

Der 10. Schritt

Wir setzen die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Continued to take personal (*persönliche, eigene*) inventory and when we were wrong, (*Unrecht haben, im Irrtum sein, in Unordnung sein, falsch gehen*) promptly (*bereitwillig, schnell, pünktlich, sofortig*) admitted (*zugeben, zulassen, eingestehen, hereinlassen*) it.

1. Nur für heute

Bin ich bereit regelmäßig meine persönliche Inventur fortzusetzen und mich weiterhin mit mir, meinen Lebensumständen und meinen Mitmenschen zu versöhnen? Wie oft sollte ich das tun? Monatlich? Wöchentlich? Täglich? ...? Habe ich eine (mehrere) bestimmte Inventurmethode gefunden, die bei mir funktioniert? Welche?

2. Lebenslang Machtlos

Kann ich verhindern, dass die giftigen Gedanken und Einstellungen meiner Vergangenheit, die ich in meiner Inventur im 4. Schritt festgestellt habe, sich heute wieder in meinem Leben ausbreiten? In welchen konkreten Situationen erlebe ich – heute – noch „negative Gefühle“ wie Groll, Hass, Neid, Überheblichkeit, Unehrllichkeit, Arroganz, Unterwürfigkeit, etc.? Kann ich mir eingestehen, dass ich ihnen gegenüber machtlos bin, dass ich Gott brauche, um eine andere (geistig gesunde) Einstellung zu bekommen? Was hindert mich dies jetzt (heute) zu tun?

3. Versuchungen

Was kann ich tun, wenn mich Menschen plötzlich mit ihren bewussten oder unbewussten sexuellen oder romantischen Signalen hypnotisch anziehen? Ist mir klar, wo *heute* meine Bottomline („Linie, die ich nicht überschreiten darf“) ist? Was kann ich tun, wenn ich diese alte Machtlosigkeit wieder spüre? Kenne ich die Schritte, die für mich funktionieren? Wie kann ich eine schnelle Einschätzung meiner spirituellen Verfassung erlangen, um zu spüren, ob das, was ich erlebe, „wahr“ oder verzerrt ist? Kann ich mir selbst trauen?

4. Mitmenschen als Spiegel meines Innern

Manchmal glaube ich, dass ich von anderen schlecht behandelt werde. „*Wenn ich jemandem das antun würde, von dem ich glaube, dass es mir angetan wird, wäre es ein Symptom meiner Krankheit?*“ und: „*Wenn ich jemanden so auf diese Situation reagieren sehen würde, wie ich es tue (vorhabe), würde ich es als ein Zeichen seiner oder ihrer Krankheit ansehen?*“¹ Kann ich meine eigene Krankheit in dem, was ich bei anderen sehe, erkennen? Bin ich bereit anstatt mit der Krankheit mit Liebe und Verständnis zu antworten? Was glaube ich ist „Gottes Sichtweise“ von diesem Menschen?

5. Verhältnismäßigkeit

Wenn ich mich heute als Opfer fühle, kann ich sehen, was ich selbst dazu beitrage? Welche emotionalen Forderungen stelle ich an andere? Sind diese angemessen? Könnte *ich* selbst diese Forderungen erfüllen?

6. Nüchterne Denkweise

Wie fühle ich mich, wenn ich mal wieder emotional entgleist bin? Habe ich es erlebt, dass mir andere vergeben? Kann ich das annehmen, ohne mich schuldig zu fühlen? Kann ich erkennen, dass auch ich anderen vergeben kann? Bin ich dazu bereit? Was hindert mich daran? Kann ich akzeptieren, dass nicht nur ich, sondern auch meine Mitmenschen Fehler haben, unter denen sie leiden? Unter welchen Fehlern leide ich z.B. heute?

7. Ehrlichkeit

Bin ich bereit, mich heute so zu zeigen, wie ich bin? Kann ich mir und anderen eingestehen, dass ich verletzlich bin? Schäme ich mich dafür? Kann ich mir selbst meine Verletzlichkeit verzeihen? Was steckt hinter der Scham? Bin ich bereit auch hier meine Heimlichkeit aufzugeben und mich mitzuteilen?

8. Tun statt denken

„*Es genügt nicht, die Absicht zu haben, Fehler zu vermeiden. Wir mussten die Prinzipien, die wir in unserer Inventur und Wiedergutmachung gelernt hatten, andauernd in die Tat umsetzen*“². Neige ich dazu, Ent-

¹ Anonyme Sex- und Liebessüchtige, Seite 131

² Anonyme Sex- und Liebessüchtige, Seite 132

täuschungen, Verletzungen, Angst oder Ärger hinter der Fassade des Annehmens zu verstecken? Welche heimlichen Phantasien und Erwartungen – nicht nur die sexuellen und romantischen – habe ich an meine/n Partner/in, Bekannte, Kollegen, Vorgesetzte, S.L.A.A.-Freunde, etc.

9. Suchtverlagerung

Das Schälen der Zwiebel wird auch im 10. Schritt fortgesetzt. Welche „milderer“ Charakterfehler verstecken sich hinter den offensichtlichen Ergebnissen von Schritt 4 bis 9? Was versteckt sich hinter meiner Abhängigkeit? – Egoismus? Angst vor Nähe? Besteht die Gefahr, dass ich mit anderen, z.B. auch nicht sex- und liebensüchtigen Verhaltensmustern, fortfahre meine eigene Identität nicht wahrzunehmen? (Arbeit, Essen, Trinken, Rauchen, Drogen, Fernsehen, mich isolieren, Computer, Sporttreiben, ...)

10. Gott, wie ich ihn verstehe...

Welche täglichen und periodischen Zeiten für Alleinsein und Besinnung habe ich in mein persönliches Programm aufgenommen, um meine Inventur fortzusetzen? Wenn mir meine persönlichen Beziehungen und Anstrengungen keine absolute Sicherheit geben können, woher nehme ich dann die Kraft, um meinen Tag zu bewältigen?

11. Beziehungen und Partnerschaften

Bin ich bereit mich im S.L.A.A.-Meeting mit meinen aktuellen Ereignissen mitzuteilen oder rede ich nur *über* mich? Glaube ich immer noch, ich könnte eine Beziehung (häusliche Partnerschaft) aus eigenen, einsamen Anstrengungen heraus bewältigen? Bin ich bereit aus den Erfahrungen anderer Sex- und Liebesüchtiger zu lernen? Höre ich im Meeting zu? Wie bewältigen andere ähnliche Situationen? Wer von meinem Meeting kann mir weiterhelfen? Brauche ich eine/n Sponsor/in?

12. Eigene Inventur

„Wir waren immer, sind es jetzt und werden immer machtlos, über die Taten und Motive anderer sein.“³
Bin ich bereit, mich auf meine eigenen Fehler und Verfehlungen zu konzentrieren? Bin ich bereit, bei neuen Fehlhaltungen wieder den Prozess des Eingestehens, des Teilens, mit Gott und einem andern, des völlig Bereitwerdens, des Demütigbittens und der Wiedergutmachung zu durchlaufen (Schritte 5-9)?

13. Entzug und neue Einstellungen

Die Kapitulation und die Erfahrungen des Entzugs haben mich in die Realität der Gegenwart katapultiert. Was ist von mir übriggeblieben? Wer war ich, was ist passiert und wer bin ich heute? Wie weit habe ich mich bisher tatsächlich von Gott verändern lassen? Was musste *ich* dabei tun? Wie ist heute (jetzt) meine spirituelle Verfassung (geistige Gesundheit)? Bin ich bereit meine Situation mit anderen, z.B. S.L.A.A.-Freunden, spirituellen Beratern, Geistlichen, Therapeuten, zu besprechen? Nach welchen moralischen Werten lebe ich jetzt? Was sind meine Ziele und Erwartungen ans Leben und meine Mitmenschen? Welche unvernünftigen Forderungen und tiefsitzenden Ängste fesseln mich immer noch an meine geistige Krankheit? Was gibt mir Hoffnung? Bin ich bereit meine Lebensgeschichte zu teilen/aufzuschreiben? → Bin ich bereit meine Lebensgeschichte aufzuschreiben oder zu erzählen?

14. Teil der menschlichen Gesellschaft

Bin ich bereit neuen Wind und frische Energie in eine sonst befriedigende Karriere zu geben? Bin ich bereit destruktive Wertvorstellungen und Karrieren aufzugeben? Welchen Preis zahle ich, wenn ich im Alltag wider meiner Selbst lebe? Wofür glaube ich, ist es wert zu leben? Wo ist – nach Gottes Plan - mein Platz im Leben? Wie haben mich mein sex- und liebensüchtiges Wertesystem und Lebensstrategie gehindert wirklich glücklich und zufrieden zu sein? Wer braucht das was ich geben kann?

15. Fortschritt nicht Perfektionismus

Bin ich bereit meine Fehler (Unrecht, Irrtum,...) sofort zuzugeben? Habe ich noch Angst mein Gesicht zu verlieren? Warum sollte ich meine Fehler überhaupt zugeben? Glaube ich, dass ich jetzt, nachdem ich schon so viel in meine Genesung investiert habe, ein besserer Mensch bin, als z.B. ein Newcomer? Welchen Sinn hat „Inventur“ in meinem Leben heute und wie war meine Einstellung früher dazu?

zusammengestellt von Wolfgang. aus Wiesbaden

³ Anonyme Sex- und Liebesüchtige, Seite 133