

## Der 11. Schritt

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.

Sought through prayer (*Gebet, Bitte, Andacht*) and meditation (*Nachdenken, Nachsinnen, innere Betrachtung*) to improve (*veredeln, verbessern*) our conscious (*bewusst, sich bewusst sein*) contact with a power greater (*eifriger, tüchtiger, mutiger, vornehmer, größer, mächtiger*) than ourselves, praying only for the knowledge of God's will for us and the power (*Kraft, Vermögen, Fähigkeit, Macht, Potenz, Masse, Gewalt*) to carry that out.

1. Wie war mein persönliches Verständnis von Gott früher und wie ist es heute? Was hat sich geändert? In welchen Situationen habe ich früher gebetet und wann bete (bitte) ich heute? Wie pflege ich das aktive Zuhören (Meditation)? Wie erlebe ich meine Partnerschaft mit Gott? Was ist meine Aufgabe dabei, was Seine und was müssen wir gemeinsam tun?
2. Hege ich noch Groll gegen Gott? Glaube ich, dass Gott ungerecht, unfair oder parteiisch ist? Was hat mir Gott meiner Ansicht nach „Negatives“ angetan? Wo ist mein Platz auf der Welt und was ist meine Aufgabe (Rolle)? Welche Bedeutung haben Schmerzen und Unannehmlichkeiten heute für mich? Wo sind die Grenzen meiner (menschlichen) Möglichkeiten?
3. Reden und Zuhören: Wie kann ich mich mit Gott austauschen? Was habe ich Ihm zu geben und was Er mir? Wie rede ich mit Ihm? Bin ich per „Du“ oder per „Sie“? Wie verabrede ich mich mit Ihm? Habe ich feste Termine (Rituale)?
4. Wo ist der Schwerpunkt in meinem Leben? Was bedeutet der Slogan „Das Wichtigste zuerst“ für mich? Gibt es einen Zusammenhang zwischen meiner spirituellen Verfassung und meinen Einstellungen und Gefühlen mir und meinen Mitmenschen gegenüber?
5. Kann ich mir eingestehen, dass ich auch in meiner Fähigkeit zu glauben und zu vertrauen nicht perfekt bin? Wo und wie, glaube ich, könnte meine bewusste Verbindung zu einer Macht, größer als ich selbst, noch verbessert werden?
6. Decken sich meine persönlichen, sozialen und beruflichen Ziele mit meinen persönlichen Wertvorstellungen? Kann ich in Bezug auf das, was ich täglich tue, ehrlich zu mir selbst, einem anderen und zu Gott sein? Basieren meine Beziehungen zu meinen Freunden, Kollegen, Familie, Kindern etc. auf meinen neu gewonnenen Werten?
7. Wie oft pro Tag/Woche/Monat sollte ich beten, damit dieses Werkzeug der Genesung für mich greift? Was ist zu viel und was ist zu wenig? Wie weit bin ich wirklich (ehrlich) bereit zu gehen, um Gott näher zu kommen? Kann ich mir eingestehen, dass ich nicht grenzenlos bereit bin? Was ist der Unterschied zwischen mir und z.B. Jesus, Buddha, Mohammed, Gandhi etc.? Was hat sich im Gegenteil zu früher an meiner spirituellen Praxis verbessert?
8. In welchen konkreten Situationen bitte ich um Gottes Hilfe (um eine Eingebung, eine Erkenntnis und eine Entscheidung)? Habe ich es erlebt Gottes Führung auch bei ganz alltäglichen Dingen zu erhalten, wie z.B. der Planung meines Tagesablaufes, bei der Freizeitgestaltung, in beruflichen Angelegenheiten, im S.L.A.A.-Meeting, bei sexuellen Problemen etc.?
9. Bin ich bereit von den Erfahrungen spiritueller oder religiöser Lehrer zu lernen? Welche konkreten Gebete kenne ich und welche helfen mir? Habe ich eigene persönliche Affirmationen (Bejahungen = geistig gesunde Einstellungen), die mir gut tun? Wie oft sollte ich dieses Werkzeug der Genesung anwenden, damit es für mich funktioniert? 1 x pro Woche/Tag/Stunde/ ...?
10. Wie erlebe ich den Unterschied zwischen Gebet und Meditation? Kenne ich Meditationsformen, die mir helfen? Bin ich bereit von den Erfahrungen geübter Personen zu lernen? Habe ich eine eigene Meditationspraxis gefunden, die mir gut tut? Welche praktiziere ich regelmäßig? Was

- bedeutet regelmäßig für mich? Wie oft sollte – oder muss – ich üben, damit es für mich funktioniert? 1 x pro Woche/Tag/Stunde/ ...?
11. Habe ich eine *eigene* Vorstellung von meiner Höheren Macht? Hat Sie/Er einen Namen? Wie unterscheidet sich meine persönliche Vorstellung von Gott gegenüber der von z.B. großen Religionen/Glaubensgemeinschaften und inwieweit deckt sie sich mit diesen? Ist meine Höhere Macht mein Freund?
  12. Durch die vorangegangenen Schritte habe ich ein hohes Maß an Informationen und Erkenntnissen über mich, meine Beziehungen und sexuellen Vorstellungen gewonnen. Wie hilft mir diese Selbsterkenntnis (Transzendenz), auch Gott zu erkennen? Kann ich in mir, meinen Freunden, Kollegen, Familie, Kindern etc. Gott erkennen?
  13. Was habe ich eigentlich mit dem aktiven Ausleben meiner Sex- und Liebessucht gesucht? Was habe ich dadurch gefunden? Welche konkreten Erkenntnisse haben, seitdem ich Gebet und Meditation regelmäßig praktiziere, mein Leben verändert? Was bedeutet „Liebe“ und „Liebe machen“ heute für mich? Wie kann ich die Begriffe „Love“ bzw. „to make love“ für mich selbst übersetzen? – Annahme? Atmen? Gelassenheit? Leben? Staunen? Hören? Ehrlich sein? Teilen? Fühlen? Zeigen? Ganz sein? Satt sein? Spielen? ...?
  14. Wie sah mein sex- und liebessüchtiges Leben aus? Was war mir früher am wichtigsten? Was war damals lebensnotwendig für mich?  
Wie sah mein „Hilfsnetzwerk“ während des Entzuges und der ersten Nüchternheit in S.L.A.A. aus? Was war dort für mich lebensnotwendig?  
Wie lange musste ich jetzt schon nicht mehr ausagieren? Wie sieht heute ein Tag in praktizierter Abstinenz von meinen sex- und liebessüchtigen Verhaltensmustern aus? Was ist Nüchternheit für mich? Was ist heute für mich lebensnotwendig? Wie versuche ich heute meinen „Durst“ zu stillen?
  15. Wie sind heute meine Prioritäten in Bezug auf intime Beziehungen und Freundschaften? Welche Rolle spielt Gott (innere Führung/Höhere Macht), welche mein S.L.A.A.-Sponsor und welche ich selbst? In welcher „Reihenfolge“ lebe ich? Bin ich bereit mich gemäß den bisher gewonnenen Erkenntnissen und Erfahrungen zu verhalten? Woher bekomme ich die Kraft mein Wissen umzusetzen?
  16. Bin ich bereit, die „Quelle der Liebe“, die in mir zu fließen begonnen hat, zuzulassen und sie hilfreich für andere Sex- und Liebessüchtige einzusetzen? Bin ich bereit, die Geschenke, die ich durch die vorangegangenen Schritte bekommen habe, weiterzugeben?

**Komm, heiliger Geist, und verwandle mich!**

Komm, und erneure mein ganzes Sein,  
damit ich da bin und lebe.  
Komm, und erhelle meine Schritte,  
damit sie den Weg zum Bruder und zur Schwester finden.  
Komm, und heilige meine Gedanken,  
damit sie den Bedürfnissen der anderen Raum geben.  
Komm, und schärfe meinen Blick,  
damit er im Herzen der Menschen das Gute entdeckt.  
Komm, und öffne meine Ohren,  
damit sie den leisen Klang in allen Dingen wahrnehmen.  
Komm, und berühre meine Lippen,  
damit sie zur rechten Zeit schwingen und reden,  
Komm, und weihe meine Hände,  
damit sie Heil und Trost schenken.  
Komm, und durchglühe mein Herz,  
damit es Wärme und Liebe ausstrahlt.  
*Komm, Heiliger Geist, und verwandle mich!*

von Ute Weiner, aus „Der Dom“, Kirchenzeitung für des Erzbistum Paderborn 22/1998, S. 13

**Gebet des heiligen Franziskus von Assisi**

Herr, mach mich zum Werkzeug deines Friedens!  
Wo Hass herrscht, lass mich Liebe bringen,  
wo Kränkung – Vergebung,  
wo Zwietracht – Versöhnung,  
wo Irrtum – Wahrheit,  
wo Zweifel – den Glauben,  
wo Verzweiflung – die Hoffnung,  
wo Finsternis – Licht,  
wo Traurigkeit – Freude!  
Oh Herr, lass mich immer mehr danach verlangen,  
andere zu trösten, als selbst getröstet zu werden,  
andere zu verstehen, als selbst verstanden zu werden,  
denn: Nur im Geben liegt wahrer Gewinn,  
im Selbstvergessen der Friede,  
im Verzeihen Vergebung,  
und nur im Sterben erwachen wir zum ewigen Leben.  
Amen.

Auszug aus dem Buch „12 Schritte und 12 Traditionen“ von den Anonymen Alkoholikern