

Nur für heute

Sage dir selbst:

Nur für heute werden meine Gedanken bei der Genesung sein, beim Leben und bei der Freude am Leben ohne Drogen.

Nur für heute werde ich einem Mitglied von NA vertrauen, das mir vertraut und mir in meiner Genesung helfen will.

Nur für heute werde ich ein Programm haben. Ich werde versuchen, ihm so gut wie möglich zu folgen.

Nur für heute werde ich durch NA versuchen, ein besseres Verhältnis zu meinem Leben zu gewinnen.

Nur für heute werde ich nicht ängstlich sein, meine Gedanken werden bei meinen neuen Bekannten sein, bei Leuten, die keine Drogen nehmen und die einen neuen Lebensweg gefunden haben. Solange ich diesem Weg folge, brauche ich nichts zu befürchten.

Als wir zum Programm von Narcotics Anonymous kamen, entschieden wir uns, unser Leben der Fürsorge einer Höheren Macht zu übergeben. Diese Übergabe befreit uns von der Last der Vergangenheit und der Angst vor der Zukunft. Das Geschenk des Heute ist nun in einer richtigen Perspektive. Wir nehmen das Leben so an, wie es jetzt ist und freuen uns daran. Wenn wir uns weigern, die Wirklichkeit des Heute anzunehmen, verleugnen wir das Vertrauen in unsere Höhere Macht. Das kann uns nur noch mehr Leiden bringen.

Wir lernen, dass das Heute ein Geschenk ohne Garantie ist. Mit diesen Gedanken im Kopf werden Vergangenheit und Zukunft unwichtig und die Bedeutsamkeit unseres heutigen Handelns wird Wirklichkeit. Das vereinfacht unser Leben.

Wenn wir unsere Gedanken auf das Heute richten, schwindet der Alptraum der Drogen, in dem Licht einer neuen Wirklichkeit. Wir haben entdeckt, dass, wenn wir Schwierigkeiten haben, wir unsere Gefühle anderen genesenden Süchtigen anvertrauen können. Indem wir unsere Vergangenheit mit anderen Süchtigen teilen, entdecken wir, dass wir nicht einzigartig sind, sondern Gemeinsamkeiten haben. Mit anderen NA-Freundinnen und Freunden zu reden ist eine Art, wie unsere Höhere Macht durch uns arbeitet; ob wir nun von unseren täglichen Prüfungen und Schwierigkeiten erzählen, oder es ihnen ermöglichen, mit uns zu teilen.

Wir brauchen keine Angst zu haben, wenn wir heute clean bleiben und unserer Höheren Macht und unseren NA-Freundinnen und -Freunden nahe sind. Gott hat uns unsere Fehler der Vergangenheit vergeben und das Morgen ist noch nicht da. Meditation und eine persönliche Inventur werden uns helfen, Gelassenheit und Führung für den heutigen Tag zu erlangen. Wir nehmen einige Augenblicke Abstand von unserem Alltag, um Gott – wie wir ihn verstehen – zu danken, dass er uns die Fähigkeit gibt, dem Heute gewachsen zu sein.

»Nur für heute« bezieht sich auf alle Lebensbereiche, nicht nur auf die Abstinenz von Drogen. Mit der Wirklichkeit müssen wir uns täglich auseinandersetzen. Viele von uns glauben, dass Gott nicht mehr von uns erwartet, als dass wir die Dinge tun, die wir heute tun können.

Indem wir das Programm arbeiten, haben uns die Zwölf Schritte von NA eine neue Sichtweise unseres Lebens gegeben. Heute brauchen wir uns nicht mehr dafür zu entschuldigen, wer wir sind. Unser täglicher Kontakt mit einer Höheren Macht füllt unsere innere Leere, die vorher niemals ausgefüllt werden konnte. Wir finden darin Erfüllung,

im Heute zu leben. Durch die Führung unserer Höheren Macht, verlieren wir den Wunsch Drogen zu nehmen. Heute ist nicht mehr Vollkommenheit unser Ziel, wir können Angemessenheit erreichen.

Es ist wichtig, sich zu erinnern, dass alle Süchtigen, die einen Tag clean bleiben können, ein Wunder ist. Um geistig gesund zu bleiben, gehen wir zu Meetings, arbeiten wir die Schritte, meditieren wir täglich und sprechen mit den Leuten im Programm. Verantwortungsvoll leben ist möglich.

Wir können Einsamkeit und Angst durch die Liebe zur NA-Gemeinschaft und durch die Sicherheit einer neuen Art zu leben, ersetzen. Wir müssen niemals wieder allein sein. In der NA- Gemeinschaft haben wir mehr wirkliche Freundinnen und Freunde gefunden, als wir es je für möglich hielten. Selbstmitleid und Groll haben Glauben und Toleranz Platz gemacht. Uns wurde die Freiheit, Gelassenheit und Freude gegeben, nach denen wir so verzweifelt gesucht hatten.

An einem Tag geschieht vieles, sowohl Positives als auch Negatives. Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, beides zu würdigen, verpassen wir vielleicht eine Gelegenheit zu wachsen. Unsere Lebensprinzipien werden uns zur Genesung führen, wenn wir sie gebrauchen. Wir halten es für notwendig, sie weiterhin täglich anzuwenden.



Narcotics Anonymous®

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 978-1-55776-385-3 German 11/12

WSO Catalog Item No. GE-3108

IP Nr. 8-GE

Nur für heute