



www.nicotine-anonymous.org

Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker:

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiker freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotikern. Wir unterstützen und veröffentlichen diese Literatur in der Zuversicht, dass sie Nikotinsüchtigen dabei helfe, von dieser mächtigen Droge frei zu werden.

Grundsätze des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen

Alle natürlichen und juristischen Personen müssen sich die schriftliche Erlaubnis des Nicotine Anonymous World Services Office beschaffen, bevor irgendein Originaltext der Anonymen Nikotiker zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiker oder kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf jegliche Website oder zur öffentlichen Verteilung stellt einen Urheberrechtsverstoß dar. Einzelpersonen werden ermutigt, die Broschüren der Anonymen Nikotiker auf der offiziellen Nicotine Anonymous World Services Website zu lesen und/oder einzeln und als ganzes unsere in unserem Online-Shop erhältliche Literatur zu erwerben.

Alle Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker, die den Nicotine Anonymous World Services bereitgestellt werden, welche in gutem Glauben angenommen werden gemäß den hier bekannt gemachten Grundsätzen des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen, werden Eigentum von Nicotine Anonymous World Services. Einzelpersonen, Organisationen oder Zugehörige der Anonymen Nikotiker, die die Erlaubnis erhalten haben, mehrere Kopien übersetzter Texte anzufertigen zur Verteilung und/oder zum Verkauf, sollten solche Handlungen dem Nicotine Anonymous World Services Office mitteilen. Finanzielle Unterstützungsbeiträge an die Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Handlungen können gefordert werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Vorstandsmitgliedern der Nicotine Anonymous World Services zu bestimmen ist.

Das Gelassenheitsgebet für Nikotinkonsumenten

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

Teil eines Textes von Reinhold Neibuhr – 1926

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann...

Als Nikotinkonsumenten können wir unser sehndes Verlangen nach Nikotin nicht ändern. Doch selbst wenn wir dieses Verlangen nach Nikotin nicht ändern können, können wir es hinnehmen. Die Wahrheit ist, daß wir unseren Wiederholungszwang nicht los werden, bis wir unser Sehnen nach Nikotin hinnehmen können. Wenn wir beschließen, das Verlangen nicht hinzunehmen, konsumieren wir Nikotin.

Es ist so einfach. Wenn Du beispielsweise ein Zigarettenraucher bist und das Verlangen nicht hinnimmst, dann wirst Du Dir sicher eine Zigarette anzünden. Oder vielleicht wirst Du nur „einen Zug“ nehmen (oder „eine Prise“, wenn Du schnupfst) um durchzukommen. Doch selbst ein Zug oder eine Prise bedeutet nicht hinnehmen dessen, was Du nicht ändern kannst.

Hinnehmen des Verlangens bedeutet nicht, dieses zu wollen oder es gerne zu haben. Akzeptieren bedeutet zunächst, das Verlangen als das zu betrachten, was es ist: eine seelisch und körperlich starke Begierde—kein wirkliches Bedürfnis nach Nikotin. Das ist alles. Wir kämpfen nicht gegen das sehndende Verlangen an. Wir betrachten es eher, gestatten ihm zu sein ohne in Panik zu geraten oder in Selbstmitleid. Stattdessen sagen wir „Ja, jetzt gerade sehne ich mich wirklich nach Nikotin.“

Wir begehen keinen Selbstbetrug indem wir uns einreden, wir wollten kein Nikotin. Dies ist ein ehrliches Programm. Auch versuchen wir nicht die „Gewohnheit“ so sehr zu hassen, geschweige denn uns selbst, daß wir aufhören. Solange

wir aktiv konsumieren können wir unsere Körper nicht davon abbringen, nach Nikotin zu verlangen. Doch wir können mit einem Verlangen leben, bis dieses vorbeigeht. Und deshalb beten wir um ...

den Mut, Dinge zu ändern die ich ändern kann...

Was wir ändern können ist unsere Unwilligkeit, selbst für kurze Zeit, mit dem Sehnen nach Nikotin zu leben. Wir können mit Gottes Hilfe und der Unterstützung durch die Gruppe unsere bisherige Art des Umgangs mit dem Verlangen ändern: Wir werden willens, mit dem Sehnen zu leben. Wir benützen Nikotin nicht mehr, um den Schmerz des Verlangens loszubekommen. Wenn wir eine Zigarette anzünden um das Sehnen zu lindern zeigt dies, daß wir nicht akzeptiert haben, was wir nicht ändern können und daß wir nicht mit dem Mut gehandelt haben, Dinge zu ändern die wir ändern können.

Natürlich ist das Leben mit dem Verlangen hart, manchmal sehr hart. Doch Du bist nicht allein. Mit der Hilfe einer Höheren Macht kannst Du es. Genau darum geht es im Gelassenheitsspruch.

So bitten wir Gott, uns dabei zu helfen, das Verlangen hinzunehmen. Dann bitten wir Ihn um den Mut, uns nicht um dieses Verlangen zu kümmern (mittels neuerlichem Nikotinkonsum)— wie wir das immer gemacht haben. Kurz: wir brauchen die Gelassenheit, das Sehnen zu akzeptieren und den Mut, es einfach vorbeigehen zu lassen...

und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Die Weisheit, um die wir hier bitten besteht darin, des Unterschiedes gewahr zu werden zwischen unserem bisherigen Umgang mit dem Unbehagen des Verlangens (z. B. mittels Kettenrauchens) und dem neuen Umgang mit dem Sehnen: es hinnehmen bis es vorübergeht. Auch wenn uns dies einige unangenehme Augenblicke beschert: wir wissen, daß das Verlangen vorbeigeht, ob wir Nikotin konsumieren oder nicht.

Die Kraft und der Mut, welche nötig sind, um als einstiger Nikotinkonsument— mit seinem Anfangs-Unbehagen— zu leben, kommen, wenn wir darum bitten. Auch wenn das dauern kann. Was wir bekommen ist keine rohe Willenskraft, sondern Energie von unserer Höheren Macht, von der Gruppe und aus unserem innersten Selbst. Die Kraft, die wir wirklich wollen ist Liebe! Alleinig mit dieser Art von Kraft können wir zu ehemaligen Nikotinkonsumenten werden und ein neues Leben empfangen, frei von Nikotinsucht.

Der Grund, weshalb wir nicht schon vor Jahren zu ex-Nicotinkonsumenten wurden, ist daß wir uns entschlossen hatten, nicht mit dem Verlangen zu leben. Wann immer wir uns sehnten, gaben wir nach und konsumierten Nikotin. Wir hofften immerzu, daß auf magische Weise ein Tag käme, an dem das Verlangen verschwände oder wir einen absolut schmerzlosen Weg aus der Sucht fänden. Dieser Tag kam nie. Jeder von uns hat weiter unsere Lieblings-Rationalisierungen oder –Entschuldigungen für Tabakskonsum, unsere eigenen Rechtfertigungen, nicht mit dem Verlangen zu leben, benützt. Wir sehnten und konsumierten weiter, sehnten und konsumierten weiter, Jahr für Jahr.

Doch jetzt können wir das alles ändern. Im Augenblick da wir akzeptieren können was ist— „Ich will Nikotin“—und dem mit von einer Höheren Macht bekommenen Mut begegnen, können wir sagen, „Ich entscheide mich dafür, mit diesem Verlangen nicht per Nikotinkonsum umzugehen“, dann werden wir ex-Nicotinkonsumenten!

Wenn Du weiter Nikotin konsumierst, obgleich Du dieses Gebet sprichst, sage es wieder und wieder. Fahre fort, es zu sagen und überlege, was es für Dich als Nikotinsüchtigen bedeutet. Schließlich wird es wirken. Es wird nicht wirken, wenn Du nicht ernsthaft bist. Doch wenn anfangs Dein ganzes Können darin besteht, diesen Spruch zu sagen ohne daran zu glauben, dann mache wenigstens dies! Du magst einige Zeit brauchen, um an die Kraft zu kommen, die nötig ist, um mit dem Unbehagen zu leben, welches aus dem Verlangen entspringt. Doch schließlich wird sie kommen. Nach einer gewissen Zeit wird das Verlangen wesentlich schwächer. Und—darauf vertrauen wir—eines Tages gänzlich verschwinden. Bei einem Ausrutscher jedochz. B. wenn Du als Raucher eine anzündest- akzeptiere Dich selbst ehrend und sage das nächste Mal diesen Spruch.

Bedenke, es ist nicht wirklich der Stress, Frustration oder selbst das Verlangen, das uns dazu bringt, wieder Nikotin zu konsumieren, sondern eher unser Mangel an Gelassenheit und Mut, mit dem Verlangen umzugehen. Hilfe kommt von Deiner Höheren Macht, von der Gruppe und von deinem eigenen gesunden inneren Selbst! Gott mit Dir!