S.L.A.A.-Präambel

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu S.L.A.A. ist der Wunsch, mit dem Ausleben eines sex- und liebessüchtigen Verhaltensmusters aufzuhören.

S.L.A.A. erhält sich ausschließlich durch eigene Spenden und steht allen offen, die diese Gemeinschaft brauchen.

Um den zerstörerischen Folgen der Sex- und Liebessucht entgegenzuwirken, setzen wir fünf wichtige Hilfsmittel ein:

1. **Abstinenz**: Wir sind bereit, täglich neu auf das Ausleben unseres persönlichen süchtigen Grundverhaltensmusters zu verzichten.
2. **Gemeinschaft**: Wir holen uns in der S.L.A.A.-Gemeinschaft Unterstützung in Meetings und durch Sponsorschaft.
3. **Programm**: Wir wenden das 12-Schritte-Programm an, um sexuelle und emotionale Nüchternheit zu erlangen und von unserer Krankheit zu genesen.
4. **Dienst**: Wir geben der S.L.A.A.-Gemeinschaft zurück, was wir so freigiebig von ihr erhalten.
5. **Spiritualität**: Wir entwickeln eine Beziehung zu einer Macht, größer als wir selbst, die uns bei der Genesung leiten und unterstützen kann.

S.L.A.A. nimmt keine Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft und beteiligt sich nicht an öffentlichen Debatten. S.L.A.A. ist mit keiner Organisation, Bewegung oder Sache religiöser oder weltlicher Art verbunden.

Wir kommen jedoch zu einem gemeinsamen Zweck zusammen: um den Umgang mit unserem süchtigen sexuellen und emotionalen Verhalten zu lernen. Wir erkennen, dass diese besessenen/zwanghaften Verhaltensmuster bei jedem von uns vorliegen. Sie bilden den gemeinsamen Nenner, der uns verbindet und gleichzeitig alle Unterschiede sexueller oder geschlechtlicher Ausrichtung unwichtig macht.

Die Anonymität eines jeden S.L.A.A.-Mitglieds muss von uns besonders sorgfältig gewahrt werden. Darüber hinaus sind wir darum bemüht, jedes unnötige öffentliche Interesse von S.L.A.A. als Ganzem fern zu halten.

© The Augustine Fellowship, deutschsprachige S.L.A.A. e.V., aus *„Anonyme Sex– und Liebessüchtige“*.

Die 12 Schritte der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen*

1. Wir gaben zu, dass wir der Sex- und Liebessucht gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Gott verstanden - anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese charakterlichen Fehlhaltungen von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten sie oder andere dadurch verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu einer Macht, größer als wir selbst, zu verbessern. Wir baten nur, uns Gottes Willen erkennbar werden zu lassen und um die Kraft, dies alles auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Sex- und Liebessüchtige weiterzugeben und diese Grundsätze in allen Lebensbereichen anzuwenden.

* Druck des überarbeiteten Stückes mit Erlaubnis der AA World Services, Inc.

Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("A.A.W.S.") nachgedruckt und adaptiert. Die Genehmigung zum Nachdruck und der Adaption bedeutet jedoch nicht, dass A.A.W.S. an dieses Programm angegliedert ist. A.A. ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus - die Verwendung der A.A.-Schritte und Traditionen oder einer adaptierten Fassung ihrer Schritte und Traditionen in Verbindung mit Programmen und Aktivitäten, die denen der A.A. nachempfunden sind, aber andere Probleme angehen oder eine Verwendung in allen sonstigen nicht-A.A.-bezogenen Zusammenhängen lässt nichts Gegenteiliges schließen.

Informationen über S.L.A.A.

für Betroffene, Angehörige, Therapeuten, Ärzte

SELBSTHILFEGRUPPE

S.L.A.A. = Sex and Love Addicts Anonymous
Anonyme Sex– und Liebessüchtige

Literatur der deutschsprachigen
S.L.A.A.-Gemeinschaft

The Augustine Fellowship,
deutschsprachige S.L.A.A. e.V.
Postfach 18 01 68
60082 Frankfurt
Germany

Tel.: 0700 – 7522 7522

E-Mail: info@slaa.de
Internet: www.slaa.de

Nachdruck der Auszüge aus der S.L.A.A.-Literatur sowie des S.L.A.A.-Logos mit Erlaubnis von The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc.
© 1991-2004 by The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc.
Registrierte Intergruppe F.W.S.-ID Nr.: 09512843

SELBSTHILFEGRUPPE:

Anonyme Sex- und Liebessüchtige

(S.L.A.A. = Sex and Love Addicts Anonymous ®)

Was ist Sex- und Liebessucht?

Wir in S.L.A.A. glauben, dass Sex- und Liebessucht eine fortschreitende Krankheit ist, die nicht geheilt werden kann, die aber – wie viele Krankheiten – zum Stillstand gebracht werden kann. Sie kann unterschiedliche Formen annehmen, dazu gehören unter anderem:

- ☐ ein zwanghaftes Bedürfnis nach Sexualität
- ☐ eine extreme Abhängigkeit von einer (oder mehreren) Person (en)
- ☐ sich ständig beschäftigen mit Romanzen, Verwicklungen und sexuellen oder romantischen Phantasien
- ☐ einsame Aktivitäten wie Masturbation, Voyeurismus oder Exhibitionismus
- ☐ ungezügelte Promiskuität, Bordellbesuche, anonymer Sex, Telefonsex, Internetpornographie, u.s.w.
- ☐ sexuelle(r) Selbstverletzung oder Missbrauch von anderen

Ein besessenes/zwanghaftes sexuelles und/oder emotionales Muster besteht dort, wo sich Beziehungen oder sexuelle Aktivitäten in zunehmendem Maße zerstörerisch auf Beruf, Familie und Selbstachtung auswirken. Die Sex- und Liebessucht nimmt immer schlimmere Formen an, wenn sie sich ungehindert fortsetzt.
Viele Sex- und Liebessüchtige halten sich für soziale Außenseiter, Perverse oder ganz einfach „willensschwach“, bevor sie zu S.L.A.A. kommen. Wieder andere glauben, dass sie nur hinter dem her sind, was ihnen „zusteht“ oder was man ihnen „schuldig“ ist. Sie fühlen sich berechtigt, hemmungslos zu sein. Es ist unsere Auffassung bei S.L.A.A., dass Sex- und Liebessüchtige kranke Menschen sind, die genesen können, wenn sie ein einfaches Programm befolgen, das sich bei vielen Männern und Frauen mit der gleichen Krankheit als erfolgreich erwiesen hat.

(u.a. Auszüge aus der Broschüre „Fragen, die Neue stellen“ von S.L.A.A.®)

Merkmale der Sucht:

- ☐ Da wir nur wenige gesunde Grenzen haben, lassen wir uns sexuell auf Menschen ein und/oder werden emotional von ihnen abhängig, ohne sie zu kennen.
- ☐ Aufgrund unserer Angst vor Verlassenheit und Einsamkeit verharren wir in schmerzhaften, zerstörerischen Beziehungen und wiederholen diese Beziehungsmuster ständig. Wir verbergen unsere Abhängigkeit vor uns selbst und anderen, werden immer isolierter und entfremden uns mehr und mehr von Freunden, geliebten Menschen, uns selbst und von Gott.
- ☐ Weil wir emotionale und/oder sexuelle Entbehrung fürchten, gehen wir zwanghaft eine Beziehung nach der anderen ein und verwickeln uns darin. Manchmal haben wir dabei auch mehrere sexuelle oder emotionale Verhältnisse gleichzeitig.
- ☐ Wir verwechseln Liebe mit Bedürftigkeit, körperlicher und sexueller Anziehung, Mitleid oder mit dem Bedürfnis zu retten oder gerettet zu werden.
- ☐ Wir fühlen uns leer und unvollständig, wenn wir alleine sind. Obwohl wir Intimität und Bindung fürchten, suchen wir fortwährend nach Beziehungen und sexuellen Kontakten.
- ☐ Wir sexualisieren Stress, Schuld, Einsamkeit, Ärger, Scham, Angst und Neid. Wir benutzen Sex oder emotionale Abhängigkeit als Ersatz für Pflege, Fürsorge und Unterstützung.
- ☐ Wir benutzen Sex und emotionale Verwicklungen, um andere zu manipulieren und zu kontrollieren.
- ☐ Durch romantische oder sexuelle Besessenheit bzw. Phantasien werden wir handlungsunfähig oder ernsthaft verwirrt.
- ☐ Wir vermeiden es, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, indem wir uns von Menschen abhängig machen, die emotional unerreichbar sind.
- ☐ Wir bleiben Sklaven emotionaler Abhängigkeit, romantischer Intrigen oder zwanghafter sexueller Aktivitäten.
- ☐ Um zu vermeiden, dass wir uns verletzbar fühlen, ziehen wir uns vielleicht aus allen intimen Beziehungen zurück und verwechseln sexuelle und emotionale „Magersucht“ mit Genesung.
- ☐ Wir schreiben anderen magische Fähigkeiten zu. Wir idealisieren und verfolgen sie und beschuldigen sie dann, unsere Phantasien und Erwartungen nicht zu erfüllen.

(Auszüge aus der Broschüre „Sucht und Genesung“ von S.L.A.A.®)

Was ist S.L.A.A.?

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben. Wir bieten jedem Hilfe an, der süchtig nach Sex und/ oder „Liebe“ ist und etwas dagegen tun möchte. Da die Mitglieder von S.L.A.A. alle selbst betroffen sind, haben sie ein ganz besonders tiefes Verständnis füreinander und für die Krankheit als solche. Wir wissen, wie man sich mit dieser Krankheit fühlt – und wir haben durch S.L.A.A. gelernt, wie man davon genesen kann.

(Auszüge aus der Broschüre: „Fragen, die Neue stellen“ von S.L.A.A.®)

Woran erkenne ich, dass ich sex- und liebessüchtig bin?

Nur du selbst kannst entscheiden, ob du körperlich, geistig, seelisch oder spirituell nach Sex und/oder „Liebe“ süchtig bist. Der Besuch mehrerer Meetings wird dir zeigen, ob du dich mit anderen Sex- und Liebessüchtigen identifizieren kannst (siehe Abschnitt „Merkmale der Sucht“ sowie die Broschüre „40 Fragen zur Selbstdiagnose“).

Was ist Nüchternheit in S.L.A.A.?

Nüchternheit ist das Wiedererlangen der Entscheidungsfreiheit, geistigen Gesundheit und von persönlicher Würde. Sie entsteht durch die Kapitulation vor der Sex- und Liebessucht, gefolgt von der Arbeit im 12-Schritte-Programm der S.L.A.A. Es gibt in S.L.A.A. keine allgemein verbindlichen Regeln für Nüchternheit, weil die individuellen Muster der Sex- und Liebessucht verschieden sind. ABER jedes S.L.A.A.-Mitglied stellt für sich das persönliche süchtige Grundverhaltensmuster fest und wird „nüchtern“ durch die tägliche Enthaltsamkeit von diesem Verhalten.

(u. a. Auszüge aus der Broschüre: „Fragen, die Neue stellen“ von S.L.A.A.®)

Wie finde ich ein S.L.A.A.-Meeting?

Über unsere Kontaktadresse kannst du Informationen über das nächstgelegene S.L.A.A.-Meeting bekommen. Wir sind allerdings noch eine kleine Gemeinschaft, und so kann es vorkommen, dass es in der Stadt, in der du lebst, noch kein S.L.A.A.-Meeting gibt. Wir unterstützen Sex- und Liebessüchtige gerne bei ihrem Bemühen, ein neues Meeting zu gründen (siehe Broschüre „Die S.L.A.A.-Gruppe“).

Allgemeine Angebote:

- ☐ gemeinsames Dienstbüro, weltweites Netzwerk von SHG
- ☐ wöchentliche Meetings, in denen Betroffene ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um sich dadurch bei der Genesung von der Sex- und Liebessucht zu unterstützen.
- ☐ 12-Schritte-Genesungsprogramm
- ☐ Buch „Anonyme Sex- und Liebessüchtige“ – Erfahrungen von genesenden Sex- und Liebessüchtigen, für Betroffene und Angehörige sowie auch für Therapeuten und Ärzte (401 Seiten)
- ☐ verschiedene Broschüren zu unterschiedlichen spezifischen Themen über die Sucht und Genesung von der Krankheit
- ☐ S.L.A.A.-Rundbrief (schriftliches Meeting für Betroffene)
- ☐ u.a. jährlich deutschsprachige Ländertreffen (Wochenenden)

Regionaler Kontakt über: