

Der 5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

We admitted (*zugeben, anerkennen, eingestehen, einräumen, geständig sein*) to God, to ourselves, and to another human being the exact (*richtig, genau, exakt, gestochen*) nature (*Art, Natur, Sorte, Wesensart*) of our wrongs (*Unrecht, Beleidigung, Irrtum, Unordnung*).

1. Geheimnisse

Welchen mir vertrauten Menschen habe ich bisher Teile aus meiner Lebensgeschichte und vor allem meiner inneren Einstellungen erzählt? Habe ich dabei etwas Bestimmtes ausgespart? Was habe ich z.B. meinen Liebhabern, Partnern und engen Freunden aus meinem Leben vorenthalten und welche Folgen hatte das? Was ist mein größtes Geheimnis? (Welche Handlung, Einstellung oder Phantasie?)

2. Folgen meiner inneren Einstellungen

Das Verheimlichen meiner Einstellungen, die ich im Schritt vier festgestellt habe, haben oft – bewusst oder unbewusst – alle meine Beziehungen und Freundschaften geprägt. Welche Folgen hatten diese Einstellungen? (für mich, für die anderen, für meinen Beruf, etc.)

3. Stammbaum

Welche Titel hätte meine Lebensgeschichte? (Geburt, Kindheit, Jugend/Pubertät, als junger Erwachsener, als Erwachsener, etc.). Gibt es Ereignisse in meiner Familie (Eltern, Geschwister, Großeltern, etc.), von denen ich glaube, dass sie mich besonders geprägt haben?

4. Du bist nicht allein

Im S.L.A.A.-Buch heißt es: „*Es war sinnlos, zuzugeben, dass wir unser süchtiges Leben nicht mehr meistern konnten, wenn wir jetzt eine Wiederherstellung im Alleingang aufnehmen wollten.*“ Was bedeutet Isolation für mich? Fühle ich mich als Held, wenn ich alles alleine schaffe? Glaube ich, dass Menschen die zugeben, dass sie Hilfe brauchen Schwächlinge sind? Habe ich vor dem Teilen meiner Mängel Angst? Fühle ich manchmal auch in der S.L.A.A.-Gemeinschaft einsam? Was trennt mich von meinen Freunden?

5. Versuchungen, Ausrutscher und Rückfälle

Welche Erfahrungen habe ich gemacht, mit ehemaligen (oder potenziellen) Partner/innen meine inneren Einstellungen (the exact nature) im Sinne vom fünften Schritt zu teilen? Welche Erfahrungen habe ich gemacht intime Bekenntnisse von Freund/innen anzuhören? Sind daraus je sexuelle/romantische Affären entstanden? Wurde ich missbraucht oder habe ich andere missbraucht? Wie lautet heute meine Bottomline in Bezug auf meine Sex- und Liebessucht?

6. Bedingungslose Liebe

Wenn es einen liebenden Gott gibt, wie ER sich z.B. in dem Gewissen unserer S.L.A.A.-Gruppe zu erkennen geben kann, wie kann mir diese Höhere Macht helfen mich selbst anzunehmen? (Vergleiche Schritte zwei und drei). Was bedeutet es für mich Gott wie ich IHN verstehe, um Hilfe bei meinen Aufräumarbeiten zu bitten? Was bedeutet es für mich, Gott meine Fehler einzugestehen? Glaube ich, dass ich dafür heute gut genug bin? Glaube ich, dass mir Gott für meine „Sünden“ verzeiht oder dass er mich verurteilt?

7. Arroganz

Gibt es in meinem Leben Menschen, die ich nicht ausstehen kann und was werfe ich ihnen vor? Kenne ich ähnliche Charakterzüge bei mir selbst? In wie weit halten mich diese Charakterzüge davon ab einen vertrauten Menschen für meine Inventur zu finden?

8. Angst ist Mut die ein Gebet gesprochen hat

Welches Risiko bin ich bereit für meine Genesung einzugehen? Was riskiere ich, wenn ich wirklich das teile, was ich denke und fühle? Was ist meine größte Sorge dabei? Und was könnte ich dabei gewinnen?

9. Ein/e ganz normale/r Süchtige/r

Scham, Wut, Ungeduld, Groll, Überheblichkeit, Schuldgefühle, Gewissensbisse und Stolz; einige der Ergebnisse unserer Inventur im vierten Schritt; diese Einstellungen trennen mich von mir selbst, von Gott und von meinen Mitmenschen. Glaube ich, dass ich mit diesen inneren Einstellungen einigartig bin? (Selbstmitleid + Größenwahn) Ist es überhaupt erlaubt darüber zu sprechen?

10. Selbstannahme

Inventur teilen ist ein spiritueller Vorgang. Es geht nicht um Beurteilung und schon gar nicht um Verurteilung. Kenne ich Menschen zu denen ich echtes Vertrauen habe? Also Menschen die mir helfen können, Gott meine gründliche Selbsterforschung zuzugeben? Was sagt mir der Slogan: „Wir gaben die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit endgültig auf.“

11. Vertrauen und Intuition

Nach welchen Kriterien sollte ich mir jemanden aussuchen, mit dem ich meinen 5. Schritt machen kann? (mein/e Sponsor/in, ein/e S.L.A.A.-Freund/in, Geistliche/r, Therapeut/in,...) Sollte es ein Mann oder ein Frau sein? Was für Vorbehalte habe ich (Ängste, Bedenken, Stolz,...) Was erwarte ich von diesen Menschen? Was sollten ihre hervorstechendsten Eigenschaften sein?

12. Perfektionismus

Wann glaube ich ist der richtige Zeitpunkt meine Inventur zu teilen? Wie „perfekt“ sollte sie sein bevor ich sie mit jemand teile? Kann es sinnvoll sein zuerst nur Teile meiner Inventur zu teilen? Wie lange glaube ich brauche ich dazu meine Inventur zu teilen (1 Stunde? 1 Tag? 1 Woche?)

13. Vermeintliche Vorteile aufgeben

Durch die ersten vier Schritte habe ich erkannt, dass ich meiner Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos bin und (deswegen) mein Leben nicht mehr meistern kann, dass ich die Hilfe einer Höheren Macht, der ich mein Leben und meinen Willen anvertrauen kann, brauche und ich habe aufgeschrieben was meine Motive hinter der Sucht waren. Was genau war nun der Gewinn, den ich durch meine Sucht hatte?

14. Psychosomatische Reaktionen

Mich anderen zu zeigen, so wie ich wirklich bin, ist bei vielen Sex- und Liebessüchtigen mit großer Angst besetzt. Wie reagiere ich auf solche Situationen normalerweise? Psychisch? Körperlich? (Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Depression, Migräne, Übelkeit, Selbsthass, Selbstmordfantasien,...)

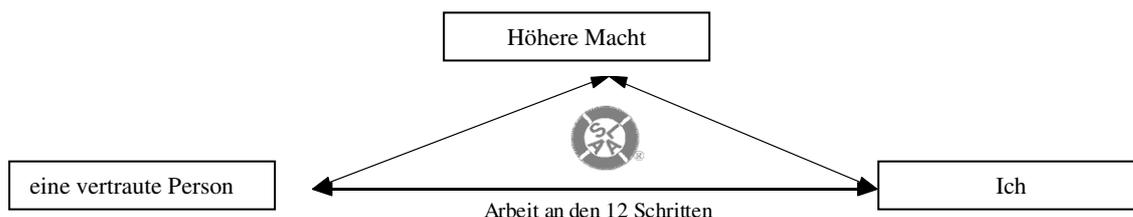
15. Absolute Ehrlichkeit

Meine Inventur brachte Charakterfehler zum Vorschein, die mir vorher nicht bewusst waren. Was bedeutet es für mich vor mir selbst diese Fehler einzugestehen? Was könnten die positiven Auswirkungen sein, wenn ich wirklich alles mit EINER vertrauten Person teile?

16. Dienstbereitschaft

Wenn mich jemand bittet seine/ihre Inventur anzuhören, worauf sollte ich achten? (z.B.: Raum, Ort, Zeit, etc.) Was könnte ich durch das Zuhören bekommen? Inwiefern kann ich Gott einladen mir dabei zu helfen?

Das Teilen der Inventur:



Der 5. Schritt macht aus

nagorr**A**nnahme
 die**N**ützlichke**i**t
 llor**G**eduld
 mahc**S**piritualität
 ztor**T**olerant