

## Das Dreieck der Selbstbesessenheit

Wenn wir geboren werden, sind wir nur unserer selbst bewusst, wir sind das Universum. Wir nehmen nur wenig anderes wahr als unsere Grundbedürfnisse, und wenn diese befriedigt werden, sind wir zufrieden. Während unser Bewusstsein sich erweitert, nehmen wir zunehmend eine Welt, ausserhalb unserer selbst, wahr. Wir entdecken, dass es um uns herum Menschen, Orte und Dinge gibt, und dass sie unsere Bedürfnisse erfüllen. Zu diesem Zeitpunkt beginnen wir auch, Unterschiede zu erkennen und entwickeln Vorlieben. Wir lernen zu fordern und auszuwählen. Wir sind der Mittelpunkt eines wachsenden Universums und erwarten, die Dinge, die wir brauchen und wollen, zu bekommen. Die Grundlage unserer Zufriedenheit verändert sich, von den auf wunderbare Weise erfüllten Grundbedürfnissen, hin zur Erfüllung unserer Wünsche.

Die meisten Kinder stellen im Laufe der Zeit durch Erfahrung fest, dass die Außenwelt nicht alle ihre Wünsche und Bedürfnisse befriedigen kann. Sie beginnen das, was sie bekommen, durch ihre eigenen Bemühungen zu ergänzen. Während ihre Abhängigkeit von Menschen, Orten und Dingen immer mehr abnimmt, beginnen sie, mehr und mehr auf sich selbst zu achten. Sie werden selbstständiger und lernen, dass Glückseligkeit und Zufriedenheit von innen kommen. Die meisten setzen den Reifungsprozess fort, sie erkennen und akzeptieren ihre Stärken, Schwächen und Grenzen. Gewöhnlich suchen sie irgendwann die Hilfe einer Macht, die größer ist als sie selbst, die sie mit dem versorgt, womit sie sich selbst nicht versorgen können. Das Erwachsenwerden ist für die meisten Menschen ein natürlicher Vorgang.

Als Süchtige scheinen wir jedoch auf dem Weg hängen zu bleiben, nie der Egozentrik des Kindes zu entwachsen und nie die Selbstständigkeit zu erreichen, wie sie andere erlangen. Wir verlassen uns weiterhin auf die Welt um uns herum und weigern uns zu akzeptieren, dass wir nicht alles bekommen. Wir werden selbstbesessener; unsere Wünsche und Bedürfnisse werden zu Forderungen. Wir erreichen einen Punkt, an dem Zufriedenheit und Erfüllung unmöglich werden. Menschen, Orte und Dinge können unmöglich die Leere in uns füllen, und wir reagieren auf sie mit Groll, Wut und Angst.

Groll, Wut und Angst bilden das Dreieck der Selbstbesessenheit. Alle unsere Charakterfehler sind Formen dieser drei Reaktionen. Selbstbesessenheit ist das Zentrum unseres Wahnsinns.

Auf unsere Vergangenheit reagieren die meisten von uns mit Groll. Wir durchleben in Gedanken immer wieder unsere früheren Erfahrungen. Mit Wut reagieren die meisten von uns auf die Gegenwart. Es ist unsere Reaktion auf die Realität, und es ist unsere Leugnung der Realität. Angst empfinden wir, wenn wir an die Zukunft denken. Es ist unsere Antwort auf das Unbekannte; eine negative Phantasie. Alle drei, Groll, Wut und Angst, sind Ausdruck unserer Selbstbesessenheit. Dies ist die Art, wie wir auf Menschen, Orte und Dinge (in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) reagieren, wenn sie nicht unseren Forderungen Folge leisten.

In Narcotics Anonymous bekommen wir eine neue Lebensweise und neue Mittel und Wege aufgezeigt. Dies sind die Zwölf Schritte, und wir arbeiten in ihnen so gut wir können. Wenn wir clean bleiben und es lernen können, diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten anzuwenden, geschieht ein Wunder. Wir erlangen Freiheit - von Drogen, von unserer Sucht und von unserer Selbst-

besessenheit. Groll wird durch Annahme, Wut durch Liebe und Angst durch Glauben ersetzt.

Wir leiden an einer Krankheit, die uns letztendlich dazu zwingt, Hilfe zu suchen. Wir haben das Glück, dass wir nur eine Wahl haben, eine letzte Chance. Wir müssen das Dreieck der Selbstbesessenheit aufbrechen, wir müssen erwachsen werden oder sterben.

Unsere Art auf Menschen, Orte und Dinge zu reagieren:

Negativ		Positiv
Groll	<b>Vergangenheit</b>	Annahme
Wut	<b>Gegenwart</b>	Liebe
Angst	<b>Zukunft</b>	Glaube



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–EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101

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 978-1-55776-351-8

German

3/10

WSO Catalog Item No. GE-3112

IP Nr. 12-GE

# Das Dreieck der Selbst- besessenheit