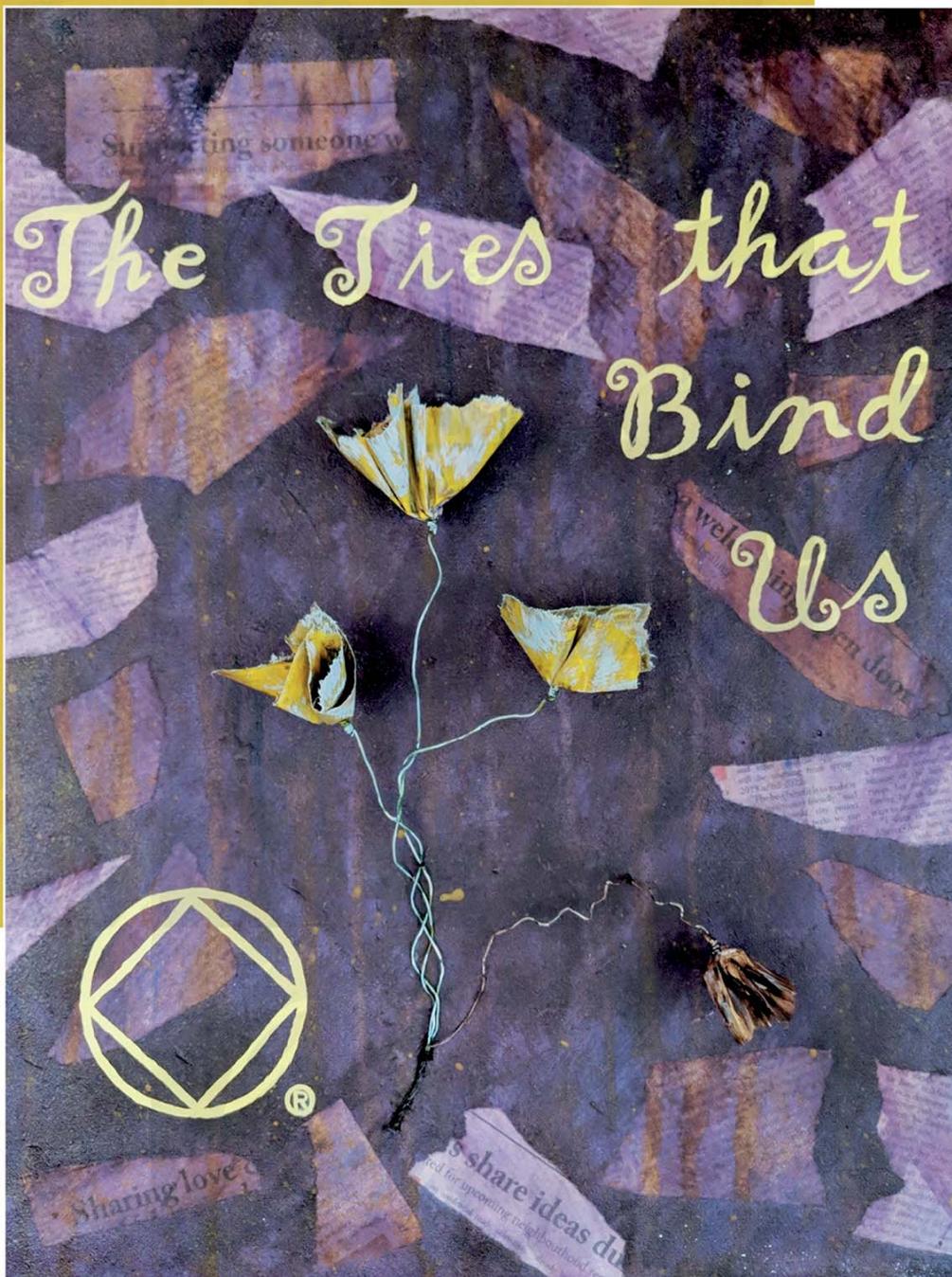




JULI 2019

AUSGABE SECHSUNDDREISSIG ♦ NUMMER DREI



- [Erster Servicetag von NA](#)
- [Einigkeitstag 2019](#) • [Erstes westafrikanisches Frauenmeeting](#)



DAS
INTERNATIONALE JOURNAL
VON
NARCOTICS ANONYMOUS

The NA Way Magazine wird auf Englisch, Französisch, Deutsch, Portugiesisch und Spanisch veröffentlicht und ist Eigentum der Mitglieder von Narcotics Anonymous. Sein Bestimmungszweck besteht daher in der Information aller Mitglieder zu Genesungs- und Servicefragen. Ferner bietet es genesungsorientierte Unterhaltung mit aktuellen Themen und Veranstaltungen, die für unsere Mitglieder auf der ganzen Welt relevant sind. In Übereinstimmung mit unserem Auftrag ist das Redaktionsteam bemüht, ein Magazin herauszugeben, das offen ist für Artikel und spezielle Beiträge von Mitgliedern aus der ganzen Welt und für aktuelle Informationen zu Service und Conventions. In erster Linie soll das Journal unsere Botschaft der Genesung würdigen: „Süchtige, alle Süchtigen, können aufhören Drogen zu nehmen, sie können das Verlangen verlieren Drogen zu nehmen und einen neuen Lebensweg finden.

NA World Services, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Telefon: (818) 773-9999
Fax: (818) 700-0700
Website: www.na.org

The NA Way Magazine begrüßt die Mitwirkung seiner Leser. Wir wollen euch einladen, in unserem vierteljährlich erscheinenden internationalen Journal mit der NA-Gemeinschaft zu teilen. Schreibt uns eure Genesungserfahrungen, eure Meinung zu NA-Angelegenheiten und zu den regelmäßig erscheinenden Artikeln. Alle eingereichten Manuskripte gehen in das Eigentum der Narcotics Anonymous World Services, Inc. über. Abonnenten-, Redaktions- und Vertriebservice: PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

The NA Way Magazine veröffentlicht die Erfahrungen und Meinungen einzelner Mitglieder von Narcotics Anonymous. Die hier veröffentlichten Ansichten sind nicht repräsentativ für die Meinung der Gemeinschaft Narcotics Anonymous als Ganzer. Die Veröffentlichung eines Artikels bedeutet nicht, dass die darin vertretene Meinung von Narcotics Anonymous, The NA Way Magazine oder von Narcotics Anonymous World Services, Inc. ausdrücklich gebilligt wird. Ein Gratisabonnement des The NA Way kann schriftlich über untenstehende Anschrift oder per Email naway@na.org bestellt werden.

The NA Way Magazine, (ISSN 1046-5421) und Narcotics Anonymous sind eingetragene Markenzeichen von Narcotics Anonymous World Services Inc. The NA Way Magazine wird vierteljährlich von Anonymous World Services Inc., 19737 Nordhoff Pace, Chatsworth, CA herausgegeben. Die Gebühren für den vierteljährlichen Versand werden in Santa Clarita CA, und an weiteren Versandstellen bezahlt. Mitteilungen über Adressänderungen bitte an: The NA Way Magazine, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

Von der Redaktion

... Jedes Mitglied, inspiriert von dem Geschenk der Genesung, erlebt durch den Service spirituelles Wachstum und Erfüllung;

Die Dienstgremien von NA wirken weltweit im Geiste der Einigkeit und Kooperation zusammen, um die Gruppen darin zu unterstützen, unsere Botschaft der Genesung weiterzutragen...

Eine Vision für den NA-Service

Service – was bedeutet für dich als NA-Mitglied? Für manche bedeutet es einfach nur, dass man auf der GSK oder RSK in ein Amt gewählt wird. Andere Mitglieder glauben, dass Service auch bedeutet, Freunden und Familienmitgliedern zur Verfügung zu stehen – zum Beispiel beim Umzug oder bei der Organisation von Familienveranstaltungen. Vielleicht hast du auch einen Sponsor, der von dir erwartet, dass du ein dienendes Amt in der Gruppe übernimmst. Ob wir nun einem Neuankömmling helfen, einen Einigkeitstag organisieren oder Richtlinien für den Service in der Region rezensieren: Eines wissen wir – gemeinsam erreichen wir mehr. Am 1. Mai 2019 feierten wir den Tag des Service in NA – den ersten der NA-Servicetage, die zukünftig jedes Jahr stattfinden werden. Im Mittelpunkt dieser Ausgabe stehen Schlaglichter aus verschiedenen NA-Gemeinschaften. Wenn ihr den Tag des Service in NA gefeiert habt, dann schickt uns doch bitte nähere Informationen und Fotos per E-Mail an: naway@na.org, und natürlich freuen wir uns auch, wenn wir in der Oktober-Ausgabe von euren Aktivitäten in der PR-Woche lesen.

Vielen Dank an alle, die bei der NA Way-Leserbefragung mitgemacht haben. Wir haben euren Input per E-Mail, online und persönlich (auf der WCNA 37 im letzten Jahr) gesammelt und sind dankbar für eure Gedanken und Ideen, die von der NA Way Workgroup geprüft werden. Wir wollen wie immer eure Meinung wissen und euch eine großartige Sammlung von Informationen und Erfahrungen über die Genesung und den Service in NA zur Verfügung stellen

De J, Redaktion

IN DIESER AUSGABE

| | | | |
|-------------------------------------------|---|-------------------------------------|----|
| Feature | 3 | Entwicklung der Gemeinschaft | 11 |
| • Grupo da Paz | | Basic Caption Contest | 13 |
| Teilen | 5 | Public Relations | 15 |
| • Mehr und mehr. . . und mehr und mehr | | Meetingsschnappschuss | 16 |
| • Augenblicke | | Welteinigkeitstag 2019 | 17 |
| • 32+ | | Kalender | 18 |
| • Mai 2019 | | NAWS Produktinfo | 19 |
| Buchprojekt | | Bald erhältlich | 20 |
| Spiritual Principle a Day | 8 | | |
| Service Center | 9 | | |

Titelbild: Christine L, [EAENA Monthly, Dezember 2018, Ausgabe 63](#);
[Edmonton Area Service Committee, Alberta, Kanada](#)

Für Abonnenten der elektronischen Ausgabe
gibt es **hier** zusätzliche Features.

The NA Way Magazine begrüßt Briefe von allen Lesern. Leserbriefe können sich auf jeden Artikel beziehen, der im NA Way erschienen ist. Sie können aber auch ganz einfach zu einem Thema Stellung nehmen, das für die NA-Gemeinschaft von Interesse ist. Die Briefe sollten nicht mehr als 250 Wörter umfassen und wir behalten uns das Recht vor, sie zu redigieren. Alle Briefe müssen eine Unterschrift, eine gültige Adresse und Telefonnummer aufweisen. Der Vorname und der Anfangsbuchstabe des Nachnamens werden in der Unterschriftenzeile abgedruckt, außer Autor bzw. Autorin möchten ihre Anonymität wahren.



Grupo da Paz

Es war kein gewöhnlicher Mittwoch. Das Meeting, das wir halten wollten, war ein Servicemeeting, und wir wollten Wahlen für die dienenden Ämter in der Gruppe abhalten. Wir waren zu viert; darunter mein Sponsor, der mich dazu gedrängt hatte, ein dienendes Amt in der Paz-Gruppe anzunehmen (*paz* bedeutet in der portugiesischen Sprache „Frieden“). Es war eine Gruppe in einer Haftanstalt, in São Paulo – mit über 8.000 Häftlingen das größte Gefängnis Lateinamerikas. Normalerweise trafen wir uns um 8:30 Uhr auf dem Gehweg neben dem Gefängnis, gingen um 9:00 Uhr hinein und verließen es um 11:30 Uhr wieder. Ich besuchte die Meetings der Gruppe bereits seit über einem Jahr, aber ich wollte kein dienendes Amt annehmen, weil ich dafür einmal in der Woche einen ganzen Vormittag opfern hätte müssen, und ich musste arbeiten und mich um andere Dinge in meinem Leben kümmern.



Wie immer wurden wir zur festgesetzten Zeit von dem Mitarbeiter, der innerhalb der Anstalt für uns zuständig war, in Empfang genommen – ein gebildeter Mensch, der uns ein guter Freund wurde, der unsere Botschaft weitergab und in erheblichem Maße zu ihrer Verbreitung beigetragen hat. Wir legten bei der Wache die Ausweise vor und machten kurz Halt an dem Ort, wo wir gewöhnlich das Gelassenheitsgebet sprachen, bevor wir durch die Metall-detektoren und dann durch das erste Gefängnistor gingen. Wie immer hatte ich ein flaes Gefühl im Magen, weil wir nie wussten, ob das Meeting wieder am selben Ort stattfinden konnte. Es gab mehrere Hallen im Gefängnis und unser Meeting war schon fast in allen gewesen.

An diesem Mittwoch informierte man uns, dass das Meeting in Halle 5 in einer Kapelle stattfinden sollte. Diese Halle wurde der „sichere Ort“ genannt, weil es dort Insassen gab, die zum Schutz ihrer eigenen Sicherheit nicht in die anderen Hallen gehen konnten. Trotz meiner egoistischen Gedanken, mir nicht noch mehr

dienende Ämter in der Gruppe aufzuladen, akzeptierte ich den Rat meines Sponsors und meldete mich als Gruppenrepräsentant, eines der Ämter, die im Gefängnismeeting nicht besetzt waren, weil es auch Service außerhalb des Gefängnisses involvierte. Der Gruppensekretär und der Briefe- und Aushangs-Koordinator waren Gefängnisinsassen. Vorschriftsgemäß verließ ich bei der Diskussion und Abstimmung die Kapelle und wartete draußen beim Prothesenlabor. Ich wartete ein paar Minuten, die mir wie eine Ewigkeit vorkamen, weil ich Angst hatte, aber bald kamen ein paar NA-Freunde heraus und holten mich wieder herein.

Ich war zum Gruppenrepräsentanten gewählt worden. Ich brachte meine Freude zum Ausdruck, denn obwohl ich Vorbehalte gegenüber dieser Verpflichtung hatte, spürte ich tief in mir, dass ich das Richtige tat, und dass ich an diesem Amt wachsen würde. Das Meeting ging weiter und einer der drei anderen gefängnisexternen Mitglieder wurde zum stellvertretenden GSR gewählt. Plötzlich kam eine Gruppe von Häftlingen herein. Sie waren mit Messern und sogar mit einem Revolver bewaffnet und sie brüllten einen Befehl: „Macht die Tür zu und sperrt von innen zu, die Halle ist besetzt! Öffnet die Tür nur, wenn wir es euch sagen!“

Alle schauten überrascht, besonders die Externen. Die Minuten, die dann folgten, fühlten sich endlos an. Mir gingen alle möglichen Gedanken durch den Kopf, auch, dass ich jetzt dort sterben müsse. Das beste Gefühl, das ich in diesen Momenten hatte, war: Wenn ich heute sterben muss, dann sterbe ich für das, was mir am meisten am Herzen liegt, denn ich trage gemeinsam mit anderen NA-Freunden unsere Botschaft der Kraft, des Glaubens und der Hoffnung zu den Leuten, die nicht in unsere Meetings draußen gehen können.

Das Meeting ging weiter, aber die Atmosphäre war gespannt. Wir hörten Gebrüll und Lärm von dem Aufstand, der außerhalb des Meetingsraums im Gange war. Nach einiger Zeit hämmerte jemand heftig an die Tür und ein Insasse rief uns zu, dass wir die Tür öffnen sollten. Wir kamen seiner Aufforderung sofort nach, und wieder kamen mehrere Häftlinge herein, aber diesmal waren ihre Messer voller Blut. Es war eine fürchterliche Situation, die mir große Angst machte.

Einer der Männer fragte mich, wie viele wir seien. Wir sagten es ihm und er forderte uns auf, aufzustehen und ihm zu folgen. Mein Gott, was würden sie uns jetzt antun?!

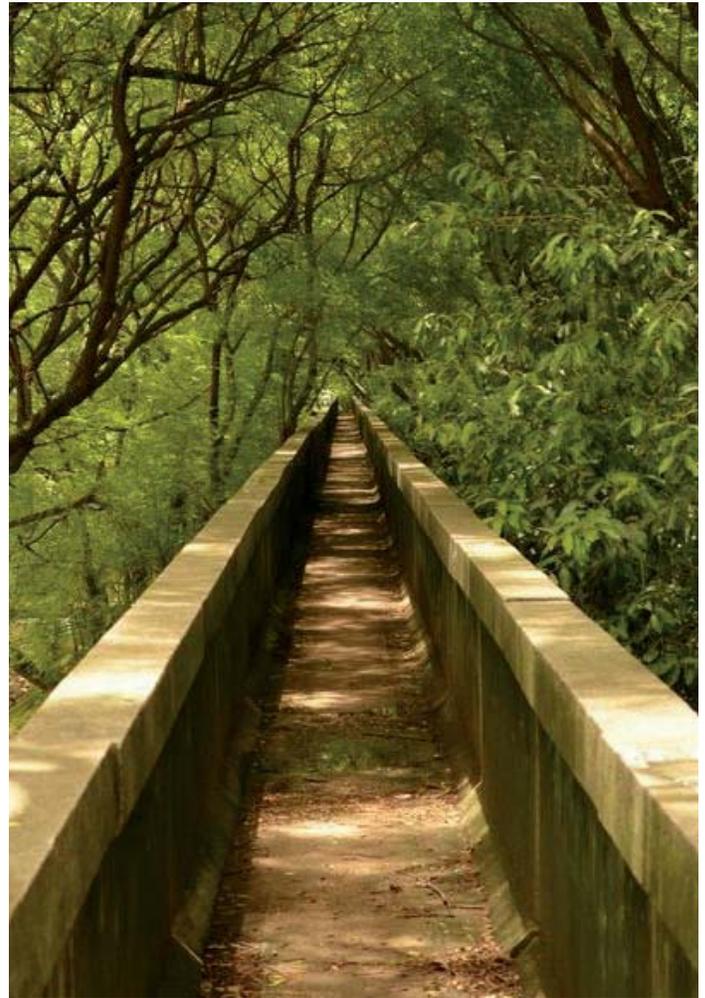
Ich stand auf und fühlte mich etwas schwindlig. Einen Moment lang dachte ich, ich würde umkippen, aber wir folgten dem jungen Mann, der uns zum Tor von Halle 5 führte, in der wir uns befanden. An diesem Tag war der Gedenktag der Häftlinge und mehrere verschiedene Gruppen hatten überall im Gefängnis Aktionen veranstaltet. Sie und auch die Mitarbeiter, die sich in Halle 5 befanden hatten, waren alle als Geiseln genommen worden.

Vor der Halle befand sich bereits ein großes Polizeiaufgebot und viele Wachposten und Mitarbeiter, darunter auch der Wärter, der für die Koordination der NA-Meetings zuständig war – und er bat die Rebellen, uns doch gehen zu lassen. Anderen Mitarbeitern, die als Geiseln genommen worden waren, was das aber nicht recht, denn sie wollten, dass alle Geiseln freigelassen werden, doch die Anführer des Aufstands lehnten dies ab. Der Häftling, der uns zu dem Tor führte, schaute den Anführern der Aufständischen ins Gesicht und beharrte darauf, dass wir hinausgelassen werden – und das geschah dann auch! Wir, die betrauten Diener von NA, waren, ohne zu wissen warum, die ersten, die freikamen – ohne den geringsten Kratzer. Nicht ein einziger rührte uns an. Später erfuhr ich, dass der Insasse, der uns zum Tor gebracht hatte, bereits in unseren Meetings gewesen war und in dem Teil des Gefängnisses, in dem wir waren, hohen Respekt unter den Häftlingen genoss.

Nachdem wir frei waren, wurden wir durchsucht. Wir realisierten nicht ganz, was da gerade passiert war. Wir waren alle wie betäubt. Einige Leute im Gefängnis waren im Zuge einer „Abrechnung“ getötet worden, aber wir waren erleichtert, als wir hörten, dass keinem, der die Meetings besuchte, etwas zugestoßen war.

In den folgenden Tagen rief mich mein Sponsor mehrmals an, um zu sehen, wie es mir ging. Ich konnte dieses schreckliche Erlebnis nur langsam verarbeiten. Als mir in vollem Umfang bewusst wurde, dass ich als neugewählter GSR gerade ein Amt von mindestens einem Jahr angenommen hatte, dachte ich: „Und jetzt? Wie ist es nach allem, was wir erlebt hatten, da wieder hineinzugehen?“

Aber es ging weiter. Am folgenden Mittwoch war ich da, diesmal ganz alleine, und ich betete, dass noch einer kommt, weil wir nach unseren Richtlinien nie alleine ins Gefängnis gehen sollen, um dort das Meeting abzuhalten. Ich rief mehrere Leute aus dem Service an und schließlich kam einer, der sich bereit erklärte, mit mir hineinzugehen und das Meeting abzuhalten. Wir trafen unsere NA-Freunde vom Gefängnis, wir wurden mit der gewöhnlichen Begrüßungszeremonie willkommen geheißen, und alle taten so, als wäre die Woche davor nichts passiert. Keiner erwähnte das Thema auch nur mit einem Wort, außer als man



Das ist der hochgelegte Wachgang im Parque da Juventude, der von dem Gefängnis übriggeblieben ist.

mir die Jacke meines Sponsors zurückgab, die er vergessen hatte, als wir den Raum überstürzt verlassen hatten.

Ich bin meiner Höheren Macht dankbar für die Gelegenheit, dass ich dieses Amt zu Ende machen konnte und dass ich bis zum letzten Meeting der Paz-Gruppe geblieben bin. Irgendwann 2002 wurde das Gefängnis aufgelöst, und die Meetings eingestellt. Direkt nachdem das Gefängnis abgerissen worden war, wurde aus dem Platz ein gigantischer Park, der Park der Jugend (Parque da Juventude), auf dem es Sportplätze gibt, eine große Grünfläche und eine herrliche Bücherei – und einige Mauern des Gefängnisses, in dem wir diese NA-Meetings abgehalten hatten, stehen noch immer.

Das Wichtigste, was man wissen muss, ist, dass diese NA-Gruppe nicht einging, als das Gefängnis geschlossen und abgerissen wurde. Es hat sich geteilt und verbreitet, dank der Mitglieder, die die Botschaft in das neue Gefängnis trugen, in das sie überführt wurden, oder auf die Straße draußen, nachdem sie entlassen worden waren. Es ist nicht ungewöhnlich, Mitglieder zu treffen, die aus dem Gefängnis entlassen worden sind und die dann in unsere Meetings draußen kommen. Ich bin so dankbar!

Ich bin nur ein Süchtiger unter vielen, clean seit dem 25. Oktober 1996, und nur für heute.

Anonym, São Paulo, Brasilien



Mehr und mehr. . . und mehr und mehr

Mit sechs war meine Lieblingsgeschichte die von einem Bagger, der gar nicht genug Essen kriegen kann. Ich liebte diese Geschichte, weil ich Essen liebte: Kekse, Bonbons, Schokolade, Kartoffelchips, alles. Und das Essen, das ich in mich hineinstopfte, war einfach so verführerisch. Ich weiß noch, wie ich in der ersten Klasse versuchte, das Buch aus der Schulbibliothek zu bekommen, aber es war immer gerade an jemand anderen verliehen, und ich war immer zu spät dran. Am Ende kam die Bibliothekarin zu meinem Lehrer in die Klasse, nur um mir auszurichten, dass das Buch zurückgegeben worden war. Irgendwie hatte sie Mitleid mir – vielleicht wegen meinem Weinen und meiner Manipulation. Und nachdem ich es gelesen hatte, musste ich den dadurch ausgelösten Essensfantasien ganz einfach nachgeben.

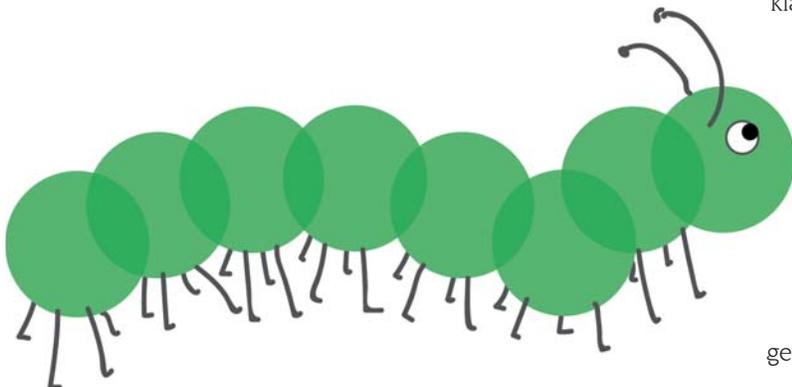
Erst später im Leben (mit 32), dämmerte mir, dass diese Zwangshandlung ein Muster darstellte, das sich durch mein ganzes Leben zog. Zuerst war es das Essen. Dann waren es Videospiele. Mit neun war ich in der Schule abgelenkt, weil ich eine Liste aller Videospiele machte, die mir einfielen. Mit elf traten dann Baseballspieler, Baseballteams und Statistiken an die Stelle der Videospiele. Ich hatte eine Baseball-Enzyklopädie, an die ich immerzu dachte. Meine geistige Energie wurde von diesen Dingen aufgebraucht, und meine Noten und mein Sozialleben litten stark darunter.

Als ich 1996 ins College kam, hatte ich im ersten Jahr ein Zimmer gemeinsam mit einem Mitschüler, durch den ich mit meiner Lieblingsdroge in Berührung kam. Als ich sie probierte, hatte ich das Gefühl, ich betrete eine andere Welt. Ich war weniger gehemmt und viel geselliger. Ich konnte Mädchen ansprechen. Und in Gesellschaft konnte ich wie alle anderen sein! Damit konnte ich den College-Abschluss und dann den Master machen, eine Freundin haben und mir eine Karriere aufbauen. Doch wenn ich nicht die Rolle eines produktiven Mitglieds der Gesellschaft spielte, jagte ich hinter meinem nächsten Glas oder meiner nächsten Droge her.

Fünfzehn Jahre später, am 15. Januar 2011, hatte ich es satt, zu leiden und kaputt zu sein. Ich machte gerade meinen Doktor und hielt mich gut an der Front der gesellschaftlichen Anerkennung. Aber ich musste von New York nach El Paso in Texas ziehen – in eine völlig andere Welt. Dort kannte ich niemanden und war isoliert; und je isolierter ich war, desto mehr nahm ich. So machte ich weiter, bis man mich aus einer potentiellen Schlägerei in einer Bar herausreißen musste, mit der ich mir um ein Haar das Leben ruiniert hätte.

Also gab ich mir einen Ruck und ging in mein erstes NA-Meeting. Zuerst hatte ich Angst, mit irgendwem zu reden. Wenn ein Meeting um acht Uhr anfing, dann kam ich Punkt acht, sodass ich vorher mit keinem reden musste. Wenn das Meeting um halb zehn zu Ende war, dann war ich auch schon aus der Tür, weil ich um keinen Preis wollte, dass man mich kennenlernte.

Nachdem ich ca. neun Monate lang unter äußerster Kraftanstrengung durchgehalten hatte, bekam ich Angstattacken. Ich hatte keine Ahnung, was Ängste waren, als ich noch Drogen nahm, aber als ich clean wurde, öffneten sich die Schleusen. Zu dieser Zeit beschloss ich dann, den Gang nach Canossa anzutreten und jemanden zu fragen, ob er mein Sponsor sein wollte. Ich scherzte sogar: „Ich werde ein pflegeleichter Sponsee sein.“



Als ich mich auf das Programm einließ, wurde mir klar, dass ich genau wie der hungrige Bagger in dem Buch war, das ich als Kind gelesen hatte, und der immer mehr in sich hineinschaufelte. Egal, was es war, ich wollte immer mehr. Mehr Essen. Mehr Sex. Mehr Geld. Mehr Prestige. Und auch nach sieben Jahren Cleanzeit, selbst im Zeitalter der digitalen Medien, kaufe ich immer noch süchtig Bücher, DVDs, CDs. Das ist eine Sucht, die ich durch die Prinzipien von Narcotics Anonymous bekämpfe.

Ich mochte die Bilder von Essen in dem Bagger-Buch, aber vielleicht habe ich damals ganz ein-

fach die Botschaft nicht begriffen. Als ich die Geschichte als Erwachsener online nachlas, merkte ich, dass dem Bagger ja schlecht wird von all dem Essen, das er innerhalb von sechs Tagen in sich hineinschauft. Am nächsten Tag isst er ein einziges grünes Blatt und hat keinen Hunger mehr. Er spinnt einen Kokon, in dem er zwei Wochen lang bleibt und dann als schöner Schmetterling ausschlüpft. Mit mehr als sieben Jahren clean weiß ich noch immer nicht, ob ich mich in einen Schmetterling verwandle, aber ich denke gerne, dass es mir jeden Tag, an dem ich keine Drogen nehme und versuche, ein Programm der Genesung zu arbeiten, ein bisschen besser geht. Ich habe keine Beziehung mehr, und ich habe denselben Beruf, den ich hatte, als ich drauf war. Ich bin viel weiser und viel gelassener, aber ich habe nie ausgelernt. In dem Moment, in dem ich aufhöre, ein Programm zu arbeiten, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass ich mich in den Bagger zurückverwandle, der immer versucht, noch mehr in sich hineinzuschaukeln – und ich habe schon zu viel aus der Perspektive des Schmetterlings erlebt, als dass ich wieder Bagger sein möchte.

Craig W, Virginia, USA



Augenblicke

Im Leben, so sagt man, zählen nur die Augenblicke. Dieses Wochenende hatte ich das Glück, dass ich mehrere Augenblicke erlebte, die sich mir ins Gedächtnis einbrannten. Wir bekamen unerwartet einen

Anruf und sollten in letzter Minute von Edmonton, das in der kanadischen Provinz Alberta liegt, nach Vernon in British Columbia fahren. Das bedeutete eine Fahrt von ungefähr neun Stunden durch die Prärien und über mehrere hohe Bergpässe.

Nach einigen Stunden wurde der leichte, harmlose Schnee, der auf die Prärien niederfiel, zu einem starken Schneegestöber. Die Straßen waren glatt und unsere Nerven angespannt. Ein paar Autofahrer waren vor uns von der Straße abgekommen und dann, direkt vor uns, rutschte ein LKW mit mehreren Anhängern von der Fahrbahn hinüber auf den Mittelstreifen. Unter Herzerasen wichen wir aus, als der LKW ausscherte, bevor er von der Straße schlitterte. Der LKW blieb aufrecht stehen und es war nichts passiert, und so fuhren wir weiter. Ein Augenblick.

Als wir nach Westen fuhren und höher kamen, klarte der Himmel auf. Auf einem Bergpass hatte der starke Schneefall in der Nacht zuvor die endlosen Wälder mit Schnee bedeckt, wie auf einer Weihnachtskarte, und unter einem strahlend blauen Himmel lugten hier und da winzige Spitzen von Grün aus dem Schnee hervor. Ein Augenblick.

Bei unserer Fahrt bergab schmolz der Schnee unter der Wärme der Sonne wie Wachs. Nur wenige Meter von der Straße entfernt regnete das Wasser wie ein heftiger Schauer von den Bäumen herab. Es ergoss sich in die Gräben und formierte sich dann zu einem geisterhaften Nebel, der tanzte und wogte, bevor es zum Himmel zurückkehrte, von dem es gekommen war. Ein Augenblick.

Und endlich, nach einer Fahrt über einen anderen Bergpass, fuhren wir in das milde Tal des Okanagan Valley ein. Eine SMS erreichte uns von der Schwägerin des kranken Freundes. Es war das Foto eines kleinen Steins, den ich ihr vor zwei Jahren geschenkt hatte, direkt nachdem ihr Vater gestorben war. Der Stein war aus einem Bach an meinem Lieblingsplatz im Wald, wo ich oft meditiere. Ich hatte das Wort *Glauben* auf den Stein geschrieben, um sie daran zu erinnern, dass sie die Hoffnung nicht aufgeben solle. Wir weinten, als wir miteinander sprachen. In dem warmen Tal, weit weg von der kalten Prärie, flogen immer noch die Falken und jagten. Schneegänse sammelten sich in einem nassen Feld und sie sahen aus wie Engel, die im Schlamm spielten. Ein Augenblick.

Und endlich waren wir da. Es sah nicht gut aus. Das sterile Krankenzimmer, unser Freund, der keine Reaktion zeigte. Aber die Prognose war positiv. Man hatte ihn in ein künstliches Koma versetzt, weil der Schmerz seiner gebrochenen Rippen und die Infektion in seinen Lungen zusammen mit den Spasmen seines Herzens für seinen Körper zu viel gewesen wären. Ein anderer Freund saß im Zimmer, erschöpft und noch unter Schock. Er hatte unserem Freund das Leben gerettet. Er hatte ihm die Rippen gebrochen, als er ihn reanimiert hatte, während er auf den Rettungswagen wartete.

Am anderen Morgen holte man unseren Freund langsam aus dem Koma zurück. Noch immer stark sediert, öffnete er mit einem leichten Flattern der Lider die Augen. Angeschnallt, so dass er sich die Schläuche nicht herausziehen konnte, reagierte er auf unser Lächeln, indem er uns die Hände drückte und seine Füße bewegte. Obwohl er unter Medikamenten stand, war sein Geist klar. Sein Körper würde heilen. Mit 49, nach einer heftigen Herzattacke, würde sich sein Leben ändern. Es hatte sich bereits geändert – in einem einzigen Augenblick.

Die Genesung hat mir diese Augenblicke geschenkt. Sie hat mir die Freiheit geschenkt, auf den Anruf zu reagieren und für unseren Freund da zu sein, und die Mittel, um die Reise anzutreten – ich habe ein Lastauto und es ist keine dieser Schrottkarren mit völlig heruntergefahrenen Reifen. Die Genesung hat es mir ermöglicht, mich selbst zu geben, diesem Freund meine Liebe zu schenken und mit seiner Familie Hoffnung und Zuversicht zu teilen. Sie hat mir die Freiheit geschenkt, diesen Augenblick zu erleben und zu schätzen, und eigentlich hat mir die Genesung den Augenblick selbst geschenkt.

Es scheint, als wüsste ich nie, wie ich zum Ende kommen soll. Ich glaube, das liegt daran, weil ich nie weiß, wie es enden wird. Doch in der Stille eines Augenblicks, da weiß ich es. Es wird so enden, wie es immer endete, so, wie es auch begonnen hat – mit Liebe, in einem Augenblick.

Anonym

[*EAENA Monthly, Dezember 2018, Ausgabe 63*](#)

[*Edmonton Area Service Committee,*](#)

Alberta, Kanada

32+

Es ist gar nicht lange her, da hatte ich ein Jubiläum mit Schnapszahl in meiner Genesung und ich dachte, ich sollte es mit meiner Familie teilen. Am 22. November 2018, feierte ich meinen 32. Cleangeburtstag. Ich bin im September 1954 geboren, und wurde clean, als ich gerade 32 Jahre alt geworden war, und so bedeutete dieser wunderbare Meilenstein, dass ich genauso lange clean war, wie ich alt gewesen bin, bevor ich clean wurde.

Mir wurde das Leben durch eine Macht, größer als ich selbst, wiedergeschenkt, die durch das Programm und durch die Leute wirkt, und ganz besonders durch die Schritte von Narcotics Anonymous. Ich habe Erinnerungen an die 32 Jahre davor – die Ermordung eines Präsidenten, Menschen auf dem Mond, das Woodstock-Festival (toll!), Ehen, Geburten von Kindern, Militärdienst. Und ich habe Erinnerungen an verpasste Geburtstage, Scheidungen, Tod, daran, wie Kinder fast gestorben wären, Kampfhandlungen. Ich nahm Drogen, um das alles durchzustehen, die guten und die schlechten Zeiten, bis sich schließlich in meiner Sucht alles zu einem einzigen Nebel zusammenschloss. Ich hasste mein Leben. Ich kam an die Tische, geschlagen, zerbrochen von dem Gewicht des ganzen Schmerzes, den ich trug. Ich war am Ende bereit, einfach aufzugeben, und so betete ich zu dem, wer auch immer vielleicht da draußen war, dass er mich zum Aufhören zwingen, dass er alles aufhören lassen möge; ich wollte sterben. Ich sah das Lächeln nicht, aber meine Höhere Macht lächelte mich an, als ich den Punkt der absoluten Verzweiflung erreichte. Mir wurde die Alternative zum Sterben durch Sucht gezeigt. Durch Genesung wurde mir Leben geschenkt.

Die folgenden 32 Jahre war dieses Leben, diese meine Genesung, ein Geschenk, das viel größer war, als ich es mir je hätte erträumen können. Ich war zwei Mal verheiratet und wurde zwei Mal geschieden, und ich habe jetzt Enkel. Ich fand wieder Arbeit, seit ich an die Tische gefunden habe. Für jeden anderen, der nicht an unserer Krankheit leidet, sind diese Geschenke nur normale, alltägliche Dinge. Für mich sind es die größten Dinge, die jemandem überhaupt geschenkt werden können. Durch die Schritte und Traditionen habe ich mein wahres Selbst gefunden und auch all die Geschenke, die das Leben birgt.

Ich hatte die Gnade, zwei Leben leben zu dürfen. Manchmal bedauere ich die ersten 32 Jahre; sie waren voller Schmerz und Leid, voller Scham und Schuld. Diese Jahre brauchte ich, um wiedergeboren zu werden, um die Werkzeuge anzunehmen, um die Kraft zu finden, um Unrecht und Schaden wieder gutzumachen, und wie ein richtiger Mensch zu leben. Ich habe einen Sponsor, ich habe die Schritte viele Male gearbeitet und ich habe mich geändert. Ich habe eine Stammgruppe und Freunde und Gleichgesinnte um mich herum, die mich und meine Krankheit oft besser kennen als ich selbst. Ich wurde beschenkt, ich bekam die Chance, den Rest meines Lebens in Frieden und Harmonie zu leben. Danke HM, dass du mich mit der Genesung und der Gemeinschaft von Narcotics Anonymous beschenkt hast.

Und jetzt kommen die nächsten 32 Jahre, immer nur für heute.

John R, Colorado, USA

7. Mai 2019

Vor einigen Tagen hatte ich einen Rückfall und musste mit der Genesung wieder ganz von vorne anfangen. Ich schrieb meine Gefühle nieder, weil es für mich ein Mittel war, aus dem Rückfall heraus und zu meiner Familie und meinen Freunden zurück zu finden, und mein Sponsor meinte, wenn ich meine Geschichte an euch schicke, dann könnte sie ein Thema für das *The NA Way Magazine* werden. Also hier ist sie; ich hoffe, ihr veröffentlicht meine Geschichte, so dass sie jemand anderem helfen kann.

Lieber Gott, ich brauche deine Führung aus diesem kleinen Rückfall heraus. Ich bete um Stärke, Mut, Weisheit, Hoffnung und Gelassenheit, damit ich es die nächsten 24 Stunden schaffe.

Vor zwei Tagen erfuhr ich, dass ein Freund von mir gestorben war, und ich war mental, emotional, physisch oder spirituell nicht stark genug, um jemanden aus der Gemeinschaft anzurufen, oder überhaupt jemanden anzurufen, bevor ich in dieser instabilen Gemütsverfassung meinem Impuls nachgab. Stattdessen wurde ich rückfällig; und nein, ich bin nicht stolz darauf. Ich schäme mich aber auch nicht dafür, weil ich ehrlich, offen und bereit bin, darüber zu sprechen.



Foto: Deb N, British Columbia, Kanada

Ja, ich habe versagt; aber ich werde nicht dort liegenbleiben. Es ist passiert, und ich werde etwas dagegen tun.

Ich nahm mir vor, mich nicht dem Selbstmitleid, der Enttäuschung, den Schuld- und Schamgefühlen hinzugeben. Ich will mich nicht dafür verachten, dass ich einen Fehler gemacht habe, den ich nicht rückgängig machen kann. Ich kann und will das nicht, denn es wäre mir selbst gegenüber ungerecht. Ich bin nur ein Mensch, und ich mache Fehler. Rückfälle können bei jedem zur Genesung gehören. Es zählt nicht, wie oft ich gefallen bin; es zählt, wie oft ich gefallen und wieder aufgestanden bin. Was wirklich zählt, ist die Wahl, die ich von da an treffe. Ich wollte etwas daraus lernen und es noch einmal versuchen. Ich bin bereits wieder aufgestanden, habe mir den Staub aus den Kleidern geschüttelt und bin wieder in den Sattel gestiegen – weil ich es noch einmal versuche. Ich will mich nicht davon unterkriegen zu lassen. Ich werde weiterkämpfen.

Ich kann und will nicht wieder auf diese Straße zurück. Ich bin durch die fürchterlichsten, dunkelsten Tiefen der Hölle gegangen und ich kenne sie in- und auswendig. Ich weiß noch, wie schwierig und schmerzhaft es war, als ich versuchte, mir meinen Weg aus dem Höllenloch herauszugraben, in dem ich mich beinahe selbst begraben hätte. Ich kenne jede Entgiftung. Ich erinnere mich an all mein Flehen zu Gott, dass er es doch einfach beenden und mich einfach sterben lassen möge. Ich erinnere mich nur zu gut, und deshalb will ich nicht dorthin zurück, nicht, weil es mich umbringen *könnte*; nein, weil es mich umbringen *wird*. Und dazu bin ich nicht bereit. Keiner ist das.

Ihr könnt jetzt enttäuscht von mir sein, aber bitte steht mir bei und helft mir da hindurch, und versteht bitte, dass es sehr viel schlimmer hätte kommen können, als es schon ist, und dass ich es diesmal ehrlich versuche. Ich will aufhören, aufzuhören.

Briana T, Michigan, USA

Wir haben ein neues Buch in Arbeit



*Eine Zusammenstellung unserer
Erfahrungen mit der Anwendung
spiritueller Prinzipien im
täglichen Leben*

Näheres über das Buchprojekt Spiritual Principle a Day (SPAD) steht auf der Landingpage auf www.na.org/spad. Dort findet ihr:

- Prinzipien und Zitate als Denkanstöße für eigene Texte oder für die Veranstaltung von Workshops
- Den ersten Teil des Materials zur Durchsicht und Kommentierung (R&I-Material)

Frist für die Durchsicht und Kommentierung: 1. September 2019

Ladet den ersten Teil der Entwürfe herunter und teilt uns mit, was ihr davon haltet. Wir haben 48 Texte entworfen (zwölf über Einigkeit, Akzeptanz, Kapitulation und Liebe) indem wir das Material von den Mitgliedern zusammengefügt haben. Eure Rückmeldungen haben Einfluss auf unsere Arbeit und geben die Richtung vor für weitere 318 Texte. Es hilft auch schon, wenn ihr nur ein paar Entwürfe durchseht oder nur einen Teil der Fragen beantwortet.

Neue Prinzipien & und vieles mehr

Außerdem brauchen wir nach wie vor Mitglieder, die etwas zu verschiedenen spirituellen Prinzipien schreiben. Auf na.org/spad findet ihr ausgewählte Zitate als Denkanstöße zum Schreiben und für Workshops. Wenn ihr mitmachen wollt, dann plant bitte regelmäßige Treffen mit euren NA-Freunden, Sponsees oder mit den Leuten eurer Stammgruppe oder gründet über euer lokales Servicegremium eine projektbezogene Arbeitsgruppe oder ein Ad-hoc-Komitee.

Prinzipien und Zitate für die Beiträge bis Ende Oktober 2019:

**Anonymität • Urteilsvermögen • Einfühlungsvermögen • Zuversicht • Dankbarkeit
Ehrlichkeit • Hoffnung • Aufgeschlossenheit • Bereitschaft • Wachsamkeit**

(Anfang Oktober werden wir wieder eine Liste mit Prinzipien und Zitaten veröffentlichen)

www.na.org/spad

Ihr könnt euren Input online
(www.na.org/spad),
per E-Mail (spad@na.org),
oder postalisch (SPAD; 19737 Nordhoff Place;
Chatsworth, CA 91311 États-Unis) einreichen



SERVICE CENTER

NA World Services Web-Meetings sind eine gute Möglichkeit, um:

- mit anderen NA-Mitgliedern im Service in Kontakt zu treten, um Ideen und Erfahrungen auszutauschen.
- dort, wo du lebst, und auf der ganzen Welt zum Wachstum von NA beizutragen.
- Werkzeuge zu entwickeln, die es den Dienstgremien ermöglichen, unserer Gemeinschaft besser zu dienen.
- mitzumachen, um die NA-Botschaft an Süchtige weiterzugeben, die Genesung suchen.

Alle Mitglieder sind eingeladen, an den laufenden Web-Meetings teilzunehmen, die von den Weltdiensten von NA veranstaltet werden. Einige der Diskussionen in den Web-Meetings haben zu neuen Servicetools geführt, wie z.B.:

- ✓ Public Relations: Phonline Basics (Grundlagen für Helplines/Telefondienst) [www.na.org/PR]
- ✓ Local Service Toolbox: Consensus-Based Decision Making (CBDM) (Grundlagen der konsensualen Beschlussfassung) [www.na.org/toolbox]
- ✓ Conventions and Events (Conventions und Veranstaltungen): The Program Committee & Development of the Program (Programmkomitee + Programmentwicklung) [www.na.org/conventions]

Und wir arbeiten weiterhin an anderen Tools und Ressourcen, deshalb fordern wir euch zur Teilnahme und zu Rückmeldungen auf. Besucht www.na.org/webinar für aktuelle Infos und wenn ihr teilnehmen wollt. Wir brauchen eure Ideen und euren Input!



Diskussionsthemen

IDTs sind Themen, die von Mitgliedern in NA-Gemeinschaften auf der ganzen Welt diskutiert werden, um ein tieferes Nachdenken über relevante Themen zu fördern und dazu beizutragen, die Einheit in Gruppen und Dienstgremien zu stärken. Ihr könnt die Ergebnisse eurer Gespräche an das [World Board](#) schicken und so die gemeinschaftswiden Ressourcen und Dienste mitgestalten. Wir empfehlen euch, die Mitglieder eurer NA-Gemeinschaft in Workshops oder Gesprächen zu den drei Themen 2018–2020 einzubinden:

- Die Botschaft von NA weitergeben und NA attraktiv machen
- Den Service für die NA-Mitglieder attraktiv machen
- Substitutionstherapie und medikamentös unterstützte Therapie und NA

Ihr könnt die Workshop-Vorlagen, die PowerPoint-Folien, das Informationsmaterial und andere Materialien für die Themendiskussionen oder Workshops online unter www.na.org/idt finden. Bitte schickt die Ergebnisse eurer Workshops an worldboard@na.org.



Buchprojekt Spirituelle Prinzipien für jeden Tag

Wir sammeln auch Beiträge von Mitgliedern zu einer Auswahl spiritueller Prinzipien. Bitte überlegt euch, ob ihr eure Erfahrung mit dem Leben nach spirituellen Prinzipien einreichen möchtet. Besucht www.na.org/spad. Dort findet ihr weitere Informationen, Workshop-Materialien und dort könnt ihr auch alles über ein Online-Formular einreichen.



Informationsbroschüre Psychische Gesundheit/Krankheit

Interessiert an einem anderen Literaturprojekt? Dann informiert euch über das Projekt Informationsbroschüre Psychische Gesundheit/Krankheit, macht mit und besucht www.na.org/mhmi.



Besondere Tage in NA

Die Weltdienstkonzferenz 2018 genehmigte mehrere Anträge auf die Einführung besonderer Tage, ähnlich dem bereits eingeführten Einigkeitstag. Wir möchten euch alle auffordern, darüber nachzudenken und zu besprechen, wie eure Gemeinschaft diese Tage begehen möchte.

Servicetag: 1. Mai 2019

PR-Woche 3. bis 9. Juni 2019

Einigkeitstag: 1. September 2019

Sponsorschaftstag: 1. Dezember 2019

Bleibt auf dem Laufenden über alles, was die Weltdienstkonzferenz betrifft.
Regelmäßig Neuigkeiten über Fristen, Befragungen, Dokumente und Projekte:
www.na.org/conference

Servicetag online und auf der ganzen Welt



In Absprache mit dem regionalen [Servicekomitee Südafrika](#) richteten wir anlässlich des ersten NA-Servicetags am 1. Mai 2019 einen Online-Speaker-Jam mit Servicethemen aus. Es war, soweit wir wissen, die erste Veranstaltung dieser Art in NA. Das virtuelle Meetingprogramm, das wir zur Ausrichtung der Veranstaltung nahmen, war kostenlos, und so beliefen sich die „Kosten“ einzig und alleine auf den Datenverbrauch, der für die einzelnen Mitglieder für die Teilnahme am Meeting anfiel.

Damit konnte man auch testen, wie effektiv die Online-Plattform war, um die NA-Botschaft weiterzugeben und Mitglieder aus der ganzen Welt zu einem Speaker-Jam zusammenzubringen. Mit solchen Online-Meetings können wir Hürden umgehen, die ansonsten bei Servicemeetings oder Veranstaltungen in Form von Reise- und Veranstaltungskosten oder in Form anderer Schwierigkeiten auftreten können.

In Südafrika fand eine regionale Diskussionsrunde mit den stellvertretenden Regionsdelegierten, den Chairpersonen des regionalen Dienstkomitees, der regionalen Convention-Chairperson und der Chairperson des lokalen Übersetzungskomitees statt. Sie informierten umfassend über die Entwicklungen in mehreren Gebieten der [Region Südafrika](#).

In der internationalen Runde befand sich eine Reihe von Sprechern aus mindestens vier verschiedenen Ländern mit einer Cleanzeit von insgesamt 200 Jahren. Ferner waren auch zwei Mitarbeiter der Weltdienste und zwei ehemalige Mitglieder des World Board mit dabei. Die Themen waren PR, Gemeinschaftsentwicklung, die Basic-Meeting-List-Toolbox, Outreach, die Webseite der Weltdienste und zwei beeindruckende Berichte von langjährigen Mitgliedern (die die meisten von uns zu Tränen rührten).

Die Zahl der Besucher insgesamt lag bei über 100; darunter befanden sich auch Mitglieder aus der ganzen Welt sowie aus NA-Gemeinschaften aus der südafrikanischen Provinz Ostkap, aus Pietermaritzburg und aus ganz Afrika (auch Mitglieder aus einer Einrichtung für betreutes Wohnen). Diese NA-Gemeinschaften versammelten sich in eigenen Veranstaltungen und streamten dafür den Speaker-Jam.

Die andere sehr interessante Entwicklung war, dass sich die Mitglieder von NA-Dienstkomitees, miteinander vernetzen und Kontaktdaten austauschen konnten, sodass ein Erfahrungsaustausch zwischen Gebieten, Regionen und Zonen möglich war. Dieses NA-Netzwerk war ein potentes Werkzeug zur Bündelung von Ideen und Erfahrungen, sodass die Dienstkomitees die Botschaft weitergeben konnten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die erste Veranstaltung dieser Art effektiv war, und anscheinend gibt es innerhalb der Gemeinschaft von NA ein Publikum, das sehr gerne an solchen Veranstaltungen teilnimmt.

Unser herzlicher Dank geht an die [Weltdienste von Narcotics Anonymous](#), dem [südafrikanischen Regionsservicekomitee](#), dem Veranstaltungskomitee und all jenen, die dazu beigetragen haben, das Ereignis bekannt zu machen. Vielen Dank an alle von euch, die uns, in welcher Form auch immer, geholfen haben.

*In liebendem Dienst,
Fellowship Development Subcommittee,
[Region Südafrika](#)*



Workshop am Servicetag des Gebiets Delhi
Foto: Amitabh S, New Delhi, Indien



Für den Servicetag wurden Buttons mit der Aufschrift „I SERVE“ (Ich diene) produziert, und sie können noch im Webstore gekauft werden. www.na.org/webstore



ENTWICKLUNG DER GEMEINSCHAFT

Servicetag in Kansas City

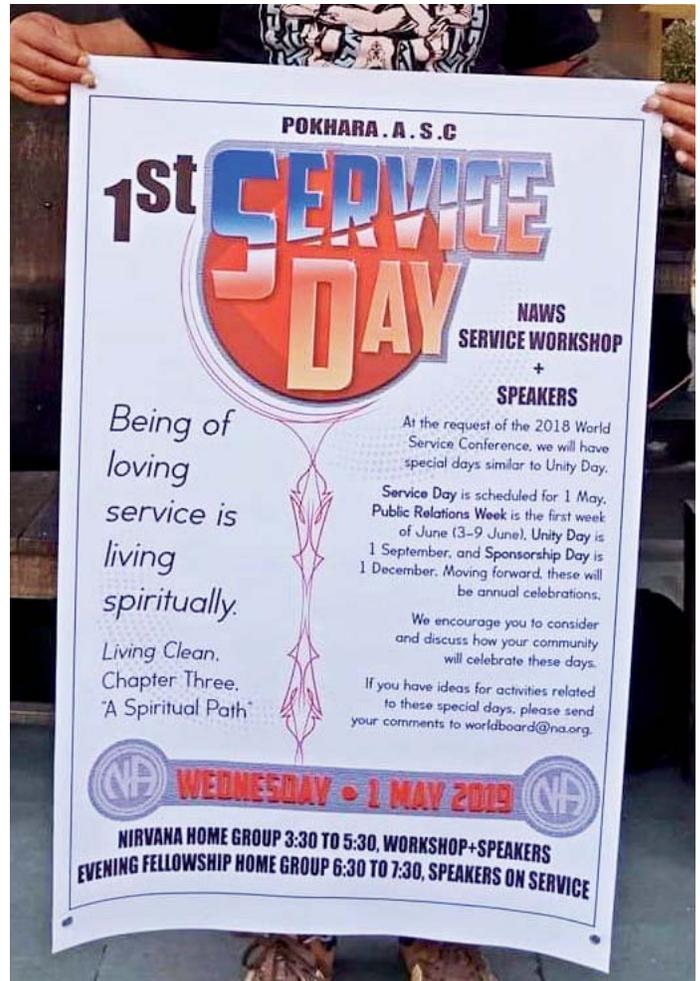
Unsere Veranstaltung zum Servicetag war ein Workshop zu dem Buchprojekt *Spiritual Principle a Day* (SPAD). Gastgeber war das Gebiet **United Kansas City (UKC)** und sie fand am Abend vor dem Meeting der Gruppe Homeward Journey (Reise nach Hause) statt. Das Gebiet UKC hat 10 Gruppen, und gehört zur Metro Kansas City; die Metro besteht aus vier Gebieten, die sich zusammengeschlossen haben, um die Metro gemeinsam mit Service abzudecken (z.B. Öffentlichkeitsarbeit, K&E, Öffentlichkeitsarbeit, Literatur und Newsletter).

Wir trafen uns um 18:00 Uhr zu einem verkürzten SPAD-Workshop. Mit nur neun Mitgliedern war die Beteiligung gering, aber lebhaft. Wir teilten uns in drei Gruppen auf und jede Gruppe bekam nach dem Zufallsprinzip eines der neun Prinzipien aus der aktuellen Liste: Ausdauer, Verständnis und Service. Jedes Mitglied bekam ein Zitat aus der NA-Literatur für sein Gruppenthema. Das Thema wurde erst in der Gruppe durchgesprochen und dann schrieben die Leute einzeln zu dem Thema und lasen ihren Text anschließend in der Gruppe vor.

Die Teilnehmerin Lisa N schrieb über den Service: "Ich will ein dienendes Amt übernehmen – klein, mittel oder groß – und es kontinuierlich machen, um nicht in die Isolation zu geraten und an der Gemeinschaft dran zu bleiben."

Insgesamt denke ich, dass der Servicetag das Bewusstsein für den Service im Allgemeinen und für das Buchprojekt *Spiritual Principle a Day* geschärft hat. Unsere Metro hat kein Literaturkomitee, seit Jahren schon nicht mehr. Mitglieder, die erkannten, wie leicht sie bei der Literatur mitmachen konnten, waren begeistert. Ich denke, es wird interessant sein zu beobachten, welche Auswirkungen diese Veranstaltung hat. Es waren ein paar Leute da, die ich noch nie bei anderen Veranstaltungen gesehen hatte, und ich hatte auch mehrere Anfragen von Mitgliedern, die normalerweise keinen Service machen.

Scott M, Missouri, USA



Erster Servicetag in Pokhara

Das **Gebietsservicekomitee Pokhara** und eine lokale Stammgruppe feierten den Servicetag mit Workshops und einem Sprechermeeting am Meetingsort der Gruppe Nirvana. Wir hielten zwei Workshops mit den Themen: Wo wärst du, wenn du nie von der NA-Botschaft gehört hättest? und Den Dienst effektiver und attraktiver machen. Nach dem Meeting sprachen zwei Sprecher zu dem Thema Service in der Stammgruppe.

Gebietsservicekomitee Pokhara, Nepal

Die dritten Europäischen Service-Lerntage: Geist des Dienens

Die **dritten Europäischen Service-Lerntage (ESLD)** fanden vom 26. bis 28. April 2019 in Prag, Tschechien, statt und wurden vom **Europäischen Delegiertenmeetings (EDM)** ausgerichtet. Wir glauben, die ESLD sind Gemeinschaftsentwicklung in der reinsten Form. Die Veranstaltung findet unabhängig von den formalen Geschäften auf dem EDM statt und konzentriert sich ausschließlich auf den Service und die Unterstützung des Wachstums unserer NA-Gemeinschaften. Wir wollen unsere Kommunikation ausbauen und sehen diese Veranstaltung als Teil des übergeordneten Ziels.

Wir waren von den Ergebnissen der ersten und zweiten Europäischen Service-Lerntage in den Jahren 2015 und 2017 überwältigt. Zur ersten Veranstaltung kamen 162 registrierte Teilnehmer aus 30 Ländern und 27 Regionen/Gemeinschaften und zur zweiten kamen 176 registrierte Teilnehmer aus 27 Ländern. Im Jahr 2019 hatten wir knapp 200 registrierte Mitglieder aus 32 Regionen und Ländern. Es war eine beeindruckende Erfahrung, und unsere Erwartungen an die Entwicklungsarbeit der Gemeinschaft im weiteren Sinne wurden erfüllt.

Auf den dritten Europäischen Service-Lerntagen hielten wir 15 Workshops ab, darunter vier unter der Überschrift der Diskussionsthemen und außerdem gab es Sitzungen, in denen es um diverse Erfahrungen der Mitglieder auf Gruppen-, Gebiets- und Regionsebene ging. Zwei Sprechermeetings und eine Podiumsdiskussion zu dem Thema *Genesung in einer kleinen Region* rundeten das Programm ab. Natürlich gab es auch außerhalb der Workshops und Meetings viel Austausch, und am Samstagabend gab es geselliges Beisammensein und Tanz!

Mehr Informationen über die ESLDs findet ihr auf www.edmna.org/fellowship-development/learning-days.html.

Europäisches Delegiertenmeeting Meeting,
Komitee zur Entwicklung der Gemeinschaft

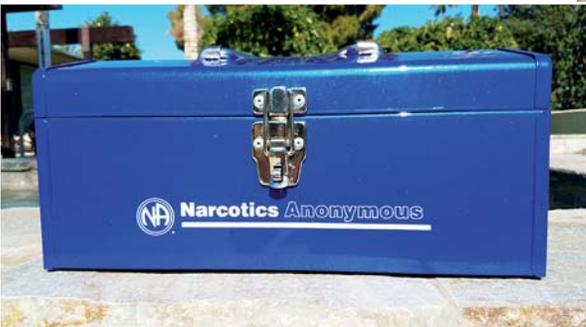


Basic Caption Contest

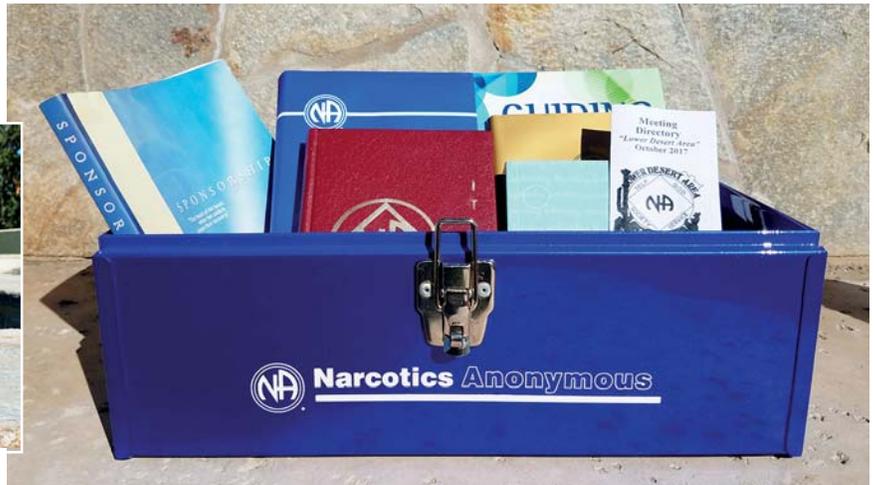
Das ist deine Chance. Mach mal ganz anders mit beim *The NA Way Magazine*! Schreibe einen Text für dieses Bild und schicke ihn ein, dann kommst du automatisch in unseren Basic Caption Contest. Wir wählen den besten Text aus (und vielleicht auch noch ein paar andere), und der wird dann in einer späteren Ausgabe veröffentlicht. Dein Preis ist die Freude, deinen Namen im *The NA Way* zu sehen!

Schicke deinen Beitrag an naway@na.org und gib in der Betreffzeile "Basic Caption Contest" an, und vergiss nicht, deinen Namen und deine Region anzugeben.

Die Gewinner werden in der Oktoberausgabe 2019 des *NA Way* bekanntgemacht. Schickt auch eure Ideen für das nächste Foto ein!



Fotos: Art M, Kalifornien, USA



Falls ihr es noch nicht gemacht habt, setzt bitte naway@na.org auf eure Newsletter-Mailingliste und

schickt uns bitte eure

NEWSLETTER-RICHTLINIEN

damit sie anderen NA-Gemeinschaften zur Verfügung stehen, die ihren eigenen Newsletter machen oder verbessern wollen.

Schaut rein bei den Richtlinien, die es zurzeit auf www.na.org/localresources* gibt.

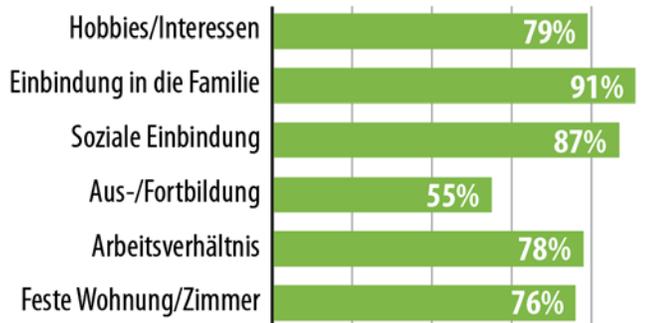
*Die Ressourcen auf dieser Website wurden von lokalen Dienstgremien entwickelt. Sie stellen keine Genehmigung oder Billigung durch die NA World Services oder die Weltdienstkonferenz dar. Wenn ihr andere Service-Ressourcen teilen wollt, dann schickt sie einfach per E-Mail an fsmail@na.org.

Mitgliederbefragung 2018

An unserer letzten Mitgliederbefragung beteiligten sich 28.000 Mitglieder – davon ca. 10.000 auf der 37. Weltconvention, die vom 30. August bis 2. September in Orlando, Florida, stattfand, und weitere 18.000 online und per Brief. Die Mitgliederbefragung wird in erster Linie dazu verwendet, um Außenstehenden überprüfbare und fundierte Daten über das vorlegen zu können, was wir längst wissen – nämlich, dass NA für Süchtige, die Genesung suchen, eine glaubwürdige, funktionierende und vielfältige Ressource in der Gesellschaft ist. Einige der Fragen sind eher für Fachleute relevant als für Mitglieder, wie zum Beispiel die Fragen bezüglich der Verbesserung der Lebensqualität, nachdem die Mitglieder Genesung gefunden haben. Solche Fragen helfen uns, aufzuzeigen, dass wir produktive und verantwortungsbewusste Mitglieder der Gesellschaft werden können.

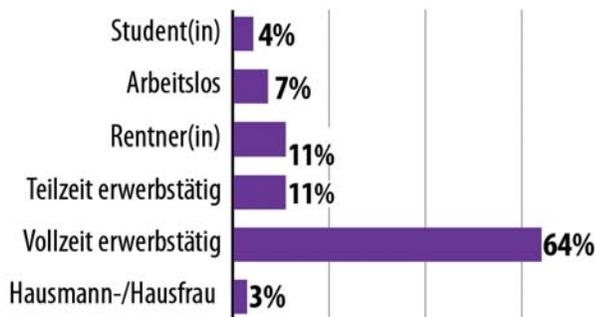
Wir produzieren nun schon das zweite Mal ein Faltblatt über die europäische Mitgliederbefragung, und für Russland das erste Mal. Es enthält die Antworten von 2.260 Mitgliedern aus 27 europäischen Ländern und 2.671 russischen Mitgliedern. Diese konkreten Ergebnisse der Befragung sind ein Mehrwert für solche NA-Gemeinschaften, die sich an Fachleute wenden, indem sie ihnen NA als eine funktionierende Hilfe für Süchtige nahebringen. Die hier veröffentlichten Ergebnisse stammen aus der globalen Erhebung.

Verbesserung der Lebensqualität



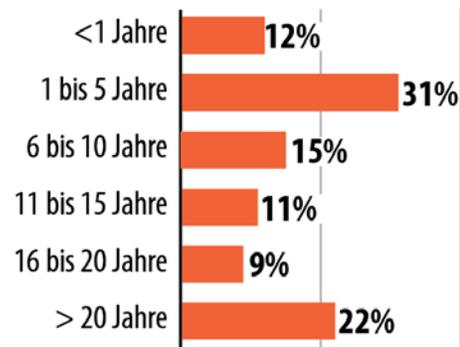
Verbesserung der Lebensqualität: Die Verbesserung der Familienbeziehungen lag an der Spitze, die soziale Einbindung lag mit 87 % knapp dahinter auf Platz zwei, gefolgt von einem Cluster von Antworten, wobei Arbeit, Hobbies und Interessen sowie feste Wohnung wichtige Bereiche bei der Verbesserung der Lebensqualität waren.

Arbeitsverhältnis



Beschäftigungsverhältnis: Die Mehrheit der Befragten gab an, dass sie einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen, seit sie clean geworden sind.

Cleanzeit



Cleanzeit: Die durchschnittliche Cleanzeit betrug insgesamt 11,41 Jahre, was deutlich aufzeigt, dass Süchtige in NA Genesung finden – und auch wirklich clean bleiben.

Die Daten aus der Befragung, die für uns wahrscheinlich interessanter sind als für die Fachleute, sind Sponsorschaft und Service. 87 % unserer Mitglieder gaben an, dass sie einen Sponsor bzw. eine Sponsorin haben und 55 % sponsorn andere; Ganze 95 % der Befragten gaben an, dass sie Service machen, wobei die Mehrheit (57 %) ein dienendes Amt auf Gruppen-/ Meetingebene hat.

Zum ersten Mal in der jüngeren Geschichte dieser Befragungen gaben 49 % der Befragten an, dass ein anderes NA-Mitglied ausschlaggebend war, weshalb er/sie zu NA gekommen war. Wir wollen sicher sein, dass wir positive Beziehungen mit der Fachwelt (Behandlungseinrichtungen/ Beratungsstellen) herstellen, aber es ist auch erfreulich zu wissen, dass wir als Mitglieder andere ansprechen und ihnen zeigen, dass NA auch in ihrem Leben funktionieren kann.

Wir gehen davon aus, dass die globale Mitgliederbefragung im Laufe dieses Sommers für die Mitglieder in gedruckter Form verfügbar sein wird. Wir wollen bald eine PowerPoint-Präsentation auf www.na.org veröffentlichen, die von den Mitgliedern bei PR-Präsentationen verwendet werden kann. Wir sind den Mitgliedern aus der gesamten Gemeinschaft, die teilgenommen haben, wirklich dankbar; ohne eure Hilfe gäbe es diese großartige Momentaufnahme von NA nicht.



PUBLIC RELATIONS

¡Felç Diada de Sant Jordi! Einen schönen Georgitag!



Der Georgitag (Diada de Sant Jordi) am 23. April ist ein ganz besonderer Gedenktag in Katalonien: der Tag der Rosen und Bücher. Eigentlich ist es eine Feier der Liebe und der Kultur des geschriebenen Wortes, symbolisiert durch Rosen und Bücher, die sich Freunde und Verliebte gegenseitig schenken. Die Straßen und Plätze Barcelonas sind voller Menschen, Büchertische und Rosen. Es macht Spaß und ist interessant, weil alle auf der Straße sind und auf den Büchertischen stöbern. Der Georgitag wird seit mehr als 100 Jahren auf diese Weise gefeiert, und sein Erfolg und seine Atmosphäre führten dazu, dass er mit dem Welttag des Buches und des Urheberrechts fusioniert wurde, der von der UNESCO eingerichtet wurde. (Außerdem fällt auch das Todesdatum der berühmten Schriftsteller William Shakespeare und Miguel de Cervantes auf den 23. April.)

Der Paseo de Gracia ist ein sehr beliebter Treffpunkt in Barcelona, und er ist von vorne bis hinten voller Menschen und Stände. Und auch wir waren da: NA Barcelona!

In diesem Jahr war das PR-Komitee des Gebietes Catalonia zum ersten Mal mit einem eigenen Büchertisch vertreten, um über NA zu informieren und Interessierten die NA-Literatur vorzustellen. Außerdem verschenkten wir Lesezeichen, auf denen man lesen konnte, wie man NA hier findet. Der Tag war ein Erfolg! Wir verteilten über 600 Lesezeichen, Meetingslisten und Informations-Faltblätter und verkauften auch fünf Bücher. Ferner feierten wir den NA-Service, weil ungefähr 30 lokale NA-Mitglieder den ganzen Tag lang mitarbeiteten. Herzlichen Dank an alle!

Wir freuen uns schon darauf, euch nächstes Jahr zum Tag des Heiligen Georg am Büchertisch von NA in Barcelona begrüßen zu dürfen!

Laurent D, Barcelona, Spanien



Erste Narcotics Anonymous PR-Woche

**Verpasst nicht die Reportage in der
Oktoberausgabe des NA Way über
die erste PR-Woche von NA!**

Fragen? worldboard@na.org

Schickt Bilder von der PR-Woche an: pr@na.org





MEETINGSSCHNAPPSCHUSS

Die NA Gemeinschaften sind eingeladen, uns Fotos ihrer Meetingsorte und Veranstaltungen zu schicken. Es tut uns leid, aber wir können keine Fotos akzeptieren, auf denen NA-Mitglieder zu erkennen sind. Bitte nennt den Namen der Gruppe/der Veranstaltung, den Ort, wie lange sie schon existiert, das Format oder besondere Gepflogenheiten, und was sie zu etwas Besonderem in eurer NA-Gemeinschaft macht. Bitte schickt eure Beiträge an naway@na.org.

Erstes westafrikanisches Frauenmeeting

An: NA World Services
Datum: 15. Mai 2019

Letzten November erhielt das lokale Behandlungszentrum in Nigeria, wo ich in arbeite, Fördergelder, die es ihm ermöglichten, ein Anlaufstelle für Frauen zu schaffen, die Drogen konsumieren. Einige der lokalen Mitglieder haben versucht herauszufinden, wie man dort am besten ein NA-Meeting von und für Frauen gründen kann. Außerdem meldete sich der Mitarbeiter eines Behandlungszentrums in der Nähe telefonisch und kündigte an, dass eine Patientin entlassen wird, und dass er wollte, dass sie in die NA-Meetings in unserer Einrichtung geht.

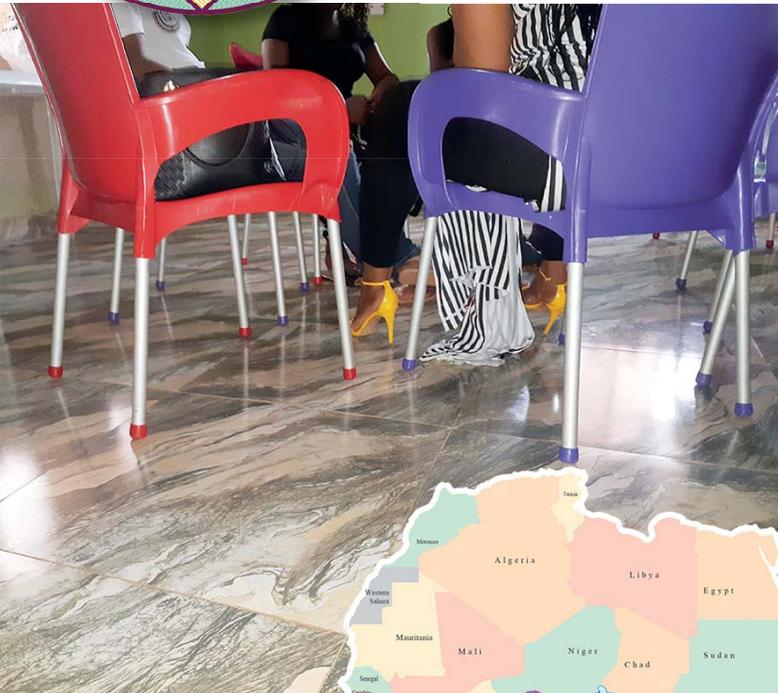
So hatten wir eines Tages eine Informationsveranstaltung, auf der wir den Frauen NA vorstellen konnten (auch der Patientin aus dem anderen Behandlungszentrum). Wir stellten kurz NA und wie es funktioniert vor, und dann schalteten sich zwei weibliche NA-Mitglieder – eine Frau aus Kenia und eine aus Südafrika – virtuell zu und erzählten, wie NA ihnen geholfen hatte. Am Ende der Präsentation schloss ich die Sitzung und sagte den Frauen, dass sie gehen konnten, dass aber gerne alle dableiben konnten, die an einem Gespräch interessiert waren, wie man eine NA-Gruppe gründet.

Ich war so überrascht – alle 34 blieben da!!

Die Mitarbeiter verließen den Raum, damit die Frauen reden und unter sich absprechen konnten, wann sie sich treffen wollten, und damit sie eventuell eine Frau wählen konnten, die die Dinge koordiniert.

Die nächsten 30 Minuten saß ich in meinem Büro und war besorgt – und dann kam die Frau, die aus dem anderen Behandlungszentrum zu uns geschickt worden war, in mein Büro. Man hatte sie als Meetingskordinatorin gewählt und die Meetings sollten am Freitagvormittag um 10:00 Uhr stattfinden. (Sie bat um die Kontaktinformationen der einen Frau, die über das Internet geteilt hatte, denn sie wollte sie fragen, ob sie ihre Sponsorin werden wollte.) Jetzt haben wir also das erste Frauenmeeting von NA in Westafrika!

Anonym, Nigeria

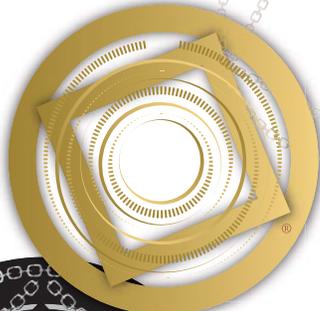


WELTEINIGKEITSTAG

1. September 2019 — 10:00 Uhr PDT

Einigkeit ist
praktizierte
Liebe.

Clean leben, Kapitel Sieben
„Die Reise geht weiter“



Lasst uns gemeinsam mit anderen NA-Mitgliedern den Tag der globalen Einheit von NA feiern und einen Moment über unsere **globale Gemeinschaft** und unsere Hauptaufgabe nachdenken: Die NA-Botschaft zu den Süchtigen zu bringen, die noch leiden.

Am 1. September (für die Freunde jenseits der Datumsgrenze ist es der 2. September) werden wir uns alle zum gemeinsamen Gelassenheitsgebet **versammeln**.

Mach auch du mit, egal wie – gehe am Einigkeitstag auf eine NA-Veranstaltung oder in ein Meeting, setze dich mit Freunden zusammen oder gedenke, alleine in einem Augenblick der Stille, der **Feier** unserer weltweiten NA Gemeinschaft!

Zeitvergleich für den Welteinigkeitstag



Mehr Informationen erhaltet ihr auf www.na.org oder telefonisch unter +1-818-773-9999



KALENDER

Mehrtägige Veranstaltungen und solche, die zwischen den Veröffentlichungsterminen stattfinden, werden wie im Online-Kalender angegeben, abgedruckt. Um Veranstaltungen einzugeben oder um auf die Veranstaltungsdaten zuzugreifen, besucht bitte den Kalender: www.na.org/events. (Wer keinen Internetzugang hat, kann uns die Veranstaltungsinfos per E-Mail schicken oder faxen: 818.700.0700 c/o NA Way; oder *The NA Way*; Box 9999; Van Nuys, CA 91409 USA.)

Barbados

Christ Church 14-17 Nov; Barbados Area Convention; Barbados Beach Club, Christ Church; <http://nabarbados.org>

Belarus

Minsk 23-25 Aug; First Belarus Area Convention; Minsk City Palace of Culture, Minsk; <http://na-rb.by/>

Bermudainseln

Southampton 6-8 Sep; Serenity in Paradise Convention 9; Fairmount Southampton Resort, Southampton; www.nabermuda.org

Brasilien

Santa Catarina 23-25 Aug; Forum de Serviços 5; Hotel Tropicanas, Florianópolis; <http://www.na.org.br/evento>

Maranhão 12-15 Sep; Nordeste Regional Convention 3; Rio Poty Hotel, São Luís; <http://crnanordeste.com.br/sobre-nos/>

Rio Grande do Sul 20-22 Sep; Rio Grande do Sul Regional Convention 2; Casa de Cultura Mario Quintana, Porto Alegre; <http://www.na.org.br/>

Goiás 7-10 Nov; Convenção da Região Brasil 21; Hotel Pousada dos Pireneus Resort, Pirenópolis – GO; https://www.na.org.br/evento/xxi_convencao_regiao_brasil_de_na__por_um_proposito_bem_maior.html

Kanada

Saskatchewan 16-18 Aug; Southern Saskatchewan Area Convention 35; Core Ritchie Centre, Regina, SK; <https://www.southsaskna.org/>

Alberta 30 Aug-1 Sep; Al-Sask Regional Convention; Nitehawk Adventure Park, Grande Prairie; <https://pnaconvention.weebly.com/>

Ontario 6-8 Sep; Canadian Convention 27; Americana Conference Resort & Spa, Niagara Falls; <http://canadianconvention.com>

Costa Rica

San José 25-27 Okt; Latin American Convention 14; Wyndham Herradura Hotel & Conference Center, San José; <https://www.clana2019.com/en/costa-rica>

Dänemark

Skanderborg 2-4 Aug; Convention & Camp 12; Audonicon, Skanderborg; <http://www.namidtjylland.dk/konvent/index.htm>

Frankreich

Saint-Raphaël 20-22 Sep; France Regional Convention 22; CREPS Boulouris, Saint-Raphaël; <https://www.narcotiquesanonymes.org/evenements>

Indien

Maharashtra 19-21 Sep; First United Women's Convention; Serenity Resort, Lonavala; <https://naindia.in/events/>

Japan

Utsunomiya 6-8 Sep; Japan Regional Convention 15; Utsunomiya City Cultural Hall, Utsunomiya-shi Tochigi-ken; <http://najapan.org/jrcna/15>

Litauen

Klaipėda 17-18 Aug; Baltic Convention 17; Kultūros Fabrikas, Klaipėda; <http://lietuvos-na.lt/>

Mexiko

Baja California 11-13 Okt; Baja Costa Area Convention 27; Real Inn, Tijuana; event info: Scott A 858.277.6438; Zuri C 011.52.1.664.491.5515

Portugal

Alcobaça 21-22 Sep; Área Oeste Convention 2; Cine-teatro de Alcobaça João D'Oliva Monteiro, Alcobaça; <http://www.2cao.pt/>

Puerto Rico

San Juan 30 Aug-1 Sep; Puerto Rico Regional Convention Unidos Podemos 30; Sheraton Puerto Rico Convention Center, San Juan; <http://www.narcoticosanonymospr.org/>

Vereinigte Staaten von Amerika

Alabama 20-22 Sep; Surrender in the Mountains; Cheaha State Park, Delta; <https://www.alnwfl.org/>

Arizona 16-18 Aug; Productive Members of Society Group's Women's Spiritual Retreat; Cabins on Strawberry Hill, Strawberry; event info: 602.330.5685

2) 30 Aug-1 Sep; SouthEast Arizona Area Convention 5; Hotel Tucson City Center, Tucson; <http://natucson.org/convention.html>

Kalifornien 23-25 Aug; Eleventh Step Retreat 7; Belden Town, Belden; <https://916northna.org/>

2) 18-20 Okt; Men's Retreat/Campout 4; Lake Piru Camp, Lake Piru; <https://www.ahhscna.com/ahhscnawp/>

Colorado 16-18 Aug; Women's Retreat 6; Rocky Mountain Village-Easter Seals Camp, Empire; <http://wrcna.nacolorado.org/>

2) 1-3 Nov; Colorado Regional Convention 33; Crowne Plaza DIA Convention Center, Denver; <https://nacolorado.org/crcna/>

Connecticut 23-25 Aug; Central Connecticut Spiritual Weekend 31; Enders Island, Mystic; https://ctna.org/event/cca-31st-annual-spiritual-weekend/?instance_id=10415

Florida 30 Aug-1 Sep; First Coast Area Convention 17; Lexington Hotel & Conference Center, Jacksonville; <http://firstcoastna.org>

2) 30 Aug-2 Sep; South Florida Regional Convention 24; Fort Lauderdale Marriott Harbor Beach Resort & Spa, Fort Lauderdale; <https://sfrca.com/>

3) 18-19 Okt; Treasure Coast Area Convention 10; Hutchinson Island Marriott, Stuart; <http://treasurecoastareana.com/>

Georgia 8-11 Aug; Midtown Atlanta Convention 27; Hilton Airport, Atlanta; <http://Midtownatlantana.com>

Illinois 23-25 Aug; First MidCity Area Convention; DoubleTree, Oak Brook; <http://www.chicagona.org/>

Indiana 11-13 Okt; Central Indiana Area Convention; Marriott East, Indianapolis; <https://centralindiana.org/>

Louisiana 23-25 Aug; Louisiana Regional Convention 37; Marriott Downtown, New Orleans; <https://www.larna.org/>

Maryland 20-22 Sep; Tri-County Area Unity Retreat River of Hope 13; Lyons Camp Merrick, Nanjemoy; <http://www.cprna.org/>

Massachusetts 2-4 Aug; In the Spirit of Unity; Tower Square Hotel, Springfield; <http://www.wmacna.org>

2) 25-27 Okt; Berkshire County Area Convention; Jiminy Peak, Hancock; <https://berkshirena.com/>

Michigan 9-11 Aug; R&R at the Fort; Camp Fort Hill, Sturgis; event reg: 269.259.1860

Mississippi 18-20 Okt; Mississippi Regional Convention; Regency Hotel & Conference Center, Jackson; <http://www.mrscna.net/>

Nebraska 4-6 Okt; Nebraska Regional Convention 36; Divots Conference Center, Norfolk; <http://nebraskana.org/>

Nevada 8-10 Nov; Sierra Sage Regional Convention 24; Grand Sierra Resort, Reno; <https://www.sierrasagena.org/>

New Jersey 2-4 Aug; New Jersey Regional Convention 34; Crowne Plaza, Cherry Hill; <https://njrcna.com/>

New York 2-4 Aug; Growing Through the Process Women's Retreat; Don Bosco Retreat House, Stony Point; event info: 917.783.2018

2) 23-25 Aug; Greater New York Regional Convention; Sheraton Times Square, New York; <http://www.newyorkna.org>

3) 25-27 Okt; Suffolk Area Convention 15; Radisson Hauppauge-Long Island, Hauppauge; <https://www.sasnaconvention.org/>

North Carolina 20-22 Sep; More Powerful than Words Convention; Livingstone College Event Center, Salisbury; <http://www.cpa-na.org/>

2) 20-22 Sep; Keys to Freedom 3; Courtyard by Marriott, Springfield; <http://sasna.org>

Oregon 13-15 Sep; Ride 4 Recovery Oregon; Grove Christian Camp, Dorena; event info: 541.363.7433

Pennsylvania 18-20 Okt; Williamsport Area Convention 14; Best Western Genetti Hotel, Williamsport; <http://www.williamsportna.org/>

2) 31 Okt-3 Nov; Start to Live Convention 37; Bayfront Convention Center, Erie; <http://www.starttolive.org>

3) 1-3 Nov; First Greater Scranton Steamtown Area Convention; Hilton Hotel, Scranton; <https://www.gssana.com/>

South Carolina 8-10 Nov; The Ultimate Narcotics Anonymous Convention 4; Landmark Resort, Myrtle Beach; <https://www.tunacon.org/>

South Dakota 2-11 Aug; Sheridan Lake Campout 25; Squirrel Group Campsite, Hill City; event info: 605.787.2872

2) 20-22 Sep; South Dakota Regional Convention 22; Grand Gateway Hotel, Rapid City; <http://www.sdrna.com/>

Tennessee 16-18 Aug; Greater Nashville Unity Convention 15; Millennium Maxwell House Hotel, Nashville; <http://www.nanashville.org>

Texas 13-15 Sep; Houston Area Convention 13; Hilton Houston North, Houston; <http://www.hacna.com/>

2) 4-6 Okt; Frolic in the Woods 28; Garner State Park, Concan; <https://eanaonline.org/>

Virginia 23-25 Aug; Almost Heaven Area Convention 33; 4-H Educational Center, Front Royal; <http://www.almostheavenareana.org>

Washington 8-10 Nov; Western Service Learning Days 33; Sea-Tac Marriot, Sea-Tac, Seattle; <https://wslld.org/>

NAWS Produktinfo

Notizwürfel mit der Aufschrift „We All Are PR“ (Wir sind alle PR)

Im Zuge der ersten weltweiten PR-Woche gibt es diesen Notizwürfel (ca. 7 x 7 cm, nur begrenzte Stückzahl) als Werbeträger für die PR-Komitees der Gebiete, Regionen und Zonen, mit dem eine Sensibilisierung für die PR-Maßnahmen erreicht werden soll.

Artikel-Nr. 9601 Preis USD 5,50/4,90 EUR

Fassung 2018

Ende Juli erhältlich

NA: Eine Hilfe in Ihrer Gemeinde

Artikel-Nr. 1604 Preis USD 0,42/0,36 EUR

Mitgliederbefragung

Artikel-Nr. 2301 Preis USD 0,32/0,29 EUR

Mitgliederbefragung Europa

Artikel-Nr. 2303 Preis USD 0,32/0,29 EUR

Informationen über NA

Artikel-Nr. 2302 Preis USD 0,32/0,29 EUR



Chinesisch

Fünfte Ausgabe Basic Text

匿名戒毒会

Artikel-Nr. CH1101

Preis USD 8,30/7,25 EUR



Faltblatt Nr. 29:

匿名戒毒会(NA)会议介绍

Artikel-Nr. CH3129 Preis USD 0,25/0,22 EUR



Dänisch

NA und medikamentös behandelte Sucht

NA og personer i behandling med substitutionsmedicin

Artikel-Nr. DK2306 Preis USD 0,33/0,29 EUR

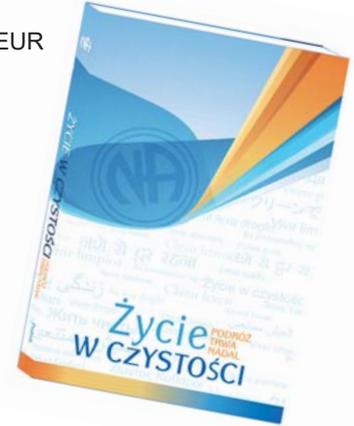
Polnisch

Clean Leben: Die Reise geht weiter

Życie w czystości: Podróż trwa nadal

Artikel-Nr. PL1150

Preis USD 10,35/8,15 EUR



Soziale Medien und unsere Prinzipien

Sociale medier og vores vejledende principper

Artikel-Nr. DK2207 Preis USD 0,33/0,29 EUR

Ungarisch

Faltblatt Nr. 21: A magányos – tisztának maradni elszigeteltségben

Artikel-Nr. HU3121 Preis USD 0,33/0,29 EUR



Portugiesisch (Brasilianisch)

NA: Eine Hilfe in Ihrer Gemeinde

NA: Um recurso em sua comunidade

Artikel-Nr. PB1604

Preis USD 0,42/0,36 EUR

Bald erhältlich

Arabisch

Es funktioniert: *Wie und warum*

إنه ينجح

Artikel-Nr. AR1140 Preis USD 9,55/8,40 €

Lettisch

Fünfte Ausgabe Basic Text

Anonīmie Narkomāni

Artikel-Nr. LV1101 Preis USD 8,30/7,25 EUR

Portugiesisch (Brasilianisch)

Es funktioniert: *Wie und Warum*

Funciona: como e por quê

Artikel-Nr. PB1140 Preis USD 9,55/8,40 €

eLit

bald erhältlich bei

**Amazon • AppStore
Barnes & Noble • Google Play**

Guiding Principles:

The Spirit of Our Traditions

(Leitprinzipien:

Der Geist unserer Traditionen)

Ungarisch

Basic Text

www.na.org/ELIT

