

## Die Genesung an Orten beginnen, an denen es keine Meetings gibt

© 2010 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services Inc. All rights reserved.

Du bist nun also davon überzeugt, dass du genauso an der Krankheit der Sex- und Liebessucht leidest wie wir auch und hast die Entscheidung getroffen, dich auf den Weg der Genesung zu begeben. Doch dann musst du feststellen, dass es keine Meetings in deiner Gegend gibt. Was nun?

Wir glauben, dass ein Weg, Deine Genesung in die Wege zu leiten, im Programm und in der Literatur der Sex- und Liebessüchtigen gefunden werden kann. Unsere Literatur stellt die Erfahrung, Kraft und Hoffnung von vielen Menschen dar, die von denselben Problemen in ihrem Sex- und Liebesleben genesen sind, die du gerade erlebst. Da du nicht zu einem Meeting kommen kannst, wird Dir dieser Abschnitt unserer Webseite zeigen, wie du unsere Literatur und ihre Weisheit nutzen kannst, um Dich auf Deinem Weg zu einem neuen, gesunden Leben in den Bereichen Sex und Beziehung zu unterstützen.

Falls du an einem S.L.A.A.-Meeting teilnehmen könntest, wäre die S.L.A.A.-Präambel vermutlich der erste Text unserer Literatur, den du hören würdest. Er erklärt die Grundzüge davon, wie wir nüchtern werden und bleiben. Er ist unten abgedruckt. Lies ihn zuerst im Ganzen und geh dann zurück und klicke auf die fünf wichtigen Werkzeuge, um mehr darüber herauszufinden, wie du jedes einzelne nutzen kannst.

### Die S.L.A.A.-Präambel

„Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören. S.L.A.A. erhält sich ausschließlich durch eigene Spenden und steht allen offen, die diese Gemeinschaft brauchen.

Um den zerstörerischen Folgen der Sex- und Liebessucht entgegenzuwirken, setzen wir fünf wichtige Hilfsmittel ein:

1. **Abstinenz:** Wir sind bereit, täglich neu auf das Ausleben unseres persönlichen süchtigen Grundverhaltensmusters zu verzichten.
2. **Gemeinschaft:** Wir holen uns in der S.L.A.A.-Gemeinschaft Unterstützung in Meetings und durch Sponsorschaft.
3. **Programm:** Wir wenden das 12-Schritte-Programm an, um sexuelle und emotionale Nüchternheit zu erlangen und von unserer Krankheit zu genesen.
4. **Dienst:** Wir geben der S.L.A.A.-Gemeinschaft zurück, was wir so freigiebig von ihr erhalten.
5. **Spiritualität:** Wir entwickeln eine Beziehung zu einer Macht, größer als wir selbst, die uns bei der Genesung leiten und unterstützen kann.

S.L.A.A. nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft und beteiligt sich nicht an öffentlichen Debatten. S.L.A.A. ist mit keiner Organisation, Bewegung oder Sache religiöser oder weltlicher Art verbunden.

Wir kommen jedoch zu einem gemeinsamen Zweck zusammen: um den Umgang mit unserem süchtigen sexuellen und emotionalen Verhalten zu lernen. Wir erkennen, dass diese besessenen, zwanghaften Verhaltensmuster bei jedem von uns vorliegen. Sie bilden den *gemeinsamen Nenner*,

der uns verbindet und gleichzeitig alle Unterschiede sexueller oder geschlechtlicher Ausrichtung unwichtig macht.

Die Anonymität eines jeden S.L.A.A.-Mitglieds muss von uns besonders sorgfältig gewahrt werden. Darüber hinaus sind wir darum bemüht, jedes unnötige öffentliche Interesse von S.L.A.A. als Ganzem fernzuhalten.

© Anonyme Sex- und Liebessüchtige e.V. Alle Rechte vorbehalten.

### **Das erste Werkzeug: Abstinenz**

Unsere Bereitschaft, täglich auf unser süchtiges Grundverhaltensmuster zu verzichten.

**Tipp: Studiere die S.L.A.A.-Literatur, um den Prozess der Genesung zu verstehen.** Der Prozess der Genesung fängt bei Dir an, aber du bist nicht allein. S.L.A.A.-Mitglieder haben Literatur geschrieben, die Dir dabei helfen kann, nüchtern zu werden und zu bleiben. Ein guter Start ist das Lesen der Broschüre „Willkommen“ von S.L.A.A. und unseres Grundlagenbuchs [„Anonyme Sex- und Liebessüchtige“](#), so dass du herausfinden kannst, wie das Programm der S.L.A.A. funktioniert.

**Tipp: Definiere Dein eigenes Grundverhaltensmuster und agiere nicht aus – „nur für heute.“** Um damit anzufangen, von der Sex- und Liebessucht zu genesen, muss jeder von uns verstehen, welche besondere Ausprägung seine Sucht annimmt und wie wir wissen können, ob wir nüchtern sind oder nicht. Der Grundlagentext von S.L.A.A. hilft uns dabei. du wirst konkrete Hilfe in der Einleitung zu Kapitel 4, „Das Zwölf-Schritte-Programm: Ein Weg zur sexuellen und emotionalen Nüchternheit“, in Kapitel 5, „Die Erfahrung des Entzugs“ und in Kapitel 8, „Der Aufbau von Partnerschaften“ finden.

Zunächst einmal findest du hier einige hilfreiche Definitionen: Sobald du das Muster, das die Sex- und Liebessucht in Deinem Leben annimmt, erkennst, kannst du Dein eigenes **Grundverhaltensmuster** definieren– das Verhalten oder die Verhaltensweisen, die Dein Leben unkontrollierbar machen (die Broschüre [„Bottom-Lines setzen“](#) hilft Dir zusätzlich dabei, herauszufinden, was Deine Grundverhaltensmuster sind). Solange du nicht in Deinem Grundverhaltensmuster ausagierst, bist du **nüchtern**. Wenn du Dich in Deinem Grundverhaltensmuster betätigst, nennen wir das **ausagieren**. Wenn du das tust, bist du nicht mehr nüchtern.

**Tipp: Lies die S.L.A.A.-Literatur täglich**– Die englischen Fassungen davon kannst du auch als Hörtexte unter <http://www.slaafws.org> im Internet kaufen.

**Tipp: Lies die Bücher die im S.L.A.A.-Grundlagentext erwähnt werden und die unserem Programm zu Grunde liegen:**

Die *Anonyme Alkoholiker* (besonders Kapitel 5-7) und die *Zwölf Schritte und zwölf Traditionen* von S.L.A.A. und ersetze die Begriffe „Alkoholismus“ und „Alkohol“ durch „Sex- und Liebessucht“ und „unsere Sucht“. Diese Bücher können bei den meisten Buchhändlern gekauft werden oder unter [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de) im Internet bestellt werden.

**Tipp: Geh in einen Buchladen für weiteres Material, das hilfreich sein kann**

**Tipp: Schaue Dir die „Werkzeuge der Genesung“ an und nutze sie:** praktische Tipps, um Phasen der Versuchung zu überstehen.

Süchtige blühen durch Chaos und Angst auf. Einige von uns denken sogar, dass sie auch davon abhängig sind. Chaos und Angst sorgen nur für den nächsten Rückfall. Wir haben gelernt, dass wir unser Bestes tun müssen, um diese uns vertrauten Geisteszustände zu vermeiden.

**Ein „Werkzeugkasten“ für die Genesung:** Die folgenden Empfehlungen und Slogans können sehr hilfreich sein, um das Chaos und die Angst in unserem Leben zu verringern. Es ist ein wirklich großer Werkzeugkasten. Die meisten von uns hatten sehr wenige dieser Bewältigungsmechanismen in unseren persönlichen Werkzeugkästen als wir zu S.L.A.A. kamen. Wir ermutigen Dich, diese Werkzeuge „auszuleihen“ und zu lernen, sie zu benutzen. du kannst sie auch gerne „behalten“ und sie zu Deinem persönlichen Werkzeugkasten hinzufügen.

Genauso wenig wie du nicht alle Werkzeuge aus Deinem Werkzeugkasten nehmen musst, um eine lockere Schraube zu befestigen, musst du nicht *alle* Werkzeuge auswendig zu lernen, bevor du anfängst, *einige* davon zu benutzen – du musst Dich nicht von der Vielzahl der Werkzeuge hier überwältigen lassen. Wie alle Werkzeuge haben sie spezielle Einsatzgebiete. Wir schlagen vor, dass du Dir ein oder zwei dieser Werkzeuge auswählst, die Dir heute in Deinem Leben hilfreich sein könnten und Dich darauf konzentrierst, sie **nur für 24 Stunden** einzusetzen, bis du gelernt hast, wie du sie effektiv nutzen kannst. Sobald du begonnen hast, die Benutzung des Werkzeugs zu beherrschen – „es in Deinen Werkzeugkasten aufgenommen hast“ – kannst du nach neuen Werkzeugen suchen, um anderen Problemen zu begegnen, sobald sie auftreten. du kannst jederzeit zum Genesungswerkzeugkasten zurückkommen, um ein Werkzeug zu benutzen, das du brauchst. Halte Dich übrigens daran, Dir selbst Mut zu machen, während du lernst, diese Werkzeuge zu benutzen. Gratuliere Dir zu Deinen Erfolgen und schätze sie wert und tu das auch, wenn du es nur probierst. Erwinnere Dich daran, dass wir uns um **Fortschritt, nicht Perfektion** bemühen.

## **Werkzeuge**

- **Nur für heute.** Sorge Dich nicht darum, wie du in Zukunft nüchtern sein wirst. Probiere es nur für 24 Stunden (oder nur für eine Stunde oder eine Minute).
- **Halte es einfach.** Wenn du Dein Verhalten in nüchternem Zustand betrachtest, bemerkst du vielleicht eine Tendenz dazu, fast alles kompliziert zu machen. du bist nicht allein! Lerne, Dein Leben zu vereinfachen und tu es **im Zweifel lieber nicht.**
- Erwinnere Dich daran, dass das Programm durch **Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitwilligkeit** funktioniert.
- Halte Dich von den **Leuten, Plätzen und Dingen** fern, die Deine Sucht anstacheln und verändere Dein Verhalten. Das mag sich zu Beginn eigenartig anfühlen, aber du darfst einseitige Entscheidungen treffen, wenn es um Deine Nüchternheit geht.
- **Vermeide es, Situationen zu „katastrophisieren“** – mach nicht aus jeder Situation ein Drama.
- **Es gibt nichts in meinem Leben heute, das so schlecht ist, dass es Ausagieren nicht noch schlechter machen würde!**
- **Vollende Aufgaben** statt sie halbfertig liegen zu lassen. Beschäftige Dich schnell mit den Problemen des Lebens anstatt dass du sie sich anhäufen und sie vor sich hinfaulen lässt.
- **Lebe das Leben so wie es kommt**, indem du Dich in Akzeptanz statt in Kampf übst.

- **Erinnere Dich daran, „Als ich in die Gänge kam, ging es mir besser.“** Als wir aufhörten, auszuagieren, fanden viele von uns heraus, dass wir den Kontakt zu unseren wirklichen Interessen verloren hatten, weil wir so viel Zeit mit unserer Sucht verbrachten. Ersetze Suchtverhalten durch gesunde Aktivitäten, die Dich interessieren und die Dir körperlich, emotional und spirituell gut tun.
- Nimm Dir tagsüber Zeit, um bei Dir selbst zu sein. Stelle Dir die Fragen, „Wie fühle ich mich gerade?“, „Wie geht es mir gerade körperlich?“ und „Was für Gefühle habe ich gerade?“ Mach eine Pause und ändere etwas an der Situation, wenn eine **H.A.L.T.**-Situation eintritt (**Hungry, Angry, Lonely, Tired**), wenn du hungrig bist, Ärger verspürst, Dich einsam fühlst oder du müde bist.
- **Tu so, als ob.** Manchmal wissen wir nicht, wie eine nüchterne Person in einer Situation handeln würde oder es fehlt uns an der Bereitschaft oder der Energie, einen Anruf zu machen oder zu handeln. In solchen Fällen hilft es, „so zu tun, als ob“ wir das Wissen, die Bereitschaft oder die Energie hätten, zu handeln. Auf Englisch heißt das „fake it ‘til you make it.“
- Lerne das **Gelassenheitsgebet** auswendig und bete es: „Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Dein Wille, nicht meiner, geschehe.“ du bemerkst vielleicht, dass du viel Zeit damit verbringst, Leute, Orte und Dinge zu kontrollieren, über die du keine Macht besitzt. Diese konstante Frustration führt dazu, dass wir anfälliger für einen Rückfall werden. Im Prozess der Genesung haben wir gelernt, dass die einzige Person, über die wir Macht haben, wir selbst sind. Das Gelassenheitsgebet kann sehr hilfreich für uns sein, diese Machtlosigkeit über andere zu akzeptieren.
- Halte Dich an die **Drei Sekunden Regel**: Immer wenn wir in Gegenwart von jemandem sind, der besonders anziehend auf uns wirkt, bekämpfen wir diese Anziehung nicht. Stattdessen beobachten und anerkennen wir bewusst die Schönheit der Person und ihre Anziehung auf uns bewusst und entscheiden uns dann dafür, wegzusehen und beschäftigen unseren Geist mit spirituellen Angelegenheiten, indem wir dafür beten, dass es jemanden im Leben dieser Person gibt, der sie nicht als Objekt sieht.
- Verlasse die verführerische Situation und **tu, was jetzt richtig ist**. Bete und bitte Gott darum, gut durch den heutigen Tag zu kommen. Ruf Deinen Sponsor an oder jemanden anderen, dem du vertraust und erzähl ihm oder ihr, was gerade los ist. Eine andere Strategie ist es, das Ausagieren auf morgen zu verschieben. Verpflichte Dich nur dazu, heute nicht auszuagieren. Morgen willst du dann wahrscheinlich nicht mehr ausagieren.
- Wenn Dich die Besessenheit überfällt, **wende Dich mit Deinen Gedanken der Hilfe einer anderen Person in Genesung zu**.
- **Benutze das Telefon!** Ruf einen anderen Süchtigen an oder jemanden, der Dich unterstützen kann und erkläre ihm oder ihr die Situation.
- **Schreibe Dein Problem auf. Viele von uns finden tägliches Tagebuchschreiben hilfreich.**
- Höre Dir Kassetten oder CDs von Sprechern von S.L.A.A. an. Auf der englischen [Webseite von S.L.A.A.](#), gibt es eine Vielzahl von inspirierenden Vorträgen über verschiedene Themen der Genesung.
- **Erinnere Dich daran, dass auch das vorübergeht.** Eine Versuchung ist kein Befehl – **du hast die Wahl.**

- Sei Dir bewusst, dass **Erfolg ein genauso starker Trigger sein kann wie Versagen** und plane diesen Umstand ein.
- Bete die Kurzform der ersten drei Schritte: „**Ich kann nicht, du kannst, bitte mach!**“ und verlasse dann die Situation, die Dich in Versuchung führt. **Wenn du im Zweifel bist, geh lieber!**

### Die zweite wichtige Ressource: Sponsorschaft/Meetings

Unsere Möglichkeit, uns mit der unterstützenden Gemeinschaft innerhalb von S.L.A.A. zu verbinden.

#### **Die unterstützende Gemeinschaft innerhalb von S.L.A.A.**

du bist nicht allein. Es gibt über 12.000 Mitglieder von S.L.A.A.. Es ist notwendig, eine Gemeinschaft von Leuten aufzubauen, die wie du Sex- und Liebessüchtige sind, Leute, mit denen du Dich identifizierst und die Dir das Gefühl von Unterstützung und Ermutigung geben. Es ist wichtig, zu so vielen Meetings wie möglich zu gehen, besonders in den ersten Monaten der Nüchternheit. Es ist klar, dass das offensichtlich der schwierigste Aspekt des Nüchternwerdens ist, wenn es keine Meetings gibt. Aber es gibt wichtige Möglichkeiten, „uns mit der unterstützenden Gemeinschaft innerhalb von S.L.A.A. zu verbinden“, auch wenn es keine Meetings in deiner Stadt gibt.

Tipp: Nimm so oft wie möglich an Onlinemeetings teil. [Hier](#) findest du ein Verzeichnis dieses Angebots.

Besuche die Meetings anderer Zwölf-Schritte-Gruppen, z.B. AA, Al-Anon oder Overeaters Anonymous. du kannst Meetings in deiner Nähe finden, indem du bei den lokalen Ansprechpartnern anrufst und nach den Meeting-Zeiten oder einem Verzeichnis der örtlichen Meetings fragst. Suche nach „offenen“ Meetings, was bedeutet, dass auch Nicht-Mitglieder willkommen sind. (Anm.: Alle Al-Anon-Meetings sind „offen“, aber einige AA- und OA-Meetings sind geschlossen, also nur für deren Mitglieder zugänglich.) Besuche offene Meetings. Versuche die Prinzipien dieser Programme auf Deine Sex- und Liebessucht zu übersetzen. Es ist nicht passend (und auch nicht ratsam) sich als Sex- und Liebessüchtiger vorzustellen, aber in offenen Meetings ist es nicht nötig, bei der Vorstellung mehr als seinen Vornamen zu nennen. Einige von uns bezeichnen sich einfach als „süchtig“. (bitte beachte, dass die Verweise auf Nicht-S.L.A.A.-Programme nur zu Informationszwecken aufgeführt sind und nicht als Zugehörigkeit oder Unterstützung einer dieser Gruppen verstanden werden sollen.)

**Tipp: Besuche Meetings** in anderen Städten wie Schritte-Workshops, Besinnungswochenenden oder die „Deutschsprachigen Ländertreffen“. Finde Veranstaltungen auf <http://slla.de/veranstaltungen>

**Tipp: Finde einen Sponsor/ eine Sponsorin und arbeite mit ihm oder ihr.** Unabhängig davon, ob es Meetings in deiner Gegend gibt, solltest du einen Sponsor finden, der Dir dabei hilft, die 12 Schritte zu gehen und der Dich unterstützt. Ein Sponsor ist jemand, der die 12 Schritte versteht und die spirituellen Qualitäten besitzt, die du gerne hättest, aber zu dem oder der du Dich nicht sexuell oder romantisch hingezogen fühlst (für mehr Informationen lies die Broschüre [Sponsorschaft, ein Ausweg aus der Isolation](#)).

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Sponsor zu finden, auch wenn du keine Meetings in deiner Nähe hast:

- Frage jemanden bei Deinem Online-Meeting.
- Frage jemand von dem S.L.A.A.-Meeting, welches Dir am nächsten ist. Auch wenn er oder sie weit weg von Dir wohnt, könnt Ihr Euch telefonisch, per Email oder persönlich treffen, wann immer es möglich ist.
- Frage jemandem bei den offenen Meetings anderer 12-Schritte Gruppen, zu denen du gehst. Auch wenn diese Person kein Sex- und Liebessüchtiger ist (und *vielleicht* findest du jemanden, der Erfahrung in einem der anderen Gemeinschaften zur Heilung der Sexsucht hat), *kann* er oder sie Dir dabei helfen, die Schritte der S.L.A.A. zu gehen. Sie wollen vermutlich das Buch *Anonyme Sex- und Liebessüchtige* und die S.L.A.A.-Broschüren lesen, um die krankhafte Sex- und Liebessucht zu verstehen.

**Tipp: Geh irgendwie zu irgendeinem Meeting!** Ruf die Telefonnummer der Intergruppe an. du findest eine Liste von Meetings auf <http://www.slaa.de/meetings>. Versuche mit jemandem dort zu sprechen und reise zum Ort des nächsten Meetings, wann immer es Dir möglich ist, um ein Meeting zu besuchen (erinnere Dich daran, dass wir bereit waren, alles für unsere Sucht zu tun und wir daher auch alles für unsere Genesung tun sollten). Versuche die örtliche Kontaktperson auf dem Meeting zu treffen und verbringe eventuell etwas Zeit mit ihm oder ihr nach dem Meeting (viele Leute gehen nach dem Meeting noch einen Kaffee trinken). Stelle Dich auf dem Meeting vor und frage nach den Telefonnummern der nüchternen Mitglieder und rufe sie täglich an. Frage sie, ob sie Dich dabei unterstützen würden, ein Meeting in deiner Nähe zu eröffnen.

**Tipp: Abonniere das „gedruckte Meeting“, [den Rundbrief](#).**

**Tipp: Gründe dein eigenes Meeting.** Einer der besten Wege, nüchtern zu werden und nüchtern zu bleiben, ist es, die Botschaft an die weiterzugeben, die noch leiden. Das ist die Arbeit des 12. Schrittes oder der Dienst am Programm. Es gibt unzählige andere, die noch an unserer Krankheit leiden und wir schlagen vor, dass du damit anfängst, andere zu suchen, mit denen du sofort arbeiten kannst. du brauchst kein Meeting angemeldet zu haben, um anzufangen, mit denen zu arbeiten, die unsere Hilfe brauchen. Aber es ist leicht, ein Meeting zu gründen und es braucht nur zwei Leute für ein Meeting!

Als erstes magst du vielleicht ein „Startpaket“ (wird im deutschsprachigen Raum kostenfrei an neu gegründete Meetings verschickt!) kaufen, dann kannst du **andere Sex- und Liebessüchtige finden und Meetings gründen**. Hier sind einige Ideen, die Dir helfen können:

- Setze eine Annonce in die Lokalzeitung und vergiss dabei nicht die wöchentlichen Magazine, vor allem jene, die persönliche Annoncen abdrucken. du brauchst keinen Ort zu veröffentlichen, nur eine Telefonnummer, eine Emailadresse oder ein Postfach.
- Poste eine Anzeige in einer „Schwarzes-Brett-Webseite deiner Stadt, wenn es so etwas bei Dir gibt.
- Kontaktiere die [Intergruppe](#) und teile ihr mit, dass du versuchst, ein Meeting zu gründen. Vielleicht bekommen sie ja Anfragen, die sie an Dich weiterleiten können.
- Kontaktiere die lokalen Vereinigungen von Psychotherapeuten und die örtlichen Kirchen.
- Kontaktiere die lokalen Meetings der AA, NA, OA und AI-Anon und gib ihnen Deine Kontaktdaten für den Fall, dass andere nach S.L.A.A.-Meetings suchen.

- Kontaktiere die Intergruppe und [melde Deine Gruppe an](#). Die Anmeldung ermöglicht es anderen, die nach S.L.A.A.-Meetings in deiner Gegend suchen, die Kontaktdaten deiner Gruppe zu finden und verschafft Dir Zugang zu aktuellen S.L.A.A.-Neuigkeiten und Benachrichtigungen.

### **Dritte große Ressource: Die Schritte**

Das Zwölf-Schritte-Programm: Ein Weg zur sexuellen und emotionalen Nüchternheit.

*Ursprünglich wurden die Zwölf Schritte im Jahre 1938 von Bill W., einem der Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker, formuliert... Die Zeitlosigkeit, und das nach einem halben Jahrhundert, und die Anwendbarkeit auf andere Süchte, wie beispielsweise die Sex- und Liebessucht, verdienen unsere Achtung für die psychologischen und spirituellen Einsichten und für die hohe Qualität des Werks. Eines ist völlig klar: Die Zwölf Schritte, so wie sie ursprünglich in „Anonyme Alkoholiker“ aufgezeichnet wurden, liefern uns einen ausführlichen und gründlichen Zugang zu dem Problem des Umgangs mit Sucht, einschließlich der Sex- und Liebessucht. Wir verdanken den frühen AA-Pionieren sehr viel. Die Möglichkeiten, diese Dankbarkeit auszudrücken, müssen notwendigerweise weit hinter dem zurückblieben, was ihre enorme Leistung an Ehrung verdient hätte.*

*Anonyme Sex- und Liebessüchtige, S. 92f.*

### **Die Zwölf Schritte der S.L.A.A.**

© 1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All rights reserved.

1. Wir gaben zu, dass wir der Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu einer Macht, größer als wir selbst, zu verbessern. Wir baten nur, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, dies alles auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Sex- und Liebessüchtige weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Lebensbereichen anzuwenden.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker ©1976 von A.A. World Services, Inc.

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung 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.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Lebensbereichen anzuwenden.

Die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen wurden mit der Erlaubnis der Anonymen Alkoholiker (A.A. World Services, Inc.) nachgedruckt und adaptiert. Die Erlaubnis, die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen nachzudrucken und zu adaptieren, bedeutet nicht, dass A.A. diesem Programm nahesteht. Die A.A. sind nur ein Programm zur Genesung von Alkoholismus. Der Gebrauch der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen in Zusammenhang mit Programmen und Aktivitäten, die nach dem Vorbild der A.A. gestaltet wurden, aber sich mit anderen Problemen beschäftigen, widerspricht dem nicht.

**Tipp: Arbeite gründlich in den Schritten und in der angegebenen Reihenfolge.** Es ist verlockend, die Schritte zu überfliegen und gleich mit einigen der späteren Schritte (wie Wiedergutmachung zu leisten) anzufangen. Wir halten es für vernünftig, viel Zeit auf die ersten drei Schritte zu verwenden, um eine solide spirituelle Grundlage zu legen. Diese Arbeit sollte unter Zuhilfenahme eines Sponsors oder eines verständnisvollen Geistlichen getan werden oder, wenn niemand davon verfügbar ist, mit Hilfe eines Therapeuten.

**Tipp: Kauf das „Paket für Neue“ und das „weiße Buch“** und lies darin. Es ist auch wichtig, das Buch zu lesen, auf dem unser Programm aufbaut, „*Anonyme Alkoholiker*“ (besonders die Kapitel 5-7) und die *Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen* von AA und dabei die Begriffe „Alkoholismus“ und „Alkohol“ durch „Sex- und Liebessucht“ und „unsere Sucht“ zu ersetzen. Diese Bücher können über den Buchhandel bezogen werden oder von [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de) bestellt werden.

### **Die vierte wichtige Ressource: Dienst**

Wir geben der S.L.A.A.-Gemeinschaft zurück, was wir so freigiebig von ihr erhalten.

Wenn du versuchst, allein nüchtern zu werden (oder auch wenn du zu vielen Meetings gehst), ist einer der sichersten Wege, nüchtern zu werden und nüchtern zu bleiben, anderen Sex- und Liebessüchtigen zu helfen. Das nennt sich „Dienst am Programm“ oder die „Arbeit am 12. Schritt“, weil du die Botschaft weitergibst, wie im 12. Schritt beschrieben.



Dienst am Programm zu leisten vollbringt zwei offensichtliche und wichtige Dinge: 1) erlaubt es unserer Gemeinschaft zu wachsen, indem die Botschaft der Genesung von unserer tödlichen Krankheit weiterverbreitet wird und 2) hilft sie dem Diensttuenden dabei, nüchtern zu bleiben.

Dienst am Programm bringt persönliches Wachstum. Die Sex- und Liebessucht ist eine Beziehungs Krankheit. Unsere Beziehungen mit uns selbst, mit anderen und mit einer Höheren Macht, (Gott wie wir ihn verstanden), waren auf Grund unserer Krankheit stark eingeschränkt. Als Ergebnis bemerken viele von uns, dass wir Schwierigkeiten haben, Verpflichtungen einzugehen und einzuhalten. Der Dienst hilft uns unsere Schwierigkeiten mit Beziehungen anzugehen, weil er die Verpflichtung voraussetzt, in einer Beziehung mit anderen zu sein, die noch an der Krankheit der Sex- und Liebessucht leiden. *Gemeinsam* entdecken wir unsere Verpflichtung gegenüber uns selbst, gegenüber den anderen, unserer Höheren Macht und anderen leidenden Süchtigen. Verpasse diese wunderbare Gelegenheit zum spirituellen Wachstum durch Dienst nicht.

**Tipp: Fange gleich mit einem Dienst am Programm an.** Dieser Dienst kann viele Formen annehmen.

- du verrichtest schon Arbeit am Programm, wenn du versuchst, **ein Meeting zu gründen**.
- Der Dienst beinhaltet den Schlüsseldienst, **das Aufräumen danach** oder auch nur **bei einem Meeting dabei zu sein**.
- Jedes Mal, wenn du **mit einem anderen Süchtigen sprichst**, verrichtest du einen Dienst am Programm, weil du nie wissen kannst, welchen Einfluss das, was du sagst, auf die andere Person hat.
- **Geld spenden** an Deine Gruppe, die Intergruppe oder die Fellowship-Wide Services, Inc. Dadurch die siebte Tradition ist auch eine Form von Dienst.
- **Nimm einen Dienst an.** Es gibt verschiedene Dienste, die in jeder Gruppe (einschließlich der Online- und Telefonmeetings) zu vergeben sind. Wenn du nicht weißt, wie du Dein Meeting unterstützen kannst, frag einfach.
- **Werde Sponsor.** du kannst damit anfangen, anderen zu helfen, sobald du beginnst, etwas über das Programm zu lernen. Die Sponsorschaft kann eine großartige Möglichkeit sein, etwas zu lernen, was du nicht weißt und sie kann Dich dazu anregen, es zu lernen, um Deinem Sponsee zu helfen.

### **Die fünfte wichtige Ressource: Spiritualität**

Wir entwickelten eine Beziehung zu einer Macht, größer als wir selbst, die uns bei der Genesung leiten und unterstützen kann.

„Wir sind nicht von der [Sex- und Liebessucht] geheilt. Alles, was wir in der Hand haben, ist eine tägliche Bewährungsfrist unter der Bedingung, unser spirituelles Leben instandzuhalten.“

Anonyme Alkoholiker, Sechste Auflage 2005, S. 98

Das Zitieren aus Literatur, die nicht von S.L.A.A. stammt, bedeutet keine Zugehörigkeit oder Unterstützung mit diesen Programmen.

Die Zitate wurden für das ausgewählt, was sie besagen und nicht dafür, wer sie gesagt hat.

Die S.L.A.A. ist ein spirituelles Programm. Es ist keine Gruppen- oder Sexualtherapie und es bietet keine Art der Behandlung an. Es ist eine spirituelle Lösung für eine spirituelle, emotionale und körperliche Erkrankung.

Was bedeutet das? Wenn wir wirklich den ersten Schritt gehen, wenn wir uns wirklich unsere komplette Niederlage eingestehen, dann müssen wir davor kapitulieren, dass wir nicht die Macht haben, gesunde Entscheidungen in den Bereichen Sex und „Liebe“ zu treffen. Wem oder was können wir dann vertrauen und auf was können wir uns verlassen, wenn wir uns selber nicht trauen können? Wir brauchen nicht genau herauszufinden, wer oder was diese Höhere Macht ist – es kann sogar unsere S.L.A.A.-Gruppe sein. Wir brauchen nur darauf zu vertrauen, dass es etwas Größeres als uns selbst gibt, das uns dabei helfen kann, heute nüchtern zu bleiben.

**Tipp: Baue Spiritualität in Dein tägliches Leben mit Hilfe von Gebeten ein.** Hör auf, darüber zu diskutieren und tu es einfach. Auf dieselbe Weise, wie wir nicht zu wissen brauchen, wie das Internet (oder Elektrizität oder ein Toaster) funktioniert, um es benutzen zu können, läuft es auch mit der Höheren Macht. Wir brauchen nur die Bereitschaft, den Unglauben loszulassen und das Gebet auszuprobieren. Es funktioniert.

Einige Möglichkeiten dafür:

- Beginne den Tag mit einem Gebet (vielleicht auf Deinen Knien), indem du Dir eingestehst, machtlos über Deine Sex- und Liebessucht zu sein, anerkannt, dass du Dein Leben nicht im Griff hast und den Glauben bestätigst, dass eine liebende Höhere Macht Dir Deine geistige Gesundheit wiedergeben kann. Bitte Deine Höhere Macht, die Kontrolle für Dich zu übernehmen – *nur für heute*.
- Bleibe den Tag über im Kontakt mit deiner Höheren Macht. Sprich ein kurzes Gebet vor oder nach schwierigen oder stressigen Situationen.
- Sprich ein Dankesgebet am Ende des Tages, wenn es Dir gelungen ist, nüchtern zu bleiben.
- Die meisten von uns haben ihre körperliche und geistige Gesundheit vernachlässigt, während wir unserer Sucht nachgingen. Überlege Dir, zu einem Arzt oder Zahnarzt zu gehen. Auf Deine Gesundheit achtzugeben ist ein wichtiger Schritt in der Nüchternheit. Wir halten es für wichtig, genügend Schlaf zu bekommen, sich gesund zu ernähren und körperlich fit zu bleiben. Viele von uns beginnen in dieser Zeit eine Therapie. Ein Therapeut kann uns bei der Arbeit im Programm unterstützen, aber er kann nicht den Platz eines Sponsors einnehmen.
- Lerne und benutze das Gelassenheitsgebet. *Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Dein Wille, nicht meiner, geschehe.*

### **Zum Schluss: Die Selbstachtung wiedergewinnen**

Wir hoffen, dass du etwas Hoffnung und Inspiration in diesen Seiten finden kannst. du hast vielleicht Angst, diese Reise zu einem neuen Leben in Nüchternheit anzufangen, aber vermutlich siehst du, dass du keine andere Wahl hast, als das Programm der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen auszuprobieren. Erinnerung Dich daran, dass du nicht allein bist, sogar wenn es keine Meetings in deiner Gegend gibt. Viele von uns haben ein erfüllendes Sex- und Liebesleben durch das Programm der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen erlangt. du kannst das auch.

*Das, was wir wirklich spüren, ist, dass wir auf dem Weg zu etwas Großem sind. Wohin uns dieser Weg führen wird, wissen wir nicht. Wir können nicht beurteilen, wo die oberen Grenzen menschlich gesunder Entfaltungsmöglichkeiten liegen. Sicher ist jedoch, dass wir erst am Anfang unserer Erfahrungen und Erlebnisse auf diesem erweiterten Lebensweg stehen. Wenn es uns aber gelungen ist, euch unsere Hoffnung und unsere Überzeugung zu vermitteln, dass euch sicherlich ein neues*

*Leben der Erfüllung, des inneren Reichtums und der Geheimnisse erwartet, wenn ihr in die Nüchternheit eintretet, dann haben wir unsere Aufgabe erfüllt.*

*Wir wünschen jedem von euch auf seinem Weg durch dieses Abenteuer, dass auch er das entdeckt, was wir alle empfunden haben: das sich entfaltende Wunder, von dem wir alle ein Teil sind. Wir sind mit euch. Wir alle zusammen sind Wanderer auf dem Schicksalspfad und haben viel voneinander zu lernen.*

Anonyme Sex- und Liebessüchtige. S. 222f

© 2005 The Augustine Fellowship, deutschsprachig S.L.A.A. e.V. Alle Rechte vorbehalten.

Wir verlassen Dich mit diesen Versprechen, die sich an den neunten Schritt der S.L.A.A. anschließen und versichern Dir, dass sie erfüllt werden, wenn du etwas dafür tust. Das ist unsere Hoffnung für Dich!

*Jetzt fühlten wir eine wahre Befreiung von der Vergangenheit! Wir waren frei von der großen Schuld unserer Fehlhaltungen, von der Scham, unsere inneren Werte verloren zu haben. In vielen Fällen hatte sich herausgestellt, dass die Werte, die wir für unsere eigenen gehalten hatten, Werte eines anderen waren, und wir legten sie ab oder veränderten sie, um die Samen unserer persönlichen Ganzheit wachsen zu lassen.*

*Wir lebten tatsächlich ein neues, positives, sich entfaltendes Leben. Ob in Partnerschaft mit anderen oder in der Einsamkeit, uns war wirklich eine spirituelle Befreiung von unserer Sex- und Liebesabhängigkeit geschenkt worden. Auch wenn Wachsamkeit noch immer wichtig war, so schien die Wahl, die wir zu treffen hatten, jetzt einfacher. Wir bekamen Vertrauen in diese Partnerschaft mit Gott und setzten uns mit ganzer Kraft in der S.L.A.A.-Gemeinschaft ein. Wir genossen das Alleinsein und hatten keine Angst mehr vor Ehrlichkeit und Offenheit anderen gegenüber. Wir konnten verstehen, was es heißt, Selbstachtung zu haben.*

Anonyme Sex- und Liebessüchtige, S. 130.