

Der 1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir der Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

We admitted (*zugeben, zulassen, (her)einlassen*) we were powerless over sex and love addiction – that our lives had become unmanageable (*unhandlich, unlenksam, schwierig*)

aus den Büchern „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ S. 95
und „Sex and Love Addicts Anonymous“ p. 68

1. Machtlosigkeit:

Bin ich bereit zuzugeben (anzuerkennen), dass ich dem „Sex“ und der „Liebe“ verfallen bin? Wer hat die Macht über mein sexuelles und emotionales Verhalten? Sind die Entscheidungen, die ich in Bezug auf Sex und Liebe treffe, meine eigenen oder kommt es mir vor, als würde ich von jemandem dazu getrieben werden? Wer ist dieser „jemand“? Habe ich noch die Wahl mich zu entscheiden?

2. Grundverhaltensmuster:

Welche der folgenden Erfahrungen der Sex- und Liebessucht habe ich gemacht?

- € Spannungsabbau durch sexuelle oder romantische Handlungen und Träumereien, um damit den Alltag auszublen- den?
- € Den sexuellen und/oder romantischen „Rausch“ (Kick) gegen Hoffnungslosigkeit und Schuldgefühle benutzen?
- € Die innere Leere (Langeweile) mit einer anderen Person oder sexuellen Zwangshandlung füllen?
- € Promiskuität: Angst vor Nähe mit sexuellen oder romantischen Affären überspielen?
- € Exzessive sexuelle/emotionale Abhängigkeit (Hörigkeit) von einer anderen Person?

Wie lauten meine persönlichen sex- und liebessüchtigen Grundverhaltensmuster:

(a) _____

(b) _____

(c) _____

Ist mir klar, dass meine Bottomline nur ein Werkzeug der Genesung ist und ich mit ihr meine Krank- heit nicht kontrollieren kann?

3. Dosissteigerung:

Wann und wie hat meine Sex- und Liebessucht angefangen? Was war mein erstes süchtiges Grund- verhaltensmuster? Was mein zweites, drittes,...? Kann ich das Weiterentwickeln meiner Muster erken- nen? Wann, glaube ich, habe ich zum ersten Mal die Kontrolle über Häufigkeit oder Maß dieser Ver- haltensweisen verloren?

4. Kontrollverlust:

Kenne ich es, dass ich, wenn ich erst einmal angefangen habe (bestimmte sexuelle Handlung oder Phantasie, Flirten, einen Fetisch kaufen, etwas Bestimmtes anziehen...), nicht mehr aufhören kann und immer weitermachen „muss“, bis ich alles ausprobiert habe und völlig am Ende bin?

5. Rechtfertigungen:

Nachdem meine Verhaltensweisen die zwanghafte Form einer echten Abhängigkeit angenommen hat- ten, wie habe ich gegenüber mir selbst und anderen mein weiteres Ausagieren gerechtfertigt? Kann ich überhaupt den zerstörerischen Charakter der Sex- und Liebessucht erkennen? Hat mir mein Ausagie- ren den versprochenen Gewinn (Befriedigung, Ruhe, Frieden) gebracht? Wie habe ich mich vor, wäh- rend und nach dem Ausagieren gefühlt?

6. Würde und Selbstachtung:

Habe ich Angst, dass sich andere, wenn sie wüssten, wer ich wirklich bin, was ich getan habe, was für Phantasien ich habe und was mir „Lust“ bereitet, vor mir ekeln, mich ablehnen oder verachten wür- den? Habe ich mich je vor mir selbst geekelt? Was war meine würdeloseste Handlung? Habe ich se- xuelle und emotionale Handlungen zugelassen, obwohl es mich abgestoßen hat? Schien es mir so, als ob ich es tun *m ü s t e* ?

7. Selbstbedienung:

Kann ich mir eingestehen, dass ich mein Leben so eingerichtet habe, dass ich jederzeit/regelmäßig se-

- xuell oder emotional ausagieren kann? Wo steht der nächste „Zigarettenautomat“ für mich? Wie beschaffe ich mir meine sexuellen und emotionalen Kicks? Wo sind meine Jagdgründe?
8. Emotionale Abhängigkeit:
Wann verliere ich in nahen intimen Beziehungen die Kontrolle über das, was ich tue? Was zieht mich hypnotisch an einem anderen Menschen an? Wie genau sieht der Angelhaken aus, an dem ich immer wieder zappelnd hängen bleibe? Was war meine schlimmste Hörigkeit gegenüber einer anderen Person? Wie viel Kraft und Energie hatte ich da noch für meinen Alltag?
 9. Selbstbefriedigung:
Welchen Stellenwert hat Onanie in meinem Leben? Was, glaube ich, ist „gesund“ für mich und was „krank“? Verliere ich durch Onanie meine Selbstachtung und Würde? Ist sie damit Teil meiner Sex- und Liebessucht? Oder weiß ich gar nicht, was mir gut tut und was nicht?
 10. Werteverlust:
Was sind in Bezug auf Sex und Liebe meine persönlichen moralischen Werte, an die ich glaube? Sind das meine Überzeugungen oder die meiner Eltern, meiner Freunde, der Kirche oder der Gesellschaft? Lebe ich nach meinen eigenen Werten? Habe ich im Zusammenhang mit Sex und Liebe Straftaten begangen, mich selbst oder andere verletzt? Haben sich durch das Fortschreiten meiner Sucht auch meine persönlichen Werte verändert?
 11. Hoffnungslosigkeit:
Kenne ich es mich absolut taub zu fühlen, dass nichts und auch gar nichts Sinn macht? Welche sexuellen und romantischen Phantasien oder Aktivitäten, glaube ich, könnten mich aus diesem Zustand retten? Hat das je funktioniert? Kann ich den Zusammenhang zwischen Depression und meiner Sex- und Liebessucht erkennen? Kann ich mir eingestehen, dass ich nicht nur die Kontrolle über mein sex- und liebessüchtiges Ausagieren, sondern auch über mein ganzes Leben verloren habe?
 12. Realitätsverlust:
Lebe ich in einer Beziehung, in der ich nicht das bekomme, was ich brauche, halte aber trotzdem verzweifelt daran fest? Glaube ich, dass Leiden und Kämpfen meine Bestimmung ist? Glaube ich, dass ich nichts Besseres verdient habe? Kann ich zu meinem/r Freund/in stehen oder schäme ich mich insgeheim für die Partnerschaft zu ihm/r?
 13. Selbstmord:
Habe ich je daran gedacht mich umzubringen? Was war der konkrete Auslöser dafür? Fühle ich mich für das, was ich getan habe, schuldig und glaube ich, dass ich ein Versager bin? Fühle ich mich wie ein lebendiger Toter und glaube, das Leben nie richtig in die Hand genommen zu haben? Kann ich – zumindest phasenweise – erkennen, dass es außerhalb des Gefängnisses der Sex- und Liebessucht noch etwas anderes gibt?
 14. Tiefpunkt:
Habe ich meine sex- und liebessüchtigen Verhaltensmuster ausgelebt, obwohl sie mir keinen Spaß mehr gemacht haben, obwohl ich es gar nicht wollte? Ist mir die Sinnlosigkeit meiner süchtigen Muster bewusst und muss ich es trotzdem immer wieder tun? Habe ich einen Punkt erlebt, an dem es kein Zurück mehr gab, an dem ich so absolut verzweifelt war, dass mir klar wurde, wenn ich so weitermache, dann werde ich dauerhaft verrückt, sterbe oder bringe mich um? Will ich überhaupt leben?
 15. Bedingungslose Kapitulation:
Habe ich mich entschieden, dass ich aufhören *mus*s, ganz egal, was kommt, oder verhandle ich noch über die Umstände, unter denen ich bereit wäre aufzuhören? Ist mir klar, dass meine Machtlosigkeit gegenüber meiner Sex- und Liebesbesessenheit eine unumstößliche Tatsache geworden ist? Heute, morgen und übermorgen?
 16. Kontrollversuche:
Mit welchen verschiedenen Mitteln habe ich bisher versucht meine Sex- und Liebessucht in den Griff zu bekommen? Z.B. durch:
 - € eine andere Beziehung anfangen?
 - € mit Onanie aufhören – oder anfangen, als Ersatz für Sex mit anderen?
 - € „nur“ noch im Kopf (in der Phantasie) ausagieren
 - € meine geschlechtliche Ausrichtung verändern/erweitern (Homosexualität/Bi-Sexualität/...)?
 - € Beziehungen zu sexuell oder emotional nicht attraktiven Partnern/innen?
 - € in eine andere Stadt umziehen?

FRAGEN AUF DEM WEG ZUR GENESUNG VON DER SEX- UND LIEBESSUCHT

- € einen Eid ablegen?
- € jemanden heiraten, der/die sehr eifersüchtig ist?
- € mich scheiden lassen, um wieder frei zu sein?
- € die Religion wechseln oder in eine Sekte eintreten oder ins Kloster gehen?
- € mich „total“ verlieben und alles geben, was ich nur kann?
- € ...

Wie war mein Erfolg damit? Am ersten Tag? Nach einer Woche? Nach einem Monat? ...? Kenne ich es, wieder überheblich zu werden und zu denken: „Ach, das ist ja alles nicht so schlimm, ich muss nur...“ Was für Folgen hatten in der Regel solche Gedanken?

17. Wendepunkt:

Wenn ich meine Situation aufrichtig einschätze, wie aussichtslos, glaube ich, ist meine Lage? Habe ich die Macht meiner sex- und liebessüchtigen Besessenheit unterschätzt? Was würde es bedeuten, wenn ich meine gesamten Lebensstrategien – nicht nur mein bisher erkanntes Grundverhaltensmuster – in Bezug auf Sex und Liebe aufgeben würde? Bin ich dazu bereit?

18. Suchtverschiebung:

Ist mir klar, dass das Wechseln meines Grundverhaltensmusters kein Ausweg aus meiner Sex- und Liebessucht ist? Welche Erfahrungen habe ich damit schon gesammelt? Wie habe ich die scheinbaren „Erfolge“ vor mir und meinen Freunden gerechtfertigt? Was war das Resultat dieses Selbstbetruges?

19. Lebenslänglich:

Erkenne ich die Zusammenhänge zwischen meiner Sex- und Liebessucht und den übrigen Problemen in meinem Leben? Ist mir klar, dass ich, solange ich von meiner Besessenheit gefangen bin, auch mein ganzes restliches Leben nicht meistern kann? Bin ich bereit jeden Tag neu anzufangen nicht mehr auszuagieren? Was bedeutet der Slogan „Nur für Heute“ für mich?

20. Beziehungen:

Welche konkreten Handlungen sollte ich nach den vorangegangenen Bekenntnissen tun? Sollte ich mich von jemandem trennen? Wenn ja, bin ich bereit es zu tun, um mich selbst zu retten oder möchte ich es tun, um die andere Person zu bestrafen?

21. Entzug:

Bin ich bereit mir einzugestehen, dass zur Zeit jede Form von sexuellen oder romantischen Verwicklungen – ganz gleich, wie harmlos sie auch anfangen mögen – mich unweigerlich in die zerstörerische Besessenheit zurückwerfen würde? Bin ich bereit eine *unbefristete* Zeit alleine zu bleiben, ohne jede sexuelle oder romantische Aktivitäten oder Affären? Bin ich bereit mir anzusehen, wer ich wirklich bin, indem ich meine innere Leere nicht mit einsamen Handlungen, einer anderen Person oder Träumereien fülle?

22. To go any length:

Bin ich bereit, jeden Tag neu, alles Menschenmögliche zu tun, um abstinent zu bleiben? Bin ich auch dazu bereit, wenn meine Ehefrau, Freundin oder Freunde andere Ansichten haben? Bin ich bereit das „erste Glas“ stehen zu lassen (die erste Phantasie, die Gelegenheit auf schnellen Sex, das verführerische Rendezvous,...)

23. Paradoxie:

Woher kommt jetzt, nachdem ich bedingungslos kapituliert habe, die Fähigkeit (Macht) mich plötzlich anders zu verhalten? Kann ich akzeptieren, dass erst ich zur Seite treten muss, damit Gott – wie auch immer ich Ihn verstehe oder wer Er für mich ist – die Dinge für mich tun kann, die ich selbst nicht tun kann?

zusammengestellt von Wolfgang V. aus Wiesbaden