

## Der 8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.

Made a list of all persons we had harmed, (*schaden, Leid zufügen, verletzen, beschädigen*) and became willing to make amends (*Ersatz, wiedergutmachen*) to them all.

1. Mit welchen Personen in meinem Leben habe/hatte ich problematische Beziehungen und bin bereit Wiedergutmachung zu leisten? Bei welchen nicht? Warum nicht?

	Ich bin bereit zur Wiedergutmachung		Warum nicht? (Gefühl)
Person (A): .....	→ <input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein	→ .....
Person (B): .....	→ <input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein	→ .....
Person (C): .....	→ <input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein	→ .....
usw.			

Kann ich diese Liste dieser Personen in verschiedenen Oberbegriffe einteilen? (z.B. Kindheit, Jugend, Erwachsener vor S.L.A.A., nach dem Eintritt ins S.L.A.A.-Programm)

2. Von wem auf meiner Liste glaube ich, dass ich schlecht behandelt oder gar missbraucht wurde (körperlich, emotional oder sexuell)? Hege ich deswegen noch Groll (Hass, Neid, Angst,...) gegen diese Person oder Institution? (z.B. Eltern, Verwandte, Lehrer, Pfarrer, Therapeuten, andere Sex- und Liebessüchtige in S.L.A.A., Ex-Freundinnen, Kinder, Arbeitskollegen, Freunde, Polizei, Staat, Vermieter,...)
3. Welchen konkreten Schaden habe ich – bei jeder einzelnen Person – auf meiner Liste angerichtet?
- |                   |   |                |
|-------------------|---|----------------|
| Person (A): ..... | → | Schaden: ..... |
| Person (B): ..... | → | Schaden: ..... |
| Person (C): ..... | → | Schaden: ..... |
| usw.              |   |                |
4. Lehne ich mich selbst ab, oder hasse mich sogar für das, was in meinen vergangenen Beziehungen vorgefallen ist? Für welche Charakterfehler (negative Grundeinstellungen) habe ich trotz der Arbeit an den Schritten 4-7 (Inventur, Teilen, Gewinn aufgeben, Gott demütig bitten) keine neue positive Einstellungen erhalten? Kann ich mir eingestehen, dass ich durch diese kranken Einstellungen an meine Sucht gekettet bleibe? Was ist immer noch mein Gewinn daraus, den ich anscheinend nicht aufgeben kann?
5. Wo fühle ich mich heute – trotz der vorangegangenen gründlichen und furchtlosen Inventur – immer noch als willenloses Opfer der Umstände und *erwarte* selbst Wiedergutmachung? Von wem glaube ich, wurde ich zum Ausagieren meiner Sex- und Liebessucht verführt? (Oder auch zum Ausleben meiner in der Inventur aufgedeckten Charakterfehlern?)
6. Wenn ich mir meine Liste anschau, welchen Nutzen habe ich aus diesen kranken Beziehungen gezogen? Was war mein (süchtiger) Gewinn? Wo war ich unehrlich, um meines (kurzsichtigen) Vorteils willen? Bin ich bereit, das aufzugeben?
7. Was habe ich mit den Menschen gemeinsam, die ich verurteile oder verachte und von denen ich eine Wiedergutmachung erwarte? Welchen Vorteil könnte es für mich haben, bei anderen meinen Anteil wiedergutzumachen, unabhängig davon ob sie bereit sind ihren Anteil auch wiedergutzumachen?
8. Warum glaube ich haben mir meine Mitmenschen Schaden zugefügt? Weil sie mich hassen? Aus dem Gefühl der Minderwertigkeit und Angst heraus? Aus Unwissenheit? Weil sie wegen „ihrer Krankheit“, gar nicht anders konnten?

9. Wenn ich mir meine Liste von Schäden anschau, die ich angerichtet habe, mit welchen konkreten Handlungen könnte ich jeden einzelnen wiedergutmachen?

Schaden (A): ..... → Wiedergutmachung: .....  
Schaden (B): ..... → Wiedergutmachung: .....  
Schaden (C): ..... → Wiedergutmachung: .....

usw.

Wie empfinde ich den Unterschied zwischen entschuldigen und wiedergutmachen? Bin ich bereit mit meinem Sponsor oder einem anderen nüchternen, erfahrenen S.L.A.A.-Freund meine beabsichtigten Wiedergutmachungen zu besprechen?

10. Wenn ich daran denke zu denen zu gehen, denen ich Schaden zugefügt habe, wie fühle ich mich dabei? (Angst? Stolz? Verzweiflung? Hass? ...?) Bin ich bereit mir diese Gefühle mit Hilfe der 5 Inventurfragen – Was? Warum? Kosten? Mein Anteil? Wovor habe ich eigentliche Angst? – anzuschauen, das Ergebnis mit jemandem zu teilen und dann, nachdem ich völlig bereit wurde, dass Gott diese Fehlhaltungen von mir nehmen darf, IHN auch darum zu bitten? Bin ich bereit, Gott auch bei meinen beabsichtigten Wiedergutmachungen, um Hilfe zu bitten?
11. Kann ich die Systematik (Wiederholungen) in meinen destruktiven Beziehungen erkennen. Wie läuft normalerweise eine solche ab?
12. Wie fühle ich mich, wenn ich meine „Buchseite schließe“ und aufhöre aufzurechnen, was mir angetan wurde? Kann ich akzeptieren, dass ich andere Menschen nicht ändern kann? Was ist mein Motiv, wenn ich an Wiedergutmachung denke?
13. Wie habe ich selbst als sogenanntes „Opfer“ anderen Schaden zugefügt? Habe ich andere Menschen manipuliert, z.B. angedroht, dass ich mich umbringe und welche Folgen hatte das für meine Mitmenschen und für mich?
14. Welche Fehler auf meiner Liste kann ich wiedergutmachen? Welche kann/will ich heute noch nicht wiedergutmachen? Welche kann ich wahrscheinlich nie wiedergutmachen? Kann ich akzeptieren, dass auch das nicht allein in meiner Hand liegt? (Gelassenheitsgebet) Kann eine neue Lebensweise auch eine Wiedergutmachung sein? Habe ich so etwas schon einmal erlebt?
15. Oft haben wir vorgegeben ein anderer zu sein. „Wie waren Meister der falschen Reklame“, heißt es im S.L.A.A.-Buch (S. 122 ff). Wie würde diese Person sein, für die wir uns ausgegeben haben? Kenne ich solche Menschen? Ist das realistisch? Kann ich akzeptieren, dass es hier im Prozess der Wiedergutmachung um Fortschritt und nicht um Perfektion geht?
16. Auf Seite 125 im S.L.A.A.-Buch steht ein Gebet:

„Ich bin nicht verantwortlich für die Umstände, die mich geschaffen haben, aber ich bin bereit zu versuchen für mich selbst Verantwortung zu übernehmen. (Lieber Gott) Hilf mir, bereit zu sein, das wiedergutzumachen, was ich jeder einzelnen Person in meinem Leben angetan habe.“

Wie lautet mein persönliches Gebet zum achten Schritt?

---

---

---

---

---