



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

#### **Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiner:**

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiner freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotinkern. 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 Nikotiner zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiner 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 Nikotiner 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 Nikotiner, 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 Nikotiner, 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.

## **Leitsätze, für Fröhlichkeit, Freude und freies Leben ohne Nikotin**

### **Gemeinsam schaffen wir´s**

Viele von uns dachten, Leben ohne Nikotin ist mir einfach unmöglich. Wir hatten geglaubt, wir seien charakterschwach oder sonst nicht recht. Wir haben die Macht von Nikotin nicht voll verstanden.

Bei Meetings sehen und hören wir, daß wir weder einzigartig sind, noch alleine. Wir entdecken unsere ähnliche Erfahrung mit dieser Sucht. Wir unterstützen einander und teilen unsere gemeinsame Hoffnung.

Unsere Gemeinschaft bietet geistige Gesundheit und Stärke für die Vorbereitung und das Leben des Wunders, ‚die Nächste‘ nicht anzuzünden. Deine Unmöglichkeit wird unsere Möglichkeit, indem wir alle merken, daß wir es gemeinsam schaffen.

### **Zeig´ Dich!**

Eines der allerwichtigsten Dinge, die aktive Nikotinkonsumenten nach ihrem ersten Meeting machen können, ist sich beim nächsten Meeting wieder blicken zu lassen. Das Festlegen eines Aufhördatums muß nicht gleich am Anfang sein. Da wir uns oft hinter einem Nikotinvorhang aus

Rauch verstecken mag das, Sich-Zeigen´ vorerst genug Verhaltensänderung sein.

Wenn wir uns weiterhin blicken lassen, gibt uns Mitgeteilten Mut und Begeisterung. Vielleicht können wir heute noch nicht das Große. Doch wenn wir zum Kleinen bereit sind, werden wir bisher für unmöglich

gehaltene Hoffnung finden. Du kannst Dich selbst fragen ‚wozu bin ich momentan bereit?‘ – die Antworten schaffen Möglichkeiten.

Selbst die Alten können sich weiter zeigen und frische Entdeckungen machen. Bereitwilligkeit ist der Schlüssel, der uns allen neue Türen öffnet.

### **Längen werden Stärken**

Für die meisten unter uns war die Beziehung zu Nikotin lang und intensiv. Deshalb müssen wir alles Erdenkliche tun, um nikotinfrei zu werden und zu bleiben. Oftmals ist Bereitwilligkeit eine erhebliche Abkürzung.

Oft sind Plätze, an denen wir gerne eine Pause einlegten, Orte an denen wir uns besonders sputen müssen. Jeder von uns hat seine Probleme. Jeder entscheidet für sich selbst. Je mehr wir uns aber auf einer neuen Strecke sputen, desto stärker werden wir.

### **Zuerst die erste Hilfe**

Wenn ein Sehnen in unser Leben kommt oder ein Charakterfehler unsere geistige Gesundheit gefährdet, reagieren wir darauf, indem wir zu erst die erste Hilfe dieses Programms benützen. Durch Üben der Schritte und Nutzung der uns hilfreichen Werkzeuge (Meetings, Telefonliste, Literatur, Sponsor und Dienst) anstelle von Dingen die uns schädigen, heißen wir das Heilende der Genesung in unseren Leben willkommen.

### **Ruf´ an zum Hinausschieben**

Wir können unsere übliche Reaktion auf ein Verlangen hinausschieben, indem wir anrufen und über unsere Erfahrung sprechen. Wir können unseren Sponsor anrufen, jemanden aus unserer Gemeinschaft oder sonst einen erreichbaren unterstützenden Menschen. Zuerst warten, bis wir das gemacht haben—dann können wir sehen, wie wir uns fühlen.

Als Nikotinkonsumenten waren wir sichtbar, doch nicht immer gegenwärtig. In der Nutzung des Telefons können wir bewußten Kontakt mit anderen üben. Wenn wir andere diesen Dienst anbieten lassen, helfen wir diesen, ihre Genesung voranzubringen.

### **Besser gut als schnell**

Dies ist kein Sofortwirkungsprogramm. Genesung ist ein Vorgang, den wir üben. Sie braucht Loslassen und Lernen. Mit der Zeit üben wir neues Verhalten ein, um neue, bleibende, Ergebnisse zu bekommen.

Genesung bessert unsere Fähigkeit zu antworten, macht uns ver-antwort-lich. Wenn wir diesen Vorgang einer Schnellreparatur vorziehen, merken wir, daß mit der Übung Fortschritte kommen.

### **Einen Zug entfernt vom täglichen Päckchen**

Ein einziger Zug kann den Körper in den Kreislauf sehnenenden Verlangens einsperren. Dann können wir zurückgezogen werden in den psychischen Zwang zu glauben, wir hätten ein ‚Bedürfnis‘, das wir befriedigen ‚müssen‘. Wir mögen uns den Zug nur vorgestellt haben als eine Freude, die zu genießen wir uns entschlossen. Wenn wir jedoch einmal einen Tag mit diesem ersten Zug begonnen haben, konnten wir nicht mehr aufhören. Dies war unsere wirkliche Erfahrung.

In unserem Kopf beginnt ein Abgleiten bevor unsere Hand nach der Droge greift. Wenn wir es beschönigen, nennen wir´s Zufall. Wir müssen mit unseren Gedanken ehrlich umgehen, sonst werden sie uns sicher abgleiten lassen. Wir akzeptieren: selbst ein Rauchwölkchen kann mich wegblasen.

„Thank you God, that I have known  
This smoke-free day to call my own.  
Tomorrow this I pray,  
Grant me one more smoke-free day.“

**Dank´ Dir Gott, daß mir vergönnt war,  
diesen Tag abstinent zu erleben.  
Und für morgen bitte ich Dich  
um einen weiteren Tag in Abstinenz.**

### **Glaube statt Angst**

Das Leben bietet jeden Augenblick Veränderung. Dadurch sind wir mit der Wahl zwischen Glaube und Angst konfrontiert. Wir mögen dermaßen gewohnt sein, in Situationen genau auf eine Weise zu reagieren, daß es nicht so scheint, als könnten wir unsere Antwort auswählen. Genesung lehrt uns, daß unser Verhalten und Haltung Wahlmöglichkeiten sind. Wir können den Glauben an eine Höhere Macht wählen anstatt uns in die Abhängigkeit von einer Droge zu begeben. Mit Glauben finden wir den Frieden, den wir gesucht, aber in keiner der vielen von uns geöffneten Schachteln gefunden haben.

### **Rauchen ist keine Option**

Als Nikotiner hatten wir alle unsere Liste der Entschuldigungen und Rationalisierungen, diese Droge zu konsumieren. Wir mögen geglaubt haben, daß unser Konsum einfach eine mögliche Wahl war. Nikotinsucht ist stark und heimtückisch. Sie kam mit unseren Gedanken in Konflikt. Und so wurde der Nikotinkonsum eine irrationale, unwiderstehliche Antwort auf jegliche Erfahrung.

Mit der Zeit entdecken wir die Wahrheit: Nikotin löst kein einziges Problem. Mit der Genesung lernen wir gesündere und wirkungsvollere Optionen kennen als den Nikotinkonsum. Je mehr wir in diesem Programm arbeiten, desto mehr akzeptieren wir, daß Rauchen überhaupt keine Option mehr ist.

### **S.T.OP = S.implify T.he OP.tions unkompliziert entscheiden**

Wenn wir unter Stress stehen ist es hilfreich zu sagen: STOP! Wahl vereinfachen! Wenn wir´s einfach halten, haben wir eine Chance auf Gelassenheit. Mit Gelassenheit wollen wir nur saubere Luft inhalieren.

Einfach ist leichter zu handhaben. Kompliziert fängt entweder nie (hört nicht auf zu rauchen) an oder bricht eventuell zusammen (Rückfall). Süchtige haben die Tendenz, Dinge kompliziert zu machen im Bestreben gewisse einfache Wahrheiten zu umgehen.

Genesung erinnert uns daran, daß wir innehalten können und einfach das ‚nächste Beste‘ tun. Dies ist ein freundliches Programm.

### **Leg´ ein kleines Gebet in Deine Luft**

Wenn ein sehndendes Verlangen auftaucht, dann lege ein kleines Gebet in Deine Luft. Wenn zu-kurz-gekommen-Sein Dich selbstmitleidig mach, dann lege ein kleines Gebet in Deine Luft.

Eine Pause, selbst einen tiefen Atemzug lang, kann Deine Haltung ändern, einen eingefahrenen Gedanken ablösen. Unser Atem ist eine konstante Verbindung zum Leben und kann ein Weg zu bewußtem Kontakt mit einer Höheren Macht sein.

## **Kapitulation ermöglicht Veränderung**

Kapitulation ist in diesem Programm keine Niederlage. Sie ist Akzeptieren—eine Befreiung. Wenn wir loslassen finden wir eine tiefere Stärke. Wenn wir kapitulieren erlangen wir Bereitschaft zur Veränderung.

Wir könnten damit beginnen, unsere Ausreden einzugestehen hinsichtlich des Blickenlassens beim Meeting. Dann, wenn wir die ersten drei Schritte akzeptieren, beginnen wir den Einzelkampf loszulassen, den wir immer wieder verloren. Wenn wir mit Religion nichts anfangen können, mag uns Kapitulation ermöglichen, zu unserer eigenen Vorstellung von Gott zu gelangen.

Jetzt können wir diesen Nikotinzwang unserer Höheren Macht übergeben. Wir bitten vielleicht ‚Bitte mach´s leicht für diesen schwachen Süchtigen.‘ Wir können um die Gnade bitten, die uns Nikotin nie gab.

Mit der Zeit und der Abstinenz wird das sehrende Verlangen schwächer. Doch wir kapitulieren auch vor der Tatsache, daß die Gier immer noch in uns aufsteigen kann. Wenn wir im alten Kampf kapitulieren, gewinnen wir Gelassenheit. Mit einem Gefühl der Ruhe treffen wir gesunde Entscheidungen, die unser Leben verändern können.

## **PREPARE, PRACTICE, PRAY, PROGRESS**

### **Vorbereiten, Üben, Beten, Fortschritt**

Meetings und die Unterstützung unserer Freunde helfen uns vorzubereiten—in unserem eigenen Tempo. Die Zwölf vorgeschlagenen Schritte und die Werkzeuge des Programms helfen uns zu üben. Wir beten um bewußten Kontakt mit unserm höheren Glauben. Nur für heute können wir Fortschritte erzielen.

## **LOOK FOR LESSONS**

### **Such´ die Gelegenheit zum Lernen**

Wir können lernen, wenn wir in Betracht ziehen, die Ereignisse unseres Tages als Lektionen zu akzeptieren. Ein aufnahmebereiter Geist empfängt. Was uns heute angeboten wird mag sich drehen um Akzeptieren, Mut, Demut, Mitleid oder woran sonst wir arbeiten sollten.

Unsere Höhere Macht bietet uns Gelegenheiten zu lernen, wie die Zwölf vorgeschlagenen Schritte angewandt werden können und ‚diese Grundsätze auf all´ unser Tun anzuwenden‘.

## **WATCH YOUR STEPS**

### **Vorsicht!**

Wir akzeptieren, daß unsere Krankheit nur zum Stillstand gekommen ist. Wir müssen dauernde Wachsamkeit aufrecht erhalten, um die Reaktivierung unserer Sucht zu verhindern. Unsere täglichen Entscheidungen bleiben von den Zwölf vorgeschlagenen Schritten geleitet—weil jeder Tag ein Geschenk ist.

Wir arbeiten an unseren Schritten und behalten unsere eigene Genesung im Blick, nicht das Verbreiten unaufgeforderter Ratschläge oder Kritik an andere. Als Süchtiger muß man sich in Acht nehmen vor glitschigen Stellen und diese Gemeinschaft als Erinnerer betrachten—pass auf!

## **P.R.A.Y. Bete**

Bete und Du kannst finden:

- Möglichkeiten – neue Wahlmöglichkeiten voller Hoffnung
- Genesung – gesunde Gelassenheit
- Akzeptieren – des Dranges ohne Konsum
- Dich selbst – in einem neuen Licht

Die Gebete, die wir für uns erschaffen, werden zu einer wesentlich besseren Quelle der Hilfe, als Nikotin dies je war. Wir können beten anstatt zu rauchen. In der Vertraulichkeit unseres eigenen Gedankens und Herzens können wir überall beten. Es gibt keine Schilder ‚Beten verboten‘, die uns von Gewissenskontakt abhalten könnten.

Die Intimität persönlichen Gebetes bessert die Beziehung zu uns und anderen. In diesem Geist entwickeln wir tiefere Verbindungen. Nikotin mag in Papier gerollt, in der Pfeife oder der Schnupftabaksdose daherkommen. Genesung kommt in spiritueller Befreiung.

## **WEIGHT CAN WAIT**

### **Gewicht kann warten**

Wir tragen zur Wiederherstellung unserer Gesundheit bei, indem wir lernen, unsere Prioritäten zu bestimmen. – Zu sagen was uns wichtig ist. Für uns gilt ‚Das Wichtigste zuerst‘. Viele unter uns befürchten, daß wenn wir mit dem Nikotinkonsum aufhören, wir mehr essen werden und an Gewicht zunehmen. Dies ist ein ehrliches Programm. Menschen nehmen oft etwas zu. Unser Stoffwechsel kann sich ändern. Und es kann sein, daß wir zeitweilig mit Nahrung unser sehndes Verlangen zu beschwichtigen versuchen. Die körperlichen und emotionalen Auswirkungen zusätzlichen Gewichtes sind bedeutsam. Doch nichts ist wichtiger als der Verzicht auf Nikotinkonsum. Die Gesundheitsrisiken der Nikotinsucht überwiegen bei weitem jene der Gewichtszunahme.

Wenn wir wieder Besitz erlangen an unseren Sinnen, begegnen wir oft dem Wunsch nach Verzehr gesünderer Nahrungsmittel und nach Reinigung unseres Systems mit reichlich Wasser. Gymnastische Übungen können auch dazu beitragen, die Enttäuschung und Verusterleben zu erleichtern, welche wir beim Ende des Nikotinkonsums zunächst fühlen.

Unser Wichtigstes ist es, damit aufzuhören, unserem Körper Nikotin zuzuführen. Dann werden viele Verbesserungen möglich. Deshalb kann zum Beginn unserer Genesung die Besorgnis über das Gewicht warten.

## **DEALING WITH THE FEELING**

### **Die Mühle der Gefühle**

Als wir Nikotin benützten um unsere Gefühle abzuschotten, hat sie das nicht verscheucht. Sie wurden oft zu Groll. Nach dem Ende unseres Nikotinkonsums werden wir—zu gegebener Zeit—mehr Klarheit über unsere Gefühle bekommen. Zunächst jedoch werden Gefühle, die normalerweise weggeraucht wurden, als peinlich, verwirrend, selbst überwältigend erlebt.

Oft entdecken wir, daß wir jetzt über einige Dinge anders fühlen. Gefühle wie Wut und Traurigkeit mögen klare Signale sein, daß eine Situation der Bearbeitung bedarf. Mit Mut und Weisheit, um die wir im Gelassenheitsgebet bitten, gehen wir voran und setzen uns mit dem Gefühl auseinander.

Genesung verschafft uns auch die Gelegenheit, neue Freuden zu fühlen. Fortwährende Dankbarkeit für diese neue Freiheit ist eine erheiternde Erfahrung.

## **Schritte sind Taten des Glaubens**

Wenn ich gehe falle ich vorwärts im Glauben, daß ich mich mit meinem nächsten Schritt auffangen werde. Manchmal können wir nur winzige Schritte tun. Doch sie bringen uns jenseits der Stagnation. Wir wissen nicht, wie weit wir kommen werden, geschweige denn wohin. Aber jede noch so kleine Vorwärtsbewegung wird zu einer Tat des Glaubens.

Arbeit an einem der Zwölf vorgeschlagenen Schritte ist eine Tat des Glaubens. Je mehr wir uns ändern, desto mehr erkennen wir die Kraft einer Tat des Glaubens. Wir sind zur Spiritualität inspiriert.

### **Meide absolute Ansätze**

Ein Rückfall ist eine allzu bekannte Erfahrung. Wir haben es als angemessen erkannt, kein Behagen im Gedanken zu suchen, es sei uns unmöglich, jemals wieder zu konsumieren. Wir betrachten bescheiden bleibende Ansätze als die besten. Die (mitge)teilten Geschichten über Rückfälle helfen, uns an den schrecklichen Preis zu erinnern, der fällig wird bei Fehleinschätzung dieser heimtückischen Droge. Wir begrüßen es, zu einer lebendigen Gemeinschaft zu gehören, die Unterstützung anbietet und die Gelegenheit zu dienen. Wir trachten mehr nach Dankbarkeit als nach Anerkennung.

### **Behalte das Erreichte**

Wir haben das nicht alleine geschafft. Es ist wichtig, daß wir nicht dahin abgleiten, wo wir unser Geschenk der Freiheit für ‚sicher‘ halten. Beim Versuch, sich alleine durchzuboxen sind zu viele zurückgerutscht in den ‚Greifer‘ Nikotin. Je mehr wir in Verbindung bleiben mit den Werkzeugen und der Wirklichkeit unserer Machtlosigkeit gegenüber dem Nikotin—um so besser ist unsere Chance, nikotinfrei zu bleiben. Je mehr wir uns aufrecht erhalten, desto mehr profitieren wir davon.

### **GRATEFUL FOR GRACE**

#### **Dankbar für die Gnade**

Wenn wir die Prinzipien dieses Programms üben und die Vorteile ernten, werden wir zunehmend dankbar. Wenn wir die Weisheit erlangen, den Unterschied zu erkennen zwischen dem, um das wir uns kümmern können und dem, um das sich unsere Höhere Macht kümmert, werden wir zunehmend gelassen. Wenn wir mehr über unsere Fähigkeiten lernen, erkennen wir klarer, wie mannigfach wir beschenkt wurden.