine realistischere Sicht von mir selbst in Beziehung zu Demut?
- Wie hilft mir das Anwenden des Prinzipes von Ehrlichkeit mir selbst gegenüber, mich anzunehmen?

Das Prinzip von Verpflichtung zeigt sich durch die Handlung, welche wir in diesem Schritt machen. Viele von uns sind in unserem Leben sogenannte „Verpflichtungen“ eingegangen, „Verpflichtungen“, bei denen wir niemals beabsichtigten, sie auch in schweren Zeiten einzuhalten, "Verpflichtungen", die wir nur aus Bequemlichkeit eingingen. Mit jedem Schritt, den wir im NA-Programm machen, vertiefen wir unsere wirkliche, praktische Verpflichtung dem Programm gegenüber. Sich eine Sponsorin oder einen Sponsor suchen, die Schritte arbeiten, eine Stammgruppe finden und zu deren Meetings gehen — jede dieser Handlungen zeigt, dass wir uns unserer Genesung in einer praktischen, bedeutungsvollen Weise verpflichtet haben.

- Wie vertieft das Teilen meiner Inventur mit meinem Sponsor oder meiner Sponsorin meine Verpflichtung dem NA-Programm gegenüber?

Weiter geht's

Einer der vielen Vorteile, die wir vom Arbeiten des Fünften Schrittes erhalten, ist ein Gefühl von Selbstannahme. Wir erkennen klar, wer wir heute sind und nehmen uns selber ohne Vorbehalte an. Nur weil wir in bestimmten Bereichen Mängel haben, bedeutet das nicht, dass wir wertlos sind. Wir beginnen zu sehen, dass wir beides haben: Vorzüge und Fehler. Wir können viel Gutes erreichen — und wir können großen Schaden anrichten. Es gibt Teile unserer Persönlichkeit, die uns zu etwas Besonderem machen. Unsere Erfahrungen, auch die schlechten, haben oft zur Entwicklung des Allerbesten in uns beigetragen. Zum ersten Mal sind wir fähig anzuerkennen, dass wir genau so wie wir sind, genau in diesem Moment, in Ordnung sind. Aber uns selber so anzunehmen, wie wir heute sind, heißt nicht, dass wir uns ausruhen können und aufhören, nach Verbesserung zu streben. Wahre Selbstannahme beinhaltet die

Annahme unserer Mängel. Es wäre keine Selbstannahme zu glauben, wir hätten kein weiteres Wachstum nötig, sondern es wäre Leugnung. So erkennen wir unsere Mängel an und verpflichten uns, an ihnen zu arbeiten. Wenn wir mitfühlender sein wollen, arbeiten wir daran, das Prinzip von Mitgefühl anzuwenden. Wenn wir besser ausgebildet sein wollen, nehmen wir uns Zeit zu lernen. Wenn wir mehr Freunde haben wollen, nehmen wir uns die Zeit, unsere Freundschaften zu entwickeln.

- Wie ist durch das Arbeiten des Fünften Schrittes meine Demut und meine Selbstannahme gewachsen?

Wenn wir den Fünften Schritt beenden, mögen wir ein Gefühl der Erleichterung haben; wir haben unser Herz erleichtert, indem wir das teilten, in das wir zuvor viel Energie stecken mussten, um es zu verbergen oder zu unterdrücken. Es ist wahr: „unsere Mängel ... sterben im Licht der Enthüllung.“ Diese Enthüllung bringt uns ein Gefühl von Freiheit, das wir unabhängig von den äußeren Umständen unseres Lebens fühlen können.

Als Ergebnis des Arbeitens dieses Schrittes beginnen sich alle unsere Beziehungen zu verändern. Wir müssen insbesondere anerkennen, wie sehr sich unsere Beziehung zu uns selbst, zu einer Höheren Macht und zu anderen Menschen verändert hat:

- Wie hat sich meine Beziehung zu einer Höheren Macht als Ergebnis der Arbeit am Fünften Schritt verändert?
- Wie hat sich meine Beziehung zu meiner Sponsorin oder meinem Sponsor als Ergebnis der Arbeit am Fünften Schritt verändert?
- Wie hat sich mein Selbstbild als Ergebnis der Arbeit an diesem Schritt verändert?
- In welchem Umfang habe ich Liebe und Mitgefühl für mich selbst und andere entwickelt?

Einhergehend mit einem Gefühl der Erleichterung hat unser Überdruß gegenüber unseren Charakterfehlern wahrscheinlich einen Höhepunkt erreicht. Das wird leichterdings in einen Zustand vorbehaltloser Bereitschaft umgesetzt — genau das, was wir brauchen, um mit Schritt Sechs zu beginnen!

*"Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese
Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen."*

- Schritt Sechs

Wir beginnen die Arbeit im Sechsten Schritt voll der Hoffnung, die wir in den ersten fünf Schritten gefunden haben. Wenn wir gründlich waren, haben wir auch zu einer gewissen Demut gefunden. Im Sechsten Schritt bedeutet "Demut", dass wir uns selbst nun klarer sehen können. Wir haben die genaue Art unserer Fehler gesehen. Wir haben festgestellt, wie wir uns selbst und anderen geschadet haben, wenn unsere Charakterfehler unser Handeln bestimmt haben. Wir haben unsere Verhaltensmuster kennen gelernt und eingesehen, dass wir dazu neigen, immer wieder unseren Charakterfehlern entsprechend zu handeln. Jetzt müssen wir vorbehaltlos bereit werden, unsere Charakterfehler von uns nehmen zu lassen. Vollständige Bereitschaft entsteht nicht plötzlich. Dies ist ein lange währer Prozess, der sich oft über ein ganzes Leben hinzieht. Gleich nachdem wir eine Inventur gemacht haben, sind wir vielleicht tatsächlich bereit dafür, unsere Charakterfehler von uns nehmen zu lassen. Wenn wir schon einige Zeit im Programm sind und uns einigermaßen klar ist, welche Charakterfehler wir haben und dennoch nach ihnen handeln, werden wir ganz von selbst feststellen, dass unsere Bereitschaft wächst. Sich ihrer nur bewusst zu sein wird für unsere Bereitschaft nie ausreichen, aber sie ist ein unumgänglicher Schritt auf dem Weg zur Bereitschaft. Der Prozess der Inventur hat uns unsere Charakterfehler bewusster gemacht. Im Sechsten Schritt zu arbeiten, wird dies noch verstärken. Vorbehaltlos bereit zu sein bedeutet, einen geistigen Zustand erreicht zu haben, in dem wir uns nicht nur unserer Charakterfehler bewusst sind, ihrer nicht einfach nur überdrüssig sind, nicht nur darauf vertrauen, dass Gott, so wie wir ihn verstehen, alles Überflüssige beseitigen wird – sondern er bedeutet dies alles zusammen genommen.

Um vorbehaltlos bereit zu werden, müssen wir uns unserer Angst vor dem Sechsten Schritt stellen. Außerdem müssen wir uns ansehen, auf welche Weise unsere Charakterfehler beseitigt werden. Im Sechsten Schritt heißt es, dass sie nur von einer Höheren Macht beseitigt werden können, aber was heißt das praktisch? Wofür sind wir selbst im Sechsten Schritt verantwortlich? Wenn wir dies mit einer Sponsorin oder einem Sponsor besprechen, können diese Fragen uns Anleitung für die Arbeit in diesem Schritt geben.

Vorbehaltlos bereit für was?

Wenn wir noch neu in NA sind und dies unsere erste Begegnung mit dem Sechsten Schritt ist, werden viele unserer Charakterfehler so offensichtlich sein, dass wir spontan ganz und gar bereit sind, sie loszuwerden. Wir sehen sie zum ersten Mal, sozusagen in ihrer ganzen Pracht, und wir wollen sie „weg haben“ – und zwar heute noch!

Wenn unsere spontane Reaktion abgeklungen ist, stellen wir fest, dass wir zumindest eine gewissen Angst und Unsicherheit spüren, wenn es um Veränderung geht. Das Unbekannte ist fast für jeden angsteinflößend. Die Charakterfehler, die es nun loszulassen gilt haben wir eine lange Zeit gehabt, wahrscheinlich unser ganzes Leben lang.

Wahrscheinlich haben wir Befürchtungen, wie unser Leben ohne Charakterfehler aussehen wird. Manche von ihnen erscheinen uns vielleicht eher als überlebensnotwendige Fähigkeiten, und nicht als Charakterfehler. Wir fragen uns, ob wir immer noch unseren Lebensunterhalt verdienen werden können, wenn sie beseitigt werden. Vielleicht finden wir die Vorstellung abstoßend, ein „braver Bürger“ zu werden. Viele von uns hängen sehr an ihrem „Image“ [image] – wir sind cool, wir sind trendy, wir bewegen uns jenseits der „guten Gesellschaft“ und uns gefällt das. Vielleicht befürchten wir, dass wir durch die Arbeit im Sechsten Schritt zu stumpfsinnigen Anpassern werden. Einige von uns meinen vielleicht, sie bestünden aus nichts anderem als Charakterfehlern und fragen sich dann, was denn von ihnen übrig bleibt, wenn ihre Charakterfehler beseitigt werden. Unsere Ängste sind wahrscheinlich vage und unpräzise. Wenn wir sie bis zu ihrer logischen Schlussfolgerung durchleuchten, werden wir bestimmt feststellen, dass sie unbegründet sind. Anders gesagt, wenn wir sie laut aussprechen, können wir sie als das sehen, was sie sind.

- Habe ich Eigenschaften, die ich mag, die aber „Charakterfehler“ sein könnten? Habe ich Angst, zu jemandem zu werden, den ich nicht mag, wenn diese Charakterzüge beseitigt werden?
- Was wird nach meiner Einschätzung eigentlich beseitigt werden?

Wenn wir schon Erfahrung mit dem Sechsten Schritt haben, werden uns unsere Charakterfehler nicht neu sein. Vielleicht sind wir jetzt sogar bestürzt, dass wir einen bestimmten Charakterfehler immer noch haben. Vielleicht ärgern wir uns aber auch, dass uns ein altbekannter Charakterfehler in neuer Ausprägung begegnet.

Ein Beispiel: Wir sind immer noch unsicher. Wir laufen zwar nicht mehr durch die Gegend und versuchen ständig, anderen zu beweisen, was für tolle Typen wir sind. Trotzdem ist der Charakterfehler immer noch da. Die Art und Weise, wie wir ihn in der letzten Zeit ausgelebt haben, ist jetzt vielleicht viel unterschwelliger und viel hinterhältiger. Unbewußt haben wir die Bemühungen anderer sabotiert, damit wir im Vergleich besser dastehen. Vielleicht haben wir auch auf den Wünschen Anderer herumgetrampelt, weil sie für unsere Zwecke nicht direkt nützlich waren. Wenn wir schon länger in Genesung sind, sind solche Erkenntnissen besonders schmerzhaft, weil wir gewöhnt waren, uns in einem besseren Licht zu sehen. Andere verletzt zu haben erfüllt uns mit großer Scham. Vielleicht spüren wir eine unbestimmte Angst, uns nicht verändern zu können und den einen oder anderen Charakterfehler nie loswerden zu können. Einen gewissen Trost kann uns die Einsicht spenden, dass wir uns jetzt unseres Handelns bewusst sind und bereit sind, daran zu arbeiten. Wir müssen die Hoffnung und den Glauben bewahren, dass der Genesungsprozess funktioniert – auch bei den hartnäckigsten Charakterfehlern.

- Glaube ich immer noch an den Prozess der Genesung? Glaube ich, dass ich mich verändern kann? Wie habe ich mich bis jetzt verändert? Welche Charakterfehler bestimmen nicht mehr ständig mein Handeln?
- Habe ich Charakterfehler, von denen ich glaube, dass sie nicht beseitigt werden können? Welche sind es? Warum glaube ich, dass sie nicht beseitigt werden können?

...von Gott beseitigen zu lassen

Es stimmt, der Sechste Schritt besagt, dass nur eine Macht, die größer als wir selbst ist, unsere Charakterfehler beseitigen kann. In welchem Maße wir begreifen, was das eigentlich bedeutet, hängt von unserer Erfahrung ab – unserer Erfahrung mit dem Auf und Ab, dem Hin und Her, dem Kämpfen und Kapitulieren, das mit Schritt Sechs verbunden ist.

Das erste, was die meisten in Bezug auf unsere Charakterfehler unternehmen, ist der Beschluss, sie nicht zu haben. Leider ist dies sinnlos und genauso wirkungsvoll wie der Versuch, unser Nehmen zu kontrollieren. Vielleicht haben wir für einige Zeit damit scheinbar Erfolg, aber früher oder später kommen unsere Charakterfehler wieder zum Vorschein. Das Problem ist, dass unsere Charakterfehler ein Teil von uns sind. In schwierigen Situationen werden wir immer dazu neigen, unsere schlimmsten Charakterfehler wieder auszuleben.

Was wir im Sechsten Schritt zu tun haben, ähnelt in vielem dem, was wir in den ersten beiden Schritten zu tun hatten. Wir müssen zugeben, dass wir von einer inneren Kraft besiegt wurden, die nur Schmerz und Erniedrigung in unser Leben gebracht hat. Dann müssen wir zugeben, dass wir im Umgang mit dieser Kraft Hilfe brauchen. Wir müssen die Tatsache, dass wir unsere Mängel nicht selbst beseitigen können, vorbehaltlos akzeptieren und müssen uns bereit machen, im Siebten Schritt Gott zu bitten, sie für uns zu beseitigen.

- Wie versuche ich, meine Charakterfehler selbst zu beseitigen oder zu kontrollieren? Wozu haben meine Versuche geführt?
- Worin besteht der Unterschied, ob ich vorbehaltlos bereit bin, meine Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen, oder sie aber selbst zu unterdrücken versuche?
- Auf welche Weise stärke ich durch die Arbeit in diesem Schritt meinen Glauben an Gott, so wie ich ihn verstehe?
- Wie vertieft sich in diesem Schritt meine Hingabe?
- Was kann ich zum Beweis meiner vorbehaltlosen Bereitschaft tun?

Unsere Charakterfehler

Selbst nach all der Arbeit, die wir im Vierten und Fünften Schritt getan haben, sind wir uns zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht ganz im Klaren über die Art unserer Charakterfehler. Wahrscheinlich fragen wir uns, wo genau in unserer komplexen Persönlichkeitsstruktur die Trennlinie zwischen unseren Charakterfehlern und unserem Charakter liegt. Warum handeln wir so, wie wir handeln? Ist jemand schuld daran? Wann haben wir uns zum ersten Mal so gefühlt? Warum? Wie war das? Wo war das? Wenn wir nicht aufmerksam sind, können wir so selbstbesessen werden, dass wir aus den Augen verlieren, warum wir im Sechsten Schritt arbeiten. Wir müssen unsere Bemühungen konzentrieren. Unser Ziel ist, das Bewusstsein für unsere Charakterfehler zu schärfen, damit wir vorbehaltlos bereit werden können, sie beseitigen zu lassen. Das Ziel ist jedoch nicht, ihren Ursprung zu untersuchen oder in einem Anfall von Selbstversunkenheit um uns selbst zu kreisen.

Unsere Charakterfehler sind Hinweise auf unsere grundlegende Natur. Wahrscheinlich kommen wir zu dem Schluss, dass unsere grundlegende Natur wie die

anderer Leute beschaffen ist. Wir haben Bedürfnisse und versuchen, diese zu befriedigen. Wir brauchen zum Beispiel Liebe. Bei der Art, wie wir uns diese Liebe verschaffen, kommen unsere Charakterfehler ins Spiel. Wenn wir lügen, betrügen oder Anderen schaden und uns selbst erniedrigen, um Liebe zu bekommen, handeln wir aufgrund von Charakterfehlern. Wie in „*Es funktioniert – Wie und Warum*“ definiert, sind unsere Charakterfehler allgemeine menschliche Züge, die durch unsere Selbstbezogenheit entstellt wurden. Mit der Hilfe unseres Sponsors oder unserer Sponsorin können wir nun jeden unserer Charakterfehler auflisten, beschreiben, auf welche Art und Weise wir sie ausleben, betrachten, wie sich dies auf unser Leben auswirkt und wir können – dies ist besonders wichtig - herausfinden, wie wir uns fühlen, wenn wir sie ausleben. Wenn wir uns vorstellen, wie unser Leben ohne jeden einzelnen dieser Fehler aussähe, hilft uns einzusehen, dass wir ohne sie leben können. Einige von uns gehen in praktische Tätigkeit und finden so heraus, was das dem jeweiligen Charakterfehler entgegengesetzte spirituelle Prinzip ist.

- Schreibe eine Liste der Charakterfehler mit einer kurzen Beschreibung zu jedem von ihnen.
- Auf welche Art und Weise lebe ich diesen Charakterfehler aus?
- Wie wirkt es sich auf mich und andere aus, wenn ich diesen Charakterfehler auslebe?
- Welche Gefühle verbinde ich mit diesem Charakterfehler? Versuche ich, bestimmte Gefühle dadurch zu unterdrücken, dass ich bestimmte Charakterfehler auslebe?
- Wie sähe mein Leben ohne dieses Verhalten aus? Welches spirituelle Prinzip kann ich stattdessen anwenden?

Spirituelle Prinzipien

Im Sechsten Schritt liegt der Schwerpunkt auf Selbstverpflichtung und Beharrlichkeit, Bereitschaft, Glaube, Vertrauen und Selbstannahme.

In dieser Phase unserer Arbeit im Sechsten Schritt sollten wir uns unserer Mängel ganz klar bewusst sein. Wahrscheinlich sind wir uns ihrer sogar so sehr bewusst, dass wir sie in unserem Alltag zutage treten sehen und uns sogar oft verkneifen können, sie auszuleben. Manchmal lässt unsere Aufmerksamkeit vielleicht nach und wir beobachten unser Verhalten nicht mehr so wachsam. Es erfordert eine unglaubliche Kraft, uns selbst jede Sekunde zu beobachten und jeden Impuls zu zügeln, uns gehen zu lassen. Irgendwann gehen wir zum normalen Alltag über bis wir uns auf einmal schlecht fühlen, uns schämen und uns fragen, wie wir uns nur nach all der Arbeit wieder so verhalten konnten.

Dennoch geben wir nicht auf. Stattdessen verpflichten wir uns erneut unserer Genesung. Ungeachtet unseres Rückschlags pflegen wir unsere neuen Prinzipien. Wir schreiten weiter voran, auch wenn wir einen oder mehrere Schritte rückwärts gegangen waren. Wir streben nach allmählicher Besserung, nicht nach sofortiger Makellosigkeit.

- Wie zeige ich heute meine Selbstverpflichtung zur Genesung?
- In der Arbeit in den ersten fünf Schritten habe ich Beharrlichkeit in meiner Genesung erworben. Warum ist diese Eigenschaft so wichtig im Sechsten Schritt?

Das spirituelle Prinzip der Bereitschaft anzuwenden, bedeutet ganz einfach, dass wir bereit sind, anders zu handeln. Es bedeutet nicht, dass wir anders handeln werden oder können. Vielleicht lässt sich das am besten an einem Beispiel verdeutlichen.

Nehmen wir an, wir wären unehrlich gewesen. Mit unseren Familien, unserem Arbeitgeber, unseren Freunden. Auf viele verschiedene Arten und Weisen – von kleineren Unehrlichkeiten bis zu schwerwiegenden Lügen. Es mag zwar besser scheinen, „Schicht für Schicht“ Bereitschaft zu entwickeln, indem wir uns zunächst auf die schlimmsten und zerstörerischsten Formen von Unehrlichkeit konzentrieren. Dieser Schritt besagt aber, dass wir vorbehaltlos bereit sind, alle unsere Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. Dies bedeutet die Bereitschaft, nie wieder unehrlich zu sein, noch nicht einmal auf eine nicht so schwerwiegende Weise. Vielleicht scheint das mehr zu sein, als wir von uns selbst erwarten können. Wir brauchen es jedoch nur für heute zu tun.

Es ist schwer, diese Art von Bereitschaft zu haben, vor allem dann, wenn die augenscheinlichen Folgen einer kleinen Unehrlichkeit nicht so schwerwiegend sind. Uns ist vielleicht bewusst, dass wir nicht ganz aufrichtig sind, aber glauben, dass wir niemandem damit schaden und nicht zur Rechenschaft gezogen werden. Warum sollten wir uns dann darüber den Kopf zerbrechen? Genau diese Art zu denken ist es, die die schlimmsten spirituellen Folgen hat. Es kann sein, dass wir niemandem durch unsere Unehrlichkeit erkennbar geschadet haben und es nie herauskommt. Von diesem Augenblick an gibt es aber einen Nachhall dieser Unehrlichkeit in unserem Geist. Selbst wenn uns dies nicht bewusst wird, selbst wenn wir einen geruhsamen Schlaf haben - es behindert unser spirituelles Wachstum, wenn wir einen Charakterfehler ausleben, obwohl wir anders hätten handeln können. Wenn wir weiterhin nicht bereit sind, wird unser spirituelles Wachstum früher oder später zum Stillstand kommen.

- Bin ich jetzt bereit, alle meine Charakterfehler beseitigen zu lassen? Wenn nicht - warum?
- Was habe ich heute getan, was meine Bereitschaft zeigt?

Die Bereitschaft, die wir in diesem Schritt entwickeln müssen, erfordert ebenso starken Glauben und Vertrauen. Wir müssen glauben, dass eine Höhere Macht in unserem Leben wirksam wird, und zwar genau in dem Maße, das nötig ist.

Fahren wir fort mit dem Beispiel der Unehrlichkeit. Wir müssen darauf vertrauen, dass unsere Höhere Macht den Charakterfehler der Unehrlichkeit nicht so sehr aus unserem Leben beseitigen wird, dass wir mit unserer Ehrlichkeit brutal werden und nicht mehr schweigen können, wenn wir jemanden mit der Wahrheit verletzen würden. Wenn wir beiseite treten und Gott in unser Leben eingreifen lassen werden wir genau jenen Grad an spirituellem Wachstum erleben, den wir brauchen.

- Wie weit fürchte ich mich noch vor davor, wie ich mich verändern werde Hat diese Furcht abgenommen, seitdem ich angefangen habe, diesen Schritt zu arbeiten?
- Wie vertieft sich mein Vertrauen in Gott, so wie ich ihn verstehe, wenn ich diesen Schritt arbeite?

Da Wörter wie „vorbehaltlos“ und "alle" in diesem Schritt eine so wichtige Rolle spielen, kann man leicht zu selbstkritisch und perfektionistisch werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Bereitschaft zwar vorbehaltlos sein muss, wir aber dennoch nicht vollkommen werden – weder heute noch irgendwann. Wenn wir entgegen unserem Willen einen Charakterfehler ausleben, müssen wir das Prinzip der

Selbstannahme üben. Wir müssen akzeptieren, dass wir zwar immer noch passieren kann, dass wir uns gehen lassen, aber auch immer noch bereit sind, uns zu ändern. Durch dieses Eingeständnis erneuern wir unsere Selbstverpflichtung, Beränderung zuzulassen. Unser Wachstum ist soweit gediehen, wie es für heute richtig ist. Wären wir vollkommen, gäbe es keine Notwendigkeit, weiter zu wachsen.

- Nehme ich mich heute an? Was mag ich an mir? Was hat sich verändert, seitdem ich mit der Schrittarbeit angefangen habe?

Weiter geht's

Vielleicht hatten wir in der Vergangenheit mal eine flüchtige Vorstellung von dem, was aus uns werden könnte, vielleicht in der Kindheit oder auch während unserer aktiven Sucht. Wahrscheinlich dachten wir entweder, das Leben hätte uns dorthin gebracht, wo wir nicht bekommen könnten, was wir brauchen - oder wir dachten, wir seien von Geburt aus unfähig, einen besseren Platz einzunehmen. Vielleicht haben wir einmal von Reichtum, Status und Prestige geträumt. Im spirituellen Programm von Narcotics Anonymous geht es uns mehr um spirituelles Wachstum. Wir denken eher an Eigenschaften, die wir gerne hätten oder an Bekannte in Genesung, die Eigenschaften haben, die wir gerne nachahmen würden.

Wenn wir diesen Schritt arbeiten, entwickeln wir nach und nach eine Vision von dem Menschen, der wir gerne werden würden. Wenn wir selbstsüchtig waren, möchten wir wahrscheinlich selbstlos werden, vielleicht dadurch, dass wir einem anderen Süchtigen Genesung näher bringen oder durch eine andere selbstlose Tat. Wenn wir faul waren, würden wir vielleicht produktiv werden wollen und die Früchte unserer Arbeit ernten können. Wenn wir unehrlich waren, träumen wir vielleicht von der Freiheit, nicht ständig in der Angst vor Entdeckung leben zu müssen. Wir möchten, dass uns dieser Schritt zu einer Vision von uns selbst verhilft – und zu der Hoffnung, diese Vision wahr werden zu sehen.

- Wie werde ich mit den Eigenschaften umgehen, die ich haben möchte? Wie werde ich mit meiner beruflichen Laufbahn umgehen? Womit werde ich meine Freizeit verbringen? Was für ein Elternteil, Kind, Partner, Freund oder Freundin werde ich sein? Mache eine genaue Beschreibung.

Diese Vision kann eine Kraftquelle sein. Wenn wir verzweifelt sind oder unsere Ziele immer noch in weiter Ferne scheinen, können wir sie uns vergegenwärtigen. Das wird uns und dabei helfen, neue Bereitschaft zu entwickeln. Unsere Vision ist unser Sprungbrett zu Schritt Sieben, in dem wir Gott – so wie wir ihn verstehen – bitten, uns von diesen Mängeln zu befreien.

*"Demütig baten wir Ihn,
uns von diesen Mängeln zu befreien."*

- Schritt Sieben

Obwohl jeder der Zwölf Schritte ein auf sich selbst beruhender, getrennter Vorgang ist, fließen sie alle zu einem gewissen Grad zusammen, während ihre Teile miteinander zusammenwirken, so wie Aspekte des Ersten Schrittes in den Zweiten Schritt einfließen und Komponenten des Vierten Schrittes in die folgenden eingewebt werden. Vielleicht ist die feinste Linie zwischen zwei Schritten diejenige zwischen Schritt Sechs und Sieben. Auf den ersten Blick mag Schritt Sieben fast wie ein nachfolgender Gedanke zu Schritt Sechs scheinen. Wir haben viel Zeit und Bemühen darauf verwendet, das Gewahrsein über unsere Charakterdefekte in Schritt Sechs zu erhöhen und dahin zu gelangen, wo wir vollständig bereit wurden, sie beseitigen zu lassen; jetzt ist alles was wir tun müssen, darum zu bitten, nicht wahr?

Nicht ganz. In diesem Schritt liegt viel mehr, als einfach eine Bitte bei unserer Höheren Macht zu deponieren und auf die Antwort zu warten. Es gibt eine spirituelle Vorbereitung. Es gibt die Notwendigkeit, ein Verständnis davon zu entwickeln, was "demütig" in diesem Zusammenhang bedeutet. Es gibt die Notwendigkeit, eine Art und Weise des Bittens zu finden, die in unsere individuellen spirituellen Pfade passt. Und es gibt die Notwendigkeit, die spirituellen Prinzipien anstelle der Charakterdefekte zu praktizieren.

Sich vorbereiten, um Schritt Sieben zu arbeiten

Wir haben bereits viele der spirituellen Vorbereitungen erledigt, die wir benötigen, um mit Schritt Sieben zu beginnen. Es ist wichtig, dass wir die Verbindung herstellen zwischen der Arbeit, die wir getan haben und den Resultaten, die diese Arbeit hervorgebracht hat.

Die vorangegangenen Schritte haben alle dazu gedient, die Samen der Demut in unserem Geist zu säen. In diesem Schritt bekommen diese Samen Wurzeln und wachsen. Viele von uns haben Schwierigkeiten mit dem Begriff der Demut, und obwohl wir diesen Punkt in Schritt Sechs angingen, verdient er auch unsere Aufmerksamkeit in Schritt Sieben. Wir müssen verstehen, was Demut für uns bedeutet und wie sich ihre Anwesenheit in unseren Leben zeigt.

Wir sollten Demut nicht mit Erniedrigung verwechseln. Wenn wir erniedrigt werden, sind wir beschämt; wir fühlen uns wertlos. Demut ist fast das vollständige Gegenteil dieses Gefühls. Indem wir die Schritte gearbeitet haben, haben wir Schichten von Leugnung, Ego und Selbstbesessenheit abgestreift. Wir haben auch ein positiveres Selbstbild aufgebaut und spirituelle Prinzipien praktiziert. Ehedem konnten wir unsere Stärken nicht sehen, weil unser guter, gesunder Teil hinter unserer Krankheit versteckt war. Jetzt können wir es. Das ist Demut. Einige Beispiele dafür, wie sich Demut oft zeigt, mögen uns helfen, diesen Begriff zu verstehen.

Wir begannen in unserer Genesung mit fixen Ideen. Seit wir in Genesung sind, ist alles, was wir in der Vergangenheit glaubten, herausgefordert worden. Wir wurden bombardiert mit neuen Ideen. Wenn wir zum Beispiel geglaubt haben, wir hätten die

Kontrolle, ist wahrscheinlich allein schon die Tatsache, dass wir dazu kamen, in NA unsere Machtlosigkeit zuzugeben, genug gewesen, um unsere Ansicht zu ändern. Wegen unserer Sucht verpassten wir es, die Lektionen darüber zu lernen, wieviel Kontrolle ein Individuum hat, die uns das Leben selbst gelehrt hätte.

Durch unsere Abstinenz und das Arbeiten der ersten sechs Schritte haben wir viel darüber gelehrt, wie zu leben.

Viele von uns kamen zu NA mit einer gewissen Mentalität der "Straße." Die einzige Art und Weise die wir kannten, etwas zu bekommen, war sich der Sache indirekt zu nähern und Leute zu manipulieren. Wir realisierten nicht, dass wir einfach geradlinig sein konnten und dabei die gleichen, wenn nicht die besseren Chancen haben, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Wir übten jahrelang unseren Gesichtsausdruck nichtssagend zu machen, unser Mitgefühl zu verstecken und hart zu werden. Als wir zu NA kamen, waren wir sehr gut darin, so gut, dass Süchtige am Beginn ihrer Sucht uns wahrscheinlich als Beispiele nahmen, so, wie wir zu älteren Süchtigen aufschauten, als wir zuerst begannen, Drogen zu nehmen. Wir lernten jede Menschlichkeit zu unterdrücken und wurden in vielen Fällen unmenschlich.

Indem wir uns aus der Arena, in der solche Spiele ausgetragen werden, fortbewegten, exponierten wir uns neuen Ideen. Wir lernten, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und sie zu zeigen. Wir fanden heraus, dass die Regeln der Straße nur auf der Straße einen Sinn haben, in der wirklichen Welt waren sie verrückt und oft gefährlich. Wir wurden weicher, verletzlicher. Wir verwechselten Güte nicht mehr mit Schwäche.

Diese Haltungen zu verändern hat dramatische Auswirkungen. Oft ändert es sogar unser körperliches Aussehen. Verkrampfte Brauen und Kiefer entspannen sich in Lächeln. Tränen fließen ungehindert ab und geben unseren ertrinkenden Geist frei.

Viele von uns kamen mit der Überzeugung zu NA, dass wir vom Pech verfolgte Opfer seien, Opfer ungünstiger Umstände und Verschwörungen, die unsere guten Absichten zunichte gemacht hatten. Wir glaubten, wir seien gute Leute, aber durchgehend missverstanden. Wir rechtfertigten jeden Schaden, den wir verursachten, als Selbstverteidigung, wenn wir überhaupt fähig waren, zu realisieren, dass wir Schaden bewirkten. Gefühle von Selbstmitleid passten sehr gut zu dieser Haltung. Wir wälzten uns in unserem Leiden und insgeheim wussten wir, dass der Lohn unseres Schmerzes darin bestand, nie und nimmer unseren eigenen Anteil bei irgendeiner Sache anzuschauen.

Aber die ersten sechs Schritte bringen uns dazu, genau das zu tun. Wir schauen uns unseren Anteil an den Dingen an. Früher dachten wir, dass gewisse Situationen uns **zustoßen** würden; jetzt sehen wir, wie diese Situationen tatsächlich durch uns **geschaffen** wurden. Wir werden uns all der Gelegenheiten, die wir verschwendet haben, gewahr. Wir hören auf, anderen Leuten die Schuld für das, was in unserem Leben ist, zu geben. Wir beginnen zu sehen, dass der Ort, an dem wir geendet haben, meist durch Entscheidungen, die **wir** getroffen haben, bestimmt wurde.

Demut ist ein Gefühl unserer eigenen Menschlichkeit. Wenn dies unsere erste Erfahrung mit dem Siebten Schritt ist, kann dies der Zeitpunkt sein, wenn wir erstmals ein Gefühl von Mitgefühl für uns selbst erfahren. Es ist sehr bewegend das erste Mal zu realisieren, dass wir einfach wahrhaftig menschlich sind und versuchen, unser Bestes zu tun. Wir fällen Entscheidungen, sowohl gute wie schlechte, und hoffen, dass die Dinge gut ausgehen. Mit dieser Erkenntnis in Bezug darauf, wer wir sind, realisieren wir auch, dass, genauso wie wir unser Bestes tun, dies auch andere Leute tun. Wir fühlen eine wirkliche Verbindung mit anderen, indem wir wissen, dass wir alle den gleichen

Unsicherheiten und Schwächen unterliegen und dass wir alle Träume für die Zukunft haben.

Jetzt müssen wir unsere eigene Demut anerkennen und erforschen, wie sie sich in unserem Alltag ausdrückt.

- Welche meiner Haltungen haben sich verändert, seit ich in Genesung bin? Wo wurde das Übertriebene zurechtgestutzt und wo wurde der gesunde Teil von mir aufgedeckt?
- Wie beeinflusst Demut meine Genesung?
- Wie hilft mir das Gewahrwerden meiner Demut dabei, diesen Schritt zu arbeiten?

Unsere Arbeit in den vorangegangenen Schritten hat uns geholfen, eine Beziehung mit einem Gott unseres Verständnisses aufzubauen. Diese Arbeit wird sich sehr bezahlt machen, wenn wir mit Schritt Sieben fortfahren. Im Schritt Zwei begannen wir erstmals über eine Höhere Macht nachzudenken, die uns helfen konnte, Genesung von unserer Sucht zu finden. Von dort gingen wir weiter, um unsere Entscheidung des Dritten Schrittes zu treffen, unsere Höhere Macht mit der Fürsorge für unseren Willen und unsere Leben zu betrauen. Wir riefen diese Macht oftmals an, uns durch den Vierten Schritt zu bringen und teilten dann im Fünften Schritt die intimsten Details unseres Lebens mit dieser Macht. In Schritt Sechs entdeckten wir, dass der Gott unseres Verständnisses mehr für uns tun konnte als uns clean zu halten.

- Wie ist mein Verständnis einer Höheren Macht in den vorangegangenen Schritten gewachsen? Wie hat sich meine Beziehung mit dieser Macht entwickelt?
- Wie hat mich meine Arbeit in den vorangegangenen Schritten bereit gemacht, den Siebten Schritt zu arbeiten?

Bitten, uns von diesen Mängeln zu befreien

Wie bitten wir nun den Gott unseres Verständnisses, uns von diesen Mängeln zu befreien? Die Antwort hängt vor allem davon ab, was für ein Verständnis von Gott wir haben. Es gibt sehr viele verschiedene Arten, Gott zu verstehen, so viele, dass wir in diesem Leitfaden unmöglich Beispiele dafür anführen können, wie der individuelle spirituelle Pfad jeder Person seine oder ihre Arbeit im Siebten Schritt beeinflussen würde. Es genügt zu sagen, dass unsere Schrittearbeit unsere eigenen spirituellen Pfade widerspiegeln sollte.

Als Individuen könnten wir ein besondere persönliche Routine oder Ritual als unseren Weg auswählen, um unsere Höhere Macht zu bitten, uns von unseren Mängeln zu befreien. Für den Zweck dieses Leitfadens werden wir dies "Gebet" nennen. Das Wort "Gebet" ist in unserer Gemeinschaft weitherum als Beschreibung der Art und Weise, wie wir mit unserer Höheren Macht kommunizieren, akzeptiert. Der Ton der Bitte wird im Wort "demütig" angegeben. Aus der Stelle in uns, die am ehrlichsten ist, der Stelle, die am engsten mit unserem spirituellen Zentrum verbunden ist, aus dieser Stelle heraus bitten wir, von diesen Mängeln befreit zu werden.

- Wie werde ich den Gott meines Verständnisses bitten, mich von diesen Mängeln zu befreien?
- Können andere genesende Süchtige mir helfen herauszufinden, wie ich darum bitten werde?

- Habe ich sie gefragt, mit mir ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen?
- Habe ich meinen Sponsor um Führung gebeten?

So wie mit allen anderen Aspekten unseres Programmes werden wir nicht nur einmal darum bitten, dass wir von unseren Mängeln befreit werden. Wir werden in unserem ganzen Leben immer wieder darum bitten. Die Art und Weise, wie wir darum bitten, wird sich sicher ändern, so wie unser Verständnis von Gott sich ändert. Nichts, das wir zu diesem Zeitpunkt tun, zwingt uns dazu, den Siebten Schritt für immer auf eine bestimmte Art und Weise zu arbeiten.

Sich nicht selbst im Weg sein

Die meisten von uns realisieren, dass wir wahrscheinlich etwas mehr in diesem Schritt tun müssen, als nur dafür zu beten, dass wir von unseren Mängeln befreit werden. Wir müssen gewisse Handlungen ausführen, die den Gott unseres Verständnisses einladen, in unserem Leben zu arbeiten. Wir können Gott nicht bitten, uns von einem Mangel zu befreien und ihn dann mit aller Kraft festhalten. Je größer die Distanz zwischen uns und unserer Höheren Macht ist, umso weniger werden wir die Gegenwart dieser Macht fühlen. Wir müssen das Gewahrsein von uns selbst, das wir im Sechsten Schritt gewonnen haben beibehalten und ein Gewahrsein von Gott, der in unserem Leben arbeitet, hinzufügen.

- Wie wird das Prinzip der Kapitulation angewendet, um uns nicht selbst im Weg zu sein, damit eine Höhere Macht in unserem Leben arbeiten kann?
- Was könnten die Vorteile sein, einer Höheren Macht zu erlauben, in meinem Leben zu arbeiten?
- Wie fühle ich mich, wenn ich weiss, dass eine Höhere Macht für mich sorgt und in meinem Leben arbeitet?

Spirituelle Prinzipien

Im Siebten Schritt werden wir uns auf Kapitulation, Vertrauen und Glauben, Geduld und Demut richten. Im Siebten Schritt kapitulieren wir auf einer tieferen Ebene. Was im Schritt Eins mit einem Bekenntnis unserer Sucht begann, schließt nun ein Bekenntnis der Mängel ein, die unsere Sucht begleiten. Wir nehmen auch unsere Kapitulation des Zweiten Schrittes auf einer tieferen Ebene an. Wir kommen zum Glauben, dass eine Höhere Macht mehr tun kann als uns zu helfen, clean zu bleiben. Wir wenden uns an diese Macht mit der Bitte, dass sie uns auch von unseren Mängeln erlöst. Um so mehr Zeit vergeht, desto mehr Vertrauen setzen wir in eine Höhere Macht und in den Vorgang der Genesung.

- Habe ich meine Machtlosigkeit über meine Mängel sowie meine Sucht akzeptiert? Führe dies weiter aus.
- Wie hat sich meine Kapitulation vertieft?

Die spirituellen Prinzipien von Vertrauen und Glauben sind zentral im Siebten Schritt. Wir müssen uns unserer Höheren Macht genügend sicher sein, um dieser Macht unsere Mängel anzuvertrauen. Wir müssen daran glauben, dass unsere Höhere Macht etwas mit ihnen macht, denn wie sonst können wir im guten Glauben darum bitten,

dass wir von ihnen befreit werden? Wir müssen jede Tendenz vermeiden, Buch zu führen darüber, wie wir meinen, dass Gott vorwärts kommt damit, uns von unseren Mängeln zu befreien. Es nicht allzu schwierig zu sehen, wohin diese Art zu denken führen kann, wenn wir sehen, dass wir immer noch gewisse Charakterdefekte haben, nachdem irgendein bestimmter Zeitraum vergangen ist. Stattdessen richten wir uns auf die Handlungen, die wir in diesem Schritt ausführen müssen: demütig bitten, spirituelle Prinzipien praktizieren und Gott nicht im Weg sein. Die Ergebnisse des Siebten Schrittes mögen nicht sofort erscheinen, aber mit der Zeit werden sie es.

- Glaube ich daran, dass meine Höhere Macht mich von meinen Mängeln befreien wird oder mir Freiheit vom Zwang gewähren wird, nach diesen Mängeln zu handeln? Glaube ich daran, dass ich eine bessere Person sein werde als Ergebnis davon, diesen Schritt zu arbeiten?
- Wie wird der Glaube an den Gott meines Verständnisses stärker als Ergebnis davon, diesen Schritt zu arbeiten?

Vertrauen und Glauben allein können uns nie durch die Zeit tragen, diesen Schritt lebenslang zu arbeiten; wir müssen auch Geduld praktizieren. Selbst wenn viel Zeit vergangen ist, seit wir begonnen haben zu bitten, dass wir von einem Mangel befreit werden, müssen wir immer noch geduldig sein. Vielleicht ist sogar Ungeduld eben einer unserer Mängel. Wir können Zeiten, in denen wir warten müssen, als Geschenk ansehen, als Zeiten, wo wir das Prinzip der Geduld am meisten praktizieren müssen. Schließlich ist einer der sichersten Wege, wie wir Fortschritte machen, sich über die Barrieren zu schwingen, denen wir auf unserem spirituellen Pfad begegnen.

- Wo hatte ich kürzlich Gelegenheiten für Wachstum? Wie ging ich mit ihnen um?

Schlussendlich müssen wir mehr als jedes andere Prinzip unser Gewahrsein des Prinzips der Demut aufrechterhalten, während wir diesen Schritt arbeiten. Es ist ziemlich leicht festzustellen, ob wir uns diesem Schritt mit Demut nähern, indem wir uns ein paar Fragen stellen:

- Glaube ich daran, dass mich nur meine Höhere Macht von meinen Mängeln befreien kann? Oder habe ich versucht, es selbst zu tun?
- Wurde ich ungeduldig, dass ich nicht von meinen Mängeln befreit wurde, sobald ich darum bat? Oder bin ich zuversichtlich, dass ich in Gottes Zeit davon befreit werde?
- Ist mein Sinn für Perspektive kürzlich aus den Fugen geraten? Habe ich von mir selbst gedacht, ich sei bedeutender oder mächtiger als ich wirklich bin?

Weiter geht's

Zu diesem Zeitpunkt könnten wir uns wundern, wie wir uns fühlen sollten. Wir haben den Gott unseres Verständnisses gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien; wir haben die Prinzipien unseres Programmes getreulich praktiziert, so gut wir dazu fähig waren; aber wir mögen immer noch feststellen, dass wir handeln, bevor wir eine Chance dazu hatten, nachzudenken, und dass wir immer noch mit unseren Mängeln kämpfen. Sicher, wir nehmen keine Drogen mehr und viele unserer äußeren Lebensumstände haben sich wahrscheinlich verbessert – unsere Beziehungen sind vielleicht stabiler – aber haben wir uns verändert? Sind wir bessere Leute geworden?

Nach einer gewissen Zeit werden wir feststellen, dass Gott in unserem Leben gearbeitet hat. Wir mögen sogar überrascht sein vom Grad der Reife, die wir zeigten, als wir mit einer Situation fertig wurden, die uns in früheren Jahren sehr unspirituell hätte handeln lassen. Eines Tages werden wir realisieren, dass einige Arten zu handeln uns so fremd geworden sind, wie es für uns spirituelle Prinzipien waren, als wir erstmals begannen, sie zu praktizieren. Nach einer solchen enthüllenden Einsicht mögen wir anfangen, über die Person nachzudenken, die wir waren, als wir zuerst zu NA kamen, und wie wenig wir dieser Person jetzt gleichen.

- Gab es Zeiten, wo ich fähig war, mich zurückzuhalten, einen Charakterdefekt auszuagieren und stattdessen ein spirituelles Prinzip zu praktizierte? Erkenne ich dies an als Werk Gottes in meinem Leben?
- Von welchen Mängeln wurde mein Leben befreit oder welche wurden in ihrer Macht über mich beschnitten?
- Warum begünstigt der Siebte Schritt ein Gefühl von Gelassenheit?

Wir beginnen ein spirituelles Leben zu führen. Wir hören auf soviel darüber nachzudenken, was wir bekommen werden, selbst von unserer Genesung, und fangen an zu schauen, wie wir uns beteiligen können. Die Dinge, die wir tun, um unseren Geist zu erhalten und zu nähren werden zu Gewohnheiten; wir mögen uns sogar auf sie freuen. Wir finden heraus, dass wir frei sind zu wählen, wie wir irgendeine Situation in unserem Leben betrachten wollen. Wir hören auf über kleine Unannehmlichkeiten zu murren, als ob sie große Tragödien wären. Wir werden fähig, unsere Köpfe mit Würde hochzuhalten und unsere Integrität beizubehalten, ganz gleich, was das Leben uns bringt. Wenn es uns mit unserem spirituellen Selbst wohler wird, wird unser Wunsch, unsere Beziehungen zu heilen wachsen. Wir beginnen mit diesem Vorgang in Schritt Acht.

"Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen."

– Schritt Acht

Bis zu diesem Punkt waren die Schritte vor allem darauf ausgerichtet, uns selbst und unsere Beziehung mit einem Gott, wie wir ihn verstehen, wiederherzustellen. Wenn wir mit dem Achten Schritt anfangen, setzen wir bei anderen einen Heilungsprozess in Gang, bei Leuten denen wir in unserer Sucht geschadet haben, Leuten, denen wir in unserer Genesung geschadet haben, Leuten, denen wir schaden wollten, Leuten, die wir unabsichtlich verletzt haben, Leuten, mit denen wir nichts mehr zu tun haben, und Leuten, denen wir voraussichtlich den Rest unseres Lebens nahe sein werden.

Im Achten Schritt geht es darum, den Schaden, den wir verursacht haben, festzustellen. Es spielt keine Rolle, ob wir ihn verursacht haben, weil wir von Wut übermannt worden sind, weil wir nachlässig waren oder weil wir aus Angst handelten. Es spielt keine Rolle, ob unsere Handlungen von Selbstsucht, Arroganz, Unehrlichkeit oder irgend einem anderen Defekt geleitet waren. Es spielt keine Rolle, dass wir keine Absicht hatten, jemanden zu schaden. Jeder Schaden, den wir verursachten, gehört in den Achten Schritt.

Vielleicht stellt sich heraus, dass mancher Schaden, den wir verursachten, nicht behoben werden kann. Vielleicht stellt sich heraus, dass wir selbst den Schaden nicht direkt wiedergutmachen können. Vielleicht stellt sich sogar heraus, dass wir nicht verantwortlich sind für etwas, das wir auf unsere Achte-Schritt-Liste gesetzt haben. Unser Sponsor oder unsere Sponsorin wird uns helfen, das zu klären, bevor wir mit dem Neunten Schritt anfangen. Zum jetzigen Zeitpunkt ist es lediglich unsere Aufgabe festzustellen, wem wir geschadet haben, welcher Art der Schaden war, und bereit zu werden, ihn wiedergutzumachen.

Es ist normal, sich Gedanken über den Neunten Schritt zu machen und sich zu fragen, wie wir Wiedergutmachung leisten sollen, während wir am Achten Schritt arbeiten. Was wir über unsere Wiedergutmachung denken, beeinflusst auf jeden Fall unsere Arbeit in diesem Schritt. Wir müssen vielleicht ein paar grundsätzlich falsche Vorstellungen aus dem Weg räumen, bevor wir unsere Liste machen können.

Es ist wundervoll, dass wir bereits begonnen haben, die Beziehung mit einigen Leuten in unserem Leben zu bereinigen. Unsere Familien sind wahrscheinlich froh, dass wir keine Drogen mehr nehmen. Einige der offenkundigsten Schäden, die wir anderen zufügten, hörten auf, sobald wir mit dem Drogennehmen aufhörten. Wenn wir unsere Arbeit behalten hatten oder in der Schule bleiben konnten, dann waren unsere Leitstungen dort wahrscheinlich bereits besser. Wir schädigen unsere Mitarbeiter oder Arbeitgeber, unsere Lehrer oder Mitschüler in gewisser Weise nicht mehr. Aber reicht das?

Wir haben sicher gehört, wie Leute in den Meetings betont haben, dass "Wiedergutmachung" bedeutet, sich zu ändern und nicht einfach nur zu sagen: "Es tut mir leid", dass das, was wirklich zählt, die Art und Weise ist, wie wir die Leute jetzt behandeln. Aber das heisst nicht, dass formelle Entschuldigungen in NA aus der Mode

gekommen sind. Direkte und persönlich ausgesprochene Wiedergutmachungen, sind sehr wirkungsvoll. Sie sind sowohl ein Werkzeug für unser spirituelles Wachstum als auch als ein langerwarteter Trost für die Leute, bei denen wir sie leisten. Was unsere Mitglieder betonen, ist, dass wir Leuten nicht einfach lahme Entschuldigungen anbieten können, nur um dann genau wieder das tun, was schon einmal Schaden verursachte.

Manche sind an diesem Punkt vielleicht etwas ausgelaugt, besonders wenn unsere Sponsorin oder unser Sponsor uns bereits ausführlich über die ersten sieben Schritte schreiben liess. Wir haben in Schritt Vier eine Inventur unseres Verhaltens gemacht und stellten in Schritt Sechs eine Liste unsere Charakterdefekte auf; jetzt müssen wir die gleichen Situationen auch noch von einem anderen Blickwinkel her betrachten! Es sieht vielleicht so aus, als hätten wir unser Leben und unsere Sucht bereits in jeder nur erdenklichen Weise beleuchtet, wenn wir mit diesen Schritten fertig sind. Ist das denn alles wirklich nötig? Bestrafen wir uns nicht einfach nur damit, wenn wir dieselbe Sache ständig wieder durchkauen?

Nein, das tun wir nicht. Der Achte Schritt leitet einen Prozess ein, nach dem wir uns anderen ebenbürtig fühlen können. Anstatt Scham- und Schuldgefühlen, anstatt immer das Gefühl zu haben, "weniger als die anderen zu sein", werden wir fähig, den Leuten in die Augen zu schauen. Wir müssen niemanden mehr meiden. Wir müssen keine Angst mehr haben, dass wir bei einer Verpflichtung, der wir nicht nachgekommen sind, erwischt und bestraft werden. Wir werden frei sein.

- Zögere ich in irgendeiner Hinsicht, den Achten Schritt zu arbeiten? Warum?

Einige von uns fallen bei diesem Schritt ins andere Extrem: Wir können es gar nicht abwarten, gleich hinzugehen und "alles in Ordnung bringen," und merken dabei gar nicht, dass wir damit vielleicht noch mehr Schaden anrichten. Wir platzen unbedacht heraus und beichten unseren Ehepartnern und Freunden Vertrauensbruch und Untreue. Wir setzen uns mit unseren Familien hin und nötigen sie, sich jedes Detail unserer Sucht anzuhören und bestätigen damit ihre grössten Befürchtungen darüber, was wir da draussen taten und und zerren das ans Tageslicht, was sie bis dahin barmherzigerweise noch nicht wußten. Wir halten unseren Kindern in aufgeregtem Zustand einen Vortrag, dass wir eine Krankheit haben, für die wir nicht verantwortlich sind, dass wir unsere Genesung lieben, und wie wundervoll das Leben von jetzt an sein wird, und vergessen dabei all die Zeit davor, in der wir ihnen so viele leere Versprechungen gemacht haben. Wir spazieren eines Tages ins Büro unseres Arbeitgebers oder unserer Arbeitgeberin und verkünden, dass wir Süchtige sind, dass wir geschickt eine grosse Geldsumme unterschlagen haben, aber dass uns dies nun leid tut und dass es nie mehr vorkommen wird.

Obwohl wir selbst mit unüberlegten Wiedergutmachungen wahrscheinlich keine ganz so extremen Erfahrungen gemacht haben, so können wir einen wesentlichen Punkt sicher festhalten: Wenn wir uns ohne Führung durch unserer Sponsorin oder unseren Sponsor und ohne einen Plan an Wiedergutmachungen versuchen, so können wir im Endeffekt sogar noch mehr Schaden anrichten.

- Ist mir klar, dass ich bremsen und meinen Sponsor bzw. meine Sponsorin zurate ziehen muss, bevor ich Wiedergutmachung leiste? Habe ich dadurch, dass ich losstürmte und Wiedergutmachungen leistete, bevor ich dazu reif war, in irgendeiner Situation mehr Schaden angerichtet? In welcher Situation?

Manche glauben vielleicht immer noch, dass wir im Grunde nette Leute sind, die niemals wirklich jemandem geschadet haben, ausser eigentlich sich selbst. Wenn wir wirklich keine Ahnung haben, wer auf unsere Wiedergutmachungsliste gehört, oder wenn wir nur so eine vage Vorstellung haben, dass unsere Familie darauf gehört, aber nicht sicher sind, warum, dann könnte es sein, dass wir etwas übersehen oder dass unsere Leugnung immer noch recht stark ist. Manchmal sind wir einfach nicht fähig, in bestimmten Situationen die Wahrheit zu sehen, und das selbst nach vielen Jahren in Genesung. Ein Vorschlag, den viele von uns beherzigten, ist folgender: wenn uns jemand einfällt, dem wir möglicherweise eine Wiedergutmachung schulden, dann setzen wir seinen Namen auf die Liste, auch wenn wir uns nicht an die Situation erinnern können, die dazu führte, dass wir Wiedergutmachung schulden. Manchmal fällt uns das "Warum" später ein. Wir sollten diesen Schritt jetzt so gut wie möglich arbeiten, mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor Kontakt aufnehmen und an unserer Genesung weiterarbeiten. Es heisst ja, "mehr wird offenbart." Wir müssen einfach offen bleiben, damit wir vorbereitet sind und die Erkenntnis akzeptieren können, wenn sie kommt.

Schließlich schieben viele von uns diesen Schritt auf, weil wir nicht bereit sind, bei gewissen Leuten Wiedergutmachung zu leisten. Entweder wir grollen ihnen oder haben zu große Angst bei der Vorstellung, jemals an sie heranzutreten. Wir müssen mit diesem Schritt beginnen und diese Leute auflisten, selbst wenn wir nicht sicher sind, ob wir jemals fähig sein werden, Wiedergutmachung zu leisten. Wenn es tatsächlich gefährlich ist Wiedergutmachung zu leisten, wird unser Sponsor oder unsere Sponsorin uns helfen, einen Weg zu finden, wie man mit dieser Situation umgehen kann.

- Zähle die Ressentiments auf, die der Bereitschaft zur Wiedergutmachung im Wege stehen.
- Kann ich diese Ressentiments jetzt loslassen? Wenn nicht, kann ich die Bereitschaft aufbringen, diese Namen trotzdem auf meine Liste zu setzen und mir später Gedanken darüber machen, wie ich bereit werde?
- Gibt es irgendwelche Leute, denen ich Wiedergutmachung schulde, und die meine Sicherheit bedrohen könnten oder vor denen ich wegen etwas anderem Angst habe? Welche Ängste habe ich?

Die Leute, denen wir schadeten, und wie wir ihnen schadeten

Bevor wir mit der eigentlichen Liste beginnen, müssen wir uns noch mit einem Begriff vertraut machen: die Bedeutung von "Schaden" in diesem Schritt. Wir müssen danach streben jede nur mögliche Form, von Schaden zu verstehen, damit unsere Liste gründlich ist.

Gewisse Formen des Schadens sind offensichtlich. Wenn wir zum Beispiel einer Person oder einem Geschäft Geld oder Eigentum entwendeten, ist dies eine ganz offensichtliche Form von Schaden. Außerdem haben die meisten von uns keine Mühe, körperlichen oder emotionalen Missbrauch als eine Art von Schaden zu erkennen.

Dann gibt es Situationen, bei denen wir kein Problem haben, das, was wir taten, als Schaden zu erkennen, aber wir haben vielleicht Schwierigkeiten, zu festzustellen, wem wir im einzelnen schadeten. Wir haben zum Beispiel bei einer Prüfung in der Schule betrogen. Wir fragen uns, ob dies dem Lehrer oder der Lehrerin schadete, unseren Mitschülerinnen oder Mitschülern oder uns selbst? Den Schülern uns Schülerinnen, die nach uns kamen, und die dafür büßen mußten, dass die Lehrerin

oder der Lehrer aufgrund unserer Unehrlichkeit misstrauisch war? Die Antwort auf dieses Beispiel ist, dass all diese Leute Schaden davontrugen, selbst wenn er nur indirekt war. Sie gehören auf unsere Liste des Achten Schrittes.

Schließlich kommen wir zu tiefergehenderen Arten von Schaden. Diese Form von Schaden ist vielleicht die zerstörerischste, weil sie die verletzlichsten Stellen des menschlichen Herzens treffen. Wir hatten zum Beispiel einen Freund oder eine Freundin. Die Freundschaft war vielleicht alt, und bestand seit vielen Jahren. Gefühle, Vertrauen, selbst persönliche Identität, all das spielte in dieser Freundschaft eine Rolle. Die Beziehung war wirklich wichtig für unsere Freundin oder unseren Freund und für uns auch. Dann zogen wir uns wegen einer tatsächlichen oder eingebildeten Unstimmigkeit ohne Erklärung aus der Freundschaft zurück und versuchten nie, sie zu erneuern. Einen Freund oder eine Freundin zu verlieren ist schmerzhaft genug, selbst ohne die zusätzliche Bürde, nicht zu wissen warum, aber viele von uns fügten anderen genau diese Art von Schaden zu. Wir schädigten das Vertrauen dieser Person und es dauerte vielleicht viele Jahre bis es heilte. Eine Variante davon ist, dass wir vielleicht zuließen, dass jemand die Schuld für die Beendigung einer Beziehung auf sich nahm, so dass diese Person glaubte, sie sei es nicht Wert geliebt zu werden, während wir in Wirklichkeit der Beziehung einfach überdrüssig geworden und zu faul waren sie aufrechtzuerhalten.

Es gibt viele verschiedene Arten, wie man tiefen emotionalen Schaden zufügen kann: Vernachlässigung, Rückzug, Ausbeutung, Manipulation und Erniedrigung, um nur einige wenige zu nennen. Die "Opfer" und "netten Leute" unter finden vielleicht heraus, dass sie anderen das Gefühl der Minderwertigkeit vermittelten, wenn sie sich als besser als alle anderen darstellten und eine Haltung moralischer Überlegenheit zur Schau stellten. Die Tonangebenden und Selbstherrlichen unter uns finden vielleicht Namen für die Achte-Schritt-Liste, indem sie über Leute nachdenken, deren Hilfsangebote und Gesten der Gefälligkeit sie ablehnten.

Ein anderer Kampf, den viele von uns auszufechten haben, wenn wir Arten von Schaden identifizieren, kommt daher, dass wir uns automatisch nur auf die Zeit konzentrieren, bevor wir aufhörten, Drogen zu nehmen. Es ist eben ein bisschen einfacher für uns, durchgängig ehrlich zu sein, wenn wir uns beim Schaden nur auf den konzentrieren, den wir während unserer aktiven Sucht verursachten. Wir nahmen Drogen, wir waren damals andere Leute. Doch wir alle haben auch während unserer Genesung Schaden verursacht (denk dran, es spielt keine Rolle, ob wir es beabsichtigten oder nicht). Tatsächlich haben wir wahrscheinlich allen Leuten geschadet, mit denen wir unsere Genesung teilen – anderen Mitgliedern von NA. Möglicherweise haben wir über sie geklatscht, uns von ihnen zurückgezogen, herzlos auf ihren Schmerz reagiert, uns in eine Sponsorschaftsbeziehung eingemischt, versucht, das Verhalten einer Sponsee oder eines Sponsees zu kontrollieren, sich einem Sponsor oder einer Sponsorin gegenüber undankbar verhalten, Geld aus der Siebten Tradition gestohlen, andere Leute manipuliert, indem wir in einer Serviceauseinandersetzung unsere Cleanzeit als Totschlagargument benutzten, um unsere Glaubwürdigkeit zu untermauern, oder wir haben einen Neuankömmling sexuell ausgebeutet, um nur einige ziemlich verbreitete Beispiele zu nennen. Die meisten von uns tun sich sehr schwer, diese Situationen auf die Achte-Schritt-Liste zu setzen, da der Gedanke an Wiedergutmachung so unangenehm ist. Wir setzen uns in NA hohe Maßstäbe für unser Verhalten, und wir sind uns sicher, dass auch andere mehr von uns erwarten. Tatsache ist, dass unsere NA-Mitglieder wahrscheinlich

besonders nachsichtig sind, weil sie wissen, worum wir uns bemühen, aber auch hier sollten wir es vermeiden, uns jetzt Sorgen über den Neunten Schritt zu machen.

Unsere Liste erstellen

Zu allererst muss uns klar sein, dass es keine Liste ist, die wir im Kopf behalten können. Wir müssen jeden Namen und unsere Handlungen, mit denen wir jemandem Schaden zufügten, niederschreiben. Wenn es einmal aufgeschrieben ist, dann ist es schwierig, jemanden zu vergessen oder bei Wiedergutmachungen, vor denen wir uns lieber drücken möchten, wieder in Leugnung zu verfallen. Wenn wir sie aus irgend einem Grund nicht schriftlich machen können, dann können wir ein Kassettengerät benutzen oder irgendeine andere Methode, mit der unser Sponsor einverstanden ist, weil sie uns helfen wird, so viel wie möglich aus diesem Schritt herauszuholen.

Sind wir bereit, mit unserer Liste zu beginnen, dann setzen wir uns hin, rufen uns alles ins Gedächtnis, was wir über Schaden gelernt haben, und beginnen zu schreiben. Einige Namen kommen uns sofort in den Sinn. Andere mögen uns in den Sinn kommen, während wir über die Art des Schadens nachdenken, den wir verursachten. Wir müssen dabei unbedingt unseren Vierten Schritt hernehmen und ihn nach allen Informationen durchforsten, die wir ihm entnehmen können.

Wir sollten jeden Namen und jede Situation einschliessen, die uns in den Sinn kommt, selbst wenn wir uns zwar ziemlich, aber nicht völlig sicher sind, dass unsere Sponsorin oder unser Sponsor sagen wird, dass wir in dieser bestimmten Situation keine Wiedergutmachung schulden. Es ist fast immer besser, Namen zu streichen, als sich später, wenn wir mit unserem Sponsor oder unserer Sponsorin die Liste durchgehen, den Kopf über Namen zu zerbrechen, die wir zwar hätten aufschreiben müssen, es aber unterließen. Außerdem kann es sein, dass wir uns an einen Vorfall erinnern, bei dem wir Schaden verursachten, aber nicht an die Namen der Betroffenen. Hier können wir zumindest den Vorfall auflisten.

Uns selbst auf die Liste zu setzen mag einigen von uns eigenartig erscheinen. Uns ist vielleicht am Anfang der Genesung gesagt worden, dass Wiedergutmachung uns selbst gegenüber eine selbstbesessene Idee sei, dass wir aufhören sollten, die ganze Zeit an uns selbst zu denken und beginnen sollten, an die Leute zu denken, denen wir geschadet haben. Dann kann auch die Idee an sich, uns selbst gegenüber Wiedergutmachung zu leisten, verwirrend sein. Einige von uns dachten wahrscheinlich, Wiedergutmachung beinhalte uns für das Cleanbleiben oder eine andere Leistung zu "belohnen". Wir mögen das versucht haben, indem wir uns selbst Dinge kauften, die wir uns nicht leisten konnten oder indem wir uns anderen Besessenheiten hingaben. In Wirklichkeit leisten wir uns selbst gegenüber damit Wiedergutmachung, indem wir unverantwortliches oder destruktives Verhalten beenden. Wir müssen feststellen, in welcher Weise wir uns unsere eigenen Probleme schufen – das heißt, uns selbst schadeten – durch unsere Unfähigkeit persönliche Verantwortung zu übernehmen. Wenn wir uns dann selbst auf die Liste setzen, können wir den Schaden anführen, den wir uns selbst in Hinsicht auf unsere Finanzen, unser Selbstbild, unsere Gesundheit, etc. zufügten.

Es gibt da auch eine heikle Situation, in der sich schon viele von uns befanden: Was ist, wenn wir unserem Sponsor oder unserer Sponsorin geschadet haben, er oder sie nichts davon wissen, es wahrscheinlich erfahren werden, wenn wir gemeinsam die Liste durchgehen. In einer solchen Situation sollten wir uns mit einem anderen Mitglied

beraten, dessen Genesung wir respektieren, vielleicht mit der Sponsorin oder dem Sponsor unserer Sponsorin bzw. unseres Sponsors.

- Schreibe die Leute auf die Liste, denen du geschadet hast und wie du ihnen genau geschadet hast.

Bereit werden

Jetzt, da wir unsere Liste haben oder neue Namen auf die Liste gesetzt haben, die wir noch von unserem ersten Achten Schritt haben, ist es an der Zeit, für Wiedergutmachungen bereit zu werden. Um bereit zu werden, müssen wir wenigstens ein Mindestmaß an Wissen besitzen, was Wiedergutmachung bedeutet. Weiter oben in diesem Leitfaden war die Rede von der Notwendigkeit, mehr zu tun, als nur unser Verhalten zu ändern, aber einige von uns befürchten vielleicht, dass wir einfach nicht fähig sind, uns zu ändern. Wir sind aufrichtig. Wir wollen das gleiche Verhalten auf keinen Fall wiederholen, aber wir müssen an die Zeiten denken, in denen wir auch schon Versprechen gemacht haben. Müssen wir denn nicht zwangsläufig das gleiche wieder tun? Hier müssen wir wirklich an unsere Genesung glauben.

Ganz gleich wie lange wir clean sind und welche Fehler wir wiedergutmachen wollen, wir müssen daran glauben, dass Gott, wie wir ihn verstehen, uns die Stärke und die Fähigkeit geben wird, uns zu ändern.

- Warum genügt es nicht, lediglich zu sagen: "Es tut mir leid", um den Schaden wieder gutzumachen, den ich verursachte?
- Warum genügt es nicht, lediglich mein Verhalten zu ändern, um den Schaden wieder gutzumachen, den ich verursachte?

Für einige Wiedergutmachungen werden wir die Bereitschaft haben, sobald wir den Namen auf die Liste gesetzt haben. Bei anderen mag es schwieriger sein.

Es kommt sehr selten vor, dass wir nicht nicht zumindest ein paar finanzielle Wiedergutmachungen schulden, ob sie nun Leute betreffen, die wir bestohlen haben, Leute, von denen wir uns Geld geliehen haben, das wir nie zurückzahlten, oder ob es sich um Geschäfte und Kreditinstitute handelt. Wir wissen, dass wir aufgrund der Wiedergutmachung auf Geld verzichten müssen, das wir lieber für uns selbst behalten würden. Es kann dauern, bis wir die tiefe innere Freiheit schätzen können, die entsteht, wenn wir uns solcher Schulden entledigen und damit die Bereitschaft für diese Wiedergutmachungen erlangen. Es kann uns helfen, wenn wir unsere Höhere Macht bitten, uns die Bereitschaft für diese Wiedergutmachung zu geben.

- Gibt es finanzielle Wiedergutmachungen, die ich nicht leisten möchte? Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diese Wiedergutmachungen bereits geleistet hätte?

Einige Wiedergutmachungen haben wir vielleicht Leuten gegenüber zu leisten, die auch uns geschadet haben. Dies sind gewöhnlich jene Wiedergutmachungen, bei denen wir mit der Bereitschaft die grössten Schwierigkeiten haben. Es scheint, als würden wir jedes Mal, wenn wir über diese Wiedergutmachungen nachdenken, so wütend, dass wir die Wiedergutmachung ganz vergessen, weil wir daran denken, was sie uns antaten. Aber unsere Genesung verlangt, dass wir das spirituelle Prinzip der Vergebung praktizieren. Durch Gebet und alle nur erdenklichen anderen Hilfen, die uns

zur Verfügung stehen, können wir uns so weit bringen, denjenigen Leuten zu vergeben, die auch uns geschadet haben.

- Schulde ich Leuten Wiedergutmachung, die auch mir geschadet haben?
- Was habe ich getan, um zu diesen Wiedergutmachungen bereit zu werden?

Auf unserer Liste stehen vielleicht auch Wiedergutmachungen, von denen wir uns nicht vorstellen können, sie jemals zu leisten. Vielleicht haben wir so wenig Bereitschaft, dass wir nicht einmal den Versuch unternehmen wollen, für Bereitschaft zu beten; wir können uns nicht vorstellen, überhaupt nur einen Funken Mitgefühl für die Leute zu haben, denen wir diese Wiedergutmachungen schulden. In diesem Fall müssen wir diese Wiedergutmachungen einfach auf unserer Liste stehen lassen. Wir müssen nicht alle Wiedergutmachungen an einem einzigen Tag oder innerhalb eines festgelegten Zeitraums leisten. Es kann dauern, bis wir für gewisse Wiedergutmachungen bereit werden. Jedes Mal, wenn wir unsere Achte-Schritt-Liste anschauen, sollten wir uns fragen, ob wir nun bereit sind, diese Wiedergutmachung zu leisten. Falls nicht, können wir es regelmäßig wieder überprüfen.

Spirituelle Prinzipien

Im Achten Schritt konzentrieren wir uns auf Ehrlichkeit, Mut, Bereitschaft und Mitgefühl. Um im Achten Schritt das Prinzip der Ehrlichkeit umzusetzen, müssen wir auf unsere Erfahrung mit den vorangegangenen Schritten zurückgreifen. Wir haben die Natur unseres Problems zugegeben – Sucht – und die Lösung dieses Problem bejaht. Dies war ein Akt der Ehrlichkeit. Wir haben eine erforschende und furchtlose moralische Inventur von uns selbst gemacht; damit übten wir uns in unserer neugefundenen Ehrlichkeit. Die genaue Art unserer Fehler aus unserer Persönlichkeitsstruktur herauszufiltern, verankerte unsere Ehrlichkeit noch stärker. Deshalb haben wir bereits eine gewisse Erfahrung darin, unseren Anteil von dem zu trennen, was andere getan haben mögen. Dies ist der Grad von Ehrlichkeit, der in Schritt Acht von uns verlangt wird. Wir müssen Groll, die Beschuldigung anderer, den Glauben, wir seien unschuldige Opfer und andere Rechtfertigungen für den Schaden, den wir verursachten, beiseite lassen. Wir müssen ihn einfach nur auf die Liste setzen!

- Welchen Wert hat es, im Achten Schritt die genaue Art meiner Fehler zu bestimmen?
- Warum ist es so wesentlich, dass mir klar ist, was meine Verantwortung ist?
- Welche Erfahrungen habe ich mit Ehrlichkeit in den vorangegangenen Schritten gemacht? Gib Beispiele.
- Wie kann ich diese Erfahrung in diesen Schritt übertragen?

Damit wir im Achten Schritt das Prinzip Mut in die Tat umsetzen können, müssen wir uns der Fürsorge Gottes anvertrauen. Wir können unsere Liste nicht nur auf jene Wiedergutmachungen beschränken, von denen wir glauben, dass sie gut ausgehen. Wir müssen daran glauben, dass uns unsere Höhere Macht die Standhaftigkeit, die Demut, die Innere Stärke oder was immer wir brauchen, geben wird, um sämtliche Wiedergutmachungen durchzustehen. Ob wir nun jemandem gegenüber treten müssen und Angst vor unseren Gefühlen haben, oder ob wir die Konsequenzen für eine Straftat auf uns nehmen müssen, für die wir gesucht werden, wir werden es mit der Hilfe unserer höheren Macht durchstehen können.

- Welche Erfahrungen habe ich in den vorangegangenen Schritten mit Mut gemacht? Gib Beispiele.
- Wie werde ich diese Erfahrung in diesen Schritt übertragen?

Wir haben in diesem Schritt bereits viel über Bereitschaft gesprochen, besonders über die Bereitschaft zur Wiedergutmachung. Aber um diesen Schritt zu arbeiten, benötigen wir ein gewisses Maß an Bereitschaft, das nichts mit Wiedergutmachung zu tun hat. In erster Linie benötigen wir die Bereitschaft, unsere Liste zu erstellen. Ganz gleich was wir empfinden, wenn wir einen bestimmten Namen auf die Liste setzen, wir müssen bereit werden, ihn darauf zuschreiben. Wir benötigen auch die Bereitschaft, die anderen spirituellen Prinzipien zu praktizieren, die mit diesem Schritt verbunden sind.

- Gibt es noch Namen, die ich noch nicht auf meine Liste gesetzt habe?
- Bin ich bereit, sie jetzt hinzuzufügen? Ist meine Liste vollständig?
- Was habe ich konkret getan, um meine Bereitschaft zu vergrößern?
- Wie stehe ich dazu, dass ich um Bereitschaft beten muss?

In diesem Stadium unserer Genesung wird es möglich, eine mitfühlende Haltung zu entwickeln. Bevor wir die Arbeit taten, die mit den vorangegangenen Schritten einhergeht, waren wir zu sehr in Groll, Schuldzuweisung und Selbstmitleid gefangen, um an andere zu denken. In dem Maße, wie wir uns als gewöhnliche Menschen sehen können, können wir auch sehen, dass andere ebenfalls ihr Bestes geben, so gut sie es mit allen Fehlern und Schwächen können. Wir wissen, dass wir zeitweilig von Zweifeln und Unsicherheiten befallen werden, und andere auch. Wir wissen, dass wir dazu neigen zu reden, bevor wir nachgedacht haben, und andere auch. Wir stellen fest, dass es ihnen genauso sehr leid tut wie uns. Wir wissen, dass wir dazu neigen, Situationen falsch zu interpretieren, und dass wir dabei überreagieren oder unterreagieren. Daher empfinden wir heute Verständnis anstatt Unmut oder Ärger, wenn andere einen Charakterdefekt ausleben, denn wir wissen was sie dazu trieb. Wir sind voller Freude, wenn wir daran denken, dass wir mit allen anderen die gleichen Träume, Ängste, Leidenschaften und Fehler teilen.

- Beginne ich, mich mit anderen verbunden zu fühlen? Beschreibe es.
- Beginne ich Mitgefühl und Verständnis für andere zu empfinden? Beschreibe es.

Weiter geht's

Es ist wichtig, jede einzelne Wiedergutmachung auf unserer Liste mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor zu diskutieren. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange wir clean sind oder wieviel Erfahrung wir mit Wiedergutmachung besitzen. Jedem von uns kann es geschehen, dass wir eine Situation falsch einschätzen, wenn wir alleine arbeiten, aber wir stellen oft fest, dass wir klarer sehen, wenn wir die Situationen von einem anderen Standpunkt aus betrachten. Wir benötigen die Einsicht unseres Sponsors oder unserer Sponsorin. Wir brauchen ihre Ermutigung. Wir benötigen ihre Vision und ihre Hoffnung.

Es ist erstaunlich, was eine einfache Diskussion mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor dazu beitragen kann, die verborgene Kraft, die in jedem von uns schlummert, anzuzapfen. Wenn wir die störenden Einflüsse abgestreift haben und jener

solide Kern von Gelassenheit, Demut und Vergebung zu Geltung zu Tage tritt, dann sind wir bereit für den Neunten Schritt.

*"Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut,
wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten
dadurch sie oder andere verletzt."*

- Schritt Neun

Wir hören in NA immer wieder, dass es einen Grund gibt, weshalb die Schritte in einer bestimmten Reihenfolge geschrieben sind. Jeder Schritt gibt uns die notwendige spirituelle Vorbereitung, die wir für die folgenden Schritte brauchen. Das tritt nirgendwo deutlicher zu Tage als im Neunten Schritt. Ohne die spirituelle Vorbereitung in den vorangegangenen Schritten, wären wir selbst nach einer Million Jahren nicht in der Lage gewesen, den Leuten, denen wir geschadet hatten, gegenüberzutreten und direkte Wiedergutmachung zu leisten. Hätten wir nicht die Arbeit geleistet und unsere eigenen Unzulänglichkeiten zuzugeben, so hätten wir jetzt kein Fundament, auf das wir uns stellen können, wenn wir unsere Wiedergutmachung durchführen. Hätten wir keine Beziehung zu einem Gott, wie wir ihn verstehen, entwickelt, so hätten wir jetzt den Glauben und das Vertrauen nicht, welche wir benötigen, um Schritt Neun zu arbeiten. Hätten wir unseren Vierten und Fünften Schritt nicht gemacht, so wären wir wahrscheinlich immer noch so verwirrt, was unsere persönliche Verantwortung betrifft, dass wir vielleicht nicht einmal wüßten, warum wir Wiedergutmachung leisten. Hätten wir im Sechsten und Siebten Schritt keine Demut entwickelt, würden wir unsere Wiedergutmachungen wahrscheinlich mit Selbstgerechtigkeit oder Wut angehen und im Endeffekt noch mehr Schaden anrichten. Die Bereitschaft, die wir durch das Übernehmen von Eigenverantwortung gewonnen haben, versetzte uns in die Lage, unsere Liste im Achten Schritt zu machen. Diese Liste war unsere praktische Vorbereitung um den Neunten Schritt zu arbeiten.

Die letzten Vorbereitungen, die wir in diesem Schritt tun, bevor wir unsere Wiedergutmachungen wirklich leisten, bestehen vor allem darin, das zu stärken, was bereits ein Teil von uns ist. In wie weit wir das Prinzip des Verzeihens praktizieren können, die Tiefe unserer Einsicht und das Maß an Selbsterkenntnis, das wir den gesamten Wiedergutmachungsprozess hindurch beibehalten können, wird von unserer Erfahrung mit den Schritten davor abhängen und davon, wie viel Bereitschaft wir aufbringen können, uns für unsere Genesung anzustrengen.

- Wie hat mich die Arbeit in den vorangegangenen acht Schritten auf den Neunten Schritt vorbereitet?
- Wie hilft mir Ehrlichkeit dabei, diesen Schritt zu arbeiten?
- Wie hilft Demut dabei, diesen Schritt zu arbeiten?

Wiedergutmachungen

Der Neunte Schritt ist kein Schritt, der hübsch in einen bestimmten zeitlichen Rahmen passt. Wir schreiben nicht unsere Achte-Schritt-Liste und beginnen dann entschlossen mit den Wiedergutmachungen, indem wir "erledigte" Dinge durchstreichen wie auf einer Einkaufsliste. Tatsächlich werden viele unserer Wiedergutmachungen nie "beendet"

sein; unsere Bemühungen setzen sich die Zeit unserer Genesung hindurch fort. Wenn wir zum Beispiel unserer Familie gegenüber Wiedergutmachung schulden, werden wir uns den Rest unseres Lebens bemühen, die spirituellen Prinzipien zu praktizieren, die wirkliche Änderungen im Umgang mit anderen Leuten bewirken. Es mag einen Tag geben, an dem wir uns mit unserer Familie hinsetzen und uns verpflichten, sie anders zu behandeln als in der Vergangenheit, aber das wird nicht das Ende unserer Wiedergutmachung sein. Jeder Tag an dem wir uns bemühen, unsere Familie nicht zu verletzen und versuchen, sie liebevoll zu behandeln, ist ein Tag, an dem wir an unserer Familie wieder eine Wiedergutmachung geleistet haben.

Sogar jene relativ konkreten Wiedergutmachungen, wie die Begleichung überfälliger Schulden, sind wahrscheinlich nicht für immer und ewig aus der Welt geschafft, wenn die Schuld beglichen ist. Im Neunten Schritt zu leben erfordert, dass wir versuchen, keine neuen Schulden zu machen, die wir nicht zurückzahlen können. Auf einer tieferen Ebene mag es notwendig sein, die Varianten von Schulden, die wir machen, anzuschauen. Beispiele hierfür sind, einen Gefallen nach dem anderen von Freunden anzunehmen, sich aber nie zu revanchieren, oder die Geduld von Leuten, mit denen wir gemeinsam Verantwortungen tragen, über die Maßen zu strapazieren, indem wir unseren Anteil nicht dazu beitragen. Solche Schuldigkeiten in der Zukunft zu vermeiden ist genau so ein Teil des Wiedergutmachungsprozesses, wie regelmäßige Einzahlungen für überfällige Schulden.

- Was bedeutet "Wiedergutmachung?"
- Warum bedeutet Wiedergutmachung, dass ich mehr tun muss als zu sagen: "Es tut mir leid?"
- Auf welche Weise ist Wiedergutmachung die Verpflichtung zu einem kontinuierlichen Vorgang der Änderung?

Ängste und Erwartungen

Wiedergutmachung ist nicht immer eine angstbesetzte, freudlose Erfahrung. Oft werden wir uns bei der Aussicht, eine Beziehung zu heilen, freuen. Wir mögen herausfinden, dass wir uns auf die bevorstehende Erleichterung freuen, wenn wir eine Wiedergutmachung geleistet haben. Die meisten von uns werden jedoch zumindest im Bezug auf einige der Wiedergutmachungen ängstlich sein. Bei finanziellen Wiedergutmachungen haben wir vielleicht Angst, dass nicht genug für uns selbst übrig bleibt. Wir haben vielleicht Angst vor Zurückweisung, Vergeltung oder etwas anderem.

Wenn wir nie zuvor Erfahrungen mit dem Neunten Schritt gemacht haben, dann wagen wir uns wirklich in Unbekanntes vor. Wir wissen nicht, wie wir uns in dem Moment davor und während der Wiedergutmachung fühlen werden. Vielleicht überfällt uns in einem Moment wild überschüssendes Selbstvertrauen und im nächsten fühlen wir uns dann völlig außerstande mit dem Neunten Schritt weiterzumachen. Hier es sehr wichtig ist zu verstehen, dass die Dinge sich nicht notwendigerweise so anfühlen, wie sie tatsächlich sind. Nur weil wir Angst haben, bedeutet das nicht, dass es wirklich etwas zu befürchten gibt. Andererseits entsprechen Freude oder Glücksgefühl nicht notwendigerweise der Realität unserer Wiedergutmachung. Es ist am besten, alle Erwartungen loszulassen, wie unsere Wiedergutmachungen aufgenommen werden.

- Welche Ängste habe ich im Bezug auf Wiedergutmachung? Befürchte ich, dass sich jemand rächt oder mich zurückweist?

- In welcher Weise verlangt der Neunte Schritt erneut eine tiefere Kapitulation vor dem Programm?
- Was ist mit finanzieller Wiedergutmachung? Habe ich das Vertrauen, dass der Gott, wie ich ihn verstehe, dafür sorgen wird, dass ich das habe, was ich brauche, auch wenn ich Opfer bringe, um Wiedergutmachung zu leisten?

Ganz gleich wie lange wir clean sind oder wie viele Male wir die Schritte schon gearbeitet haben, wir werden dennoch einige Ängste und Erwartungen haben, wenn wir mit einem neuen Schritt beginnen. Dies mag speziell dann der Fall sein, wenn wir bereits früher Erfahrungen in einem Schritt gemacht haben. Gerade beim Neunten Schritt werden wahrscheinlich ambivalente Gefühle hervorgerufen.

So denken hier vielleicht viele von uns über die früheren Erfahrungen mit Wiedergutmachung nach. Einige davon waren wahrscheinlich sehr positiv. Wenn wir bei einer geliebten Person Wiedergutmachung geleistet haben, die offen für unsere Versöhnungsgesten war, dann hat uns das wahrscheinlich ein wundervolles Gefühl von Hoffnung und Dankbarkeit vermittelt. Wir waren voller Hoffnung, dass sich die Beziehung immer mehr verbessern würde, und wir waren dankbar, dass man verziehen hatte und unsere Wiedergutmachung angenommen wurde.

Ob man es nun glaubt oder nicht, solche Erfahrungen können sich bei späteren Wiedergutmachungen gegen uns wenden. Sie können uns den Eindruck vermitteln, dass alle unsere Wiedergutmachungen so gut ausgehen sollten. Wenn es dann nicht so ist, sind wir niedergeschmettert. Vielleicht ist uns aber auch klar, dass solche Wiedergutmachungen nicht der Normalfall sind, und wir schieben mit Grauen Wiedergutmachungen auf, bei denen wir nicht davon ausgehen können, dass sie so gut aufgenommen werden. Wenn wir merken, dass wir daran hängen bleiben, sich vorzustellen, wie unsere Wiedergutmachungen ausgehen werden, dann müssen wir uns wieder auf den Zweck des Neunten Schrittes besinnen.

Der Neunte Schritt zeigt uns einen Weg auf, wie wir den Schaden beheben können, den wir in der Vergangenheit verursacht haben. Einige sind der Ansicht, dass mit Wiedergutmachung drei primäre Konzepte verbunden sind: Auflösung, Wiederherstellung und Rückerstattung. Auflösung beinhaltet, dass wir das zur Ruhe bringen müssen, was uns früher in irgendeiner Weise quälte oder störte, um eine Antwort auf das Problem zu finden. Wiederherstellung bedeutet, etwas, das beschädigt wurde, wieder in seinem vorherigen Zustand zurückzusetzen. Das kann eine Beziehung sein oder eine Qualität, die dieser Beziehung zu eigen war, wie zum Beispiel Vertrauen. Wir können vielleicht unseren Ruf wiederherstellen, wenn er früher einmal gut war. Rückerstattung ist der Wiederherstellung sehr ähnlich, aber im Sinne des Neunten Schrittes können wir es als die Handlung betrachten, etwas materielles oder auch etwas abstrakteres seinem rechtmäßigen Besitzer zurückzugeben. Unser Sponsor oder unsere Sponsorin kann uns helfen, jedes dieser Konzepte zu erforschen, damit wir eine Vorstellung von der Art der Wiedergutmachung bekommen und nicht aus den Augen verlieren, was wir tun sollten. Durch diesen Prozess alleine wird uns klar, welcher Nutzen mit dem Neunten Schritt verbunden ist. Das, was wir zuerst bemerken, ist ein Gefühl von Freiheit oder eine Abwesenheit von Schuld und Scham. Es mag einige Zeit in Genesung oder Erfahrung mit einigen Wiedergutmachungen benötigen, bis wir einiges des spirituellen Gewinns des Neunten Schrittes schätzen lernen: eine stimmigere Wahrnehmung der Gefühle anderer und der Wirkung unseres Verhalten auf andere, ein Gefühl der Freude, dass wir fähig waren, eine lange bestehende Verletzung zu heilen, die Fähigkeit, die Leute um uns herum stärker zu lieben und anzunehmen.

- Welche Ängste und Erwartungen habe ich noch hinsichtlich meiner Wiedergutmachungen?
- Warum spielt es keine Rolle, wie meine Wiedergutmachungen aufgenommen werden? Was hat dies mit dem spirituellen Zweck des Neuntes Schrittes zu tun?
- Wie kann ich andere Süchtige, meine Sponsorin oder meinen Sponsor und meine Höhere Macht als Quellen der Stärke bei diesem Prozess benutzen?

Wiedergutmachung – direkt oder indirekt?

In NA neigen eher wir zu der Ansicht, dass es am besten ist, direkte Wiedergutmachung zu leisten, von Angesicht zu Angesicht, und faktisch steht in dem Schritt, wir sollten es tun, wo immer es möglich ist. Aber direkte Wiedergutmachung ist nicht der einzige Weg der Wiedergutmachung, und in einigen Fällen ist es der schlechteste.

Bevor wir einige Beispiele nennen, ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass es nur Beispiele sind. Dieser Leitfaden ist nicht dazu gedacht, einen Sponsor oder eine Sponsorin zu ersetzen, mit denen der Sponsee oder die Sponsee alle Wiedergutmachungen bespricht und gemeinsam entscheidet, was am besten ist.

Einige Situationen sind komplizierter, als sie auf den ersten Blick erscheinen. Wir denken vielleicht, die Lösung sei offensichtlich, aber wir sollten uns immer Zeit nehmen und noch einmal darüber nachdenken. So mag es Beispiel eine Situation geben, in der die Person oder die Leute, denen wir geschadet haben, nicht wissen was wir taten, und wenn sie erfahren, was wir taten, entsteht ihnen möglicherweise noch mehr Schaden. Wir haben vielleicht einige Freunde, Verwandte oder einen Arbeitgeber, die nichts von unserer Sucht wussten. Ihnen davon zu erzählen, schadet ihnen vielleicht. Unser Sponsor oder unsere Sponsorin wird uns helfen, die Motive zu überprüfen, warum wir jemandem von unserer Sucht erzählen wollen. Muss er es wissen? Welchem guten Zweck dient es, eine solche Information weiterzugeben? Welchen Schaden könnte eine solche Information anrichten?

Aber wie verhält es sich mit komplizierten Situationen, wenn wir unseren Freunden Geld stahlen? Und was ist, wenn jemand anderes beschuldigt wird, das Geld genommen zu haben? Wäre es dann nicht notwendig, bei dem Eingeständnis unserer Diebstähle und der Rückzahlung des Geldes über unsere Sucht zu reden? Möglicherweise, aber vielleicht auch nicht. Jede dieser Situationen muss individuell geklärt werden. Auch hier wird unsere Sponsorin oder unser Sponsor uns bei der Entscheidung helfen, wie wir es am besten anpacken. Wenn wir aufgeschlossen sind, werden wir bei unserem Gespräch mit dem Sponsor oder der Sponsorin sicherlich auf eine Weise über Situationen dieser Art nachdenken, an die wir vorher nicht nachgedacht haben. Wir sehen vielleicht, dass das, was wir zuerst für die offensichtliche Methode der Wiedergutmachung gehalten haben, letztendlich doch nicht richtig war. Es ist sehr hilfreich, sich auf dieses Gespräch vorzubereiten, indem wir alle Umstände dieser schwierigen Wiedergutmachungen auflisten, damit wir sie vor Augen haben, wenn wir mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor reden.

- Welche Namen auf meiner Achte-Schritt-Liste sind durch Umstände wie die oben genannten kompliziert? Was waren die genauen Umstände?

Ein Problem, das vielen von uns Schwierigkeiten bereitet, besteht darin, dass wir Wiedergutmachungen schulden, die wahrscheinlich den Verlust unseres Ar-

beitsplatzes, einen Gefängnisarrest oder andere ernsthafte Konsequenzen zur Folge haben würden. Wenn wir zum Beispiel wegen eines Verbrechens, das wir begangen haben, zur Polizei gehen, kommen wir vielleicht tatsächlich ins Gefängnis. Was für Auswirkungen hätte das auf unser Leben? Würden wir unsere Arbeit verlieren? Würde es abgesehen von unserer eigenen, auch die Sicherheit anderer gefährden, zum Beispiel die unserer Familie? Wenn wir jedoch auf der Flucht vor der Justiz sind, welche Auswirkungen hätte dann eine plötzliche Verhaftung auf unser Leben und unsere Familie? In einer solchen Situation ist es wahrscheinlich am besten, rechtliche Beratung einzuholen und unsere Optionen zu untersuchen. Wie die Lage auch sein mag, wir müssen irgendwie die Konsequenzen unseres Verhaltens tragen, aber wir sollten daran denken, dass unsere Familien sehr wohl in dem Teil des Schrittes gemeint sind, in dem steht: "es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt." Wir müssen diese Situationen sehr sorgfältig abwägen. Mit der Führung unseres Sponsors bzw. unserer Sponsorin werden wir untersuchen, wie Wiedergutmachung zu leisten ist.

- Schulde ich irgendeine Wiedergutmachung, die ernsthafte Konsequenzen zur Folge hätte, wenn ich sie leisten würde? Welche?

Ein anderer Umstand, der direkte Wiedergutmachung verhindert, wenn auch nicht aufgrund möglicher weiterer Verletzungen, wäre der, dass die Person, der wir Wiedergutmachung schulden, tot ist. Dies ist sehr häufig der Fall bei NA. Deshalb haben unsere Mitglieder verschiedene kreative Methoden entwickelt, um mit solchen Situationen umzugehen. Unsere Mitglieder haben es sogar fertiggebracht sicherzustellen, dass Wiedergutmachungen dieser Art mehr bewirken, als uns von unserem eigenen Schamgefühl zu befreien. Einige spendeten Geld im Namen der Person, der wir Wiedergutmachung schuldeten. Einige übernahmen eine Aufgabe, die dieser Person etwas bedeutete. Einige leisteten Rückerstattung an die Kinder der Person, die vielleicht einen eigenen Platz auf unserer Achten-Schritt-Liste haben. Die Art und Weise, wie wir an eine solche Situation herangehen können, ist nur durch unsere Vorstellungskraft und unser Maß an Bereitschaft begrenzt. Wir könnten überrascht sein, wie wirksam eine "indirekte" Wiedergutmachung in solchen Situationen sein kann. Viele von uns streben danach, die Wiedergutmachung so direkt wie möglich zu leisten, indem sie das Grab der Person oder einen anderen bedeutungsvollen Ort besuchen, und vielleicht einen Brief lesen oder einfach zum Gedächtnis oder Geist der Person sprechen. Wiederum wird unsere Antwort auf diese Situationen durch die Natur des Schadens, den wir zugefügt hatten, bestimmt, durch unsere spirituellen Überzeugungen und natürlich durch die Führung unseres Sponsors oder unserer Sponsorin.

- Schulde ich irgend jemandem Wiedergutmachung, der tot ist? Hatte diese Person etwas Besonderes, was ich bei der Planung meiner Wiedergutmachung verwenden könnte?

Wir haben bereits betont, wie wichtig es ist, auch wirklich jede Wiedergutmachung mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor zu überprüfen, bevor wir handeln. Das ist zwar wichtig, doch wir müssen keine hirnlosen Roboter oder Roboterinnen werden, voller Angst, selber zu denken oder zu handeln ohne vorher die Sponsorin oder den Sponsor zu fragen. Viele unserer Mitglieder machten die Erfahrung, jemandem aus unserer Vergangenheit zu begegnen, den wir nicht auf unsere Achte-Schritt-Liste gesetzt hatten, der aber dorthin gehören könnte. Manchmal ist die Wiedergutmachung, die wir schulden, so offenkundig, dass es dumm wäre, einen solch glücklichen Zufall

nicht beim Schopf zu packen. Es kann aber auch vorkommen, dass wir zufällig jemanden treffen und sehr unangenehme Gefühle haben, aber nicht wissen, warum. In einem solchen Fall ist es besser, einen Vierten und Fünften Schritt über die Beziehung zu machen, um mehr Klarheit zu gewinnen.

Auf jeden Fall sollten wir unsere Achte-Schritt-Liste nie als "abgeschlossen" betrachten. Wahrscheinlich werden wir im Laufe unseres Lebens neue Namen darauf setzen. Was ist mit Leuten, die wir nicht finden können? Sollten wir weitermachen und auch an ihnen indirekte Wiedergutmachung leisten? Vielleicht, ja. Doch viele unserer Mitglieder machten die Erfahrung, dass sie gerade an einem Ort, an dem sie es niemals erwartet hätten, einer Person begegneten, die sie für unauffindbar hielten. Wir können sicherlich zu dem Schluss kommen, dass eine Höhere Macht am Werk ist, wenn solche Zufälle geschehen. Doch auch wenn solche Zufälle nicht eintreten, sollten wir auf keinen Fall die Gelegenheit verpassen, direkte Wiedergutmachung zu leisten.

Wenn wir jemanden auf unserer Wiedergutmachungsliste nicht ausfindig machen können, wollen wir vielleicht warten. Wir sollten jedoch weiterhin alles versuchen um diese Person zu finden; wir sollten uns bemühen, einem anderen nicht die gleiche Art von Schaden zuzufügen, und wir sollten bereit bleiben. Eine Grundhaltung der Bereitschaft kann oft den Zweck einer Wiedergutmachung erfüllen, wenn wir tatsächlich keine Wiedergutmachung leisten können.

Nachdem wir nun die Komplikationen betrachtet haben, die mit indirekter Wiedergutmachung verbunden sind, sieht es vielleicht so aus, als sei direkte Wiedergutmachung leicht oder zumindest unkomplizierter. Wir taten etwas, das jemanden verletzte. Wir müssen uns entschuldigen und den Schaden beheben. Damit hat es sich dann erledigt, oder nicht?

Wohl kaum. Wie zuvor erwähnt, ist der Wiedergutmachungsprozess nichts, was an einem bestimmten Punkt anfängt und an einem bestimmten Punkt endet. Gewissermaßen fängt die Wiedergutmachung bereits dann an, wenn wir clean werden. Größtenteils wird unser Benehmen dann sofort besser. Dieser Teil des Wiedergutmachungsprozesses – derjenige, bei dem wir uns selbst ändern – geht noch lange weiter, nachdem wir jemandem direkt gegenübergetreten sind, dem wir geschadet haben.

- Welches Verhalten muss ich wiedergutmachen?

Was ist nun mit jenen direkten Wiedergutmachungen, bei denen wir jemandem gegenübergetreten, die Verantwortung für den Schaden, den wir verursacht haben übernehmen, und jede Reaktion darauf akzeptieren? Solche Wiedergutmachungen jagen uns vielleicht Angst ein. Wir stellen uns vor, wie wir jemandem, der auf unserer Wiedergutmachungsliste steht, gegenüberstehen, demütig und aufrichtig unser Unrecht zugeben, dann ebenso demütig und aufrichtig anbieten, diesen Schaden wieder gutzumachen, nur um dann zu hören: "Es kann nie wiedergutmacht werden. Was du tatest, war zu schlimm." Oder: "Vergiss es. Ich werde dir nie verzeihen."

Tatsächlich ist eine solche Situation genau das, was wir am meisten fürchten, weil wir Angst haben, dass unser Glauben in den Prozess zerstört wird. Wir haben ein unglaubliches Risiko auf uns genommen, indem wir uns darauf einließen, an eine Höhere Macht, an uns selbst und an die Möglichkeit der Genesung zu glauben. Unser schlimmster Albtraum ist, dass der Schaden nicht wiedergutmacht werden kann, dass wir so schreckliche Leute sind, dass uns nicht vergeben werden kann. Vielleicht beruhigt es uns zu hören, dass viele genesende Süchtige eine negative Reaktion von

jemandem erhalten haben, bei dem sie Wiedergutmachung leisteten, und dass sie sich davon nicht niederdrücken ließen, sondern im Gegenteil, den gleichen spirituellen Nutzen aus der Wiedergutmachung zogen, als sei sie mit Liebe und Vergebung entgegengenommen worden.

Manchmal, wenn unsere Wiedergutmachungsversuche so negative Reaktionen hervorrufen, finden wir vielleicht, dass wir weitere Schritte unternehmen müssen, um das Gefühl zu haben, wir seien zu einer Lösung gekommen. Im *Basic Text* steht: „Es kann gefährlich sein, Leute aufzusuchen, die noch immer unter den Schmerzen leiden, die wir ihnen zugefügt haben.“ Es kann außerdem auch sinnlos sein, insbesondere bei Familienmitgliedern und engen Freunden. Leuten gegenüberzutreten, denen wir geschadet haben, bevor sie die Zeit hatten, sich zu beruhigen, kann bewirken, dass sie wütend auf uns reagieren, während sie nach etwas längerer Zeit ganz anders reagiert hätten. Wenn wir zu früh auf eine solche Person herantreten sind, können wir warten bis etwas Zeit verstrichen ist, und es dann nochmals versuchen.

Manchmal jedoch wird jemand unsere Wiedergutmachung einfach nicht annehmen, ganz gleich wie gut wir vorbereitet sind oder wie aufrichtig unsere Wiedergutmachung ist. Wenn wir mit einer solchen Situationen konfrontiert sind, dann müssen wir uns klarmachen, dass es einen Punkt gibt, an dem unsere Verantwortung endet. Wenn jemand entschlossen ist, für den Rest des Lebens einen Groll gegen uns zu hegen, kann es das Beste für uns sein, dieser Person alles Gute zu wünschen und die Wiedergutmachung als erledigt zu betrachten. Wenn wir Schwierigkeiten haben, mit den Gefühlen fertig zu werden, die infolge einer solchen Wiedergutmachung aufkommen, wird unser Sponsor bzw. unsere Sponsorin uns helfen, einen Weg zu finden, mit solchen Wiedergutmachungen fertig zu werden. Vielleicht ist es in gewissen Situationen besser, indirekte Wiedergutmachung zu leisten, oder wir haben vielleicht das Gefühl, dass unsere Wiedergutmachung "vollständiger" ist, wenn wir etwas anderes unternehmen, um einen Schaden wiedergutzumachen oder zu beheben. Vielleicht haben wir versucht bei einem früheren Arbeitgeber, den wir bestohlen hatten, Wiedergutmachung zu leisten. Er oder sie will von unserer Wiedergutmachung nichts wissen, und will auch unser Geld nicht. Vielleicht wäre es hier eine Lösung, die Situation zu bereinigen und das Geld zurückzuerstatten, wenn wir Kunden das Geschäft der Person empfehlen oder, wenn möglich, das gestohlene Geld irgendwie anonym zurückzuzahlen.

Wir müssen uns ins Gedächtnis rufen, dass Wiedergutmachung zu unserem persönlichen Genesungsplan gehört. Es stimmt zwar, dass wir Wiedergutmachung leisten, weil wir sie schulden, aber wir müssen auch das spirituelle Wachstum erkennen, das diesem Prozess innewohnt. Als erstes erkennen und akzeptieren wir den Schaden, den wir verursachten.

Wie es in dem Buch *„Es funktioniert – Wie und Warum“* heißt: „Dies reißt uns aus unserer Selbstbesessenheit heraus.“ Da Selbstbesessenheit und egoistische Ängste jene Bestandteile unserer Krankheit sind, die unsere Spiritualität am meisten beeinträchtigen, wird eine Besänftigung und Verminderung dieser Teile unserer Krankheit mit Sicherheit bewirken, dass unsere Genesung auflebt. Zum zweiten ist es ein enormer Schritt auf unserer spirituellen Reise, wenn wir uns der Person nähern, der wir geschadet haben, und zu dem Schaden stehen, den wir verursacht haben, ganz gleich wie die Wiedergutmachung aufgenommen wird. Die Tatsache, dass wir mit etwas weitermachen, das so viel Demut erfordert, ist tatsächlich der Beweis, dass wir ein gewisses Maß an Demut erlangt haben. Schließlich erfahren wir nach unserer Wiedergutmachung ein Gefühl von Freiheit. Wir tragen nicht länger die Bürde

ungelöster Dinge und das Gefühl von Scham über den Schaden, den wir anrichteten, mit uns herum. Sie ist verschwunden. Wir sind erleichtert.

- Bin ich spirituell darauf vorbereitet, alle schwierigen Wiedergutmachungen zu leisten und mich den Konsequenzen zu stellen?
- Was habe ich für meine Vorbereitung getan?

Vergebung

Das spirituelle Wachstum, das aus direkter Wiedergutmachung resultiert, hängt häufig davon ab, wie viel wir in unsere spirituelle Vorbereitung investiert haben. Zuerst einmal werfen wir alle Überzeugungen über Bord, die uns zögern lassen oder die uns dabei hemmen, mit Demut, Annahme und Glauben an die Wiedergutmachungen heranzugehen.

Ein Problem stellt sich vielen von uns: oft schulden wir Leuten Wiedergutmachung, die auch uns geschadet haben. Das kann ein Elternteil oder anderer Verwandter sein, der uns missbraucht hat, ein Freund, der uns im Stich gelassen hat, ein Arbeitgeber, der uns nicht fair behandelt hat, und so fort. Wir haben in den vorangegangenen Schritten viel daran gearbeitet, um das, was sie uns zufügten, von dem zu trennen, was wir ihnen antaten. Wir wissen genau, was unser Anteil an diesen Situationen war, und wir wissen, warum wir Wiedergutmachung leisten. Wenn wir vorhaben, direkt und persönlich Wiedergutmachung leisten wollen, dann müssen wir uns absolut sicher sein, dass wir hier Wiedergutmachung für unseren Anteil bei diesen Konflikten leisten. Wir leisten keine Wiedergutmachung, um auf der anderen Seite Wiedergutmachung zu erzwingen oder herbei zu manipulieren. Wir sind nicht verantwortlich irgendetwas zu bereinigen, für das wir nicht verantwortlich sind. Wenn wir bei unserer Wiedergutmachung daran denken, so wird es uns helfen, dass wir den Zweck der Wiedergutmachung nicht aus den Augen verlieren, unabhängig davon, wie unsere Wiedergutmachung ankommt und ob wir im Gegenzug Wiedergutmachung für Schaden, der uns angetan wurde, erhalten.

Manchmal ist aber der Schaden, der uns zugefügt wurde so extrem, dass es besser ist die Wiedergutmachung auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. So wurden zum Beispiel viele von uns als Kinder von einem älteren Verwandten emotional, körperlich oder sexuell missbraucht. Obwohl wir an diesen Situationen keinen Anteil hatten und keine Wiedergutmachung dafür schulden, haben wir vielleicht dem Verwandten bei anderer Gelegenheit Geld gestohlen, körperlichen oder materiellen Schaden verursacht. Deshalb schulden wir Wiedergutmachung für Diebstahl, Körperverletzung oder Vandalismus. Die Frage, die sich in dieser Situation stellt ist nicht, ob überhaupt Wiedergutmachung zu leisten ist, sondern wann und wie sie zu leisten ist. Es dauert vielleicht lange, bis wir für angemessene Wiedergutmachung bereit sind, aber das ist in Ordnung. Wir warten ab und arbeiten mit unserer Sponsorin bzw. unserem Sponsor.

Bevor wir bei Leuten, die uns geschadet haben, Wiedergutmachung leisten, müssen wir erst versuchen, ihnen zu verzeihen,. Wir wollen nicht auf jemandem, auf den wir wütend sind, zugehen und Wiedergutmachung versuchen. Unsere Haltung wird deutlich sichtbar sein, ganz gleich wie sehr wir sie zu verbergen versuchen. Wiedergutmachung wird zu einem Zeitpunkt geleistet, an dem es gewöhnlich nicht sehr produktiv ist, so zu "handeln, als ob."

Es besteht ein großer Unterschied zwischen Situationen, in denen uns gewaltsam Schaden zugefügt wurde, und Situationen, in denen wir mit unserem Verhalten dazu beigetragen haben, wie wir behandelt wurden. Bei vielen unserer Wiedergutmachungen, so zum Beispiel, wenn wir wütend auf jemanden sind, der uns schlecht behandelt hat, müssen wir uns selbst fragen: Haben wir etwas getan, das dazu führte, dass man uns so behandelte. Wir sind vielleicht empört, dass unsere Eltern uns nicht trauen, wenn wir am Wochenende zu einer NA-Tanzveranstaltung gehen wollen. Wenn wir aber darüber nachdenken, wie oft wir früher gelogen haben, wohin wir gingen, und dass wir immer Drogen genommen haben, egal wo wir hingingen, dann können wir verstehen, dass unsere Eltern ganz einfach mißtrauisch sein müssen, und dass wir uns noch mehr anstrengen sollten, ihr Vertrauen zu gewinnen. Vielleicht waren wir auch einigen unserer Freunde gegenüber selbstsüchtig oder haben uns zurückgezogen, Tag für Tag, Woche für Woche; und dann, als wir sie brauchten und sie nicht da waren, wurden wir wütend und grollten ihnen. Wenn wir uns erinnern, dass wir den Grossteil unseres Elends selbst herbeiführten, dann können wir vielleicht denjenigen, die uns verletzen, eher verzeihen.

Ein anderer Weg, wie wir denen, die uns verletzt, verzeihen können, ist es, aus uns herausgehen und darüber nachdenken, wie das Leben anderer Leute aussieht. Vielleicht haben uns die Leute deshalb verletzt, weil sie Probleme hatten, die sie den Bedürfnissen anderer gegenüber weniger feinfühlig machten. Vielleicht rief uns unser Sponsor oder unsere Sponsorin eine Woche lang nicht zurück, weil sein oder ihr jüngstes Kind im Gefängnis war. Vielleicht sagte uns unsere beste Freundin kurz nach ihrer Scheidung, unsere Beziehung sei ungesund und wir sollten uns daraus lösen. Vielleicht zollte unser Arbeitgeber oder unsere Arbeitgeberin unserer Arbeit keine Anerkennung, weil er oder sie sich Sorgen machte, ob in dieser Woche die Löhne bezahlt werden könnten. Wir fühlen uns gewöhnlich kleinlich und schämen uns, wenn wir feststellen, dass eine Person, der wir grollten, ein akutes Problem hatte. Vielleicht können wir eher verzeihen und liebevoll reagieren, wenn wir ganz einfach von vorne herein annehmen, dass die Absichten der meisten Leute gut sind, und wenn jemand unfreundlich zu uns ist, dann liegt es vielleicht daran, dass diese Person große Schmerzen hat und dadurch voll in Anspruch genommen ist.

Für die spirituelle Vorbereitung zu Wiedergutmachungen müssen wir in allererster Linie die Stärke und Liebe unserer Höheren Macht anzapfen. Indem wir über die Vergebung eines liebenden Gottes zu den Zeiten, wenn wir Leute verletzen, nachdenken, wird uns dies helfen, uns anderen mit einer Haltung von Liebe und Vergebung zu nähern. Indem wir unsere Höhere Macht als eine Art schützende Kraft benützen, werden wir sicherstellen, dass negative Reaktionen auf unsere Wiedergutmachung nicht bewirken, dass wir die Hoffnung verlieren. Wir können uns zentrieren, indem wir vor jeder Wiedergutmachung beten und meditieren.

- Schulde ich Leuten Wiedergutmachung, die auch mir geschadet haben?
- Habe ich ihnen allen verziehen? Welchen habe ich bis jetzt nicht verziehen?
- Habe ich alle obgenannten Möglichkeiten versucht, um eine Atmosphäre von Vergebung zu schaffen? Was sagt mein Sponsor bzw. meine Sponsorin dazu?

Wiedergutmachung leisten

Jetzt sind wir für unsere Wiedergutmachungen bereit. Wir sind jede Person oder Institution auf unserer Achte-Schritt-Liste mit unserer Sponsorin oder unserem Sponsor

durchgegangen und für jede Wiedergutmachung einen Plan ausgearbeitet, wie wir dabei vorgehen. Wir haben uns an Gott, wie wir ihn verstehen, gewandt und haben um die Bereitschaft, die Gelassenheit, den Mut und die Weisheit gebetet, die für unsere Wiedergutmachungen nötig sind.

Jetzt müssen wir unsere Wiedergutmachungen in die Tat umsetzen. Wir müssen weiterhin unser Verhalten verbessern und alle Verpflichtungen einhalten, welche wir den Leuten auf unserer Wiedergutmachungsliste gegenüber eingegangen sind.

Hier kann es schwierig werden. Wenn wir mit den Wiedergutmachungen anfangen, fühlen wir uns gewöhnlich so, als könnten wir auf einer Wolke der Freiheit davon schweben. Wir erfahren ein starkes Gefühl der Selbstachtung und jene anfängliche Euphorie, die mit dem Wegfall einer großen Schuld einher geht. Wir fühlen uns wie gute Leute, so als befänden wir uns auf der gleichen Ebene mit dem Rest der Menschheit. Dieses Gefühl ist äußerst kraftvoll, und wenn wir es zum ersten Mal erleben, sieht es oft so aus, als sei es mehr, als wir ertragen können.

Wir sollten uns keine Sorgen machen. Die Gefühle werden nicht lange so intensiv sein, doch es wird eine dauerhafte Veränderung unserer Gefühle in bezug auf uns selbst stattfinden. Nachdem sich die anfängliche Wirkung der Wiedergutmachung verflüchtigt hat, werden wir mit dem wirklich herausfordernden Teil der Wiedergutmachung konfrontiert: die nachfolgenden Verpflichtungen. Wenn wir beispielsweise zu einem Kreditinstitut gegangen sind, dem wir Geld schulden und vereinbart haben, jeden Monat einen bestimmten Betrag zurückzuzahlen, so finden wir es ein Jahr später vielleicht nicht mehr "spirituell inspirierend", einen Teil unseres hart verdienten Geldes abzutreten, vor allen Dingen dann nicht, wenn wir diese Zahlungen noch jahrelang leisten müssen. Uns eine einfache Frage zu stellen, sollte uns helfen, mit der Wiedergutmachung fortzufahren: Wie frei will ich sein? Wenn wir mit allen Aspekten unserer Genesung weitermachen, Wiedergutmachung eingeschlossen, wird unsere Freiheit Tag für Tag wachsen.

- Gibt es Wiedergutmachungen, bei denen ich mit den Folgeverpflichtungen Probleme habe?
- Was tue ich, um diese Wiedergutmachungen weiter zu leisten?

Wiedergutmachung ist nicht notwendigerweise ein zufriedenstellender und angenehmer Prozess. Die Schritte sind nicht so, dass sie uns glücklich machen und uns wohl fühlen lassen, ohne dass wir dabei auch wachsen müssen. Die Angst, das Risiko und das Gefühl der Verletzlichkeit, welche mit der Wiedergutmachung einhergehen, sind vielleicht so unangenehme Gefühle, dass uns die Erinnerung davon abhält, jenes Verhalten zu wiederholen, das dazu führte, dass wir Wiedergutmachungen leisten müssen. In NA hören wir oft, dass "es besser wird." "Es" heißt „wir“– wir werden besser. Wir werden zu besseren Menschen. Unsere Bereitschaft zerstörerisches Verhalten auszuleben nimmt ab, weil wir uns bewusst sind, welchen Preis es hat: Menschliches Elend, und zwar sowohl unserem eigenen als auch im Leben anderer. An die Stelle unserer Selbstbesessenheit rückt nun ein Bewusstsein, dass es auch andere Leute gibt, und ein Interesse an ihrem Leben. Wo wir zuvor gleichgültig waren, zeigen wir nun Anteilnahme. Wo wir selbstsüchtig waren, werden wir nun selbstlos. Wo wir wütend waren, beginnen wir zu verzeihen.

Unsere Liebe und Toleranz beziehen auch uns selbst mit ein. Wir haben im Achten Schritt einige Punkte angesprochen, bei denen es um Wiedergutmachung an uns selbst ging; jetzt ist es an der Zeit hinzusehen, in welcher Weise wir bereits mit

Wiedergutmachung an uns selbst begonnen haben, und vielleicht müssen wir nun planen, wie wir weitermachen oder auch neue Weichen stellen. Wir begannen unsere Wiedergutmachung an uns selbst, als wir aufhörten Drogen zu nehmen, und anfangen, die Schritte zu arbeiten. Schon diese beiden Handlungen sind ein großer Schritt hin zur Heilung des seelischen Schadens, den wir uns selbst zugefügt haben. Möglicherweise müssen wir auch noch andere Schritte unternehmen, um den Schaden zu heilen, den wir uns körperlich und seelisch zugefügt haben. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit kümmern können, angefangen von Diät, über Training, bis hin zu medizinischer Behandlung. Egal, was wir wählen, es muss unseren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen angepasst sein. Der Schaden, den wir uns geistig zugefügt, mag in gewissem Maße dadurch geheilt werden, indem wir zukünftig versuchen, uns weiterzubilden. Eine Rückkehr zur Schule oder ganz einfach nur etwas neues zu lernen, wird uns helfen, Jahre der geistigen Vernachlässigung wiedergutzumachen.

- Welche unmittelbaren Pläne habe ich für die Wiedergutmachung an mir selbst? Habe ich langfristige Ziele, die auch der Wiedergutmachung an mir selbst dienen? Was sind sie? Was kann ich tun, um sie umzusetzen?

Spirituelle Prinzipien

Im Neunten Schritt konzentrieren wir uns auf Demut, Liebe und Vergebung. Die Demut, die wir in diesem Schritt gewonnen haben, resultiert daraus, dass wir den Schaden, den wir andern zugefügt, genau betrachten und Verantwortung dafür übernehmen. Wir gestehen uns selbst gegenüber ein: "Ja, das habe ich getan. Ich bin verantwortlich für den Schaden, den ich verursachte **und** dafür, ihn wiedergutzumachen." Möglicherweise sind wir dadurch zu dieser Erkenntnis gekommen, dass uns jemand tränenreich erzählte, wie sehr wir ihn verletzt haben. Vielleicht haben wir auch das, was wir einem anderen antaten, letztendlich selbst abbekommen, und wurden dadurch so erschüttert, dass wir fähig wurden, auf einer tieferen Ebene sehen konnten, wie wir andere verletzten. Doch vielleicht war es auch einfach nur der Prozess in den vorangehenden Schritten, verbunden mit der Erfahrung der Wiedergutmachung, der dazu führte, dass wir demütiger wurden.

- Habe ich die Verantwortung für den Schaden, den ich verursachte, und für die Wiedergutmachung dieses Schadens, akzeptiert?
- Welche Erfahrungen haben mich dazu gebracht, den Schaden, den ich verursachte, deutlicher zu sehen? In welcher Weise ist meine Demut dadurch größer geworden?

Im Neunten Schritt wird es viel leichter, das spirituelle Prinzip der Liebe zu praktizieren, obwohl wir wahrscheinlich schon während unserer gesamten Genesung daran gearbeitet haben. Jetzt haben wir bereits viele unserer früheren zerstörerischen Ansichten und Gefühle, fallen gelassen und für Liebe in unserem Leben Platz geschaffen. Wenn wir von Liebe erfüllt sind, haben wir das Bedürfnis sie zu teilen, indem wir unsere Beziehungen pflegen, neue aufbauen, indem wir selbstlos unsere Genesung, unsere Zeit und vor allem uns selbst mit denjenigen, die es nötig haben, teilen.

- In welcher Weise gebe ich etwas oder bin ich anderen von Nutzen?

Wenn wir die Erfahrung machen, dass uns verziehen wird, dann können wir langsam auch erkennen, wie wertvoll es ist, auch anderen zu verzeihen. Dies motiviert uns, das spirituelle Prinzip des Verzeihens so oft wie möglich zu praktizieren. Wenn wir unsere eigene Menschlichkeit erkennen, dann können wir auch andern verzeihen und brauchen sie nicht so zu verurteilen wie in der Vergangenheit. Es wird uns zur zweiten Natur, bei andern im Zweifelsfall zugunsten des anderen zu urteilen. Wir haben nicht länger den Verdacht, dass arglistige Motive oder heimtückische Verschwörungen im Spiel sind, wenn wir mit Situationen konfrontiert sind, die wir nicht voll und ganz kontrollieren können. Wir sind uns bewußt, dass wir es zumeist gut meinen und deshalb übertragen wir diese Überzeugung auch auf andere. Wenn uns jemand schadet, sind wir uns bewusst, dass ein Groll, den wir hegen, uns nur unseres eigenen Friedens und unserer Gelassenheit beraubt, und deshalb sind wir schneller dazu bereit zu verzeihen.

- Welchen Nutzen habe ich selbst, wenn ich das Prinzip des Verzeihens praktiziere?
- In welchen Situationen war ich fähig, dieses Prinzip zu praktizieren?
- Was habe ich mir selbst verziehen?

Weitergehen

Viele von uns finden es hilfreich, über jede Wiedergutmachung nachzudenken, wenn sie sie gemacht haben. Einige von uns schreiben darüber, wie sie sich bei der Wiedergutmachung fühlten und was sie aus der Erfahrung gelernt haben.

- Wie fühlte sich diese Wiedergutmachung an?
- Was lernte ich daraus?

"Freiheit" ist offenbar das Wort, das die Bedeutung des Neunten Schrittes am besten charakterisiert. Er umfaßt die Befreiung von Scham und Schuld, wobei unsere Selbstbesessenheit abnimmt und die Fähigkeit wächst, die Ereignisse um uns herum zu schätzen. Wir sind weniger von uns selbst eingenommen, sind eher in der Lage, in all unseren Beziehungen auch wirklich präsent zu sein. Wir können ganz einfach in einem Raum voller Leute sein, ohne dass wir ständig im Mittelpunkt stehen oder jedes Gespräch dominieren müssen. Wir fangen an, unsere Vergangenheit, speziell unsere Sucht, als eine Goldmine von Erfahrung zu schätzen, die wir mit Leuten, denen wir in der Genesung helfen wollen, teilen können. Wir sehen sie nicht mehr als eine dunkle Zeit, die wir vergessen wollen. In unserem Leben zählt nicht mehr so sehr, was wir nicht haben, sondern wir schätzen die Geschenke, die uns jeder Tag bringt. Wir wissen, wenn wir dieses Gefühl der Freiheit behalten wollen, dann müssen wir weiterhin das anwenden, was wir in den vorangegangenen Schritten gelernt haben. Schritt Zehn gibt uns die Werkzeuge dazu.

„Wir setzten die persönliche Inventur fort, und wenn wir Fehler machten, gaben wir sie sofort zu.“

- Schritt Zehn

Durch das Arbeiten der ersten neun Schritte hat sich unser Leben dramatisch verändert – viel mehr als wir erwartet hatten, als wir anfangs zu Narcotics Anonymous gekommen waren. Wir sind ehrlicher, demütiger und besorgter um andere geworden, weniger ängstlich, selbstsüchtig und voller Groll. Aber auch für solche grundlegenden Veränderungen gibt es keine Garantie für die Ewigkeit. Weil wir die Krankheit Sucht haben, können wir jederzeit wieder so werden, wie wir früher waren. Genesung hat einen Preis – sie verlangt unsere Wachsamkeit. Wir müssen fortfahren, all die Dinge zu tun, die wir bisher für unsere Genesung getan haben. Wir müssen weiterhin ehrlich sein, Vertrauen und Glauben haben, auf unsere Handlungen und Reaktionen achten und feststellen, auf welche Weise sie uns nützen oder schaden. Wir müssen auch darauf achten, welche Auswirkungen unsere Handlungen auf andere haben, und wenn diese negativ oder schädlich sind, müssen wir sofort heraustreten und die Verantwortung übernehmen für den Schaden und für seine Wiedergutmachung. Kurzum, wir müssen mit der persönlichen Inventur fortfahren und unsere Fehler sofort zugeben.

Wie ihr seht, wiederholen wir im Zehnten Schritt einen Großteil der Arbeit, die wir in den Schritten Vier bis Neun geleistet haben, nur in sehr verkürzter Form. Das in diesem Leitfaden vorgeschlagene Format deckt ziemlich allgemein die Punkte einer persönlichen Inventur ab. Manche von uns werden finden, dass wir zu den hier genannten Fragen zusätzliche Fragen hinzufügen müssen, die sich mit bestimmten Bereichen beschäftigen, die unsere persönliche Genesung betreffen. Vielleicht finden wir zusätzliche Themen, auf die wir und konzentrieren sollten, in Faltblatt #9 „Das Programm leben“. Unsere Sponsorin bzw. unser Sponsor hat möglicherweise bestimmte Empfehlungen hierzu für uns. Wie schon erwähnt, soll dieser Leitfaden zu keinem der Schritte das letzte Wort sein; er soll vielmehr als Ausgangspunkt dienen.

- Warum ist der Zehnte Schritt nötig?
- Was ist der Zweck davon, die persönliche Inventur fortzusetzen?
- Wie kann mir mein Sponsor oder meine Sponsorin dabei helfen?

Fühlen contra Handeln

Wir brauchen den Zehnten Schritt, um ein beständiges Bewußtsein darüber zu bekommen und beizubehalten, was wir fühlen, denken und, noch wichtiger, was wir tun. Bevor wir mit einer regelmäßigen persönlichen Inventur beginnen, ist es notwendig, daß wir verstehen, was wir damit erreichen wollen. Es wird nicht viel nützen unsere Gefühle aufzulisten, wenn wir sie nicht mit den Handlungen in Verbindung bringen, die sie auslösen oder nicht auslösen. Möglicherweise fühlen wir uns oft sehr schlecht, während wir sehr gut handeln, oder umgekehrt.

Beispielsweise kommt eine NA-Freundin in ihr Stammmeeting und wird gefragt: „Wie geht es Dir?“ – „Schrecklich“, antwortet sie.

Natürlich bezieht sie sich auf die Art, wie sie sich fühlt. Sie kann sich nicht auf ihre Handlung beziehen, denn sie handelt gerade goldrichtig: sie geht in ein meeting, drückt ehrlich aus wie sie sich fühlt und streckt die Hand nach einem anderen Mitglied aus, das sie unterstützen kann.

Es kann aber auch sein, dass wir gerade spontanen Impulsen nachgeben oder unsere Charaktermängel ausleben. Oberflächlich gesehen, fühlen wir uns vielleicht sehr gut. Meist dauert es eine Weile, bevor wir die Leere bemerken, die mit dieser Art zu leben einhergeht. Wir vermeiden die Arbeit die uns clean hält. Wir geben unseren Impulsen nach und suchen nach einem einfacheren Weg. Und wir wissen, wo dieser uns hinführen wird!

Der Zehnte Schritt hilft uns dabei, uns unserer selbst bewußt zu bleiben, damit wir nicht in eines dieser Extreme verfallen. Wir müssen uns nicht dafür fertigmachen, wenn wir uns schlecht fühlen. Stattdessen können wir uns auf unsere positiven Handlungen konzentrieren. Es kann sogar sein, dass, wenn wir unsere Blickrichtung ändern, wir uns anschliessend besser fühlen. Uns unsere Handlungen bewusst zu machen, hilf uns dabei, zerstörerische Muster zu erkennen, bevor sie sich festgesetzt haben; wir müssen uns nicht gut fühlen auf Kosten der Dinge, die uns guttun.

Als Süchtige neigen wir dazu, unsere Gefühle einem Urteil zu unterziehen. Alles was sich schlecht anfühlt, wollen wir sofort stoppen. Oft bedenken wir nicht, dass die Art wie wir uns fühlen völlig in Ordnung ist, wenn wir die Umstände berücksichtigen.

Beispielsweise haben viele von uns Schwierigkeiten damit, wütend zu sein. Wir mögen es nicht, wie sich das anfühlt. Wir fällen unser Urteil und beschliessen, dass wir kein Recht haben, uns so zu fühlen; dann tun wir alles um unsere Gefühle von Wut zu unterdrücken. Möglicherweise befinden wir uns aber in einer Situation, in der jeder wütend wäre. Vielleicht sind wir in einer Beziehung mit jemand, der uns ständig respektlos behandelt. Vielleicht wurden wir bei der Arbeit mehrmals bei wohlverdienten Beförderungen übergangen. Unsere Antwort auf diese Situationen ist Wut. Wir wurden schlecht behandelt – natürlich sind wir wütend. An dieser Stelle kann uns unsere Genesung zu mehr Selbstachtung verhelfen, oder unsere Krankheit kann uns in den dichten Nebel aus Depression und Groll stürzen.

Es hängt nun alles davon ab, wie wir auf unsere Wut reagieren. Wenn wir schreien und fluchen und mit Gegenständen werfen, werden wir jede Chance zunichte machen, unsere Beziehung oder unsere Arbeitssituation zu verbessern. Wenn wir nichts tun und unseren Ärger herunterschlucken, werden wir deprimiert und voller Groll, und das wird unsere Lage auch nicht verbessern. Aber wenn wir positiv handeln mit dem Ziel, unsere Situation zu verbessern, dann wird sie vielleicht besser; allerwenigstens werden wir wissen, wann es Zeit ist zu gehen und dies ohne Bedauern tun können.

Manchmal müssen wir mit unseren Gefühlen nichts weiter tun als sie zu fühlen. Wir müssen nicht auf sie reagieren. Wenn wir beispielsweise jemanden verloren haben, werden wir Trauer spüren. Unsere Trauer dauert vielleicht ziemlich lange an. Sie wird aufhören, wenn wir genügend getrauert haben. Wir können es uns nicht erlauben, daß uns unsere Trauer so tief herunterzieht, dass wir mit unserem Leben nicht weitermachen können, aber wir sollten damit rechnen, dass sie uns beeinträchtigt. Wir sind vielleicht unkonzentriert oder finden es schwer, an vergnüglichen Aktivitäten teilzunehmen. Wir müssen zu einem Gleichgewicht finden, unsere Gefühle nicht zu leugnen, und uns nicht von ihnen überwältigen zu lassen; wir wollen nicht in eines dieser Extreme verfallen. Dies hört sich so einfach an, als bräuchte man es gar nicht zu

erwähnen – aber viele unserer Mitglieder teilen, dass es Jahre der Genesung braucht um ein solches Gleichgewicht die meiste Zeit über zu erreichen.

Auf diese Weise gibt uns der Zehnte Schritt die Freiheit, unsere Gefühle zu fühlen und hilft uns, den Unterschied zwischen Fühlen und Handeln zu erkennen.

- Gibt es Zeiten in meinem Leben, in denen ich verwirrt bin über den Unterschied zwischen meine Gefühlen und meinen Handlungen? Beschreibe.

Richtig und falsch

Der Zehnte Schritt sagt uns, dass wir unsere Fehler sofort zugeben sollen. Der Schritt setzt offenbar voraus, dass wir wissen, wann wir einen Fehler machen, aber tatsächlich wissen dies die wenigsten von uns – zumindest nicht sofort. Es erfordert beständige Übung mit der persönlichen Inventur um die Fähigkeit zu entwickeln zu merken, wann wir einen Fehler machen.

Sehen wir den Tatsachen ins Auge. Wenn wir neu in Genesung sind, haben wir uns für einige Zeit mit dem Rest der Welt nicht in Einklang befunden. Wie der *Basic Text* sagt, war unsere "Fähigkeit zu leben, auf das Niveau eines Tieres gesunken." Wir wussten nicht, wie man mit gut anderen umgeht. In Genesung begannen wir zu lernen, aber wir machten dabei viele Fehler. Viele von uns machten eine Zeit durch, in der wir sehr starrsinnig wurden über unsere in Genesung erworbenen Werte. Diese Strenge wendeten wir nicht nur auf uns selbst an, sondern auf jeden um uns herum. Wir hielten es für prinzipientreu und richtig, diejenigen zu konfrontieren, deren Benehmen „unakzeptabel“ war. In Wahrheit war unser eigenes Verhalten unakzeptabel. Wir waren selbstgerecht und anmaßend. Wir hatten unrecht.

Manche von uns beschlossen, nachdem wir uns jahrelang wie ein Fußabtreter verhalten hatten, über den jeder drüberlatschen kann, dass wir uns nun durchsetzen müssten. Aber wir gingen zu weit. Wir verlangten, dass uns jeder jederzeit perfekt behandeln sollte. Niemand durfte mal einen schlechten Tag haben oder vergessen uns zurückzurufen. Niemand durfte es sich herausnehmen, für uns emotional unzugänglich zu sein, egal wie lange. Erbost verlangten wir perfekte Bedienung wo wir Geschäfte machten. Wir verhielten uns nicht durchsetzungsfähig. Wir verhielten uns unreif und streitsüchtig. Wir hatten unrecht.

Wir können sogar unrecht haben, wenn uns jemand verletzt. Wie? Sagen wir mal, unser Sponsor sagt etwas sehr verletzendes zu uns. Anstatt über das Thema mit unserem Sponsor zu sprechen, reden wir mit zehn oder zwölf unserer engsten Freunde in den nächsten drei meetings, die wir besuchen. Bevor die Woche um ist, spricht die halbe örtliche NA-Gemeinschaft über die scheusslichen Sachen, die so-und-so zu einem seiner Sponsees gesagt hat – falls die Geschichte so bleibt, wie sie ursprünglich war! Auf diese Weise beginnt die Situation zwar damit, dass wir nicht unrecht hatten, endet aber damit, dass wir verantwortlich sind, den Ruf unseres Sponsors im Programm zu schädigen – der Platz, den er genauso sehr braucht wie wir, um Fehler zu machen und in seinem eigenen Tempo zu genesen.

- Gab es Zeiten in meiner Genesung, in denen ich unrecht hatte und es erst später gemerkt habe? Welche waren das?
- Wie wirken sich meine Fehler auf mein eigenes Leben aus? Auf das Leben anderer?

Es ist schwer genug herauszufinden, wann wir unrecht haben; unsere Fehler zuzugeben kann eine noch größere Herausforderung sein. Genau wie im Neunten Schritt müssen wir vorsichtig sein, dass wir nicht noch mehr Schaden anrichten, wenn wir sie zugeben.

Beispielsweise stellen viele von uns fest, dass wir eine uns nahestehende Person verletzt haben – etwa weil die Person nicht mehr mit uns spricht – wissen aber nicht so recht, was wir falsches gesagt oder getan haben. Anstatt und die Zeit zu nehmen, darüber nachzudenken, was wir getan haben könnten, oder anstatt die Person zu fragen, beschliessen wir, einfach alle Eventualitäten abzudecken und eine allgemeingültige Entschuldigung anzubieten. Wir gehen auf die Person zu und sagen „Bitte vergib mir alles, was ich jemals, in der ganzen Zeit die wir uns kennen, getan habe, das dich verletzt oder gekränkt hat“.

Der Zehnte Schritt erfordert aber, dass wir uns die Zeit nehmen, über genau solche Situationen auf persönliche Weise nachzudenken. Wenn wir überlegen, wann die Person begonnen hat, sich uns gegenüber anders zu verhalten, und dann über unser Verhalten genau vor dieser Veränderung nachdenken, dann haben wir gute Chancen herauszufinden, was wir falsch gemacht haben. Es kann schmerzhaft oder peinlich sein, darüber nachzudenken; es erfordert auf jeden Fall eine Anstrengung, aber das tun alle Schritte. Faulheit ist ein Charakterfehler wie jeder andere, und wir können es uns nicht leisten, danach zu handeln. Wenn wir aber wirklich keine Antwort wissen, wenn wir absolut nicht feststellen können, was wir verletzendes gesagt oder getan haben könnten, dann ist nichts falsch damit, auf die Person zuzugehen und ihr zu sagen, dass wir festgestellt haben, dass er oder sie wütend auf uns oder gekränkt ist, dass uns die Beziehung mit dieser Person wichtig ist und wir hören möchten, was er oder sie dazu zu sagen hat. Die meisten von uns fürchten das, was wir in einer solchen Situation hören könnten, aber wir können nicht zulassen, dass uns diese Angst daran hindert, den Zehnten Schritt zu arbeiten.

Es gibt noch eine andere Art, wie wir unser Eingeständnis, unrecht zu haben, völlig zunichte machen können: wir geben zu, dass wir unrecht hatten, und weisen dann sofort darauf hin, was die andere Person zuerst gemacht hat, das uns so handeln liess. Beispielsweise benimmt sich eines unserer Kinder schlecht und wir brüllen es an und beschimpfen es. Wenn wir nun unseren Fehler zugeben, unserem Kind dabei aber erzählen, dass sein Benehmen uns dazu gebracht so zu handeln, dann sagen wir damit, dass wir eigentlich doch nicht unrecht hatten; damit setzen wir uns doppelt ins Unrecht.

Im Unterschied zu der Arbeit in den Schritten Vier bis Neun, bei denen wir uns mit vergangenen Ereignissen beschäftigen, zielt der Zehnte Schritt auf die Gegenwart ab. Wir wollen keine Berge ungelöster Fehler anhäufen. Wir müssen versuchen, unser allerbestes zu tun um mit dem was wir tun auf dem laufenden zu bleiben. Die meiste Arbeit wird darin bestehen, unseren Blickwinkel immer wieder zu überprüfen. Wenn wir feststellen, dass wir negativ werden und uns die ganze Zeit beklagen, dann möchten wir vielleicht einige Zeit damit verbringen, über Dinge nachzudenken, für die wir dankbar sind. Wir müssen darauf achten wie wir reagieren, wenn wir einen Fehler gemacht haben. Ist unsere erste Reaktion eine Ausrede zu finden? Behaupten wir, dass wir dem bösen Einfluss einer anderen Person zum Opfer gefallen sind – oder unserer Krankheit? Ungeachtet aller Entschuldigungen sind wir verantwortlich für unsere Handlungen. Es kann gut sein, dass wir unseren Charakterfehlern erlegen sind, aber das entschuldigt nicht unser Verhalten. Wir müssen die Verantwortung

übernehmen und weiterhin bereit sein, unsere Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

- "Wenn wir Fehler machten, gaben wir sie sofort zu" – was heisst das für mich?
- Gab es Zeiten in meiner Genesung, in denen ich Situationen verschlimmert habe, indem ich voreilig mit jemand gesprochen habe, oder indem ich andere für mein Verhalten verantwortlich gemacht habe? Welches waren diese?
- Wie hilft mir das sofortige Zugeben meiner Fehler dabei, mein Verhalten zu verändern?

Schritt Zehn betont dass wir die persönliche Inventur fortsetzen müssen und behauptet anscheinend, dass wir dies nur tun, um herauszufinden, wann wir Fehler machen. Aber wie können wir feststellen, dass wir Fehler gemacht haben, wenn wir nicht zum Vergleich auch sehen können, wann wir richtig gehandelt haben? Die Zeiten zu erkennen, in denen wir Dinge richtig gemacht haben und unsere persönlichen Werte zu bilden sind genauso Bestandteil einer persönlichen Inventur, wie unsere Fehler einzugestehen. Den meisten von uns fällt es sehr schwer, zu erkennen, wann wir recht haben. Wir denken an die Gelegenheiten, bei denen wir energisch eine Meinung verfochten haben, weil wir so sicher waren recht zu haben, aber im Licht unserer Genesung haben wir begriffen, dass es uns ins Unrecht setzt, in Diskussionen über andere drüberzutrampeeln. Oder wir denken an unsere persönlichen Wertvorstellungen. Wir wissen, dass sie für uns richtig sind, aber wenn wir anfangen darauf zu bestehen, dass auch andere danach leben sollten, dann hatten wir nicht mehr recht sondern waren selbstgerecht. Wie freunden wir uns also damit an, recht zu haben? Zu allererst, indem wir die Schritte Sechs und Sieben arbeiten, damit unser positiven Handlungen nicht durch unsere Charakterfehler zu negativen Handlungen werden. Dann ist es wichtig zu erkennen, dass wir wohl einige Zeit und einige vergebliche Versuche brauchen werden, um uns in unserem neuen Leben in Genesung wohlfühlen.

- Gab es Situationen in meiner Genesung, in denen es mir schwergefallen ist anzuerkennen, dass ich etwas gut gemacht habe? Beschreibe.

Wie oft sollten wir eine persönliche Inventur machen?

„*Es funktioniert: Wie und warum*“ sagt uns, dass, während es unser Ziel ist, uns jeweils den Tag hindurch stets unserer selbst bewusst zu sein, es hilfreich ist, sich am Ende jedes Tages hinzusetzen und diesen Schritt zu „arbeiten“. Wir brauchen die Beständigkeit, etwas jeden Tag zu tun, damit es zur Gewohnheit wird und wir die spirituellen Prinzipien dieser Handlung verinnerlichen können. Während wir clean bleiben und unsere beständige Cleanzeit von einigen Tagen zu Wochen, Monaten und Jahren anwächst, werden wir feststellen, dass uns die persönliche Inventur in Fleisch und Blut übergegangen ist. Wir werden feststellen, dass spirituell in Übung zu bleiben ein ganz natürlicher Vorgang ist, ohne dass wir allzuviel darüber nachdenken müssen. Wir werden ziemlich schnell feststellen, wann wir in eine Richtung gehen, in die wir nicht gehen wollen, oder wenn wir im Begriff sind, uns in einer ganz bestimmt schädlichen Weise zu verhalten. Wir werden fähig, dies zu korrigieren. So mag die Häufigkeit unserer gezielten Bemühungen, eine persönliche Inventur zu arbeiten, von unseren Erfahrungen in Genesung abhängen. Anfangs setzten sich manche von uns zu Beginn des Tages, am Ende des Tages oder sogar beide male hin und gingen das Faltblatt #9 „*Das Programm leben*“ oder etwas ähnliches durch, als „spirituelles Fie-

bermessen“. Der Sinn davon ist, dass wir dies tun wollen, bis es zur Gewohnheit wird, bis es uns zur zweiten Natur geworden ist, fortgesetzt unsere Genesung und unseren spirituellen Zustand zu überprüfen, sofort festzustellen wann wir vom Kurs abweichen und daran arbeiten, dies zu ändern.

- Warum ist es so wichtig, mit der persönlichen Inventur fortzufahren, bis es mir zur zweiten Natur geworden ist?

Eine persönliche Inventur

Die folgenden Fragen sprechen die allgemeinen Bereiche an, die wir in einer persönlichen Inventur betrachten wollen. Es mag Zeiten geben, in den unsere Sponsorin oder unser Sponsor vorschlägt, eine Inventur zu einem bestimmten Bereich unseres Lebens zu machen, wie Liebesbeziehungen oder unser Verhalten am Arbeitsplatz; vielleicht schlägt unser Sponsor oder Sponsorin auch bestimmte zusätzliche Fragen vor. Wir sollten alle unsere Schrittarbeit stets mit unserem Sponsor oder Sponsorin durchsprechen.

- Habe ich heute meinen Glauben in einen liebenden, fürsorglichen Gott bestärkt?
- Habe ich die Führung meiner Höheren Macht gesucht? Wie?
- Was habe ich getan, um Gott und den Menschen um mich herum zu dienen?
- Hat mir Gott etwas gegeben, für das ich heute dankbar sein kann?
- Glaube ich, daß mir meine Höhere Macht zeigen kann, wie ich leben kann, und wie ich mich besser nach dem Willen dieser Macht ausrichten kann?
- Sehe ich heute irgendwelchen „alten Muster“ in meinem Leben? Wenn ja, welche?
- War ich grollig, selbstsüchtig, unehrlich oder ängstlich?
- Habe ich mich in die Lage gebracht, enttäuscht zu werden?
- War ich freundlich und liebevoll gegenüber allen?
- Habe ich mir über das Gestern oder das Morgen Sorgen gemacht?
- Habe ich mir erlaubt, von irgend etwas besessen zu werden?
- Habe ich mir erlaubt zu hungrig, ärgerlich, einsam oder müde zu werden?
- Nehme ich mich zu ernst in irgend einem Bereich meines Lebens?
- Leide ich an irgendwelchen körperlichen, geistigen oder spirituellen Problemen?
- Habe ich irgend etwas für mich behalten, daß ich besser mit meinem Sponsor geteilt haben sollte?
- Hatte ich heute extreme Gefühle? Welche waren das und warum hatte ich sie?
- Was sind heute die Problembereiche in meinem Leben?
- Welche Charakterfehler spielten heute in meinem Leben eine Rolle? Wie?
- War heute Furcht in meinem Leben?
- Was habe ich getan, von dem ich mir wünsche ich hätte es nicht getan?
- Was habe ich nicht getan, von dem ich mir wünsche ich hätte es getan?
- Bin ich bereit mich zu verändern?
- Gab es heute einen Konflikt in irgend einer meiner Beziehungen? Welchen?
- Wahre ich persönliche Integrität in meinen Beziehungen mit anderen?
- Habe ich heute mir selbst oder anderen geschadet, direkt oder indirekt? Wie?

- Schulde ich Entschuldigungen oder Wiedergutmachungen?
- Wo war ich im Unrecht? Wenn ich das nochmal tun könnte, was würde ich anders machen? Wie könnte ich es nächstes Mal besser machen?
- Bin ich heute clean geblieben?
- War ich heute gut zu mir selbst?
- Welche Gefühle hatte ich heute? Wie habe ich sie dazu genutzt, mich für auf spirituelle Prinzipien ausgerichteteres Handeln zu entscheiden?
- Was habe ich heute getan, um anderen zu nutzen?
- Was habe ich heute getan, über das ich mich positiv fühle?
- Was hat mir heute Befriedigung/Zufriedenheit verschafft?
- Was habe ich heute getan, von dem ich sicherstellen möchte, daß ich es wiederhole?
- War ich heute im Meeting oder habe ich mit anderen Süchtigen geteilt?
- Was habe ich heute, für das ich dankbar sein kann?

Spirituelle Prinzipien

Im Zehnten Schritt konzentrieren wir uns auf Selbstdisziplin, Ehrlichkeit und Integrität.

Selbstdisziplin ist für unsere Genesung unbedingt erforderlich. Während wir nahmen, waren wir selbstsüchtig und mit uns selbst beschäftigt. Wir suchten immer nach dem einfachsten Ausweg, gaben unseren Impulsen nach und kümmerten uns nicht um Gelegenheiten für persönliches Wachstum. Wenn es irgend etwas in unserem Leben gab, das eine regelmäßige Verpflichtung erforderte, dann kamen wir dem wahrscheinlich nur nach, wenn es nicht zu schwierig war, unserer Masslosigkeit nicht in die Quere kam, oder wenn wir zufällig Lust darauf hatten.

Die Selbstdisziplin in Genesung fordert uns auf, bestimmte Dinge zu tun, egal wie wir uns gerade fühlen. Wir müssen regelmäßig in die meetings gehen, auch wenn wir müde sind, viel Arbeit haben, Spass haben oder voller Verzweiflung sind; wir müssen regelmäßig gehen, auch wenn – oder gerade wenn – wir uns den Anforderungen, die Genesung an uns stellt, gegenüber feindselig fühlen. Wir gehen in meetings, rufen unseren Sponsor oder unsere Sponsorin an und arbeiten mit anderen, weil wir entschieden haben, dass wir in NA genesen wollen, und dies sind die Dinge, die uns helfen, unsere fortschreitende Genesung zu gewährleisten. Manchmal tun wir diese Dinge voller Begeisterung. Manchmal brauchen wir jedes Krümelchen Bereitschaft das wir aufbringen können, um damit weiterzumachen. Manchmal sind sie so eingebunden in unser tägliches Leben, dass wir kaum bemerken, wie wir sie tun.

- Warum ist Selbstdisziplin für diesen Schritt nötig?
- Wie kann es sich auf meine ganze Genesung auswirken, wenn ich das spirituelle Prinzip der Selbstdisziplin übe?

Das spirituelle Prinzip der Ehrlichkeit hat seinen Ursprung in Schritt Eins und trägt in Schritt Zehn Früchte. Gewöhnlich sind wir ernsthaft erstaunt über die Bandbreite und die Tiefe unserer Ehrlichkeit, wenn wir diesen Punkt in unserer Genesung erreicht haben. Während wir früher vielleicht im Nachhinein ehrliche Einsichten hatten und unsere wahren Motive erkennen konnten, nachdem die Situation schon lange vorbei

war, sind wir nun in der Lage mit uns und über uns selbst ehrlich zu sein, während wir uns noch in der Situation befinden.

- Wie hilft es mir, mein Verhalten zu verändern, wenn ich mir meiner Fehler bewusst bin (Ehrlichkeit mir selbst gegenüber)?

Das spirituelle Prinzip der Integrität kann recht umfassend sein; aber hauptsächlich ist es Integrität, die unsere Fähigkeit, nach anderen spirituellen Prinzipien zu handeln, bestimmt. Integrität bedeutet zu wissen, welche Prinzipien wir in einer bestimmten Situation in welchem Ausmaß ausüben müssen. Zum Beispiel stehen wir eines Abends vor dem Meeting und sind zufällig Teil einer Gruppe, die anfängt, über jemand anderen im Programm zu tratschen. Sagen wir mal, sie diskutieren über die Affaire, die die Frau unseres besten Freundes hat, und wir wissen dass es stimmt, weil unser Freund es uns letzte Nacht erzählt hat. Es wird wahrscheinlich all unsere Integrität erfordern zu wissen, was wir in dieser Situation tun sollen. Was brauchen wir also in dieser Situation für spirituelle Prinzipien? Ehrlichkeit? Toleranz? Respekt? Zurückhaltung? Wahrscheinlich ist unser erster Impuls hinzustürzen und den Tratsch zu verdammen, weil wir wissen, wie sehr es unseren Freund verletzen würde, dass seine Privatangelegenheiten öffentlich ausgebreitet werden. Aber indem wir das tun bestätigen wir vielleicht die Richtigkeit des Gerüchts und verletzen unseren Freund noch mehr, oder wir demütigen selbstgerecht die Leute, die an dem Tratsch beteiligt sind. Meistens ist es gar nicht nötig zu beweisen, dass wir Integrität besitzen, indem wir eine Situation konfrontieren, die wir für unrecht halten. Es gibt verschiedene Sachen, die wir in dieser Situation tun könnten. Wir könnten das Thema wechseln, oder wir könnten und entschuldigen und gehen. Jede dieser Möglichkeiten würde eine subtile Botschaft über unsere Gefühle geben, aber es uns gleichzeitig erlauben, unseren eigenen Prinzipien treu zu bleiben und unseren Freund so gut wie möglich zu schützen.

- In welchen Situation in meiner Genesung war es für mich wichtig, das spirituelle Prinzip der Integrität zu praktizieren? Wie habe ich reagiert? Wann habe ich mich mit meiner Reaktion gut gefühlt und wann nicht?

Weiter geht's

Eines der wundervollsten Dinge am Zehnten Schritt ist, dass je mehr wir ihn arbeiten, desto weniger werden wir die zweite Hälfte davon brauche. In anderen Worten, wir werden uns nicht mehr so oft im Unrecht befinden. Wenn wir in Genesung kommen, waren die meisten von uns nicht in der Lage, eine längerfristige Beziehung zu haben, jedenfalls ganz bestimmt keine, in der wir unsere Konflikte auf gesunde und gegenseitig respektvolle Weise lösten. Manche von uns hatten heftige Streitereien mit Leuten, und wenn diese vorbei waren, wurde nie wieder über die Probleme, die hinter dem Streit steckten, gesprochen. Manche von uns fielen in das andere Extrem, dass wir all den Leuten, die unsere engsten Freunde und Verwandte sein sollten, niemals widersprachen. Es schien einfacher zu sein auf Abstand zu bleiben, als einen Konflikt zu riskieren, mit dem wir uns dann auseinandersetzen müssten. Manche von uns beendeten auch einfach die Beziehung, sobald es Schwierigkeiten gab. Es spielte keine Rolle, wie sehr wir die andere Person dadurch verletzten; es schien einfacher als das Problem durchzuarbeiten und eine beständigere Beziehung aufzubauen.

Der Zehnte Schritt ermöglicht es uns, langfristige Beziehungen aufzubauen – und wir brauchen langfristige Beziehungen, besonders in NA. Schliesslich hängt nicht

weniger als unser Leben davon ab. Viele von uns fühlen eine tiefe Verbundenheit zu den Leuten, die zusammen mit uns zu NA gekommen und die geblieben sind. Wir haben zusammen Service gemacht, zusammen in Wohnungen gewohnt, geheiratet und manchmal wieder scheiden lassen. Wir haben gemeinsam Meilensteine in unserem Leben gefeiert: Geburten, Schulabschlüsse, den Kauf von Eigenheimen, Beförderungen und Cleangeburtstage. Wir haben zusammen Verluste betrauert und uns gegenseitig über schmerzhaftige Zeiten im Leben hinweg getröstet. Wir haben Spuren in unseren gegenseitigen Leben hinterlassen und eine gemeinsame Geschichte aufgebaut. Wir sind eine Gemeinschaft.

Wenn wir lernen unsere Fehler zuzugeben erlangen wir eine Freiheit, die anders ist, als jede die wir bisher erfahren haben. Es wird so sehr viel einfacher für uns, unsere Fehler zuzugeben, dass wir uns wundern, warum wir das jemals so furchterregend fanden. Vielleicht weil wir uns in so vielen Dingen „weniger als“ fühlten, dass sich das Zugeben eines Fehlers anfühlte, als würden wir uns dunkelstes Geheimnis preisgeben: unseren Minderwert. Aber als wir durch das Arbeiten der Schritte herausfanden, dass wir gar nicht minderwertig waren, dass wir genauso viel Wert besaßen wie jeder andere, erschien es auf einmal nicht mehr so niederschmetternd zuzugeben, dass wir unrecht hatten. Wir begannen, und als Ganzes zu fühlen.

- Wie hilft mir der Zehnte Schritt, in der Gegenwart zu leben?
- Was mache ich anders, als Ergebnis des Arbeitens des Zehnten Schritts?

Indem wir den Zehnten Schritt arbeiten, erhalten wir die Möglichkeit, mehr Gleichgewicht und Harmonie in unserem Leben zu erlangen. Wir stellen fest, dass wir viel öfter glücklich und gelassen sind, als dass wir es nicht sind. Sich nicht auf der Höhe zu fühlen wird so selten, dass es, wenn es doch vorkommt, ein Zeichen ist, dass etwas nicht stimmt. Wir können leicht die Ursache unseres Unbehagens feststellen, indem wir eine persönliche Inventur machen.

Die persönliche Freiheit, die wir aufbauen seit wir begonnen haben, die Schritte zu arbeiten, bringt uns eine größere Bandbreite an Wahlmöglichkeiten. Wir haben die völlige Freiheit, uns genau das Leben aufzubauen, das wir für uns selbst haben möchten. Wir beginnen, nach dem Sinn und Zweck in unserem Leben zu suchen. Wir fragen uns, ob die Lebensweise, die wir gewählt haben, dem noch leidenden Süchtigen hilft oder die Welt in irgendeiner Weise zu einem besseren Platz zum Leben macht. Das was wir suchen, werden wir im Elften Schritt finden.

„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.“

- Schritt Elf

Schritt Elf besagt, dass wir bereits eine bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstehen – haben und dass es jetzt darum geht, diese Verbindung zu vertiefen. In Schritt Zwei haben wir begonnen, eine bewusste Verbindung zu einer Höheren Macht zu entwickeln, haben in Schritt Drei gelernt, der Führung durch diese Macht zu vertrauen und haben uns auf unserem Weg durch die Schritte viele Male auf diese Macht verlassen. Jedes Mal, wenn wir uns an unsere Höhere Macht mit der Bitte um Hilfe gewandt haben, haben wir unser Verhältnis zu unserer Höhere Macht verbessert. Schritt Elf besagt, dass die Hinwendung an Gott, wie wir Ihn verstehen – hier mit dem einfachen Wort Gebet bezeichnet – eines der wirkungsvollsten Mittel ist, eine Beziehung mit Gott aufzubauen. Die andere in diesem Schritt erwähnte Möglichkeit ist Meditation. In diesem Schritt ist es nötig, dass wir unsere eigenen Vorstellungen von Gebet und Meditation überprüfen und darauf achten, dass sie wirklich unseren spirituellen Weg widerspiegeln.

Unser eigener spiritueller Weg

Der Elfte Schritt gibt uns die Möglichkeit, unseren persönlichen spirituellen Weg zu finden oder weiter zu entwickeln, wenn wir uns bereits auf einen spirituellen Weg begeben haben. Was wir tun, um unseren Weg zu finden oder weiter zu entwickeln und wie wir auf diesem Weg voranschreiten, wird in großem Maße von der Kultur abhängen, in der wir leben, von früheren Erfahrungen mit Spiritualität und davon, was am besten zu unserer Persönlichkeit passt.

Unsere Spiritualität hat sich entwickelt, seitdem wir zum ersten Mal zu NA gekommen sind. Wir verändern uns ständig – und auch unsere Spiritualität verändert sich ständig. Neue Orte, neue Menschen und neue Situationen wirken sich auf uns aus und unsere Spiritualität muss darauf eingehen. Es ist eine wunderbare und erhellende Erfahrung, im Elften Schritt unsere Spiritualität zu erforschen. Wir begegnen vielen neuen Vorstellungen und stellen fest, dass viele dieser Vorstellungen direkt aus unserer Kenntnis spiritueller Fragen entspringen. Da wir in den vorangegangenen zehn Schritten bereits einen Bezugsrahmen für Spiritualität entwickelt haben, stellen wir fest, dass unsere Einsicht und auch unsere Fähigkeit gewachsen sind, Neues über uns und unsere Welt zu erfassen. Unsere Spiritualität zu erforschen, eröffnet neue Horizonte. Wir werden lernen und persönliche Wahrheiten feststellen, sowohl in unserem

aufrichtigen Bemühen, mehr zu verstehen, als auch über die alltäglichsten Einzelheiten unseres Lebens.

Viele von uns stellen fest, dass wir unbedingt unsere „Götter austauschen“ müssen, wenn wir zu NA kommen. Einige von uns glaubten an etwas, das sie in unbestimmter Art als „Gott“ bezeichneten, hatten aber eigentlich überhaupt kein Verständnis davon, außer dass es anscheinend etwas war, was es auf uns abgesehen hatte. Wahrscheinlich haben wir in Schritt Zwei und Drei daran gearbeitet, ungesunde Vorstellungen von unserer Höheren Macht festzustellen und versuchten dann, eine neue Vorstellung zu entwickeln, die zu einer liebenden und fürsorglichen Höheren Macht passten. Für viele von uns reichte der einfache Glaube an eine Höhere Macht, die für uns sorgt, um die darauf folgenden Schritte zu tun. Wir hatten nicht das Bedürfnis, unsere Vorstellungen weiter zu entwickeln.

Dennoch entwickelten sich unsere Vorstellungen weiter, selbst wenn wir uns nicht bewusst darum bemühten. Jede einzelne Erfahrung mit der Arbeit in den Schritten hat uns Aufschlüsse [Einsichten] über das Wesen unserer Höheren Macht gebracht. Eher haben wir Wahrheiten über unsere Höhere Macht gespürt, als sie verstandesmäßig erfasst. Als wir uns mit unserem Sponsor zusammensetzten, um unseren Fünften Schritt zu teilen, waren viele von uns auf einmal erfüllt mit einer stillen Gewissheit, dass wir unserem Sponsor vertrauen können, diesem Prozess vertrauen können und weiter gehen können. In diesem Augenblick haben viele von uns die Gegenwart unserer Höheren Macht gefühlt. Dies – und die Arbeit in den Schritten Acht und Neun – hat in vielen von uns ein wachsendes Bewusstsein davon gepflanzt, was der Wille unserer Höheren Macht für unser Leben ist.

- Welche Erfahrungen habe ich in den vorangegangenen Schritten oder sonst im Leben gemacht, die mir eine Ahnung vermittelt haben, wie meine Höhere Macht beschaffen ist? Zu welchem Verständnis meiner Höheren Macht bin ich durch diese Erfahrungen gekommen?
- Welche Eigenschaften hat meine Höhere Macht? Kann ich diese Eigenschaften für mich selbst nutzen – kann ich ihre Kraft der Verwandlung in meinem Leben erfahren?
- Wie hat sich mein Verständnis einer Höheren Macht verändert, seitdem ich zu NA gekommen bin?

Diese Erkenntnisse über das Wesen unserer Höheren Macht sind vielleicht der wichtigste Wegweiser, um unseren spirituellen Weg zu finden. Viele von uns haben festgestellt, dass der spirituelle Weg unserer Kindheit sich nicht mit den Wahrheiten, die wir in den Schritten finden, vereinbaren lässt. Wenn wir zum Beispiel spüren, dass Gott weit und offen ist, aber die Spiritualität, mit der wir in der Vergangenheit umgegangen sind, uns glauben ließ, dass Gott beschränkt und einschränkend ist, werden wir wahrscheinlich nicht auf unseren früheren Weg zurückkehren. Wenn wir spüren, dass unsere Höhere Macht auf sehr persönliche und individuelle Art und Weise Fürsorge für jede und jeden von uns trägt, dann kann es sein, dass ein Glaube an eine ferne, fremde und nicht erkennbare Macht für uns nicht funktioniert.

Einige von uns müssen einen neuen Weg finden, für andere wiederum gilt genau das Gegenteil, nämlich dass sie das, was wir in den Schritten entdecken, in tieferer Weise auf dem spirituellen ihrer Kindheit erforschen können. Es kann sein, dass unser Groll gegen religiöse Einrichtungen im Laufe unserer Schrittarbeit verflogen ist und wir deshalb aufgeschlossenen Geistes zu diesen Einrichtungen zurückkehren können. Für

andere wiederum war die Konfession ihrer Kindheit nur wenig mehr als ein Ort, an dem sie sich die Zeit vertreiben konnten und eine Gemeinde, zu der sie eine gefühlsmäßige Bindung hatten. In Genesung verstehen wir allmählich, wie wir unsere Konfession als unseren persönlichen spirituellen Weg nutzen können.

Es muss betont werden, dass wir Religion nie mit Spiritualität verwechseln sollten. In NA ist dies überhaupt nicht das Gleiche. Narcotics Anonymous als solches ist keine Religion. Es bietet seinen Mitgliedern eine Reihe spiritueller Prinzipien und verwendet eine Vorstellung, die als „Gott“ bezeichnet wird – eine „Höhere Macht“ oder eine „Macht, größer als wir selbst“ – die sie als einen Weg aus der aktiven Sucht verwenden können. Die spirituellen Prinzipien und die Vorstellung einer Höheren Macht können sowohl mit dem persönlichen spirituellen Weg von Mitgliedern außerhalb von NA einhergehen, als auch für sich genommen als spiritueller Weg dienen. Dies entscheidet jedes Mitglied selbst.

Manche von uns erreichen diesen Punkt und wissen einfach nicht, wie sie sich entscheiden sollen. Die Einrichtungen, mit denen wir in der Vergangenheit zu tun hatten, bieten keine Antworten, aber wir wissen auch keine bessere Alternative. Für diejenigen von uns, die an diesem Scheideweg stehen, ist dies der Ausgangspunkt einer der wichtigsten Reisen in ihrem Leben: die Suche nach einem Verständnis einer Höheren Macht. In diesem Prozess ist es wahrscheinlich, dass wir alle möglichen Stellen in unserer Gegend aufsuchen, die irgendetwas mit Spiritualität zu tun haben. Wahrscheinlich werden wir auch viele Bücher über Spiritualität und persönliches Wachstum lesen und uns mit vielen Menschen unterhalten. Für eine bestimmte Zeit probieren wir vielleicht viele verschiedene Praktiken aus, bevor wir uns für eine entscheiden. Es kann auch passieren, dass wir uns gar nicht dauerhaft für eine bestimmte Praxis entscheiden. Im *„Es funktioniert – Wie und Warum“* steht, dass viele unserer Mitglieder eine „eklektische Haltung“ zur Spiritualität haben, [od. „sich aus verschiedenen spirituellen Richtungen etwas zusammensuchen“]. Wenn dies so ist, ist es wichtig, zu wissen, dass das ganz in Ordnung ist und den spirituellen Bedürfnissen [in] Genesung völlig gerecht wird.

- Habe ich einen bestimmten spirituellen Weg?
- Worin bestehen die Unterschiede zwischen Religion und Spiritualität? Was habe ich unternommen, um meine eigene Spiritualität zu erforschen?

Während wir unseren spirituellen Weg gehen und dabei vielleicht verschiedene spirituelle Praktiken ausprobieren und dann wieder aufgeben, haben einige von uns Schwierigkeiten mit einer Festlegung [Befangenheit], die den Schritten und Traditionen von NA innewohnen scheint, nämlich dort, wo Gott als männlich bezeichnet wird. Als noch schmerzlicher empfinden manche vielleicht, dass sie in ihrer NA-Gemeinschaft vor Ort nicht viel Unterstützung bei ihren spirituellen Entscheidungen und Erkundungen bekommen. Es ist wichtig, dass wir verstehen, dass die Spiritualität der Mitglieder nicht durch die Ausdrucksweise der Genesungsliteratur von NA festgelegt werden soll. Es ist ebenso wichtig, dass wir verstehen, dass wir als Süchtige Charakterfehler haben und es vorkommt, dass einige unserer Mitglieder diese Charakterfehler ausleben und den spirituellen Weg eines anderen lächerlich machen. Es kann sogar vorkommen, dass sie dabei Genesungsliteratur von NA zitieren, um solchen Spott zu „untermauern“. Auch hier gilt: NA als solches hat keinen „offiziellen“ oder „genehmigten“ spirituellen Weg – und jedes Mitglied, das etwas anderes behauptet, hat ganz einfach unrecht. Wir erwähnen dies an dieser Stelle, weil wir glauben, dass es für alle unsere Mitglieder, wenn sie ihren Elfte Schritt arbeiten, wichtig ist zu wissen, welche Aussagen über NA

wahr und welche falsch sind. Dies kann eine gefährliche Zeit sein. Wenn sich Mitglieder für einen spirituellen Weg entschieden haben und sich deshalb in NA nicht willkommen fühlen, kann ihre Genesung in Gefahr sein. Als Mitglieder sind wir verpflichtet, andere Mitglieder bei ihrer spirituellen Suche zu ermutigen, und wir, die wir auf dieser Suche sind, müssen wissen, dass wir unseren spirituellen Weg gehen können, wie wir wollen, ohne dass wir dadurch unsere Mitgliedschaft in NA in Gefahr bringen.

- Bin ich in Narcotics Anonymous auf Vorurteile gestoßen, während ich meine Spiritualität erforscht [erkundet] habe? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Was habe ich getan, um an meinen Überzeugungen [meinem Glauben] festzuhalten?

Wesentlich ist, dass wir uns nicht durch unseren spirituellen Weg von der Gemeinschaft entfernen. Unserer *Basic Text* erinnert uns: „Es ist leicht, auf einer Wolke religiösen Eifers aus der Tür zu schweben und dabei zu vergessen, dass wir Süchtige mit einer unheilbaren Krankheit sind.“ Wir müssen uns immer daran erinnern, dass wir Narcotics Anonymous brauchen, um mit unserer Sucht umzugehen. Was wir ansonsten unserem Leben hinzufügen, kann dessen Qualität steigern, aber nichts kann den Platz der Genesung in NA einnehmen. Solange wir die Grundlagen der Genesung anwenden – wie regelmäßig in Meetings zu gehen, im Kontakt mit unserem Sponsor zu bleiben und uns um Neuankommlinge kümmern – brauchen wir uns keine Sorgen zu machen, davon zu treiben.

- Ist meine Teilnahme an NA gleichbleibend, unabhängig davon, welche spirituellen Weg ich gehe?
- Inwiefern ergänzen sich meine Teilnahme an NA und meine spirituelle Suche?
- Wie trägt mein spiritueller Weg zu meiner Genesung bei?

Gebet und Meditation

NA-Mitglieder sagen oft, dass Gebet Sprechen mit Gott bedeutet und Meditation Gott zuhören. Diese Beschreibung ist seit langer Zeit Bestandteil der kollektiven Weisheit von NA, denn sie erfasst die genaue Bedeutung von Gebet und Meditation sehr gut. Wir bauen eine Beziehung mit unserer Höheren Macht auf und brauchen einen Dialog mit dieser Macht, und nicht nur einen Monolog, der an sie gerichtet ist.

Gebet *ist* ein Reden mit unserer Höhere Macht, wenn auch nicht immer in wirklich sprachlicher Form. Im Zweiten Schritt haben wir eine Form des Gebets entwickelt, die sich für uns richtig anfühlt. Vielleicht stellen wir jetzt fest, dass wir unseren Umgang mit dem Gebet verfeinert, damit er zu unserem spirituellen Weg passt. Eine Form des Gebets, an der praktisch jedes NA-Mitglied teilhat, ist das Gebet, das zu Beginn oder zum Abschluss der meisten NA-Meetings gesagt wird. Schlussendlich ist es aber unsere persönliche Entscheidung, wie wir beten.

Wie häufig sollten wir beten? Viele von uns reservieren eine bestimmte Tageszeit für das Gebet – bei vielen ist dies der Tagesanfang. ZU diesen Gebeten gehört gewöhnlich, unsere Höhere Macht um einen weiteren cleanen Tag zu bitten, oder – wie wir an späterer Stelle in diesem Kapitel ausführlicher erörtern werden – die Bitte, uns Gottes willen erkennen zu lassen. Wenn wir am Ende unseres Tages mit unserer Höheren Macht kommunizieren, tun wir dies meistens, um Dank zu sagen. Viele von uns versuchen, auch während des Tages zu beten. Regelmäßig zu beten, ist eine

ausgezeichnete Übung. Dies hilft uns, eine gewohnheitsmäßigen Austausch mit unserer Höheren Macht zu entwickeln, der unsere Genesung eines Tages retten kann.

- Wie bete ich?
- Was für ein Gefühl habe ich zum Beten?
- Zu welcher Zeit bete ich gewöhnlich? Wenn ich Schmerzen habe? Wenn ich etwas will? Bete ich regelmäßig?
- In welcher Hinsicht ist es hilfreich, während des Tages spontan zu beten? Inwieweit hilft mir Beten, eine angemessene Sichtweise zu finden?

Wenn wir das erste Mal mit dem Elften Schritt zu tun haben, erstaunt es vielleicht zu hören, dass wir bereits meditiert haben – und sogar regelmäßig. Jedes Mal, wenn wir während eines Meetings für einen Moment der Stille gemeinsam stehen, meditieren wir.

Auf solchen Grundlagen bauen wir ein Muster *[pattern]* regelmäßiger Meditation auf. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten zu meditieren, aber meistens ist es ihr Sinn, den Geist zu beruhigen, um so von unserer Höheren Macht Verständnis und Wissen erhalten zu können. Nach Möglichkeit vermeiden wir Ablenkungen, damit wir uns ganz auf jenes Wissen konzentrieren können, das aus unserer spirituellen Verbindung entsteht. Wir versuchen, aufgeschlossen zu sein, um dieses Wissen erhalten zu können. Hierbei ist ganz wichtig zu verstehen, dass dieses Wissen nicht unbedingt sofort da ist – meistens ist es das nicht. Es baut sich in uns langsam auf, während wir weiter regelmäßig Gebet und Meditation üben. Es kommt zu uns als eine ruhige Gewissheit in unseren Entscheidungen und einem Abnehmen des Chaos, das früher mit allen unseren Gedanken einherging.

- Wie meditiere ich?
- Wann meditiere ich?
- Was für ein Gefühl habe ich zum Meditieren?
- Welche Veränderungen habe ich als Ergebnis des Meditierens an mir oder meinem Leben bemerkt, nachdem ich schon eine Weile konsequent meditiert habe?

Bewusste Verbindung

Für viele von uns klingt „bewusste Verbindung“ wie etwas sehr Rätselhaftes, das wohl mit einem kosmischen Einssein mit Gott zu tun hat. In Wirklichkeit ist es sehr einfach. Es bedeutet nur, dass wir uns unserer Verbindung mit einer Höheren Macht bewusst sind. Wir spüren, dass diese Kraft da ist und nehmen mitunter wahr, wie sie in unserem Leben wirkt. Unsere Mitglieder haben die Gegenwart eines liebenden Gottes auf vielerlei Art und Weise wahrgenommen: durch das Erleben der Natur, zum Beispiel im Wald oder am Meer; durch die bedingungslose Liebe unserer Sponsoren oder anderer NA-Mitglieder, durch das Gefühl, in schwierigen Zeiten Halt gehabt zu haben; dadurch, dass wir Frieden und Wärme spüren; durch einen Zufall, bei dem wir später merken, dass er uns auf etwas besonders Gutes gebracht hat; einfach durch die Tatsache unserer Genesung in NA; dadurch, dass wir Anderen im Meeting zuhören können – und auf zahlreiche andere Arten. Worauf es ankommt ist, dass wir aufgeschlossen sind und bereit anzuerkennen, dass unsere Höhere Macht in unserem Leben wirkt.

- In welchen Situationen bemerke ich die Gegenwart meiner Höheren Macht? Was fühle ich?
- Was tue ich für meine bewusste Verbindung mit Gott, so wie ich ihn verstehe?

Gottes Wille

Das Wissen, welches in uns entstanden ist [sich in uns aufgebaut hat / uns zugekommen ist], während wir beten und meditieren, ist das Wesentliche von dem, was Gott von uns will. Der Sinn von Gebet und Meditation ist einfach, uns um die Erkenntnis zu bemühen, was unsere Höhere Macht von uns will und natürlich um die Kraft, diesen Willen auszuführen. Zunächst aber müssen wir feststellen, was Gott mit unserem Leben vorhat.

Man muss sehr aufgeschlossen sein, um zu beginnen, Gottes Willen für uns zu verstehen. Vielen von uns fällt es leichter festzustellen, was **nicht** Gottes Wille für uns ist, als festzustellen, was er ist. Das ist auch völlig in Ordnung. Es ist sogar ein guter Anfang, von dem aus wir zu einem genaueren Verständnis davon zu kommen, was Gottes Willen für uns ist. Vor allem ist es offensichtlich **nicht** Gottes Willen für uns, einen Rückfall zu haben. Aus dieser einfachen Tatsache können wir schließen, das auch ein Verhalten, dass zum Rückfall führen könnte, ebenfalls **nicht** Gottes Willen für uns ist. Wir brauchen jetzt nicht haarklein zu untersuchen, ob unsere alltäglichen Gewohnheiten möglicherweise zum Rückfall führen. In Wirklichkeit ist es viel einfacher. Wir nutzen einfach jenes Wissen, das wir durch die Arbeit in den Schritten Vier bis Neun über uns selbst und unsere Muster gewonnen haben und versuchen so gut wie möglich, zerstörerische Muster zu vermeiden. Wir werden feststellen, dass wir uns den Luxus nicht mehr leisten können, uns bewusst daneben zu benehmen. Wir können uns nicht nach dem Motto verhalten: „Ach, nur dieses eine Mal bin ich noch unaufrichtig, dann kann ich ja immer noch darüber schreiben, das mit meinem Sponsor oder meiner Sponsorin bearbeiten und Wiedergutmachung leisten“. Wenn wir uns so verhalten, spielen wir nicht nur mit dem Feuer, sondern entscheiden uns ganz bewusst, gegen Gottes Willen zu handeln. Sehr oft agieren wir zwar unsere Charakterfehler aus, ohne uns dessen bewusst zu sein. Was an dem aufgeführten Beispiel aber so gefährlich ist, ist, dass wir uns bewusst entscheiden, in dieser Situation destruktiv zu sein.

Im Dritten Schritt haben wir erkundet, was für ein feiner Unterschied es ist, ob wir demütig und ehrlich unsere Ziele verfolgen oder insgeheim versuchen, zu manipulieren und Ergebnisse zu erzwingen. Mit unserer jetzigen Erfahrung aus den darauf folgenden Schritten können wir diesen Unterschied viel besser erkennen und die richtige Haltung einnehmen.

Während wir uns um das bemühen, was wir wollen, müssen wir immer überprüfen, ob uns dieser Unterschied bewusst ist. Zum Beispiel können wir beschließen, dass wir eine Liebesbeziehung wollen. Daran ist nichts Schlechtes, vorausgesetzt, dass unsere Beweggründe spirituell sind und wir den Unterschied zwischen Gottes Willen und Eigenwille im Auge behalten. Wenn wir lügen, um anziehender zu wirken oder zu Chamäleons werden, handeln wir aus Eigenwillen. Wenn wir uns selbst ehrlich darstellen, werden wir eher Gottes Willen folgen. Wenn wir versuchen, unseren potenziellen Partner oder unsere potenzielle Partnerin in dieser Beziehung zu jemand anderem zu machen, als er oder sie ist, handeln wir aus Eigenwillen. Wenn wir andererseits bereits festgestellt haben, welche Eigenschaften ein Partner oder eine Partnerin haben sollte und diese Person ohne unser Zutun

dieser Vision zu entsprechen scheint, leben wir wahrscheinlich nach Gottes Willen. **Auf genau diese Weise** können wir feststellen, ob eine Beziehung Gottes Willen für uns entspricht oder nicht. Ein anderes Beispiel: Wir wollen eine Schulausbildung machen. Sind wir bereit, bei der Prüfung zu schummeln, um es zu schaffen? Wenn wir das tun, wird ein ansonsten anständiges Ziel auf diese Weise zu einem Akt des Eigenwillens. Weil wir das Handeln aus Eigenwillen vermeiden wollen, beten wir nur darum, dass Gott uns seinen Willen erkennbar werden lässt und uns die Kraft gibt, ihn auszuführen.

- Welche Beispiele gibt es in meinem Leben, in denen ich aus Eigenwillen gehandelt habe? Wie sahen die Ergebnisse aus?
- Welche Beispiele gibt es in meinem Leben, in denen ich versucht habe, meinen Willen mit Gottes Willen in Einklang zu bringen? Wie sahen die Ergebnisse aus?

In „*Es funktioniert: Wie und Warum*“ heißt es: „Gottes Willen für uns ist, dass wir fähig sind, in Würde zu leben, uns selbst und andere zu lieben, zu lachen und Freude und Schönheit in unserer Umgebung empfinden und wahrnehmen zu können. Unsere innigsten Wünsche und Lebensträume werden wahr. Diese unschätzbar wertvollen Geschenke sind nicht mehr außerhalb unserer Reichweite. Genau genommen sind sie der eigentliche Kern von Gottes Willen für uns.“ Eine Vision von Gottes Willen für uns können wir bekommen, wenn wir uns vorstellen, wie unser Leben aussähe, wenn wir konsequent sinnvoll und mit Würde leben würden. Ein guter Ausdruck eines sinnvollen Lebens ist es zum Beispiel, wenn wir anderen dabei helfen, clean zu bleiben und Genesung zu finden. Auf welche Weise wir dies jeweils tun, – durch Sponsorschaft, indem wir mit Neuankömmlingen in Meetings teilen, die Botschaft in Einrichtungen [für Süchtige] tragen, mit Fachleuten bei Programmen zusammenarbeiten, durch die Süchtige zu NA finden – bleibt uns überlassen.

- Welche Beispiele kann ich dafür nennen, dass ich sinnvoll und mit Würde lebe? Wie sieht meine Vision davon aus, was Gottes Willen für mich ist?

Die Kraft, ihn auszuführen

Wir beten nicht nur darum, Gottes Willen für uns erkennen zu können, wir bitten auch um die Kraft, diesen Willen auszuführen. In diesem Zusammenhang bezieht sich [das Wort] Kraft nicht nur auf Eigenschaften, die mit Stärke zu tun haben. Es gibt viele verschiedene Eigenschaften, die nötig sein könne, damit wir den Willen unserer Höheren Macht ausführen können: Demut, Mitgefühl, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit oder die Fähigkeit, hartnäckig zu sein und die Geduld, auch über lange Zeiträume auf die Ergebnisse zu warten. Auch ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl und die Fähigkeit, bestimmt zu sein, kann in einer bestimmten Situation nötig sein. Manchmal brauchen wir Eifer, bei anderen Gelegenheiten hilft nur Umsicht [Vorsicht]. Mut und innere Stärke sind ebenfalls Eigenschaften, die wir oft unter Beweis stellen müssen. Manchmal kann man Gottes Willen am besten mit Humor unterstützen.

Wahrscheinlich werden wir zu verschiedenen Zeiten in unserem Leben alle diese Eigenschaften brauchen. Wenn wir um die Kraft beten, Gottes Willen für uns auszuführen, wissen wir wahrscheinlich nicht, welche Eigenschaften wir genau benötigen. Wir müssen darauf vertrauen, dass wir jene Eigenschaften bekommen, die wir brauchen. Wir können versucht sein, unsere Höhere Macht um das zu bitten, was wir meinen zu brauchen, aber gewöhnlich überschauen wir nicht den größeren Zusammenhang oder die langfristigen Auswirkungen dessen, was im Augenblick so vernünftig zu sein scheint.

- Warum beten wir nur darum, dass Gott uns seinen Willen für uns erkennbar werden lässt und um die Kraft, ihn auszuführen?
- Welche Rolle spielt Demut in diesem Zusammenhang?

Spirituelle Prinzipien

Im Elften Schritt werden wir uns auf Selbstverpflichtung, Demut, Mut und Glauben konzentrieren.

Wir müssen uns selbst zu einer Übung von regelmäßigem Gebet und regelmäßiger Meditation verpflichten. Viele von uns haben festgestellt, dass sie sich mit ihren ersten Erfahrungen mit Gebet und Meditation einigermaßen albern gefühlt haben. Man schaut sich um, um zu sehen, ob wohl jemand zuschaut und fragt sich, was man eigentlich überhaupt fühlen soll. Wenn wir unserer Selbstverpflichtung treu bleiben, geht dieses Gefühl wieder vorbei – genau so, wie die spätere Frustration, wenn die Ergebnisse nicht so sind, wie wir es erwartet haben und die Langeweile der Routine einsetzt. Wichtig ist, dass wir weiter machen, egal, wie wir uns damit fühlen. Die langfristigen Ergebnisse von innerem Frieden und einer vertieften Beziehung zu unserer Höheren Macht sind die Geduld wert.

- Auf welche Weise zeige ich meine Selbstverpflichtung zur Arbeit im Elften Schritt und zu meiner Genesung?
- Habe ich heute gebetet und meditiert?

Die oft gehörte Warnung „Sei vorsichtig, worum Du betest!“ weist uns darauf hin, welche Art von Demut wir in diesem Schritt üben müssen. Wir müssen einfach zugeben, dass wir nicht immer wissen, was das Beste für uns oder für irgendjemand anderen ist. Deswegen bitten wir darum, dass **Gott** uns seinen Willen erkennbar werden lässt.

- Habe ich jemals um etwas Bestimmtes gebetet und mir dann gewünscht, es nicht bekommen zu haben? Beschreibe es ausführlich.

Nichts erfordert so viel Mut wie der Versuch, gemäß dem Willen unserer Höheren Macht zu leben, wenn wir einem häufigen Druck ausgesetzt sind, dies nicht zu tun. Nicht alle Menschen in unserem Leben werden erfreut sein, dass wir uns für eine spirituelle Lebensweise entschieden haben. Vielleicht haben wir Familienmitglieder, die es gewohnt sind, dass wir nach **ihrem** Willen leben und die wollen, dass das so bleibt. Unser Wachstum ist dann eine Bedrohung für sie.

Vielleicht haben wir auch Freunde, die gerne tratschen. Unsere Bemühungen, nach dem Programm zu leben, haben dazu geführt, dass wir uns nicht mehr gerne an Tratsch beteiligen unwohl fühlen. Dennoch wollen wir nicht selbstgerecht sein und anfangen, unseren Freunden Moralpredigten zu halten. Es erfordert Mut, uns aus so etwas herauszuhalten. Es kann auch sein, dass wir Freunde verlieren, während wir spirituell wachsen.

Fast allen von uns passiert es früher oder später, dass wir entweder gebeten werden, uns an etwas zu beteiligen, was moralisch verwerflich ist, oder gebeten werden, Stillschweigen darüber zu bewahren und es zuzulassen. Es kann sein, dass es ein wirklich mutiges Verhalten wäre, laut dagegen zu protestieren und dass dies

schwerwiegende Folgen für uns hätte. Was wir in einem solchen Augenblick tun, kann entscheidend sein und sehr wohl Auswirkungen auf den Rest unseres Lebens haben.

- Habe ich mich jemals in einer Situation befunden, in der ich für meine Überzeugungen einstehen musste und persönliche Nachteile hinnehmen musste? Wie habe ich mich verhalten? Was war das Ergebnis?

Das Prinzip Glauben wird uns helfen, das Prinzip Mut zu üben und unser Leben aufrichtig [mit Anstand] zu leben. Wir brauchen nicht so viel Angst davor zu haben, dass wir Freunde verlieren, Beziehungen sich verändern und es tiefgreifende Auswirkungen auf unser Leben gibt, denn wir wissen, dass für uns gesorgt wird. Wenn wir alte Freunde loslassen müssen, weil ihr Verhalten für unsere spirituelle Entwicklung nicht gut ist, vertrauen wir darauf, dass wir neue Beziehungen mit Menschen aufbauen werden, deren Werte wir teilen. Wir müssen vor allem darauf vertrauen, dass wir die Kraft bekommen werden, den Willen unserer Höhere Macht auszuführen.

- Habe ich bis jetzt bekommen, was ich brauche? Was habe ich bekommen?

Weiter geht's

Unsere Übungen in diesem Schritt machen sich in jedem unserer Lebensbereiche bemerkbar. Vielleicht stellen wir fest, dass wir durch unser regelmäßiges Meditieren jetzt aufmerksamer Anderen im Meeting zuhören können. Wir haben eine gewisse Erfahrung damit, unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und können dies nun in vielen Situationen [bzw. „an vielen Orten“]. Wir stellen fest, dass wir nicht mehr so beschäftigt damit sind, uns zu überlegen, was wir sagen werden, wenn wir an der Reihe sind und dadurch anderen gar nicht zuhören können.

Wir beginnen zufrieden mit unserem Leben zu sein. Wir verspüren nicht mehr einen solchen Zwang, Situationen zu kontrollieren. Unser Schwerpunkt liegt nun auf einem höheren Sinn und nicht mehr auf uns selbst. Unsere Reue verflüchtigt sich. Unsere aktive Sucht erscheint uns nicht mehr als eine solche Tragödie und als verschwendete Zeit, denn jetzt begreifen wir, wie wir diese Erfahrungen für einen höheren Sinn nutzen können: indem wir die Botschaft zu den noch leidenden Süchtigen tragen. Im Zwölften Schritt werden wir einige Möglichkeiten erkunden, dies zu tun, und werden sehen, wie wesentlich das Anwenden der Genesungsprinzipien bei diesen Bemühungen ist.

„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.“

- Schritt Zwölf

Wenn wir es bis zu diesem Punkt geschafft haben, haben wir ein spirituelles Erwachen gehabt. Obwohl die Art unseres Erwachens genauso individuell und persönlich ist wie unser spiritueller Weg, sind die Ähnlichkeiten unserer Erfahrungen auffällig. Unsere Mitglieder sprechen fast ausnahmslos davon, sich frei zu fühlen, sich öfter unbeschwert zu fühlen, mehr Anteil an anderen zu nehmen und von einer ständig wachsenden Fähigkeit aus uns herauszutreten und voll am Leben teilzunehmen. Die Art wie das für andere Menschen aussieht ist erstaunlich. Leute, die uns von unserer aktiven Suchtzeit her kennen, als wir oft zurückgezogen und wütend wirkten, sagen uns, das wir andere Menschen sind. Tatsächlich fühlen sich viele von uns so, als ob wir ein zweites Leben angefangen hätten. Wir wissen, wie wichtig es ist, uns daran zu erinnern, woher wir kamen, also bemühen wir uns, es nicht zu vergessen, aber die Art wie wir lebten und die Dinge, die uns motivierten erscheinen uns zunehmend bizarrer, je länger wir clean bleiben.

Die Veränderung in uns hat nicht über Nacht stattgefunden. Sie ereignete sich langsam und allmählich während wir die Schritte arbeiteten. Unser Geist erwachte Stück für Stück. Es wurde für uns zunehmend natürlich, spirituelle Prinzipien anzuwenden und zunehmend unangenehmer unsere Charakterfehler auszuleben. Ungeachtet der mächtigen, einzigartigen Erfahrungen, die einige von uns hatten, haben wir alle allmählich und sorgfältig eine Beziehung zu einer Macht, größer als wir selbst, aufgebaut. Ob diese Macht unsere eigene beste und höchste Natur ist oder ob es sich um eine Kraft außerhalb von uns handelt, es ist für uns möglich geworden, sie anzupapfen wann immer wir wollen. Sie leitet unsere Handlungen und liefert uns Inspiration für unser stetiges Wachstum.

- Was ist die Gesamterfahrung, die das Ergebnis meiner Schrittarbeit ist?
- Wie war mein spirituelles Erwachen?
- Welche dauerhaften Veränderungen haben als Ergebnis meines spirituellen Erwachens stattgefunden?

Jedes Mal, wenn wir die Zwölf Schritte durcharbeiten werden wir eine unterschiedliche Erfahrung machen. Feine Bedeutungsunterschiede bei jedem der spirituellen Prinzipien werden uns klar werden und wir werden feststellen, dass in dem Maße, in dem unser Verständnis wächst, wir auch selbst auf neue Weisen und in neuen Bereichen wachsen. So wird sich beispielsweise die Art in der wir fähig sind, ehrlich zu sein zusammen mit unserem grundsätzlichen Verständnis davon, was es bedeutet ehrlich

zu sein, verändern. Wir werden sehen, dass wir das spirituelle Prinzip der Ehrlichkeit zunächst uns selbst gegenüber anwenden müssen, bevor wir in der Lage sind, zu anderen ehrlich zu sein. Wir werden sehen, dass Ehrlichkeit ein Ausdruck unserer persönlichen Integrität / Redlichkeit sein kann. Unser spirituelles Erwachen wird sich mit unserem wachsenden Verständnis der spirituellen Prinzipien vertiefen.

- Welche Spirituellen Prinzipien waren für mich mit welchem Schritt verbunden und wie haben diese zu meinem Spirituellen Erwachen beigetragen?
- Was bedeutet der Ausdruck "Spirituelles Erwachen" für mich?

Wir versuchten, diese Botschaft weiterzutragen

Viele von uns erinnern sich daran, als wir das erste Mal die Worte hörten: "Du musst nie wieder nehmen, wenn Du nicht willst" Für viele von uns war es schockierend, diese Botschaft zu hören. Vielleicht hatten wir vorher nie so darüber gedacht, dass wir nehmen "mussten" und waren überrascht, herauszufinden, wie wahr diese Aussage wirklich war [wie sehr diese Aussage zutraf]. „Natürlich,“ so dachten wir, „Drogen zu nehmen hat schon vor langer Zeit aufgehört für mich eine Wahl [freie Entscheidung] zu sein.“ Ob nun das Hören dieser Botschaft allein bei uns dazu geführt hat, dass wir sofort clean wurden, oder ob nicht, auf jeden Fall hörten wir die Botschaft. Jemand gab sie uns weiter.

Einige von uns machten die Erfahrung, dass wir glaubten, mit NA clean bleiben zu können, aber wenn es um Genesung ging, schien das über unseren Verstand hinauszugehen. Ein Gefühl der Selbstachtung zu erlangen, Freundschaften zu schließen, in der Lage zu sein, uns in der "wirklichen Welt" zu bewegen ohne dass es offensichtlich wäre, dass wir Süchtige waren, all das schien mehr zu sein, als wir von NA tatsächlich erwarten konnten. Der Tag, an dem wir anfangen zu glauben, dass dieses Programm mehr für uns tun könnte, als uns lediglich zu helfen, clean zu bleiben, war wie eine Melodie, an die wir uns als Wendepunkt in unserer Genesung erinnern. Was in uns dieses Gefühl der Hoffnung auslöste war, dass uns jemand Grund zum Glauben gab. Vielleicht war es jemand, der in einem Meeting teilte und mit dem wir uns auf einer sehr persönlichen Art identifizierten. Vielleicht war es die sich steigernde Wirkung viele Süchtige teilen zu hören, dass Genesung möglich ist. Vielleicht waren es die bedingungslose Liebe und sein ruhiges Bestehen darauf, dass wir genesen konnten. In welcher Weise wir sie auch immer hörten, es war die Botschaft und jemand gab sie uns weiter.

Einige von uns haben die Erfahrung gemacht, lange Zeit clean zu bleiben und Freude in der Genesung zu finden. Dann erleben wir eine Tragödie. Vielleicht ist es das Ende einer langjährigen, vertrauten Beziehung oder der Tod eines geliebten Menschen. Vielleicht ist es der Rückfall und Tod von jemandem, mit dem wir bei NA Freundschaft geschlossen haben. Vielleicht stehen wir auf einmal mittellos da. Vielleicht haben wir einfach nur gemerkt, dass andere NA Mitglieder nicht perfekt sind und dass sie imstande sind, uns zu verletzen. Aufgrund irgendeiner Krise, die wir erlebt haben, merken wir, dass wir unseren Glauben verloren haben. Wir glauben nicht mehr länger daran, dass NA die Antwort für uns bereithält. Der Handel, den wir abgeschlossen zu haben glaubten – wir würden clean bleiben und versuchen, das Richtige zu tun und als Folge davon würden wir ein glückliches Leben haben – war gebrochen worden und wir mussten wieder ganz von vorne damit anfangen, uns nach dem Sinn und Zweck unseres Lebens zu fragen. Zu irgendeinem Zeitpunkt fingen wir wieder an zu glauben.

Vielleicht reichte uns jemand, der die gleiche Krise durchgemacht hatte, die Hand und half uns in einer Art und Weise hindurch, wie es kein anderer gekonnt hätte. Wieder gab uns jemand die Botschaft weiter.

- In welchen verschiedenen Weisen habe ich die Botschaft erfahren?

Die Botschaft kann also auf einen einfachen Nenner gebracht werden. Sie bedeutet, dass wir clean bleiben können, dass wir genesen können, dass es Hoffnung gibt. Wenn wir uns an die Zeiten erinnern, als wir persönlich die Botschaft hörten, wird das zum Teil die Frage beantworten, warum wir jetzt die Botschaft weitertragen sollten, aber da gibt es noch mehr.

"Wir können das, was wir haben nur bewahren, indem wir es weitergeben." Dieser Ausspruch ist vielleicht der mächtigste Grund, den wir angeben können, warum wir die Botschaft weitergeben. Viele von uns fragen sich aber trotzdem, wie dieses Konzept genau funktioniert. Es ist wirklich einfach. Wir stärken unsere Genesung, indem wir sie mit anderen teilen. Wenn wir jemandem erzählen, dass die Leute, die regelmäßig in Meetings gehen, clean bleiben, ist es wahrscheinlicher, dass wir diese Praxis [Gewohnheit] in unserer eigenen Genesung anwenden. Wenn wir jemandem erzählen, dass die Antwort in den Schritten liegt, ist es wahrscheinlicher, dass wir auch selbst dort nachsehen. Wenn wir Neuankömmlingen raten, sich einen Sponsor zu suchen und ihn zu nutzen, ist es wahrscheinlicher, dass wir mit unserem eigenen in Kontakt bleiben.

Es gibt wahrscheinlich mindestens ebenso viele Wege, die Botschaft weiterzutragen, wie es genesende Süchtige gibt. Einen Neuankömmling zu begrüßen, den wir am Vorabend im Meeting getroffen haben, und uns an seinen oder ihren Namen zu erinnern ist etwas sehr kraftvolles und hilft einem Süchtigen, der sich alleine fühlt, außerordentlich, sich willkommen zu fühlen. Ein Meeting zu eröffnen stellt sicher, dass es einen Ort gibt, um die Botschaft weiterzutragen. Eine Serviceposition irgendwelcher Art anzunehmen hilft dabei, dass NA an sich weiterbesteht und wir können einiges Gute tun, wenn wir unseren Service auf mitfühlende, liebende und demütige Weise angehen. Wenn wir andere Süchtige sponsern verwirklichen wir den therapeutischen Wert eines Süchtigen, der einem anderen Süchtigen hilft.

- Welche Art von Service mache ich um die Botschaft weiterzutragen?

Manchmal ist es eine Herausforderung, die Botschaft weiterzutragen. Die Person, mit der wir die Botschaft teilen wollen, scheint unfähig zu sein, sie zu hören. Die Palette kann von jemandem reichen, der immer wieder rückfällig wird, bis zu jemandem, der sich ständig für ein zerstörerisches Verhalten entscheidet. Wir sind versucht zu denken, dass unsere Bemühungen umsonst sind und dass wir eine solche Person einfach aufgeben sollten. Bevor wir eine solche Entscheidung treffen, sollten wir alle mildernden Umstände bedenken. Wir sponsern vielleicht jemanden, der einfach nicht unserer Führung folgt. Wir haben vorgeschlagen, dass er oder sie über etwas schreibt und wir hören von der betreffenden Person nichts mehr, bis sich eine neue Krise zusammenbraut. Wir haben mit all der Begeisterung, die wir aufbringen können über unsere eigenen Erfahrungen mit der Situation, mit der die Person konfrontiert ist, geteilt und dabei sehr ausführlich erklärt, in welcher Form unsere Krankheit gegenwärtig war und wie wir die Schritte benutzt haben um Genesung zu finden, aber unser Sponsee bzw. unsere Sponsee zeigt immer wieder dasselbe zerstörerische Verhalten. Dies kann sehr frustrierend sein, aber bevor wir aufgeben müssen wir uns daran erinnern, dass unsere Wahl nicht darin besteht, **ob** wir die Botschaft weitertragen, sondern **wie**.

Wir müssen unsere eigenen Egos aus dem Weg nehmen. Die Genesung eines anderen Menschen ist weder unser Verdienst, noch unsere Schuld [Uns steht weder der Verdienst noch die Schuld an der Genesung eines anderen Menschen zu]. Wir stellen einfach die Botschaft so positiv dar wie wir können und stehen für Hilfe zur Verfügung, wenn wir darum gebeten werden. Wir müssen uns ebenfalls daran erinnern, dass wir auf keinen Fall wissen können, was im Verstand oder Geist eines anderen Menschen vorgeht. Unsere Botschaft scheint vielleicht ihr Ziel zu verfehlen, aber vielleicht ist die Person nur heute einfach nicht bereit, sie zu hören. Es kann sein, dass die Worte, die wir gesprochen haben eine lange Zeit bei einer Person bleiben und vielleicht genau im richtigen Moment wieder an die Oberfläche kommen. Wenn wir darüber nachdenken, können wir uns alle an Dinge erinnern, die wir NA Sprecher sagen hörten als wir neu waren und die wir damals nicht verstanden, die aber Jahre später in unserem Geist wieder auferstanden und uns einen Grund zur Hoffnung oder die Lösung zu einem aktuellen Problem gaben. Wir **tragen** die Botschaft weiter und wir teilen sie freigiebig, aber wir können niemals einen anderen Menschen zwingen, die Botschaft zu **erhalten**. Das Prinzip, das auf die Politik unserer Gemeinschaft in ihrer Beziehung zur Öffentlichkeit zutrifft – Anziehung, nicht Werbung – trifft genauso auf unsere persönlichen Bemühungen die Botschaft weiterzutragen zu.

Es kann auch sein, dass wir nicht die beste Person sind um jemanden zu sponsorn. Individuen haben unterschiedliche Bedürfnisse und lernen auf verschiedene Arten. Vielleicht blühen manche Leute mit einem Sponsor auf , kommen aber mit jemandem, der einen anderen Sponsorschafts-Stil hat nicht so gut klar. Manche Sponsorinnen und Sponsoren geben viele Schreibaufgaben auf [empfehlen viele schriftliche Ausarbeitungen]. Manche bestehen sehr stark darauf, dass ihre Sponsees zu einer bestimmten Anzahl von Meetings gehen. Einige sind häufig von sich aus aktiv, während andere vielleicht einfach auf die von den Sponsees geäußerten Bedürfnisse eingehen. Kein Typ ist besser oder schlechter als ein anderer. Sie sind einfach unterschiedlich.

Zu einer anderen Zeit finden wir es vielleicht schwierig, die Botschaft weiterzutragen, weil wir kein besonders gutes Gefühl zum Leben oder zur Genesung haben. Wahrscheinlich besteht unser erster Impuls darin, zu einem Meeting zu gehen und all unsere Probleme dort auszukippen, so dass wir sie aus unserem eigenen Kopf rauskriegen. NA-Meetings existieren jedoch um einen Platz zu haben, wo die Botschaft weitergegeben wird. Unsere Probleme abzuladen ohne sie mit Genesung in Verbindung zu bringen oder zu versuchen, herauszustellen, worin die Botschaft besteht, trägt nichts zur Hauptaufgabe unserer Gruppen bei. Wir können die Botschaft weitergeben, sogar, wenn wir nur aufzeigen, dass wir im Moment schreckliche Probleme haben, aber deshalb nichts nehmen und dass wir an einem Meeting teilnehmen und uns darum bemühen, an unserer Genesung zu arbeiten. In den meisten Fällen ist aber der beste Weg die Botschaft weiterzugeben, uns auf die Neuankömmlinge im Raum zu konzentrieren und ihnen zu erzählen, was an der Genesung in NA gut ist. Wir sollten außerdem im Kopf behalten, dass egal wie lange wir clean sind, wir die Botschaft hören müssen und wenn wir still in einem Meeting sitzen haben wir eine gute Chance, dass das passiert.

- Was sind einige verschiedene Möglichkeiten, die Botschaft weiterzugeben? An welchen beteilige ich mich persönlich?
- Wie ist mein persönlicher Stil von Sponsorschaft?
- Was ist der Unterschied zwischen Anziehung und Werbung?
- Was bringt es mir, die Botschaft weiterzutragen?

- Wie stehen die Fünfte Tradition und der Zwölfte Schritt in Verbindung?
- Was ist es, das mich immer wiederkommen und dem NA-Programm vertrauen lässt?
- Was ist selbstloser Dienst? Wie praktiziere ich ihn?

An andere Süchtige

Warum betont der Zwölfte Schritt, dass wir die Botschaft an (andere) Süchtige weitergeben? Warum funktionierte NA für uns, als nichts anderes funktioniert hatte? Fast jeder von uns hatte jemanden – einen Lehrer, einen Berater, ein Familienmitglied, einen Polizisten – der uns sagte, dass das Drogennehmen uns umbrachte und alles zerstörte, was uns am Herzen lag, dass wir fähig sein würden, unser Leben zu ändern, wenn wir uns nur von unseren nehmenden Freunden fernhalten würden und auch sonst unseren Zugang zu Drogen begrenzen würden. Die meisten von uns haben in gewisser Weise wahrscheinlich sogar zugestimmt, außer falls wir uns in der kompletten Leugnung befanden. Warum also konnten wir keine Erleichterung finden, bis wir Narcotics Anonymous fanden? Was hatten diese NA-Mitglieder, das uns glauben ließ, dass Genesung möglich war?

In einem Wort: Glaubwürdigkeit. Wir wussten, dass sie, die ganz genauso waren wie wir, aufgehört hatten zu nehmen und einen neuen Lebensweg gefunden hatten. Es war ihnen egal, was wir hatten oder nicht hatten. In dem Vorgelesenen das wir am Anfang des Meetings hörten, wurde sogar gesagt, dass es egal war, was oder wie viel wir nahmen. Die meisten von uns waren dankbar, als wir merkten, dass wir [für die Teilnahme] qualifiziert waren [zur Teilnahme berechtigt waren / die Zugangsvoraussetzungen erfüllten]. Wir wussten, dass wir genug gelitten hatten, aber wir wollten angenommen werden. Und das wurden wir. Die Süchtigen, die für uns da waren, als wir anfangen, in die Meetings zu gehen, halfen uns, uns willkommen zu fühlen. Sie boten uns ihre Telefonnummern an und ermutigten uns, jederzeit anzurufen. Was wir jedoch besonders wichtig fanden, war die Identifikation. Mitglieder, die genauso wie wir [Drogen] genommen hatten, teilten ihre Erfahrungen mit dem Cleanwerden. Mitglieder, die aus eigener Erfahrung wussten, wie isoliert und einsam wir uns fühlten, schienen instinktiv zu wissen, dass eine einfache liebevolle Umarmung das war, was wir brauchten. Es schien, als ob die ganze Gruppe genau wusste, was wir brauchten, ohne dass wir darum bitten mussten [danach fragen mussten].

Wir sagen uns oft gegenseitig, dass wir Glück haben, dieses Programm zu haben; es gibt uns die Möglichkeit, mit dem Leben zu seinen Bedingungen fertig zu werden [umzugehen]. Wenn wir eine Weile clean geblieben sind stellen wir fest, dass die Prinzipien von Narcotics Anonymous eigentlich total universal [allumfassend] sind und wahrscheinlich die Welt verändern könnten, wenn jeder nach ihnen lebte [sie praktizieren würde]. Wir fangen vielleicht an uns zu fragen, warum wir NA nicht für alle diejenigen öffnen, die irgendeine Art von Problem haben. Wie wir von unseren Vorgängern gelernt haben, ist es wahrscheinlich einer der wirkungsvollsten Wege sicherzustellen, dass ein Süchtiger die Möglichkeit haben wird, die Identifikation zu finden, die er oder sie braucht, dass wir einen einzigen Zweck verfolgen. Wenn NA versuchen würde alles mögliche für alle möglichen Leute zu sein, könnte es sein, dass ein Süchtiger, der einfach wissen möchte, wie er aufhören kann, Drogen zu nehmen eintreten würde und niemanden finden könnte, der es weiß.

- Warum war ein NA-Mitglied imstande mich auf eine Art zu erreichen, wie sonst niemand vorher? Beschreibe die Erfahrung.
- Worin liegt der therapeutische Wert von einem Süchtigen, der einem anderen hilft?
- Warum ist Identifikation so wichtig?

Wir können nicht alles mögliche für alle möglichen Leute sein; wir sollten es nicht einmal versuchen. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir unsere Genesung nicht mit anderen teilen können. Tatsächlich werden wir gar nicht anders können. Wenn wir nach einem Programm leben, zeigen sich die Ergebnisse in jedem Aspekt unseres Lebens.

Diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten praktizieren

Wenn wir davon sprechen, die Prinzipien der Genesung in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren, heißt das Schlüsselwort "praktizieren" [im Englischen auch in der Bedeutung von: "üben", daher schwierig zu übersetzen]. Wir müssen uns nur fortlaufend darum bemühen, die spirituellen Prinzipien auf unser Leben anzuwenden, nicht es perfekt in jeder Situation tun können. Der spirituelle Nutzen, den wir aus der Arbeit an diesem Schritt ziehen, hängt von unserem Bemühen ab, nicht unserem Erfolg.

Zum Beispiel versuchen wir, das Prinzip des Mitgefühls in jeder Situation unseres Lebens zu praktizieren. Wahrscheinlich ist es ziemlich leicht, das Prinzip des Mitgefühls bei einem noch nehmenden Süchtigen anzuwenden, der gerade in sein erstes NA-Meeting gegangen ist, egal wie kämpferisch oder bedürftig dieser Neuankömmling ist. Aber was ist mit jemandem, der gerade von einem Rückfall zurückgekommen ist oder mit einem, der ständig Rückfälle hat? Was, wenn er reinkommt und NA die Schuld für seinen Rückfall gibt? Was, wenn sie lässig wieder in die Räume marschiert und eine Haltung ausstrahlt [zur Schau trägt] als ob sie Genesung für selbstverständlich hält [die Genesung mit Löffeln gefressen hätte]? Was, wenn es jemand ist, den wir gesponsert haben? Wir merken vielleicht, dass uns das Praktizieren des Prinzips des Mitgefühls nicht so leicht fällt wie früher. Wir **fühlen** kein Mitgefühl der Person gegenüber, aber wir können immer noch das Prinzip des Mitgefühls anwenden. Alles was wir tun müssen, ist weiterhin die Botschaft weiterzugeben – ohne Bedingungen. Unsere Sponsorin oder unser Sponsor kann uns helfen zu lernen, wie wir mitfühlend sein können, ohne den Eindruck zu vermitteln, dass wir denken, dass rückfällig zu werden okay ist. Wir können beten und meditieren und dabei unsere Höhere Macht bitten, uns zu helfen, mitfühlend zu sein.

Dieser Schritt fordert uns dazu auf, die Prinzipien in **all** unseren Angelegenheiten anzuwenden. Viele von uns würden gerne unsere Karrieren, unsere Liebesbeziehungen oder einen anderen Bereich unseres Lebens von dieser Forderung ausnehmen, weil wir nicht sicher sind, ob wir das bekommen können, was wir wollen, wenn wir spirituelle Prinzipien anwenden müssen. Zum Beispiel kann es sehr gut sein, das es zu offensichtlichem Erfolg und finanziellem Nutzen führt, wenn wir bezüglich unserer Prinzipien auf der Arbeit Kompromisse eingehen. Vielleicht werden wir gebeten, einen Produktionstermin einzuhalten, der Profite für die Firma zur Folge hat, aber ein minderwertiges Produkt hervorbringt, das die Sicherheit der Leute, die es kaufen, gefährden könnte. Was tun wir also? Wir wenden die spirituellen Prinzipien unserer Genesung an. Es gibt wahrscheinlich verschiedene Wahlmöglichkeiten

bezüglich der genauen Handlung, die als Antwort auf unsere Prinzipien vorzunehmen ist; das Wichtige ist, dass wir auf unsere Prinzipien antworten [dass wir unseren Prinzipien gemäß handeln].

Was ist mit dem NA Service? Komischerweise reservieren viele von uns den NA Service als den einzigen Platz, an dem wir unsere Prinzipien vergessen. In einer Servicesituation hören wir auf, Leuten den Verdienst zuzugestehen, uns anzuzweifeln. Wir beschuldigen andere ganz offen, Intrigen auszuhecken und wir sagen grausame Dinge weil wir nicht das Prinzip Freundlichkeit anwenden. Wir schreiben Leuten, die wir wählen, einen Job zu erledigen, unmögliche Vorgehensweisen vor, weil wir nicht das Prinzip Vertrauen praktizieren. Wir werden selbstgerecht, streitsüchtig und sarkastisch. Es ist ironisch, dass wir anscheinend die angreifen wollen, denen wir in Genesungsmeetings unser Leben selbst anvertrauen. Wir müssen uns daran erinnern, spirituelle Prinzipien bei jedem Treffen zu praktizieren, ob es um Service oder Genesung geht. Service gibt uns viele Gelegenheiten, die spirituellen Prinzipien anzuwenden.

Es ist schwierig, zu wissen, welches Spirituelle Prinzip in irgendeiner gegebenen Situation anzuwenden ist, aber gewöhnlich ist es das Gegenteil des Charakterfehlers, den wir normalerweise ausagieren würden [nach dem wir normalerweise handeln würden]. Wenn wir uns beispielsweise genötigt fühlen, absolute Kontrolle über eine Situation auszuüben, können wir das Prinzip des Vertrauens praktizieren. Wenn wir normalerweise in einer bestimmten Situation selbstgerecht wären, können wir das Prinzip der Demut anwenden. Wenn unser erster Impuls darin besteht, uns zurückzuziehen und zu isolieren, können wir stattdessen die Hand ausstrecken. Die Arbeit, die wir im Siebten Schritt darauf verwendet haben, die Gegenteile von unseren Charakterfehlern zu finden und die Arbeit, die wir zu Beginn dieses Schrittes darauf verwendet haben, die Spirituellen Prinzipien in den vorhergehenden Schritten zu identifizieren, wird uns einige zusätzliche Einfälle zu den Prinzipien, die wir anwenden müssen, bringen. Obwohl die meisten von uns letztendlich sehr ähnliche Listen von Spirituellen Prinzipien erstellen werden, wird die Aufmerksamkeit, die wir ganz bestimmten von ihnen widmen, unsere persönlichen Bedürfnisse widerspiegeln.

- Wie kann ich die Prinzipien in den verschiedenen Bereichen meines Lebens praktizieren?
- Wann finde ich es schwierig, die Prinzipien anzuwenden?
- Mit der Anwendung welcher spirituellen Prinzipien tue ich mich besonders schwer?

Spirituelle Prinzipien

Sogar in dem Schritt, der uns dazu auffordert, spirituelle Prinzipien anzuwenden, gibt es bestimmte Prinzipien, die mit dem Schritt selbst verbunden sind. Wir werden uns auf bedingungslose Liebe, Selbstlosigkeit und Beständigkeit konzentrieren.

Das Prinzip der bedingungslosen Liebe im Zwölften Schritt zu praktizieren ist wesentlich. Niemand braucht Liebe ohne Bedingungen mehr, als ein leidender Süchtiger. Wir verlangen nichts von den Leuten, denen wir die Botschaft weiterzugeben versuchen. Wir fragen nicht nach Geld. Wir verlangen keine Dankbarkeit. Wir verlangen noch nicht einmal, dass sie clean bleiben. Wir strecken uns einfach aus [bieten uns einfach an].

Das heißt nicht, dass wir keine vernünftigen Vorsichtsmaßnahmen treffen sollten. Wenn wir glauben, dass es nicht sicher ist, einen leidenden Süchtigen mit in unsere Wohnung zu nehmen, sollten wir es nicht tun. Zwölfte-Schritt-Besuche sollten immer zusammen mit einem anderen NA Mitglied gemacht [durchgeführt] werden. Auch erfordert das Praktizieren des Prinzips der bedingungslosen Liebe nicht, dass wir uns ausnutzen lassen. Manchmal ist der beste Weg zu Lieben und zu Helfen, dass wir damit aufhören, jemand anderem das Nehmen zu ermöglichen.

- Wie wende ich das Prinzip der bedingungslosen Liebe bei den Süchtigen an, denen ich zu helfen versuche?

Warum tragen wir die Botschaft weiter? Nicht um uns selbst einen Dienst zu erweisen, auch wenn wir davon einen Nutzen haben. Wir tragen die Botschaft weiter um anderen zu helfen, um ihnen zu helfen, Freiheit von ihrer Sucht zu finden und als Individuen zu wachsen. Wenn wir die Auffassung haben, dass die Leute, die wir sponsern irgendwie unser Besitz sind, dass ihr Leben auseinanderfallen würde, wenn wir nicht jede Bewegung lenken würden, dass sie ohne uns höchstwahrscheinlich noch nicht einmal clean wären, dann haben wir den Kernpunkt [das Anliegen] des Zwölften Schritts verpasst. Wir erwarten keine Anerkennung für die Anzahl der Sponsees, die wir haben oder dafür, wie gut sie sich machen. Wir erwarten keine Anerkennung dafür, Hilfe zu leisten. Wir tun diese Dinge um etwas Gutes zu erreichen.

Es ist ein scheinbarer Widerspruch [ein großes Paradox], das selbstloser Dienst ein Ausdruck unseres tiefsten Selbst wird. Durch unsere Arbeit in den vorhergehenden Schritten haben wir ein Selbst freigelegt, dem mehr als an Anerkennung und Ruhm daran liegt, einer Höheren Macht zu erlauben, durch uns zu arbeiten [wirken]. Wir haben ein Selbst freigelegt, dem Prinzipien wichtiger sind, als das ausüben [ausleben] unserer individuellen Persönlichkeiten. Genauso wie sich unsere Krankheit oft in Selbstbesessenheit ausdrückt, drückt sich unsere Genesung sehr schön als selbstloser Dienst aus.

- Wie ist meine Einstellung zu Sponsorschaft? Ermutige ich meine Sponsees, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und als Ergebnis davon zu wachsen? Gebe ich Ratschläge oder teile ich meine Erfahrung?
- Wie ist meine Einstellung zum Service? Könnte NA ohne mich überleben?
- Wie praktiziere ich das Prinzip der Selbstlosigkeit in meinen Bemühungen, Service zu machen [hilfreich zu sein]?

Das Prinzip der Beständigkeit anzuwenden bedeutet, dass wir uns immer wieder bemühen müssen, unser Bestes zu tun [dass wir damit weitermachen müssen, uns zu bemühen, unser Bestes zu tun]. Sogar wenn wir einen Rückschlag erlebt haben und unseren eigenen Erwartungen nicht gerecht worden sind, müssen wir uns erneut der Genesung verpflichten [widmen]. Beständigkeit sorgt dafür, dass ein schlechter Morgen oder ein schlechter Tag nicht zu einem Muster wird, dass zu unserem Rückfall führen kann. Diese Verpflichtung stellt sicher, dass wir weiterhin die Prinzipien unseres Programms anwenden werden, egal wie wir uns fühlen. Ob wir darüber glücklich sind, uns damit langweilen, davon angeekelt sind [es uns zum Hals raushängt] oder ob wir total davon frustriert sind, wir arbeiten weiter ein Programm.

- Bin ich meiner Genesung verpflichtet? Was tue ich, um sie aufrecht zu erhalten?
- Praktiziere ich spirituelle Prinzipien, egal wie ich mich fühle?

Weiter geht's

Bevor wir uns zu sehr über die Aussicht freuen, mit den Zwölf Schritten fertig zu sein, sollten wir uns darüber klar werden, dass es so ist, dass wir nicht fertig sind. Wir werden nicht nur damit weitermachen, die Spirituellen Prinzipien aller Zwölf Schritte zu praktizieren, was viele von uns "das Programm leben" nennen, sondern wir werden im Laufe unseres Lebens wahrscheinlich viele Male formal zu jedem der Schritte zurückkehren [jeden der Schritte wieder aufsuchen]. Einige von uns mögen sofort damit anfangen die Schritte noch einmal durchzuarbeiten, mit der Perspektive, dass uns unsere Reise bis hierher bereichert hat [dass wir von unserer Reise bis hierher profitiert haben]. Andere warten eine Zeitlang oder konzentrieren sich auf bestimmte Aspekte [Gesichtspunkte] der Schritte. Wie auch immer wir es machen, es kommt darauf an, dass wann immer wir merken, dass wir unserer Sucht gegenüber machtlos sind, wann immer uns mehr über unsere Unzulänglichkeiten oder über Leute, denen wir Schaden zugefügt haben, offenbart worden ist, die Schritte als unser Weg zur Genesung verfügbar sind.

Wir sollten uns damit gut fühlen, was wir getan haben. Wir sind, in vielen Fällen zum ersten Mal, einem Prozess bis zu seinem Ende gefolgt. Dies ist eine erstaunliche Leistung, etwas worauf wir sehr stolz sein sollten. Tatsächlich ist es eine der Belohnungen für das Arbeiten des NA-Programms, herauszufinden, dass unsere Selbstachtung in hohem Maße [erheblich] gewachsen ist.

Wir merken, dass wir uns der Gesellschaft anschließen. Wir können Dinge tun, die vorher außerhalb unserer Möglichkeiten zu sein schienen: einem Nachbarn oder einem Angestellten unseres örtlichen Supermarkts Hallo zu sagen, an gesellschaftlichen Veranstaltungen mit Menschen, die nicht wissen dass wir Süchtige sind, teilzunehmen und uns nicht "weniger als" zu fühlen. In der Tat haben wir früher vielleicht auf solche Dinge mit Verachtung herabgeschaut, weil wir das Gefühl hatten, wir würden nie imstande sein, uns einzufügen, aber jetzt wissen wir, dass wir es können. Wir werde zugänglich. Es kann sogar sein, dass Menschen unseren Rat und unsere Beratung in beruflichen Angelegenheiten suchen.

Wenn wir darüber nachdenken, wo wir herkommen und was unsere Genesung in unser Leben gebracht hat, können wir nur von Dankbarkeit überwältigt sein. Wir es in "Es funktioniert" heißt, wird Dankbarkeit zur zugrundeliegenden Kraft in allem, was wir tun. Unser Leben selbst kann ein Ausdruck unserer Dankbarkeit sein; es hängt alles davon ab, wie wir uns entscheiden zu leben. Jeder von uns hat etwas ganz besonderes und einzigartiges in Dankbarkeit anzubieten.

- ***Wie werde ich meine Dankbarkeit ausdrücken?***