

Der 9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.

Made direct, (*unmittelbar, offen, aufrichtig, deutlich, genau*) **amends** (*Besserung, Ersatz, Wiedergutmachen*) **to such people wherever possible, expect when to do so would injure** (*beschädigen, Unrecht tun, verletzen, beleidigen, kränken*) **them or others.**

1. Bin ich wirklich zur Wiedergutmachung bereit? Habe ich mich gut vorbereitet? Habe ich meine Seite aufgegeben oder hege ich noch Groll?
2. Was ist meine Motivation bei dem Gedanken, auf eine ehemalige Partnerin (Affäre, romantische Verwicklung, Freund, Kollegen...) zuzugehen? Suche ich Vergebung? Möchte ich dort weitermachen, wo ich vor Monaten/Jahren aufgehört habe? Fühle ich mich noch schuldig?
3. Geht es in der Beziehung zu _____ heute um Wiedergutmachung oder darum einen Schlussstrich zu ziehen? (Siehe Brief von Rich im S.L.A.A.-Buch auf Seite 37) Bin ich noch am Angelhaken der jeweiligen Person? Bin ich bereit meinen Absender auf dem Brief wegzulassen (oder auch hinzuschreiben)? Warum könnte das sinnvoll sein?
4. Die 12 Schritte bauen einer auf dem anderen auf. – Habe ich wirklich vor meiner Sex- und Liebessucht kapituliert? Bin ich zu einem positiven Glauben gekommen? Habe ich den Entschluss gefasst meinen Willen und mein Leben Gott zu übergeben? Habe ich eine gründliche Bestandsaufnahme meiner selbst gemacht? Habe ich dies alles mit Hilfe eines anderen Menschen Gott gegenüber zugegeben? War (bin) ich völlig bereit, dass Gott diese Fehlhaltungen von mir nimmt? Habe ich IHN darum gebeten das zu tun? Habe ich durch diesen Prozess eine geistige Veränderung erfahren?
5. Mitgefühl und Leidenschaft (*compassion and passion*), was ist heute dabei der Unterschied für mich? Wo empfinde ich Leidenschaft (z.B. sexuelle Anziehung) zu einer der Personen auf meiner Liste? Wo echtes Mitgefühl? Bin ich bereit eine Wiedergutmachung aufzuschieben, wenn ich erkenne, dass es noch nicht so weit ist?
6. Was waren die hauptsächlichen Schäden, die ich den Personen auf meiner Liste zugefügt habe? Habe ich „meine Buchseite“ wirklich geschlossen oder habe ich noch Erwartungen an sie?
7. Wie kann eine Wiedergutmachung (konkret an einem Beispiel) aussehen, ohne dass sie weiteren Schaden anrichtet? Habe ich noch Liebesbriefe, Emails, Fotos, finanzielle Forderungen, Erbstücke, gemeinsame Besitztümer, mit denen ich Druck ausübe (oder ausüben könnte)? Bin ich bereit das aufzugeben?
8. Welche „Rainchecks“¹ habe ich noch offen? Gibt es ehemalige PartnerInnen, die nicht wissen warum wir einfach verschwunden sind? Habe ich klar gemacht, dass *ich* krank war? Gibt es Ehemalige, die noch in der Hoffnung (Angst) leben, dass wir wieder zurückkommen? Habe ich FreundInnen dadurch verletzt, dass ich ihnen das Gefühl vermittelte, sie seien minderwertig?
9. Ich bin nicht nur für den vergangenen Schaden verantwortlich, sondern auch für die Auswirkungen der geplanten Wiedergutmachung. Bin ich bereit vorher mit einem *nüchternen S.L.A.A.-Mitglied* darüber zu sprechen? Bin ich bereit verführerische Situationen zu vermeiden? Bin ich bereit Missverständnisse zu vermeiden?
10. Vertraue ich auf meine Intuition? Bin ich bereit mich bei der Wiedergutmachung von Gott leiten zu lassen? Kann ich die Stimme Gottes auch durch die menschlichen Stimmen von erfahrenen S.L.A.A.-Freunden hören?

¹ Raincheck: Wenn ein Footballspiel wegen Regen verschoben wird, erhält man einen Raincheck (Regenscheck), den man zu irgendeinem späteren Zeitpunkt einlösen kann.

11. Wie empfinde ich Wiedergutmachung und Entschuldigen? Was ist der Unterschied?
12. Kann ich akzeptieren, dass sich andere Menschen nicht in dem Maß verändern, wie ich es getan habe und wie ich es vorhabe? Kann ich die Personen, bei denen ich Wiedergutmachung leisten will, selbst entscheiden lassen, ob sie auch ein Problem haben oder nicht? Fühle ich mich besser/schlechter als sie?
13. Welche Geheimnisse meiner Sex- und Liebessucht haben das Leben von anderen Menschen beeinflusst und Schaden angerichtet? Was davon muss ich aufdecken, um sie „frei“ zu lassen? Wie könnte ich sie (oder andere) dadurch verletzen? Wie kann ich sie „freilassen“ ohne sie (oder andere) dadurch zu verletzen? Was sollte ich für mich behalten und was sollte ich teilen? Bin ich heute, nach oft langer Zeit, berechtigt in das Leben von anderen Menschen einzudringen?
14. Kann ich akzeptieren, dass ich manchen Schaden, den ich angerichtet habe, nie wieder gutmachen kann? Kann ich mit dieser Schuld leben? Wie? Kann ich akzeptieren, dass ich keine weiße Weste habe? Spüre ich den „Sinn“, der hinter einer solchen Demütigung steht? Welchen Vorteil habe ich daraus?
15. Bin ich bereit bei meiner Wiedergutmachung das Wohl derer, denen ich Schaden zugefügt habe, über mein eigenes zu stellen? Bin ich gegebenenfalls bereit den vorangegangenen Prozess des Säubermachens (Schritte 4-7) zu wiederholen, wenn ich feststelle, dass ich noch nicht gut vorbereitet bin? Bin ich bereit dazu, dass Gott mich von meinem Egoismus befreit?
16. Ist Wiedergutmachung ein einmaliger Prozess, oder eher eine lebenslange Aufgabe? Kann es sein, dass mein augenblicklicher Grad der Einsicht es noch nicht zulässt, den wahren Gehalt des Schadens zu erkennen, den ich angerichtet habe?
17. Wiedergutmachung birgt immer auch ein Risiko. Bin ich bereit, meine Abstinenz an erste Stelle zu stellen? Wie lautet heute meine Bottomline, die ich nicht überschreiten darf?
18. Kann ich akzeptieren, dass ich den Prozess der Wiedergutmachung durch meinen eigenen Willen nicht beschleunigen kann? Kann ich auch im Scheitern meiner Bemühungen, Wiedergutmachung zu leisten, Wachstum und Genesung erkennen?
19. Nach welchen Werten habe ich früher gelebt? Welchen Stellenwert hatten für mich z.B. Beziehungen, Sexualität, Arbeit? Waren das meine Werte oder waren es die der anderen (Eltern, Gesellschaft, Kirche, PartnerInnen, Freunde,...)? Wie haben sich diese Werte durch die Arbeit in den ersten 9 Schritten verändert? Wohin könnte unser persönliches Wachstum noch weitergehen? Was sind, nachdem ich eine Befreiung von der Vergangenheit erlebt habe, meine Ziele von heute? Wie lautet meine persönliche „S.L.A.A.-Präambel“ (Selbstachtung) ?

Beispiel, wie man einen „Raincheck“ einlösen kann ohne die Sex- und Liebessucht auszuagieren:

Sarah,

ich beende unsere Beziehung. Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass neben all der Liebe, die zwischen uns war, und da ist viel gewesen, auch mindestens ein ebenso großer Teil von Krankheit, Besessenheit und Neurose vorhanden war.

Ich habe meine langfristigen Bedürfnisse dauernd verleugnet, um mir ein kurzzeitiges Gefühl von Wohlergehen verschaffen zu lassen, und du bist eine meisterhafte Knopfdrückerin. Mein eigenes persönliches Zentrum ist durcheinandergeworfen worden, weil ich ständig darauf bedacht war, deine Bedürfnisse zu erfüllen, die auch extrem sind.

Meine Inventur war anstrengend und hat mich zu der bedauerlichen Wahrheit geführt, dass du mir nicht gut tust.

Deshalb steige ich jetzt aus.

Es ist zu Ende mit uns.

Wenn du in die Versuchung gerätst, mich zu kontaktieren, bitte ich dich, diesen Brief noch einmal zu lesen.

Rich

(Aus dem Buch „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“, S. 37)

zusammengestellt von Wolfgang V. aus Wiesbaden