

Ich kann clean und nüchtern bleiben

Ich kann clean und nüchtern bleiben.

Ich muss nicht rückfällig werden.

Ich muss nie wieder dorthin zurück;

ich kann hier bleiben – es gibt eine Lösung.

Ich kann hier bleiben und muss nicht mehr weglaufen;

ich kann hier bleiben und Ja zum Leben sagen.

Ich kann eine höhere Macht finden, auf die ich mich verlassen kann.

Ich kann zur Ruhe kommen und herausfinden, wer ich wirklich bin.

Ich kann eine Entscheidung treffen und etwas verändern.

Ich kann neue Freunde finden –

und meine Fehler bei alten Freunden wiedergutmachen.

Viele Süchtige werden wieder zu Drogen greifen, aber ich muss das nicht tun.

Nicht, wenn ich mir einen Sponsor suche und mich an die Arbeit mache.

Atme tief durch ...

Wenn ich die Wahrheit annehmen kann und meine Fantasien aufgabe,

wenn ich um ein bisschen Hilfe bitten kann,

wenn ich diese mir vorgeschlagenen Schritte machen kann,

Tag für Tag, dann werde ich frei sein.

(Gruppen können diesen Text nach eigenem Ermessen auch in die „Wir“-Form ändern.)



Text von der CMA-Konferenz genehmigt

© Crystal Meth Anonymous

2. Februar 2020