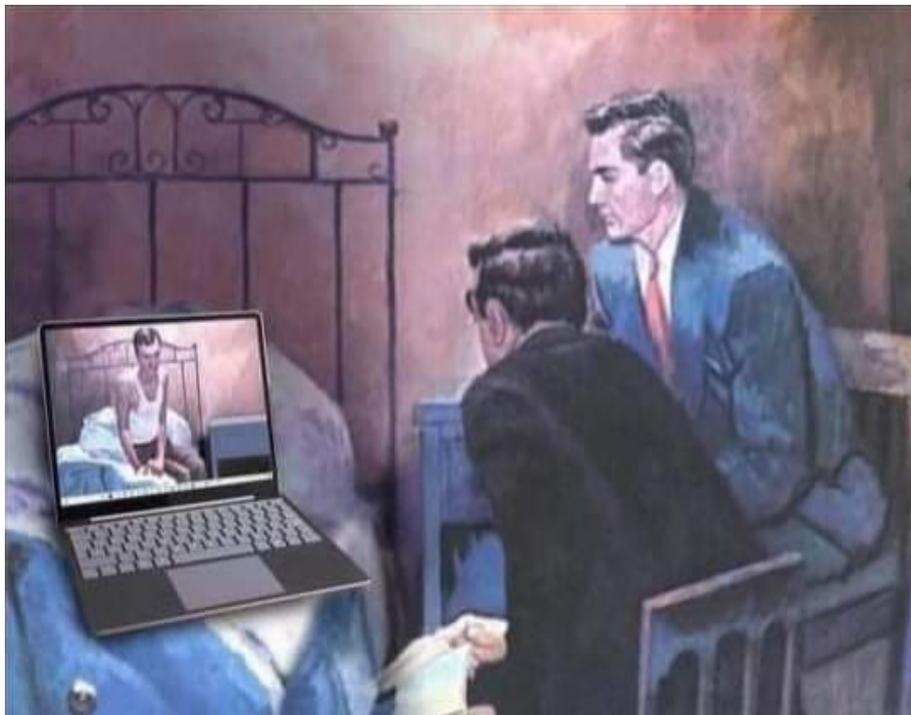


BLAUES BUCH SPONSORSCHAFT

12- Schritte- Programm- Blaues Buch- Anleitung



Es dauert nur einen Tag zu lernen 'wie es funktioniert' und ein ganzes Leben, um es zu praktizieren

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	3
Schritt 1.....	4
Grundlagen der Genesung	7
Schritt 2.....	9
Schritt 3.....	10
Schritt 4.....	12
Schritt 5.....	17
Schritt 6.....	19
Schritt 7.....	20
Schritt 8.....	21
Schritt 9.....	22
Schritt 10.....	25
Schritt 11.....	27
Schritt 12.....	29
Zusammenfassung	30
Anhang I - Wheel of Misfortune.....	31
Anhang II - Responsibility For and To.....	31
Anhang III - Step 3 Decision Chart (Spiritual Bootcamp).....	32
Anhang IV - Step 4 Worksheet - Resentments.....	33
Anhang V - Step 4 Worksheet - Fears.....	34
Anhang VI - Step 4 Worksheet - Harms Done.....	35
Anhang VII - Notes, Commentary, Analogies and Aphorisms.....	36
Bibliographie	40

Dieses Zwölf-Schritte-Arbeitsheft¹ setzt anstelle von "trinken" Begriffe und Ausdrücke, die sich auf die Krankheit Alkoholismus beziehen, und sich durch JEDES ausagierende oder zwanghafte Suchtmuster, sowie Drogen und alle bewusstseinsverändernden Substanzen, Zucker/Essen/Überessen, Nikotin, Glücksspiel, Sex/Liebe/Fantasie/Pornographie, zu viel Arbeit/Aufgaben, elektronische Medien (z. B. Smartphones, Videospiele, "Klick-Köder"), soziale Medien, Selbstverletzung/ Verstümmelung, Magersucht, Bulimie, übermäßiges Geld ausgeben/ Schulden machen, zu geringes Einkommen, Horten, Emotionen, Co-Abhängigkeit ausdrückt. Sicherlich kann jeder diese Liste erweitern und alle sind willkommen dies zu tun. Unser Arbeitsbuch zitiert aus dem Buch *Anonyme Alkoholiker*, unserem grundlegenden Genesungstext.

Unsere Anmerkungen und Kommentare sind in Kursivschrift markiert. Unterstrichen sind Textstellen, die nicht der deutschen sondern dem originalen Arbeitsbuch und somit der englischen, 4. Ausgabe des Big Book entnommen sind. Zum weiteren Studium wird empfohlen, sich ein Exemplar des "Big Book" der Anonymen Alkoholiker zu besorgen.

Du wirst Sponsor! (Siehe Baltimore, Maryland Drogenstudie)²

Anderen (*Neuankömmlingen*) zu helfen, ist der Grundstein für deine Genesung. Ab und zu eine freundliche Tat, ist nicht genug (AA S. 112).

Anderen Alkoholikern (*Süchtigen*) genau zu zeigen, wie wir genesen sind³, ist der Hauptzweck dieses Buches. Wir hoffen, dass diese Seiten für sie (Neulinge) so überzeugend sein werden, dass keine weiteren Beweise nötig sind (AA S. XIII).

Skizzieren Sie das Aktionsprogramm (Genesungsrezept) und beschreiben Sie in groben Zügen, wie es bei Ihnen abgelaufen ist, wie Sie mit Ihrer Vergangenheit klargekommen sind und warum Sie sich bemühen, ihm

(*Neuankömmling*) zu helfen. Es ist wichtig, für ihn (*Neuankömmling*) zu begreifen, dass Ihr Versuch, dies an ihn weiterzugeben, eine wichtige Rolle bei Ihrer eigenen Genesung spielt. Es kann durchaus sein, dass er Ihnen mehr hilft als Sie ihm. Machen Sie ihnen klar, dass er Ihnen nicht verpflichtet ist. Sie hoffen lediglich, dass auch er versuchen wird, anderen Alkoholikern (*Drogensüchtigen*) zu helfen, wenn er aus seinen eigenen Schwierigkeiten herauskommt. versuchen, anderen Alkoholikern (*Süchtigen*) zu helfen, wenn sie ihre eigenen Schwierigkeiten überwunden haben. Machen Sie deutlich, wie wichtig es ist, das Wohlergehen anderer Menschen über das eigene zu stellen. (AA S. 109)

Wir hoffen, dass niemand an diesen offenherzigen Selbstbekenntnissen Anstoß nimmt. Wir hoffen, dass viele alkoholkrank (*süchtige*) Männer und Frauen (*Neuankömmlinge*), die verzweifelt und in Not sind, diese Seiten lesen werden.

Wir glauben, dass sie nur dann, wenn wir uns und unsere Probleme vollständig offenbaren, davon überzeugt werden können, zu sagen: "Ja, ich bin auch einer von ihnen; ich muss das auch haben" - *Ein Rezept für dauerhafte Genesung.* (AA S. 34)

Schritt 1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol (*den Drogen, dem ausagierenden, obsessiven Verhalten*) gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten. (S. 68)

Identifikation - Wie man eine wirksame 'Kriegsgeschichte' erzählt

Die Botschaft, die diese alkoholkranken (*süchtigen*) Menschen interessieren und halten kann, muss Tiefe und Gewicht haben. (AA S. XXXI)

Erzählen Sie ihm (*Neuankömmling*) einiges über Ihre Trinkgewohnheiten (*Konsumgewohnheiten, ausagierendes Verhalten*), Symptome und Erfahrungen, um ihn zu ermutigen, über sich selbst zu reden. (AA S. 106)

Erzähle ihnen, wie durcheinander du warst und wie du schließlich davon erfahren hast, dass du krank bist. Erzähl ihnen genau, welche verzweifelten Versuche (*gescheiterten Strategien*) du gemacht hast um aufzuhören.

Beschreibe ihm dein verdrehtes Denken (*wie mein Verstand mich anlügt*), das wieder zum ersten Glas (*Droge, Zwangshandlung*) und zur nächsten Sauf tour führt. (AA S. 106)

Die Wirkung (*Körperallergie*), die der Alkohol (*konsumieren, ausagieren*) hervorruft, ist für Männer und Frauen der wesentliche Grund zum Trinken. (*ist das deine Erfahrung – ja - nein?*) Das Gefühl ist so schwer fassbar, dass sie zwar zugeben, dass es schädlich ist (*ja-kein?*), aber nach einiger Zeit nicht mehr das Wahre vom Falschen unterscheiden können. Für sie scheint ihr alkoholisches (*süchtiges*) Leben das einzig normale zu sein.

Sie sind ruhelos, reizbar und unzufrieden (*gelangweilt, deprimiert, ängstlich*), bis sie wieder das Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbefindens (*Körperallergie*) erleben, das sich sofort einstellt, wenn sie ein paar Drinks zu sich nehmen (*Drogen, Handlungen*), die sie andere Menschen völlig ungestraft zu sich nehmen sehen. Nachdem sie dem Verlangen wieder erlegen sind, (*ist das deine Erfahrung - ja-kein?*), und sich das

Phänomen der Gier (*Körperallergie*) entwickelt, durchlaufen sie die bekannten Stadien einer Sauf tour, aus der sie dann voller Reue wieder auftauchen mit dem festen Vorsatz, nie wieder zu trinken (*konsumieren / ausagieren*) (*ist das deine Erfahrung - ja/nein?*) Dies wiederholt sich nun immer und immer wieder⁴ (*Ist dies Ihre Erfahrung – ja/ nein?*), und wenn ein solcher Mensch keine vollständige psychische Veränderung erfährt, besteht kaum Hoffnung auf Genesung. (AA. S. XXXII- XXXIII)

Analogie: Süchtige sind wie ertrinkende Männer und Frauen. Wenn wir keinen Weg finden, den Kopf über Wasser zu halten, werden wir ertrinken. Also suchen wir nach einer Macht, die uns über Wasser halten kann. Wir bemerken Baumstämme, die an der Oberfläche schwimmen. Diese Baumstämme sehen so aus, als könnten sie uns über Wasser halten aber wenn wir nach einem dieser Baumstämme greifen, stellen wir fest, dass wir uns nur für einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Jahr, vielleicht auch länger halten, aber irgendwann versagt unsere Kraft, wir rutschen aus und ertrinken. Die Baumstämme begreifen wir hier als „einfachere, sanftere Wege“, „halbherzige Lösungen“ und „menschliche Hilfsmittel“.

Meine Strategien- und Verlustliste ⁴
 Meine modus operandi (M.O.) als unbehandelter Alkoholiker/ Süchtiger

Machtlosigkeit zugeben Meine Strategien- Liste	Zugeben, dass ich mein Leben nicht mehr meistern kann
Mache einen Hacken an all die „einfacheren, sanfteren Wege“, „halbherzigen Lösungen“ und „menschlichen Hilfsmittel“ die versagt haben, um dich dauerhaft abstinent zu halten	Meine Verlustliste: Überprüfe was du durch deine Unfähigkeit aufzuhören verloren hast
<input type="checkbox"/> Willensstärke	<input type="checkbox"/> Zeit
<input type="checkbox"/> Versprechen, Schwüre, Verträge,	<input type="checkbox"/> Familie
<input type="checkbox"/> kontrolliertes Nehmen, Trinken, Denken, Verhalten	<input type="checkbox"/> Ehepartner
<input type="checkbox"/> Schaden reduzieren, Ersatzstrategien	<input type="checkbox"/> Kinder
<input type="checkbox"/> schlechte Verfassung, Krankheit	<input type="checkbox"/> Freunde
<input type="checkbox"/> unzählige Warnungen von einem Arzt, Richter, Anwalt, Arbeitgeber, Priester, Rabbi, Betreuer, Berater	<input type="checkbox"/> Geld
<input type="checkbox"/> Wechseln der Umgebung, Triggerlisten, Vermeidung von Leuten, Orten, Dingen	<input type="checkbox"/> Wohnung/ Haus
<input type="checkbox"/> Beratung, Therapie, Gruppentherapie, Verhaltensänderung	<input type="checkbox"/> Gesundheit
<input type="checkbox"/> Entgiftung, Kliniken, Langzeittherapie, Spa, Spirituelle Zentren	<input type="checkbox"/> Sicherheit
<input type="checkbox"/> Kriegsgeschichten, Graus, Entsetzen, Schrecken, Angst	<input type="checkbox"/> Hygiene
<input type="checkbox"/> Beziehungen, Freundschaften, Ehen, Kinder, Familie, Sex, Schwangerschaften	<input type="checkbox"/> Möglichkeiten
<input type="checkbox"/> sich ein Haustier zulegen	<input type="checkbox"/> Chancen und Möglichkeiten
<input type="checkbox"/> Kirche, beten (Glaube ohne Taten)	<input type="checkbox"/> Karrieren, Jobs, Arbeitsverhältnisse
<input type="checkbox"/> einen Sponsor haben, Leibwächter, Lebenscoach/ Genesungcoach	<input type="checkbox"/> Führerschein
<input type="checkbox"/> Meetings, 90 Tage 90 Meetings, „viel hilft viel“	<input type="checkbox"/> Qualifikationen
<input type="checkbox"/> die spirituelle Erfahrung von gestern	<input type="checkbox"/> Bildung
<input type="checkbox"/> Selbsthilfebücher, Kurse für Persönlichkeitsentwicklung, Genesungsfilme	<input type="checkbox"/> Lebensqualität
<input type="checkbox"/> gesammeltes Wissen über Genesung, Genesungssprüche, aufgeschriebene Weisheiten über Genesung	<input type="checkbox"/> Hoffnung
<input type="checkbox"/> das Big Book lesen, das Big Book studieren	<input type="checkbox"/> Mut
<input type="checkbox"/> Intelligenz, Bildung	<input type="checkbox"/> Intelligenz
<input type="checkbox"/> überschwängliche emotionale Ansprachen, Interventionen, Androhungen, Ultimaten	<input type="checkbox"/> mentale Schärfe
<input type="checkbox"/> positives Denken, Affirmationen, positive Selbstgespräche, Dankbarkeitslisten, Genesungstattoos	<input type="checkbox"/> Selbstachtung
<input type="checkbox"/> Poesie („Gestern, Heute, Morgen“), Musik	<input type="checkbox"/> Respekt anderer
<input type="checkbox"/> Schuld, Scham, Reue	<input type="checkbox"/> Selbstbewusstsein
<input type="checkbox"/> gute Tage, schlechte Tage	<input type="checkbox"/> Selbstvertrauen
<input type="checkbox"/> sehr beschäftigt sein	<input type="checkbox"/> Selbstentwicklung
<input type="checkbox"/> Geld haben, kein Geld haben	<input type="checkbox"/> Selbstdisziplin
<input type="checkbox"/> Erinnerungen wach halten: „weißt du noch, als...“, „denken, denke, denken“, „das Kopfkino wieder und wieder abspielen“	<input type="checkbox"/> emotionale Sicherheit
<input type="checkbox"/> Verhaftung, Inhaftnahme, Gefängnis	<input type="checkbox"/> Verantwortung für mich und andere
<input type="checkbox"/> gute Gründe haben um aufzuhören, ausreichend gute Gründe	<input type="checkbox"/> Willenskraft & Handlungsfähigkeit

haben aufzuhören, Konsequenzen, meine Strategie- und Loserliste	
__ moralische und philosophische Überzeugungen, gesellschaftliches Ansehen/ Reputation	__ Ansehen, Reputation
__ Leid, Demütigung, erbärmliche und unbegreifliche Demoralisierung	__ Freiheit
__ Clean-/ Trockenzeit	__ Moralität
__ Hydrotherapie, Bewegung, Ganzheitsmedizin, Akupunktur, Hypnose, gesunde Ernährung, Vitamine, Fasten, Darmreinigung	__ Spiritualität/ Gott
	__ Seelenfrieden
	__ Vernunft
	__ Glauben
	__ Menschlichkeit
	* Mein Leben (noch nicht) großer Verlierer!

Die Strategien- und Loserliste ist eine Zusammenfassung der ersten 50 Seiten des Buches „Anonyme Alkoholiker“

Wenn Sie feststellen, dass Sie nicht gänzlich mit dem Trinken aufhören können, obwohl Sie es aufrichtig wünschen, (*Willst du ehrlich mit dem Trinken/ Nehmen/ Ausagieren aufhören- ja- nein? Und warst du auf Grundlage deiner Strategien- und Loserliste in der Lage trocken/ clean/ frei von ausagierendem Verhalten zu bleiben- ja- nein?*) oder wenn Sie beim Trinken keine rechte Kontrolle über die Menge haben, so sind Sie wahrscheinlich Alkoholiker (*ein Süchtiger*). (*Zeigst du wenig Kontrolle, wenn du nimmst, trinkst oder dich daneben benimmst- ja- nein?*)

Wann das der Fall ist, leiden Sie möglicherweise unter einer Krankheit, die nur durch eine spirituelle Erfahrung überwunden werden kann. (A.A. S. 51)

Das ist keineswegs ein vollständiges Bild des Alkoholikers (*Drogensüchtigen*). Die Erscheinungsformen unserer Krankheit sind sehr unterschiedlich. *Jedoch sollte sie (Neuankömmlinge) diese Beschreibung grob identifizieren. (Beschreibt es dich als Alkoholiker/ Drogensüchtiger auf Basis deiner Strategien- und Loserliste- ja- nein?)* AA S. 27

Schritt 1- Anleitung (Selbstdiagnose): Wir haben gelernt, dass wir in unsrem tiefsten Inneren rückhaltlos zugeben mussten, Alkoholiker (*Süchtige*) zu sein. (*Gibst du vollständig zu, Alkoholiker/ Drogensüchtiger zu sein?- ja- nein?*) Das ist der erste Schritt in Genesung. Der Wahn, dass wir wie andere sind oder je wieder werden könnten, muss zerschlagen werden. (*Bist du überzeugt ein Alkoholiker/ Drogensüchtiger zu sein?- ja- nein ?*) AA S. 35

Die schlechte Nachricht: Wir sind ohne Abwehrkraft gegen das erste Glas (*Droge, Zwangshandlung*) AA S.29

Nun bist du mit den Fakten über dich selbst gut ausgerüstet!

Die gute Nachricht: Es gibt eine Lösung (AA S. 30). Wenn Sie ein so schwerer Alkoholiker (*Süchtiger*) sind wie wir es waren, gibt es nach unserer Überzeugung für Sie keine halbe Lösung mehr. (*Stimmst du dem zu- ja- nein?*) Wir waren da angekommen, wo es unmöglich geworden war, so weiterzuleben. (*Bezogen auf deine Loserliste: ist dein Leben so noch lebbar- ja-nein?*) Wir hatten den Zustand erreicht, aus dem uns keine menschliche Hilfe mehr zurückholen konnte. (*Bezogen auf deine Strategienliste: Bist du über menschliche Hilfe hinaus?*) Uns blieben nur zwei Möglichkeiten: entweder bis zum bitteren Ende zu gehen und das Bewusstsein unserer unerträglichen Lage auszulöschen- oder wir mussten spirituelle Hilfe annehmen. Das taten wir, weil

wir es ehrlich wünschten und bereit waren, etwas dafür zu tun. (AA S. 30-31)(Bist du bereit spirituelle hilfe anzunehmen und dir Mühe zu geben- ja- nein?)

...genau derselbe Mensch, der völlig verloren zu sein schien und der so viel Probleme hatte, dass er daran verzweifelte, [findet sich] nach einer solchen psychischen Veränderung plötzlich ganz leicht dazu imstande, sein Verlangen nach Alkohol (Drogen, zwanghaftem Verhalten) zu beherrschen. Dieser Vorgang wird denen seltsam erscheinen, die ihn nicht verstehen, aber die einzig erforderliche Anstrengung besteht darin, dass dieser Mensch (du) einige einfache Regeln befolgt. (Unser Genesungsrezept) AA S.XXXIII (s. Anhang 1, Das Rad des Unheils)

Wesentliche Dinge der Genesung

Selten haben wir jemanden gesehen, der gescheitert ist, obwohl er unseren Weg (*Rezept*) gewissenhaft gegangen ist.

Nicht zur Genesung gelangen diejenigen, die sich nicht ganz in dieses einfache Programm (*Rezept*) einbringen können oder wollen. Meistens sind es Männer und Frauen, die aus ihrer Veranlagung heraus sich selbst gegenüber nicht ehrlich sein können. Solche Unglücklichen gibt es. Es ist nicht ihre Schuld. Es scheint, als seien sie so geboren. Sie sind von Natur aus nicht in der Lage, eine Lebensweise anzunehmen und für sich zu entwickeln, die eine absolute Ehrlichkeit verlangt. Vor manchen Schritten scheuten wir zurück. Wir dachten, wir können einen einfacheren, bequemeren Weg finden. (Bezogen auf deine Listen- ist das auch deine Erfahrung- ja – nein?) Aber das ging nicht. AA S.67.

Von den Alkoholikern, die zu den AA kamen und einen ernsthaften Versuch damit machten, wurden 50 Prozent nüchtern und blieben es auch; 25 Prozent wurden erst nach verschiedenen Rückfällen nüchtern; und von den restlichen 25 Prozent erfuhren die, die weiter bei den AA blieben, eine Besserung ihrer Krankheit. Weitere Tausende nahmen an ein paar AA-Meetings teil und lehnten das Programm zunächst ab. Aber auch von diesen kamen zahlreiche, ungefähr zwei von dreien, im Laufe der Zeit wieder zurück. (AA S. XXI)

Wir haben entdeckt, dass niemand mit der Spiritualität unseres Programms Schwierigkeiten zu haben braucht.

Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit sind die Grundvoraussetzungen der Genesung; außerdem sind sie unentbehrlich. (AA S. 428)

Unser Verständnis davon ein Süchtiger zu sein, der mit einem anderen Süchtigen arbeitet.

Bereitschaft: Bist du bereit zu erscheinen und die spirituelle Arbeit zu erledigen- ja- nein?

Ehrlichkeit: Wirst du ein paar einfache Fragen mit einem einfachen Ja oder Nein beantworten- ja- nein?

Aufgeschlossenheit: Wirst du deine Vorurteile ablegen, das Programm ausprobieren und die Ergebnisse für dich selbst bewerten- ja- nein? „Wenn ich weiß, dass ich es nicht weiß, dann weiß ich, dass ich bereit bin es zu wissen“

Unsere Aufgabe ist es, unseren Ansatz zu erklären und ihr (Neuankömmlinge) Vertrauen zu gewinnen.

Wenn aber ein früherer Problemtrinker (Drogensüchtiger) diese Lösung (unser Genesungsrezept)

gefunden und wenn er sich mit den Tatsachen über sich selbst ausgerüstet hat, dann kann er (der Süchtige) im Allgemeinen das rückhaltlose Vertrauen eines anderen Alkoholikers in wenigen Stunden gewinnen. Ehe nicht ein solches Verstehen zustande gekommen ist, kann wenig oder nichts erreicht werden. (AA S. 22)

Derjenige, der auf den Alkoholiker zugeht, hatte die gleichen Schwierigkeiten (*s. Deine Listen*) und weiß, wovon er spricht. Aus der ganzen Haltung seines Gesprächspartners erkennt der Betroffene, dass das der Mann mit einer echten Antwort ist. Dieser Mann hat nicht die Einstellung: „Ich bin besser als du!“ (*wir sind keine Heiligen, Prediger oder Missionare*). Er hat nur den aufrichtigen Wunsch zu helfen. Es sind keine Beiträge zu zahlen (*Blaues Buch- Sponsorschaft ist freiwillig*), es werden keine eigennützigen Zwecke verfolgt, (*keine windigen Argumente oder hitzigen Debatten*) es wird niemandem schön getan (*kein Zukreuzekriechen, kein people pleasing*), es müssen keine Moralpredigten ertragen werden (*wir bestimmen nicht über dein Leben*). Das sind die wirksamsten Voraussetzungen dafür, dass jemand aufstehen und wieder leben kann. Niemand von uns empfindet diese Arbeit als einzige Berufung. Wir glauben auch nicht, dass wir erfolgreicher wären, wenn wir es täten. Wir glauben, dass das Aufhören mit dem Trinken nur ein Anfang ist. Viel wichtiger wird es sein, unsere Grundsätze daheim, im Beruf und in allen unseren Angelegenheiten vorzuleben. Wir alle verbringen viel von unserer freien Zeit im Bemühen um andere Alkoholiker, was wir noch näher beschreiben werden. Nur wenigen ist es möglich, nahezu ihre gesamte Zeit dieser Aufgabe zu widmen. Wenn wir auf dem Weg bleiben, den wir beschritten haben, wird zweifellos viel Gutes erreicht; dennoch ist damit kaum mehr als die Oberfläche des Problems angekratzt. Diejenigen von uns, die in großen Städten leben, sind betroffen bei dem Gedanken, dass täglich Hunderte von Alkoholikern in Vergessenheit geraten. Viele könnten genesen, wenn sie die Gelegenheit hätten, wie wir sie gehabt haben. Wie können wir das weitergeben, was uns so bereitwillig gegeben wurde? Wir haben beschlossen, anonym ein Buch zu veröffentlichen, in welchem wir das Problem so darstellen, wie wir es sehen. In diese Arbeit werden wir unsere gesammelten Erfahrungen und Kenntnisse einbringen. (AA S.23)

Wenn er nicht mit dem Trinken aufhören will, vergeuden Sie keine Zeit damit, ihn überreden zu wollen. Sie machen vielleicht eine spätere Gelegenheit zunichte. (AA S. 104)

Je verzweifelter er ist, desto besser. Er wird den Vorschlägen (*Genesungsrezept*) mit größerer Wahrscheinlichkeit folgen

Die meisten Alkoholiker (*Süchtige*) müssen viel tiefer (*schau auf deine Listen*), bevor sie wirklich anfangen, ihre Probleme zu lösen. (*Ist das deine Erfahrung- ja- nein ?*)

(AA S. 50) Wir selbst suchten mit der Verzweiflung Ertrinkender den gleichen Ausweg. (AA S.33) (*Bezogen auf deine Listen- bist du verzweifelt- ja- nein?*)

...sind wir doch dafür, dass der Alkoholiker (*Süchtige*) der noch zittrig und verwirrt ist, in ein Krankenhaus aufgenommen wird. In den allermeisten Fällen ist es notwendig, dass das Gehirn eines Menschen erst wieder klar gemacht wird, bevor man sich ihm nähern kann. Die Aussichten, dass er versteht und annimmt, was wir ihm anbieten, sind dann viel größer. (AA S. XXVII)

Wenn Sie sich darüber klargeworden sind, dass Sie das haben wollen, was wir heute besitzen – und wenn Sie willens sind, den ganzen Weg zu gehen, um es zu bekommen – dann sind Sie auch bereit, dafür gewisse Schritte zu tun. (AA S.67) Wenn er Ja sagt, dann sollte seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt werden, dass Sie einer sind, der genesen ist. (AA S. 104)

Wenn also Menschen auf uns zuzogen, deren Problem gelöst worden war, brauchten wir nur noch dieses einfache, spirituelle Handwerkszeug aufzuheben, das sie uns vor die Füße gelegt hatten. (AA S.30) (*Bist du nun bereit dieses einfache spirituelle Handwerkszeug in die Hand zu nehmen- ja- nein?*)

Schritt 2: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann (AA S.68)

Mangel an Kraft, das war unser Dilemma (Ja oder Nein? Wenn du daran zweifelst schau deine Listen an). Wir mussten eine Kraft finden, durch die wir leben konnten – und es musste eine Kraft, größer als wir selbst, sein. Offensichtlich. Aber wo und wie sollten wir diese Kraft finden? Darum geht es in diesem Buch. Sein wichtigstes Anliegen ist, Sie eine Kraft finden zu lassen, die größer ist als Sie selbst und die Ihr Problem lösen wird. (AA S. 52)

Was zuerst nur wie ein schwacher Strohalm aussah, das erwies sich als liebende und starke Hand Gottes. Ein neues Leben wurde uns gegeben, oder, wenn Sie so wollen, „eine neue Lebensform“, die wirklich funktioniert (AA S.33) Wenn sie (die Neuen) ihr Leben erneuern wollen, müssen ihre Ideale in fast jedem Fall auf eine Macht gegründet sein, die größer ist als sie selbst. (AA S. XXIX)

...denn tief im Inneren eines jeden Mannes, einer jeden Frau und eines jeden Kindes steckt ein Gottesbewusstsein. Es mag durch Elend, Prunk oder Anbetung anderer Dinge verdeckt sein, aber in irgendeiner Form ist es vorhanden. Denn der Glaube an eine Macht, größer als wir selbst, und das wunderbare Wirken dieser Macht im menschlichen Leben sind Tatsachen, die so alt sind wie die Menschheit selbst. Schließlich sahen wir ein, dass der Glaube an irgendeine Art von Gott ein Teil von uns selbst war, genauso wie das Gefühl, das wir einem Freund entgegenbringen. Manchmal mussten wir furchtlos nach Gott suchen, aber Er war da (s. Die Geschichte vom Fisch⁷).

Er war eine Realität wie wir. Wir fanden die große Wahrheit tief in uns selbst. Letzten Endes kann Er nur dort gefunden werden. So war das mit uns. Wir können den Boden nur ein wenig ebnen. Wenn unsere Aussage hilft, Vorurteile (s. Hundegeschichte⁸) zu beseitigen, Sie in die Lage versetzt, ehrlich zu denken, und Sie darin bestärkt, in Ihrem Inneren eifrig zu suchen, dann können Sie, wenn Sie wollen, uns auf der Breiten Straße begleiten. Mit dieser Einstellung können Sie nicht fehlgehen. Sie werden sich sicher Ihres Glaubens bewusst. (AA S.63-64)

Bei einigen von uns geht es langsamer. Aber Er ist zu allen gekommen, die Ihn ehrlich suchten. Als wir uns Ihm näherten, offenbarte Er sich uns. (AA S. 66) (s. Michelangelo Geschichte⁹)

Fast ausnahmslos entdeckten unsere Mitglieder dabei, dass sie auf eine unvermutete innere Kraftquelle gestoßen sind, die sie nun als jene „Macht, die größer ist als sie selbst“, erkennen. (AA S. 430)

Schritt 2- Anleitung

Wir mussten uns nur eine kurze Frage stellen: „Glaube ich nun oder bin ich wenigstens bereit zu glauben, dass es eine Macht gibt, die größer ist als ich selbst?“ (*Ja- Nein?*) Sobald einer von sich sagen kann, dass er glaubt oder willens ist zu glauben, versichern wir ihm nachdrücklich, dass er auf dem richtigen Weg ist. Es hat sich bei uns wiederholt erwiesen, dass auf diesem einfachen Grundstein ein wunderbarer spiritueller Aufbau errichtet werden kann. (S.54-55)

Schritt 3: Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes- wie wir ihn verstanden – anzuvertrauen.

Wir streben eher nach spirituellem Fortschreiten als nach spiritueller Vollkommenheit
Unsere Beschreibung des Alkoholikers (*Süchtigen*), das Kapitel „Wir Agnostiker“ und unsere Lebensgeschichten offenbaren drei wesentliche Erkenntnisse:

a) ...dass wir Alkoholiker sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten;
(*Basierend auf deiner Verliererliste, bist du das – ja- nein?*)

b) ...dass wahrscheinlich keine menschliche Macht uns vom Alkoholismus befreien konnte;
(*Basierend auf deiner Strategienliste, bist du über menschliche Hilfe hinaus – ja – nein?*)

c) ...dass Gott es tun konnte und würde, wenn wir Ihn suchten.
(*Bist du bereit zu glauben -ja- nein?*)

Als wir das begriffen (*a, b, c,*) hatten, waren wir beim Dritten Schritt angelangt. Darin steht, dass wir den Entschluss fassten, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir Ihn verstanden, anzuvertrauen. Was meinten wir damit – und wie gehen wir vor?

Zunächst müssen wir davon überzeugt sein, dass ein Leben, das von Eigenwillen gesteuert wird, kaum Erfolg haben kann.

(*Bist du auf Grund deiner Listen nun überzeugt, dass ein Leben auf Eigenwillen gebaut kaum Erfolg hat – ja- nein?*) S. 70

Egoismus - Ichbezogenheit! Das glauben wir, ist die Wurzel aller Schwierigkeiten. Getrieben von allen möglichen Formen von Furcht, Selbsttäuschung, Egoismus und Selbstmitleid treten wir unseren Mitmenschen auf die Füße – und sie schlagen zurück. Hin und wieder verletzen sie uns, ohne dass wir es anscheinend provoziert haben. Aber unweigerlich stellt sich heraus, dass wir irgendwann in der Vergangenheit ichbezogene Entscheidungen getroffen haben, die uns später verwundbar machten. (S.71-72)

Wir glauben, dass wir unsere Schwierigkeiten im Wesentlichen selbst geschaffen haben. Sie erwachsen aus uns selbst – und der Alkoholiker (*Süchtige*) ist ein extremes Beispiel für einen Menschen, dessen Eigensinn mit ihm durchgeht, obwohl er das meistens nicht zugibt. Vor allem müssen wir Alkoholiker (*Süchtige*) uns von dieser Selbstsucht befreien. Wir müssen es – oder sie bringt uns um!

Mit Gott wird es gelingen. Ohne Seine Hilfe scheint es meist unmöglich, von dieser Ichbezogenheit wegzukommen. Viele von uns hatten moralische oder philosophische Überzeugungen in Hülle und Fülle, aber wir konnten nicht danach leben, obwohl wir es gern wollten. Ebenso wenig konnten wir unsere Selbstsucht wesentlich reduzieren, wie sehr wir es auch wünschten oder aus eigener Kraft versuchten. Wir waren auf Gottes Hilfe angewiesen (S.72)

Die wesentlichen Voraussetzungen waren: Glaube an die Macht Gottes, dazu genug Bereitwilligkeit, Ehrlichkeit und Demut, den Dingen einen neuen Stellenwert zu geben und zu erhalten. Einfach, aber nicht leicht: Ein Preis musste bezahlt werden. Das bedeutete Zerstörung der Ichbezogenheit. (S.16)

Das ist das Wie und Warum. Zuallererst mussten wir aufhören, den lieben Gott zu spielen. Es funktionierte nicht. (*Stimmst du zu – ja- nein?*) Als Nächstes beschlossen wir, dass von jetzt an Gott

in diesem Drama des Lebens unser Regisseur sein sollte. (*Ja - Nein?*) Er ist der Chef – und wir handeln in Seinem Auftrag. Er ist der Vater – und wir sind Seine Kinder. Die meisten guten Ideen sind einfach. Und diese Auffassung war der Schlussstein des neuen Triumphbogens, durch den hindurch wir zur Freiheit gelangten. (S.72)

Die Versprechen von Schritt 3

Auf dieser Grundlage ließ das Interesse an uns selbst, unseren kleinen Plänen und Vorhaben immer mehr nach. Zunehmend interessierten wir uns dafür, was wir dem Leben beisteuern konnten. Sobald wir neue Kraft in uns spürten, sobald wir uns an unserem Seelenfrieden erfreuten, sobald wir entdeckten, dass wir dem Leben erfolgreich entgegentreten konnten, sobald wir uns Seiner Gegenwart bewusst wurden, verloren wir unsere Furcht vor dem Heute, dem Morgen und der Zukunft. Wir waren wiedergeboren.

Bevor wir diesen Schritt taten, haben wir gut nachgedacht und uns geprüft, ob wir dazu bereit waren, so dass wir uns schließlich ohne Einschränkung in Gottes Hand geben konnten (*Ja – Nein?*) (S.73)

Unsere eigentliche Aufgabe ist, uns dazu fähig zu machen, Gott und unseren Mitmenschen in höchstem Maße dienlich zu sein. (S.88) (S. Anhang III)

Jetzt waren wir mitten im Dritten Schritt. Viele von uns sagten zu unserem Schöpfer, wie wir Ihn verstanden:

„Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf
und tu mit mir nach Deinem Willen. Erlöse mich von
den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser erfüllen kann.
Nimm meine Schwierigkeiten hinweg,
damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht,
Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge vor den
Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen tun!“

(Nun meditiere darüber, was Gottes Wille heute für dich ist.)

Schritt 3- Anleitung

Bist du bereit das jeden Morgen zu machen -ja- nein?

Lautet deine Antwort ja, dann lass uns nun zusammen beten. Du hast soeben den dritten Schritt gemacht.

Schritt 4: Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

(Mit mir selbst ins Reine kommen)

Zunächst stürzten wir uns voller Eifer in die Arbeit. Wir begannen mit einem inneren Hausputz, etwas, das viele von uns bis dahin noch nie versucht hatten. Unser Entschluss, uns Gott anzuvertrauen, war ein lebenswichtiger und entscheidender Schritt. Er konnte jedoch nur dann wirksam werden, wenn darauf sofort die echte Anstrengung folgte, den Dingen, die uns den Weg versperren, ins Auge zu sehen und uns von ihnen zu lösen. Der Alkohol war dabei nur ein Symptom. Wir mussten also bis zu den Ursachen und inneren Voraussetzungen vordringen. Aus diesem Grund begannen wir mit einer persönlichen Inventur. Das war der Vierte Schritt. [...] Zuerst suchten wir die Fehler in unserem Verhalten, die unserem Versagen zugrunde lagen. Überzeugt davon, dass unser Ich in seinen verschiedenen Erscheinungsformen uns immer wieder Niederlagen beigebracht hatte, untersuchten wir nun, wo und wie sich das Ich gewöhnlich äußert. S.74

Manifestation 1:

Groll ist der Missetäter (s. Anhang II) Nummer eins. Er zerstört mehr Alkoholiker (Süchtige), als es andere Dinge tun. Er ist der Ursprung jeder seelischen Erkrankung.

Wir waren ja nicht nur geistig und körperlich, sondern auch seelisch krank. *(Stimmst du zu – ja – nein?)* S.74

Ursachen und Bedingungen, Charakterfehler, Unzulänglichkeiten, Fehler in unserer Beschaffenheit, die Wurzel unserer Probleme, die Knechtschaft des Selbst (nachfolgende Eigenschaften entnommen den S. XXVII- 191)				
<input type="checkbox"/> stolz	<input type="checkbox"/> unaufrichtig	<input type="checkbox"/> Hass	<input type="checkbox"/> rücksichtslos	<input type="checkbox"/> unverantwortlich
<input type="checkbox"/> eitel	<input type="checkbox"/> unehrlich	<input type="checkbox"/> Abscheu	<input type="checkbox"/> asozial	<input type="checkbox"/> nachlässig
<input type="checkbox"/> egoistisch	<input type="checkbox"/> lügen	<input type="checkbox"/> verab-	<input type="checkbox"/> unkommunikativ	<input type="checkbox"/> unvernünftig
<input type="checkbox"/> selbstmitleidig	<input type="checkbox"/> übertreiben	<input type="checkbox"/> scheuend	<input type="checkbox"/> verleumdend	<input type="checkbox"/> apathisch
<input type="checkbox"/> krankhaft	<input type="checkbox"/> selbst-betrügerisch	<input type="checkbox"/> verachtend	<input type="checkbox"/> lästern	<input type="checkbox"/> Märtyrer
<input type="checkbox"/> eifersüchtig	<input type="checkbox"/> selbstzentriert	<input type="checkbox"/> anmaßend	<input type="checkbox"/> vorurteilsbehaftet	<input type="checkbox"/> fanatisch
<input type="checkbox"/> neidisch	<input type="checkbox"/> selbst-rechtfertigend	<input type="checkbox"/> lethargisch	<input type="checkbox"/> kritisch	<input type="checkbox"/> verschwenderisch
<input type="checkbox"/> argwöhnisch	<input type="checkbox"/> kompliziert	<input type="checkbox"/> ungeduldig	<input type="checkbox"/> spöttisch	<input type="checkbox"/> eigensinnig
<input type="checkbox"/> selbstsüchtig	<input type="checkbox"/> grausam	<input type="checkbox"/> ängstlich	<input type="checkbox"/> zynisch	<input type="checkbox"/> stur
<input type="checkbox"/> gedankenlos	<input type="checkbox"/> grollig	<input type="checkbox"/> sorgenvoll	<input type="checkbox"/> schüchtern	<input type="checkbox"/> rührselig
<input type="checkbox"/> ungerecht	<input type="checkbox"/> wütend	<input type="checkbox"/> feige	<input type="checkbox"/> unterwürfig	<i>(tränenreich,</i>
	<input type="checkbox"/> verschoben	<input type="checkbox"/> intolerant	<input type="checkbox"/> streitsüchtig	<i>sentimental)</i>
	<input type="checkbox"/> bitter	<input type="checkbox"/> wollüstig		
		<input type="checkbox"/> untreu		

Wenn wir die seelische Krankheit überwunden haben, erholen wir uns auch geistig und körperlich wieder. S.74

Wir Alkoholiker sind empfindsame Menschen. Manche von uns brauchen lange, um über diese ernsthafte Behinderung hinauszuwachsen. S.147

Bei der Auseinandersetzung mit unserem Groll machten wir eine Liste von Leuten, Institutionen und Vorschriften, über die wir uns geärgert hatten (*Spalte 1*) Wir fragten uns, warum wir uns geärgert hatten (*Spalte 2*). Meistens fanden wir heraus, dass unsere Selbstachtung, unsere Portemonnaies, unser Ehrgeiz, unsere Erwartungen, unsere persönlichen Beziehungen (einschließlich der sexuellen) verletzt oder bedroht waren. (*Spalte 3*)

Wir waren gekränkt. Wir waren „fuchsteufelswild“. Auf unsere „Groll-Liste“ schreiben wir neben

jeden Namen die uns zugefügten Kränkungen. Waren es unsere Selbstachtung, unsere Sicherheit, unser Streben, unsere persönlichen oder sexuellen Beziehungen, die beeinträchtigt waren? (Spalte 3) S.75

Wir blickten auf unser Leben zurück. Nichts zählte außer Gründlichkeit und Ehrlichkeit. Wir betrachteten das Ergebnis sorgfältig. S.76

Wir beschäftigten uns nicht mehr mit dem, was andere falsch gemacht hatten (Spalte 2), sondern suchten beherzt nach unseren eigenen Fehlern (Spalte 4). Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich, egoistisch und feige gewesen (Spalte 4)? Obwohl wir nicht immer gänzlich an allem Schuld gewesen waren, versuchten wir, die Fehler der anderen Beteiligten (Spalte 1) gänzlich außer Acht zu lassen. Wo lag unsere Schuld (Spalte 4)? Es ging um unsere Inventur, nicht um die der anderen. Wenn wir bei uns Fehler erkannten, schrieben wir sie auf (Spalte 4). Schwarz auf weiß hielten wir sie uns vor Augen. Wir gaben ehrlich unsere Fehler (Spalte 4) zu und waren willig, diese Angelegenheiten in Ordnung zu bringen (Spalte 5).

Manifestation 2:

Wir durchleuchteten unsere Ängste gründlich (5 Spalten). Wir brachten sie zu Papier, auch wenn wir in Verbindung mit ihnen keinen Groll hegten. Wir fragten uns, warum wir überhaupt Ängste hatten (Spalte 2). Hatte uns unser Selbstvertrauen im Stich gelassen (Spalte 4)? S.78

Manifestation 3:

Wir betrachten unser eigenes Verhalten der vergangenen Jahre. (jede Verletzung an anderen, inkl. sexuellen Verletzungen) Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich oder rücksichtslos gewesen (Spalte 4)? Wem hatten wir weh getan (Spalte 1)? Hatten wir auf unverantwortliche Weise Eifersucht, Argwohn oder Verbitterung erweckt (Spalte 2)? Wo hatten wir etwas falsch gemacht (Spalte 4), was hätten wir Stattdessen tun sollen (Spalte 5)? Wir schrieben alles nieder und sahen es uns an. S. 80

Wenn wir bei unserer Inventur sorgfältig waren, haben wir eine Menge niedergeschrieben. Wir haben unseren Groll (5 Spalten) aufgeschrieben und gründlich untersucht. Nach und nach sahen wir ein, wie nutzlos und verhängnisvoll er ist (Spalte 4). Wir begannen, seine furchtbare Zerstörungskraft (Spalte 4) zu begreifen. [...] Wir machten eine Liste der Menschen (Spalte 1), die wir durch unser Verhalten (Spalte 4) verletzt haben, und wurden willens, die Vergangenheit in Ordnung zu bringen, soweit wir es konnten (Spalte 5). Wenn Sie schon eine Entscheidung getroffen und Ihre größeren Unzulänglichkeiten festgestellt haben, ist ein guter Anfang gemacht. Wenn das so ist, haben Sie einige große Brocken der Wahrheit über sich selbst geschluckt und verdaut. S.81-82

Anmerkung:

Es ist nicht notwendig, dass Neuankömmlinge über jeden Groll oder jede selbstsüchtige Handlung oder über jede Person, die sie jemals belogen oder verletzt haben, sprechen, damit die Bestandsaufnahme gründlich ist. Das Ziel ist es, die "Ursachen und Bedingungen" zu ermitteln. Manchmal genügen schon wenige Vorfälle, um deutlich zu machen, welche Mängel den Neuling von einer intimen, wechselseitigen Beziehung zu dem "Einen, der alle Macht hat", abgehalten haben. (Wally P. Back to Basics)

Groll: Wir machten es, wenn möglich, so klar wie in folgendem Beispiel: S. 75

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4 (Blockierungen)	Spalte 5 (Kraft)
Menschen, Prinzipien & Institutionen Wem gegenüber bin ich zornig?	Der Grund Warum bin ich zornig?	Dies beeinträchtigt, bedroht, schadet oder stört mein... Selbstwertgefühl, Sicherheit, Ehrgeiz Portemonnaie, Beziehungen (einschließlich Sex)	Wo bin ich schuld? Wo trage ich die Schuld? Was sind meine Fehler? Inwiefern lässt mich meine Selbstständigkeit im Stich? Identifizieren Sie Charakterfehler, Verbindlichkeiten, Unzulänglichkeiten, Blockaden, z.B. falscher Stolz, Lust, Eifersucht, Unehrlichkeit, Neid, Gier, Angst, Trägheit, Selbstsucht, Ungeduld, Verantwortungslosigkeit, Hass	Wie kann ich die Dinge richtig stellen? Identifizieren Sie Werte, nach denen Sie streben sollten, z.B. Demut, Vertrauen, Vertrautheit, Ehrlichkeit, Zufriedenheit, Großzügigkeit, Liebe, Glaube, Mut, Eifer, Vergebung, Selbstlosigkeit, Geduld, Verantwortungsbewusstsein
Herr Braun (Ressentiment)	Seine Aufmerksamkeit für meine Frau. Er erzählte meiner Frau von meiner Geliebten. Braun könnte meinen Job im Büro bekommen.	Sexuelle Beziehungen Selbstwertgefühl Ehrgeiz Portemonnaie Sicherheit	Wut/Ressentiment Unehrlichkeit und Untreue Lust, falscher Stolz, Egoismus Selbstsucht Eifersucht & Misstrauen Unverantwortlichkeit Angst vor Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, kein Sex usw.	Akzeptanz, Vergebung, Liebe Ehrlichkeit und Treue. Intimität, Demut, Uneigennützigkeit Hilfsbereitschaft für andere Vertrauen, Verantwortlich sein Glaube, Mut
Frau Jonas (Ressentiment)	Sie ist eine Irre - sie hat mich brüskiert. Sie hat ihren Mann wegen Trinkens eingewiesen. Er ist mein Freund. Sie ist ein Klatschmaul.	Persönliche Beziehungen Selbstwertgefühl	Zorn/Ressentiment Falscher Stolz Eifersucht und Missstrauen Intoleranz, Egoismus Verantwortungslosigkeit Furcht vor Ablehnung	Akzeptanz, Vergebung, Liebe Bescheidenheit Vertrauen, Toleranz, Uneigennützigkeit Verantwortlich sein Glaube, Mut
Mein Arbeitgeber (Ressentiment)	Unvernünftig -- Ungerecht -- Überheblich -- Droht mir, mich zu feuern, weil ich trinke und Auffüllen meines Spesenkontos.	Selbstwertgefühl Sicherheit Portemonnaie Ambitionen	Zorn/Ressentiment Falscher Stolz Unehrlichkeit, Stehlen Gier, Faulheit, Trägheit Egoismus Selbstsucht Verantwortungslosigkeit Angst, seinen Arbeitsplatz zu verlieren	Akzeptanz, Vergebung, Liebe Demut Ehrlichkeit & Wiedergutmachung Großzügigkeit, Aktion, Eifer, Selbstlosigkeit Hilfreich für andere sein Verantwortlich sein Glaube, Mut
Meine Ehefrau (Ressentiment)	Missversteht und nörgelt. Mag Braun. Möchte, dass das Haus auf ihren Namen läuft.	Persönliche Beziehungen Sexuelle Beziehungen Sicherheit	Zorn/Ressentiment Falscher Stolz Eifersucht, Misstrauen Unehrlichkeit, Untreue Unverantwortlichkeit Angst vor Scheidung, kein Geld, unwürdig zu sein	Akzeptanz, Vergebung, Liebe Demut, Vertrauen Ehrlichkeit, Treue Verantwortlich sein Glaube, Mut

Ängste: Wir waren meist so eindeutig wie in diesem Beispiel:

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4 (Blockierung)	Spalte 5 (Kraft)
<p>Menschen, Institutionen, Prinzipien</p> <p>Vor wem oder vor was habe ich Angst?</p> <p>Wovor habe ich Angst, etwas zu verlieren oder nicht zu bekommen?</p>	<p>Der Grund</p> <p>Warum bin ich ängstlich?</p>	<p>Dies beeinträchtigt, bedroht, schadet oder stört meine...</p> <p>Selbstwertgefühl, Sicherheit, Ehrgeiz Taschenbuch, Beziehungen (einschließlich Sex)</p>	<p>Wo bin ich schuld? Wo trage ich die Schuld? Was sind meine Fehler? Inwiefern lässt mich meine Selbstständigkeit im Stich?</p> <p><i>Erkennen von Charakterfehlern, Verbindlichkeiten, Unzulänglichkeiten, Blockaden, z.B. falscher Stolz, Eifersucht, Lust, Unehrlichkeit, Neid, Gier, Angst, Trägheit, Hass, Selbstsucht, Ungeduld</i></p>	<p>Was hätte ich stattdessen tun sollen?</p> <p><i>Identifizieren Sie Werte, nach denen Sie streben sollten z.B. Demut, Vertrauen, Intimität, Ehrlichkeit, Zufriedenheit, Großzügigkeit, Liebe, Glaube, Mut, Eifer, Vergebung, Selbstlosigkeit, Geduld</i></p>
<p><i>Angst vor fehlender Kontrolle</i></p>	<p><i>Andere Leute machen Fehler und sind inkompetent - wenn ich etwas richtig machen will, muss ich es selbst tun!</i></p>	<p><i>Selbstwertgefühl Sicherheit Ehrgeiz Portemonnaie Geschäftliche Beziehungen</i></p>	<p><i>Arroganz Intoleranz Rücksichtslosigkeit Mobbing, Beleidigung Egoismus Selbstsucht Eifersucht, Misstrauen Verantwortungslosigkeit Angst, nicht zu bekommen, was ich will. Angst, ausgenutzt zu werden.</i></p>	<p><i>Bescheidenheit Toleranz, Akzeptanz Rücksichtnahme auf andere Freundlichkeit und Höflichkeit Uneigennützigkeit Hilfreich für andere sein Vertrauen Verantwortungsbewusst sein Glaube und Mut</i></p>
<p><i>Angst vor Ablehnung</i></p>	<p><i>Meine Eltern waren nie für mich da. Mein Ehepartner hat mich verlassen. Es tut weh, wenn Menschen mich ablehnen. Die Leute scheinen mich nicht zu mögen.</i></p>	<p><i>Selbstwertgefühl Sicherheit Ehrgeiz Portemonnaie Beziehungen Sex</i></p>	<p><i>Falscher Stolz - Selbstverachtung Selbstsüchtig Selbstsüchtige Motive: Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, Anerkennung, Bestätigung, Zustimmung von anderen Unverantwortlich - Menschen zu gefallen und mich selbst zu martern. Unehrlichkeit Misstrauen Angst, unwürdig, unsichtbar, inakzeptabel zu sein</i></p>	<p><i>Bescheidenheit Selbstlos Hilfreich für andere sein: andere anerkennen und wertschätzen Verantwortlich sein und Verantwortlich Kongruenz & Ehrlichkeit Vertrauen Glaube und Mut</i></p>

Verletzendes Verhalten (inkl. Sex): Wir waren meist so eindeutig wie in diesem Beispiel:

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4 (Blockierungen)	Spalte 5 (Kraft)
<p>Menschen, Prinzipien, Institutionen</p> <p>Wen habe ich verletzt?</p>	<p>Wie habe ich ihnen geschadet? Was habe ich ungerechtfertigt hervorgerufen?</p> <p>Eifersucht? Verdacht? Bitterkeit?</p>	<p>Was habe ich beeinflusst, bedroht, verletzt oder gestört? (Über sie)</p> <p><i>Selbstwertgefühl Sicherheit Ehrgeiz Portemonnaie Beziehungen Sex</i></p>	<p>Wo bin ich schuld? Wo bin ich schuld? Was sind meine Fehler? Wie versagt mir die Eigenständigkeit?</p> <p><i>Identifizieren Sie Charakterfehler, Verbindlichkeiten, Unzulänglichkeiten, Blockaden, z.B. falschen Stolz, Eifersucht, Lust, Unehrlichkeit, Neid, Gier, Angst, Faulheit, Hass, Egoismus, Ungeduld</i></p>	<p>Was hätte ich stattdessen tun sollen? Wie kann ich die Dinge wieder in Ordnung bringen?</p> <p><i>Identifizieren Sie Vermögenswerte, nach denen Sie streben möchten, z. B. Demut, Vertrauen, Intimität, Ehrlichkeit, Zufriedenheit, Großzügigkeit, Liebe, Eifer, Vergebung, Selbstlosigkeit, Geduld</i></p>
<p><i>Ehegatte (verletzendes sexuelles Verhalten)</i></p>	<p><i>Hatte eine Affäre, Ich erregte ungerechtfertigt Eifersucht, Groll, Misstrauen. Sie fühlten sich unzulänglich, betrogen, unwürdig und ungeliebt.</i></p>	<p><i>Selbstachtung Sexuelle Beziehungen Sicherheit Ambitionen Taschenbuch</i></p>	<p><i>Falscher Stolz Wollust Untreue, Unehrlichkeit Egoismus Selbstsucht Rücksichtslosigkeit Verantwortungslosigkeit Angst vor keinem Sex, Intimität, Scheidung, Alleinsein</i></p>	<p><i>Demut Intimität Treue, Ehrlichkeit Selbstlosigkeit Seien Sie hilfreich für andere Überlegung Verantwortung Glaube, Mut</i></p>
<p><i>Arbeitgeber (verletzendes Verhalten)</i></p>	<p><i>Befüllte das Spesenkonto. Verleumdete ihren Namen. Ich erregte ungerechtfertigt Wut, Groll und Geldverlust.</i></p>	<p><i>Portemonnaie, Selbstachtung, Arbeitsbeziehungen</i></p>	<p><i>Unehrlichkeit, Diebstahl Egoismus Selbstsüchtig Verleumden Verantwortungslosigkeit Schuld Wut/Groll Gier Angst vor Armut, meine Rechnungen nicht zu bezahlen, Wertlosigkeit usw.</i></p>	<p><i>Ehrlichkeit Rückerstattung Selbstlosigkeit Hilfreich für andere sein Gut über andere sprechen Verantwortung, Rechenschaftspflicht Vergabung Großzügigkeit Glaube, Mut</i></p>

Schritt 5: Wir gaben Gott uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. (Spalte 4)

(Mit mir selbst ins Reine kommen)

Wir haben unsere Inventur gemacht. Wir haben versucht, eine neue Lebenseinstellung zu finden und ein neues Verhältnis zu unserem Schöpfer. Wir versuchen auch, die Hindernisse auf unserem Weg *(Spalte 4)* zu entdecken. Wir haben gewisse Fehler zugegeben; in groben Zügen haben wir festgestellt, wo unsere Schwierigkeiten *(Spalte 4)* liegen und haben unseren Finger auf die schwachen Stellen in unserer persönlichen Inventur *(Spalte 4)* gelegt. Nun müssen diese ausgemerzt werden. Das erfordert, dass wir handeln. Gott, uns selbst und einem anderen Menschen unverhüllt unsere Fehler *(Spalte 4)* zuzugeben, war alles, was zu tun war. Damit sind wir beim Fünften Schritt in unserem Genesungsprogramm angekommen.

Das alles ist schon schwierig genug, erst recht, wenn wir unsere Fehler *(Spalte 4)* mit einem anderen Menschen besprechen. Wenn wir diesen lebenswichtigen Schritt überspringen, könnten wir vom Trinken *(nehmen, ausagieren)* nicht loskommen. S.83

Wenn wir auf dieser Welt lange und glücklich leben wollen, müssen wir gegenüber irgendeinem Menschen vollkommen ehrlich sein. Es ist nur von Vorteil, wenn wir gut überlegen, bevor wir den oder die Menschen auswählen, mit denen wir diesen sehr persönlichen und vertraulichen Schritt tun. Wer von uns zu einer Religion gehört, bei der die Beichte vorgeschrieben ist, muss und will natürlich zu dem Geistlichen gehen, dessen Pflicht es ist, die Beichte abzunehmen. Solche Menschen erfassen und verstehen unser Problem oft sehr schnell. Diesen Teil unserer Geschichte erzählen wir jemandem, der ihn verstehen wird, der aber nicht davon betroffen ist. S.85-86
(bei strafrechtlichen Problemen- geh zum Anwalt; bei psychischen Problemen- zum Therapeuten; medizinische Probleme- zum Arzt; finanzielle Angelegenheiten- zum Finanzberater, Steuerberater; Schuldenberater; moralische Angelegenheiten- zum spirituellen Berater/ Geistlichen/ Sponsor)

Schritt 5 Anleitung:

[...] mit dem richtigen Menschen zu sprechen. Es ist wichtig, dass er etwas vertraulich behandeln kann; dass er das, was wir vorhaben, versteht und billigt und nicht versucht, unseren Plan zu ändern. Wir haben unsere geschriebene Inventur und sind auf ein langes Gespräch vorbereitet. Wir legen unseren Stolz ab und gehen daran, jeden Winkel unseres Charakters *(Spalte 4)* und jede dunkle Ecke unserer Vergangenheit auszuleuchten. *(Hast du die Bereitschaft das umzusetzen -ja – nein?)*
S.86

Wenn wir einmal diesen Schritt getan und dabei nichts zurückgehalten haben, sind wir froh. Wir können unseren Mitmenschen wieder in die Augen schauen. Wir können mit uns selber Ruhe und Frieden finden. Unsere Ängste fallen von uns ab. Wir beginnen, die Nähe unseres Schöpfers zu spüren. Es mag sein, dass wir eine bestimmte Vorstellung von Glauben hatten, aber jetzt fangen wir an, eine spirituelle Erfahrung (*Priestergeschichte*¹⁰) zu machen. Der Eindruck, dass das Trinkproblem verschwunden sei, überwältigt uns oft. Wir fühlen uns auf einer breiten Straße, geführt vom Geist des Universums. S.86-87

<p>Eigenwille (Spalte 4) Step 4 & 5 (MACHTLOS) Knechtschaft des Selbst Meine Blockaden, Charaktermängel...</p>	<p>Gottes Wille (Spalte 5) Schritte 8 & 9 (KRAFT!) ...Möge ich immer Deinen Willen tun Streben nach spirituellen Prinzipien...</p>
<p>__ Falscher Stolz, Arroganz, Selbsthass __ Bigotterie, Misogynie/ Misandrie, Grobheit __ Eifersucht, Misstrauen, Argwohn __ Neid, Begierde __ Egoismus __ Selbstsucht, Selbstzentriertheit __ Unehrlichkeit, Stehlen, Lügen, Übertreibung __ Intoleranz, Rücksichtslosigkeit __ Gier __ Wollust, Untreue, Aufreißerei __ Hass, Zorn, Ressentiments __ Faulheit, Prokrastination __ Ungeduld __ Angst vor...(Ablehnung, Kontrollverlust, Autoritäten, etc.) __ Unverantwortlichkeit, Schuldzuweisung, Märtyrer __ vulgäres Gerede, unmoralisches Denken __ Lästern, Verleumdung, Verunglimpfung</p> <p>Mein Lebenslauf als unbehandelter Süchtiger!</p>	<p>__ Demut __ Respekt, Höflichkeit __ Vertrauen __ Zufriedenheit, Dankbarkeit __ Selbstlosigkeit __ Hilfreich für andere __ Ehrlichkeit, Integrität, Rückzahlung __ Toleranz Akzeptanz, Pietät (taktvoll) __ Großzügigkeit __ Intimität, Treue, Keuschheit __ Vergebung, Liebe __ Aktivität, Eifer, Schnelligkeit __ Geduld __ Glaube, Mut __ Verantwortung, Verlass __ Reinheit, Freundlichkeit __ das Gute in anderen loben</p> <p>Meine Stellenbeschreibung unter Gottes Wirken!</p>

Schritt 6: Wir waren völlig bereit all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen
(Spalte 4)

Mit Gott ins Reine kommen... Nach Hause zurückgekehrt, ziehen wir uns für eine Stunde an einen ruhigen Ort zurück und denken über

alles (Spalten 1-5) noch einmal sorgfältig nach (*meditieren und reflektieren*).

Haben wir bis jetzt solide Arbeit geleistet – *ja - nein?* Sind die Steine (*Schritte 1-5*) richtig gesetzt – *ja- nein?* Haben wir beim Fundament an Zement gespart – *ja- nein?* Haben wir versucht, Mörtel ohne Sand zu mischen – *ja -nein?*

Wenn wir mit den Antworten zufrieden sind, können wir zum Sechsten Schritt übergehen.

S.87

Schritt 6 Anleitung:

Wir haben immer betont, wie unerlässlich Bereitschaft ist. Sind wir jetzt bereit, von Gott alle (Spalte 4) Dinge beseitigen zu lassen, von denen wir zugegeben haben, dass sie zu verwerfen sind? (*Siehst du, wie sinnlos, fatal und zerstörerisch Spalte 4 in deinem Leben ist- ja- nein?*) S.87

Kann Er sie jetzt alle von uns nehmen, jedes einzelne? (*Bist du nun bereit alle deine Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen -ja -nein? Wenn deine Antwort ja lautet, dann haben wie soeben den sechsten Schritt gemacht.*) S.87

Wenn ich mich gegen meine Charakterfehler wehre, herzlichen Glückwunsch, dann darf ich sie behalten!

Wenn wir uns aber immer noch an etwas klammern und es nicht loslassen wollen, bitten wir Gott, dass er uns zur Bereitschaft verhilft. S.87

Schritt 7: Demütig baten wir ihn unsere Mängel (Spalte 4) von uns zu nehmen.

Mit Gott ins Reine kommen... Wenn wir schließlich bereit sind, sagen wir etwa Folgendes: „Mein Schöpfer, ich bin nun willig, mich Dir ganz auszuliefern mit allen meinen guten und schlechten Seiten. Ich bitte, die Charaktermängel (*zähle alle Charaktermängel aus deiner Spalte 4 auf*) jetzt von mir zu nehmen, die mich daran hindern, Dir und meinen Mitmenschen gegenüber nützlich zu sein. Gib mir Kraft (*zähle die spirituellen Prinzipien aus Spalte 5 auf*), von jetzt an Deinen Willen auszuführen. Amen.“

Schritt 7 Anleitung:

Bist du bereit das jeden Abend zu machen – ja -nein?

Somit haben wir Schritt 7 vollzogen. S. 88

Schritt 8: Wir machten eine Liste aller Personen denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gut zu machen

(Mit anderen ins Reine kommen)

Jetzt muss noch mehr getan werden, denn „Glaube ohne Werke ist tot“.

Betrachten wir Schritte Acht und Neun.

Wir haben eine Liste aller Personen, die wir gekränkt (*Spalte 1*) hatten und sind willig, wieder gutzumachen. -ja – nein? Wir hatten diese Liste schon bei der Inventur gemacht. -ja -nein? S.88

(Schritt 8) Liste Personen und Institutionen (Spalte 1) die ich gekränkt habe und bei wem ich direkte Wiedergutmachung leiste? Was hat mein Verhalten (Spalte 4) provoziert (Spalte 2)? Wie habe ich auf sie eingewirkt? (Spalte 3)	(Schritt 9) Was hätte ich stattdessen tun sollen (Spalte 5) Was muss ich tun, um die Vergangenheit zu bereinigen? Welches Verhalten wird sie mehr überzeugen als meine Worte?
<p><i>(Beispiel) Ehepartner (Beziehungsverhalten) (Spalte 1) Untreue, Unehrlichkeit, Rücksichtslosigkeit, Egoismus, Selbstsucht. (Spalte 4) Ich habe ihr Selbstwertgefühl, ihre Sicherheit, ihren Ehrgeiz und ihre sexuellen Beziehungen beeinträchtigt. (Spalte 3) Ich habe Bitterkeit, Eifersucht, Ressentiments, Misstrauen und Gefühle der Unzulänglichkeit geweckt (Spalte 2 - Schaden für andere).</i></p>	<p><i>Ich zeige meinem Ehepartner Wertschätzung und Respekt, indem ich treu, ehrlich, selbstlos und hilfsbereit bin. Ich werde Intimität praktizieren und auf die Bedürfnisse und Wünsche meines Ehepartners Rücksicht nehmen. Ich werde mehr Zeit mit meinem Ehepartner verbringen. Ich werde mich an der Hausarbeit und den Ausgaben beteiligen. Ich werde diese Grundsätze ständig praktizieren. Ich werde diese Person fragen, was ich noch tun kann, um das Unrecht, das ich getan habe, wiedergutzumachen.</i></p>
<p><i>(Beispiel) Ehemaliger Arbeitgeber (Spalte 1) Ich war wütend und nachtragend und wurde verbal beleidigt. Ich war unehrlich. Ich habe ihren Namen bei anderen verleumdet. Ich habe diese Person bestohlen. (Spalte 4) Ich habe ihren Geldbeutel, ihre Beziehungen und ihre Sicherheit beeinträchtigt. (Spalte 3) Ich habe Gefühle der Verärgerung und des Geldverlusts geweckt (Spalte 2 - Schaden für andere).</i></p>	<p><i>Ich werde dieser Person verzeihen. Ich werde alle meine Missetaten zugeben und das, was ich gestohlen habe, zurückgeben. Ich werde aufhören, ihren Namen zu verleumden, und bei anderen gut über sie reden. Ich werde diese Person fragen, was ich noch tun kann, um das Unrecht, das ich getan habe, wiedergutzumachen.</i></p>

Schritt 9: Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - es sei denn wir hätten damit sie oder andere verletzt

Mit anderen ins Reine kommen

Manchmal hören wir einen Alkoholiker (*Süchtigen*) sagen, dass das einzig Wichtige für ihn ist, trocken zu bleiben. Selbstverständlich muss er trocken bleiben, denn wenn er das nicht tut, wird er überhaupt kein Zuhause mehr haben. Aber er ist noch weit davon entfernt, an seiner Frau und seinen Eltern, die er jahrelang schlecht behandelt hat, alles wieder gutgemacht zu haben. S.95
Grundsätzlich müssen wir immer hart gegen uns selbst sein und immer rücksichtsvoll gegenüber anderen. S.86

Wir unterzogen uns einer gründlichen Selbsteinschätzung ^{Schritt 4} . (*ja – nein?*)

Nun gehen wir zu unseren Mitmenschen und machen den Schaden wieder gut, den wir in der Vergangenheit angerichtet haben. Wir versuchen, die Trümmer wegzuschaffen, die sich angehäuft haben, als wir noch nach unserem Eigenwillen lebten und allein die Regie führen wollten. Wenn uns die Bereitschaft dazu noch fehlt, bitten wir solange, bis sie sich einstellt. Erinnern wir uns daran, dass wir am Anfang übereinstimmten, den ganzen Weg (*ja – nein?*) zu gehen, um den Alkohol (*Drogen, ausagierendes Zwangsverhalten*) zu besiegen. S.88

1. Groll

Wahrscheinlich kommen uns noch einige Bedenken. (*ja – nein?*) Hier stellt sich die Frage, wie wir dem Menschen gegenüber auftreten, den wir gehasst haben. Es kann sein, dass er uns mehr verletzt hat als wir ihn. Obwohl wir eine bessere Einstellung ihm gegenüber gefunden haben, sind wir immer noch nicht gerade erpicht darauf, ihm unsere Fehler (*Spalte 4*) einzugestehen.

Bei einem Menschen, den wir nicht mögen, beißen wir eben die Zähne zusammen. Wir gehen zu ihm, im Geiste der Hilfsbereitschaft und der Vergebung (*Spalte 5*). Wir gestehen ihm unsere frühere Abneigung ein und drücken unser Bedauern (*Spalte 4*) darüber aus. In solchen Fällen kritisieren oder streiten wir unter keinen Umständen. Wir sagen einfach, dass wir nie vom Alkohol loskommen, bevor wir nicht unser Möglichstes getan haben, unsere Vergangenheit in Ordnung zu bringen. Wir sollten vor unserer eigenen Tür kehren und uns darüber klar werden, dass wir solange nichts zustande bringen, ehe wir es nicht tun. [...] seine Fehler (*Spalte 2*) stehen nicht zur Diskussion. Wir bleiben bei unseren. (*Spalte 4*)
S.89-90

Ärger/ Groll- Gebet für Vergebung

Das war unser Weg: Wir hielten uns vor Augen, dass die Menschen (*Spalte 1*), die uns Unrecht taten, vielleicht seelisch krank waren (*stimmst du zu – ja – nein?*).

Wenngleich wir ihr Wesen (*Spalte 2*) und die Art (*Spalte 3*), wie sie uns beeinträchtigten, nicht mochten, mussten wir einsehen, dass auch sie krank waren (*Stimmst du zu – ja - nein?*)

Wir baten Gott, Er möge uns dabei helfen, ihnen gegenüber die gleiche Toleranz, das gleiche Mitleid und die Geduld aufzubringen, wie wir sie gern einem kranken Freund gewähren würden.

Wenn uns jemand beleidigt hatte, sagten wir uns: „Das ist ein kranker Mensch. Wie kann ich ihm helfen (*Spalte 5*)? Gott, bewahre mich davor, ärgerlich zu werden. Dein Wille geschehe.“ S.77

2. Geld (suche einen Schuldenberater oder Wirtschaftsprüfer auf)

Die meisten Alkoholiker (*Süchtigen*) haben Schulden (*Ja – nein?*). Wir gehen unseren Gläubigern nicht aus dem Wege. Indem wir einen Rückzahlungsmodus vereinbaren, zeigen wir diesen Leuten, dass es uns Leid tut. Wir müssen unsere Angst vor Gläubigern verlieren, egal wie, denn wenn wir uns fürchten, ihnen gegenüberzutreten, sind wir in Gefahr, wieder zu trinken (*nehmen, ausagieren*). S.90

3. Straftaten (suche einen Anwalt auf)

Vielleicht haben wir eine Straftat begangen, die uns ins Gefängnis bringen würde, sollte sie bekannt werden (*Ja -nein?*). Obwohl Wiedergutmachung in vielerlei Formen (*Spalte 5*) möglich ist, gibt es einige allgemeine Grundsätze, nach denen wir uns richten sollten. Erinnern wir uns an die Entscheidung, den ganzen Weg zu gehen (*Ja -nein?*)(*Folge dem Rezept*), um eine spirituelle Erfahrung zu machen. Jetzt bitten wir um Kraft und Führung, das Richtige (*Spalte 5*) zu tun, ohne Rücksicht auf die persönlichen Folgen. Vielleicht verlieren wir unsere Stellung oder unseren Ruf, vielleicht droht uns Gefängnis.

Dennoch sind wir voller Bereitschaft. Wir müssen es sein. Wir dürfen vor nichts zurückschrecken. S.91

Gebet um Angst zu beseitigen⁸

Statt dessen lassen wir *Ihn* durch uns zeigen, was *Er* (*Spalte 5*) tun kann. Wir bitten *Ihn*, unsere Angst von uns zu nehmen und richten unsere Aufmerksamkeit darauf, so zu sein, wie *Er* uns haben will (*Spalte 5*). Auf einmal beginnen wir, aus der Angst herauszuwachsen. S.79

4. Sexuelle Beziehungen

Es ist durchaus möglich, dass wir auch zu Hause Ärger haben (*Ja- nein?*). Vielleicht haben wir mit Frauen Verhältnisse, die wir nicht gerne an die große Glocke gehängt wissen möchten. S.93

Wir betrachten unser eigenes Verhalten der vergangenen Jahre. Wo waren wir selbstsüchtig, unehrlich oder rücksichtslos gewesen? Wir fragten uns bei jeder Beziehung, ob sie eigennützig ist oder nicht. S. 80

Gebet für Wiedergutmachung in sexuellen Beziehungen ([...]wir lassen Gott die letzte Instanz sein. S.81)

Wir baten Gott, unseren Vorstellungen (*Spalte 5*) Form zu geben und uns zu helfen, nach ihnen zu leben. Wir beten ernsthaft um ein richtiges Ideal (*Spalte 5*), um Führung in jeder fragwürdigen Situation, um geistige Gesundheit und um die Kraft, das Richtige zu tun. (Erinnere dich dass, du In der Meditation fragen wir *Ihn*, wie wir uns in jedem einzelnen Fall verhalten sollen. Er gibt uns die richtige Antwort, wenn wir sie wollen. Wenn Sexualität eine zu große Belastung wird, bemühen wir uns um so mehr, anderen zu helfen. Wir kümmern uns um ihre Nöte und tun etwas für sie. Dabei kommen wir auf andere Gedanken. Es beruhigt den übersteigerten Drang. Diesem nachzugeben, würde ein gebrochenes Herz bedeuten. (S.80-81)

Schritt 9- Anleitung

Bevor wir etwas Schwerwiegendes unternehmen, von dem andere mit betroffen würden, müssen wir deren Zustimmung einholen. Wenn wir das Einverständnis haben, wenn wir uns auch mit anderen beraten (*psychische Schwierigkeiten- Therapeut, medizinische Fragen- Arzt, finanzielle Fragen- Finanzexperte/ Schuldenberatung, Strafsachen- Anwalt*) und Gott um Hilfe gebeten haben und der drastische Schritt angezeigt ist, dürfen wir nicht davor zurückschrecken. (S.92)

Ja, vor uns liegt eine Menge Wiederaufbauarbeit, die viel Zeit beanspruchen wird. Wir müssen die Sache selbst in die Hand nehmen. Mit einem reuevollen Murmeln, dass es uns Leid tut, ist es nicht getan. Ein spirituelles Leben ist keine Theorie. Wir müssen es leben.

Unser Verhalten (*Spalte5*) wird sie mehr überzeugen als unsere Worte. Wir dürfen nicht vergessen, dass zehn oder zwanzig Jahre an der Seite eines Alkoholikers (*Drogensüchtigen*) aus jedem einen Skeptiker machen. (S.95-96)

Es mag Unrecht geben, das wir nie wieder gutmachen können. Wir sorgen uns darum nicht, solange wir uns ehrlich sagen können, dass wir wieder gutmachen, falls wir es könnten. Manchen Leuten, denen wir nicht persönlich gegenüber treten können, schicken wir einen aufrichtigen Brief. In einigen Fällen mag es triftige Gründe geben, die Wiedergutmachung aufzuschieben. Wir schieben aber nichts auf die lange Bank, wenn es vermieden werden kann. Wir sollten bei der Wiedergutmachung einfühlsam, taktvoll, rücksichtsvoll und demütig vorgehen, ohne unterwürfig und kriecherisch zu sein. Als Volk Gottes stehen wir aufrecht und kriechen vor niemandem. (S.96)

Schritt 9- Versprechen

Wenn wir in diesem Abschnitt ^{Schritte 8,9} unserer Entwicklung sehr gewissenhaft sind, werden wir verblüfft sein, noch bevor wir den Weg zur Hälfte zurückgelegt haben. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet und erfahren, was Frieden ist. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass andere aus unseren Erfahrungen Nutzen ziehen können. Das Gefühl der Nutzlosigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden. Unsere Ichbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unseren Mitmenschen wachsen. Unsere Selbstbezogenheit wird dahinschmelzen. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern. Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit werden schwinden. Ohne lange nachzudenken, werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben. Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind. (S.97)
(*Möchtest du diese Erfahrung in deinem Leben machen ja- nein?*)

Schritt 10: Wir setzten die persönliche Inventur fort und wenn wir Unrecht hatten gaben wir es sofort zu

Diese Gedanken bringen uns zum Zehnten Schritt, der empfiehlt, dass wir weiterhin Inventur ^{Schritt 4} machen und neue Fehler ^{Schritte 8,9} immer wieder korrigieren.

(Bist du bereit zu tun? Ja – nein ?)

Wir haben diesen Lebensweg mutig beschritten, als wir mit der Vergangenheit ^{Schritt 9} *(Bist du dazu bereit? ja – nein?)* aufgeräumt haben. Wir sind in die Welt des Geistes eingetreten. Unsere nächste Aufgabe ist es, immer besser zu verstehen und zu handeln. Das geht nicht über Nacht und sollte ein Leben lang weitergehen. Seien Sie weiter auf der Hut vor Unehrlichkeit, Groll

und Furcht ^{Schritt 4}. Wenn diese Gefühle wieder aufkommen, bitten wir Gott sofort, sie zu beseitigen ^{Schritte 3,7}. Wir sprechen sofort darüber ^{Schritt 5} und machen es gleich wieder gut ^{Schritte 8,9}, wenn wir jemandem Schaden zugefügt haben. Anschließend wenden wir unsere Gedanken entschlossen jemandem zu, dem wir helfen können ^{Schritt 12}. Unser *Kodex* heißt jetzt Liebe und Toleranz. *(Spalte 5) (S.97-98)*

Schritt 10- Versprechen *(Beschreibung eines genesenen Aholikers/ Süchtigen)*

Wir haben aufgehört, gegen alles und jeden zu kämpfen – selbst gegen den Alkohol *(Drogen, zwanghaftes Verhalten)*, denn inzwischen ist unsere geistige Gesundheit zurückgekehrt. Nur noch selten interessiert uns der Alkohol *(Drogen, zwanghaftes Verhalten)*. Wenn wir in Versuchung kommen, schrecken wir davor zurück wie vor einer heißen Flamme. Wir reagieren gesund und normal und stellen sogar fest, dass dies ganz von selbst geschieht. Diese neue Einstellung zum Alkohol *(Drogen, zwanghaftes Verhalten)* ist uns geschenkt worden, ohne dass wir daran gedacht oder uns darum bemüht hätten. Sie kommt einfach. Das ist das Wunder. Wir kämpfen nicht mehr dagegen und wir müssen der Versuchung nicht mehr aus dem Wege gehen. Es ist, als wären wir auf neutralen Boden gestellt worden – sicher und geschützt. Und dabei haben wir nicht einmal dem Alkohol abgeschworen. Das Problem wurde einfach von uns genommen. Es existiert nicht mehr für uns. Das macht uns nicht überheblich, aber auch nicht ängstlich. Das ist unsere Erfahrung. So reagieren wir, solange wir uns unsere spirituelle Verfassung erhalten. (S.98)

Während deines Tages, sei wachsam, aufmerksam und frage dich, ob du in Spalte vier lebst (Eigenwille, Machtlosigkeit) oder in Spalte 5 (Gottes Wille, Macht).

Erinnere dich daran, deine Ausrichtung und Haltung zu korrigieren (Flight- Story ¹¹)

Meine tägliche Schritt 10- Inventur

1. Schüttel es ab- lass es los 2) halte inne & bete 3) schreib es nieder

Schaue nach Haltungen, Ausrichtungen, prüfe täglich: EIGENWILLE (Spalte 4) <i>MACHTLOS</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Resseiment							
2. Falscher Stolz, Arroganz, Selbstverachtung							
3. Neid							
4. Eifersucht, Misstrauen							
5. Unehrlichkeit, Lügen, Übertreibung, Stehlen							
6. Selbsbezogenheit, Selbstsucht, Selbstzentriertheit							
7. Faulheit, Trägheit, Prokrastination							
8. Rücksichtslosigkeit, Intoleranz							
9. Wolllust, Untreue, Aufreißerei							
10. Unmoralisches Gedankengut, Vulgäres Gerede							
11. Hass, Zorn, Reizbarkeit							
12. Gier (Geld) oder Völlerei (Essen), Geiz							
13. Verleumdung, Lästern, Gerüchte verbreiten							
14. Ugeduld							
15. Angst vor...							
Anzustrebende WERTE, prüfe täglich: GOTTES WILLE (Spalte 5) <i>KRAFT</i>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Vergebung							
2. Demut							
3. Zufriedenheit							
4. Vertrauen							
5. Ehrlichkeit, Integrität							
6. Selbstlosigkeit							
7. Aktivität,, Enthusiasmus, Zügigkeit							
8. Toleranz, Akzeptanz							
9. Intimitä, Glaube, Keuschheit							
10. Reinheit							
11. Liebe, Freundlichkeit							
12. Großzügigkeit							
13. Andere loben, Nach dem Guten in anderen sehen							
14. Geduld							
15. Glaube, Mut							

Schritt 11: Wir suchten durch Gebet und Besinnung (*Meditation*) 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.

Der Elfte Schritt empfiehlt Gebet (*mit Gott sprechen*) und Besinnung (*Meditation- Gott zuhören*).
S. 99 (*Bist du bereit das zu machen? Ja – nein?*)

Abendroutine

Vor dem Einschlafen gehen wir die Ereignisse des Tages in Gedanken durch. Waren wir voller Groll, Selbstsucht, Unehrllichkeit oder Furcht ^{Schritt 10?}

Müssen wir uns bei jemandem entschuldigen? ^{Schritt 9} Haben wir etwas für uns behalten, was wir sofort mit jemandem besprechen sollten? ^{Schritt 5} Waren wir allen gegenüber freundlich und liebevoll? Was hätten wir besser machen können? Dachten wir meistens nur an uns selbst? Oder dachten wir da-ran, für andere etwas zu tun, und wie wir sonst den Strom des Lebens bereichern

könnten? ^{Schritt 12} Aber wir müssen aufpassen, dass wir nicht in Verzweiflung, Selbstvorwürfe oder krankhaftes Grübeln (*Spalte 4*) verfallen, denn das würde unser Nützlichsein für andere ^{Schritt 12} verringern. Nachdem wir unseren Rückblick beendet haben, bitten wir

Gott um Vergebung ^{Schritt 7} und um Rat, was wir besser machen können ^{Schritte 8,9} . S.99

Morgenroutine

Beim Erwachen wollen wir über die 24 Stunden nachdenken, die vor uns liegen. Sorgfältig planen wir den Tag. Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zu leiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrllichkeit und selbstsüchtigen Motiven. Unter diesen Voraussetzungen können wir unsere geistigen Fähigkeiten zuversichtlich einsetzen; denn schließlich gab uns Gott den Verstand, damit wir ihn nutzen. Unser Denken bewegt sich auf einer höheren Ebene, wenn es frei von falschen Absichten ist. Beim Nachdenken über unseren Tag kann es möglich sein, dass wir unentschlossen sind. Es kann sein, dass wir die Richtung nicht bestimmen können, die wir einschlagen sollen. Hier bitten wir Gott um Eingebung, um Erkenntnis oder um eine Entscheidung. Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben. Was vorher nur eine Ahnung oder eine gelegentliche Eingebung war, wird allmählich ein wirksamer Bestandteil unseres Denkens. (S.100)

Besinnung am Tag

Beim Nachdenken über unseren Tag kann es möglich sein, dass wir unentschlossen sind. Es kann sein, dass wir die Richtung nicht bestimmen können, die wir einschlagen sollen. Hier bitten wir Gott um Eingebung, um Erkenntnis oder um eine Entscheidung. Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben. (S.100)

Erinnere dich dran deine Motive stets im Auge zu behalten.

Test für Eigenwille: Ist es unehrlich, ängstlich, selbstbezogen, grollig? (nur EIN Defekt nötig- Spalte 4)

Test für Gottes Wille: Ist es ehrlich, rein, selbstlos, liebevoll? (du brauchst alle VIER Prinzipien- Spalte 5)

Im Allgemeinen schließen wir die Zeit der Besinnung mit einem Gebet ab. Wir bitten, dass uns den ganzen Tag über gezeigt wird, was unser nächster Schritt sein soll. Wir bitten darum, dass uns gegeben wird, was wir zur Lösung der Probleme brauchen. Besonders bitten wir darum, von Eigenwillen frei zu bleiben. Wir hüten uns auch davor, nur für uns selbst etwas zu erbitten. Das können wir allenfalls, wenn dadurch anderen geholfen wird. Aber wir vermeiden es, selbstsüchtig für unsere eigenen Ziele zu beten. Viele von uns haben damit eine Menge Zeit vergeudet. Aber so etwas funktioniert

nie, Sie können leicht sehen, warum. (S.101)

Schritt 11- Versprechen

Demütig sagen wir uns jeden Tag viele Male: „Dein Wille geschehe!“ (*Spalte 5*) Dann sind wir viel weniger den Gefahren von Aufregung, Furcht, Wut, Sorge, Selbstmitleid oder törichten Entscheidungen (*Spalte 4*) ausgesetzt. So werden wir wesentlich leistungsfähiger. Wir ermüden nicht so schnell. Wir verbrauchen unsere Energien nicht mehr so leichtsinnig wie früher, als wir unser Leben so einrichten wollten, wie es uns gerade passte. Es funktioniert – es funktioniert wirklich. (S.101-102)

Schritt 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.

Praktische Erfahrung zeigt, dass nichts uns so sehr vom Trinken abhält wie intensive Arbeit mit anderen Alkoholikern. Das funktioniert auch, wenn alle anderen Aktivitäten versagen. Dies ist unsere Zwölfte Empfehlung: Geben Sie diese Botschaft an andere Alkoholiker weiter! Sie können helfen, wenn niemand sonst es kann. Sie können das Vertrauen von Alkoholikern erwerben, wenn andere hilflos sind. Denken Sie daran, dass diejenigen, die noch trinken, sehr krank sind.

Dies schien zu beweisen, dass ein Alkoholiker auf einen anderen eine Einwirkung ausüben konnte, wie es Nichtalkoholiker niemals fertigbrachten. Aber es zeigte auch, dass ein intensives Bemühen des einen Alkoholikers um den anderen für die dauernde Genesung lebensnotwendig war. (S. XVII)

Bald fand ich heraus: Wenn alle anderen Mittel versagten, konnte ich den Tag retten, indem ich mich um einen anderen Alkoholiker kümmerte. (S.17)

Vor seiner Reise nach Akron hatte sich der Makler (*Bill W. Und die frühen Oldtimer*) mit vielen Alkoholikern (*Süchtigen*) große Mühe gegeben, weil *sie* der Auffassung waren, dass nur ein Alkoholiker (*Süchtiger*) einem anderen Alkoholiker (*Süchtigen*) helfen könne. Der Erfolg dieser Arbeit bestand aber nur darin, dass *sie* selbst nüchtern geblieben *waren*. (S. XVI)

Wir sind genesen – und uns wurde die Kraft gegeben, anderen zu helfen. (*Seestern- Geschichte* ¹²) (S.155)

Wenn Sie unsicher sind, arbeiten Sie lieber mit einem anderen Alkoholiker! (S.118)

Schritt 12- Versprechen

Ihr Leben bekommt einen neuen Sinn. Zu sehen, wie Menschen genesen, wie sie wiederum anderen helfen, wie die Einsamkeit verschwindet, wie die Gemeinschaft um Sie herum wächst und wie Sie Freunde gewinnen, das sind Erfahrungen, die Sie nicht missen sollten. Wir sind sicher, dass keiner von Ihnen das missen möchte. Begegnung mit Neuen und häufiger Kontakt untereinander, das sind Lichtblicke in unserem Leben. (S.103)

Eine Vision für Sie

Nichts ist leichter als das spirituelle Programm zu vernachlässigen und uns auf den Lorbeeren auszuruhen. Wenn wir das tun, rennen wir direkt in unser Unglück, denn Alkohol ist ein heimtückischer Feind. Wir sind nicht vom Alkoholismus geheilt. Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles Leben instandzuhalten. Jeden Tag aufs Neue müssen wir den Gedanken an Gottes Willen in unser Tun einbeziehen: „Wie kann ich Dir am besten dienen – Dein Wille geschehe (nicht meiner)!“ Das sind Gedanken, die uns immer begleiten müssen. In dieser Richtung können wir unsere Willenskraft trainieren, soviel wir wollen. Das ist der richtige Gebrauch des Willens. (S.98-99)

Wir glauben, dass das Aufhören mit dem Trinken (*nehmen, ausagieren*) nur ein Anfang ist. Viel wichtiger wird es sein, unsere Grundsätze daheim, im Beruf und in allen unseren Angelegenheiten vorzuleben. (S.23)

So wachsen wir. Auch Sie können wachsen, selbst wenn Sie nichts als dieses Buch in der Hand haben. Wir glauben und hoffen, dass es alles enthält, was Sie für den Anfang brauchen. Wir wissen, was Sie jetzt denken. Sie sagen zu sich selbst: „Ich bin zittrig und allein. Das schaffe ich nie.“ Sie können es schaffen. Sie vergessen, dass Sie jetzt eine Kraftquelle angezapft haben, die stärker ist als Sie selbst. Um es nochmals zu sagen: Mit diesem Rüstzeug ist es nur eine Frage von Bereitschaft, Geduld und Arbeit, um zu erreichen, was wir geschafft haben. (S.190-191)

Vergessen Sie nicht, dass die Genesung von einem scheinbar hoffnungslosen geistigen und körperlichen Zustand möglich ist, wenn Sie die Zwölf Schritte, wie sie im Großen Buch der Anonymen Alkoholiker beschrieben sind, täglich ausführen. Es liegt noch viel Arbeit vor uns, dies ist erst der Anfang. Denken Sie daran, nicht übermütig oder faul zu werden.

*Vertraue auf Gott.
Halte dein Haus sauber.
Hilf anderen.*

THE GOOD NEWS

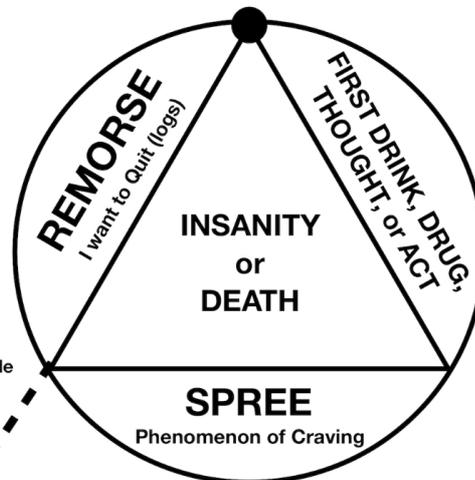
Once the psychic change has occurred I can easily control my desire to drink, use or act out.



The World of Spirit
Power

THE BAD NEWS

The Mental Blank Spot
The Liar always wins the argument.



The World of Self
No Power

- MY BOTTOM
- THE CROSSROADS
- THE JUMPING OFF PLACE
- THE TURNING POINT

Anhang II - Verantwortlichkeit	Gegenüber mir selbst	Gegenüber anderen
VERANTWORTLICH Pflichtbewusstsein proaktiv zentriert / Anführer funktional / liebend unabhängig	Ich bin für MICH SELBST verantwort- lich: MEINE Gedanken MEIN Denken MEINE Gefühle/ Emotionen MEIN Verhalten/ Handlungen	Ich bin pflichtbewusst gegenüber anderen und ein wirksamer Sponsor, Anführer, Mentor, Lehrer, Mutter, Vater, Partner, Arbeitneh- mer, Freund, Diener
VERANTWORTUNGSLOS leichtfertig träge / unzentriert Opfer / dysfunktional ängstlich / coabhängig	Ich beschuldige andere für die ich Art wie ich denke, fühle, mich ver- halte Wegen DIR denke ich so! DU hast meine Gefühle verletzt! Wegen DIR habe ich das getan! DU hast mich in Verlegenheit ge- bracht!	Ich übernehme die Verantwortung für andere: Ich versuche die Gedanken, Ge- fühle und Handlungen anderer Menschen zu ändern, indem ich ihnen gefällig bin, sie befähige, sie beschütze, sie bis ins kleinste Detail verwalte, sie manipulierte, sie über- mäßig kontrolliere, sie meide, sie peinige, unkommunikativ bin und schikaniere.

Wenn ich unverantwortlich gegenüber mir selbst oder anderen bin, ist das Ergebnis immer Groll! Und GROLL ist der Missetäter NUMMER EINS (S. 74)

MACHT: Ich musste eine Kraft finden, die größer ist als ich selbst, die mein Problem lösen würde.				
Du, ich, Gott			Schritte 8 & 9 Änderungen: Spirituelle Prinzipien	Wir sind wiedergeboren
	<p>*Agape - bedingungslose / spirituelle</p> <p>Liebe Philia - Brüderliche / Schwesternliebe</p> <p>Eros - Erotik / Körperliche Liebe</p>	<p>Körperlich - Entspannt</p> <p>Emotional - Ruhig</p> <p>Geistig - Gelassenheit</p> <p>Spirituell - zentriert</p>	<p>Geduldig</p> <p>Verantwortlich</p> <p>Aktiv</p> <p>Intim</p> <p>Großzügig</p> <p>Inhalt</p> <p>Vertrauensvoll</p> <p>Demut</p> <p>Hilfreich für andere</p> <p>Selbstlos</p> <p>Nachsichtig</p> <p>Ehrlich</p>	<p>Ich bin für Gott und meine Mitmenschen von größtem Nutzen.</p> <p>Ich mache spirituelle Fortschritte.</p> <p>Ich habe mich von einem scheinbar hoffnungslosen Zustand des Geistes und des Körpers erholt.</p>
Gottes Wille				
Step 3 Decision	Meine Denkweise	Mein Gefühl	Mein Verhalten	Mein Wesen
Elgenwille				
<p>Ich</p> <p>Ich Ich Ich</p> <p>Ich</p>	<p>Furcht</p> <p>Ich habe immer Angst, das zu verlieren, was ich habe, oder nicht zu bekommen, was ich will.</p>	<p>Verletzt & bedroht</p> <p>Selbstachtung Taschenbuch (Geld)</p> <p>Sicherheit</p> <p>Ambitionen</p> <p>Beziehungen</p> <p>Sex</p>	<p>Unehrlich</p> <p>Grollig / Wütend / Hasserfüllt</p> <p>Egoistisch</p> <p>Selbststüchtig</p> <p>Arrogant / Selbstironisch</p> <p>Eifersüchtig/Verdächtig</p> <p>Neidisch</p> <p>Gierig</p> <p>Wollüstig</p> <p>Faul</p> <p>Unverantwortlich</p> <p>Ungeduldig</p>	<p>Ich bin unruhig, reizbar, gelangweilt, unzufrieden, depressiv, ängstlich</p> <p>Ich schade anderen.</p> <p>Ich schade mir selbst.</p> <p>Ich erliege mich wieder dem Verlangen und Trinken, konsumieren oder ausleben.</p>
Bondage of Self			Schritt 4 & 5: Eine moralische Bestandsaufnahme der Charakterschwächen oder -mängel	
NO POWER: Mangel an Power, das war mein Dilemma.				

Anhang III- Mein Groll benutze 1 Seite pro Groll

Spalte 1: Gegenüber wem oder was bin ich ärgerlich? Person/ Institution/ Prinzip?

Spalte 2: Warum bin ich verärgert?

Spalte 3: Das beeinträchtigt, bedroht, schädigt oder stört meine... (Ankreuzen was zutrifft)

Selbstwertgefühl Sicherheit Ambitionen Portemonnaie Beziehungen Sex

Spalte 4: Wo trage ich die Schuld? Was sind meine Fehler? Erkenne die Ursachen und Bedingungen, die Charakterfehler, die Unzulänglichkeiten, die Fehler in unserer Veranlagung, die Wurzel unserer Probleme, die Knechtschaft des Selbst.

Egoistisch & selbstsüchtig: Was war mein Motiv? Was wollte ich dabei? Was hält mich an dieses Ressentiment gebunden?

Angst: Was befürchte ich zu verlieren oder nicht zu bekommen?

Liste weitere Charaktermängel auf. (z.B. Falscher Stolz, Arroganz, Selbstabwertung, Ungeduld, Neid, Faulheit, Wollust, Unehrllichkeit, Verantwortungslosigkeit, Schuldzuweisung, enabling

Spalte 5: Was hätte ich stattdessen tun sollen? Was ist heute Gottes Wille für mich? Drehe Charaktermängel in spirit. Prinzipien: egoistisch >selbstlos, Hass> Liebe& Vergebung, Arroganz& Selbstmitleid> Demut, Angst> Glaube& Mut

Anhang IV Meine Ängste nutze ein Blatt pro Angst

Spalte 1: Vor wem oder vor was habe ich Angst? z.B. Ablehnung, Versagen, Autorität, Kontrollverlust, Armut, Erfolg etc.

Spalte 2: Warum habe ich Angst?

Spalte 3: Diese Angst beeinträchtigt, bedroht, schädigt oder stört meine... (Ankreuzen was zutrifft)

Selbstwertgefühl	Sicherheit	Ambitionen	Portemonnaie	Beziehungen	Sex
------------------	------------	------------	--------------	-------------	-----

Spalte 4: War es nicht der Verlass auf uns selbst der uns scheitern ließ? *Identifiziere Ursachen und Gründe, Charakterdefekte, die Wurzel unserer Probleme, die Knechtschaft des Selbst*

Selbstsucht: Was war mein Motiv? Was wollte ich? Was befürchte ich zu verlieren oder nicht zu bekommen? Z.B. Anerkennung, Bestätigung, Erfolg, Geld, Reputation, etc.

Welche anderen Ängste treten aus dieser Angst hervor? z.B. *Ich befürchte Ablehnung da ich Angst habe es nicht wert zu sein geliebt zu werden.*

Liste andere resultierende Charaktermängel auf, z.B. Falscher Stolz, Arroganz, Selbsthass, Ungedul, Neid, Faulheit, Wollust, Unehrlichkeit, Verantwortungslosigkeit, Schuldzuweisung

Spalte 5: Was hätte ich stattdessen tun sollen? Wie kann ich das anders angehen? Was ist Gottes Wille heute für mich? *Wandle Mängel in Prinzipien um, z.B. Selbstzentriert wird selbstlos, Hass wird Liebe& Vergebung, Angst wird Glaube& Mut, Arroganz/ Selbstmitleid wird Demut.*

Anhang VI- ALLE VERLETZUNGEN inkl. Sexverhalten nutze 1 Blatt je Verletzung

Spalte 1: Wen habe ich verletzt?

Spalte 2: Was habe ich ungerechtfertigterweise erweckt? Eifersucht, Neid, Bitterkeit, Angst, Sorgen, etc.?

Spalte 3: Wie habe ich ihre ... (Kreuze an was zutrifft) bedroht, geschädigt, gestört, beeinträchtigt?

Selbstwertgefühl Sicherheit Ambitionen Portemonnaies Beziehungen Sex

Spalte 4: Wo lag mein Fehler? Wo lag mein Verschulden? *Identifiziere Ursachen und Gründe, Charakterdefekte, die Wurzel unserer Probleme, die Knechtschaft des Selbst*

Selbstsucht: *Was war mein Motiv? Was wollte ich?*

Angst: Was befürchte ich zu verlieren oder nicht zu bekommen?

Liste andere resultierende Charaktermängel auf, z.B. Falscher Stolz, Arroganz, Selbsthass, Ungedul, Neid, Faulheit, Wollust, Unehrlichkeit, Verantwortungslosigkeit, Schuldzuweisung

Spalte 5: Was hätte ich stattdessen tun sollen? Wie kann ich das anders angehen? Was ist Gottes Wille heute für mich? *Wandle Mängel in Prinzipien um, z.B. Selbstzentriert wird selbstlos, Hass wird Liebe & Vergebung, Angst wird Glaube & Mut, Arroganz/ Selbstmitleid wird Demut*

Anhang VII- Unsere Notizen, Kommentare, Allegorien, Analogien und Aphorismen

¹ seit 27. Mai 2007 wurde dieses Arbeitsheft in 13 Sprachen übersetzt: Französisch, Spanisch, French, Spanish, Holländisch, Schwedisch, Russisch, Ukrainisch, Punjabi, Jiddisch, Arabisch, Portugiesisch, Slowenisch Tamil und Deutsch.

² Baltimore, Maryland Drogen- Studie: Die Studie untersuchte die Beziehung zwischen Sponsoring und Abstinenz. Die Studie untersuchte NA/AA-Sponsoring über einen Zeitraum von einem Jahr in einer Längsschnittstudie mit 500 ehemaligen und aktuellen Drogenkonsumenten in der Innenstadt von Baltimore, Maryland, USA. Im Jahresverlauf wiesen diejenigen, die „NICHT GESPONSERT“ waren, eine Abstinenzrate von 44,7 % und diejenigen, die „GESPONSERT“ waren, eine Abstinenzrate von 39,1 % auf. 75 % derjenigen, die ANDERE GESPONSERT hatten, blieben jedoch abstinent (S. 296). Während des einjährigen Studienzeitraums war die Anwesenheit eines Sponsors in NA/AA nicht mit anhaltender Abstinenz verbunden. Es gab keinen statistischen oder substanzialen Unterschied in den anhaltenden Abstinenzraten zwischen NA/AA-Mitgliedern ohne Sponsor und denen mit Sponsor. Unterstützung und Anleitung durch einen Sponsor scheinen wirkungslos zu sein (S. 298). In der multivariaten logistischen Regressionsanalyse war die Anwesenheit als Sponsor sehr stark mit anhaltender Abstinenz verbunden. (Crape et al., 2002 p. 298)

³ Das Blaue Buch verwendet 14 Mal den Begriff „genesen“. (16 Mal in der amerikanischen, 4.Ausgabe)

1. S. XXVII-III Es sieht so aus, als ob dieser Mann und mehr als hundert andere wirklich genesen sind.
2. S. 21 Fast alle sind genesen.
3. S. 34 Weiter geht es mit einer klaren Gebrauchsanweisung, wie wir gesund wurden.
4. S. 104 Wenn er ja sagt, dann sollte seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt werden, dass Sie einer sind, der genesen ist.
5. S. 131 Er weiß, dass tausende Männer wie er genesen sind.
6. S. XV: [...] ; die Mitgliederzahl umfasst weit über 150.000 genesene Alkoholiker
7. S. 155 Wir sind genesen - und uns wurde die Kraft gegeben, anderen zu helfen
8. S. 170 Ein genesener Alkoholiker in einer verhältnismäßig unwichtigen Stellung kann mit einem Mann in einer höheren Position sprechen.
9. S.24 Sie sind ohne Zweifel neugierig, wie und warum wir, trotz gegenteiliger Ansicht von Fachleuten, von einem hoffnungslosen, geistigen und körperlichen Zustand genesen konnten.
10. S. XIII Der Hauptzweck dieses Buches ist, anderen Alkoholikern, genau zu beschreiben wie wir genesen sind.
11. S. 155-156 Wir, von schwerem Trinken genesen, sind Wunder geistiger Gesundheit.
12. S. XVII Ihr allererster, ein wirklich verzweifelter Fall, konnte sofort genesen und wurde das AA- Mitglied Nummer drei.
13. S. 52 Wenn lediglich Anstandsregeln oder eine bessere Lebensphilosophie genügen würden, mit dem Alkoholismus fertig zu werden, wären viele von uns schon lange wieder genesen.
14. S.111 Heute erzählt er oft von den vielen, die inzwischen genesen sind und die um ihre Chance gebracht worden wären, wenn er sich weiter mit den noch Uneinsichtigen beschäftigt hätte.

Es gibt grundsätzlich zwei Genesungsgenres: die Erzählung vom “Genesenen Süchtigen” und die vom “Genesenden Süchtigen”. Genesungsgeschichten sind für die Genesungserfahrung des Betroffenen von entscheidend dafür sein kann, dass Genesung ein stabiler Lebenszustand bleibt. Solche Erzählungen artikulieren und fördern die konsequente Anbindung des Erzählers und die Aneignung institutioneller Meistererzählungen (Cain 1991). Alternativ kann das wiederholte Erzählen mehrdeutiger “immer genesender” Erzählungen in denen die Protagonisten gängige Weisheiten hinterfragen, hypothetische Lebenswege erwägen, die sie nicht tatsächlich verfolgt haben, und Abstinenz als gut und schlecht zugleich darstellen, einen zyklischen Lebensverlauf verewigen, in dem Rückfälle immer wiederkehren und eine dauerhafte Genesung dem Erzähler als Protagonisten entgeht. (Shohet, Merav, 2007).

Im Mittelpunkt der 12-Schritte-Genesungskultur steht die persönliche Geschichte des genesenen Süchtigen: „Unsere Geschichten offenbaren allgemein, wie wir früher waren, was passiert ist und wie wir heute sind“ (A.A. 2001:58). Die persönliche Geschichte des Mitglieds stärkt die bildliche Welt der 12-Schritte-Genesung. Diese Erzählungen bilden die Grenzen, die die 12-Schritte-Genesungskultur strukturieren und stärken. Indem Mitglieder ihre persönlichen Geschichten darüber teilen, „wie sie früher waren“, identifizieren sie sich als Süchtige. Ihre „Kriegsgeschichten“ vermitteln wichtige Kriterien für potenzielle Mitglieder, um sich als Süchtige zu identifizieren und zu bezeichnen (Holland 2001:71). Darüber hinaus sind persönliche Erfahrungsberichte für Neulinge von Bedeutung, da die Geschichten genesener Süchtiger zentrale kulturelle Elemente der 12-Schritte-Welt objektivieren, wie z. B. die Bedeutung der Teilnahme an Treffen, der Suche nach einem Sponsor, der Hilfe für andere leidende Süchtige und der Mitarbeit in der 12-Schritte-Gruppe. Durch das Zuhören der Erzählungen genesener Mitglieder lernen Neulinge die Kultur der 12-Schritte-Genesung kennen. Der Neuling lernt das Modell eines 12-Schritte-Berichts kennen, indem er anderen Teilnehmern zuhört

und seine eigene Geschichte erzählt. So lernt er sein eigenes Leben als Teilnehmer eines 12-Schritte-Programms besser zu verstehen (Holland 2001:71). Die rhetorische Sprache der 12 Schritte bietet ein attraktives Element, das den Neuling mit der 12-Schritte-Kultur verbindet und ihm die Gewissheit gibt, dass das Alkohol-/Konsum-/Auslebeprobem gelöst werden kann – was zu Verhaltensänderungen bei den Neulingen führt (Waldrum 1997:74).

⁴ Der unbehandelte Süchtige ist wie ein Hund, der immer wieder zu seinem eigenen Erbrochenen zurückkehrt. Dies ist eine Variante von Sprüche 26:11: „Wie ein Hund, der immer wieder das tut, was er erbrochen hat, so ist ein Narr, der seine Torheit wiederholt.“

Die Strategien- und Verlustliste:

Auf Seite 106 des Blauen Buches heißt es: „Geben Sie ihnen (dem Neuling) einen Bericht über die Kämpfe (gescheiterten Strategien), die Sie unternommen haben, um aufzuhören.“ Die Strategienliste enthält eine umfassende Liste aller gescheiterten Strategien, die der Süchtige anwendet, um sein Suchtmuster zu beenden oder einzuschränken. Darüber hinaus ist eine Protokollliste eine Zusammenfassung der ersten 50 Seiten des Blauen Buches, einschließlich der Meinung des Arztes, die sich ausschließlich auf Schritt 1 konzentriert und deren Bearbeitung im Einzelgespräch mit einem Neuling viel Zeit in Anspruch nehmen kann. Einen Neuling durch die „Protokollliste“ zu führen, dauert nur minimal. Während der Neuling die Strategien abhakt, die er „verbrannt“ hat, teilt der Sponsor auch seine mit, die er ausprobiert und verbrannt hat. Wenn der Neuling und der Sponsor ihre Protokolllisten miteinander teilen, entwickelt sich eine Identifikation und der Neuling erkennt: „Hey, ich bin genauso machtlos wie du und du bist genauso machtlos wie ich, aber du tust es nicht mehr.“ Das ist ein sehr überzeugendes Szenario für jemanden, der aufhören möchte, aber nicht kann. Darüber hinaus ist die Log-Liste ein universeller Ansatz, um Süchtige voneinander zu unterscheiden. Alle Süchtigen, unabhängig von ihrem Suchtmuster – ob Drogen, Alkohol, Essen, Sex, Liebe, Fantasie, Co-Abhängigkeit, Glücksspiel usw. – brennen dieselben Strategien! So kann sich jeder Süchtige mit jedem anderen Süchtigen identifizieren, indem er einfach seine Liste mit anderen teilt.

Leider war es nicht die Liste, die uns in die Räume trieb. Viele von uns erkannten, dass wir ein Problem hatten, aber irgendwie konnten wir noch funktionieren und leben. Erst als Schmerz und Leiden so groß und unerträglich wurden, suchten wir nach einer möglichen Lösung für unser Leiden. Die „Verliererliste“ verzeichnet all die Dinge, die wir durch Trinken, Drogenkonsum und/oder Ausagieren verloren haben. Sie ist es, die den Süchtigen motiviert, die Schritte zu durchlaufen. Die Liste zeigt dem Neuling, dass er seinem Suchtmuster machtlos gegenübersteht und die Rückfallwahrscheinlichkeit sehr hoch ist. Und sobald der unbehandelte Süchtige wieder anfängt zu trinken, Drogen zu konsumieren oder auszuagieren, gerät er in eine Verlustserie und verfolgt sein Suchtmuster bis an die „Pforten des Wahnsinns oder des Todes“. Alle Süchtigen, unabhängig von ihrem Suchtmuster (Drogen, Alkohol, Essen, Sex, Liebe, Fantasie, Co-Abhängigkeit, Glücksspiel usw.), verlieren die gleichen Dinge – äußerlich und innerlich! So kann sich jeder Süchtige mit jedem anderen Süchtigentyp identifizieren, indem er einfach seine „Verliererliste“ mit anderen teilt. Wenn sich ein Neuling gegen unsere Vorschläge sträubt, verweisen wir ihn einfach auf seine Liste und fragen ihn: „Was sagt deine Liste dazu?“

⁵ **Alkoholiker und drogenabhängige Patienten haben ein hohes Suizidrisiko.** Die Suizidrate unbehandelter Süchtiger lag nach fünfjähriger Nachuntersuchung 80-mal höher als in der Allgemeinbevölkerung (Gelder et al., 1983:402). In meiner Arbeit mit anderen habe ich festgestellt, dass manche Alkoholiker und Süchtige in eine Phase geraten, die ich „SO-DRIETY“ (= kampfclean, kampftrocken) nenne: Sie können nicht mit Alkohol, Drogen oder ihrem zwanghaften Verhalten leben, wissen aber nicht, wie sie ohne sie leben sollen. Sie geraten also in eine SO-DRIETY, absolvieren nie ein 12-Schritte-Programm, bleiben einfach abstinent und werden zunehmend unruhiger, reizbarer, unzufriedener, gelangweilter, depressiver und ängstlicher, bis die Schmerzen so stark werden, dass sie entweder rückfällig werden oder Selbstmord begehen.

⁶ **Analogie zur Intuition:** Die menschliche Evolution hat uns fünf Sinne geschenkt, mit denen wir die Realität anhand von Regeln erkennen, die wiederum konzeptualisiert und zu einem Realitätsverständnis abstrahiert werden, das uns Menschen zur dominierenden Spezies auf dem Planeten gemacht hat. Es gibt jedoch auch einen sechsten Sinn – die Intuition, ein Bauchgefühl, diesen „Spinnensinn“, der uns subtil anspricht. Hatten Sie schon einmal einen intuitiven Gedanken oder ein intuitives Gefühl, und als Sie darauf hörten, erkannten Sie im Nachhinein, dass es genau das war, was Sie tun mussten? Oder hatten Sie schon einmal einen intuitiven Gedanken oder ein Bauchgefühl, auf das Sie nicht gehört haben und sich im Nachhinein gefragt haben: „Warum habe ich nicht auf dieses freundliche Gefühl tief in mir gehört? Ist das nicht die Stimme des Göttlichen, die uns sicher auf unserem Lebensweg führen möchte?“ Das Tolle an unserem Zwölf-Schritte-Programm ist, dass wir drei spirituelle Werkzeuge anbieten: 1) das Konzept einer Macht, die größer ist als wir selbst; 2) das Gebet, durch das wir mit dieser Realität tief in unserem Inneren kommunizieren; und 3) die Meditation, durch die wir zuhören und die Führung eines höheren Gewissens in unserem Inneren hören können.

⁷ **Fisch-Geschichte:** Diese Geschichte handelt vom Schlafen und vom Wachsein und wurde von einer Geschichte aus Chuck C.s Buch „Eine neue Brille“ auf Seite 111 übernommen. Ein paar Fische trieben sich im Meer herum, als ein dritter Fisch vorbeischwamm und sagte: „He, Jungs, ist das Wasser nicht toll!“ und schwamm davon. Der eine Fisch fragte den anderen Fisch: „Was ist Wasser?“ Der andere Fisch antwortete: „Ich weiß es nicht, ich habe noch nie von

Wasser gehört.“ „Lass es uns herausfinden!“, sagte der andere Fisch. So schwammen die beiden Fische durch die sieben Meere und fragten jeden, den sie trafen: „Weißt du, was Wasser ist?“ Die Antwort war immer die gleiche: „Nein, ich habe noch nie von Wasser gehört, was ist das?“ Warum wissen die Fische nicht, was Wasser ist? Sie schwimmen doch im Wasser! Es ist überall um sie herum, aber sie wissen nicht, was Wasser ist. Die Analogie gilt für unseren zweiten Schritt: Wir glauben an eine Macht, die größer ist als wir selbst und die uns wieder zur Vernunft bringen kann. Die meisten unbehandelten Süchtigen kommen als kaum „toilettenerfahrene Affen“ in die Räume, sie essen, koten und treiben Unzucht, und das ist auch schon alles, was sie tun können. Sie leben im Grunde in ihren niederen Reptiliengehirnen - sie gehen ihren niederen Wünschen nach, von der Hand in den Mund, im Flucht- oder Kampfmodus. Sie sind sich der Gegenwart einer höheren Macht nicht bewusst. Wie die Fische, die nicht wissen, was Wasser ist, sind die meisten unbehandelten Süchtigen im Streben nach Glück gefangen und jagen ihren Launen hinterher, was oft entweder zu einem hedonistischen Leben oder, schlimmer noch, zu einem Leben in Abhängigkeit führt. Die meisten unbehandelten Süchtigen sind unbewusste Inkompetente. Sie sind sich einer tieferen Realität nicht bewusst und haben nie den sechsten Sinn, das intuitive Wissen, das in der Lage ist, die verwirrendsten Situationen oder Probleme zu lösen, erweckt. Das Erstaunlichste am Zwölf-Schritte-Programm ist, dass es ein Prozess des Aufwachens ist, der das eigene Gedankenleben auf eine höhere Bewusstseinsstufe hebt - ein Gottesbewusstsein, durch das der Süchtige in der Lage ist, sich mit einer Macht zu verbinden, die in der Lage ist, sein Verlangen zu trinken, zu konsumieren oder zu handeln leicht zu kontrollieren, indem er einen neuen Lebenszweck erfüllt - Gott und seinen Mitmenschen einen maximalen Dienst zu erweisen.

⁸ **Hundegeschichte:** Hier geht es darum, die Höhere Macht bei der Arbeit zu erleben. Mark Houston (Texas), ein A.A.-Sponsor, der am 9. Februar 2010 im Alter von 63 Jahren verstorben ist, erzählte immer eine Geschichte von einem Mann, der mit seinem Freund auf Entenjagd geht. Der Mann nimmt seinen Hund mit, und als er eine Ente schießt, fällt diese in die Mitte des Teiches, woraufhin sein Hund aufsteht, über das Wasser läuft, die Ente aufhebt und mit ihr zurückkehrt. Sein Kumpel sagt kein Wort. Er schießt eine weitere Ente, die in die Mitte des Teiches fällt, und wieder steht sein Hund auf, geht über das Wasser, hebt die Ente auf und kehrt mit ihr zurück, und immer noch sagt sein Kumpel kein Wort. Schließlich sagt er zu seinem Freund: „Hey, siehst du etwas, was mit meinem Hund nicht stimmt?“ Und sein Kumpel sagt: „Ja, der Hund kann nicht schwimmen!“ - und übersieht dabei das Wunder eines Hundes, der auf dem Wasser läuft. Wenn wir in den Räumen Menschen treffen, die selbst zugegebenermaßen süchtig sind, die einst machtlos gegenüber ihren Süchten waren, aber jetzt in der Lage zu sein scheinen, ihr Verlangen zu trinken, Drogen zu nehmen oder sich auszuleben mit Leichtigkeit zu kontrollieren, und das seit vielen Jahren - DAS IST DER HUND, DER AUF DEM WASSER LÄUFT! Das Zeugnis der anderen in den Räumen soll bezeugen, dass Gott für sie das getan hat, was sie selbst nicht tun konnten. In Verbindung mit der Fähigkeit, ehrlich zu denken und sorgfältig in uns selbst zu suchen, beginnen wir so den Prozess, an eine höhere Macht zu glauben.



⁹ **Michelangelo- Geschichte:** „Die Erschaffung Adams“, ein Gemälde des italienischen Künstlers Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni, das Teil der Decke der Sixtinischen Kapelle ist und um 1508-1512 gemalt wurde. Dieses Bild zeigt Gott, der sich nach Adam ausstreckt und sich bemüht, mit der Menschheit in Kontakt zu treten. Man kann sehen, dass Gottes Arm und Finger gestreckt sind. Adam hingegen sitzt auf der Erde in einem Chaiselongue-Sessel und streckt seinen Arm lustlos aus, sein Handgelenk und seine Finger sind schlaff. Man könnte vermuten, dass Michelangelo hier die Schwäche des Menschen in seinem Bemühen, sich mit dem Göttlichen zu verbinden, abbildet. M. Scott Peck, M.D. (1936 - 2005), ein amerikanischer Psychiater und Autor, (*The Road Less Traveled*) vertritt die Auffassung, dass Faulheit die Erbsünde ist (Peck M. Scott. 1978:272). Wir Menschen sind zu faul, um uns zu bemühen, bewusst mit Gott in Kontakt zu treten. Wenn Sie sich jedoch Michelangelos Gemälde genau ansehen, können Sie erkennen, dass der Abstand zwischen Gottes Finger und Adams Finger nur einen Zentimeter beträgt, was bedeutet, dass das Göttliche sehr nahe ist. Und mit dem Zwölf-Schritte-Programm - einem Programm des „Glaubens mit Taten“, des „In-Aktion-Tretens“ kann der Süchtige die Hand ausstrecken und Gott berühren und eine direkte Erfahrung mit dem göttlichen Bewusstsein machen.

¹⁰ **Geschichte eines Predigers:** Ein Prediger geht den Mittelgang seiner Kirche entlang, die zu beiden Seiten von Kirchenbänken gesäumt ist. Er kommt zu einer Bank, in der auf der einen Seite ein Ehemann, auf der anderen seine Ehefrau steht, mit mehreren Kindern dazwischen. Der Prediger fragt den Ehemann: „Sind das Ihre Kinder?“ Der Mann antwortet: „Ich glaube schon.“ Dann fragt der Prediger die Ehefrau: „Sind das Ihre Kinder?“ Die Ehefrau antwortet: „Ich weiß es!“ Gibt es da einen Unterschied? Sicher, abgesehen von einem DNA-Test glaubt der Ehemann nur, dass die Kinder von ihm sind, aber die Ehefrau hat diese Kinder in sich getragen und weiß empirisch, dass es ihre Kinder sind. Die Geschichte des Predigers veranschaulicht den Unterschied zwischen dem Glauben an eine höhere Macht in Schritt zwei und dem fünften Schritt, in dem der Süchtige dieser Macht durch eine spirituelle und moralische Bestandsaufnahme näher kommt und eine direkte Erfahrung macht.

¹¹ **Fluggeschichte:** Wussten Sie, dass Flugzeuge 90 Prozent ihrer Flugzeit aufgrund von Turbulenzen und anderen Bedingungen vom Kurs abweichen? Trotzdem kommen die meisten Flüge zur vorgesehenen Ankunftszeit am richtigen Ort an. Der Grund für dieses Phänomen ist ganz einfach: Pilot und Co-Pilot sprechen sich ständig ab, kommunizieren regelmäßig mit der Flugsicherung über den Kurs und die Position des Flugzeugs, und durch die ständige Abfrage des flugzeuginternen Leitsystems nimmt der Pilot viele Kurskorrekturen vor, damit das Flugzeug pünktlich und am vorgesehenen Zielort ankommt. Dies ist eine großartige Analogie für Schritt Zehn: „Überprüfe dich selbst, bevor du dich ruinierst.“ Ich beginne meinen Tag mit einem Gebet und einer Meditation aus dem dritten Schritt und treffe die Entscheidung, dass ich nur für diesen Tag Gottes Willen in all meinen Angelegenheiten tun werde - in der Familie, im Beruf, in den Genesungsräumen und in der Öffentlichkeit. Wenn ich meinen Tag im Auftrag Gottes verbringe, ist es wichtig, dass ich mir meiner Motive und Verhaltensweisen bewusst bin. Tue ich den Willen Gottes? Ich frage mich: Leiste ich einen Beitrag zum Leben ODER denke ich 90 Prozent der Zeit nur an mich. Wenn ich vom Kurs abgekommen bin, korrigiere ich meine Handlungen durch Gebet, Meditation, Bestandsaufnahmen, Gespräche mit anderen über meine Fehler, Wiedergutmachung, wenn nötig, und Weitergabe der Botschaft an diejenigen, die noch leiden. Wenn ich fleißig bin und ein Programm des Glaubens mit Werken in Verbindung mit einer Einstellung, die keine halben Sachen macht, anwende, beende ich meinen Tag normalerweise zu Gottes Bedingungen. Ich schließe meinen Tag mit dem Gebet und der Meditation des siebten Schritts ab und schlafe dann friedlich in dem Wissen, dass meine Höhere Macht am Werk ist und es mir ermöglicht, mein Verlangen zu trinken, Drogen zu nehmen oder zu handeln, leicht zu kontrollieren.

¹² **Seestern-Geschichte:** Da wir genesen sind und die Macht haben, anderen zu helfen, ist es nicht möglich, dass wir jeden leidenden Süchtigen retten können. Täglich geraten Tausende in Vergessenheit. Viele könnten gesund werden, wenn sie die Möglichkeit hätten, die wir genossen haben. Wie sollen wir dann das, was uns so frei gegeben wurde, darstellen? (A.A. S. 19). Die Geschichte mit dem Seestern gibt eine Antwort. Ein paar Leute spazieren bei Ebbe am Ufer entlang. Es ist ein sehr heißer Tag, und Tausende von Seesternen leiden unter den brennenden Strahlen der Sonne, die sie austrocknen und nach und nach abtöten. zu Tausenden. Ein Kerl bückt sich ständig und hebt Seesterne auf und wirft sie ins Meer. Der andere fragt: „Was machst du?“ und er antwortet: „Ich rette die Seesterne.“ Der andere Kerl sagt: „Die Seesterne retten? Sehen Sie sich um, es gibt Tausende toter Seesterne und viele weitere werden unter dieser unglaublich heißen Sonne sterben. Sie ändern überhaupt nichts, also wozu sich die Mühe machen?“ Worauf der andere Kerl antwortet, während er einen weiteren Seestern aufhebt: „Ich schätze, Sie haben mit dieser Einschätzung recht, aber ich glaube, es macht einen großen Unterschied für den Seestern, den ich hier habe“, und wirft den Seestern zurück ins Meer. Wir können nicht alle leidenden Süchtigen retten, aber wir können etwas bewirken, indem wir unsere Geschichte der Genesung erzählen und das Vertrauen der Neulinge gewinnen, sodass wir sie durch das Wunder des Zwölf-Schritte-Programms führen können, EINEN SÜCHTIGEN NACH DEM ANDEREN.

Bibliographie

Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.

Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. *Ethos* 19(2):210-253.

Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses & Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company Irvine, CA. p. 146

Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. "The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users." *Drug and Alcohol Dependence* 65 (2002) p. 291-301.

Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. "Suicide and deliberate self-harm." *Oxford Textbook of Psychiatry*. pp. 398 - 421.

Holland, Dorothy C. 2001. Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97

P. Wally. Back To Basics - The Alcoholics Anonymous Beginners Meetings "Here are the steps we took..." in Four One Hour Sessions. Faith With Works Pub Co; 2 edition (Oct. 30 2000)

Peck, M. Scott 1978. "Entropy and Original Sin" *The Road Less Travelled*. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.

Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: *Journal of the Society for Psychological Anthropology* 35 (3):344-382

Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons*. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.