

Der 6. Schritt

Wir waren völlig bereit all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.

Were entirely (*vollständig, ungeteilt, nicht kastriert*) ready to have God remove (*abnehmen, beseitigen, entfernen*) all these defects (*Fehler, Mangel*) of character (*Sinnesart, Ruf Merkmal, Beschaffenheit*).

1. Rückblick

Im 6. Schritt geht es darum, die Ergebnisse meiner gründlichen und furchtlosen Inventur in meinem Innern vom 4. Schritt zu überprüfen. War ich wirklich furchtlos? War ich gründlich? Und kann ich akzeptieren, dass ich trotz meines Eingeständnisses (meiner „Beichte“) im 5. Schritt immer und immer wieder von diesen Fehlhaltungen heimgesucht werde?

Welche Erfahrungen habe ich gemacht, mich meinen Freunden und potentiellen Liebhabern so zu zeigen wie ich wirklich bin? Verachte ich mich selbst, für das, was ich über mich erkannt habe?

2. Ein Programm mit 12 Stufen

Glaube ich, dass ich jetzt nachdem ich meine süchtiges Grundverhaltensmuster nicht mehr auslebe, besser als andere bin? Was glaube ich wird passieren, wenn ich jetzt mit dem 6. Schritt nicht fortfahre am 12 Schritteprogramm zu arbeiten? Bin ich vielleicht schon einmal an diesem Punkt meiner Genesung gewesen? Wie weit bin ich bereit für meine Genesung von der Sex- und Liebessucht zu gehen?

3. H.A.L.T.

Welche „Tricks“ (fragwürdiges Verhalten von der Tabelle) habe ich benutzt – ohne auch vielleicht gleich immer ausagieren zu müssen – um dieses sexuelle oder romantische Hochgefühl herzustellen? (z.B. auch H.A.L.T. = hungry, angry, lonely and tired)

Durch welche Einstellungen oder Handlungen boykottiere ich so meine Bereitschaft mir von Gott helfen zu lassen? Wie handle ich wider Gott, den Naturgesetzen, dem gesunden Menschenverstand, etc. und begehe damit – Schritt für Schritt – „spirituellen Selbstmord“? Mit welchen konkreten aktiven Handlungen oder Unterlassungen tue ich das? Wie könnte ich Gott aus dem Weg gehen, damit er das für mich tun kann, was ich nicht kann?

4. Geistige Grundeinstellungen hinter den Handlungen

Was bedeutet es für mich von meinem gesamten Verhaltensmuster – Grundverhaltensmuster und Grunddenkmustern – zu kapitulieren? Wie lauten diese Einstellungen konkret?

Meine Grundverhaltensmuster (Bottomline):

Meine Grunddenkmuster (Charakterfehler):

Welche Folgen hätte es, wenn ich nicht nur meinen Grundverhaltensmustern, sondern auch den inneren Grundeinstellungen gegenüber völlig machtlos wäre? Wieviel Bereitschaft habe ich, sie von Gott – anstatt von meinem Ego – beseitigen zu lassen?

5. Ein Schritt ins tatsächliche Leben

Gott in meinem Leben wirken lassen. – Der 6. Schritt unterscheidet Erwachsene von Kindern, so heißt es bei den Anonymen Alkoholikern? In unserem S.L.A.A.-Buch steht: „Jetzt mussten wir den ersten wirklichen Schritt zum Wiederaufbau unserer Persönlichkeit machen.“ Was bedeutet das?

6. Kapitulation; ohne wenn und aber

Viele Sex- und Liebessüchtige können erst dann um Hilfe bitten, wenn sie völlig am Ende sind und ÜBERHAUPT keine andere Möglichkeit mehr sehen. Bin ich heute bereit, Gott um Hilfe zu bitten oder glaube ich, dass ich es auch alleine kann? Glaube ich, dass Gott überhaupt in der Lage und Willens ist, meine Fehlhaltungen zu beseitigen?

Wurde ich in meiner Vergangenheit schon einmal von scheinbar unlösbaren Charakterfehlern befreit? Wie und wodurch? Bin ich bereit für meine Widersacher zu beten?

7. Vorbehalte

Wie habe ich durch meinen Neid, Hass, Ärger, Groll, Stolz, etc. zu meiner eigenen Verkrüppelung beigetragen (z.B. eine ganz konkrete Situation von heute). Was war mein Gewinn dabei? Was musste ich i. d. R. immer wieder dafür bezahlen? Kann ich bei meinen Mitmenschen die Folgen solcher Charakterfehler erkennen? Bei welchen meiner im 5. Schritt eingestandenen Fehlhaltungen habe ich trotzdem immer noch Vorbehalte sie von Gott beseitigen zu lassen?

8. Völlige Bereitschaft statt gute Vorsätze

Ich habe in den vorangegangenen Schritten erkannt, dass manche meiner negativen Grundeinstellungen (Charakterfehler) die Ursache sind, dass ich und auch meine Mitmenschen leiden. Und oft habe ich mit guten Absichten und unter großen Anstrengungen versucht, diese abzulegen, meist ohne Erfolg. In welcher Art und Weise bin ich dabei über das eigentliche Ziel hinausgeschossen?

Was könnte es also bedeuten völlig bereit zu werden? Was ich meine Aufgabe dabei und wovon sollte ich die Finger lassen? (Gelassenheitsgebet)

9. Hintertüren

„Wer von uns ist wirklich **VÖLLIG** bereit? Im Prinzip niemand?“ (aus 12 Schritte +12 Tradition von AA) Bin ich aber ehrlich genug, mir einzugestehen, wo ich keine Bereitschaft habe? Bin ich bereit mein „das-wird“-ich-niemals-aufgeben“ in ein „heute-noch-nicht“ umzuwandeln?

Uns wird empfohlen Vollkommenheit anzustreben, wobei einige Verzögerungen durchaus zu entschuldigen sind (aus 12 Schritte +12 Traditionen von AA, S. 65). Aber was glaube ich wird passieren, wenn ich mir meine Hintertüren zu lange offen lasse?

10. Moralische Werteskala

Manchmal sehe ich bei anderen schlimme Charakterfehler und Schwächen und bin froh, dass ich nicht so tief gesunken bin. Bin ich bereit mir dieselben Einstellungen bei mir anzusehen, auch wenn sie vielleicht bei mir scheinbar nicht so schlimm ausgeprägt sind? Wenn ich, z.B. aus „Vernunftgründen“, nur in der Phantasie damit spiele *so etwas* auch zu tun?

11. Sein Wille geschehe

Warum arbeite ich im S.L.A.A.-Programm? Um meine persönlichen eigensinnigen Ziele zu verwirklichen?

Zum Beispiel: _____ - Oder um mein spirituelles Wachstum zu fördern und Gott näher zu kommen?

Zum Beispiel: _____ - Welche dieser beiden Strategie birgt letztendlich mehr Vorteile?

12. Ehrlichkeit heilt

Auf welche von meiner Fehlerhaltungen bin ich stolz? Welche von meinen Charakterfehlern glaube ich unter Kontrolle zu haben? Welche möchte ich nicht abgeben und was glaube ich ist mein Gewinn dabei? Was könnte ich stattdessen tun? (Gelassenheitsgebet)

13. Machtlosigkeit

Problem erkannt, Problem gebannt! Funktionierte dieses Sprichwort in meinem Leben? Was ist meine schlimmste Fehleinstellung? Bin ich bereit mir einzugestehen, dass ich sie – trotz besseren Wissens – nicht lassen kann?

14. Nach dem Entzug

Was bleibt von mir überhaupt übrig, wenn ich kapituliert, den Entzug durchgestanden und die Inventur geschrieben und geteilt habe? Wer bin ich ohne all das?

Wie stelle ich mir meine ideale Persönlichkeit vor? Welche Charakterzüge würde ich mir für mich wünschen?

Kann ich meine eigenen Erwartungen erfüllen? Was glaube ich sind die Erwartungen meiner Höheren Macht?

Was hindert mich danach zu leben?

15. Leiden als „Gewinn“ aufgeben

Welche Bedeutung haben Schmerzen und Leiden in meinem Leben? Bin ich bereit mit dem Leiden aufzuhören? Kann ich mir es überhaupt noch leisten? Welchen Gewinn hatte ich bisher durch die erlittenen Schmerzen? (Diese Frage ist erst gemeint!) Was ist für mich der Unterschied zwischen Liebe und Schmerz?

← Arbeitsweise

Was könnte ich stattdessen tun?	Mein Gewinn (Bin ich völlig bereit ihn aufzugeben?)	Grundverhaltensmuster Grunddenkmuster

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 von dem anderen zu unterscheiden..

Dein Wille geschehe, nicht meiner.

Tabelle als Hilfe zur Definition des persönlichen süchtigen Grundverhaltensmusters

← Arbeitsweise →

akzeptierbares Verhalten	fragwürdiges Verhalten	nicht akzeptierbares Verhalten (Bottomline)
<i>Verhaltensweisen welche Deiner Ansicht nach gesund für dich sind und deine Sucht nicht "füttern".</i>	<i>Verhaltensweisen, die vielleicht deine Sucht "füttern". Während der Zeit der Unsicherheit muß Du entscheiden, ob Du sie aufgibst oder ob Du riskierst, sie auszuagieren. Das offene Reden über diese Verhaltensweisen in deinem S.L.A.A.-Genesungsprogramm bringt Dir gewöhnlich schneller Klarheit darüber.</i>	<i>Verhaltensweisen die ganz klar destruktiv für dich sind und bei denen Du bereit bist: Sie immer für einen Tag aufzugeben. Offen in Deinem S.L.A.A.-Genesungsprogramm darüber zu reden.</i>

Anleitung:

Überlege, weshalb du zu S.L.A.A. gekommen bist. Was sind/waren die ganz offensichtlichen Merkmale deiner Sucht: Mit welchen Verhaltensweisen gefährde ich mein Leben und/oder meine Gesundheit oder die von anderen? Gibt es Verhaltensweisen, die mich mit dem Gesetz in Berührung bringen? Mit welchem Verhalten zerstöre ich meine verbindliche Partnerschaft zu dem/n Menschen, den/die ich liebe? Bei welchem Verhalten in Bezug auf Sex- und Liebessucht habe ich einen Kontrollverlust erlebt und dieser Kontrollverlust hat dazu geführt, dass ich meine Würde verloren habe, mein Leben nicht mehr meistern konnte? Mit welchem Verhalten füttere ich mein aktives Ausleben, auch wenn ich nicht immer zwangsläufig gleich unmittelbar ausagieren muss? Schreibe jedes für dich kritische Verhalten in die entsprechende Spalte der Tabelle.

Entscheide, ob das jeweilige Verhalten unakzeptierbar oder nur fragwürdig ist. Es ist nicht schlimm, wenn du heute noch nicht weißt, was für dich in Bezug auf Sex und Liebe ein akzeptierbares Verhalten ist. Das zu erkennen, ist oft ein langer Prozess und die Früchte dieser Arbeit sind meist erst nach dem durchstandenen Entzug von der Sex- und Liebessucht zu ernten.

Bedenke: Beim ersten Schritt in S.L.A.A. geht es um die bedingungslose Kapitulation und nicht darum auszuhandeln, was ich bekomme, wenn ich nicht mehr ausagiere. Vertraue darauf, dass die, die diesen Weg vor dir gegangen sind, durch ihre Genesung eine neue Freiheit erlangt haben, wie sie in den Merkmalen der Genesung (Broschüre: "Sucht und Genesung") beschrieben werden.

Wenn dir also noch keine Alternative einfällt, dann vertraue darauf, dass dir, wie in den 12 Schritten versprochen, zu gegebener Zeit die Lösung offenbart wird. Rede mit deinem Sponsor oder anderen erfahrenen S.L.A.A.-Mitgliedern, was sich bei ihnen alles verändert hat.

Bespreche, wenn möglich, jede Änderung in der Tabelle vorher mit deinem Sponsor oder anderen erfahrenen S.L.A.A.-Mitglieder. Beginne damit für heute verbindlich zu sein!

Aber versuch es nicht allein zu machen, denn die meisten die das versucht haben sind gescheitert.