

Der 7. Schritt

Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Humbly (*demütig, bescheiden, niedrig, gering*) **asked** (*fragen, erkunden, bitten einladen*) **God to remove** (*beseitigen, wegräumen, abnehmen, entfernen*) **our shortcomings** (*Fehler, Mangel, Unzulänglichkeit*).

1. Was bedeutet Demut für mich? Warum ist Demut im 12-Schritte-Programm von S.L.A.A. notwendig, und welche Bedeutung hat sie besonders im 7. Schritt? Warum ist Ehrlichkeit hier so wichtig?
2. Was ist der Unterschied von Demütigung und Demut? Wo kämpfe ich heute immer noch gegen Windwühlen? Wie erlebe ich den Unterschied zwischen *demütig bitten* und *demütig sein*.
3. Bei welcher charakterlichen Fehlhaltung habe ich Gottes Hilfe am notwendigsten? Welcher (konkrete) Konflikt liegt ihr zu Grunde?
4. Wie hat sich seit dem Eintritt ins S.L.A.A.-Programm meine Beziehung zu Gott verändert? Wie ist meine Beziehung zu Gott, wie die eines Kindes zum Vater oder eine partnerschaftliche Beziehung? Was ist *meine Aufgabe* im siebten Schritt? (Gelassenheitsgebet) Was ist hinzugekommen? Was ist weggefallen?
5. Nachdem ich im dritten Schritt meine Tasse mit Besessenheit ausschüttet und sie entgegen meinem Willen nicht gleich wieder gefüllt hatte, entstand eine große Leere. Im siebten Schritt lerne ich nun durch Demut mehr über Gottes Pläne für mich kennen und erfahre was wirklich zu mir gehört und was nicht. Erlebe ich heute, nachdem ich meine gründliche und furchtlose Inventur geschrieben und geteilt habe, ein und die selbe Situation anders? Wie kann ich mich heute für Gottes Willen verfügbarer machen?
6. Was hat sich, nachdem ich meine Grundverhaltensweisen und meine Machtlosigkeit zugegeben habe, durch die Schritte 2-6 in meinem Leben verändert. Kann ich aber trotzdem zugeben, dass ich immer noch unfähig bin allein durch meinen Willen und ohne Hilfe mein Leben positiv zu gestalten? Was bedeutet das heute für mich?
7. Die „Gebrauchsanweisung“ (das 12-Schritteprogramm von S.L.A.A.) kommt im siebten Schritt scheinbar zum Stocken. – Kann ich akzeptieren, dass es hier nicht nach meinem Willen geht? Wer unterstützt mich dauerhaft und absolut verlässlich in meiner Genesung von meiner Sex- und Liebessucht? Wer führt heute die Regie in meinem Leben? (Mein Sponsor? Meine Partnerin? Ein Therapeut? Gott??)
8. Mit welchen Charakterfehlern verschaffe ich mir – zumindest für kurze Zeit – immer noch Erleichterung von den „täglichen Ungerechtigkeiten“ (z.B. auch die mittlere Spalte in der Tabelle vom ersten Schritt– mein fragwürdiges Verhalten)? Wie lange hält dieser scheinbare „Glückszustand“ an? Was muss ich meist dafür anschließend bezahlen? Wie lange leide ich später deswegen? (z.B. Schuldgefühle, Angstzustände, Scham,...) Bin ich bereit den Gewinn (meine Vorteile) aufzugeben? Muss ich vielleicht meine Bottomline nachbesser?
9. Einige von mir als Charakterfehler entlarvten Einstellungen können sich auch als noch wenig herausstellen. Kann zum Beispiel meine Ungeduld (Ängste, Ärger, Wut,...) wichtig für mich sein? Warum soll Gott überhaupt meine Fehlerhaltungen von mir nehmen? Welchen Sinn könnten scheinbar unliebsame Eigenschaften haben? Ist es wahrscheinlich, dass mich nach dem siebten Schritt alle Menschen mögen? Glaube ich, dass ich anschließend ein besserer Mensch bin?
10. Ging es im ersten Schritt um eine bedingungslose Kapitulation, so geht es im Siebten um Fortschritt statt Perfektion. Wie erlebe ich den Unterschied von der Kapitulation von meinen Grundverhaltensweisen (1.-3. Schritt) und der Kapitulation von meinen Charakterfehlern (4.-7. Schritt). Was bedeutet Machtlosigkeit – das Leben nicht kontrollieren zu können – heute für mich?

11. Die Idee, die mit dem dritten Schritt in mein Leben kam, Gott meinen Willen und mein Leben zu übergeben, wird im siebten Schritt konkret. Welche Charakterfehler habe ich durch meine Selbstuntersuchung erforscht (der Schaden den sie anrichten) und bin völlig bereit meinen Vorteil (mein Gewinn) daraus aufzugeben? Was könnte es also bedeuten die Ergebnisse meiner Inventur in die Tat umzusetzen? Was gehört dann heute nicht mehr zu mir? Welche Einstellungen darf Gott beseitigen?
12. Um etwas zu bitten, für das ich nicht die echte innere Bereitschaft habe, es auch anzunehmen (loszulassen), ist nicht unbedingt wirkungsvoll. Aber wofür bin ich jetzt völlig bereit geworden? Wie weit bin ich gekommen? Wie hat mir, besonders der vorangegangene sechste Schritt, dabei geholfen? Bei welchen von mir als Charakterfehler erkannte Eigenschaften habe ich noch keine völlige Bereitschaft erreicht?
13. Selbstmitleid und Minderwertigkeitsgefühle genauso wie ihre Gegenspieler Hochmut und Stolz, schützen mich davor wirklich verletztlich zu werden. Bin ich – mit allen Konsequenzen – bereit diese streitenden Geschwister loszulassen? Wer bin ich ohne diese „alten Freunde“?
14. Rückblick auf den ersten Teil des „eigenen-Haus-sauber-machens“:
 - (4) Was? → Warum? → Kosten? → Mein Anteil? → Wovor habe ich eigentlich Angst?
 - (5) Teilen
 - (6) Gewinn?
 - (7) Demütig bitten...Hat sich diese neue Sichtweise auf mich in meinem Leben etabliert?
15. Wie lauten die Worte, mit denen ich Gott „demütig bitte“ meine Mängel von mir zu nehmen? Hat sich ein bestimmtes Ritual als sinnvoll erwiesen? Brauche ich einen bestimmten Ort dazu? Wie erlebe ich den Unterschied zwischen fordern und bitten? Sollte ich diesen Schritt allein tun oder kann mir dabei jemand helfen?
16. Ein Gebet zum 7. Schritt (*Demütige Bitten*) lautet:

„Gott, wenn dieser Charakterfehler der _____ heute in deinem Plan für mich nicht mehr sinnvoll ist und ich dir ohne ihn besser dienen kann; ich bin völlig bereit, dass du ihn von mir nimmst.“

Wie lautet mein persönliches demütiges Bitten (Gebet) mit dem ich den siebten Schritt vollziehe?



Demut (1)

„...Die Demut ist der ruhige Ort, von dem aus ich genügenden Überblick habe, und wo ich ausreichend Gleichgewicht finden kann, meinen nächsten Schritt auf dem klar markierten Weg zu tun, der zu den ewigen Werten führt...“

Aus Sechs Artikel von Bill, S. 40

Demut (2)

Demut, im ursprünglichen Sinn die „Gesinnung des Dienenden“ bzw. des selbstlosen Dienens im Gegensatz zu Selbsterhebung, Stolz und Hochmut, der eigenen Selbstüberschätzung und Vermessenheit (Hybris). Im religiösen bzw. theologischen Sinn die geistige ehrfurchtsvolle Haltung und Selbstbescheidenheit gegenüber einer Gottheit oder numinosen Mächten. Der demütige gläubige Mensch ist sich seiner eigenen Grenzen, seiner Abhängigkeit und Schwächen bewusst; durch Demut erkennt er die göttliche Macht an und akzeptiert für sich die Nächsten- und Gottesliebe. Im Alten Testament wird den Demütigen der Trost und Schutz Gottes zugesichert.

Demut wird im weltlichen Sinn vor allem als soziale Tugend, als Dienst an der Gemeinschaft verstanden. Wer demütig ist, stellt seine eigenen Ansprüche zurück und seinen persönlichen Stolz nicht in den Vordergrund. Schicksalsschläge können u. a. ohne zu klagen „demütig“ akzeptiert werden.

Verfasst von: Rainer Wallisser, Aus "Microsoft® Encarta® Enzyklopädie 2001. © 1993-2000 Microsoft Corporation. Alle Rechte vorbehalten.

zusammengestellt von Wolfgang V. aus Wiesbaden