

Crystal Meth Anonymous®

Die Zwölf Schritte von CMA: Ein Weg der Tat

Wir kommen zu CMA wegen unseres gemeinsamen Problems. Wir bleiben, weil wir es gemeinsam lösen. Um nachhaltige Freiheit von der Gewalt der Sucht zu finden, arbeiten wir die Zwölf Schritte von Crystal Meth Anonymous.

1. Wir gaben zu, dass wir Crystal Meth gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, unsere geistige Gesundheit wiederherstellen kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge eines Gottes *nach unserem Verständnis* anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose moralische Inventur von uns selbst.
5. Wir gestanden Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler ein.
6. Wir waren vollständig bereit, all diese Charakterfehler durch Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willens, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die persönliche Inventur fort, und wenn wir Fehler machten, gaben wir sie sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation die bewusste Verbindung zu einem Gott *nach unserem Verständnis* zu vertiefen und baten lediglich um die Einsicht in Gottes Willen für uns und die Kraft, diesen auszuführen.
12. Nachdem wir als Ergebnis dieser Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Crystal-Meth-Süchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Prinzipien auszurichten.

(Fortsetzung nächste Seite)

Crystal Meth schien uns die Lösung für unsere Probleme zu sein. Das ist nun vorbei. Uns ist klar, dass unser Drogenkonsum dabei war, uns umzubringen. Einmal angefangen, konnten wir nicht mehr damit aufhören. Um heute clean und nüchtern zu bleiben, nehmen wir keine Drogen mehr, egal was passiert.

In unseren Handlungen stellen wir Vertrauen über Furcht und Fortschritt über Vollkommenheit. Indem wir die Schritte arbeiten, setzen wir spirituelle Prinzipien in Bewegung.

Kapitulation ist eine Handlung ... sie bringt Freiheit.

Demut ist eine Handlung ... sie bringt Perspektive.

Dankbarkeit ist eine Handlung ... sie bringt Zufriedenheit.

Das ist das Geschenk der Genesung: Wir wachen auf, unser Leben wird besser und wir bewegen uns langsam weg von uns selbst und stellen uns in den Dienst für andere. Wir sind Botschafter für andere, die noch leiden – Botschafter der Hoffnung und Heilung, der Verbundenheit, des Mitgefühls – und sogar der Freude.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker wurden nachgedruckt und angepasst mit Erlaubnis der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. („A.A.W.S.“). Die Genehmigung zu Abdruck und Anpassung der Zwölf Schritte drückt keine organisatorische Verbindung zwischen den Anonymen Alkoholikern und diesem Programm aus. AA ist ein Programm ausschließlich zur Genesung vom Alkoholismus – der Einsatz des AA-Schritte-Programms oder einer angepassten Version in Verbindung mit Programmen und Tätigkeiten, die dem Muster von AA folgen, sich aber mit anderen Problemen befassen, oder die Nutzung in jedem anderen Zusammenhang außerhalb von AA, bedeutet nichts Gegenteiliges.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker: „1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten. 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen. 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. 7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen. 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen. 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt. 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu. 11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung 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. 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.“



Text von GSC vorläufig genehmigt

© Crystal Meth Anonymous

2. Februar 2020