

Medication-Assisted Recovery Anonymous®

DIE ZWÖLF SCHRITTE

1. Wir erkannten an, dass wir ohne Hilfe viele unserer Verhaltensweisen nicht kontrollieren können und dass unser Leben nicht mehr zu bewältigen war.
2. Wir kamen zu der Überzeugung, dass unsere Möglichkeiten – wie bei allen Menschen – begrenzt sind und dass wir lernen müssen, loszulassen und von anderen zu lernen.
3. Wir entschieden uns, zu akzeptieren, dass wir nicht alles kontrollieren können, eine Haltung des Wohlwollens einzunehmen, die Weisheit verantwortungsbewusster Menschen zu suchen und damit zu beginnen, auf unsere eigene, wahre innere Stimme zu hören.
4. Wir erstellten eine detaillierte Bestandsaufnahme unserer Stärken, Schwächen und Fehlannahmen.
5. Wir gestanden uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer ungesunden Verhaltensweisen ein, die aus unseren Schwächen und Fehlannahmen entstanden sind.
6. Wir waren vollkommen bereit, auf weisen Rat zu hören und nach jener leisen inneren Stimme zu suchen, die uns dabei leitet, Verhaltensweisen zu verändern, mit denen wir uns selbst und anderen geschadet haben.
7. Wir begannen demütig den Prozess einer tiefgreifenden Veränderung, um unsere Schwächen zu überwinden und neue Stärken zu entwickeln.
8. Wir erstellten eine Liste aller Menschen, denen wir geschadet haben, der Menschen, die uns geschadet haben, und wie wir auf die verschiedenen Arten, auf die uns Schaden zugefügt wurde, reagiert haben.
9. Nachdem wir uns unserer REAKTIONEN bewusst geworden waren, leisteten wir, wo immer es möglich war, direkt Wiedergutmachung, außer wenn wir dadurch ihnen oder anderen Schaden zufügen würden.
10. Wir suchten weiterhin nach Fehlannahmen in unseren Überzeugungen, vergaben uns jedes Mal, wenn wir eine solche erkannten, und machten Tag für Tag eine Bestandsaufnahme, in der wir unsere Reaktionen auf unvorhergesehene Situationen festhielten.
11. Wir bemühten uns durch Selbstreflexion und Meditation darum, unser Bewusstsein und unser Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum zu vertiefen.
12. Als Ergebnis dieser Schritte wurden wir uns unserer wahren inneren Stimme bewusst. Wir erkannten unseren Lebenszweck und halfen anderen dabei, ihren eigenen zu finden.

Obwohl die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen von Medication-Assisted Recovery Anonymous® (MARA) von den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen der A.A. inspiriert wurden, handelt es sich nicht um eine bloße Anpassung; sie wurden vielmehr speziell für diese Organisation entwickelt und sollten auch nicht anders ausgelegt werden. A.A. ist ein Programm, das sich ausschließlich auf die Genesung von Alkoholismus konzentriert, und steht in keinerlei Verbindung zu dieser Gemeinschaft