

Selbstannahme

Das Problem

Der Mangel an Selbstannahme ist ein Problem für viele genesende Süchtige. Dieser subtile Mangel ist schwer zu identifizieren und wird oft nicht erkannt. Viele von uns glaubten, das Nehmen von Drogen sei unser einziges Problem und leugneten die Tatsache, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war. Auch nachdem wir aufgehört haben, Drogen zu nehmen, kann uns diese Leugnung weiter plagen. Viele der Probleme, auf die wir auf dem Weg der Genesung stoßen, kommen von einer Unfähigkeit, uns selbst tief innen anzunehmen. Möglicherweise erkennen wir nicht einmal, dass dieses Unbehagen die Ursache unseres Problems ist, da sich dieses auf andere Art und Weise zeigt. So können wir etwa reizbar oder bewertend, unzufrieden, deprimiert oder verwirrt werden. Vielleicht versuchen wir auch, unsere Umgebung zu verändern, in dem Bestreben, das innere Nagen zu stillen. Unsere Erfahrung in solchen Situationen hat gezeigt, dass es am besten ist, die Ursache unserer Unzufriedenheit in uns selbst zu suchen. Sehr häufig entdecken wir, dass wir uns selbst harsch kritisieren und in Selbstverachtung und Selbstablehnung schwelgen.

Bevor wir zu NA kamen, verbrachten die meisten von uns ihr gesamtes Leben damit, sich selbst abzulehnen. Wir hassten uns und versuchten auf jede mögliche Art und Weise, jemand anderes zu werden. Wir wollten alles sein, nur nicht das, was wir waren. Unfähig, uns selbst anzunehmen, versuchten wir, die Anerkennung anderer zu gewinnen. Wir wollten, dass uns andere Menschen die Liebe und Anerkennung geben sollten, die wir uns selbst nicht geben konnten. Aber unsere Liebe und Freundschaft waren jedoch immer an Bedingungen geknüpft. Wir taten für andere

Menschen alles nur Erdenkliche, nur um ihre Annahme und Anerkennung zu gewinnen, um dann Groll gegen jene zu hegen, die nicht in der von uns gewünschten Art und Weise reagierten.

Weil wir uns selbst nicht annehmen konnten, erwarteten wir, von anderen abgelehnt zu werden. Und wir ließen niemand zu nahe an uns herankommen aus Angst, wenn sie uns wirklich kennen würden, würden sie uns auch hassen. Um uns vor Verletzlichkeit zu schützen, lehnten wir andere ab, bevor sie eine Möglichkeit hatten, uns abzulehnen.

Die Zwölf Schritte sind die Lösung

Heute besteht der erste Schritt zur Selbstannahme darin, unsere Sucht anzunehmen. Wir müssen unsere Krankheit annehmen und all die Schwierigkeiten, die sie mit sich bringt, bevor wir uns als Menschen akzeptieren können.

Als nächsten Schritt, der uns in Richtung Selbstannahme weiterhilft, benötigen wir den Glauben an eine Macht, größer als wir selbst, die unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann. Wir brauchen nicht an ein Konzept von einer Höheren Macht zu glauben, wie es eine bestimmte Person hat, sondern an ein Konzept, das für uns funktioniert. Ein spirituelles Verständnis der Selbstannahme ist das Wissen, dass es in Ordnung ist, wenn wir Schmerz erleben, dass wir Fehler gemacht haben und dass wir nicht vollkommen sind.

Das wirksamste Mittel, Selbstannahme zu erreichen, ist, die Zwölf Schritte der Genesung anzuwenden. Jetzt, wo wir zum Glauben an eine Macht, größer als wir selbst, gekommen sind, können wir uns auf Ihre Stärke verlassen, um den Mut zu fassen, unsere Mängel und Vorzüge ehrlich zu prüfen. Obwohl es manchmal schmerzhaft

ist und nicht zur Selbstannahme zu führen scheint, ist es notwendig, in Kontakt mit unseren Gefühlen zu kommen. Unser Ziel ist es, eine solide Grundlage für die Genesung aufzubauen, und dafür müssen wir unsere Handlungen und Beweggründe prüfen und anfangen, die nicht akzeptablen Dinge zu ändern.

Unsere Fehler sind ein Teil von uns und werden nur beseitigt, wenn wir das NA-Programm leben. Unsere Stärken sind Geschenke unserer Höheren Macht, und wenn wir lernen, sie voll zu nutzen, wächst unsere Selbstannahme, und unser Leben wird besser.

Manchmal geraten wir in das Melodrama zu wünschen, wir könnten so sein, wie wir nach unseren Vorstellungen sein sollten. Vielleicht fühlen wir uns überwältigt von Selbstmitleid und Stolz; erneuern wir jedoch unseren Glauben an eine Höhere Macht, so wird uns die Hoffnung, der Mut und die Kraft gegeben, um weiter zu wachsen.

Selbstannahme erlaubt ein Gleichgewicht in unserer Genesung. Wir müssen nicht mehr nach der Bestätigung anderer suchen, weil wir zufrieden sind, wir selbst zu sein. Wir haben die Freiheit, dankbar unsere Stärken hervorzuheben, uns demütig von unseren Fehlern zu entfernen und zu den besten genesenden Süchtigen zu werden, die wir sein können. Uns selbst anzunehmen, wie wir sind, bedeutet, dass wir in Ordnung sind, dass wir nicht vollkommen sind, aber besser werden können. Wir denken daran, dass wir die Krankheit Sucht haben und dass es lange Zeit dauert, bis wir uns auf einer tiefen Ebene selbst annehmen können. Wie schlimm unser Leben auch immer geworden sein mag, in der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous werden wir immer angenommen.

Indem wir uns annehmen wie wir sind,
hören wir auf, menschliche Vollkommenheit
zu erwarten. Wenn wir uns selbst annehmen,
können wir wahrscheinlich zum ersten Mal
in unserem Leben bedingungslos annehmen.
Unsere Freundschaften werden tief, und wir
erfahren die Wärme und die Fürsorge, die
von Süchtigen ausgeht, die Genesung und
ein neues Leben teilen.

**Gott, gebe mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht
ändern kann, den Mut die Dinge zu
ändern, die ich ändern kann, und
die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.**

Copyright © 1994, 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

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

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

NARSK e.V.
Postfach 11 10 10
D-64225 Darmstadt
www.narcotics-anonymous.de



Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter
NA-Literatur.

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

ISBN 978-1-55776-354-9 German 11/12

WSO Catalog Item No. GE-3119



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 19-GE

Selbstannahme